eine Uniform und etwas Tabak — wandte sich einmal an mich um Beistand. „Wenn Du demnächst den Mann von der Regierung siehst, sag' ihm doch, er solle einen anderen zum Polizisten machen. Er wird leicht einen bekommen. Viele wollen gern die Uniform tragen und eine große Rolle spielen. Es ist ja auch ein feiner Posten. Ein sehr feiner sogar. Wenig zu tun und 20 Mark und Tabak noch nebenher. Aber ich kann es nicht länger bleiben. Ich will heiraten und ‚ihr' Vater verlangt viele ‚weiße' Dinge für sie; ich habe aber keine. Gar keine. So muß ich auf einer Pflanzung arbeiten und das nötige Geld verdienen. Denn von 20 Mark im Jahr kann man doch keine Frau kaufen." — Schließlich konnte er es aber doch und auch Polizist bleiben, denn da man den tüchtigen Beamten nicht gern verlieren wollte, erhielt er die erforderliche Summe geschenkt.

Männliche Anmut und Schönheit machen auf die braunen Frauen den gleichen Eindruck wie auf jede andere. Ich kannte einen jungen Polynesier, einen faulen Schlingel, aber einen der schönsten Burschen, die ich je gesehen habe, der von den Dorfschönen gleich einem jungen Gott verehrt wurde. Obgleich in dieser Gegend sonst gewöhnlich der männliche Teil die einleitenden Schritte unternahm, taten es in diesem Falle die Mädchen. Jederzeit konnte er über seiner Tür einen Hibiskuskranz finden, wie ihn die eingeborenen Schönen sonst nur über die Tür ihres Verlobten hängen. Zuweilen waren es auch zwei oder drei Kränze zugleich.

Eine Jungfrau bot ihm an, sie wolle selbst alles besorgen, was er brauche, um sie von ihrem Vater kaufen zu können. Wenn er sie nur heiraten wolle. Als ich mich erkundigte, wie sie die nötigen Dinge sich denn verschaffen wolle, erfuhr ich, sie beabsichtige, sie zu — stehlen.

Dieser braune Adonis führte wirklich ein schönes Leben. Aber schließlich ging die Sache doch schief. In einem Anfall von Eifersucht stieß eine der verliebten jungen Frauen ihm, während er schlief, einen Pfeil ins Herz. Ich sah sie später in einer der Niederlassungen in der Gefängniswäscherei, vorzeitig gealtert, mit dem Ausdruck tiefen Kummers in den Augen. Vor kurzem wurde sie entlassen, da man den Fall als Totschlag beurteilte, was für die meisten Bluttaten der Eingeborenen zutrifft und mit verhältnismäßig leichter Haft geahndet wird.

In Südseeromanen liest man häufig von einer Eingeborenen, die sich leidenschaftlich in einen Weißen verliebt. Oft genug kommt dies auch im wirklichen Leben vor. Ich könnte eine lange Reihe von Beispielen aufzählen. Ich kenne indessen auch einen Fall, wo es umgekehrt zuging, indem ein Eingeborener sich über beide Ohren in eine Weiße verliebte. Richtiger müßte ich wohl sagen: in das Bild einer solchen. Denn die Betreffende war Mary Pickford, die der Eingeborene in einem Lichtspieltheater der Niederlassung sah. Der Film lief eine Woche hindurch jeden Abend, und zu jeder Vorstellung erschien der braune Verliebte. Als das Programm wechselte, fuhr er in seinem Boote 300 Kilometer über See, um den Film noch einmal zu sehen.

Er verglich Mary Pickfords Gesicht, ihre Bewegungen und ihre Art, sich zu geben, mit denen seiner eingeborenen Braut, und es kam zu einem Riesenkrach. Wenn Mary Pickford einen Feind in der Welt hatte — was vermutlich nicht zutraf — dann war es diese braunhäutige Südsee-Schöne. „Er" erklärte die Verlobung für aufgehoben und verlangte von seinem Schwiegervater die bereits als Kaufpreis gegebenen Sachen zurück. Der Alte weigerte sich natürlich, es kam zu einem zweiten Krach und diesem folgte noch eine lange Reihe weiterer.

Vielleicht wäre es sogar zu Mord und Totschlag gekommen, hätte der verliebte Wilde nicht von einem Weißen erfahren, daß Mary Pickford längst verheiratet und daß ihr Gatte Douglas Fairbanks sei, den er gleichfalls im Film gesehen und dessen Stärke und boxerische Fähigkeiten großen Eindruck auf ihn gemacht hatten. Damit erledigte sich die Angelegenheit. Gegen einen Mann wie Douglas Fairbanks war nichts zu wollen. Der Braune vertrug sich mit seinem Mädel und deren Vater, und wenn sie nicht gestorben sind, leben sie glücklich und zufrieden heute noch.

—⊡—

Geschmack im Alltag

Der kultivierte Mensch hat das Bedürfnis nach einer geläuterten Lebensweise. Und das Verlangen, daß das, was ihn umgibt den Gesetzen der Aesthetik entspricht, seinem Dasein Schönheit und Freude gibt und jenes feine Behagen, das nicht mit anspruchsloser Gemütlichkeit verwechselt werden darf.

Es ist Geschmack im Alltag, das der zu harmonischer Kultur, zum Bewußtsein seines Persönlichkeitswertes gelangte Mensch braucht. Aber gerade im Alltag werden die Gesetze des guten Geschmacks oft als lästig empfunden, weil sie streng sind, weil sie ganz erfaßt sein wollen mit sicherem Taktgefühl. Weil sie nur dann ihre edelste Wirkung entfalten, wenn sie Ausdruck der inneren Harmonie sind. — Geschmack ist letzten Endes ein Bildungsprodukt — schlechter Geschmack kann geläutert, unsicherer befestigt werden. Deshalb gibt es keine entschuldbaren Geschmacklosigkeiten in der Kleidung, Wohnung, bei der Wahl der Möbel, Geräte usw. Die Frau, deren Heim Geschmacklosigkeiten offenbart, die den Alltag nicht zu adeln versteht durch Kultur und Schönheit, ist ungebildet. Mag sie noch so intellektuell sein und sich für alles Mögliche interessieren, Wissen und Kenntnisse der verschiedensten Art besitzen. Gerade für die Frau ist Geschmacksbildung elementare Voraussetzung. Ihr Fehlen ist ein Defekt, der die Lebensgestaltung stark beeinflußt — im negativen Sinne.

Geschmack im Alltag heißt alles Häßliche, Kitschige und Falsche fernhalten. Aber es heißt auch, den Mut aufbringen, sich von Ererbtem, durch Gewohnheit lieb Gewordenem trennen, wenn es die Gesetze der Schönheit verletzt. Echte Pietät schont zwar Traditionelles, doch um jeden Preis wahllos an Dingen festhalten, ist falsche Pietät.

Schönheit soll in ausdrucksvoller Schlichtheit bestehen, von organischer Notwendigkeit diktiert. Man verbanne, was dieser Grundforderung des guten Geschmacks widerspricht.

Die Gediegenheit erhält durch belebenden Schmuck das Freudespendende. Hier weiß die Frau am Geschmack mit dem Werk ihrer eigenen geschickten Hände oder dem anderer Wunderbares zu vollbringen. Oft ergeben sich Schwierigkeiten dort, wo die Mittel fehlen, die Forderungen des Geschmacks zu erfüllen. Aber der wirklich gute Geschmack findet immer einen Ausweg. Weil er nicht nur kritische, sondern auch schöpferische Kräfte auslöst. Wenn nicht anders möglich, stellt er Altes mit Neuem zu pittoreskem, feinster Wirkung zusammen. Ganz gleich, ob es sich um Möbel oder Geräte handelt.

Der Blumenschmuck im Hause, der gedeckte Tisch, die Art, wie die Gerichte serviert werden, das alles bietet Gelegenheit, Geschmack im Alltag zu entfalten. — Wunder an Farbe und Schönheit lassen sich mit allem erzielen. Nur heißt es die Farbengesetze kennen und wissen, daß Harmonie auch im Kontrast notwendig ist. Daß nicht alle Blumen in einen Raum passen, nicht überall ihren lieblichen Zauber entfalten. Oft aufreizend und grell wirken, statt in ruhevoller Schönheit — protzend und ungart, statt in wundersamer Harmonie die Farbtöne eines Zimmers mildern, oder durch ihre leuchtenden Töne ihm Schönheit und Heiterkeit verleihen. — Der hübsch gedeckte Tisch ist im gepflegten Haushalt eine Selbstverständlichkeit. Nicht nur für Sonn- und Festtage und für die Geselligkeit. Auch für den Alltag! Es sind keine großen Mittel dazu nötig, mit Wenigem lassen sich ästhetische Wirkungen erzielen, läßt sich der materielle Akt des Essens auf ein höheres Niveau heben. Die „Materie" wird auch geadelt durch geschmackvolles Servieren der Speisen, durch das Garnieren, das dem einfachsten Gericht ein festliches Aussehen gibt, es vor dem Gaumenschmaus zur Augenweide werden läßt.

Auch die Kleidung des Alltags sei den Gesetzen des guten Geschmacks unterworfen! Schlichtheit braucht weder mit Nachlässigkeit noch mit Geschmacklosigkeit identisch zu sein. Kann auch befriedigend wirken, ohne große Ausgaben notwendig zu machen.

Nichts ist törichter, als zu glauben, man könne im Alltag ohne Geschmack auskommen. Man müsse ihn gerade da als überflüssigen, viel Mühe und Kosten verursachenden Luxus betrachten. Man vergißt dabei eins: daß es die edelste Aufgabe der Kultur ist, Freude und Schönheit zu verbreiten in allen Kreisen. und es ist Pflicht der gebildeten Frau, dieser ästhetischen und im gewissen Sinne auch sozialen Aufgaben sich mit Hingabe zu widmen.

E. Berger.

Sind Sie ein moderner Mensch? Dann lieben Sie, müssen Sie Zwischentöne lieben! Zwischentöne sind eine Erfindung des modernen Menschen. Und eine ganze Serie von Zwischentönen in Landschaft, Wohnung, Zeit, Stimmung, Geschmack und Weltanschauung bietet Ihnen das Märzheft der „neuen linie". Das Heft zwischen Winter und Frühling. Was ist da alles eingefangen: Ragusa, das Zauberhafte, zwischen Tag und Nacht, im Augenblick, da die Dunkelheit über die Stadtmauer springt; Großstädte zwischen gestern und morgen; Häuser zwischen Fluß und Berg, Räume zwischen Garten und Wiese, Möbel und Tischzierat zwischen Nutzen und Schönheit; Kinder zwischen Lachen und Weinen, Hunde zwischen Blasiertheit und Natürlichkeit, wie sie nur Frau Hedda Walther photographieren kann! Und dann zwischen Märchen und Groteske: Kiplings „Singsang vom eitlen Känguruh"; zwischen Wissenschaft und Aberglaube die Geschichte vom „Elmetal". Was Element ist, wissen Sie, nicht wahr, aber Elmental? Also lesen Sie die Novelle von Wilhelm von Scholz! Wenn Sie aber über die Frühjahrsmode 1931 unterrichtet sein wollen: auch sie liebt neben den Kontrasten die Zwischentöne: zarte Farben wie Moosgrün, Pastellblau, Laoendel und transparente Gewebe in der immer noch bevorzugten Wolle. Was Sie zwischen Morgen und Mitternacht auch tragen möchten: kurze Jacke, langen Mantel, Spitzenkleid oder Wiener Bluse, die Alterstandene, von einem zum andern führt Sie lächelnd und unantastbar in Wort und Bild: das Märzheft der „neuen linie". Für 1 ℳ überall im Buchhandel und beim Verlag Otto Beyer, Leipzig-Berlin.

Verantwortlich H. Semmelmann, Altena.
Druck und Verlag: C. Santz, Altena.

In Reclams Universal-Bibliothek erschien: Dr. med. Alfred Brauchle, leitender Arzt des Prießnitz-Krankenhauses in Berlin-Mahlow: Lexikon der Naturheilkunde. Nr. 7140. Geheftet 40 Pfg., gebunden 80 Pfg. Keiner ist mehr berufen als der leitende Arzt des ersten Naturheilkrankenhauses, ein „Lexikon der Naturheilkunde" herauszugeben. Die Fülle des hier gebotenen Materials ist trotz des engen Raumes erstaunlich. Kurz und klar ist alles gesagt, was wir über die Anwendung von Bädern, Waschungen, Packungen, Güssen, Massage, Sonnen- und Lichtbestrahlungen, Luftbädern, Rohkost, vegetarischer Kost, seelischer Hygiene nur wissen wollen. In der alphabetischen Reihenfolge findet sich jeder leicht zurecht. Die naturärztliche Auffassung vom gesunden und kranken Leben wird vielerorts schlaglichtartig beleuchtet. Die wichtigsten Krankheiten und Leiden und ihre naturgemäße Behandlung sind dargestellt. Ein billiger und zuverlässiger Führer und Berater für jeden Gesunden und Kranken.

Frauen-Zeitung

Beilage zum Altenaer Kreisblatt zugleich Neuenrader Zeitung

Nr. 10 — Altena, den 10. März — 1931

Helft den Müttern!

Alles, was in der Oeffentlichkeit in den letzten Wochen an dringenden politischen Fragen erörtert wurde, steht in einem inneren Zusammenhang: Die Probleme einer sparsamsten Finanzwirtschaft der Osthilfe, der Siedlungspolitik, der Sorgen um die Landflucht und die Bevölkerungsabnahme sind alle in der Frage verwurzelt, ob wir in Deutschland eine gesunde und tüchtige Müttergeneration haben, die ihrer Aufgabe gewachsen ist.

Wenn wir ehrlich sind, müssen wir sagen: Wir haben sie nicht, weil in unserer Sozial- und Kulturpolitik alles andere wichtiger genommen wurde, als die Pflege der Mütter und die Sicherung ihrer Befähigung zum Frauen- und Mutterberuf, deren volkswirtschaftliche Leistung unersetzlich wertvoll ist.

Die Versicherungsträger müssen über die Höhe ihrer wachsenden Ausgaben klagen und die Kommunen über die Notwendigkeit der Erhöhung des Säuglings-, Kinder- und Jugendfürsorgeetats, weil die Leistungen der Mütter innerhalb der Familien nicht auf der Höhe sind, weil ihre gesundheitlichen und seelischen Kräfte erschöpft sind.

Tatsächlich produktive Sparpolitik, planmäßige Bevölkerungspolitik, erfolgreiche Ansiedlung tüchtiger Familien im Osten — alle diese Maßnahmen für die Gesundung unserer deutschen Verhältnisse verlangen gesunde, lebensbejahende Mütter, Mütter, die die Aufgaben unserer Generation mit Hingabe ihrer besten Kräfte leisten wollen. Es ist darum zu begrüßen, wenn die Bitte: Helft den Müttern! als Leitgedanke einer Hilfsaktion in unserer deutschen Oeffentlichkeit laut wird. Es ist Politik auf lange Sicht, wenn von der freien Wohlfahrtsarbeit die planmäßige Müttererholungsfürsorge trotz der schlechten Zeiten weiter ausgebaut wird.

Der Gesamtverband der Evangelischen Frauenhilfe nimmt auf diesem grundlegenden Arbeitsgebiet eine besonders führende Stellung ein. Dieser Verband hat in den letzten Jahren in den verschiedensten Teilen Deutschlands 27 evangelische Müttererholungsheime eingerichtet und auf seine Kosten viele Tausende von dürftigen Müttern aller Stände einer sorgfältigen Erholungsfürsorge zugeführt und ihnen damit neue Arbeitskräfte, neuen Lebensglauben geschenkt.

Aus diesem Grunde hat der Preußische Staatskommissar für die Regelung der Wohlfahrtspflege der Frauenhilfe auch in diesem Jahre wieder eine besondere Haus- und Straßensammlung in der zweiten Maiwoche für den Ausbau dieser Arbeit bewilligt.

Möge der Ruf der Frauenhilfe: Helft den Müttern! in allen Kreisen Verständnis und Opferbereitschaft finden.

Die Sorge und die Verantwortung für die Mütter überbrückt alle Stände und Parteien. Die Liebe zu den Müttern weckt alles Gute. In den Herzen und sorgsamen Händen gesunder Mütter liegt das Schicksal der Zukunft jedes Volkes!

*

Die Müttererholungsfürsorge der Westfälischen Frauenhilfe.

Seit einigen Jahren hat sich ein neuer Zweig fürsorgerischer Arbeit in Deutschland entwickelt: Die Fürsorge für die leiblich und seelisch geschwächten, durch die starke Belastung der Kriegs- und Nachkriegsjahre überanstrengten Mütter. Es darf als das Verdienst der Frauenhilfe gelten, zuerst den Ruf erhoben zu haben: Erholungsfürsorge für Mütter. Die Arbeit wurde zuerst von der Westfälischen Frauenhilfe tatkräftig in Angriff genommen und am umfangreichsten aufgebaut.

Die Westfälische Frauenhilfe betreibt seit 1927 die planmäßige Müttererholungsfürsorge in ihren Müttererholungsheimen. Sie besitzt 3 solche Heime, und zwar das Müttererholungsheim Concordia im Siegerland, mit 50 Gastbetten, eröffnet Mai 1927, das Heim in Laggenbeck, Kreis Tecklenburg, mit 37 Gastbetten, eröffnet im Juni 1929 und das Erholungsheim „Frauenhilfe" in Bad Driburg, mit 60 Gastbetten, eröffnet 1. Februar 1929. Der Stadtverband der Frauenhilfe Gelsenkirchen unterhält für sich allein noch das Müttererholungsheim Windrath, mit 30 Gastbetten. Im Jahre 1929 wurden im ganzen 1450 Mütter zur Erholung entsandt, im Jahre 1930 waren es rund 1800 Frauen. Das Heim in Bad Driburg wird zur Zeit noch ausgebaut. Nach Fertigstellung des Baues hat dann die Westfälische Frauenhilfe rund 400 000 Mark in ihre Heimarbeit für erholungsbedürftige Mütter gesteckt.

—⊡—

Heranwachsende Töchter

Es ist noch gar nicht lange her, daß ein großer Prozentsatz im Gesellschaftsleben sehr stark verankerter Frauen die heranwachsende Tochter als ein wenig unbequem empfand. Wenn es irgend anging, wurde sie in ein Pensionat gesteckt. Auf Reisen gab man die Sechzehn- oder Siebzehnjährige als viel jüngere Schwester aus, die so schnell wie möglich unter die Haube gebracht wurde, um nicht dauernd als lebendiger Zeitmesser im Hause herumzulaufen. In vielen Fällen war das Verhältnis der Tochter zum Vater ein viel innigeres als das zur Mutter. Junge Mädchen sind sehr hellhörig Sie haben es bald heraus, wenn ihr Erwachsensein die Eitelkeit der noch jugendlich sein wollenden Mutter verletzt. Dann schlägt das Tor zu, und die Kluft wird immer größer. Aber auch da, wo dieses Moment ausgeschlachtet war, wirkte sich die Verschiedenheit des Interessenkreises von Mutter und Tochter irgendwie hemmend aus. Die Mütter betonten zu sehr das Respektverhältnis und zerstörten sich dadurch oft selbst die Brücke zu der jüngeren Generation. „Meine Tochter hat gar kein Vertrauen zu mir!" Diese Klage war gar nicht selten im Munde der Frau von vierzig Jahren. Daß sie aber vielleicht selbst daran schuld war, machte sie sich nicht klar. Der junge, ins Leben strebende Mensch sieht die Welt natürlich aus einer ganz anderen Perspektive als die an Erfahrung reiche Frau. Ehrliche Versuche, sich in das seelische Empfinden der Tochter hineinzuversetzen und die eigene Einstellung auszuschalten, haben immer noch gute Früchte getragen. Die Verschiebung der Zeitgrenzen in der Gegenwart regelt auch die Beziehung zwischen Mutter und Tochter in günstigem Sinne. Die Frauen von heute bleiben innerlich und äußerlich länger jung als früher. Sport und rhythmische Gymnastik, gesunde Lebensweise und vernünftige Kosmetik rücken das Altwerden der Frau um mindestens zwei Jahrzehnte hinaus. In dem elastischen Körper wohnt dann aber auch ein schwingungsfähiger Geist, der verständnisvoll den Zickzacklinien des jugendlichen Wollens zu folgen vermag. Der klassische Ausspruch des Backfisches: „Meine Mutter versteht mich nicht. Sie gehört einer anderen Zeit an!", hat kaum noch Geltung. Die Mutter, die mit der Tochter Vorlesungen hört und Museen durchstreift, mit ihr zum Schwimmen geht, zum Golf- und Tennisplatz, in die Gymnastikschule und zum Tanzkursus, nimmt eine ganz andere Stellung ein. „Meine Mutter ist meine beste Freundin!" Wer das sagen kann, besitzt einen kostbaren Schatz. Die Freundschaft zwischen jungen Mädels ist bekanntlich ein leicht wandelbares Etwas, die der Mutter ein fester Lebenshalt. Ein gewisser Takt im Distanz-Halten ist natürlich von beiden Seiten notwendig. Man darf sich nicht zu betont neben die Tochter stellen, um sein langes Jungbleiben hervorzuheben. Auch soll man nicht alles der jungen Generation gleich machen wollen. Ausstreichen lassen sich zwei oder mehr Jahrzehnte niemals. Die Würde der reifen Frau zu wahren, diese Kunst muß einem in Hirn und Herz wohnen. Der Fluch der Lächerlichkeit ist eine böse Klippe, an der schon viele gescheitert sind. Und die Kritik der Jungen ist unbarmherzig. Wenn eine Mutter überhaupt auf ihr Kind bauen kann, darf sie seinem Freiheitsdrange nicht zu sichtbare Zügel anlegen. Ihm ganz unbemerkt die Richtung zu geben, ist das Aufgabengebiet der mütterlichen Freundin. Die Achtung vor der Erfahrung der Aelteren macht die jungen Mädels guten Ratschlägen zugänglich. Eins verschüttet aber sofort jedes Zueinander: Wenn eine Mutter nicht zu schweigen vermag. Ein Geheimnis, der Mutter gestanden, das kein Geheimnis bleibt, vielleicht, weil man es nicht so ernst genommen hat, und es ist vorbei mit allem Vertrauen. Man muß auch ruhig warten können auf die Beichte des Kindes. Sich nicht hineindrängen in seine Erlebnisse. Aber dazu gehören schon tiefgehende, psychologische Erkenntnisse. Bei aller Freundschaft darf man aber doch nie den Begriff „Mutter" ausschalten, der Geborgenheit und Ruhe in sich schließt und trotz Erwachsensein das Köstlichste ist, das je einem Menschen gegeben wurde.

Dr. Elisabeth Brüning.

—⊡—

Hausarbeit ist angewandte Gymnastik

Von Jutta Reineke.

Haushaltsarbeit könnte eine wunderbare Verjüngungsquelle sein, wenn die Bewegungen nicht, wie üblich, willkürlich und unbedachtsam, sondern zweckbewußt und ausgeklügelt vorgenommen würden. Darf ich Ihnen, meine liebe Hausfrau, einmal zusehen, wenn Sie etwas vom Boden aufheben? Sie winken ab?! Ja, ich weiß es auch so schon, daß Sie nicht die federnden Kniegelenke zu Hilfe rufen und eine elegante Kniebeuge ausführen, sondern wie ein alter Knackstiefel den Rumpf steif vornüber beugen, bis die suchende Hand den Gegenstand erreicht hat. Wie gut sind die Kniebeugen, die zugleich die Fuß-, Bein-, Rücken- und Bauchmuskeln in Tätigkeit setzen und man möchte wünschen, daß ein krähendes, fröhliches Baby dauernd seine Gummipuppe herunterwirft, damit die Mama recht oft die vorzügliche Bück-Kniebeuge-Uebung ausführen muß!

Das Gehen und Stehen, das Hinaufangen auf staubbeschwerte Schränke, das Heben der Arme sind tägliche Aufgaben für sinnreiche Gymnastik, die falsch gelöst werden. Federndes Gehen statt schlurfen! Am Herd und am Plättbrett sollen Fuß- und Beinmuskeln gespannt, das Fußgewölbe gehoben, die Wadenmuskeln in Tätigkeit sein — sonst sind Senk- und Plattfüße die baldige zu erwartende freudige Ueberraschung. Wenn man über sich hinausreichen muß, so knickt man gern den Unterarm ab, statt den ganzen Arm in schöner Rundung aufwärts zu bewegen. Die Oberarm- und Schulterarbeit bildet zugleich eine herrliche Atemübung, die man zu seiner Verschönerung nicht oft genug anwenden kann. Das Wäscheaufhängen wird dann zu einer sehr anmutsvollen und hübsch anzusehenden Bewegung werden, deren Rhythmus beim Wechsel zwischen Spannung und Streckung und elastischem Rumpfbeugen eine Arbeitsmelodie von höchstem Reiz ist. Beim Sitzen kostet man sich unnötig, wenn man nicht den Lendenteil der Wirbel anlehnt. Der Rücken tut nachher weh — und das ist uns ganz recht: warum sitzen wir nicht sinngemäß?

Gerade die Hausarbeit mit ihrem jeden Augenblick umzuschaltenden Bewegungsstrom wird, als zu alltäglich und vertraut, überhaupt nicht als natürliche Gymnastik ausgewertet

Im Aetherrausch

Erzählung von Heinz Tovote

„Ja, jetzt kann ich es Ihnen sagen, nun wir alte Leute geworden sind: ich habe Sie immer geliebt, ich habe Sie nie vergessen."

Der alte Herr schwieg und sah zu Boden. Der Diener, der ihn im Rollstuhl in den Park geschoben, hatte sich weitab auf eine Bank gesetzt.

Auf der halbrunden Marmorbank saß die alte schlanke Dame mit den zarten, feinen Zügen, die trotz des Alters noch die Spuren früherer Schönheit zeigten.

„Mein ganzes Leben hat mich die Erinnerung nicht verlassen an jene Zeit, da ich glaubte, auch Sie, Eveline, hätten was für mich übrig. Ich habe keine Frau gefunden, die Ihr Andenken aus meinem Herzen vertrieben hat. So bin ich Junggeselle geblieben, und nun nach Jahrzehnten finde ich Sie wieder, da wir beide alte Leute geworden sind. Aber einmal im Leben wenigstens muß ich es Ihnen sagen, denn jetzt kann ich es ohne Scheu sagen: ich habe immer nur Sie geliebt, Eveline."

Die Fontäne warf ihren Wasserstrahl hoch gegen den blauen Himmel. Plätschernd fiel das Wasser in das große Bassin zurück, in dem die dicken Goldfische, in der Sonne glänzend, langsam dahinglitten; und von den Fliederbüschen wehte ein so süßer, frühlingshafter Duft.

Ein Kind lief dicht an ihnen vorbei und nahm seinen Ball wieder auf, der bis an den Wagen des Geheimrats gerollt war.

Seine Hände spielten mit dem Buche, das auf seinen Knien lag; mit einer nervösen Hast bewegte er es auf der italienischen Decke, die seine Beine verdeckte.

Die alte Dame hatte die Augen nicht von ihm gelassen. In ihrem schwarzen Seidenkleid saß sie steif und wie unnahbar auf der weißen Marmorbank.

„Ja, lieber Geheimrat, warum sagen Sie mir das nach so viel Jahrzehnten? Weshalb haben Sie mir das nicht vor bald einem halben Jahrhundert gesagt?"

„Sie haben recht. Ueber vierzig Jahre sind vergangen, und ich habe ein Jahr nach dem anderen hingehen lassen. Auch als ich darüber hinweggekommen war. Aber mir fehlte immer der Mut. Und vielleicht hätte ich auch dann noch einen Korb bekommen."

„Darüber hinweggekommen? . . . Ja, über was denn?"

„Ich war mit mir einig, hatte mich auch damit abgefunden."

„Einen Korb? . . . Bernhard; Sie sich einen Korb von mir holen?"

„Ja! Von Ihnen."

„Ich verstehe das alles nicht. — Worüber waren Sie denn hinweggekommen?"

Er sah sie an, die ihn mit ihren noch immer so lebhaften großen Augen anblickte. Dann tastete er nach ihrer linken Hand, hob sie auf und sah auf den Daumen, dessen Nagel verbogen und gespalten war. Er lächelte so schmerzlich, als er sagte: „Das hier war an allem schuld."

„Ich verstehe nicht."

„Wissen Sie nicht mehr?"

„Gewiß weiß ich noch," sagte sie. „Ich sehe das noch alles ganz genau vor mir. Ich hatte mir an der Schublade von Tante Alwinens alter Kommode einen Splitter unter den Daumen gejagt. Ich weiß, ich war wie wahnsinnig vor Schmerz. Und wie ich ging und stand, kam ich zu Ihnen in die Klinik gelaufen . . . Und da passierte Ihnen das Unglück."

„Freilich war das das Unglück!"

„Daß Sie zwar einen Teil herausbekamen, aber ein ganz feiner Splitter blieb tief im Leben des Nagels stecken."

„Ich wollte es noch einmal versuchen, aber Sie sträubten sich, glaubten mir nicht."

„Es war ein zu rasender Schmerz. Und ich verlangte, daß Sie mich chloroformierten."

„Ja, das war es. Und ich war schwach genug, darauf einzugehen."

„Schwach genug?"

„Ja! Hätte ich es doch nicht getan! Mein ganzes Leben wäre vielleicht anders geworden."

„Diese kleine Narbe ist an allem schuld?"

„Sie sah ihn an und fragte: „Deshalb waren Sie hernach so seltsam? Deshalb Ihre so plötzliche Abreise, von der Sie nicht wiederkamen? Deshalb nahmen Sie den Ruf nach München an?"

Er nickte.

Sie bewegte den Kopf hin und her und sagte: „Das verstehe ich noch immer nicht."

„Sie bestanden auf der Narkose — und so erfuhr ich alles."

„Sie erfuhren alles? . . . Was denn?"

„Ja, Sie selbst verrieten alles. Hemmungslos verrieten Sie in der Narkose . . ."

„Nun?"

„Daß Sie schon einem anderen gehörten."

„Ich, einem andern?"

„Ja. Ich weiß es heute noch nicht, wer es gewesen sein mag. Ich will es auch nicht wissen. Aber all meine Träume und Hoffnungen waren damit zunichte gemacht."

„Aber wie kommen Sie darauf?"

„Es gab ja gar keinen Zweifel mehr, gar keine Möglichkeit — nach allem, was Sie da verrieten."

„Ich habe in der Narkose gesprochen . . .?"

„Ja, wie die meisten Menschen im Aetherrausch zu plaudern anfangen. Wie sie sich da verraten mit ihren Geheimnissen und den verstecktesten Neigungen, wie da alles frei wird, was sonst eingeengt von Sitte und Konvention in einer Seele schlummert, so wurden auch Sie frei, nur allzu frei! — Nie hatte ich mich mit einem Wunsch an sie herangetraut, und Sie selbst hatten mir nie Gelegenheit gegeben, Ihrer anders als in freundschaftlichster Weise zu gedenken, die wir ja von Jugend auf miteinander aufgewachsen waren. Ich liebte Sie; aber Sie waren zu mir wie eine Schwester — so ruhig, so freundlich, daß es ja eine sinnlose Torheit von mir war, zu glauben, Sie könnten mich je so lieben, wie ich Sie begehrte. Ich meinte, daß in Ihnen kein sinnlicher Wunsch sich regte, daß Sie vor allem für mich nur die kühle Zurückhaltung, die vornehme Scheu empfanden, die Sie vor allem auszeichnete. Und so . . ."

„Weiter, weiter!"

„Und da mußte ich nun hinter Ihr Geheimnis kommen, daß diese kühle Gleichgültigkeit nur Maske war, um Ihre Empfindung für einen anderen zu verbergen, daß Sie längst einem anderen angehörten, mit allem, was eine Frau zu verschenken hat."

„Bernhard!"

„Ja! Sie stammelten es heraus. Im Rausch der Betäubung erlebten Sie die Wiederholung Ihrer Hingabe . . ."

„Hören Sie auf!"

„Verzeihen Sie mir, Eveline, daß ich so Mitwisser Ihres Geheimnisses wurde, daß ich Ihnen das jetzt so sage — aber einmal mußte ich den Schleier Ihres Geheimnisses lüften. Vergeben Sie mir! O, Sie wissen ja nicht, wie das Messer in meiner Hand gezittert hat, als ich das erfuhr. Ich sehe noch die Schwester neben mir, die da in hilfloser Verlegenheit mit anhören mußte, wie Sie in sinnloser Raserei . . ."

Er bedeckte aufschluchzend sein Gesicht.

Als er wieder aufsah, blickte er in ein paar entsetzte Augen, und Eveline fragte tonlos: „Sie haben geglaubt, ich . . . Sie haben geglaubt, ein anderer . . .?"

„Sehen Sie mich an," sagte sie, „mir fest in die Augen! . . . Nie hat in meinem Herzen oder in meinen Sinnen ein anderer Gedanke gelebt als allein an Sie, Bernhard. Nie hat ein anderer Mann mehr von mir berührt als nur meine Hand. Ich habe nur für Sie gelebt, nur an Sie gedacht, und ich habe mich verzehrt in Sehnsucht nach Ihnen, der Sie wie ein Bruder wunschlos neben mir hergegangen sind. Die Narkose reißt den Schleier von der Seele, sagen Sie. . . . Nun, so lassen Sie mich denn, da mein Leben dahin ist, den Schleier von meiner Liebe reißen. Wenn ich in jenen Augenblicken einen Wunsch, eine Vorstellung, eine Begierde hatte, so galt das alles allein Ihnen, so war es nichts anderes als die Wiederkehr der stillen Wünsche, die mich manchmal in der Stille der Nacht überfielen, die Sehnsucht, Ihnen zu gehören . . Ihnen, Bernhard, Ihnen allein! Morgen schon kann ich von dieser Erde abberufen werden, und so schwöre ich Ihnen, Bernhard, angesichts des Todes: ich habe nie einen anderen Mann begehrt als nur Sie allein. Sie aber mit all meinen Sinnen. Kein anderer Mensch hat in meinem Inneren daneben existiert, weder damals noch auch später. Nach Ihnen habe ich mich verzehrt, nach Ihnen verlangt! Bernhard, nur nach Ihnen!" . . .

Der Springbrunnen plätscherte lauter, weil der Wind den Strahl ablenkte.

Der alte Mann in dem Rollstuhl senkte wie gebrochen den Kopf, und stumm liefen ihm die Tränen über das Gesicht, während seine Hände wie erstarrt auf dem Buche ruhten.

Und starr und steif saß die alte Dame in ihrem schwarzen Seidenkleide auf der kalten weißen Marmorbank. Ein tiefes Grabesschweigen war zwischen Ihnen, das ihr Leben zerbrochen war, nur weil sie nicht den Mut gefunden hatte, den Schmerz von ein paar Sekunden tapfer zu ertragen.

---

während sie eigentlich zu einer idealen Folge von Turnvorgängen geradezu herausfordert. Aber aus diesem Gesichtspunkte pflegt man sie nicht anzusehen und ist immer nur darauf bedacht, Erleichterungen und Sicherungen größerer Bequemlichkeit herauszusuchen. Jede Bewegung: das Tragen, das Heben, das Reichen, das Wischen und Fegen kann mit Bewußtsein richtig ausgeführt, zur harmonischen Körperausbildung beitragen und kann wiederum lässig unbedacht hingelegt, zu Schädigungen und Verhäßlichung des Körpers beitragen. Die ausgeglichenen Bewegungen einer sportgewöhnten Frau werden mit dem Neid angesehen: „Ja, die Frau hat es gut! Die kann turnen und sich tummeln — unser einer hat nie Zeit dazu!" Ach was! Den ganzen Tag hat die Hausfrau Zeit, ihren Gang zum Herd mit Abrollen statt mit Auftreten des ganzen Fußes zu üben — das Stehen bei der Arbeit in straffer Haltung, mit gebeugtem Hals (nicht mit angedrücktem Kinn!) zu einer Uebung zu gestalten, die Armbewegungen nicht nur dem Unterarm zu überlassen, der abgeknickt, verächtlich von dem Oberarm annimmt, er wäre zu nichts zu brauchen, und beim Tragen ihres Kindes die Hüften zu benutzen, und nicht das Leibgewölbe, das sich demnach immer weiter hervorwagt.

Es bedarf gewiß erst einmal einer Anleitung zum richtigen, bewußten Gebrauch der Glieder bei der Hausarbeit, aber wenn diese Stunde genügt, um für immer den Weg zu Anmut und Beherrschung des Körpers zu weisen, so hätten wir nie mehr den unschönen Anblick, den humorbegabte Zeichner mit: „Frauen beim Kartoffelgraben" betiteln und der so aussieht:



Nein! Lauter elegante und körpersichere Hausfrauen wird es in Zukunft geben!

Dicke Kinder sind Sorgenkinder

Von Dr. med. Ehrenreich.

„Wieviel wiegt Ihr Kind?" Das ist gewöhnlich die Frage, die man unter jungen Müttern als die wichtigste erörtern hört. Je höher das Gewicht, je dicker das Kind, umso größer der Stolz, das Entzücken der Mütter. Trotz aller Belehrungen, aller aufklärenden Vorträge wird das Kleinkind, wird der Säugling genudelt, bis man beide glücklich „dick bekommen" hat.

Es braucht sich keine Mutter auf diese Heldentat etwas einzubilden, denn nichts ist leichter, als ein normales Kind dick zu bekommen. Auch die Tiere, welche zur Mast bestimmt sind, werden ja in der Jugend, nicht im Alter gemästet.

Welches Unrecht man aber einem Kinde damit antut, daß man es durch übermäßige Ernährung dick macht, ahnen die wenigsten Frauen. Wie oft kommt ein solches Kind sein Leben lang nicht mehr von der anerzogenen Fettsucht los, die sein Wohlbefinden mindert, seine Arbeitsfrische herabsetzt und sein Selbstgefühl verringert.

Unter Anwendung von hundert Mitteln und Mittelchen, vom Ablenken zum Bitten und Drohen, wird so einem unglücklichen kleinen Wesen Bissen um Bissen in das Mäulchen eskamotiert, und es werden alle Register einer falschen Erziehungsmethode gezogen. „Einen Bissen für Vati, einen Bissen für Mutti", so fängt die Litanei an und endet zuweilen damit, daß das geplagte kleine Menschenkind ungewollt und unbewußt zur Selbsthilfe schreitet, indem es das Essen ebenso schnell wieder herausbringt, wie man es ihm mühsam eingetrichtert hat. Dann herrscht großes Entsetzen bei Mutti, Großmutti, Tanten und anderen Autoritäten im Kinderstubenbereich. Wird der Arzt geholt, so macht er sich leicht mißliebig durch die pflichtgemäße Belehrung, daß das Erbrechen des Kindes eine Folge der Ueberfütterung und weiter nichts ist als ein natürliches Regulativ und eine sehr vernünftige Abwehr der Natur gegen die Unvernunft der Erwachsenen. Sowie der Arzt heraus ist, wird weiter munter drauf los gepäppelt, bis ernste Magen- und Darmstörungen eintreten, bei denen das Kind mehr an Gewicht verliert, als es durch die unvernünftige Mastkur zugenommen hat. Häufig glücklicherweise verliert das Kind, sofern es zu laufen beginnt, viel von dem angemästeten Fett. Es verarbeitet die Nahrung besser und beseitigt so die ihm anerzogene Schädigung. Beim phlegmatischen Kinde jedoch tritt diese günstige Veränderung nicht immer ein. Es bleibt dick und entwickelt Fett statt Muskulatur.

Die dicken Kinder sind Krankheiten aller Art, besonders den Infektionskrankheiten gegenüber viel weniger widerstandsfähig wie die dünnen, muskulösen. Warum soll man es also mit Mühe und Quälerei für Kind wie Umgebung erst dahin kommen lassen? Man ernähre das Kind vernünftig. Man decke seinen Kalorienbedarf und seinen Bedarf an Aufbaustoffen und Vitaminen — aber man zwinge es nicht zu einem Uebermaß an Nahrungsaufnahme, die ihm nur schaden kann. Eine für die jeweiligen Bedürfnisse verständig zusammengestellte gemischte Kost, Brei, Milch, Obst und Gemüse, nie zuviel und nur zu genau festgelegten Tageszeiten verabreicht, wird jedes Kleinkind vor „Mastversuchen und -Erfolgen" bewahren.

Ein Kind soll rundlich sein, denn der jugendliche Kinderkörper ist rundlich angelegt. Aber es darf niemals dick sein. Es muß kräftig sein. Dazu verhilft ihm, neben zweckmäßiger Nahrung Bewegung und Gymnastik. Vor allem lasse man das Kind, sobald seine Beinchen es gestatten, sich auslaufen und austummeln. Man gebe seinem Bewegungstrieb soviel wie möglich nach. Ein Kind will seine Muskeln gebrauchen, will ihre Kraft kennen lernen. Wenn ein Kind einen Stuhl von einer Stelle auf die andere rückt, wenn es alle möglichen Gegenstände vor sich her schieben, aufheben, werfen, ziehen will, so ist das kein Zeichen von Unart. Es ist vielmehr ein sehr gesunder und von der Natur gewollter Betätigungsdrang seiner gesamten Körpermuskulatur. Diesen Betätigungsdrang in richtige Bahnen zu lenken, ihm möglichst freien Lauf zu lassen und Verbote nur da auszusprechen, wo dem Kinde Gefahren oder Schädigungen drohen, muß das Ziel jeder vernünftigen Erziehung sein.

Vor allem aber erziehe man sich selbst zur Abkehr von der überlebten Ansicht, daß ein Kind dick sein müsse. Man beherzige immer den ebenso alten wie wahren Volksspruch: „Ein Fresser wird nicht geboren, er wird erzogen".

Zwölf Gebote für die Hausfrau

1. Habe für jede einzelne Sache, für jeden einzelnen Gegenstand deines Haushaltes einen bestimmten Platz. Dadurch vermeidest Du zeitraubendes Suchen und Kramen.

2. Gewöhne jeder Mitglied Deiner Familie daran, seine Sachen aufzuhängen oder fortzulegen. Erziehe sie auch zur Mitarbeit, soweit dies möglich ist, ohne ihre Gesundheit und ihre beruflichen bezw. ihre Schularbeiten ungünstig zu beeinflussen.

3. Bedenke, daß Vorbeugen der sicherste Weg zur Ordnung ist. Laß nichts herumliegen, beseitige die Unordnung im Entstehen.

4. Säubere jedes Arbeitsgerät sofort nach Gebrauch und bringe es an den für seine Aufbewahrung bestimmten Ort.

5. Ueberlege beim Kochen genau, welche Geräte Du benötigst. Häufe nicht unnötige Dinge auf dem Küchentisch an, räume Gebrauchtes gleich zur Seite. Deine Küche kann auch ordentlich aussehen, während Du darin tätig bist.

6. Dulde nicht in Schränken und Schubladen was gänzlich unbrauchbar geworden ist. Es versperrt andern Sachen den Platz und zieht außerdem Staub und Motten an.

7. Unterbrich die tägliche Arbeit des Aufräumens nicht ohne zwingenden Grund. Wenn man eine Arbeit liegen läßt, ehe sie fertig ist, kommt man oft nicht mehr dazu, sie fertig zu machen. Trotz aller guten Vorsätze!

8. Stehe zeitig auf, dann hast Du einen langen Vormittag zur Erledigung der laufenden Arbeiten und kannst Dir für den Nachmittag etwas anderes vornehmen.

9. Nimm Dir nie mehr als eine zeitraubende Arbeit an einem Tage vor, sonst gerät Dein Haushalt leicht in Unordnung.

10. Stelle Dir einen Arbeitsplan auf, damit Du weißt, welche Arbeiten täglich, welche wöchentlich und welche in noch größeren Zwischenräumen zu erledigen sind.

11. Betrachte das Aufräumen nicht als lästige Arbeit, sondern als fröhlichen, gern geführten Kampf gegen die Unordnung. Dann bleibst Du ohne Anstrengung Siegerin in diesem Kampfe.

12. Werde nicht zur Sklavin der Ordnung, sondern bleibe ihre Herrin, die mit Freuden und Anmut ihres Amtes waltet. Dann wird Dein Heim voll Behagen und Glück sein.

B. B.

Die japanischen Frauen haben das Wahlrecht bekommen



Unsere Bilder zeigen die japanische Frauenwelt von Heute.

Teils ist es noch immer das Leben, das die Japanerinnen seit vielen Jahrhunderten geführt haben, im Hause von Vater oder Gatten oder als Geisha hinter den Wänden eines Teehauses, ein Leben, das den Europäern so romantisch erscheint. Zwischen diesen Frauen mit ihren Kimonos und hohen Frisuren und der jungen Generation von Sportlerinnen und schwerarbeitenden Fabrikmädchen klafft ein Riß, der kaum zu überbrücken ist. Jedenfalls konnte man der modernen japanischen Frau, die wie unser Bild zeigt, seit längerem für ihr Wahlrecht wirbt, die Mitwirkung am politischen Leben nicht länger verweigern.

Wenn Wilde sich verlieben

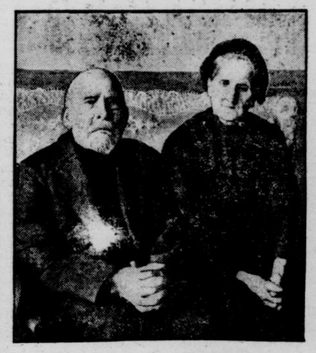
Der Mann, der sich anders besann. — Das Trauerspiel eines braunen Adonis. — In Mary Pickford verliebt.

Von Jack McLaren,

dem bekannten Südseeschriftsteller.

Sie mögen es glauben oder nicht: Wilde verlieben sich genau so gut wie zivilisierte Menschen und machen alle die Wonnen und Leiden durch, die nun einmal mit diesem Zustand verbunden sind. Aber man findet bei ihnen in diesem Falle doch allerlei Absonderlichkeiten.

In den Teilen der Südsee, wo die Frau noch gekauft wird, ändert sich für den, der sich verliebt, das Leben von Grund auf. Früher berechnete ein Vater den Wert seiner Tochter in Muschelketten, Schlafmatten und anderen Gegenständen, die der zukünftige Gatte ohne all-



Das älteste Ehepaar Deutschlands.

Herr und Frau Guckel aus Wuppertal feierten in diesen Tagen die 75. Wiederkehr ihres Hochzeitstages. Sie dürften damit das älteste Ehepaar Deutschlands sein. Meinungsverschiedenheiten bestehen noch darüber, wie dieses seltene Ehejubiläum zu benennen ist.

zu großen Energieaufwand selbst herstellen konnte.

Heute, mit dem Fortschritt der Kultur, verlangt man „weiße" Waren: Tuch, eiserne Beile, Tabak in Dosen, Decken, Flaschen mit Parfüms. Um sich diese verschaffen zu können, muß der Liebhaber sein faules Leben im heimatlichen Dorfe aufgeben und auf einer Kokosnuß- oder Gummipflanzung arbeiten, damit er sich das nötige Geld verdient.

Ein junger Eingeborener meinte einmal ganz treuherzig zu mir: „Ich hätte, als ich mich in das Mädel verliebte, doch nicht gedacht, daß ich so für sie schuften müßte." Leise fügte er dann hinzu: „Aber sie ist es schon wert." Wie man sieht, war seine Geistesverfassung die gleiche wie die aller Verliebten.

Werber, die Arbeiter für die Pflanzungen suchen, können darauf rechnen, bei jeder Kurfahrt einige Eingeborene von dieser Sorte zu bekommen. Allerdings ist mit ihnen nicht immer ganz leicht fertig zu werden. Zuweilen, wenn ihr Dorf am Horizont verschwindet, packt sie die Reue, daß sie ihr Mädchen verlassen haben. Kann sie nicht vor ihrer Rückkehr schon an jemand anders verkauft oder gar gestorben sein? Und oft springt ein solcher Verliebter über Bord und schwimmt der heimatlichen Insel zu, bevor diese gar zu weit entfernt ist.

Ein eingeborener Polizist — nebenbei, er bekam für diesen Posten jährlich zwanzig Mark,

---

Das neue Daheim (67. Jahrgang, Nr. 28) ist erschienen. Fragen und Ereignisse des Tages: Die Wochenschau; „Das Silber, ein entthronter Weltherrscher" von Dr. Emil Carthaus; „Die Schnellküche der Berufstätigen" von K. Meyer. Roman und Novelle: „Der große und der kleine Klaus" von Rudolf Hans Bartsch; „Angela" von Susanne Tornwaldt. Kulturgeschichte: „Götzen der Südsee" von Dr. Werner Schaftan; „Die Bedingungen des gedeckten Tisches". Literatur: „Neues vom Büchermarkt", besprochen von H. C. von Zobeltitz. Astronomie:: „Wanderung durch das Sternenall" von Dr. H. H. Koitzinger. Geschichte: „Auf den Trümmern der Herberge der Gerechtigkeit", ein Beitrag zum 450. Geburtstag Sickingens. Grenz- und Auslandsdeutschtum: „Deutsches aus Bulgarien" von A. Müller-Neudorf. Dazu die modischen Winke im Frauendaheim, die Rätselecke, Familientisch, der schöne künstlerische Bildschmuck des Heftes mit wertvoller ganzseitiger Kunstbeilage und der umfassende Anzeiger des Daheim mit dem bekannten Stellenmarkt.