wie Verbandstoffe, Watte usw., endlich verschiedene Pflasterarten, Gurgelwässer, Salben, Tropfen, Beruhigungsmittel, kühlende oder Geschwülste (akute natürlich nur) fortbringende Mittel, wie essigsaure Tonerde usw. Endlich noch ein Fieberthermometer, das unter allen Umständen in jedem Hause sein muß, Wärmeflaschen (bei plötzlicher Herzschwäche etwa), reiner Alkohol u. a.

Der Uebersicht wegen sei hier eine Aufstellung gemacht von:

1. den notwendigsten, unentbehrlichsten Mitteln,
2. von solchen, wenn auch nicht unbedingt nötigen, aber doch empfehlenswerten.

Die Hausapotheke, wie sie sein muß:

1. Mullbinden, Verbandstoffe, Verbandgaze, blutstillende Watte, altes Leinen, alte Leinenstreifen, Sicherheitsnadeln, Puder, Lanolin. Eine Pinzette.
2. Heftpflaster, Fieberthermometer, Wärmeflaschen, Flanellumschläge, Gummipapier (für Umschläge).
3. Essigsaure Tonerde, Ammoniak, Jodtinktur, Alkohol, Uebermangansaures Kali, Wasserstoffsuperoxyd, Natron, Rizinusöl, Russischer Spiritus, Leukoplast (Senfpflaster), Leinsamen, Sennesblätter, Rhabarber.
4. Baldriantropfen, Hoffmannstropfen, Leinsamen.
5. Fencheltee, Kamillentee, Baldriantee, Fliedertee.

Erweitern ließe sich dieser Vorrat um: Opiumtropfen, Cholerattropfen, Veronal (oder ein anderes Schlafmittel), Brom, Franzbranntwein, Karmol u. a.

Bemerkt sei hier, daß sich ja schließlich in jeder Familie dieses oder jenes „Hausmittel" auf das man sozusagen „schwört", findet, und das von selbst, da man in — jedem Fall ihm eine Heilwirkung zuschreibt, nie ausgehen wird. Desgleichen darf nicht vergessen werden, daß einzelne dieser Vorräte, wie Teesorten, Rizinusöl und ähnliche, durchaus von Zeit zu Zeit erneuert werden müssen.

Hat man dauernd einen Kranken im Hause, so wird die Hausapotheke noch einen weiteren Ausbau erfahren, wie z. B., wenn es sich um einen Schwerherzkranken handelt, Digitalis, Kampfer, Koffein oder dergl., aber diese Fälle sind ja vereinzelt. Ein Haus ohne Hausapotheke setzt sich selbst der größten Gefahr aus, darum auch hier der Grundsatz: Nicht am unrechten Orte sparen wollen!

Verzweifelter Dialog

Von Friedrich Schult.

„Ich hab' es längst gewußt", sagt aus dem heiteren Himmel eine hübsche, junge Frau, die ihre linke, liebe Schulter spielend hängen läßt, so spielend, daß es längst ihr Vorzug und ihr Wesen ist; nichtsdestoweniger will sie es heut und eben diesen Augenblick bekennen.

„Was hilft es," fährt sie fort, „was hilft es, du darfst es mir nicht länger mehr verschweigen".

Hier läuft sie aus dem Stegreif eins, zwei, drei, vier kleine Schritte vor.

„Die linke?" fragt sie sanft.

„Die linke" sagt er gleich und fühlt sich schuldig.

Und will begütigen und setzt hinzu: „Es ist nicht schlimm!"

„Nicht schlimm?" gibt sie zurück. Als leere, gänzlich taube Frage, weil sie sich fassen muß.

Sie wiederholt: „Nicht schlimm?" und greift schon nach dem Halme.

„Ach, Lieber," sagt sie voller Anmut und aus Not verwegen, „ich glaube gar, wir scherzen!"

Und da sie denn mit einem Male wieder gründen kann und schon das Ufer sieht, in glücklichem Triumph: „Ich bin doch aber garnicht schief!"

Hier hilft von seiner Seite nichts als Schweigen. So schweigt er also, so bewundernd wie ergriffen.

„Nun lachst du schier," bricht sie die Stille und krauft die Stirn, „nun lachst du schier! Im übrigen, will ich dir sagen, sind alle Menschen schief!"

„Bewahre mich Gott," erwidert er und lacht nun wirklich.

„Gewiß," sagt sie und ist versöhnt, „gewiß, du darfst mir glauben: die wohlgewachsene, gescheite junge Dame, die du mir gestern als den Ausbund aller neuerlichen und vergnügten Tugenden rechtschaffen rühmtest, ist dreimal schief noch als ich!"

Frauen-Freizeit

Was ist eine Frauen-Ferienzeit. Eine Frauen-Ferienzeit ist eine Erholungszeit von mehreren Tagen oder Wochen, an denen sich Frauen gleicher oder verschiedener Berufsstände, gleicher oder verschiedener Geistesrichtung einmal zusammenfinden, um von den Sorgen und Mühen des Alltags für diese Zeit entbunden zu sein. Leider wird es immer nur ein verhältnismäßig kleiner Kreis sein, der an diesen Freizeiten teilnehmen kann; und doch wäre es jeder Hausfrau zu gönnen, daß sie wenigstens einmal im Jahre sich von den häuslichen Sorgen und Mühen frei machen könnte, um die Wohltat einer völligen Ausspannung zu genießen.

Wie zermürbend und aufreibend für manche Hausfrau der Alltag mit seinen täglich wiederkehrenden Mühen und Sorgen ist, darüber legen sich die Nächstbeteiligten vielfach gar keine Rechenschaft ab. Manches ist im Haushalt, gemessen an den Verhältnissen vor einigen Jahrzehnten, zwar viel besser geworden. Die Haushaltungen, in denen es kein elektrisches Licht gibt, gehören zu den Ausnahmen. Vielen Kindern ist eine Petroleumlampe heute ein völlig unbekannter Gegenstand. In den meisten Haushaltungen gibt es moderne Kohlen- und Gasherde. Auch das elektrische Bügeleisen findet immer mehr Eingang. In vielen Haushaltungen ist auch das Telephon unentbehrlich geworden. So ließen sich noch mancherlei Einrichtungen aufzählen, die heute zu den Selbstverständlichkeiten gehören. Nur ein Gebiet gibt es, das bisher im Haushalt gewissermaßen systematisch vernachlässigt worden ist, das ist die Waschküche. Worin mag wohl der Grund dafür liegen! Alle anderen neuzeitlichen Errungenschaften dienen mehr oder weniger auch der Bequemlichkeit und dem Wohlergehen des Mannes. Die Waschküche ist jedoch ein Gebiet, das er vielfach nur vom Hörensagen kennt, und das er nur selten, am Waschtage vielleicht überhaupt nicht, betritt. Es ist wirklich so, daß mancher Haushalt, der im übrigen hochmodern eingerichtet ist, in der Waschküche eine geradezu vorsintflutliche Einrichtung aufweist. Entweder wird mit einer Handwaschmaschine gewaschen, oder man quält sich mit dem Waschbrett ab. Wer kennt heute eine elektrische Waschmaschine und ihre Segnungen? Im günstigsten Falle sind es in Deutschland ein paar hunderttausend Familien, während es in Amerika viele Millionen sind. Neulich ging eine Notiz durch die Zeitungen, wonach in Gütersloh i. Westf. auf jeden 30. Einwohner eine elektrische Miele-Waschmaschine kommt; es wird dort also in jedem 3. Hause elektrisch gewaschen. In diesem Orte scheinen die Schrecken des Waschtages in vorbildlicher Weise gebannt zu sein. Die Hausfrauen, die sich früher mit der Handwascherei plagen mußten, sind durch die elektrische Waschmaschine zu einer eigenartigen Freizeit gekommen; denn elektrisch waschen bedeutet nicht nur Geld sparen, sondern auch eine Verkürzung des Waschtages um 50 %. Zusammengerechnet ist das also im Laufe des Jahres eine beachtenswerte Freizeit. Es gibt mancherlei Mittel und Wege, auch im Haushalt Zeit zu sparen, selbst „freie Zeit" zu schaffen, und einer dieser Wege ist die Modernisierung der Waschküche. Es ist keineswegs so, daß die elektrische Waschmaschine ein Privileg des reichen Mannes sei; denn die billigste elektrische Miele-Waschmaschine kostet z. B. nur RM. 205,—, d. h. also, ihr Anschaffungspreis liegt etwa auf der gleichen Höhe wie der einer guten Nähmaschine. Wer einmal elektrisch gewaschen hat, möchte viel eher auf manches andere verzichten als auf eine elektrische Waschmaschine; denn sie ist in der gegenwärtigen Zeit wie kaum eine andere Einrichtung geeignet, neben den bedeutenden Ersparnissen auch das zu schaffen, wovon wir sprachen: freie Zeit

Frauenbücher

Adele Gerhard.

Am 8. Juli hat Adele Gerhard, die rheinische Dichterin, in Köln ihren sechzigsten Geburtstag gefeiert. Zu den Gratulanten gehörten Zahlreiche, — Freunde und Anhänger ihrer Kunst. Dennoch wird ihr Werk nicht wertgemäß gewürdigt.

So ist es das schönste Geburtstagsgeschenk für Adele Gerhard, daß Freunde, bekannte Schriftsteller und der Horenverlag unter Stimmen der Zeit, ein kleines Bändchen erscheinen ließen, das sie „Adele Gerhard" nannten, und das weiteste Verbreitung, besonders in Frauenkreisen, verdient, weil es, anspruchslos für sich selbst, für das Werk der Dichterin wecken und werben will. Abwegig jeder Biographie haben Meister des Wortes hier über Wollen und Wirken der großen deutschen Frau geschrieben, und die Huldigung wird vielen zur Offenbarung werden. Unter ihren Freunden sind es Professor Soergal, Franz Werfel, Dettmar Sarnetzky, Wilhelm v. Scholz, Käte Kollwitz, Carl Enders, Meta Carssen, Else v. Monroy und andere, die in kurzen Beiträgen Adele Gerhards seelische und künstlerische Entwicklung darlegen. Von jenen Anfängen, die aus ihrer sozial-praktischen Hilfsbereitschaft zur reinen Höhe echten Künstler- und Dichtertums führten. Aus ihren Werken erkennen wir die wundersame wandelnde Entwicklung von der „Geschichte der Antonie von Heese", „Familie Vanderhouten", „Vom Sinken und Werden" über manche andere Dichtergabe bis zu den letzten Romanen „Lorelyn" und „Der Pflüger", die in gewaltigem Ausmaß und starker Leidenschaftlichkeit das Allzumenschliche abstreifen und symbolisch werden für den unerschütterlichen Glauben der Dichterin an die Zukunft, der unverlöschbar, ein Jungborn in ihrer Seele quillt. Stefan Zweig schließt seinen Beitrag mit folgenden Worten: „so fällt uns die freudig übernommene Pflicht zu, Dank zu sprechen für ihre werktätige Gesinnung, ihre Hingabe an das Humane und nicht zuletzt für das „Weiblich dichterische ihrer Erscheinung".

P. Wild.

Ratschläge und Winke

Einen pikanten **Brotaufstrich** stellt man auf folgende Weise her: Zwei Matjesheringe, die man zwei Minuten gewässert hat, entgrätet und enthäutet man. Eine mittelgroße Zwiebel und zwei fast hartgekochte Eier gibt man dazu und hackt das Ganze sehr fein. Zuletzt gibt man eine Prise Zucker daran und verrührt gut mit einem guten Eßlöffel frischer Butter.

Ein anderer Aufstrich: Reste von Pilzen, Pfifferlinge, Steinpilze oder dergl. werden mit wenig Zwiebel sehr fein gehackt. Etwa zwei mittelgroße Tomaten werden gebrüht, enthäutet und durch ein Sieb gestrichen. (Sie müssen sehr reif hierfür sein.) Mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und einem Stich Butter wird das Ganze verrührt und sehr vorsichtig etwas gutim heißen Wasser (sehr wenig) aufgelöste Gelatine darunter gerührt. Nach dem Erkalten ist der Aufstrich zu genießen.

Ein sehr wohlschmeckendes, nicht teures und doch nahrhaftes Abendgericht: Eine Küchenwunderform wird dick mit Butter (oder guter Margarine) ausgelegt, (wenn man sie hat, auch mit Speckresten), darauf belegt man sie mit einer Schicht Kartoffeln, die man in seine Scheiben geschnitten und mit wenig Pfeffer und Salz bestreut hat. Hierauf folgt eine dicke Schicht fertig gekochter Makkaroni und zuletzt halbierte rohe Tomaten, die man irgend mit Fleischresten (fein geschnitten) oder auch Gemüseresten behäuft hat. Vor dem Schließen der Form belegt man das Ganze nochmals mit Butterstückchen, bestreut mit wenig Pfeffer und Salz (nach Belieben auch Zitronensaft überträufeln), und bäckt nun nach der vorgeschriebenen Zeit das Gericht, das oben und unten schön goldbraun werden muß. Dieses Mahl hat noch den Vorteil, daß man hierzu alle möglichen Mittagsreste verwerten kann. Die Kartoffeln können natürlich gut wegbleiben, sind mehr zum Füllen für besondershungrige Mägen gedacht.

Pilze und Tomaten. Am besten nimmt man hierfür Steinpilze, die man nach dem Reinigen und Waschen in sehr wenig Salzwasser und einer Zwiebel gardünstet. — Tomaten werden (etwa ebensoviel wie Pilze) im Ganzen ebenfalls in schwachem Salzwasser (mit einer Prise Paprika) weich gekocht und rings um die bergartig angerichteten Pilze gegeben. Zuletzt übergießt man das Gericht mit folgender Soße: ¼ Liter billigem Weißwein und ebensoviel Wasser wird in eine helle Mehlschwitze gerührt, evtl. Muskatnuß darüber verrieben und endlich ein Eßlöffel Sahne darüber gerührt. Garnieren mit frischen Salatblättern.

*

Verslein für ein Ausgabenbuch.

Eins will ich dir raten, das segne dir Gott:
Erspare beizeiten, so hast du in Not!
Und hast du gespart, hör' weiteren Rat:
Gib willig dem Bruder, der bittend dir naht!
Und endlich das Beste, du nimmst oder gibst:
Sei niemand nichts schuldig, denn — daß du ihn liebst!

Verantwortlich: H. Semmelmann, Altena.
Druck und Verlag: P. A. Sanß, Altena.

Frauen-Zeitung

Beilage zum Altenaer Kreisblatt zugleich Neuenrader Zeitung

Nr. 38 — Altena, den 18. September — 1928

Das Frühstück unserer Schulkinder

Von Aline Frentzel.

Am Fenster stehe ich und schaue gerade ein paar neidischen Spatzen zu, die sich um einen fetten Bissen raufen. Da schlendert ein Schulbub vorbei, achtjährig, vielleicht auch zehnjährig. Seelenvergnügt überquert er den Bürgersteig, immer von rechts nach links und wieder zurück, als sei er ganz allein auf der Straße. Herrlich ist das mit anzusehen, wenn so die kleinen Schulhelden auf dem Heimweg sind. Da gehen sie nämlich ganz anders als auf dem Hinweg; man kann das ganz genau beobachten, und wenn man es nicht an der Zeit wüßte, merkte man es doch an der freien Art. Ordentlich wie ein Losgelöstsein ist das, wie ein Aufatmen nach schweren Stunden!

Aber etwas andres ist es, was mich aufatmen läßt. Dieses Kerlchen dort unten ißt jetzt — ja, jetzt auf dem Nachhausewege — sein Schulfrühstück „Ei du Räuber" denke ich, wenn das Mutter sähe! Aber freilich — die sieht's ja nicht! Sie wundert sich nur, daß ihr Horst oder Klaus, oder wie der kleine Sünder heißen mag, gar keinen Appetit zu Mittag hat! Trotzdem sie, wie so oft, sein Lieblingsgericht gekocht hat, nur, damit er eben gut ißt und trotzdem es volle fünf Stunden her sind, seit er seinen Morgenimbiß erhielt! Ja, ja, die Schule! Das Lernen nimmt den Kindern doch den Appetit! Und dann wird Medizin gekauft, wird der Arzt gefragt, dann ist soviel Sorge und Unruhe im Mutterherzen . . . Andere essen doch so gut, sind kaum satt zu kriegen, trotz Lernens!

Eine ebenso üble, wie weit verbreitete Angewohnheit unserer Schulkinder, ihr Schulfrühstück auf dem Heimwege zu vertilgen. Fragt man sie, dann heißt es: „Ja, wir haben meist keine Zeit, es klingelt schon wieder, dann gehts nicht mehr!" — Sie haben Zeit! Die Pausen werden richtig innegehalten! (Was wollen wohl die gestrengen Herren Lehrer dazu sagen, wäre es anders?!) Aber — was alles gibt es da zu tun! Was hat solch ein acht- oder zehn- oder anderssähriges Jungenherz (o, die Mädel sind nicht besser!) für vielseitige Interessen! Da werden Briefmarken ausgetauscht (denn in der Stunde geht das denn doch nicht), da wird von den gestrigen Erlebnissen berichtet, da wird dies und da wird das . . . Doch wenn man das Frühstück mit nach Hause bringt, gibts einen Schrenziep oder mehr, also — muß es auf irgendeine Weise . . .

Unter allen Umständen müssen unsere Kinder dazu angehalten und daraufhin kontrolliert werden, daß sie zur richtigen Zeit in der Schule frühstücken. In den meisten Fällen ist leider das Morgenfrühstück — sei es aus Zeitmangel oder aus einer Art innerer Unruhe heraus — ein unvollkommenes. Unter allen Schulkindern sind es sehr wenige, die ihren Morgenkaffee mit wirklichem Appetit genießen. Ein Zwang hier wäre verkehrt, meist auch erfolglos! Aber das zweite Frühstück, da heißt's: Es muß sein! Die geistige Arbeit nimmt viel mehr Körperkraft weg, wie wir ahnen, besonders bei unsern Kindern. Da muß also Ersatz geschaffen werden. Man darf nicht sagen, wenn sie Hunger spüren, werden sie sich schon die Zeit nehmen. So groß wird der Hunger nicht immer sein, daß er zum Essen treibt. Es ist aber ein Verbrechen am Körper, wenn während fünf Stunden geistiger Arbeit der Körper darben muß. Zumal da, wo es sich noch um Aufbau handelt! Und genau so verkehrt wäre es, wollte man sagen: Dann essen sie eben zu Mittag weniger, das schadet ja nicht, wenn sie eben satt sind . . .

Das Mittagsmahl ist die Hauptsache; es enthält die eigentlichen Nährwerte, die Zwischenmahlzeiten reichen als solche eben aus, aber essen darf nicht zum Nebenfaktor gestempelt werden.

In den meisten Schulen haben die Kinder jetzt die Möglichkeit, Milch im Sommer kalte, im Winter warme, zu kaufen. Und diese Milch wird unter denkbar hygienischen Maßnahmen verabreicht. Sehr weise und fortschrittlich ist das. Manchmal vielleicht auch eine Brücke dazu, das sonst etwas trockene Frühstück wohlschmeckender zu machen. Jeder, der es kann, sollte von dieser Möglichkeit Gebrauch machen. In einzelnen Schulen sind diese Maßnahmen dahin ausgedehnt, daß besonders Schwächlichen eine etwas festere Mahlzeit — ein Milchbrei oder dergleichen — gereicht wird. Die Erfahrung hat gelehrt, daß man hiermit in gesundheitlicher Hinsicht viel erreicht hat. Es ist und bleibt aber Pflicht jeder Mutter, ein energisches Wort zu sprechen oder — was wohl mehr Zweck hat — durch erläuternde Reden davon zu überzeugen, daß die Schulmahlzeiten auf keinen Fall übergangen werden dürfen. Häufigere, wenn auch kleinere Mahlzeiten sind nach ärztlichem Urteil immer mehr zu empfehlen, als reichlichere nach längeren Pausen. Letzteres mag bei einem kräftigen Körper nichts ausmachen, bei einem im Aufbau begriffenen oder — wenn es sich um Erwachsene handelt — bei einem weniger widerstandsfähigen Körper ist diese Vorschrift Gesetz.

Beobachtet eure Kinder daraufhin, ihr Mütter, überrascht sie, wenn nötig, auf dem Nachhausewege oder — wenn alles nichts hilft, wendet euch mit eurer Sorge an die Lehrer. Sie, die meist selbst Kinder haben, werden euch helfen!

Meine Mutter

Ein güldener Kelch auf dem Hochaltar
Ihr blutwarme, heilige Liebe war,
Die schuf aus der Armut ein Königreich
Und machte sich selber dem Herrgott gleich
Und füllte den dunkelsten Winkel im Haus
Mit Singen und Klingen und Sonnenschein aus.

Wir wuchsen wie Blumen im Morgentau;
Sie hielt uns den Himmel so sommerblau
Und fütz die Liebe mit sorgender Hand,
Daß golden in Aehren die Freude stand,
Daß licht aus den lauernden Schatten der Nacht
Uns heimlich sind glutrote Rosen erwacht.

Still ist sie gegangen, das Haus ist leer,
Kein Suchen, kein Sehnen erreicht sie mehr;
Sie sonnte uns liebend bis in den Tod
Und losch wie ein leuchtendes Abendrot
Und tönte uns fort aus den Tiefen herauf:
Die Liebe, die Liebe hört nimmermehr auf!

E. M. Rainer.

Der Retter der Mütter

Von Clara Prieß.

Diese Inschrift steht auf dem Hause in Budapest, wo Ignaz Semmelweis am 1. Juli 1818 geboren wurde. Damit wird einer der größten Bahnbrecher und Entdecker auf medizinischem Gebiete und ein Wohltäter der Frauen geehrt — zu spät geehrt, denn er selbst ist seiner Erkenntnisse und des Kampfes um die Wahrheit nicht froh geworden. „Ein beim Bau verunglückter Arbeiter" nennt der Herausgeber seiner Werke Dr. von Györy ihn.

Ignaz Joseph Semmelweis stammt aus wohlhabender Familie, studierte Medizin und wurde dann Assistent an der Geburtsklinik in Wien. Die große Anzahl der Frauen (man rechnete auf 15 Prozent Todesfälle), die dort immer wieder am Wochenbettfieber erkrankten, erregten seine tiefsten Anteilnahme. Er sah, wie wenig für Reinlichkeit und Lüftung gesorgt wurde, wie leichtsinnig Aerzte und Hebammen bei Untersuchungen und Eingriffen vorgingen. Und in rastlosem Streben nach Besserung, erkannte er, daß es sich hier um Uebertragung giftiger Keime handelte, daß dies grauenvolle Leiden und Sterben der Mütter durch Sauberkeit und Vorsicht zu bekämpfen sei.

Die Praxis gab ihm Recht, — die Todesfälle wurden bei Anwendung seiner neuen Methode seltener, wenn es auch nicht an Rückfällen fehlte, die Semmelweis mit Recht auf weitere Unvorsichtigkeiten zurückführte.

Es fehlte, zumal im Ausland, nicht an Anerkennung und Zustimmung, aber in Wien selbst fand Semmelweis heftigen Widerspruch und Zurücksetzung.

Semmelweis nahm dann eine Berufung als Professor der Geburtshilfe an die Hochschule in Budapest an. Wieder begann sein Kampf gegen Nachlässigkeit und Unsauberkeit, seine strenge Erziehung der Assistenten und Wärterinnen. Auch die Angriffe von außen hörten nicht auf.

Er war nicht der Mann, seine Wahrheit durchzusetzen und hat den endgültigen Sieg nicht mehr erlebt. Zermürbt und lebensmüde mußte er nach der Heilanstalt Döbling bei Wien überführt werden und starb dann dort am 13. August 1865.

Die Fortschritte der ärztlichen Wissenschaft, namentlich in der Bakteriologie, haben die Semmelweische Wahrheit bestätigt und erweitert. Damit hob sich sein Nachruhm und das Gedenken an sein herzenswarmes und geistesklares Eintreten für die leidenden Frauen.

Ein schönes und lesenswertes Gedächtnisbuch schrieb Theo Malade: „Semmelweis, Der Retter der Mütter." (J. T. Lehmann-Verlag München.) Auch eine Anzahl anderer biographischer und medizinischer Würdigungen sind erschienen.

„Der Retter der Mütter", der wie so viele andere Pioniere der Wahrheit tragisch leiden mußte, verdient dankbares Gedenken aller Frauen und Mütter.

Zu unserer Frauen Freude

Von Ernst von Wolzogen.

Auf dem stolzen, in jeder Beziehung musterhaften deutschen Dampfer, der uns nach dem Wendekreis des Steinbocks mit seinem paradiesische Klima trug, auf diesem stolzen Schiffe fuhr viel deutsche Weiblichkeit nach kürzerem oder längerem Studien- oder Erholungsurlaub in die afrikanische Heimat zurück. Es darf gesagt werden, daß die Mehrzahl dieser Frauen keine Gedankenfracht mit sich schleppte, eher Schrankkoffer voll modischen Schnickschnacks. Aber erfreulich gesund, frisch, unverzagt, unverbogen und ungebildet wirkten sie alle. Da waren ältere Damen, die mit ihren Männern hinausgezogen waren in das harte Leben der Pioniere, die diesen Männern geholfen hatten, aus der Wildnis fruchtbringenden Ackerboden zu schaffen, aus dem dürren Sande blühenden Wohlstand heraus zu graben, Handelsunternehmungen, die ängstlichen Gemütern Wahnsinn dünkten, zur Blüte zu bringen. Diese Frauen hatten nach dem hart erkämpften Aufstieg den Zusammenbruch miterlitten, die Faust des Feindes im Nacken gespürt, in den englischen Konzentrationslagern geschmachtet; aber nach dem Kriegsende mit ihren Männern unverzagt wieder von vorn angefangen und durften sich nun als Siegerinnen fühlen, wenn auch nicht auf ihren Lorbeeren ausruhen. Und die Töchter dieser Frauen, diese blühenden, seefesten Mädels die so lustig und gelenkig bei allen Bordspielen mittaten und abends sich als Meisterinnen aller neuesten Steps im Tanze zeigten — was hatten diese Mädels nicht alles schon erlebt! Was

Ein welkes Blatt

Skizze von W. Emil Schröder

Jahraus, jahrein hatte Jörg Terben geantwortet: „Laßt mich mit dem langhaarigen Zeug aus!“ wenn die Mutter, die hochbetagte, leise an sein Herzkämmerlein pochte, ob er nicht doch noch zu freien gedenke. Und so kam Jörg unversehens in die Vierzig hinein.

Damit aber war drüben in Hemmerten eine „Neue“ zugesagen, die Fritzi Erding. Als Jörg ihr eines Abends unvermittelt am Schöpfbecken der eiskalten Quelle begegnete, war ihm zu Mute, als schlüg Lohe in ausgedörrtes Holz. Wie verwandelt ging er daher, ließ, was er nie getan, die halblange Pfeife im Munde erkalten, ging Samstags gar zum Tanz, daß die Mutter verwundert den Kopf schüttelte.

Mit seinen vierzig Jahren war Jörg ein stattlicher Mann, wettergebräunt, hart, geschickt in vielen Arbeiten. Wie spielend hielt er den Hof seit seines Vaters Tode in Ordnung, regierte Mägde und Knechte durch ein kurzes, aber nicht unfreundliches Wort, durch einen vielsagenden Blick, wo andere Hände und Mund zu Hilfe nehmen mußten. Das wußte Jörg selber, brauchte ihm keiner zu sagen. Er war auch nicht weiberscheu, beileibe nicht. Es hatte bisher nur an der „Richtigen“ gefehlt. Bisher! Jetzt suchte er Fritzis Nähe, fand, daß sie freundlich, zutraulich war. Er hätte nicht Jörg Terben sein müssen, wenn er nicht sachlich, bedächtig auf sein Ziel zugestrebt hätte. So kam es, daß ein anderer den Weg kreuzte, den er gehen wollte; ein junger Förstersohn, Hannes Marschner, der sonst nur selten nach Hemmerten kam. Seit aber die Fritzi dort beheimatet war, fehlte er auf keinem Tanz, an keinem Fest, ein kecker, lustiger, sehniger Bursch mit blitzendem, braunem Auge und glattem Gesicht.

So kam es, daß Jörg oft in Gedanken versunken ging, dann mit der Hand an der Stirn vorüber fuhr, als gälte es, lästige Fliegen zu verjagen, — und es war doch schon Spätsommerzeit. Jörg fühlte, daß seine stille Werbung um Fritzi nicht vom Fleck kam.

Eines Tages war sie fort. Ihre Eltern hatten eine Senne jenseits des Mütlisochs gekauft. Es waren drei Stunden Fußweges, — aber ein geübter Bergsteiger, der einen kürzeren, gefährlicheren Weg einschlug, brauchte kaum mehr als eine Stunde.

Plötzlich fehlte Jörg etwas. Er wurde knurrig, etwas gereizt, öffnete auch unter der Mutter mildem, forschendem Worte nicht sein Herz. Da aber hörte er, Fritzi würde auf dem Sangesfeste sein, das man in drei Wochen in Hemmerten wie alljährlich mit Musik und Tanz, Bier und Rauferei feierte. Nun wußte er: er würde dabei sein. —

Als Jörg die geräumige Wirtsstube betrat, war alles in bestem Schwunge. Dirnengekreisch, halblaute Jodler, das Schlürfen schwerer Stiefel auf dem nicht sonderlich glatten Boden verschmolzen zu einer kleinen Gebirgssymphonie. Gar mancher gab Jörg einen herzhaften Schlag auf die Schulter, einen frohen Händedruck. Aber der Liebende war zerstreut, suchte mit dem Blick nur die eine. Und als er sie fand, saß sie an einem der Tische auf der kleinen Erhöhung, die rings um das Zimmer lief, und auf dem Geländer vor ihr mit keck übereinander gekreuzten Beinen Hannes Marschner in der kleidsamen Jägertracht. Fritzis Lachen ging Jörg immer wie ein feiner Stich durchs Herz. Er nagte an der Unterlippe. Heute mußte es sich entscheiden.

Wenn der Marschner nur der Fritzi von der Seite gegangen wäre. „Wie eine Klette!“ knirschte Jörg. Endlich erspähte er den Augenblick, als Fritzi, die sich in Eifer und Feuer getanzt hatte, zur Tür hinaus schlüpfte, um ein wenig Kühle zu atmen. Just hatte auch Jörg die gleiche Tür hinter sich zugeschlagen, als sie wieder aufgerissen wurde. Jörg erkannte im hellen Lichtschein den Jäger und war mit schnellem Sprunge hinter dem Stamm einer mächtigen Eiche verschwunden.

Und nun mußte er in ohnmächtiger Wut zusehen, wie jener Fritzi, die sich nur matt wehrte, fing und in die Arme nahm. Jörg stand, als sei er in Stein verwandelt. Wie durch einen Schleier hörte er das leise, aber scharfe Flüstern: „Horch, Fritzi, morgen abend bin ich bei dir. Ich gehe über die Schründe — dann dauerts nicht lang! So um die sechs herum.“

Lange noch starrte Jörg, als sich die Tür hinter beiden geschlossen hatte. Morgen abend — so um die sechs herum —, es brodelte und gärte in ihm. Mochte er auch schon Vierzig sein, aber das Herz war noch unverbraucht und jung, konnte sich mit jenem gar leicht messen. Morgen abend — um sechs — —

Durch gilbende Blätter siebte der letzte fahle Schein sinkender Sonne. Jörg hatte sich am Fuße eines Baumes am Waldrande niedergekauert, grübelte vor sich hin, schloß die Augen, als das weichende Licht sich im Büchsenlaufe brach und sein Starren schreckte. „Wo gehst du hin?“ hatte die Mutter besorgt gefragt, und er leichthin geantwortet: „Einen Adler holen, der schon lange über die Sennwiese streicht.“ Er lachte halblaut vor sich hin. Einen Adler? Wie eine elende Krähe würde er ihn abschießen, wenn jener über die Schründe kletterte.

Etwas in ihm warnte, pochte: „Mord, Mord!“ Aber er brauchte sich nur die Erinnerung an den vergangenen Abend zurückzurufen. — Etwas knackte — er fuhr auf. Unsinn — hierher kam nie ein Mensch. Unruhig äugte er nach der Felsenwand hinüber. „Vierhundert Meter!“ schätzte er in Gedanken. Nun, er war einer der besten Schützen weit und breit, er würde nicht fehlen!

Jetzt schob sich eine winzig erscheinende Gestalt aus der Tiefe herauf. Höher. Höher. Jörg zitterten die Hände. Jetzt galt es.

Auf den Adler, auf die Krähe!

Wie Erz klammerte sich die Rechte um den Schaft, langsam hob sich der Büchsenlauf, zog der linke Zingefinger am Abzug — da taumelte etwas aus der Luft wie ein Falter, tänzelte leicht auf den Büchsenlauf, blieb just auf dem Korn liegen. Jörg setzte mit merkwürdigem Zittern in der Hand ab: ein welkes Blatt! Er sah nach oben. Noch standen die Riesen im Blätterschmuck, aber erstes Herbstgold schwang in den Kronen.

Herbst! Er ließ die Büchse sinken. Vierzig Jahre. Frühherbst. „Wenn Fritzi im Sommer steht und reift, fällt Schnee auf meinen Scheitel!“

Teilnahmslos folgte sein Blick der grünen Gestalt, bis sie hinter der Schründe verschwand. Ein helles Pfeifen ließ ihn aufmerken: ein Murmeltier, das aus seinem Versteck geschlüpft war und Umschau hielt. Blitzschnell lag die Büchse an der Wange — Weidmanns Heil!

Fest und ruhig wie sonst trat Jörg in die Stube, warf die Beute in die Ecke neben der Truhe: „Aus dem Adler ist ein Murmeltier geworden, Mutter.“

Die nickte verständnislos.

---

wußten die zu erzählen von ihren Kindertagen! Da war manche, die es im Reiten und Schießen mit dem strammsten Jungen aufnahm.

Und auf den Kanaren herrschte deutsches Badeleben. An der Plaza von Puerto Cruz de Tenerife mit ihrem schwarzen Lavasande waren es sogar ausschließlich Deutsche, die jauchzend den gefährlichen Kampf mit der ewig tobenden Brandung aufnahmen. Die Schönheiten unter diesen Nixen, Najaden und Tritonen konnte man freilich an den Fingern einer Hand aufzählen; aber ist es nicht erfreulich, vielleicht erst recht erfreulich, wenn auch die zu kurz oder zu lang oder zu dick Geratenen, ja selbst weißhaarige Großmütter, unbekümmert um das spöttische Lächeln der Zuschauer, den drohend daherwuchtenden Brechern die Brust entgegen warfen und sich grob von ihnen auf den Sand setzen ließen? Sie mußten ihre Keckheit fast ohne Ausnahmen mit blutenden Schrammen bezahlen, und ihre unfreiwilligen Purzelbäume waren manchmal grotesk komisch. Aber zeugt solch Draufgängertum nicht von gesundem Empfinden, von vernünftiger „Emanzipation“? Dazu waren sie ja den weiten Weg gefahren, dafür hatten sie ihr Geld ausgegeben, die Sonne und das Meer wollten sie ausnutzen in ihrer Heilkraft, gesund, stark, fröhlich wollten sie werden, mochte es aussehen, wie es wollte! Und Zuschauer, ironisch grinsende wie moralisch entrüstete, gab es immer in Massen. Spanier aller Alters- und Gesellschaftsklassen, soweit sie nicht unbedingt Dringenderes zu tun hatten, promenierten und lagen immer an der Plaza herum, dienstfreies Militär und Lausbuben zumal. Für die war es ein Fest.

Die spanischen Frauen sind, wenngleich sie die kurzgeschürzte Mode mitmachen, immer noch so gut wie abgeschlossen hinter den maurischen Fenstergittern des Harems. Einen unbesangenen kameradschaftlichen Verkehr der Geschlechter kennt kaum die allerfrüheste Jugend. Auch bei den Kinderspielen scheiden sich die Geschlechter. Und beim modernen gesellschaftlichen Tanz der vornehmeren Kreise gestattet es die Dame heinesfalls, daß man sie fest um die Taille nimmt. Als wir einmal eine Autobuspanne im Gebirge hatten, die alle Insassen zu raschem Aussteigen nötigte, rotteten sich instinktiv die sämtlichen Damen auf der einen Seite der Landstraße zusammen, während die Männer auf der andern Seite beieinander standen. Spaziergänge von Liebespaaren am hellen Tage sind ganz unbekannt. Gestattet ist lediglich das Anschmachten zum hohen Balkon hinauf oder der Abendplausch mit der zu ebener Erde wohnenden Schönen von der Straße aus durch die Klappe im Fensterladen. Der Liebhaber darf sogar zu seiner Bequemlichkeit einen Stuhl mitbringen und sich damit auf dem schmalen Gehsteig postieren. Alle Vorübergehenden machen dann bereitwilligst und mit ermunterndem Lächeln einen Bogen um ihn herum. Aber so ein Gassenplauscher ist stets ein vom Familienrat schon zugelassener Bewerber. Liebe ohne Ehe gibt es nicht. Eine Frau anfassen — unmöglich. Die spanische Dame, sei sie Seneora oder Senorita, darf nicht einmal, wenn sie auf ihren Ruf etwas hält, am Strande vorbeigehen, wo deutsche und englische Weiblichkeit im Badeanzug herum tollt. Ich fragte einmal ganz naiv einen spanischen Herrn, warum denn eigentlich seine Landsmänninnen sich vor der köstlichsten und gesündesten körperlichen Betätigung so streng zurückhielten, worauf er mir stolz und fein zur Antwort gab: „Unsere Damen haben keinen Ozean nötig, um sich rein zu waschen.“ Bravo gut gegeben! Aber es gehört wenig Weisheit dazu, um die scheuen Seitenblicke der gelegentlich doch am Badestrand vorbei huschenden Spanierinnen richtig zu deuten: sie beneiden ohne Zweifel unsere Frauen aufs heftigste um ihre Freiheit. Die wenigsten von diesen eingeschlossenen, streng bewachten, nur für die Ehe oder den Verbrauch in häuslichen Pflichten aufgezogenen spanischen Weiberlein haben wohl einen Begriff davon, wie teuer die deutsche Frau der Gegenwart ihre schöne Freiheit meistens bezahlen muß. Bei der anspruchslosen Lebenshaltung und der fast überall für die Männer noch vorhandenen Möglichkeit, in der Heimat oder in der weiten Fremde der spanisch sprechenden Länder zu Stellung und leidlichem Einkommen zu kommen, sind die Heiratsaussichten für die jungen Mädchen ganz unverhältnismäßig besser als bei uns. Außer in den alleruntersten Klassen, wo auch die Mädchen als Packerinnen in den Plantagen, als Fabrikarbeiterinnen in der Textil- und Tabakindustrie Beschäftigung suchen (aber immer nach Geschlechtern streng getrennt!), haben es nur ganz wenige Spanierinnen nötig, mit dem Manne in seinen Berufen in Wettbewerb zu treten. Es gibt wohl Ladnerinnen, aber keine Tippfräuleins, Kellnerinnen, Beamtinnen. Die neue Sitte, die bei uns im freien Verkehr der Geschlechter, bei Sport und Spiel nichts Anstößiges mehr findet, bedeutet doch nur eine Entschädigung dafür, daß die wirtschaftlichen Verhältnisse die Frau gezwungen haben, sich auf Gebieten zu betätigen, die ihr wesensfremd sind und eigentlich bleiben sollten. Das vieldeutige Wort „Frauenfrage“ erschöpft sich überall in der Sorge um die Unterbringung der überzähligen, der nicht zur Ehe begehrten Frauen. Für die geheirateten, mit Kindern gesegneten gibt es keine Frauenfrage. Aber das eine wird einem doch klar, wenn man in Länder mit gänzlich anderen Sitten kommt und das Wesen der Weiblichkeit mit kritischen Augen beobachtet: der Kampf ist der Vater alles Fortschritts, selbst in der natürlichen Entwicklung der Frau. Soweit der aufgezwungene Kampf die Frauen nicht körperlich zerbricht und ihre seelischen Kräfte übersteigt, bringt er auch ihnen Gewinn, indem er ihre Intelligenz schärft, Entschlußfähigkeit, Pflichtgefühl, selbständige Urteilskraft überhaupt erst weckt. Die den Kampf bestehen, sind die stärksten und die besten. Opfer fallen freilich in Hekatomben.

Auf dem Schiffe machte sich ein alter Kanarier, der in Kuba zu Vermögen gekommen war, an mich heran: „Wissen Sie, daß wir Spanier Sie um nichts mehr beneiden als — um Ihre Frauen? Es mag ja Zufall sein, aber alle die deutschen Frauen, die ich hier wie drüben kennen gelernt habe, waren Frauen, wie wir sie in Spanien nicht kennen. Ich will unsere Frauen nicht schlecht machen. Es gibt ihrer von allen Sorten zwischen Engeln und Teufeln wie überall. Aber eins ist ihnen allen gemeinsam: sie passen sich nicht den neuen Verhältnissen und ungewohnten Forderungen an. Wie sie auf die Welt kommen, so legt man sie auch in den Sarg. Wir haben auch nie unsere Frau allein für uns; ohne einen Schwarm von Tanten, Basen und Gevatterinnen kann sie nicht leben. Ich kenne mehrere Spanier, die mit deutschen Frauen sehr glücklich geworden sind; aber keinen Deutschen, der mit einer Spanierin ins Himmelreich gekommen wäre.“

Dieses schmeichelhafte Urteil wollte ich allen guten deutschen Frauen als Mitbringsel aus der Fremde zu Füßen legen, damit sie ihre Freude daran haben sollen!

Sorgt für Sonnenschein im Kinder- und Krankenzimmer

Der Sonnenschein für das Gemüt ist die Freude. Wir brauchen sie schließlich alle, aber da ist sie besonders nötig, wo es sich um Kinder oder um Kranke handelt. Für das Kinderherz ist sie eine Notwendigkeit, wenn es nicht verkümmern soll, und beim Kranken unterstützt es den Heilprozeß in manchmal staunenswerter Weise. Und beide — Kinder und Kranke — sind oft so genügsam dankbar — es gehört bisweilen so wenig dazu, sie froh zu stimmen. Sie sind ja beide auf die Eindrücke von außen her angewiesen, sie können sie selbst nicht schaffen, wozu wir Großen und Gesunden imstande sind. Also müssen wir es sein, die ihnen diesen Reichtum ins Haus und Herz bringen. Jeder Arzt weiß, wie sehr jeder Patient von allen seelischen Beeinflussungen abhängig ist, wie sie heilen oder — zerstören. Und bei Kindern sollten wir Großen den Wert der Freude, des Frohsinns immer wieder von neuem erkennen lernen, wir vergessen ihn nämlich sehr oft. Vielleicht sind es auch noch die Alten, die Sonnenschein gebrauchen können; sie, die sich nicht mehr zurechtfinden können mit der Richtung und mit dem Tempo der Gegenwart, die sich überholt und überflüssig wähnen allem Bestehenden gegenüber.

Schafft Freude, ihr, die ihr dazu imstande seid. Es kommt nur auf ein klein wenig guten Willen und ein klein wenig Zeit an. Und das Opfer, das ihr bringt, wenn es überhaupt ein solches wäre, wird euch sicher gelohnt, und sei es mit einem jubelnden Kinderlaut oder mit einem scheuen Lächeln . . .

K. M.

Heirat und Angestelltenversicherung

Zu diesem wichtigen Thema schreibt das **Daheim (64. Jahrg. Nr. 51)** u. a.: „Hat eine sich verheiratende Frau bisher einen Beruf ausgeübt und ihre Beiträge bei der Angestelltenversicherung (A.-V.) entrichtet, von denen die Hälfte stets der Arbeitgeber, die Hälfte der Arbeitnehmer zahlt, so hat sie nach der Heirat zweierlei Möglichkeiten. Entweder sie macht von dem Rückzahlungsrecht Gebrauch und erhält dann als Abfindung für alle vor dem 1. Januar 1924 geleisteten Beiträge einen Betrag von 30 ℳ (sofern mindestens 30 Beiträge geleistet waren), ferner die Hälfte aller seit dem 1. Januar 1924 geleisteten Beiträge zurück. Ist der Ehegatte Staatsbeamter und er und die Witwe in jedem Fall später einmal pensionsberechtigt, so dürfte diese Rückzahlung die zweckmäßigere Möglichkeit bedeuten. Im allgemeinen aber tut jede sich verheiratende Frau bei den heutigen Zeiten weit besser daran, nicht von dem Rückzahlungsrecht Gebrauch zu machen und sich statt dessen ihre bei der Angestelltenversicherung erworbenen Rechte, die sogenannte Anwartschaft zu erhalten. Es bleiben ihr dann auch als Hausfrau die Rechte auf alle die segensreichen Leistungen der Angestelltenversicherung erhalten. Hierzu ist nur erforderlich, daß sie in den ersten zehn Jahren der Versicherung jährlich mindestens acht Monatsbeiträge, später jährlich mindestens vier Monatsbeiträge entrichtet. Das Entrichten der Beiträge geschieht durch Kleben von bei der Post erhältlichen Marken in die grünen Angestelltenversicherungskarten. Zu den Leistungen der Angestelltenversicherung gehören einmal die Auszahlung der Ruhegelder, die an die Erfüllung einer Wartezeit, bei weiblichen Versicherten 60 Beitragsmonate, bei männlichen Versicherten 120 Beitragsmonate, geknüpft ist und die Gewährung von Heilverfahren zur Festigung angegriffener Gesundheit, unabhängig von einer Wartezeit. Für die Hausfrau ist besonders wichtig das „Hausgeld“, d. h. während des Heilverfahrens erhalten Angehörige des Erkrankten, deren Unterhalt er ganz oder überwiegend aus seinem Arbeitsverdienst bestritten hat, als tägliches Hausgeld mindestens drei Zwanzigstel des letzten Monatsbeitrags, sofern der Erkrankte kein Gehalt bezieht. Dasselbe trifft natürlich auch dann zu, wenn die berufstätige Tochter Ernährerin und zur Kur von der Reichsversicherung für Angestellte weggeschickt ist.“

Ein glücklich Paar

Zehn Ruten Land, nichts darüber,
das war ihr Heiratsgut.
Und in der Wiege im Hüttchen
lag ein Kind wie Milch und Blut.

Sie haben ihren Speicher
mit Vorrat nicht beschwert:
er barg ein wenig Reisig
und Brennholz für den Herd.

Sie hatten in dem Spinde
einen Trunk, einen Bissen Brot.
Und im Verschlag eine Ziege,
die Milch und Butter bot.

Und in der alten Lade
lag der karge Wochenlohn,
und unter dem Strohdach hingen
Bohnen, die gilbten schon.

Das war ihr ganzer Reichtum;
sie haben nie mehr gewollt.
Denn in ihrem Herzen ruhte
der Liebe leuchtendes Gold.

Aus dem Flämischen von Maria Doolaeghe

Die zehn Gebote für Arzt und Patientin

Von Clara Blüthgen.

Vor allem kommt es darauf an, daß dein Arzt sich für dich persönlich interessiert. Sage also gleich beim ersten Besuch etwas, das dich aus der „Masse“ zur „Persönlichkeit“ erhebt. Es braucht nichts Geistreiches, nichts Tiefgründiges, nichts Seelenvolles zu sein — eine kecke Aeußerung erreicht vielleicht das meiste.

*

Sei sparsam mit der Aufzählung deiner Leiden. Hast du derer zehn, so nenne beim ersten Besuch nur fünf. Diese wird das Hirn deines Arztes zur Not erfassen, bei noch mehr würde er versagen, der Zweck deines Besuches verfehlt, das Honorar weggeworfen sein. Bei späteren Besuchen kannst du dann vorsichtig zulegen.

*

Vergiß nicht, daß kein Mensch dich weniger kennt, als dein Arzt. Vor ihm zeigst du dich immer im besten Licht, bist liebenswürdig, überzeugt, anbetend. Nur ein sehr kundiger Arzt versteht es, unter dieser reizenden Aeußerlichkeit dein wahres Selbst zu erkennen. Und erst dann fängt die eigentliche Behandlung an.

*

Fasse dich kurz. Schildere deine Leiden sozusagen nur in Schlagworten, damit du das überreizte Gehirn deines Arztes möglichst schonst. Bei sehr häufigen Besuchen sinne aber auf kleine neue, interessante Symptome, damit sein Interesse nicht erlahme, er sich wenigstens so stellen muß. Beachte, daß es für deinen Arzt kein Vergnügen ist, sich mit dir zu unterhalten, sondern ein geschäftliches Abkommen, das seines Lohnes wert ist.

*

Bedenke, daß dein Arzt kein Halbgott ist, sondern ein Mensch, mithin menschlichen Schwächen, auch der Eitelkeit unterworfen. Stelle dich also immer so, als ob du in ihm die höchste Autorität verehrtest. Wirf lieber seine Medikamente weg, als daß du ihm sagst, sie bekämen dir nicht.

*

Habe Nachsicht mit deinem Arzt. Halte die vor Augen, wie schwer es für ihn ist, das richtige Maß zu treffen, daß du nicht ganz gesund wirst und auch die Hoffnung auf Gesundung nicht verlierst. In beiden Fällen würdest du ja deinen Arzt nicht mehr konsultieren. Es gehört also viel Takt und Geschicklichkeit für den Arzt dazu, die richtige Mitte zu finden.

*

Suche persönliche Fühlung mit deinem Arzt. Merke dir genau die Vornamen seiner Kinder, wie deren Eigenheiten und Beschäftigungen. Verwechsle beileibe nicht das kleine Malgenie Mechthild mit der Musikerin Marlene. Strenge dein Gehirn getrost an, es wird dir zugute kommen, denn dein Interesse wird auch deinen Arzt zu gesteigertem Interesse verpflichten. Denn eine Liebe ist bekanntlich der anderen wert.

*

Sage auch zuweilen teilnehmend etwa so: „Lieber Doktor, Sie scheinen angegriffen. Darf ich Ihnen etwas Validol oder vielleicht einen Kognak geben?“ Du glaubst gar nicht, wie wohltuend es für den Arzt ist, nicht nur immer von Krankheiten anderer hören zu müssen, sondern auch selbst mal als pflegebedürftig behandelt zu werden. Deine Güte wird sicher reiche Früchte tragen.

*

Lasse die Rechte nicht wissen, was die Linke tut. Das heißt, lasse deinen Hausarzt nicht wissen, wie dein Nervenarzt dich behandelt, und den Nervenarzt nicht, was der Hausarzt verschrieben hat. Wenn du so diese sich sicher widersprechenden Verordnungen gegeneinander abgewogen hast, wirst du vielleicht selbst dahinter kommen, was dir gut ist, und dich nun ohne Arzt behelfen.

*

Denke nicht, es sei deinem Arzt gleichgültig, ob du am Leben bleibst. Eine möglicherweise noch jahrelange Behandlung bringt mehr ein, als ein einmaliger Totenschein.

Die Hausapotheke

Von F. Weiß.

In keinem Hause sollte sie fehlen, diese gewichtige Dame! Aber ob es wohl so ist? Vielleicht hat mancher sich von ihrer Notwendigkeit erst überzeugen müssen, als es einmal „zu spät“ war. Jeder neue Haushalt — und wäre er noch so unvollständig (und das dürfte heute die Regel sein), darf dennoch nicht dies eine, eine Hausapotheke, fehlen lassen.

Nicht immer ist der Arzt im Augenblick zur Stelle, und nicht immer ist er überhaupt nötig. Für diese Fälle muß alles mögliche zur Hand sein, was auch dem Laien eine schnelle, oft nur „erste Hilfe“ ermöglicht. Hier seien nur diejenigen Hausmittel und Dinge angeführt, die jedem verständlich sind, d. h., mit denen zur Not auch ein größeres Kind umzugehen versteht.

Es handelt sich da ja vornehmlich um Arzneimittel, z. B. abführende Salze, Teesorten, resp. umgekehrt wirkende Mittel; daneben jene Teearten, die bei Fiebererscheinungen usw. gebraucht werden. Daneben die verschiedenen, bei plötzlichen Unfällen notwendigen Dinge,

---

Sport von heute



Moment aus einem kombinierten Rugby-Match für Damen und Herren am Strande von Shanklin (Isle of Wight).