

Diese systematisch und überlegt erregene Französin war stets von echtem Sportgeist erfüllt, die glänzenden Gaben des Kindes wurden richtig kultiviert und durch Methode und Intelligenz brachte sie es zu ihrem Weltkühn. Doch im Sport bleibt niemand lange Meister! Immer und ewig ist im Sport der Nachwuchs das wichtigste, Hochleistungen sind nie von langer Dauer; auch Eufame Benglen wird ihre Meisterin finden, und wir wollen hoffen, daß eine junge Deutsche dann im Frauentennis-sport führend wird.

Heldenmädchen

Frankreich feiert in diesem Jahre das 500-jährige Gedächtnis der Johanna von Orleans. So außerordentlich ihre Erscheinung ist, sie steht nicht vereinzelt da. Im neuen Dageim (65. Jahrg. Nr. 34) berichtet Paul Gey von vielen heldischen Jungfrauen aller Nationen seit der Zeit des sogenannten Amazonenreiches; er erzählt unter anderem: Auch bei uns Deutschen wollten die Frauen in der Liebe zum Vaterlande nicht hinter den Männern zurückstehen, und die Geschichte nennt uns einige deutsche Heldenmädchen. Die eine, Auguste Friederike Krüger, stammt aus Friedland in Mecklenburg-Strelitz, wurde Unteroffizier und vermählte sich in der Garnisonkirche zu Berlin mit einem Kameraden. Ihr Geschlecht blieb bis Kriegsende unentdeckt, und sie genoss in ihrer Truppe das höchste Ansehen. Verwundet als sie ist Eleonore Prochaska geworden, die Tochter eines Potsdamer Gardeunteroffiziers. Sie trat als Auguste Krenz heimlich bei den Kämpfern ein, wo auch eine Bremerin, Anna Zühorn, unter dem Namen Kruse diente. Erst ihre tödliche Verwundung am 18. September 1813 in dem Treffen bei der Gölde offenbarte ihr Geheimnis. Nicht minder mutig als sie war Johanna Stegen, als Mädchen von Rineburg, gleichen Ruhmes wert mit dem Mädchen von Saragossa. Johanna war ein einfaches Dienstmädchen. Als die Preußen am 2. April 1813 in Rineburg einen harten Stand gegen die Franzosen hatten, trug Johanna Stegen den Befehl in der Schürze Patronen zu, eine Tat, die ihr später, als die Franzosen die Stadt wieder erobert hatten, gefährliche Verfolgung und ein Herzleiden zuzog, dem sie später erlag. Aus alten Zeiten sei hier nur genannt die Königin Gerberg, eine Tochter Heinrich des Voglers, die selbst in die Schlacht bog und Volliers und Dijon eroberte.

K. K. 1768

Auch eine Ehegeschichte von Kurt Miethe. Die Einwohner der Stadt Summ lachten sich halbtot. Im Sommer Anzeiger mit Handelszeit stand folgendes Inserat: Witwer, der schon zweimal verheiratet war, sucht die Bekanntschaft einer reifen, im Haushalt erfahrenen Frau zwecks späterer Heirat auf diesem nicht mehr ungewöhnlichen Wege. Nur solche Bewerberinnen wollen sich melden, die stumm bezug taustumm sind. Angebote unter R. K. 1768 an die Geschäftsstelle dieses Blattes. Der hat offenbar schlechte Erfahrungen gemacht, sagten die Ehemänner der Stadt Summ warfen einen scheuen Blick nach ihren werten Gattinnen und dachten: So dumm ist dieser R. K. gar nicht. Im Gegenteil, es müßte ganz hübsch sein, wenn wir auch eine stumme Frau hätten. Karol Kimmie bekam vierzehn Offerten mit Bild. Drei davon schieden von vornherein aus, denn sie hatten bloß einen Sprachfehler. Eine schrieb z. B.: „Ich stoße sehr heftig mit der Zunge an und hoffe ich, daß ich damit Ihren Wünschen genügend entgegenkomme.“ Unter den elf übrigen waren zehn zu alt und häßlich. Ließ also nur noch Amanda Lorchel. Karol Kimmie zog seinen Bratenack an und belachte Amanda Lorchel. Sie war hübscher, als er dachte. Sie hatte sich ein ganz ansehnliches Stummchen gepart, das würde zu einer unabhängigen Aussteuer reichen. Aber vor allem war sie stumm. Stummer als stumm. In der Jugend, so schrieb sie ihm auf einem Zettel, hatte sie durch einen Schreck die Sprache verloren, für alle Zeit, wie die Ärzte erklärt hatten. Karol Kimmie küßte ihre Hand und schrieb ihr den Heiratsantrag auf einen Zettel. Sie las ihn viermal durch, bekam Tränen in die Augen und ließ sich von Karol Kimmie, nachdem sie „Ja“ genickt hatte, küssen. Vier Wochen später fand die Hochzeit statt. Amanda gitterte vor Erregung, als sie mit

Karol vor den Traualtar trat. Und als der Pastor sie fragte, ob sie Karols treues Ehe-weib werden wolle, trafen ihre Augen plötzlich ein wenig hervor, sie begann zu nicken. „Ja!“, sagte sie. Ein Wunder war geschehen. Vor Freude über ihre glückliche Verheiratung hatte Amanda die Sprache wiedergewonnen. Der Pastor deutete aus diesem Anlaß seine Predigt auf den doppelten Umfang aus. Die ganze Gemeinde vergoß Freudentränen. Bei dem großen Festessen stand der Bräutigam einen Augenblick auf, um ein paar Zigarren zu holen, wie er sagte. Ging hinaus und kam nicht wieder. Statt dessen kam ein Brief: „Liebe Amanda, sei mir nicht böse, aber ich habe schon zweimal Frauen gehabt, die reden konnten. Eine dritte kann ich nicht aushalten. Ich ziehe es vor, nach fernem Ländern zu ziehen. Verzeih mir! Es wäre so schön gewesen, wenn Du weiter stumm geblieben wärest!“

Küchenwink

Schwedischer Gabelbissen. Drei Salzheringe werden ausgewässert, abgezogen und in Streifen geschnitten. Sie werden mit einer Tasse laurer Sahne, einer Prise Pfeffer, Zitronensaft und zwei in feine Scheiben geschnittenen Salzgurken vermischt. Der Salat ist sehr appetitanregend. Einhalb Pfund Schellfisch wird mit Salz bestreut und gar gedämpft. Erhalten wird er entgrüdet und in kleine Stücke geschnitten. Diese Fischstücke werden mit einer Prise Salz, feinem Pfeffer, zwei Eßlöffel voll Tafelöl und einem Eßlöffel voll Essig und gewiegter Petersilie vermischt. Man garniert den Salat mit roten Tomatenscheiben, welche man mit gewiegten Schalotten und Salz bestreut. Saures Mohrrüben Gemüse. Zwei Pfund Mohrrüben werden geschält, gewaschen und mit dem Buntmesser in Scheiben geschnitten. Sie werden in Salzwasser weichgekocht. Nun läßt man in zwei Eßlöffel voll Butter eine in Würfel geschnittene Zwiebel hellbraun anlaufen und röstet darin zwei Eßlöffel voll Weizenmehl ebenfalls hellgelb. Diese Einbrenne wird mit der Brühe, worin die Mohrrüben gekocht wurden, zu einer bündigen Tunke aufgewogen und die Mohrrüben hineingeschüttet. Man schmeckt sie mit Salz, Essig, einer Prise Zucker und Pfeffer ab. Das Gemüse muß angenehm mild süß-lauer schmecken.

Aus dem Engen und Weiten

Zitronensaft gegen Scheidungsleber. Aus der Neuen Welt kommt die frohe Frühlingsbotschaft, daß es einem amerikanischen Frauenarzt gelungen ist, ein probates Mittel gegen das epidemisch auftretende Scheidungsleber der Gegenwart ausfindig zu machen. Er hat festgestellt, daß rund 60 Prozent seiner Landsleute zu wenig Zitronensaft in ihrem Leben trinken; daher macht sie das arisch schon die Nerven zerrüttende Großstadtleben noch gereizter, holerischer und unvertäglich. Nach Ansicht dieses Arztes braucht man allen in unharmonischer Ehe lebenden Männern und Frauen nur genügende Mengen Zitronensaft als Trinkkur zu verordnen, um bei ihnen dem Ausbruch des Scheidungslebers vorzubeugen. Der weisse Heilkünstler beruft sich u. a. auf eine Verordnung des englischen Parlaments aus den sechziger Jahren des vorigen Jahrhunderts, laut der jedem auf einem englischen Schiff angemuteten Matrosen ein bestimmtes Quantum Zitronensaft zuzustehen sollte. Daß nun die fast sprichwörtliche gute Raune englischer Seebären vor allem auf dem Genuß dieses Zitronenwassers zurückzuführen ist, erscheint bei genauerer Ueberlegung ebenfalls ungläubhaft wie der tatsächliche Erfolg bei Zitronenwasserkuren scheidungsstügender Ehepaare. Immerhin soll sich der Abzug einiger amerikanischer Fruchtgeschäfte nicht unerheblich gesteigert haben.

Gepflegte Schönheitsmittel

In den Vereinigten Staaten hat sich die kosmetische Industrie gewaltig entwickelt, ihr Warenumfang beträgt jährlich rund zwölf Milliarden Mark. Hand in Hand mit dieser Entwicklung ist aber auch eine Zunahme der Hautkrankheiten gegangen, die jetzt bereits 50 Prozent beträgt. Das ist kein Wunder. Ein Amerikaner sagt recht treffend: „Einige Frauen verwenden heutzutage Schönheitsmittel, mit denen man von einem Automobil den ganzen Tag herunter beigen könnte.“ Vor allem handelt es sich um solche Produkte, die nicht nur Alkohol, sondern auch Aether in hohen Prozentzahlen enthalten. Auch gefährlicher sind Hautpflegemittel und Puder, die Blei, Quecksilber oder Arsenik enthalten. Bei häufigem Gebrauch solcher „Schönheitsmittel“ stellen sich unweigerlich schwere Hautentzündungen ein, in einigen Fällen konnten sogar schwere Blind- und Arsenvergiftungen festgestellt werden. Aber es sind nicht nur die Frauen, die solchen gewisslosen Fabrikanten — die sich oft scheuen, sich als Hersteller dieser Kosmetika zu bekennen — zum Opfer fallen, auch Männer, die regelmäßig Haarwuchsmittel, Haarpflegemittel oder besondere Arten von Rasierseifen benutzen, leiden unter solchen giftigen Präparaten. Man hat nunmehr im Kongreß einen Gesetzesvorschlag eingebracht, der sich mit der Herstellung kosmetischer Mittel beschäftigt und fordert, daß sowohl die genaue chemische Zusammenstellung als auch der Name der Fabrik auf dem Produkt enthalten sein müssen.

240 000 Mark für Hausangestellte.

Die sehr reiche Engländerin Lady Forsyth war dafür bekannt, daß sie schon zu ihren Lebzeiten ihren Hausangestellten sehr erhebliche Zuwendungen machte. Sie ist jetzt im Alter von 78 Jahren gestorben und überraschte ihre Erben durch außergewöhnliche hohe Ausstattungsverpflichtungen für ihre Dienerschaft. Ihre Pflegerin erhielt allein 160 000 Mark, dazu die Pflegerin Annie Doran Mullings nunmehr gelebens jeder Pflegetätigkeit entzogen sein wird. Die zweite Pflegerin mußte sich mit 4000 Mark begnügen, bekommt aber außerdem lebenslänglich eine Rente von 4000 Mark jährlich. Die Haushälterin erhielt ebenso wie der Übergärtner 20 000 Mark. Ein jüngeres Hausmädchen ist mit 5000 Mark und einer Jahresrente von 1000 Mark bedacht worden. Ein Untergärtner wurde mit 6000 Mark überhäuft; jeder seiner zahlreichen, aber nicht zum ersten Verstande des Hauses gehörenden Kameraden hat 2000 Mark zu ermarken. Alle Angestellten bedauern aber den Tod der alten Frau schon deswegen, weil nun die zahlreichen wertvollen Schenke und Unterhaltungen aller Art aufhören. Die Erbschaften unterteilt übrigens in den letzten 25 Jahren auch ein kleines Waisenhaus für ferne sechs Mädchen, die dort eine vorzügliche Ausbildung erfuhren und von ihrer Gönnerin persönlich in besonders guten Stellen untergebracht wurden. Der Wert des Erbes aller beträgt 240 000 Mark.

Zwei Seelen und ein Gedanke.

„Hast du den Dingsda, na...“ „Ja, er hat gesagt, er schickt morgen be...“ „Hast du denn gewußt, was ich meine?“ „Natürlich, du wolltest fragen, ob ich beim Schneider angerufen habe, wann der blaue Anzug vom Bügel kommt.“ „Großartig, Frau! — Ich bin heute...“ „Er hat es mir erzählt, er hat angerufen, und ich...“ „Na, schön, wir haben ja auch Sonntag nichts vor...“ „würdest du vielleicht...“ „Doch nicht, ich bin etwas müde, weil...“ „Ich verstehe einfach nicht, wie man sich...“ „Das ist Pflicht, wenn man befreundet ist, du kommst doch nicht...“ „... ich kann mir das noch...“ „... unerlässlich...“ „... doch...“ „und so weiter, drei Stunden lang!“ „Das war aber heut' mal wieder ein gemütlicher Abend!“ „Ja, ich kann es auch gar nicht verstehen, wenn die Leute immer sagen, daß sie sich in der Ehe so langweilen, wir unterhalten uns doch immer großartig!“

Verantwortlich: E. Semmelmann, Altena.
Druck und Verlag: Dr. C. Sank. Altena.

Frauen-Zeitung

Beilage zum Altenaer Kreisblatt zugleich Neuenrader Zeitung

Nr. 18 Altena, den 28. Mai 1929

Der Beruf der Stiefmutter

Er ist ohnehin schwer genug, so daß man ihn nicht noch dadurch unnütz erschweren sollte, daß man ihn einestseits verachten zu müssen, andererseits aber durch ständige Beobachtung und Kontrolle überwachen zu müssen glaubt. Der Entschluß einer Frau, die es übernimmt, an mutterlosen Kindern Mutterpflichten zu erfüllen, ist alles andere als leicht. Eine Frau, die einen Witwer mit Kindern heiratet, verzichtet von vornherein auf so vieles, das einem Mädchen, das einen ledigen jungen Mann ehelicht, ganz von selbst zuteil wird, so daß man sie loben und bewundern mußte.

Die Stiefmutter muß stets und ständig darauf gefaßt sein, daß der Mann Vergleiche zwischen ihr und ihrer Vorgängerin, der Mutter seiner Kinder, ziehen wird. Diese erste Frau, die mit den Kindern noch irgendwie feilsch verbunden ist, steht ohnehin als ein unausgesprochenes Etwas, als Schattenhaftes, aber deutlich fühlbares Wesen hinter der jungen Frau.

Ist bei einem jungen Ehepaar etwa eine unangenehme Schwiegermutter vorhanden, die sich herausnimmt, der jungen Frau Belästigungen und Vorhaltungen zu predigen, so ist es ganz klar, daß der junge Ehemann die Partei seiner Frau ergreift und der alten Frau zu verstehen gibt, daß ein jeder Beruf, also auch der der Hausfrau, gelernt sein müsse und daß man die junge Frau erst sich erleben und zurechtfinden lassen müsse. Für eine Stiefmutter aber scheint das nicht zuzutreffen. Macht sie, die doch auch erst Fühlung gewinnen muß, einen Fehler, so wird das sogleich als ein stiefmütterliches Vorgehen hingestellt. Für sie gibt es keine Entschuldigung, sie muß sofort alles können, alles verstehen, sie darf nicht irren und nicht scheitern.

Sind die Kinder gutwillig und gefällig, so geht es ja ganz glatt. Liebe aber, wenn irgendwelche „mitleidigen“ Mitmenschen den Kindern zu verstehen geben, daß sie, die „Mimen“, nun eine Stiefmutter erbsitten würden, in einem solchen Falle hat die junge Ehefrau einen mehr als schwierigen Stand. Die Kinder fühlen recht bald, daß sie in der ganzen Umwelt einen Verbündeten gegen die neue Mutter besitzen, daß sie sich bekümmern, sich zu Unrecht belästigen dürfen und daß ihnen da und dort williges Ohr geliehen wird. Beklagt sich die Stiefmutter beim Vater der Kinder, so wird sie leicht den Anschein erwecken, daß sie seinen Kindern in der Tat nicht wohlwolle; in günstigen Fällen aber wird er sich sagen, daß sie zwar den guten Willen bestreite, seinen Kindern eine wahre Mutter zu sein, daß ihr aber leider die Fähigkeiten, sich in ihre Herzen zu schleichen und ihr Vertrauen zu gewinnen, ermangeln.

Ein Teller, der einen Sprung erleidet, wird, wenn man ihn noch so kunstvoll kittet, nie wieder ganz tadellos,“ sagt Otto Erich Hartleben so treffend. Genau so ist es mit einer Ehe, in die — ganz besonders zu Beginn — ein Wistön kam. Hatte die Stiefmutter gleich zu Beginn einen schmerzlichen Stand, so ergibt sich ganz von selbst ein Wistön, der auf dem jungen Glück lagert und seine ständigen Schatten wirft. Eine Frau, die sich entschließt, fremden Kindern die Mutter zu spielen, ist heroisch. Sie vergißt auf viel, während sie große Verpflichtungen und schwerwiegende Obliegenheiten auf sich nimmt. Das große und unendliche Glück, sich mit den Kindern eins zu fühlen, sie als ein Stück des eigenen Ichs zu empfinden, lernt sie nicht kennen. Und wenn eine Stiefmutter eigene Kinder hat, so benötigt sie übermenschliche Kraft und Selbstbeherrschung, um die fremden Kinder keinen Unterschied empfinden zu lassen, ja um sie sogar etwas mehr vorzuziehen, damit ihr niemals der geringste Vorwurf gemacht werde, sie sei nicht gerecht.

Wohl gibt es traurige Vorfälle, wo Stiefmütter roh und gemein waren und die fremden Kinder unmenslich behandelten. Dem muß aber entgegengehalten werden, daß man leider auch nicht allzu selten von Fällen Kenntnis erlangt, wo die eigene Mutter in geradezu unmenslicher Weise ein Kind schlug oder mißhandelte. Zählt man die ersten und die letzten zusammen, so wird es sich zeigen, daß die letzteren nicht in der Minderzahl sind. In solchen Fällen handelt es sich fast niemals um eine stiefmütterliche Gefinnung, sondern um die Zoten eines von Natur aus rohen Menschen.

Man sollte daher den schweren Beruf einer Stiefmutter nicht herabsetzen, sondern vielmehr zu würdigen wissen!

Menschenkenntnis der Frau

Sie ist ebensoviele wert wie eine große Mitgift oder ein reiches Erbe, denn sie bildet den Grundstein für die Auswahl der Menschen, mit denen wir unser Leben umgeben. Gerade bei den Frauen fehlt die Menschenkenntnis häufig, weil die Erzieher der jungen Mädchen sehr oft vergessen, sie auszubilden.

Wäre die Menschenkenntnis größer, so wäre die Zahl der Verbrechen geringer. Wäre die Vertrauensseligkeit der Frauen geringer, so gäbe es weniger Ehebrüche und Hochverrat. Wäre die Ehekenntnis größer, so gäbe es weniger Scheidungen, das nie wieder verheiratet, das nie wieder verheiratet.

Es gibt so untrügliche Merkmale und Zeichen, die schlechte Menschen anzeigen und uns gleichsam als Warnungszeichen dienen könnten, wenn wir sie nur verstünden. Diese Merkmale sind dem guten Menschenkenner so deutlich wie etwa die Verheiratszeichen für den Fahrer. Wenn einer einer von den ersten Stunden der Bekanntschaft seine gesamten Familien- und Geschäftsverhältnisse erzählt, dabei womöglich noch einleuchtend läßt, daß er eben eine gute, ja geradezu glänzende und seltene Persönlichkeit an der Hand habe und nur etwas Geld dazu benötigen würde, so muß das den Menschenkenner lachend machen. Es ist das entweder kein ganz realer Mensch, oder es ist ein nicht wohlgeordneter Mensch, da es mit einer guten Kinderstube unvereinbar ist, so wenig Zurückhaltung gegen Fremde an den Tag zu legen. Mangelnde Zurückhaltung nämlich ist niemals ein gutes Zeichen ebenso wie ein plump-neugieriges Ausfragen. Ertrappen wir einen klüglichen Bekannten auf einer Unwahrheit oder aber auf argen Liebertreibungen, so tun wir besser daran, die Bekanntschaft nicht weiter fortzusetzen. Auch jene Leute, die sogleich die Rede auf gemeinsame Bekannte bringen, um sich boshafte über sie zu äußern, signalisiert nicht für einen näheren freundschaftlichen Verkehr.

Leute, die allzu lebenswürdig sind, kommen meist von unten herauf und fühlen sich noch nicht ganz als ihresgleichen. In diesem Falle allerdings braucht es sich durchaus um keinen Menschen von schlechtem Charakter zu handeln, es ist ganz im Gegenteil geboten, einem solchen Menschen gesellschaftlich beizustehen.

Interessant ist es, daß es für Menschenkenner allerlei untrügliche Merkmale gibt, die ihm bei der Beurteilung eines Menschen wertvolle Dienste leisten. Es klingt fast unglücklich, daß uns nicht nur unsere Fingernägel, Kleider, oder der Gang entlarven, sondern sogar zum Beispiel auch die Spitze unseres Bleistiftes oder die Art, wie wir einen Apfel schälen. Daß die Schrift über die innere Wesenart eines Menschen Aufschluß gibt, ist allgemein bekannt und dadurch erklärt sich die häufige Methode von Arbeitgebern, handgeschriebene Bewerbungen anzufordern, obwohl in unserer Zeit der Maschinenschrift, was die Berufsarbeit selbst an-

belangt, eine schöne Handschrift nicht mehr erforderlich ist. Leute, die schnell gehen, haben angeblich einen beweglichen und regamen Geist, während Leute, die sich beim Gehen ständig umsehen, als überaus vorsichtig und misstrauisch gelten. Menschen mit länglichen, ovalen Köpfen sind intelligent, solche mit kurzen und plumpen sind es nicht und jene, die kräftige Nägel besitzen, legen angeblich auf das Essen und Trinken einen größeren Wert als auf geistige Beschäftigungen.

Es ist klar, daß uns auch die Art unseres Kleidungs verrät. Wer sich schlicht und einfach dabei sachlich und praktisch kleidet, hat sicherlich einen anderen Charakter als jemand, der grelle und auffällige Farben bevorzugt. Aber daß das Wesen eines Menschen sogar aus der Bleistiftspitze ersichtlich sein könnte, ist nicht so ohne weiteres einzusehen.

Kritische Ehejahre

Statistische Zahlen und Gründe der Ehescheidungen der letzten Jahre.

Von Dipl.-Volkswirt Dr. R. Asch.

Die Verhandlungen des Reichstagsausschusses für die Ehegesetzgebung, die kürzlich zum Abschluß kamen, ließen z. T. in fast dramatischer Weise die Mängel erkennen, an denen das veraltete Ehegesetz leidet, und man kam zu dem Entschluß, das Zerrüttungsprinzip anzuerkennen, um den unzulässigen Zustand zu beseitigen, daß abfällige und mit gegenseitigem Einverständnis ein Fall der „Schuld“ eines Ehepartners geschlossen werden mußte. Die Notwendigkeit dieses Schrittes beleuchtet ein Vergleich der Ehescheidungsstatistik im Jahre 1913 mit denen der Nachkriegsjahre. Während 1913 mit 10 923 000 bestehenden Ehen 16 657 geschieden wurden, stiegen die Trennungen der Ehen im Jahre 1919 bei nur 10 732 000 Ehepaaren auf 21 308, im Jahre 1921 bei 11 718 000 Ehen auf 38 726 Scheidungen, während im Jahre 1924 bei 12 595 000 Ehen 35 938 Trennungen und im Jahre 1927 bei 13 107 000 Ehen 38 449 Scheidungen ausgesprochen wurden. Die Ehescheidungen haben sich somit gegenüber 1913 in den Jahren 1920/21 verdoppelt und betrugen 1927 183 Prozent der Vorkriegszahl.

Angesichts dieser hohen Zahlen der Scheidungen in den letzten Jahren fragt man zuerst nach dem Grund der Familienzerwürfnisse, die das Zusammenleben untragbar gemacht haben. Hier steht die Verletzung der ehelichen Pflichten und das ethische Verhalten nach § 1508 des Bürgerlichen Gesetzbuches in vorderer Reihe. 20 944 Ehen wurden 1924 aus diesem Anlaß getrennt, 20 627 Ehen im Jahre 1925 und 21 547 im Jahre 1927, während nur 7 680 Ehescheidungen aus gleicher Ursache im Jahre 1913 ausgesprochen wurden. Am häufigsten war in der Vorkriegszeit die Ehescheidung auf Grund des § 1505 B.G.B. (Ehebruch, Doppelheirat, naturliche Veranlagung) mit 9030 Fällen, die aber 1924 auf 18 829, 1925 auf 18 598 und 1927 auf 18 565 Fälle anwuchsen. Wegen Geisteskrankheit wurden 1913 373 Ehen, 1924 378 Ehen, 1925 356 Ehen und 1927 388 Ehen geschieden. Im böslichen Verlassen überwiegt allein die Ziffer aus dem Jahre 1913, in dem aus diesem Grunde 1698 Ehen, gegenüber 1407 Ehen im Jahre 1924 und 1412 Ehen im Jahre 1927 geschieden wurden. Ganz gering war die Zahl der Ehescheidungen wegen Lebensnachteile; sie betrug 1913: 42, 1924: 61, 1925: 49 und 1927 nur 27 Fälle.

Als kritische Zeit für die Eheentwicklung sind das zweite bis achte Jahr anzusehen; so gingen z. B. in Bayern im Jahre 1924 565 Ehen, 1927 415 Ehen nach 2-jähriger Dauer, 633 bzw. 577 Ehen nach 4-jähriger Dauer, 336 bzw. 664 Ehen nach 6-jähriger Dauer

Rache

Skizze von Oily Boeheim

Sie hatten sich im Faching kennen gelernt, die kleine heißblütige Frau des Zuckerfabrikanten und der junge Schauspieler, der eben das Konfektorium abfolierte hatte und den Flug in die große Welt des Scheins antreten wollte. Diese große Welt war vorläufig nur ein mittleres Provinztheater, aber die Zukunft lag rosenrot vor ihm, so rosenrot wie das Himbeereis, das er bei dem ersten Rendezvous mit der kleinen Frau Erna in der verschwiegenen Konditorei aß. Dann folgten noch einige Rendezvous, bis sie sich auf dem Bahnhof trafen, da sie sich darüber einig waren, nicht mehr ohne einander leben zu können. So wurde ihnen ihr Wintermädchen in dem kleinen einflachen Burghotel unter Sternenhimmel, Gleiches und ewigem Schnee. Stunden sie auf ihren Wanderungen vor dem Wunder eines Berggipfels oder einem übermächtigen Sonnenuntergang, so streifte der Schauspieler seine Mütze ab, fuhr mit den Händen durch sein langes welliges Haar und begann zu deklamieren. Lange Monologe, Oden und Hymnen. Frau Erna stand anbetend und fieserhüttend daneben, aber allmählich bekam sie kalte Füße, und dann entwarf sie die stereotypische Bewegung, mit der er stets vor seinen Ergriffen die Mütze abnahm. Sie begann zu schweigen, um beim dritten Spaziergang in hartem Ton zu sagen: „Sehe doch die Mütze wieder auf, Du wirst Dir die Ohren erfrieren.“ Das war der erste kalte Wasserstrahl. Der Schauspieler dachte erbittert: „Bürgerliche Pute“ und sie dachte: „Affenscheiter“, aber sie wollten sich den Traum ihrer großen Leidenschaft nicht rauben lassen und gingen, wenn auch schweigend, Arm in Arm ins Hotel zurück.

Als sie ihr dümmiges Zimmer betraten, leuchtete ihnen ein weißes Blatt entgegen — die Wochenrechnung.

Reinliche Stille. Frau Erna hatte diese Dinge in ihrer gutunterrichteten Ehe nie kennen gelernt, das waren Selbstverständlichkeiten, die der Zuckerfabrikant erlebte, ohne daß sie davon erfuhr. Jetzt sah vor einer leeren Schiefertafel ein leuchtender Künftler, dessen seelenvolle Augen noch Trost und Mitleid von ihr heischten. Er barg den schönen Kopf weilschweigend in seine schmalen Hände und schloß die Augen.

In Frau Ernas Geist tauchten die runden Finger des Zuckerfabrikanten auf, eine gefüllte Brieftasche umschließend, und sie ersahnen Frau Erna wie ein unerschöpfbares Joch der Ruhe und Zuverlässigkeit.

Der Schauspieler starrte vor sich hin und schauerte, dicht gefüllt, grünte ihm an wie ein zu deklamieren. „Sein oder Nichtsein — das ist hier die Frage.“

„Kannst du denn keinen Vorschlag auf dein Engagement nehmen?“

„Bereits gegeben“, antwortete er düster. „Des roten Goldes Klängen ist es nicht.“ — deklamierte er töndend.

Frau Erna zog die Türe hinter sich zu und verbrachte eine an inneren Kämpfen schwere halbe Stunde, vor der Telefonglocke. Dann meldete sie ein Ferngespräch an, das sehr lang und erregt war, und zwei Stunden darauf sah sie im D-Jug, der sie nach Berlin führte.

Frau Erna war keine Komödiantin. Sie deklamierte dem redlichen Zuckerfabrikanten ihr Abenteuer reiflos und er nahm sie — da es der erste und schmerzhaft einige Fehltritte seiner Gattin war — verzeihend in seine Arme auf. Ihr vergehend — nicht dem Komödianten, wie er sich herb ausdrückte. Dem schmerzte er furchtbare Rache.

Jahre waren vergangen. Der junge Künstler hatte Karriere gemacht und sollte an einer ersten Berliner Bühne auf Engagement gestiegen. Als Hamlet. Der kurze Wintertraum in den Bergen war ihm zu seiner Erinnerung verblaßt, und erst als er zu den Proben in Berlin eintraf, entsann er sich dunkel des brieflichen Zuckerfabrikanten Nachschpurs, der gleichzeitig mit einem Schreck zur Deckung der Hotelkosten an ihn abgegangen war.

Der Premierenabend war gekommen. Dem Schauspieler lauschte das Blut in den Ohren. Wahnsinnige Angst schüttelte ihm die Kehle zu. Mechanisch spähte er durch das Loch im Vorhang. Mit kaltem Entsetzen sah er in der hell erleuchteten Proszeniumsloge den Zuckerfabrikanten sitzen und vor ihm auf der Logenbrüstung, ganz offensichtlich, einen Revolver liegen.

Der Schauspieler fühlte kalte Schweißperlen auf seiner Stirn. Wühlte stand vor seinem Auge der Brief jenes Mannes mit der dunklen Drohung: „Rache — und sei es auch erst nach Jahren, Rache um jeden Preis.“

Nun war er gekommen, ihn zu töten, — das war klar. Schwarzmärchenartige Anzeichen tauchten auf. „Der hochbegabte Künstler in der Blüte seines Schaffens ein Opfer der Rache.“

Ein leises Knacken. Der Revolver springt auf. Und aus seinem tobdringenden Lauf kugeln kleine Schokoladenplättchen auf den saugungslosen Schauspieler herunter, der — einer Bombonatrasse den großen Erfolg seines Lebens verdankt.

Er spielte — mechanisch wie im Trance, hypnotisiert von der kleinen schwarzen Mordinstrument auf der Logenbrüstung.

Der Akt ging zu Ende. Seine Kräfte versagten. Er fühlte, er würde keinen Satz mehr herausbringen, so lange das tödliche kleine Mordinstrument auf der Logenbrüstung lag.

In der kurzen Pause schrieb er ein paar Zeilen, in denen er demütig um Gnade bat, schickte den Garderobier in die Loge des Zuckerfabrikanten und ließ jenen bitten, dem Ueberbringer den Revolver auszuhandigen.

Der Garderobier kam zurück — ohne Revolver. Dafür brachte er einen Zettel des Zuckerfabrikanten. Darauf stand: „Spielen Sie erst Ihre Rolle zu Ende.“

Der Schauspieler, aufgelöst von Angst, weiß nicht mehr zu helfen. Er läßt eine Kiste Seht kommen und trinkt sie fast in einem Zuge aus, dann stürzt er sich auf die Bühne — wie ein Soldat ins Trommelfeuer.

Er spielt mit einer Verzweiflung, Ekstase und Not, die seine Leistung ins Grandiose steigert und das Gastspiel zu einem rauschenden Erfolg gestaltet.

Als der Vorhang nach dem letzten Akt gefallen ist, befindet er sich zitternd, daß der Schuß noch nicht gefallen ist. Jetzt denkt er, muß es geschehen. Und als der Vorhang unter dröhnendem Applaus sich hebt, fällt der Schauspieler ohnmächtig zu Boden. Das macht ihn über Nacht prominent! Das war noch nicht dagewesen! Das entsetzte Publikum streut Blumen, Tücher, Sandstöße auf die Bühne, trampelt, jauchzt seinen Namen. Die Presse stürzt in die Telefonzellen und diktiert die Botschaft des beispiellosen Erfolges.

Als der Direktor mit dem Schauspieler, der in seiner Garderobe auf der Chaiselouque liegt, den Vertrag rasch aufheben will, ehe die Kritiken seine Ansprüche in's Unermessliche schnellen, klopft es an die Tür.

Die Klinke wird herabgedrückt. In dem schmalen Spalt wird der Lauf eines Revolvers sichtbar — dahinter das gutmütige Gesicht des Zuckerfabrikanten.

Ein leises Knacken. Der Revolver springt auf. Und aus seinem tobdringenden Lauf kugeln kleine Schokoladenplättchen auf den saugungslosen Schauspieler herunter, der — einer Bombonatrasse den großen Erfolg seines Lebens verdankt.

Einmal ist die Nachricht kommt, daß sich die Eheberatungstellen noch nicht des Auftrages zu erfreuen haben, wie man es eigentlich annehmen sollte, so liegt das daran, daß eine solche Neuerung erst nach einem gewissen Zeitraum derart bekannt wird, daß sich ihrer jeder Mann mit der größten Selbstverständlichkeit bedient; und erst wenn die feilsche und innere Freiheit der neuen Zeit, natürliche Dinge mit Natürlichkeit hinzunehmen und zu besprechen, überall eingedrungen sein wird, werden diese sozialen Stellen in dem Maße, wie es heute schon im Auslande, insbesondere in den skandinavischen Ländern üblich ist, aufgesucht werden.

Obwohl man ursprünglich eigentlich bloß eine auf Dinge der Ehehehlung bezugnehmende Beratung durchzuführen gedachte, ergaben sich mit der Zeit ganz von selbst Aufgaben, die mit einbezogen werden mußten. Die Sexualberatung der Jugend, Beratungen über die Geburtenbeschränkung, deren sehr viele Frauen bedürfen, Schlichtung von Eheverhältnissen, Beratungen über rechtliche Dinge der Ehehehlung ufm., kurzum Probleme, die direkt oder indirekt mit der Ehe zusammenhängen, wurden und werden immer mehr und mehr in den Eheberatungstellen zur Sprache gebracht. Die Bevölkerung, der diese Stellen ja zugute kommen sollen und müssen, zeigt auf diese Weise ganz von selbst, was sie braucht und welche Betätigungsfelder und Arbeitsgebiete vor den Eheberatungstellen notwendigerweise mitzusehen werden sollen.

Ringe müssen unbedingt aus edelstem Metall hergestellt sein, ein unechter Ring für einen Mann von Geschmack eine Unmöglichkeit. Einer gepflegten Hand verleiht ein hübscher Ring einen großen Reiz, auch ist ein zweiter Ring oft dazu da, den Wert des ersten zu unterstreichen, doch hüte man sich vor dem allzuviel.

Ohrringe stehen nicht jedem; doch macht ein gut gemachtes Paar Ohrringe oft wieder ein mehr ein Zeichen vornehmer Beschcheidenheit, ungeachtet zum Theater und zum Fest zu geben, sondern fast jede Frau weiß heute, daß eine geschmackvolle Kette, eine moderne Brosche

unbedingt den Reiz der Erscheinung und gibt ihr einen Hauch von Geistesfreiheit.

Über noch einmal: Voricht bei der Auswahl von Schmuck! Unser Schiller hat da für uns ein schönes Wort geprägt: Die Vereinerung der Wahrheit mit der Schönheit, des inneren Gehaltes mit dem Reiz der Form ist das Erfordernis wahrer Vollkommenheit.

Schlaf und Schlaflosigkeit

Von S. Frind.

Schlaf nennen wir den Zustand der Ruhe, des Losgelöstseins von aller Arbeit, in dem auch das Gehirn seine Tätigkeit eingestellt hat. Wir brauchen den Schlaf zur Erholung und Anbahnung neuer Hirnmasse und zur Entfernung der Ermüdung zeugenden Stoffe, damit wir durch den Schlaf die Arbeitsfähigkeit wiederherstellen, die uns im Lebenskampf sonst rasch verloren wäre.

Wir wissen nichts über die feineren physiologischen Vorgänge, die dies Wunderwerk zustande bringen, Schlaflosigkeit wieder in Tatkraft und Lebensfrische umzuwandeln, aber wir wissen von Tier und Pflanze und aus unserer eigenen Erkenntnis heraus, daß gesunder, tiefer, ruhiger Schlaf Bedürfnis, Erholung und Entspannung ist. Menschen, die mit Schlaflosigkeit geplagt sind, können am Tage nicht so erfrischend an ihre Arbeit gehen, wie diejenigen, die gut ausgeruht aus dem Bett springen, und es ist daher notwendig, für guten Schlaf zu sorgen. Das braucht natürlich nicht gleich durch Schlafpulver — Veronal, Brom oder Morphinum — geschehen, sondern man erziele Geist und Körper erst mal dazu, auf eine natürliche Art und Weise zur Ruhe und dadurch zum Schlaf zu kommen.

Am Abend meide man alle Erregungen. Der Mensch, der am Schlaflosigkeit leidet, erziele sein Gemüt nicht durch Kino- und Theaterbesuche, er zeige seine Phantasie nicht durch Bücher auf, die wilde Erlebnisse schildern, sondern er lese ein gutes Buch, das seine Sorgen zerstreut und seine Gedanken ablenkt, ein Buch, das Humor und erbauliche Schilderungen bringt. Er erziele sich überhaupt dazu, am Abend Nerven zu vermeiden und versuche, durch Energie Herr aller Sorgen und Kummer des Tages zu werden, denn er sollte wissen, daß Unruhe und jagende Gedanken den gesunden Schlaf vertreiben.

Schlaflosigkeit ist unbedingt ein Krankheits-symptom, das die Leistungsfähigkeit stark herabsetzt. Es ist nicht nötig, daß krankhafte Prozesse in der Hirnsubstanz daran schuld sind. Auch schwere Gemütsbewegungen, Erregungszustände der Nerven, dauernder Nerven- und Kummer, ja selbst Ueberarbeitung und Ueberanstrengung können Schlaflosigkeit erzeugen und durch den herabgesetzten Stoffwechsel im Gehirn tiefe Erschöpfung hervorrufen.

Alle Aufregungen sind also vorzüglich des Abends zu vermeiden. Man überlasse auch nicht den Magen durch spätes oder zu reichliches Essen und trinke weder Rasse noch ausgiebigen Tee, ebenfalls lasse man übermäßiges Rauchen in den Abendstunden. Genieße die frische Luft vor dem Zubettgehen. Für einen Spaziergang am Tage — und sei es der Weg zum Dienst — sollte jeder sorgen.

Ein gutes Glas Bier oder Wein jedoch macht müde. Man braucht ja nicht gleich an die nötige Bettchwere der Feder zu denken. Und mer es sich irgend leisten kann, sollte lieber zu leichtem Genußmitteln als zu Schlafpulvern greifen. Von vorzüglicher Wirkung sind auch warme Abwaschungen des Körpers und warme Fußbäder, dazu kurz vor dem Schlafengehen ein Aufguss von leichtem Baldriantee lauwarm getrunken.

Unruhiger Schlaf ist kein Zeichen von Krankheit, er beweist nur, daß die Geirntätigkeit des Schlafenden nicht ganz ausgeschaltet ist. Ebenso ist es beim Träumen, das als eine fast bewußtlose geistige Tätigkeit des Gehirns im Schlaf aufzufassen ist; dadurch ist die stärkende Wirkung des Schlafes herabgesetzt, besonders wenn die Träume bedrückend und schwer sind.

Das Alpträumen gehört zu den grauamten Worten des Traumes. Der Schlafende hat das Gefühl, als wälte sich Bergeslasten auf seinem Körper, als müde er von Erstickung bedroht und mache die wildsten Anstrengungen, um sich zu bewegen und die Lasten abzustößeln. Er schreit, schreit, jammert im Schlaf und erst erweckt er. Angstschweiß am ganzen Körper, erschöpft und dennoch in einem Gefühl der Errettung und des Befreienseins.

Von einer gewissen Nervenschwäche zeugt das Nachtrudeln und die Wundstich, Krankheits-erscheinungen, die nur nicht ernsthaft genug bekämpft werden können, da der Schlafwandler in dauernder Gefahr schwebt. In gefährlichen Situationen darf er keinesfalls gewaltsam erweckt oder erschreckt werden, und um Unglücksfälle durch Ketten zu verhüten, verschleße man Türen und Fenster auf das vorsichtige. Am richtigen ist es, einen tüchtigen Neurologen zu Rate zu ziehen und den Kranken vor den Straßen des Mondlichts und auch vor Aufregungen zu hüten.

Der freundliche Traum hat wenig Gegner, er wird von sentimental und verlebten Menschen sogar geschätzt, und schon im grauen Alter war der Traumdeuter eine wichtige Persönlichkeit, die sich eines großen Ansehens erfreute. Unser heutiges nüchternes Zeitalter hat wenig Zeit dazu, sich nach dem Erwachen noch mit Träumen zu beschäftigen. Nur die alten Damen und die sehr jungen Mädchen und hin und wieder eine sehr sensiblen männliche Persönlichkeit haben Interesse dafür, was irgendein bestimmter Traum bedeutet und wozu ein Traumwunder oder fragt eine weise Frau, die dann wieder mit einem hochtrabenden Schwärze, noch weiseren Raben oder einem ebenso geistigen Rater Tragegespräche hält und dann Sprüche von sich gibt.

Träume sind Schäume, Erwache und lach!

Die Küche der Hausfrau muß sich nun auf den Sommer umstellen. Die schwerere Winterkost, Hülsenfrüchte, Reis- und Krautgerichte, dicke Mehlspeisen fallen mehr und mehr fort. Grünes Gemüse, frische Salate, Obst sind wichtig. Die kluge Hausfrau verzichtet vor allem nicht auf die Hauptgerichte sommerlich zu bereiten. Die im Sommer leicht eintretende Schlaflosigkeit und Müdigkeit, insbesondere die schon nach mäßiger körperlicher Anspannung vielfach bemerkbare Arbeitsunlust wird behoben, und zwar um so sicherer, je mehr man dazu übergeht, das Hauptgericht möglichst nun in der warmen Zeit in den Mittelpunkt der Hauptmahlzeit zu stellen. Die Erklärung ist einfach: Der Seesichthaltigkeit der Nahrung, sondern mutet ihm nur leichte Arbeit zu; die Verdauung vollzieht sich wesentlich bequemer, als wenn schwere Nahrungsmittel verarbeitet werden sollen. Dabei enthält das Seesichthaltigkeit reichlich Nährstoffe und kräftigt vermehrt das hohe Eiweißgehalt, der gerade den billigen Seesichthaltigkeit, wie Rabelsau, Seelachs, Lengisch u. a., innewohnt, den Körper in ungewöhnlichem Maße, ohne ihn mit Stoffen zu belasten, die an sich wertlos sind, sogar eher den Reim zu Stoffwechselkrankheiten legen, und ohne an die einzelnen Organe hohe Anforderungen zu stellen. Sehr bald wird man merken, daß dieser regelmäßige Fischgenuss auf den gesamten Organismus überaus wohltuend wirkt.

Das Seesichthaltigkeit gestaltet bekanntlich jegliche Behandlung, wie wir sie bei der Verwendung von Warmblutseesichthaltigkeit von jeder geist haben: das Kochen, das Schmoren, das Braten, das Verarbeiten mit Gemüse, die Gewinnung von Suppen und Ähnlichem. Durch die von den Hausfrauenvereinen veranstalteten Seesichthaltigkeit und durch die von ihnen verbreiteten Fischhochbücher, die jeder Hausfrau auch beim Einkauf in den Verkaufsstellen verabschiedet werden, ist die Kenntnis von der unendlich mannigfaltigen Behandlungsart von Rabelsau, Seelachs, Witting ufm. in Tausende von Haushaltungen gedrungen. Es sei noch darauf hingewiesen, daß die alten und berühmten Fischesser, deren Konstitution oft mit Bewunderung erfüllt, wie die Engländer, gerade im Sommer die Fischmahlzeit anderer Nahrung vorziehen, weil in der warmen Jahreszeit unser Körper ein fettarmes, leicht verdauliches Nahrungsmittel — wie es der Fisch ist, besser als fettreiche und schwere Kost bekommt. Dabei ist das Fleisch der meisten unserer Nahrungsmittel im Sommer am besten, weil sie sich dann von den Anstrengungen des winterlichen Lebens erholt haben und reichliche Nahrung vorfinden.

Die Hausfrau hat noch einen besonderen Grund, in der wärmeren Zeit Seesichthaltigkeit regelmäßig auf den Tisch zu bringen. Da nämlich die Herstellung von Fischgerichten, die viel schneller gehen, im allgemeinen nur wenig Zeit erfordert, so braucht sich die Kochende auch nur halb so lange der Hitze des Kochens aussetzen, erpart also eine ganze Menge Zeit und Geld. Sogar kommt als ausschlaggebender Umstand, daß ja auch der Preis des Seesichthaltigkeit im Sommer besonders niedrig ist. Alle Ermahnungen, insbesondere auch diejenigen gesundheitslicher und wirtschaftlicher Natur, sprechen also dafür, daß allgemein von der Gelegenheit, billige und nahrhafte

Sommerkost auf den Tisch

Die Küche der Hausfrau muß sich nun auf den Sommer umstellen. Die schwerere Winterkost, Hülsenfrüchte, Reis- und Krautgerichte, dicke Mehlspeisen fallen mehr und mehr fort. Grünes Gemüse, frische Salate, Obst sind wichtig. Die kluge Hausfrau verzichtet vor allem nicht auf die Hauptgerichte sommerlich zu bereiten. Die im Sommer leicht eintretende Schlaflosigkeit und Müdigkeit, insbesondere die schon nach mäßiger körperlicher Anspannung vielfach bemerkbare Arbeitsunlust wird behoben, und zwar um so sicherer, je mehr man dazu übergeht, das Hauptgericht möglichst nun in der warmen Zeit in den Mittelpunkt der Hauptmahlzeit zu stellen. Die Erklärung ist einfach: Der Seesichthaltigkeit der Nahrung, sondern mutet ihm nur leichte Arbeit zu; die Verdauung vollzieht sich wesentlich bequemer, als wenn schwere Nahrungsmittel verarbeitet werden sollen. Dabei enthält das Seesichthaltigkeit reichlich Nährstoffe und kräftigt vermehrt das hohe Eiweißgehalt, der gerade den billigen Seesichthaltigkeit, wie Rabelsau, Seelachs, Lengisch u. a., innewohnt, den Körper in ungewöhnlichem Maße, ohne ihn mit Stoffen zu belasten, die an sich wertlos sind, sogar eher den Reim zu Stoffwechselkrankheiten legen, und ohne an die einzelnen Organe hohe Anforderungen zu stellen. Sehr bald wird man merken, daß dieser regelmäßige Fischgenuss auf den gesamten Organismus überaus wohltuend wirkt.

Das Seesichthaltigkeit gestaltet bekanntlich jegliche Behandlung, wie wir sie bei der Verwendung von Warmblutseesichthaltigkeit von jeder geist haben: das Kochen, das Schmoren, das Braten, das Verarbeiten mit Gemüse, die Gewinnung von Suppen und Ähnlichem. Durch die von den Hausfrauenvereinen veranstalteten Seesichthaltigkeit und durch die von ihnen verbreiteten Fischhochbücher, die jeder Hausfrau auch beim Einkauf in den Verkaufsstellen verabschiedet werden, ist die Kenntnis von der unendlich mannigfaltigen Behandlungsart von Rabelsau, Seelachs, Witting ufm. in Tausende von Haushaltungen gedrungen. Es sei noch darauf hingewiesen, daß die alten und berühmten Fischesser, deren Konstitution oft mit Bewunderung erfüllt, wie die Engländer, gerade im Sommer die Fischmahlzeit anderer Nahrung vorziehen, weil in der warmen Jahreszeit unser Körper ein fettarmes, leicht verdauliches Nahrungsmittel — wie es der Fisch ist, besser als fettreiche und schwere Kost bekommt. Dabei ist das Fleisch der meisten unserer Nahrungsmittel im Sommer am besten, weil sie sich dann von den Anstrengungen des winterlichen Lebens erholt haben und reichliche Nahrung vorfinden.

Die Hausfrau hat noch einen besonderen Grund, in der wärmeren Zeit Seesichthaltigkeit regelmäßig auf den Tisch zu bringen. Da nämlich die Herstellung von Fischgerichten, die viel schneller gehen, im allgemeinen nur wenig Zeit erfordert, so braucht sich die Kochende auch nur halb so lange der Hitze des Kochens aussetzen, erpart also eine ganze Menge Zeit und Geld. Sogar kommt als ausschlaggebender Umstand, daß ja auch der Preis des Seesichthaltigkeit im Sommer besonders niedrig ist. Alle Ermahnungen, insbesondere auch diejenigen gesundheitslicher und wirtschaftlicher Natur, sprechen also dafür, daß allgemein von der Gelegenheit, billige und nahrhafte

Die Küche der Hausfrau muß sich nun auf den Sommer umstellen. Die schwerere Winterkost, Hülsenfrüchte, Reis- und Krautgerichte, dicke Mehlspeisen fallen mehr und mehr fort. Grünes Gemüse, frische Salate, Obst sind wichtig. Die kluge Hausfrau verzichtet vor allem nicht auf die Hauptgerichte sommerlich zu bereiten. Die im Sommer leicht eintretende Schlaflosigkeit und Müdigkeit, insbesondere die schon nach mäßiger körperlicher Anspannung vielfach bemerkbare Arbeitsunlust wird behoben, und zwar um so sicherer, je mehr man dazu übergeht, das Hauptgericht möglichst nun in der warmen Zeit in den Mittelpunkt der Hauptmahlzeit zu stellen. Die Erklärung ist einfach: Der Seesichthaltigkeit der Nahrung, sondern mutet ihm nur leichte Arbeit zu; die Verdauung vollzieht sich wesentlich bequemer, als wenn schwere Nahrungsmittel verarbeitet werden sollen. Dabei enthält das Seesichthaltigkeit reichlich Nährstoffe und kräftigt vermehrt das hohe Eiweißgehalt, der gerade den billigen Seesichthaltigkeit, wie Rabelsau, Seelachs, Lengisch u. a., innewohnt, den Körper in ungewöhnlichem Maße, ohne ihn mit Stoffen zu belasten, die an sich wertlos sind, sogar eher den Reim zu Stoffwechselkrankheiten legen, und ohne an die einzelnen Organe hohe Anforderungen zu stellen. Sehr bald wird man merken, daß dieser regelmäßige Fischgenuss auf den gesamten Organismus überaus wohltuend wirkt.

Das Seesichthaltigkeit gestaltet bekanntlich jegliche Behandlung, wie wir sie bei der Verwendung von Warmblutseesichthaltigkeit von jeder geist haben: das Kochen, das Schmoren, das Braten, das Verarbeiten mit Gemüse, die Gewinnung von Suppen und Ähnlichem. Durch die von den Hausfrauenvereinen veranstalteten Seesichthaltigkeit und durch die von ihnen verbreiteten Fischhochbücher, die jeder Hausfrau auch beim Einkauf in den Verkaufsstellen verabschiedet werden, ist die Kenntnis von der unendlich mannigfaltigen Behandlungsart von Rabelsau, Seelachs, Witting ufm. in Tausende von Haushaltungen gedrungen. Es sei noch darauf hingewiesen, daß die alten und berühmten Fischesser, deren Konstitution oft mit Bewunderung erfüllt, wie die Engländer, gerade im Sommer die Fischmahlzeit anderer Nahrung vorziehen, weil in der warmen Jahreszeit unser Körper ein fettarmes, leicht verdauliches Nahrungsmittel — wie es der Fisch ist, besser als fettreiche und schwere Kost bekommt. Dabei ist das Fleisch der meisten unserer Nahrungsmittel im Sommer am besten, weil sie sich dann von den Anstrengungen des winterlichen Lebens erholt haben und reichliche Nahrung vorfinden.

Die Hausfrau hat noch einen besonderen Grund, in der wärmeren Zeit Seesichthaltigkeit regelmäßig auf den Tisch zu bringen. Da nämlich die Herstellung von Fischgerichten, die viel schneller gehen, im allgemeinen nur wenig Zeit erfordert, so braucht sich die Kochende auch nur halb so lange der Hitze des Kochens aussetzen, erpart also eine ganze Menge Zeit und Geld. Sogar kommt als ausschlaggebender Umstand, daß ja auch der Preis des Seesichthaltigkeit im Sommer besonders niedrig ist. Alle Ermahnungen, insbesondere auch diejenigen gesundheitslicher und wirtschaftlicher Natur, sprechen also dafür, daß allgemein von der Gelegenheit, billige und nahrhafte

Die Küche der Hausfrau muß sich nun auf den Sommer umstellen. Die schwerere Winterkost, Hülsenfrüchte, Reis- und Krautgerichte, dicke Mehlspeisen fallen mehr und mehr fort. Grünes Gemüse, frische Salate, Obst sind wichtig. Die kluge Hausfrau verzichtet vor allem nicht auf die Hauptgerichte sommerlich zu bereiten. Die im Sommer leicht eintretende Schlaflosigkeit und Müdigkeit, insbesondere die schon nach mäßiger körperlicher Anspannung vielfach bemerkbare Arbeitsunlust wird behoben, und zwar um so sicherer, je mehr man dazu übergeht, das Hauptgericht möglichst nun in der warmen Zeit in den Mittelpunkt der Hauptmahlzeit zu stellen. Die Erklärung ist einfach: Der Seesichthaltigkeit der Nahrung, sondern mutet ihm nur leichte Arbeit zu; die Verdauung vollzieht sich wesentlich bequemer, als wenn schwere Nahrungsmittel verarbeitet werden sollen. Dabei enthält das Seesichthaltigkeit reichlich Nährstoffe und kräftigt vermehrt das hohe Eiweißgehalt, der gerade den billigen Seesichthaltigkeit, wie Rabelsau, Seelachs, Lengisch u. a., innewohnt, den Körper in ungewöhnlichem Maße, ohne ihn mit Stoffen zu belasten, die an sich wertlos sind, sogar eher den Reim zu Stoffwechselkrankheiten legen, und ohne an die einzelnen Organe hohe Anforderungen zu stellen. Sehr bald wird man merken, daß dieser regelmäßige Fischgenuss auf den gesamten Organismus überaus wohltuend wirkt.

Die Küche der Hausfrau muß sich nun auf den Sommer umstellen. Die schwerere Winterkost, Hülsenfrüchte, Reis- und Krautgerichte, dicke Mehlspeisen fallen mehr und mehr fort. Grünes Gemüse, frische Salate, Obst sind wichtig. Die kluge Hausfrau verzichtet vor allem nicht auf die Hauptgerichte sommerlich zu bereiten. Die im Sommer leicht eintretende Schlaflosigkeit und Müdigkeit, insbesondere die schon nach mäßiger körperlicher Anspannung vielfach bemerkbare Arbeitsunlust wird behoben, und zwar um so sicherer, je mehr man dazu übergeht, das Hauptgericht möglichst nun in der warmen Zeit in den Mittelpunkt der Hauptmahlzeit zu stellen. Die Erklärung ist einfach: Der Seesichthaltigkeit der Nahrung, sondern mutet ihm nur leichte Arbeit zu; die Verdauung vollzieht sich wesentlich bequemer, als wenn schwere Nahrungsmittel verarbeitet werden sollen. Dabei enthält das Seesichthaltigkeit reichlich Nährstoffe und kräftigt vermehrt das hohe Eiweißgehalt, der gerade den billigen Seesichthaltigkeit, wie Rabelsau, Seelachs, Lengisch u. a., innewohnt, den Körper in ungewöhnlichem Maße, ohne ihn mit Stoffen zu belasten, die an sich wertlos sind, sogar eher den Reim zu Stoffwechselkrankheiten legen, und ohne an die einzelnen Organe hohe Anforderungen zu stellen. Sehr bald wird man merken, daß dieser regelmäßige Fischgenuss auf den gesamten Organismus überaus wohltuend wirkt.

Die Küche der Hausfrau muß sich nun auf den Sommer umstellen. Die schwerere Winterkost, Hülsenfrüchte, Reis- und Krautgerichte, dicke Mehlspeisen fallen mehr und mehr fort. Grünes Gemüse, frische Salate, Obst sind wichtig. Die kluge Hausfrau verzichtet vor allem nicht auf die Hauptgerichte sommerlich zu bereiten. Die im Sommer leicht eintretende Schlaflosigkeit und Müdigkeit, insbesondere die schon nach mäßiger körperlicher Anspannung vielfach bemerkbare Arbeitsunlust wird behoben, und zwar um so sicherer, je mehr man dazu übergeht, das Hauptgericht möglichst nun in der warmen Zeit in den Mittelpunkt der Hauptmahlzeit zu stellen. Die Erklärung ist einfach: Der Seesichthaltigkeit der Nahrung, sondern mutet ihm nur leichte Arbeit zu; die Verdauung vollzieht sich wesentlich bequemer, als wenn schwere Nahrungsmittel verarbeitet werden sollen. Dabei enthält das Seesichthaltigkeit reichlich Nährstoffe und kräftigt vermehrt das hohe Eiweißgehalt, der gerade den billigen Seesichthaltigkeit, wie Rabelsau, Seelachs, Lengisch u. a., innewohnt, den Körper in ungewöhnlichem Maße, ohne ihn mit Stoffen zu belasten, die an sich wertlos sind, sogar eher den Reim zu Stoffwechselkrankheiten legen, und ohne an die einzelnen Organe hohe Anforderungen zu stellen. Sehr bald wird man merken, daß dieser regelmäßige Fischgenuss auf den gesamten Organismus überaus wohltuend wirkt.

Die Küche der Hausfrau muß sich nun auf den Sommer umstellen. Die schwerere Winterkost, Hülsenfrüchte, Reis- und Krautgerichte, dicke Mehlspeisen fallen mehr und mehr fort. Grünes Gemüse, frische Salate, Obst sind wichtig. Die kluge Hausfrau verzichtet vor allem nicht auf die Hauptgerichte sommerlich zu bereiten. Die im Sommer leicht eintretende Schlaflosigkeit und Müdigkeit, insbesondere die schon nach mäßiger körperlicher Anspannung vielfach bemerkbare Arbeitsunlust wird behoben, und zwar um so sicherer, je mehr man dazu übergeht, das Hauptgericht möglichst nun in der warmen Zeit in den Mittelpunkt der Hauptmahlzeit zu stellen. Die Erklärung ist einfach: Der Seesichthaltigkeit der Nahrung, sondern mutet ihm nur leichte Arbeit zu; die Verdauung vollzieht sich wesentlich bequemer, als wenn schwere Nahrungsmittel verarbeitet werden sollen. Dabei enthält das Seesichthaltigkeit reichlich Nährstoffe und kräftigt vermehrt das hohe Eiweißgehalt, der gerade den billigen Seesichthaltigkeit, wie Rabelsau, Seelachs, Lengisch u. a., innewohnt, den Körper in ungewöhnlichem Maße, ohne ihn mit Stoffen zu belasten, die an sich wertlos sind, sogar eher den Reim zu Stoffwechselkrankheiten legen, und ohne an die einzelnen Organe hohe Anforderungen zu stellen. Sehr bald wird man merken, daß dieser regelmäßige Fischgenuss auf den gesamten Organismus überaus wohltuend wirkt.

Die Küche der Hausfrau muß sich nun auf den Sommer umstellen. Die schwerere Winterkost, Hülsenfrüchte, Reis- und Krautgerichte, dicke Mehlspeisen fallen mehr und mehr fort. Grünes Gemüse, frische Salate, Obst sind wichtig. Die kluge Hausfrau verzichtet vor allem nicht auf die Hauptgerichte sommerlich zu bereiten. Die im Sommer leicht eintretende Schlaflosigkeit und Müdigkeit, insbesondere die schon nach mäßiger körperlicher Anspannung vielfach bemerkbare Arbeitsunlust wird behoben, und zwar um so sicherer, je mehr man dazu übergeht, das Hauptgericht möglichst nun in der warmen Zeit in den Mittelpunkt der Hauptmahlzeit zu stellen. Die Erklärung ist einfach: Der Seesichthaltigkeit der Nahrung, sondern mutet ihm nur leichte Arbeit zu; die Verdauung vollzieht sich wesentlich bequemer, als wenn schwere Nahrungsmittel verarbeitet werden sollen. Dabei enthält das Seesichthaltigkeit reichlich Nährstoffe und kräftigt vermehrt das hohe Eiweißgehalt, der gerade den billigen Seesichthaltigkeit, wie Rabelsau, Seelachs, Lengisch u. a., innewohnt, den Körper in ungewöhnlichem Maße, ohne ihn mit Stoffen zu belasten, die an sich wertlos sind, sogar eher den Reim zu Stoffwechselkrankheiten legen, und ohne an die einzelnen Organe hohe Anforderungen zu stellen. Sehr bald wird man merken, daß dieser regelmäßige Fischgenuss auf den gesamten Organismus überaus wohltuend wirkt.

Die Küche der Hausfrau muß sich nun auf den Sommer umstellen. Die schwerere Winterkost, Hülsenfrüchte, Reis- und Krautgerichte, dicke Mehlspeisen fallen mehr und mehr fort. Grünes Gemüse, frische Salate, Obst sind wichtig. Die kluge Hausfrau verzichtet vor allem nicht auf die Hauptgerichte sommerlich zu bereiten. Die im Sommer leicht eintretende Schlaflosigkeit und Müdigkeit, insbesondere die schon nach mäßiger körperlicher Anspannung vielfach bemerkbare Arbeitsunlust wird behoben, und zwar um so sicherer, je mehr man dazu übergeht, das Hauptgericht möglichst nun in der warmen Zeit in den Mittelpunkt der Hauptmahlzeit zu stellen. Die Erklärung ist einfach: Der Seesichthaltigkeit der Nahrung, sondern mutet ihm nur leichte Arbeit zu; die Verdauung vollzieht sich wesentlich bequemer, als wenn schwere Nahrungsmittel verarbeitet werden sollen. Dabei enthält das Seesichthaltigkeit reichlich Nährstoffe und kräftigt vermehrt das hohe Eiweißgehalt, der gerade den billigen Seesichthaltigkeit, wie Rabelsau, Seelachs, Lengisch u. a., innewohnt, den Körper in ungewöhnlichem Maße, ohne ihn mit Stoffen zu belasten, die an sich wertlos sind, sogar eher den Reim zu Stoffwechselkrankheiten legen, und ohne an die einzelnen Organe hohe Anforderungen zu stellen. Sehr bald wird man merken, daß dieser regelmäßige Fischgenuss auf den gesamten Organismus überaus wohltuend wirkt.

Die Küche der Hausfrau muß sich nun auf den Sommer umstellen. Die schwerere Winterkost, Hülsenfrüchte, Reis- und Krautgerichte, dicke Mehlspeisen fallen mehr und mehr fort. Grünes Gemüse, frische Salate, Obst sind wichtig. Die kluge Hausfrau verzichtet vor allem nicht auf die Hauptgerichte sommerlich zu bereiten. Die im Sommer leicht eintretende Schlaflosigkeit und Müdigkeit, insbesondere die schon nach mäßiger körperlicher Anspannung vielfach bemerkbare Arbeitsunlust wird behoben, und zwar um so sicherer, je mehr man dazu übergeht, das Hauptgericht möglichst nun in der warmen Zeit in den Mittelpunkt der Hauptmahlzeit zu stellen. Die Erklärung ist einfach: Der Seesichthaltigkeit der Nahrung, sondern mutet ihm nur leichte Arbeit zu; die Verdauung vollzieht sich wesentlich bequemer, als wenn schwere Nahrungsmittel verarbeitet werden sollen. Dabei enthält das Seesichthaltigkeit reichlich Nährstoffe und kräftigt vermehrt das hohe Eiweißgehalt, der gerade den billigen Seesichthaltigkeit, wie Rabelsau, Seelachs, Lengisch u. a., innewohnt, den Körper in ungewöhnlichem Maße, ohne ihn mit Stoffen zu belasten, die an sich wertlos sind, sogar eher den Reim zu Stoffwechselkrankheiten legen, und ohne an die einzelnen Organe hohe Anforderungen zu stellen. Sehr bald wird man merken, daß dieser regelmäßige Fischgenuss auf den gesamten Organismus überaus wohltuend wirkt.

Die Küche der Hausfrau muß sich nun auf den Sommer umstellen. Die schwerere Winterkost, Hülsenfrüchte, Reis- und Krautgerichte, dicke Mehlspeisen fallen mehr und mehr fort. Grünes Gemüse, frische Salate, Obst sind wichtig. Die kluge Hausfrau verzichtet vor allem nicht auf die Hauptgerichte sommerlich zu bereiten. Die im Sommer leicht eintretende Schlaflosigkeit und Müdigkeit, insbesondere die schon nach mäßiger körperlicher Anspannung vielfach bemerkbare Arbeitsunlust wird behoben, und zwar um so sicherer, je mehr man dazu übergeht, das Hauptgericht möglichst nun in der warmen Zeit in den Mittelpunkt der Hauptmahlzeit zu stellen. Die Erklärung ist einfach: Der Seesichthaltigkeit der Nahrung, sondern mutet ihm nur leichte Arbeit zu; die Verdauung vollzieht sich wesentlich bequemer, als wenn schwere Nahrungsmittel verarbeitet werden sollen. Dabei enthält das Seesichthaltigkeit reichlich Nährstoffe und kräftigt vermehrt das hohe Eiweißgehalt, der gerade den billigen Seesichthaltigkeit, wie Rabelsau, Seelachs, Lengisch u. a., innewohnt, den Körper in ungewöhnlichem Maße, ohne ihn mit Stoffen zu belasten, die an sich wertlos sind, sogar eher den Reim zu Stoffwechselkrankheiten legen, und ohne an die einzelnen Organe hohe Anforderungen zu stellen. Sehr bald wird man merken, daß dieser regelmäßige Fischgenuss auf den gesamten Organismus überaus wohltuend wirkt.

Die Küche der Hausfrau muß sich nun auf den Sommer umstellen. Die schwerere Winterkost, Hülsenfrüchte, Reis- und Krautgerichte, dicke Mehlspeisen fallen mehr und mehr fort. Grünes Gemüse, frische Salate, Obst sind wichtig. Die kluge Hausfrau verzichtet vor allem nicht auf die Hauptgerichte sommerlich zu bereiten. Die im Sommer leicht eintretende Schlaflosigkeit und Müdigkeit, insbesondere die schon nach mäßiger körperlicher Anspannung vielfach bemerkbare Arbeitsunlust wird behoben, und zwar um so sicherer, je mehr man dazu übergeht, das Hauptgericht möglichst nun in der warmen Zeit in den Mittelpunkt der Hauptmahlzeit zu stellen. Die Erklärung ist einfach: Der Seesichthaltigkeit der Nahrung, sondern mutet ihm nur leichte Arbeit zu; die Verdauung vollzieht sich wesentlich bequemer, als wenn schwere Nahrungsmittel verarbeitet werden sollen. Dabei enthält das Seesichthaltigkeit reichlich Nährstoffe und kräftigt vermehrt das hohe Eiweißgehalt, der gerade den billigen Seesichthaltigkeit, wie Rabelsau, Seelachs, Lengisch u. a., innewohnt, den Körper in ungewöhnlichem Maße, ohne ihn mit Stoffen zu belasten, die an sich wertlos sind, sogar eher den Reim zu Stoffwechselkrankheiten legen, und ohne an die einzelnen Organe hohe Anforderungen zu stellen. Sehr bald wird man merken, daß dieser regelmäßige Fischgenuss auf den gesamten Organismus überaus wohltuend wirkt.

Die Küche der Hausfrau muß sich nun auf den Sommer umstellen. Die schwerere Winterkost, Hülsenfrüchte, Reis- und Krautgerichte, dicke Mehlspeisen fallen mehr und mehr fort. Grünes Gemüse, frische Salate, Obst sind wichtig. Die kluge Hausfrau verzichtet vor allem nicht auf die Hauptgerichte sommerlich zu bereiten. Die im Sommer leicht eintretende Schlaflosigkeit und Müdigkeit, insbesondere die schon nach mäßiger körperlicher Anspannung vielfach bemerkbare Arbeitsunlust wird behoben, und zwar um so sicherer, je mehr man dazu übergeht, das Hauptgericht möglichst nun in der warmen Zeit in den Mittelpunkt der Hauptmahlzeit zu stellen. Die Erklärung ist einfach: Der Seesichthaltigkeit der Nahrung, sondern mutet ihm nur leichte Arbeit zu; die Verdauung vollzieht sich wesentlich bequemer, als wenn schwere Nahrungsmittel verarbeitet werden sollen. Dabei enthält das Seesichthaltigkeit reichlich Nährstoffe und kräftigt vermehrt das hohe Eiweißgehalt, der gerade den billigen Seesichthaltigkeit, wie Rabelsau, Seelachs, Lengisch u. a., innewohnt, den Körper in ungewöhnlichem Maße, ohne ihn mit Stoffen zu belasten, die an sich wertlos sind, sogar eher den Reim zu Stoffwechselkrankheiten legen, und ohne an die einzelnen Organe hohe Anforderungen zu stellen. Sehr bald wird man merken, daß dieser regelmäßige Fischgenuss auf den gesamten Organismus überaus wohltuend wirkt.

Die Küche der Hausfrau muß sich nun auf den Sommer umstellen. Die schwerere Winterkost, Hülsenfrüchte, Reis- und Krautgerichte, dicke Mehlspeisen fallen mehr und mehr fort. Grünes Gemüse, frische Salate, Obst sind wichtig. Die kluge Hausfrau verzichtet vor allem nicht auf die Hauptgerichte sommerlich zu bereiten. Die im Sommer leicht eintretende Schlaflosigkeit und Müdigkeit, insbesondere die schon nach mäßiger körperlicher Anspannung vielfach bemerkbare Arbeitsunlust wird behoben, und zwar um so sicherer, je mehr man dazu übergeht, das Hauptgericht möglichst nun in der warmen Zeit in den Mittelpunkt der Hauptmahlzeit zu stellen. Die Erklärung ist einfach: Der Seesichthaltigkeit der Nahrung, sondern mutet ihm nur leichte Arbeit zu; die Verdauung vollzieht sich wesentlich bequemer, als wenn schwere Nahrungsmittel verarbeitet werden sollen. Dabei enthält das Seesichthaltigkeit reichlich Nährstoffe und kräftigt vermehrt das hohe Eiweißgehalt, der gerade den billigen Seesichthaltigkeit, wie Rabelsau, Seelachs, Lengisch u. a., innewohnt, den Körper in ungewöhnlichem Maße, ohne ihn mit Stoffen zu belasten, die an sich wertlos sind, sogar eher den Reim zu Stoffwechselkrankheiten legen, und ohne an die einzelnen Organe hohe Anforderungen zu stellen. Sehr bald wird man merken, daß dieser regelmäßige Fischgenuss auf den gesamten Organismus überaus wohltuend wirkt.

Die Küche der Hausfrau muß sich nun auf den Sommer umstellen. Die schwerere Winterkost, Hülsenfrüchte, Reis- und Krautgerichte, dicke Mehlspeisen fallen mehr und mehr fort. Grünes Gemüse, frische Salate, Obst sind wichtig. Die kluge Hausfrau verzichtet vor allem nicht auf die Hauptgerichte sommerlich zu bereiten. Die im Sommer leicht eintretende Schlaflosigkeit und Müdigkeit, insbesondere die schon nach mäßiger körperlicher Anspannung vielfach bemerkbare Arbeitsunlust wird behoben, und zwar um so sicherer, je mehr man dazu übergeht, das Hauptgericht möglichst nun in der warmen Zeit in den Mittelpunkt der Hauptmahlzeit zu stellen. Die Erklärung ist einfach: Der Seesichthaltigkeit der Nahrung, sondern mutet ihm nur leichte Arbeit zu; die Verdauung vollzieht sich wesentlich bequemer, als wenn schwere Nahrungsmittel verarbeitet werden sollen. Dabei enthält das Seesichthaltigkeit reichlich Nährstoffe und kräftigt vermehrt das hohe Eiweißgehalt, der gerade den billigen Seesichthaltigkeit, wie Rabelsau, Seelachs, Lengisch u. a., innewohnt, den Körper in ungewöhnlichem Maße, ohne ihn mit Stoffen zu belasten, die an sich wertlos sind, sogar eher den Reim zu Stoffwechselkrankheiten legen, und ohne an die einzelnen Organe hohe Anforderungen zu stellen. Sehr bald wird man merken, daß dieser regelmäßige Fischgenuss auf den gesamten Organismus überaus wohltuend wirkt.

Ellen Richter.

Frauensport (Tennis.)

Der Sport der Frauen war in früheren Zeiten unbekannt, erst der Jetztzeit hat es vorüberhalten, den weiblichen Menschen als tatkräftigen, unerfährten Sportkameraden kennenzulernen. Schon die alten Griechen und Römer liebten Kampfsport und Bogenschießen, die alten Germanen werden uns als kühne Jäger und Krieger geschildert, das Mittelalter hatte ritterliche Turniere, doch alle diese der körperlichen und geistigen Erziehung dienenden Bewegungsspiele waren den Frauen nicht zugänglich. Es erregte noch zur Zeit unserer Großmütter Aufsehen und Mißbilligung, wenn eine Dame Schiffsport liebte. Und heute hat der Frauensport die ganze Welt erobert, und gerade Deutschland hat alle Ursache, stolz auf seine Frauen in sportlicher Hinsicht zu sein; der Name einer Silde Badminton und der von Helene Meier ist seit den Erfolgen in Amsterdam unloslich mit dem deutschen Sport verbunden.

Jetzt, wo es endlich Sommer werden will, rüsten auch die Frauen sich zum neuen Wettkampf und der sportliche Nachwuchs wird in die Reihen des Sports eingeweiht. Die Juniorinnen werden stramm herangezogen, denn sie sollen zu künftigen Siegen erzogen werden. Der weiche Sport blüht auf allen berüchtlichen Plätzen, die Klubs tragen ihre Rache aus und verteilen bald wieder die Siegespreise. Die Zahl der Anhänger des Tennissports steigt ständig; das ist erfreulich, weil es ein helles, leichtes, vornehmes Spiel ist, weil es alle Sinne schärft, die Augen, die Ohren werden an Aufmerksamkeit gewöhnt, die Bewegungen werden leichter und freier und alle Gedanken werden von der Mühsal des Lebens abgelenkt.

Für die Sportnovizen ist Aufmerksamkeit auf die Gesundheit zu