

Überraschend guter Wirkung. Auf ein Bad 3-5 Pfund Salz, beginnend mit 35 Grad bei starkem Frostgefühl je nach Verlangen des Patienten wärmer, dann bis 40 oder 42 Grad hochgehend. Dauer eine Viertel bis halbe Stunde. Danach sehr warm einpacken. Ebenso bei hohem Fieber für Darmtätigkeit sorgen. Einlauf beim Kind etwa ein halbes Liter, beim Erwachsenen dreiviertel bis ein Liter Wasser. Sehr gut Salzwassereinfälle von viertelstündiger Dauer, oder beim Kind Dauereinfälle mit Salzwasser (dann nur ein Viertel Liter Wasser). Temperatur 25-30 Grad.

Immer daran denken, daß das Fieber als nichts anderes aufzufassen ist als ein Kampf, den der gesunde Körper gegen die Krankheitskeime führt. Das Fieber also nicht eigentlich unterdrücken durch Gewaltmittel, sondern eher unterstützen.

Reserviere dir einen Tag im Monat für Reparaturen

In den meisten Haushalten wird eine gewisse Regelmäßigkeit sich geltend machen, nach der nicht nur die täglichen Arbeiten, sondern auch die Ausnahmearbeiten, wie Waschen, Ausbessern usw., sich abspielen. Es gibt aber neben diesen voraussehbaren Arbeiten noch jene anderen, die so zwischendurch immer einmal sich als notwendig erweisen, also z. B. Reparaturen aller Art; nicht immer ist im Augenblick Zeit dazu, sie zu erledigen; man schiebt sie auf bis ... und oft ist man dann unangenehm überrascht, wenn durch ein Vergessen dieser Arbeiten eine ärgerliche Situation, eine Verlegenheit geschaffen wurde. Plötzlich braucht man notwendig dasjenige Gerät, das doch noch in defektem Zustand steht und treu an irgendeinem verlassenen Ort ruht.

Wir sollten einen Tag alle 14 Tage (oder in größeren Haushalten auch wohl zwei solcher Tage) eigens dafür reserviert halten, um uns vor unliebsamen Überraschungen zu schützen. Diese Tage müssen aber regelmäßig eingehalten werden, sollen sie ihren Zweck erfüllen. Es gibt in einem Monat doch überall so viel Kleinigkeiten zu reparieren, zu ergänzen, in Ordnung zu bringen, daß diese Arbeiten gesteckt einen besonderen Tag (oder wenn es auch nicht ein ganzer, müßel) beanspruchen können. Auch dieser Tag mag sein, daß nicht der Tag, an dem die Reparatur notwendig ist, sondern der Tag, an dem die Reparatur ausgeführt werden soll, das muß dem Belieben der Hausfrau und der Art des einzelnen Haushalts vorbehalten bleiben. Jedenfalls muß der betreffende Tag als solcher festgehalten und darf nicht durch zu viele andere Pflichten ausgefüllt werden.

Laß dein Kind vor dem Zubettgehen aufräumen

Nur wenige Mütter halten ihre Kinder dazu an, ihre Spielsachen oder was es sonst sei, in Ordnung zu bringen, ehe sie schlafen gehen. Meist ist das Kind ohnehin ermüdet oder doch unzufrieden geworden, um sogar noch eine kleine „Arbeit“ zu verrichten. Den Wirrwarr, den es in toller Lust geschaffen, beseitigt „Mutter“ oder das Mädchen eben wieder. Das ist verkehrt! Kinder müssen rechtzeitig daran gewöhnt werden, aufzuräumen. Aber diese Aufgabe soll ihnen nicht als unangenehme Last dargestellt werden, sondern als etwas ebenso Notwendiges wie Schönes. Es gehört so unendlich wenig dazu, einem Kind gerade in dieser Beziehung etwas klarzumachen. Mit einigen richtigen Worten wird man das Kind bald davon überzeugen können, daß es selbst mehr Freude daran haben muß, ein sauberes Zimmer zurückzulassen, wenn es zur Ruhe geht, als eines, dessen Anblick jeden zurückstrecken muß. Ordnung ist ein wichtiges Kapitel im Kinderland, und vielfach beginnt es auf dieser Seite. Abgesehen davon, daß Kinder, die schon auf diese Weise zur Ordnung angehalten wurden, fürs spätere Leben erzogen werden, so können wir sehr oft beobachten, daß diese Eigenschaft auch kleinsten Kindern wirkliche Freude und Befriedigung gibt.

Gedanken über Frauen, Liebe und Ehe

Von Gerda Kerger-Torenburg.

Manche Menschen brauchen notwendig die zeitweilige Trennung; sie wollen sich einmal wieder sehnen.

Man sollte auch in der Ehe den Wunsch des anderen, allein zu sein, respektieren.

Die Art, die eifersüchtige Männer bevorzugen, eine Frau von der Welt und allen Freuden abzusperrten, rächt sich meist in irgend einer Form.

Es ist eine Lebenskunst, so viel Freuden und subtile Genußmöglichkeiten wie nur denkbar einzufangen; durch das Ausmaßgefühl unterscheiden sich die Menschen voneinander.

Der „Familientausch“ von New Auburn

Ein nicht gerade alltäglicher „Familientausch“ fand kürzlich in New Auburn im Staate Wisconsin statt. W. Brown, der mit seiner Ehefrau gerade nicht auf bestem Fuß stand, hatte gegen sie die Scheidung wegen schändlicher Behandlung eingeleitet. Das Zusammenleben war für beide Teile allmählich so unerträglich geworden, daß Frau Brown schon vor dem Urteil die Wohnung verließ. Der vereinsamte Gatte suchte sich in der leeren Behausung recht ungemütlich, er suchte daher und fand auch bald Gesellschaft in Gestalt von Frau Lizzie Heidelberger, mit der ihn wohl schon seit längerer Zeit zarte Bande verknüpften. Lizzie war bereit, ihm den Haushalt zu führen, um so mehr, als sie selbst mit ihrem Mann in Scheidung lag. Also zog sie zu Herrn Brown. Ihre sechs Kinder brachte sie der Einfachheit halber gleich mit und tröstete so ihren neuen Hausherrn über den Verlust seiner eigenen drei Sprößlinge, die Frau Brown mit sich genommen hatte. Dieser wurde die Sorge, wo sie ihr Haupt zur Ruhe legen sollte, übrigens schnell abgenommen. Auch ihr bot sich ein Posten als Haushälterin, natürlich bei niemand anders als bei Herrn Heidelberger, ehm guten Bekannten, der sie mit ihren Kindern freiwillig in sein vereinsamtes Heim aufnahm. Alle Beteiligten zeigten sich mit der Neuordnung der Dinge außerordentlich zufrieden. Man hat, nachdem die nicht zu einander passenden Parteien glücklich getrennt waren, in aller Freundschaft die den beiden Frauen gehörigen Sachen, sogar die Eheringe, ausgetauscht und wartet nun in Ruhe den Ausgang der beiden Scheidungsprozesse ab. Sobald das Urteil gesprochen ist, gibt es in New Auburn eine Doppelhochzeit.

Aus dem Engen und Weiten

Die Geze von Csiky.

In dem ruthenischen Dorfe Ossyl lebte eine alte Frau, von der sich alle Dorfbewohner erzählten, sie sei eine Geze und stehe mit dem Teufel im Bunde. Sie wurde daher allgemein gehäht, aber die Furcht vor ihr sicherte sie doch vor offenen Feindschaften. Vor kurzem saßen sich jedoch einige mutige Bauern ein Herz und beschloßen, ihr Dorf von der „gefährlichen“ Alten zu befreien. Jedenfalls fand man diese eines Morgens an einem Kreuzwege erhängt vor. Die Bevölkerung atmete auf, allerdings fürchteten abergläubische Gemüter immer noch, daß die tote Geze „umgehen“ und sich an dem Dorfe und seinen Bewohnern rächen könne. Um das zu verhindern, wurde auf dem Dorfe ein „Sachverständiger“ der Baum, an dem die tote hing, ausgehoben und mit samt seiner schaurigen Last tief in die Erde vergraben. Vorher hatte man der Toten noch den Mund mit Glascherben gefüllt, um sie auf diese Weise zu hindern, „sich mit dem Teufel zu unterhalten und ihn gegen das Dorf einzunehmen.“

Selbstmord wegen eines Loches im Strumpf.

Auch die vollkommenste Hausfrau wird ihrem Mann einmal Veranlassung zur Unzufriedenheit geben, weil sie die eine oder andere ihrer häuslichen Obliegenheiten vernachlässigt hat. Wenn sie vernünftig ist, wird sie den Vorwurf schweigend hinnehmen und für Abhilfe sorgen. Bist du dagegen keinen Taht und Verstand, so läßt sie sich gekränkt und macht ihrem Mann eine hässliche Szene. Anders in Japan. Kein schwererer Vorwurf kann dort die Frau treffen, als der, auch nur eine Kleinigkeit in ihrem Haushalt vernachlässigt zu haben. Kürzlich machte ein junger Tokioer seiner Frau Vorwürfe, weil sie ihm einen Strumpf gegeben hatte, in dem er ein kleines Loch fand. Die junge Hausfrau nahm sich die Mühe schwer zu Herzen. Sie hatte ihre Pflicht versäumt und mußte dafür die Verantwortung tragen, so gut wie ein japanischer Kapitän, der sein Schiff verliert, oder ein General, der sich besiegten läßt. Sie bat ihren Gatten durch einige Zeilen um Vergebung ihrer Schuld und beging — Selbstmord. Die Tokioer Zeitungen finden dies aus dem typisch japanischen Verantwortungsgefühl heraus verständlich.

Die elektrische Wiege

Zweifelslos ist der Erfinder der elektrischen Wiege ein geplanter Familienruher, dem nach des Tages Last und Mühe die nächtlichen Sorgen des Kindes keine Ruhe ließen. Um diesem Übel abzuwehren, hat er ein handliches Gerät erfunden, das an jede elektrische Steckdose angeschlossen werden kann und durch eine Pleuelstange den Kinderwagen mit dem Kinde sanft hin und her schüttelt. Für Eltern, die gern einmal Theater oder Kino besuchen wollen, ist dieser Apparat gewiß der lang ersehnte Retter!

Als ein froher Gruß an das neue Jahr erscheint das neue *Daheim* (65. Jrg. Nr. 14). Ein Festtagsgedicht, Noten zu einem Lied „Jahreswende“, und die winterliche Radierung „Georgenfeld im Erzgebirge“ von M. Herzig leiten die wechselvolle Reihe der Beiträge ein. Der neuen Wochenschau im Bild folgt der Aufsatz „Bei der Taufe des Christ in Abessinien“ von H. Weik. Eine recht feierliche Lektüre sind Franz Langenheims Gedanken zu den Bildern von Adolf Müllner. Eine treffliche Auswahl von Werken dieses farbenreichen, lebensfrohen Malers wird in vorzüglicher, bunter Wiedergabe gegeben. Dr. H. Rühl unterrichtet uns über „Erdsteine, Edelsteinimitationen und künstliche Edelsteine“. Karl Hohreiter plaudert „vom klassischen Herrn Schneemann“. Ein Abschnitt des großen neuen Romanromans „Der Wapitalist“ von Hans Caspar von Zobelitz, die heitere Neujahrnovelle „Stille im Trübel“, von H. Schöler, eine Würdigung Konrad Duden anlässlich der 100. Wiederkehr des Geburtstages unseres Meisters der Rechtschreibung, eine wertvolle ganzflüssige Kunstbeilage, Rätsel, Anekdoten, Aushänge und das Frauenheim vollenden den reichen Inhalt des schönen Heftes, mit dem das *Daheim*, 65jährig und dennoch jugendlich, seinen verheißungsvollen Weg in das Jahr 1929 antritt.

„Der Bazar“, die älteste deutsche Frauen- und Modezeitschrift, beginnt jetzt seinen 75. Jahrgang. Das besonders reichhaltige Jubiläumshäft bringt neben hübschen Zeichnungen von Arthur Kampf, Max Slevogt und Fritz Koch-Gotha eine interessante Rückschau „75 Jahre Deutsches Frauenleben“. Agnes Nigell plaudert über „Das Modenbild“, Maria von Bunsen widerlegt das Märchen von der „Guten alten Zeit“, Max v. Boehn prophezeit launig die Wiederkehr der Krinoline, Alexander v. Gleichen - Rufswurm untersucht die gesellschaftlichen Zustände vor 75 Jahren, Alice Salomon, die Vertreterin der sozialen Frauenkunde, spricht über die Mütter von einst und jetzt, Ilse Reich über die Schreibeisen, Herbert Langenberg über die lebende Frau und H. von Rottitz geht von Hindenburg über die Gesellschaftsbede von heute. Der bekannte Graphologe Maximal Scherzmann prüft die Zusammenhänge zwischen Schriftbild und Mode und kommt dabei zu neuen Ergebnissen. Dichtersprüche an den „Bazar“, Erinnerungen und Jubiläumstrichter von Thomas Mann, Walter von Molo, Rudolf Presber, Helene Voigt-Tiedrichs und Gabriele Reuter machen das Heft zu einer wertvollen literarischen Gabe. Der modische Teil bringt u. a. den Kreislauf der Mode in 75 Jahren, der hauswirtschaftliche einen Ueberblick über die „Hausfrauenbewegung in Stadt und Land“ mit vielen Bildnissen ihrer hervorragenden Führerinnen.

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

Frauen-Zeitung

Beilage zum Altenaer Kreisblatt zugleich Neuenrader Zeitung

Nr. 1

Altena, den 8. Januar

1929

Ehekrisis?

Ein Geschichtsschreiber der deutschen Familie wird vielleicht dem Jahre 1928 eine besondere Bedeutung zuschreiben, denn es hat uns ein Schlagwort besetzt, das in dem Ringen der Familie einen neuen Abschnitt darstellt, das Wort „Ehekrisis“. Durch Jahrzehnte hindurch zieht sich schon der Kampf um die Familie. Er begann mit der Enttarnung der Familie gegenüber ihrer Hauptaufgabe, der Aufzucht der Kinder, er fand seine Fortsetzung in der Zerstückelung der wirtschaftlichen Grundlagen der Familie in der Kriegs- und Nachkriegszeit und ist nun in ein neues Stadium getreten, indem unter dem Feldzug der „Ehekrisis“ der Angriff gegen das letzte Bollwerk begonnen hat.

Ehekrisis bedeutet, daß die Ehe ihren festen Ankerplatz verlassen hat und einem neuen, noch unbekannten Ziele zuströmt. Während die Parteien im Reichstag sich den Kopf zerbrechen ob es wohl angängig sei, die Hindernisse der Ehecheidung um ein geringes zu mindern, sind nicht unbeachtliche Kreise unseres Volkes der Ansicht, daß die Ehe in der alter gebundenen Form sich überlebt habe und suchen in der Ehe, Probehe, Karrieredichthe (zu denen der diese Dinge verpörrnde Volksmund die Wochenendhe hinzugefügt hat) das gelobte Land. Wie toll ist ihnen das Wort eines der vormaligen Ehekritiker gegenüber: „Die Ehe ist die notwendigste Voraussetzung einer geordneten Kinderzucht“, und auch das schlichte Wort Kantens: „Die ist Ordnung“. Ordnung aber, so fügen wir hinzu, ist stets ein Sichfinden in ein Sittengesetz. So wollte es auch die Ehe im alten Sinne. Sie verlangte Verantwortungsgesühl von denen, die sie schlossen, Enttarnung von denen, die sie geschlossen hatten. Rechte die fündige Welt hiervon oft abwichen, es blieb das Ideal, und jede Abweichung wurde von der Gesellschaft verurteilt. Der Kreuzzug durch den Mensch nun einmal auf dem Pfad der Ehe zu seinen Idealen bringt, das waren die heranwachsenden Kinder.

Das Ideal liegt zerfallen am Boden. Mit dem Geburtenrückgang fing es an. Wir wußten nicht, was wir taten, als wir den fernsten Trieb von der darauf ruhenden Verantwortung befreiten. Es ist wohl selten gegen ein in seinen Familien ethisch lebendes Volk ein so heimtückischer Schlag geführt worden. Wir wurden des Jügels ledig, zerfielen zuerst die alte kinderreiche Familie in ihrer Selbstbeziehung und schieden uns jetzt an, auch die Ehe zu vernichten. Vor 130 Jahren lebte man in Paris die Vernunft auf den göttlichen Thron. Sie konnte sich nicht halten, ihre Zeit war noch nicht gekommen. Jetzt regiert Vernunft tatsächlich und unangesehen, und wir haben den göttlichen Funken im Menschen zum Verlöschen gebracht. Wir sind stolz darauf, aber die Vernunft erhebt höhnlich ihr Haupt. Sie schickt den Bürger Kinderlosigkeit aus, die zu vernichten, die sie anbeten.

Ehekrisis? Gewiß, die Ehe bleibt ein Problem, da sie nicht genau den menschlichen Trieben entspricht. Aber sie ist ein Problem der Sittlichkeit. Es ist wider natürlich, ihren Zweck nur im Wohlfinden der Ehegeschiedenen zu suchen, ihr höchstes Ziel ist und bleibt die Aufzucht der Kinder. Wer andere Ziele vorantreibt, vernichtet die Ehe, bereitet aber auch seinem Volke, dessen Zukunft auf den kommenden Generationen beruht, den Untergang.

Und wieder — die Junggesellin

Von Viesel Beck.

Immer wieder und wieder werden der Junggesellin die natürlichsten Dinge in selbstbetonten Fragen serviert: „Sie leben ganz

allein? Haben ein eigenes Heim? Sie sehen Gäste bei sich, Freundinnen, Freunde? Ueberhaupt, Sie empfangen Herrenbesuch?“ Und immer wieder nimmt man sich vor, diese zweifelnden Fragen zu überlegen und sich, hat man ernst und sachlich Rede und Antwort gegeben, über dieses schmerzliche Abschieden des — wie die Leute so schön sagen — „heiligen“ Themas, nicht zu ärgern. Wir ärgern uns aber doch wieder über den lieben Nachsten, ärgern uns, weil wir Junggesellinnen Frauen sind, Frauen, die — wenn ihnen das Schicksal auch voreist — denn was nicht ist, kann ja noch werden — den höchsten und schönsten Frauenberuf der Gattin und Mutter vorzuziehen hat — trotz aller Abhängigkeit im Lebenskampf, gegen die seinen Nadelstiche, die unsere Weiblichkeit bezweifeln und verleihen, empfindsam bleiben.

Sollen diese zweifelnden Mienen schweigende Mahnung vor der Stellung der Junggesellin ihren Rechten und Pflichten bedeuten oder die Unmöglichkeit ihres Vorhandenseins überhaupt bezeichnen? Eines ist so gedankelos und unwürdig wie das andere! Die Junggesellin, unter der man die jüngere und ältere unverheiratete, im Berufsleben stehende und auf sich allein angewiesene Frau versteht, ist heute keine Einzelerscheinung mehr. Sie ist mit unserem gesamten Wirtschaftsleben so eng und vor allem so zahlreich verknüpft, steht bereits so stark im Vordergrund, daß man alle Probleme, die sich um ihr Dasein knüpfen, nicht mit einem geringfügigen Aufschub abtun darf. Ihrer Stellung nach ist die Junggesellin eine Erbin der Vergangenheit und Nachkriegszeit und der damit eng zusammenhängenden Entwicklung im Berufsleben der Frau; eigentlich ist sie ja die frühere „alte Jungfer“, aber verjüngt und so verändert, daß man sie doch wiederum damit nicht mehr recht vergleichen darf. Wir wissen, daß das gebildete junge Mädchen der früheren Zeit hübsch zu Hause blieb und auf den Mann wartete; stellte er sich nicht ein, blieb sie die brave Hausdame und pflegte Eltern und Großeltern zu Tode oder ging als mehr oder weniger ältliches Fräulein in ein Stift. Abgesehen natürlich von den zahlreichen Frauen, die schon damals ihren Unterhalt verdienen mußten, die einzig standesgemäßen Berufs, Gesellschafts- und Lehrberufen usw. ergriffen, die aber zur damaligen Zeit immerhin beträchtlich in der Minderzahl waren. Heute ist es umgekehrt, die Ausnahmen werden von denjenigen gebildet, deren Eltern in der Lage sind, eine nicht verdienende Tochter zu erhalten, oder die sogar wie früher von einem erbten Vermögen leben. Die Mehrzahl muß verdienen, muß den Lebenskampf aufnehmen. Zum Selbsten fehlen oft die Männer oder auch die Grundpfeiler, einen Hausstand zu gründen. Oft sind die Herren nicht in der Lage, sofort einen Hausstand zu begründen oder, wie es der heutigen Frau zwischen 25 und 35 geht, der im Alter passende Ehegatte ist ein Opfer des Weltkrieges geworden. Bei der ganz jungen Generation, den 17-, 18- und 19jährigen, wird das natürlich gar nicht mehr so fühlbar werden, sich im Laufe der Zeit wieder ausbalancieren. Gerade aber die Frauen, bei denen der Mann einfach fehlt, nicht da ist, von diesen will ich sprechen.

Zum Glück hat ein großer Teil dieser jungen Mädchen doch noch ein schützendes Elternhaus, Vater oder Mutter, doch viele besitzen auch das nicht mehr, oder der Beruf zwingt sie, in die Großstadt zu gehen. Das sind unsere Junggesellinnen, die hier oder anderswo in möblierten Zimmern hausen, denn nur ganz wenig sind in dem paradiesischen Glückszustand, eine kleine Wohnung ihr eien zu nennen. Entweder es fehlt die Wohnungsgeldauszahlung, oder aber, wie in den weitaus meisten Fällen, das — Geld! Der größte Teil unserer gebildeten Mädchen verdient gerade soviel, wie und Mädchen zeigen eine Grazie und Anmut im

man zum Leben benötigt, nur ein ganz geringer Prozentsatz in leitenden und selbständigen Stellungen wird besser bezahlt. Also gerade im Gegensatz zum Mann. Für den Mann sind wir Frauen ja auch heute noch in gewissem Sinne die „Eindringlinge“, und die Herren der Schöpfung finden es nur zu selbstverständlich, daß der Mann (auf derselben Basis mit der Frau verglichen) mehr verdient. Sie vergessen nur, daß die heutige Frau, die verdienende Junggesellin, dieselben Pflichten wie der ihr gleichgeordnete Mann hat, ihr also auch die gleichen Rechte — die gleiche Bezahlung — zusteht. Sogar was Heim und Gesellschaft anbelangt, wird die Junggesellin ihrer Lebensart nach dem eher zutreiben als der Mann.

Und sind denn „Heim“, „Gesellschaft“ so außerordentliche Dinge, daß man sie mit kleinerer Privilegie der Junggesellin wehren will? Soll die vereinsamte Frau, die schon so vieles ertragen muß, auch noch den bescheidensten Freuden jener behüteten, jungen Damer entzogen? Kann man da wirklich mit altmodischen Moralpredigten kommen? Gerade die Junggesellin, die durch angegratenen Berufsarbeit gefesselt ist, braucht mehr denn alle eine häusliche voller Behagen und Ruhe, eine Gesellschaft, d. h. Menschen, mit denen sie in geruhvoller Umgebung nicht in lärmenden Kaffeehausbetrieben — plaudern, sich geistig erfrischen kann. Gerade sie braucht die geistige Anregung, die nur der männliche Kollege, Freund und Berater ihr zu geben vermag.

Gibt es wirklich noch Menschen, die trotz der gemaltigen Eindrücke und Umwälzungen der letzten Jahre so rückständig, so lächerlich altmodisch infiziert, so spießig kleinlich sind, daß sie der Junggesellin die Rechte entziehen wollen, die doch ohne Wimpernzucken die Pflichtenbürde auf sich genommen hat. Ebenso wie man der verheirateten Frau das private und öffentliche Interesse zuwendet, ihre Stellung erleichtern, verbessern will, mit derselben Berechtigung fordert die Junggesellin, die um ihr langes und schwieriges Leben heiß kämpfende Frau, Verbesserung ihrer Lage, nicht Erdmörung durch Kleinlichkeit, Neid, Bosheit und Interessenlosigkeit. Sie bittet und sie fordert Verständnis.

Und sie hat ein Recht, zu fordern! —

Ballsaison

Berliner Modebriet.

„Frauen, laßt Euch nichts vormachen.“ Es gibt Menschen, die so warnen. Sie fürchten, daß mit der nach hinten lang abfallenden Linie schon morgen die Schleppe wieder da ist. Stillschicken die Schürtaile wieder herausbesuchen, deuten nicht darauf hin, daß die moderne, andern Sinnes werden will. Es ist ja bekannt, daß alles Revolutionäre nach geraumer Zeit sich gerne des Gewesenen, „Abgeschafften“ erinnert und gleichsam damit spielend, dort Anleihen aufnimmt, die Mutmachungen gerechtfertigt erscheinen lassen. — Die Gegenstände spielen sich aus, und entgegengeleitete Strömungen entstehen wohl auch nebeneinander. Wir erleben zwar, daß das Alte in veränderter Form neu erhebt, aber nie, daß es als das Alte wieder aufliegt. Keine Sorgen, die Schleppe kommt so bald nicht wieder in der Form, wie wir sie kannten, wenn auch die entlehnten Stilkleider in den Ballfällen vorband lang und länger geworden sind, und die bauchigen Rückenpartien mit ihrer machenden Länge dem Parkettboden gefährlich zu werden drohen. — Aber richtig, das moderne Stilkleid schwingt sich im modernen „Walzer“ fallen, das — Geld! Der größte Teil unserer gebildeten Mädchen verdient gerade soviel, wie und Mädchen zeigen eine Grazie und Anmut im

Das Klingelzeichen für die Scheidung

Humoreske v. Carla Helen

So recht glücklich waren sie eigentlich nicht, wenigstens bildeten sie sich das ein. Sie trugen zu schwer an der Leichtigkeit ihrer unverbundenen Jugend und wirtschaftlichen Sicherheit und suchten darum nach seelischen Konflikten. Das einzig für sie verwendbare und auch immer sichere Mittel dazu war die Eifersucht. Daß, der kleine Blondkopf, litt Höhenqualen, wenn ihr geliebter Rolf in dem leichtschwingenden Schritt einer Schönen sofort mit heller Begeisterung die Tänzerin entdeckte; er schwärmte für Tänzerinnen, und sie war scheinbar mit vier linken Füßen auf die Welt gekommen. So hatte er wenigstens behauptet, als sie kürzlich beim Charleston total versagte.

Er dagegen litt für einen Mann an einer beschämenden Kampflust und Unbrauchbarkeit seiner Hand- und Armmuskeln, und Daß schwärmte für Kraft und Mut. Solche Mängel, reichlich gesucht und gewissenhaft gepflegt, mußten zu fortwährenden Reibungen führen. Dazu ein Regentag, der Wasserfälle vom Himmel herunter holte, und die Katastrophe war da.

Sie befanden sich auf dem Nachhausewege aus einem Kino, wo Daßys augenblicklicher Schwarm, ein weltberühmter Scherenschnittmeister, seinen letzten Kampf auf der Leinwand wiederholte. Sie tänzelte im Nachhinein seines Triumphes leichtfüßig in den schon durchnähten Kleidern. Ihr Mann zog verstört und ebenfalls in aufgereiztem Anzug schwer die Beine nach.

„Wollen wir nicht ein Auto nehmen?“ fragte die Frau.

„Nein. Ich muß mich von dieser geschmacklosen Krawatte in der heißen Luft erholen.“ kam es mürrisch zurück.

Sie zuckte nur geringfügig mit der linken Schulter, ging noch ein paar Schritte weiter, zögerte, ließ dann gegen eine Haustür, wo sie sich mit den Worten unterstellte: „Vorläufig gehe ich keinen Schritt weiter.“

Vamlang trat er zu ihr, steckte die Hände in die Hosentaschen und lehnte sich gegen den Türrahmen. Sie schwiegen. Vor ihnen klopfte der Regen mit harten Tropfen auf den Asphalt. Hinter ihnen wurde jetzt der Hausflur erleuchtet. Der Pförtner schloß die Tür auf. Sie rührten sich nicht. „Na, zu wem wollen Sie denn nun noch eigentlich nachts um halb zwölf?“ erkundigte er sich nicht gerade sehr freundlich.

„Erstaunt drehen sich beide um, und Rolf sagte: „Wir? Wir wollen zu gar niemand.“ „So, dann soll die verrückte Klingel wohl ein Scherz sein?“ fuhr der Mann auf.

„Wir, — wir gehn nicht!“ kam es gleichzeitig aus beiden Mäulern.

„Natürlich Sie. Ueberhaupt, Mensch, merken Sie denn nicht, daß sie mit Ihrer ganzen linken Rängseite auf dem Klingelknopf liegen.“ schrie der Pförtner Rolf an, der nur erwiderte: „Unfinn!“

„Unfinn?“ Das war dem in seiner Nacht Ruhe gestörten Hausgemalten denn scheinbar doch zu viel, und er steigerte die Stimme: „Unfinn? Das ist kein Unfinn, wenn ich hier nachts aus dem Bett raus muß für Ihre Flegel. Ueberhaupt, wenn Sie hier auch noch frech werden, gibt's in ordentlichen Rinnhaken! Verstanden?“ Sie konfektionschwengel Sie! Daßy reichte den Körper vor. Sie fieberte, was Rolf wohl tun würde, und war einer Ohnmacht nahe, als er sich entschuldigte und dem Manne Geld gab. „Wenn Du Dich für diese Beleidigung nicht handgreiflich rächst, bist Du mein Mann gewesen.“ stieß sie heftig hervor.

Der Portier maß die schmächliche Gestalt des Angeredeten mit einem verächtlichen Blick, während Rolf zu seiner Frau sagte: „Laß das bitte! Du weißt, ich habe für Schlägereien nun einmal nichts übrig. Aber wenn Du zu Deinem Glück unbedingt einen Boyer nötig hast, bitte, lade Dir einen!“

Daßy war sprachlos und suchte wie alle Frauen nach einer unerhörten Beleidigung, die ihr auch sofort schlagfertig auf die Lippen sprang: „Suchen? Das brauche ich ja gar nicht mehr. Ich habe ihn nämlich schon längst gefunden. Das kann ich Dir sagen, der hätte sich das nicht ungefragt gefallen lassen.“

„Willst Du damit sagen, daß Du mich — mich?“ Er hielt den Atem an. Er konnte das furchtbare Wort nicht aussprechen. Delfo leichter sprang es ihr über die Lippen: „Beirüht? Ja, ich betrübe Dich. Schon lange.“

„Mit so einem?“

„Boyer. Ja. Er ist himmlisch!“ „Sagen Sie mal, haben Sie mich vielleicht deshalb aus dem Schlafe geholt?“ mischte sich der Portier verärgert ein und wollte die Tür schließen. Aber Rolf hielt ihn fest. „Halten Sie, Mann! Ja, einzig und deshalb. Sie haben es gehört. Sie betrübt mich. Sie müssen morgen früh mit mir zum Rechtsanwalt und das Gehörte wiederholen.“

Der Mann lehnte ab. Er hatte anders zu tun. Erst Rols Versicherung, daß ihm seine Zeit fürstlich, königlich bezahlt würde, stimmte ihn um. Nun war Daßy wirklich sprachlos. Beim Himmel, so hatte sie das ja gar nicht gemeint! Sie wollte Rolf nur ein bißchen ärgern, weil er im Kino über die schönen Beine einer obenbrein noch ganz nebenbei, ihren Darstellerin so begeistert war.

Aber Rolf ging gar nicht mehr mit ihr nach Hause. Er brachte nur bis zur Tür, sagte förmlich: „Gnädige Frau!“ und ging. Daßy suchte sofort ihr Schlafzimmer auf, legte sich ins Bett und meinte. Am anderen Morgen begann sie schon um 8 Uhr mit der Toilette, stand gegen halb zehn hell, duftend und leuchtend wie eine jung erblühte Rose vor dem Spiegel und übte die abweisende hochmütige Miene, mit der sie Rolf imponieren wollte.

Als sie zu dem Anwalt kam, sah ihr Mann bereits im Wartezimmer. Neben ihm der graß-

liche Pförtner, der an allem die Schuld trug. Daßy grüßte kurz und setzte sich ihrem Manne gegenüber. Er sollte sehen, wie hübsch sie aus sah und was er im Begriffe war mutwillig aufzugeben. Aber mit Staunen und Bangen mußte sie feststellen, daß ihr Mann gar keine Notiz von ihr nahm.

„Rolf — Rolfchen, was um Himmelswillen ist Dir denn passiert?“ schrie sie auf. „Er gab keine Antwort.“ „Rolfchen, sprich doch! Ich vergehe vor Angst.“ weinte sie jetzt. Das erwiderte ihn.

„Ich habe mich gestern abend noch in eine Amateurboxschule aufnehmen lassen und gleich mit dem Training begonnen, wie Du siehst.“ erklärte er, auf die grün und blau schimmernde Gesichtsfarbe deutend. „Ich will doch für den Kerl gerüstet sein.“ setzte er stolz hinzu.

„Und Dein Gegner?“ forschte sie atemlos. „Dem habe ich eine ins Gesicht gegeben. Seine Nase blutete ganz fürchterlich und dürfte heute nicht weniger farbenfroh sein als mein Gesicht.“

„Fabelhaft!“ rief sie begeistert und fuhr fort: „Aber Rolfchen, so kannst Du doch unmöglich um Anwalt gehen, komm sofort nach Hause! Ich muß Dir effigiarische Tonerde anlegen.“

Rolf gab dem Portier zwanzig Mark. Reue und Stieg mit seiner Frau in ein Auto. In der Bohung zog er sie auf seine Knie. „Wo sag mir die volle Wahrheit, Daßy! Du liebst diesen Boyer?“

Sie wurde erst dunklerot, dann erklärte sie mit strahlenden Augen: „Wahrhaftig!“

„Wo — wo kann ich denn diesen Kerl treffen?“ stammelte ihr Mann. Daßy zeigte mit der ausgestreckten Hand hinter ihn. Er fuhr herum und starrte sich selbst im Spiegel in das mutterzerre Gesicht.

„Das ist der Boyer, den ich liebe. Einen anderen kenne ich nicht.“ lachte sie, ihm am den Hals fallend.

Rolf zog seine kleine Frau gütlich an die Brust, auflehnend: „Wie ich aussehe!“ „Sinnlos! Und heute gehe ich mit.“ rief sie begeistert aus.

Ihren Mann fielen die Arme herunter — sein Bedarf an Vorerfahrungen war eigentlich gedeckt —, und er fragte: „Warum willst Du mit?“

„Erlaube mal, in der Stunde der Gefahr gehört die Frau zu ihrem Mann.“ erwiderte Daßy beinahe gekränkt.

Stunde der Gefahr! Das klang ja beinahe wie Aussicht auf erfolgreichen Teufelschlag, dachte Rolf und sagte kleinlaut: „Ich dachte schon, Du wollest mich vielleicht bewundern, Daßy!“

„Das natürlich auch. Aber in erster Linie will ich doch die Nase Deines Gegners sehen.“

Er sank in einen Stuhl, von der Sorge übermält: „Wo hole ich mir nun einen blau geschlagenen Gegner?“

gleichfarbenern Seidenunterkleid getragen wird. Auch Spitze und eine andere Seidenstoff werden vielfach kombiniert, was gut aussieht. Wie gesagt, ein nicht übermäßig weiter Glockenschnitt und die neue Hüftenpoße sind hier ratsam, denn die ganz engen Schnitte lassen viel zu sehr die Formen heraustreten, der ganz weite Rock aber wiederum (wie etwa beim Stillkleid) trägt viel zu sehr auf. Auch sind Gürtel hier gut geeignet. Uns. Backfische sollten Taffet und Tüll vorziehen, der entzückend aus in Mustern und hangierender zu haben ist. Warum älter oder „damenhafter“ machen? Jugend ist der schönste Schmuck, der immer beneidet wird. Für sie hat die Mode besonders die neuen Schmuckranken erdacht, die aus Blumen von Belour oder Sammet mit flimmernden Steinchen bestehend, auf die harte Kleiderleiste appliziert werden, oft nur einseitig den weiten Rock garnierend, oder mahls über den weiten Rock verstreut. Die gegenläufige Hüftleiste am Abdruck des Mieders harmoniert mit der einseitigen Rocktänke. Die großen Blumen aus stärkerem Grundstoff verbunden. Auch lebhaft farbige Bänder und Schärpen kleiden die frühe Jugend. Viel feltener sind die über und über bedeckten Bekleider geworden, ja, fast ganz verschwunden, weil sie etwas Störres an sich haben, das die Mode nicht lanciert. Und das lange vor der Saison protegierte Schwarz, sowie die dunklen Farben auch für den Vollton scheinen plötzlich in Vergessenheit geraten zu sein. Gewiß sieht man auch entzückende schwarze Tüllkleid und dunklere Georgette

ihren weiten Kleidern, in den schwebenden Röcken mit den wippenden Glocken, Spitzen und Volants, als hätten sie nie eine „Männermode“ mitgemacht. In Wahrheit, ich glaube, daß keine Frau der vergangenen krasse „männlichen“ Mode erliegen nachtrauert; das Gesamtbild macht den Eindruck der wiebergekommenen, koketten Fräulein, an der man sich ausgiebig freut. Warum erprobt eine jede noch das Stillkleid und die Rückenfalten und die Grazie des ammutvollen Kaderhakens? Wer irgendwie nur hineinpaßt, trägt die Stillform, die tonangebend geworden zu sein scheint, und es gibt Frauen, die heimlich, aber konsequent ihren Taillenumfang zu stillfieren bemüht sind, um an diese Mode danken zu können, denn sind auch Hüften erlaubt, ja sogar angebracht beim erlebten Stillkleid, so ist doch jene Schlankheit oberhalb der Hüften bedingt, die so charakteristisch dabei ist. Festschichten über dem Magen oder dem Zwerchfell sind jedem Stillkleide unerwünscht. Im übrigen stellt es auch dem fräulein Dekolleté erhöhte Ansprüche, zum mindesten will es, was die Linien des Halses, Nackens, der Schultern und der Arme anbelangt. Rückfalten genommen müssen ... es bleibt eben ein — Stillkleid. Da sich aber unsere Frauen und Mädchen erhöht Beobachtungsgröße für ästhetische Gesamtschönheit und neuer Körperpflege erfreuen, lassen sie immer mehr in ein solcher Kleid. So moogen Tüll- und Chiffonstoffen in Vollaal und der ausladende, weite Rock ist mit den reichen Glockenröcken gänzlich verdrängt. Die alle alle hoch und ordentlich herausgeputzt sind, aber auch so beliebte

denklicher mit heller Stickerel, aber sie sind in dem leuchtenden, farbenfrohen Gemimmel, das sorglos tanzt, nur Einzelercheinungen.

Ja, es gibt auch Dinge im Reiche der großmächtigen Königin Mode, die mit leistem Aufheben wieder — vorläufig — beiseite gelegt werden müssen ...

R. Gock.

Vom Eislaufen

Von P. Wild.

Der Wintersport ist im heutigen Umfang ein Produkt der neuen Zeit, die körperliche Entspannung in sportlicher Bewegung sucht. Sicherlich ist das Eislaufen einer der gefundheitsfördernden Sports, der auch für jedes Mädchen dringend zu empfehlen ist.

Beim ersten drohenden Schneefall und leichtem Frost werden unsere Sportgeräte mit wachsenden Blicken ob ihrer Gebrauchsfähigkeit geprüft, oder suchende Blicke wandern an den Ausstellungen der Schaufenster entlang, die „Sportartikel“ zeigen. Glücklicherweise ist der Schlittschuh ein „billiges“ Sportartikelfabrikat, das auch für die kleine Börse erdwinglich ist. Selbstverständlich gibt es auch kostbare Schlittschuhe, schwerer denn die, besondere Spezialmarken usw. Doch hüten wir uns, Kindern solch teure Ware zu schenken, sie entwerfen ihnen ja doch, und dann ist das Wertverderben so schmerzhaft. Die Reichhaltigkeit der Schlittschuhfabrikation ist überaus groß, dennoch gibt es immer besonders erprobte „Klassiker“, das sind gar nicht immer die kostspieligsten, sondern die zweckmäßigsten. Auf alle Fälle sollen wir deutsche Schlittschuhmarken kaufen, die es an Gleichwertigkeit mit jeder anderen „Marke“ aufnehmen. Es geht hier nicht an, besondere Systeme zu empfehlen, da muß jeder Anfänger sich von Fachleuten oder verständnisvollen Kaufleuten beraten lassen.

Was den Eislopf so besonders gesund macht, ist die Bewegung in reiner, frischer Luft. Sie fördert den Blutkreislauf in hohem Maße und regt Haut und Nerven zu erhöhter Tätigkeit an. Auch wird die Lunge tüchtig gelüftet. Der Sport erfrischt ungemein, was uns bei der heutigen erschöpfenden Lebensart von besonderer Wichtigkeit dünkt.

Welche Freude liegt im Rhythmus der Bewegung, wenn wir scheinbar unbeschwert über die glatte Fläche dahingleiten, oder für Fortgeschrittene im Verlauf des Runkelaufs. Bogen und Kreise werden gelaufen und gar gelangt. Wie schön ist der Anblick vollendeter Harmonie in der Bewegung kunstfertiger Läufer.

„Und das furchtbare Fallen?“ warnen die Bedächtigen. Nun, in der Beziehung dürfen wir uns unbesorgt sein. Die Gefahr eines unglücklichen Sturzes ist nicht so groß und für den Anfänger ist der Uebergang an einer gefährlichen Großstadterkehrsstraße unbedingt viel gefährlicher als die Möglichkeit eines Unfalls auf dem Eis.

Hand aufs Herz. Sind wir im Anfangsstadium etwa nicht gefallen? Hat uns das Fallen geküßelt? War es nicht meist die Schläge, mit der wir die berühmten „Sterne“ ins Eis fielen? Bei tieferem Eindringen in die Kunst des Eislaufens verringert sich die Gefahr des Fallens durchweg. Direkte Unfallsfälle sind bei keinem Sport auszuweichen, doch stehen sie beim Schlittschuhlaufen in keinem Verhältnis zur Zahl der Sportverletzungen. Je früher ein Kind das Laufen erlernt, desto leichter wird es ihm, und desto eher wird es sich auf den Stahlschienen mit vollständiger Sicherheit bewegen können.

Um Erhaltungsmöglichkeiten vorzubeugen, müssen wir für die richtige Bekleidung sorgen. Die Lösung der Frage umfaßt zwei Notwendigkeiten: Wärme und Zweckmäßigkeit.

Am hübschesten sind für die Eisbahn Jumperkleider, meist aber in luftigen Farben, mit passender Kopfbedeckung. Wollstrümpfen oder Gamaschen und kräftigen Stiefeln. Die Socken müssen sehr fein, undurchdringlich gegen etwaige Feuchtigkeit, wie sie z. B. durch die Fußwärme oder verfliegenden Schnee auf dem Eis leicht möglich ist. Ein sehr einfaches Mittel ist es, die ganzen Schuhe, oder nur das zu weit gebogene, wenigstens die Schuhsohlen mit flüssigem Fett (Öl oder Tran) einzubügeln. Das macht die Sohlen nicht nur undurchdringlich, sondern auch haltbarer.

Der Eislauf an sich birgt keine Erhaltungsgeschäft, wohl aber leichtfinniges Verhalten. Durch die Bewegung warm oder heiß gelaufen heißt es sich nicht zum Abkühlen ohne Hülsen ins Freie setzen. Empfinden wir das Gefühl des Fröstelns, ist meist schon eine Erhaltung gegeben.

Lebenswahrheiten

Nach anderen Freuden! Du wirst erfahren, daß Freude freudt.

Ein großer Mensch ist derjenige, der sein Kinderherz nicht verliert.

Man muß sich die Menschen nach ihrer Art verbindlich machen, nicht nach der unfrigen.

Wer die Gottesgabe der Begeisterung besitzt, der wird wohl älter, aber niemals alt.

Niemand ist frei, der über sich nicht Herr ist.

Nicht was wir erleben, sondern was wir empfinden, was wir erleben, macht unser Schicksal aus.

Man muß sich die Menschen nach ihrer Art verbindlich machen, nicht nach der unfrigen.

Wer die Gottesgabe der Begeisterung besitzt, der wird wohl älter, aber niemals alt.

Niemand ist frei, der über sich nicht Herr ist.

Nicht was wir erleben, sondern was wir empfinden, was wir erleben, macht unser Schicksal aus.

Man muß sich die Menschen nach ihrer Art verbindlich machen, nicht nach der unfrigen.

Wer die Gottesgabe der Begeisterung besitzt, der wird wohl älter, aber niemals alt.

Niemand ist frei, der über sich nicht Herr ist.

Nicht was wir erleben, sondern was wir empfinden, was wir erleben, macht unser Schicksal aus.

Man muß sich die Menschen nach ihrer Art verbindlich machen, nicht nach der unfrigen.

Wer die Gottesgabe der Begeisterung besitzt, der wird wohl älter, aber niemals alt.

Niemand ist frei, der über sich nicht Herr ist.

Nicht was wir erleben, sondern was wir empfinden, was wir erleben, macht unser Schicksal aus.

Man muß sich die Menschen nach ihrer Art verbindlich machen, nicht nach der unfrigen.

Wer die Gottesgabe der Begeisterung besitzt, der wird wohl älter, aber niemals alt.

Niemand ist frei, der über sich nicht Herr ist.

Nicht was wir erleben, sondern was wir empfinden, was wir erleben, macht unser Schicksal aus.

Man muß sich die Menschen nach ihrer Art verbindlich machen, nicht nach der unfrigen.

Wer die Gottesgabe der Begeisterung besitzt, der wird wohl älter, aber niemals alt.

Niemand ist frei, der über sich nicht Herr ist.

Nicht was wir erleben, sondern was wir empfinden, was wir erleben, macht unser Schicksal aus.

Man muß sich die Menschen nach ihrer Art verbindlich machen, nicht nach der unfrigen.

Wer die Gottesgabe der Begeisterung besitzt, der wird wohl älter, aber niemals alt.

Niemand ist frei, der über sich nicht Herr ist.

Nicht was wir erleben, sondern was wir empfinden, was wir erleben, macht unser Schicksal aus.

Man muß sich die Menschen nach ihrer Art verbindlich machen, nicht nach der unfrigen.

Wer die Gottesgabe der Begeisterung besitzt, der wird wohl älter, aber niemals alt.

Niemand ist frei, der über sich nicht Herr ist.

Nicht was wir erleben, sondern was wir empfinden, was wir erleben, macht unser Schicksal aus.

Man muß sich die Menschen nach ihrer Art verbindlich machen, nicht nach der unfrigen.

Wer die Gottesgabe der Begeisterung besitzt, der wird wohl älter, aber niemals alt.

Niemand ist frei, der über sich nicht Herr ist.

Nicht was wir erleben, sondern was wir empfinden, was wir erleben, macht unser Schicksal aus.

Man muß sich die Menschen nach ihrer Art verbindlich machen, nicht nach der unfrigen.

Wer die Gottesgabe der Begeisterung besitzt, der wird wohl älter, aber niemals alt.

Niemand ist frei, der über sich nicht Herr ist.

Nicht was wir erleben, sondern was wir empfinden, was wir erleben, macht unser Schicksal aus.

Man muß sich die Menschen nach ihrer Art verbindlich machen, nicht nach der unfrigen.

Wer die Gottesgabe der Begeisterung besitzt, der wird wohl älter, aber niemals alt.

Niemand ist frei, der über sich nicht Herr ist.

Nicht was wir erleben, sondern was wir empfinden, was wir erleben, macht unser Schicksal aus.

Die Lebensfülle überfütterter Kinder verleiht sich leicht. Sie beruht auf einer Ueberdehnung des Darmes. Kinder mit großem Bauch gehen mit zurückgelegtem Oberkörper, um nicht das Gleichgewicht zu verlieren. Der Ueberfluß an Nahrung gelangt nicht zur Verdauung. Gemästet haben daher häufigen oder reichlichen Stuhl. Ebenso führen große Flüssigkeitsmengen, wie sie viele Kinder erhalten, zu größeren Harnausscheidungen. Bei ihnen gelingt die Erziehung zur Sauberkeit viel schwerer. Allein mit Einschränkungen der Flüssigkeit lassen sich manche Bettmäßer heilen.

Ein großer Nachteil liegt darin, daß überfütterten Kindern das natürliche Hunger- und Sättigungsgefühl abhanden kommt. Ohne eigentlichen Nahrungsbedürfnis kommen sie zur Mahlzeit. Sie werden mählich, äußern Abneigung und Widerwillen gegen einzelne Speisen und legen in dieser Hinsicht bald die übelfsten Angewohnheiten an den Tag. Gutes Zureden und Lobreden nützt für zu reichlicher Nahrungsaufnahme als sie bedürfen.

Wie auf die körperliche, so übt die Ueberfütterung auf die geistige Entwicklung einen ungünstigen Einfluß aus. Geistig regame Kinder sind meistens schlechterer Effort als die Trägen. Bei letzteren gelingt eine Uebererziehung viel leichter. Statt einer Förderung der geistigen Entwicklung tritt aber eine Hemmung ein. Voller Bauch studiert nicht gern.

Ueberernährte Kinder brauchen nicht, wenn der fehlerhafte Zustand ihres Körpers erkannt ist, schonend zu einer vernünftigen Lebensweise hinübergeführt werden. Auf wenige ordentliche Mahlzeiten stellen sie sich rasch um, wenn der Wechsel von einem Tage zum anderen erfolgt. Der Widerstand, den sie in den ersten Tagen leisten, geht bei zielbewusstem Verhalten der Erzieher bald vorüber.

Wir stehen noch mitten in der kritischen Zeit, die uns darüber belehrt, daß überall und immer Gefahren uns umlauern, die mit der Bitterung zusammenhängen, die nicht als übertrieben anzusehen sind.

Die meisten Krankheiten beginnen ja mit irgendeiner verschleppten oder absichtlich übersehenen Erkältung. Erst, wenn sich daraus etwas Ernstes entwickelt hat, werden wir aufmerksam, aber oft ist dann auch zu spät oder doch sehr spät. Einige bewährte Vorbeugungsmittel seien hier genannt, deren Anwendung trotz ihrer Harmlosigkeit dennoch sehr oft von unschätzbarem Nutzen wurde.

Bei febrilen Erkrankungen: Fieberblüten- oder Lindenblüten, auf eine Tasse etwas einen guten Schloß voll, kalt angelegt, einige Minuten hoch lassen, durchsieben, Geisgenes, schweißtreibendes Mittel.

Dagegen Kamillenauflösung zum Einatmen: In eine Schüssel gießen, ganz heiß mit einem Tuch überdecken, unter das man den Kopf steckt und die Dämpfe einatmet. Dösend bei Hustenreiz und Atmungsbeschwerden.

Gurgeln mit gut warmer Seifenwasserlösung. Bei verstopftem Schnupfen: Einmal etwas kochen, auf einen halben Liter Wasser etwa drei Löffel voll, lange, bis zum Dickwerden, einkochen, unter öfterem Rühren, da leicht ansehend. Dann das Ganze in ein Leinenbeutelchen tun und so heiß, als man es vertragen kann, auf die Stirn oberhalb der Nase legen, ein molles Tuch darüber. Stundenlang liegen lassen. Hernach die Stirn vor Zug und Kälte noch einige Zeit schützen. Selbes Zitronenwasser ebenfalls zum Schweißtreiben.

Schottlicher Umschlag: Zwei nasse Servietten werden über beide Schulterblätter gelegt, ähnlich wie ein Umschlageluch; darüber Gummipapier, zuletzt Wolltücher, alles fest und der Umschlag gut bedeckt. Wassertemperatur Zimmerwarm. Nach dem Abnehmen kalt abreiben, dann wieder in molle Tücher, zehn Minuten später diese ab. Die Umschläge sind bei Husten und Fieber vorzüglich; bei hohem Fieber alle zwei Stunden erneuern, bei weniger alle vier Stunden. Nicht vergessen, daß der Schlaf bei einem Fieberkranken nie zu unterbrechen ist, auch nicht durch die Maßnahmen, da er in allen Fällen als Heilfaktor zu betrachten ist. Beimachen gleichfalls wertvoll, um Fieber zu lindern. Vorzüglich effigiarisches Wasser, immerwarm, darüber einen Strumpf ziehen. Alle zwei Stunden erneuern. Stets daran denken: Bei hohem Fieber Kopf kühl halten. Jünger warm. Bei Frostgefühl, das sehr gut trotz hohen Fiebers auftreten kann, Wärmeflächen auf den Körper u. an den Füßen. Auch bei hohem Fieber ist ein Salzwasserbad mit warmem Wasser.

Die meisten Krankheiten beginnen ja mit irgendeiner verschleppten oder absichtlich übersehenen Erkältung. Erst, wenn sich daraus etwas Ernstes entwickelt hat, werden wir aufmerksam, aber oft ist dann auch zu spät oder doch sehr spät. Einige bewährte Vorbeugungsmittel seien hier genannt, deren Anwendung trotz ihrer Harmlosigkeit dennoch sehr oft von unschätzbarem Nutzen wurde.

Bei febrilen Erkrankungen: Fieberblüten- oder Lindenblüten, auf eine Tasse etwas einen guten Schloß voll, kalt angelegt, einige Minuten hoch lassen, durchsieben, Geisgenes, schweißtreibendes Mittel.

Dagegen Kamillenauflösung zum Einatmen: In eine Schüssel gießen, ganz heiß mit einem Tuch überdecken, unter das man den Kopf steckt und die Dämpfe einatmet. Dösend bei Hustenreiz und Atmungsbeschwerden.

Gurgeln mit gut warmer Seifenwasserlösung. Bei verstopftem Schnupfen: Einmal etwas kochen, auf einen halben Liter Wasser etwa drei Löffel voll, lange, bis zum Dickwerden, einkochen, unter öfterem Rühren, da leicht ansehend. Dann das Ganze in ein Leinenbeutelchen tun und so heiß, als man es vertragen kann, auf die Stirn oberhalb der Nase legen, ein molles Tuch darüber. Stundenlang liegen lassen. Hernach die Stirn vor Zug und Kälte noch einige Zeit schützen. Selbes Zitronenwasser ebenfalls zum Schweißtreiben.

Schottlicher Umschlag: Zwei nasse Servietten werden über beide Schulterblätter gelegt, ähnlich wie ein Umschlageluch; darüber Gummipapier, zuletzt Wolltücher, alles fest und der Umschlag gut bedeckt. Wassertemperatur Zimmerwarm. Nach dem Abnehmen kalt abreiben, dann wieder in molle Tücher, zehn Minuten später diese ab. Die Umschläge sind bei Husten und Fieber vorzüglich; bei hohem Fieber alle zwei Stunden erneuern, bei weniger alle vier Stunden. Nicht vergessen, daß der Schlaf bei einem Fieberkranken nie zu unterbrechen ist, auch nicht durch die Maßnahmen, da er in allen Fällen als Heilfaktor zu betrachten ist. Beimachen gleichfalls wertvoll, um Fieber zu lindern. Vorzüglich effigiarisches Wasser, immerwarm, darüber einen Strumpf ziehen. Alle zwei Stunden erneuern. Stets daran denken: Bei hohem Fieber Kopf kühl halten. Jünger warm. Bei Frostgefühl, das sehr gut trotz hohen Fiebers auftreten kann, Wärmeflächen auf den Körper u. an den Füßen. Auch bei hohem Fieber ist ein Salzwasserbad mit warmem Wasser.

Die meisten Krankheiten beginnen ja mit irgendeiner verschleppten oder absichtlich übersehenen Erkältung. Erst, wenn sich daraus etwas Ernstes entwickelt hat, werden wir aufmerksam, aber oft ist dann auch zu spät oder doch sehr spät. Einige bewährte Vorbeugungsmittel seien hier genannt, deren Anwendung trotz ihrer Harmlosigkeit dennoch sehr oft von unschätzbarem Nutzen wurde.

Bei febrilen Erkrankungen: Fieberblüten- oder Lindenblüten, auf eine Tasse etwas einen guten Schloß voll, kalt angelegt, einige Minuten hoch lassen, durchsieben, Geisgenes, schweißtreibendes Mittel.

Dagegen Kamillenauflösung zum Einatmen: In eine Schüssel gießen, ganz heiß mit einem Tuch überdecken, unter das man den Kopf steckt und die Dämpfe einatmet. Dösend bei Hustenreiz und Atmungsbeschwerden.

Gurgeln mit gut warmer Seifenwasserlösung. Bei verstopftem Schnupfen: Einmal etwas kochen, auf einen halben Liter Wasser etwa drei Löffel voll, lange, bis zum Dickwerden, einkochen, unter öfterem Rühren, da leicht ansehend. Dann das Ganze in ein Leinenbeutelchen tun und so heiß, als man es vertragen kann, auf die Stirn oberhalb der Nase legen, ein molles Tuch darüber. Stundenlang liegen lassen. Hernach die Stirn vor Zug und Kälte noch einige Zeit schützen. Selbes Zitronenwasser ebenfalls zum Schweißtreiben.

Schottlicher Umschlag: Zwei nasse Servietten werden über beide Schulterblätter gelegt, ähnlich wie ein Umschlageluch; darüber Gummipapier, zuletzt Wolltücher, alles fest und der Umschlag gut bedeckt. Wassertemperatur Zimmerwarm. Nach dem Abnehmen kalt abreiben, dann wieder in molle Tücher, zehn Minuten später diese ab. Die Umschläge sind bei Husten und Fieber vorzüglich; bei hohem Fieber alle zwei Stunden erneuern, bei weniger alle vier Stunden. Nicht vergessen, daß der Schlaf bei einem Fieberkranken nie zu unterbrechen ist, auch nicht durch die Maßnahmen, da er in allen Fällen als Heilfaktor zu betrachten ist. Beimachen gleichfalls wertvoll, um Fieber zu lindern. Vorzüglich effigiarisches Wasser, immerwarm, darüber einen Strumpf ziehen. Alle zwei Stunden erneuern. Stets daran denken: Bei hohem Fieber Kopf kühl halten. Jünger warm. Bei Frostgefühl, das sehr gut trotz hohen Fiebers auftreten kann, Wärmeflächen auf den Körper u. an den Füßen. Auch bei hohem Fieber ist ein Salzwasserbad mit warmem Wasser.

Die meisten Krankheiten beginnen ja mit irgendeiner verschleppten oder absichtlich übersehenen Erkältung. Erst, wenn sich daraus etwas Ernstes entwickelt hat, werden wir aufmerksam, aber oft ist dann auch zu spät oder doch sehr spät. Einige bewährte Vorbeugungsmittel seien hier genannt, deren Anwendung trotz ihrer Harmlosigkeit dennoch sehr oft von unschätzbarem Nutzen wurde.

Bei febrilen Erkrankungen: Fieberblüten- oder Lindenblüten, auf eine Tasse etwas einen guten Schloß voll, kalt angelegt, einige Minuten hoch lassen, durchsieben, Geisgenes, schweißtreibendes Mittel.

Dagegen Kamillenauflösung zum Einatmen: In eine Schüssel gießen, ganz heiß mit einem Tuch überdecken, unter das man den Kopf steckt und die Dämpfe einatmet. Dösend bei Hustenreiz und Atmungsbeschwerden.