

Anzüge 28⁰⁰ 35⁰⁰ 25⁰⁰ 24⁰⁰

Hosen mehr.

Anzüge nf"

Hosen ben.

Lohn erlohn.

Winterreise.

Wie durch so manchen Ort
Bin ich nun schon gekommen
Und hab' aus keinem fort
Ein freundlich Bild genommen.

Man prüft am fremden Gast
Den Mantel und den Kragen
Mit Blicken, welche fast
Die Liebe unterjagen.

Der Sturm trägt so die Spur
Gleichgültig-offner Kälte,
Daß ich ihn ungern nur
Mit meinem Dank vergelte.

Und weil sie in der Brust
Mir nicht die Flamme nähren,
So muß sie ohne Lust
Sich in sich selbst verzehren.

Da ruf' ich aus mit Schmerz,
Indem ich fürbaß wandre:
Man hat nur dann ein Herz,
Wenn man es hat für andre.

Friedrich Hebbel.

○○○ Vermischtes. ○○○

Golgatha und die Natur. Die Innigkeit deutschen Gemütslebens läßt auch die Naturwelt von herzlicher Teilnahme für das Sterben des Erlösers erfüllt sein. Die Trauerweide kann es nicht verwinden, daß man von ihr die Ruten nahm, den Herrn zu schlagen. „Als sie mißbraucht sich sah zu Gottes Hohne, da neigte vor Wehmut sie die Krone und kann vor Schmerz noch nicht die Zweige heben, läßt sie, wie Wind sie wirft, in Lüften schweben." So hat Kopisch gedichtet. Der Kreuzdorn war außer sich, als man aus ihm die Dornenkrone machen wollte. Seine treue Gesinnung fand schönen Lohn: Alljährlich, wenn die Christenheit das Leiden des Herrn feiert, darf der Schlehdorn, früher als andere Sträucher, im weißen Blütenschmucke prangen. Mit Golgatha werden auch Kreuzsalbei, Güldenkreuzkraut, Kreuzblume, Kreuzenzian und Rautenkranz in Verbindung gebracht. Das Kreuz, an dem der Heiland hing, wurde als Kreuzesbaum angesprochen. Man hatte die Tanne im Auge. Sie war an jenem Karfreitage von tiefstem Mitleid erfüllt und suchte dem Herrn wenigstens vor dem einbrechenden Regen einigen Schutz zu gewähren. Dafür bekam sie durch die herabfließenden Blutstropfen das Immergrün, und die kreuzförmige Anordnung ihrer Zweige rührt ebenfalls seit jener Stunde. Auch mehrere Vögel hatten Erbarmen mit dem Gekreuzigten. Die Schwalbe rief immerfort: „Tröste, kühle ihn!" Darum darf sie überall bei den Menschen ihr Nest bauen. Das Rotkehlchen wollte dem Heilande einen Dorn aus dem Haupte ziehen, bekam bei diesem Barmherzigkeitswerke einen Blutfleck und durfte ihn zum Andenken für immer behalten. Dem Kreuzschnabel eignet seine Besonderheit ebenfalls, auf Grund einer Liebestat an dem Gekreuzigten; der kleine Vogel mühte sich, die Nägel aus den Händen und Füßen zu zerren, und da hat er sich den Schnabel verbogen und mit Blut bespritzt. „Kreuzesschnabel heißt das Vöglein, ganz bedeckt von Blut so klar singt es tief im Fichtenwalde, märchenhaft und wunderbar."



Ein Schiffer, der die Rettungsmedaillen von vier Staaten besitzt.

Ein mutiger Mann ist der Schiffer Wilhelm Blohm in Altenbruch bei Cuxhaven, der nicht weniger als vier Rettungsmedaillen verschiedener Staaten besitzt. In Anerkennung hervorragender Rettung aus Seenot erhielt er vor einigen Jahren die deutsche und die englische und dann auch die amerikanische Rettungsmedaille. Jetzt hat ihm der König von Italien noch nachträglich wegen seiner Verdienste bei den Rettungsarbeiten nach der Erdbebenkatastrophe von Messina die silberne Rettungsmedaille am Bande verliehen. Blohm gehörte damals zur Besatzung des deutschen Schulkreuzers „Viktoria Luise". Unsere Aufnahme zeigt den Schiffer im Schmucke der deutschen, englischen und amerikanischen Rettungsmedaille.

Die größte Orgel der Welt ist die Hauptorgel in der neu erstandenen Michaeliskirche in Hamburg. Sie zählt 163 Register (klingende Stimmen), dazu eine große Anzahl Nebenzüge (Koppeln usw.), im ganzen 207 Registertasten, 5 Manuale. Die Höhe der ganzen Orgel beträgt 17,60 Meter. Die Gesamtzahl der Pfeifen ist 12173; die größte Pfeife ist 11,28 Meter lang und 543 Kilo schwer.

Schnell fertig. Die Annemarie ist erst ein paar Tage bei ihrer Herrschaft. Diese pflegt dann und wann nach dem unweit gelegenen Armenhaus Speisen zu schicken und sendet eines Tages das Mädchen mit einer Schüssel voll Suppe hinüber. — „Schon besorgt?" fragt die Hausfrau verwundert, als das Mädchen merkwürdig rasch zurückkommt. „Das ging aber schnell!" — „Ja," antwortet dieses und lächelt pfiffig, „ich hab' die Supp' halt unten an der Tür glei' in d' Armenbüchs 'neigoss'n!"

○○ Rätselecke. ○○

Buchstabenrätsel.

Such' es im Pflanzenreiche
Als Blume, duftend fein.
Das vierte Zeichen streiche,
Ein **k** setz' dafür ein,
Dann zählt's zu schönen Orten
In einem Nachbarland
Und liegt in dessen Norden,
Dem Leser gut bekannt.

Z. Falck.

Quadraträtsel.



Die Buchstaben EEEE, I, LLL, MM, S, T, UU, ZZ sind in die Felder obenstehenden Quadrats so einzutragen, daß wage- und senkrechte Reihen bezeichnen: 1. einen Kanal in Afrika, 2. einen Baum, 3. einen männlichen Vornamen, 4. ein militärisches Gerät.

Fr. Horn, Bolheim.

Bilderrätsel.



Von jedem der in der Landschaft befindlichen Bäume ziehe man je eine senkrechte Linie vom Stamm bis auf die Buchstaben und lese dann in jeder Zeile die Buchstaben in der Reihenfolge ab, wie die Bäume von oben nach unten zu staffelförmig folgen. Die übrigen Buchstaben lese man wie üblich zeilenweise ab.

Auflösungen aus voriger Nummer:

des Silbenrätsels: Tau, Tropfen, Tautropfen; — des Buchstabenrätsels: Wiege, Woge, Wage; — des Sinnrätsels: Retter.

Nachdruck unserer Originalartikel wird gerichtlich verfolgt.

Druck von W. Kohlhammer. Redaktion: Dr. E. Görlach in Stuttgart.
Verlag von P. A. Sanz, Altena i. W.



№ 11. Wochenbeilage zum Altenaer Kreisblatt. 1913.

Himmelsschlüssel.

Ostern-novelle von **M. Doberenz-Eberlein.**

Liselore ging mit müden Schritten, wie es sonst nicht ihre Gewohnheit war, durch die Anlagen der Stadt.

Verloren schweiften die dunklen Augen über die Tulpenbeete, die im Abendsonnenschein wie ein goldener Teppich zwischen den zarten Rasenflächen ausgebreitet lagen. Sie freute sich nicht über die buntfarbigen Krokusrabatten und die knospenden Frühlingssträucher; sie hörte nicht auf das wichtige Gezwitscher der Spatzen, auf den flötenden Amselruf, der von einer Schillingschen Statue ertönte, deren Haupt sich der dreiste Vogel als Ruhepunkt erkoren. Lenzluft atmete alles ringsumher. Frohe Feiertagsstimmung lag in der Luft. Morgen war Ostern! Ostern, das Fest der Auferstehung. — — —

Liselore preßte die weichen Lippen fest zusammen. Das Herz lag ihr schwer in der Brust, tat ihr namenlos weh von all der stillen Qual, die es umschloß. Die Frühlingswonne, die sie umgab, tat ihr fast körperlich weh.

Schon einmal in ihrem Leben empfand sie ähnlich wie heute. Das war, als man ihre geliebte Mutter zur ewigen Ruhe gebettet hatte.

Als sie von der lieben Schläferin Abschied genommen und durch den friedlichen Gottesgarten schritt, auf den die Sonne gleißende Strahlen niedergoß, über dem sich der blaue Himmel wie ein Festzelt wölbte, die Vögel jubilierten, als wollten sie einen Lobsang anstimmen über die Herrlichkeit der wiedererwachten Erde, der süßer Veilchenduft entströmte, da hatte die Lenzluft um sie her die sie betäubende Starrheit, die sie in den ersten Trauertagen umfangen, gebrochen und wilden, heißen Schmerz ausgelöst.

Das Frohe, Lichte in der Natur stand in zu grellem Gegensatz zu ihrem Fühlen; es tat ihr weh, peinigte sie.

So war es damals und so war es heute. Sie hätte aufschreien mögen vor Leid und Qual!



Christi Einzug in Jerusalem.



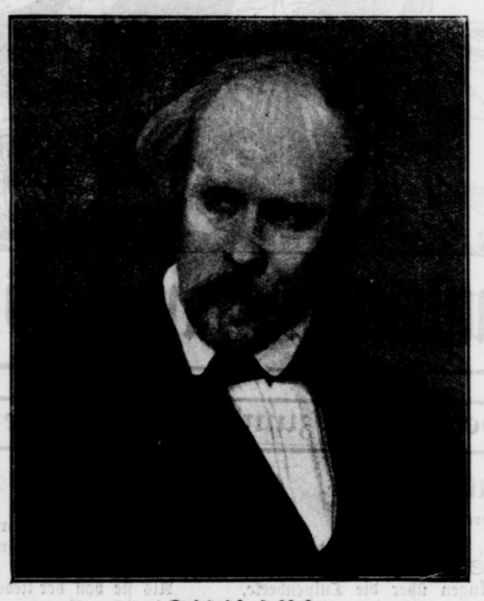
Abendmahl.

Aus der „Kleinen Passion" von Albrecht Dürer.

Damals begrub sie die geliebte Mutter, heute die erste tiefe, heimliche Liebe, die still aufgeblüht war in ihrem Herzen und ungewollt anwuchs, bis sie so übermächtig wurde, daß sie sich nicht mehr entwurzeln ließ.

Liselore schreckte auf; sie fühlte das dreiste Anstarren eines Vorübergehenden. Sie nahm sich zusammen, wollte kein Aufsehen erregen.

Der schlanken vornehmen Erscheinung in dem schick sitzenden dunklen Straßenkostüm war schon mancher bewundernde Blick gefolgt. Liselore ging schneller weiter. Sie überdachte die letzten beiden Jahre, die für sie so befriedigend und glücklich gewesen waren. Nach dem Tod der Mutter war sie ganz auf sich selbst gestellt. Das machte sie nicht mutlos; sie war froh, ihre jungen Kräfte ausnützen zu können, weil sie durch fleißige Arbeit leichter über den unersetzlichen Verlust hinwegzukommen hoffte.



Friedrich Hebbel.

Sie ging in Stellung und war jahrelang bei einer älteren Dame als Stütze tätig. Dort lernte sie Doktor Wolf Friedrich kennen, der ein hartnäckiges Halsleiden der Dame behandelte. Sie mußte ihm oft assistieren, und er nannte sie seinen Famulus, ohne den er mit der ungeduldigen Patientin allein gar nicht fertig würde.

Liselore freute sich immer, wenn der Doktor kam. Es wurde ihr ganz eigen ums Herz, wenn sie seine tiefe melodische Stimme hörte und wenn er sie mit den klugen braunen Augen ermutigend ansah. Als die Pflege der Kranken sehr schwer wurde, fühlte sie sich gestärkt und wieder leistungsfähig.

Wenn er ihr anerkennend zunickte, war sie glücklich und ertrug gern die Launen der schwer Leidenden.

Einmal sagte der Doktor, als sie ihn auf den Vorsaal begleitete: „So geht es nicht weiter, Fräulein Bender; Sie müssen einmal ausspannen. Tag und Nacht auf den Füßen, das hält niemand aus!"

Sie lächelte: „Es ist nicht zu schlimm, Herr Doktor!"

„Doch, doch! Ihre Wangen sind schmal geworden, und Ihr schönes Braunhaar hat den Bronzeglanz verloren; die Nerven streiken. Sie müssen täglich eine Weile an die Luft!"

„Das geht nicht!"

„Es muß gehen!"

Da hatte sie den Kopf geschüttelt.

„Eigensinniges Mädchen! Wollen Sie sich zugrunde richten?"

„Ich bin von fester Art!" war ihre Antwort, und die Augen lachten ihn dabei fröhlich an.

Das ungeduldige Klingeln der Kranken machte dem Gespräch ein Ende.

In der Nacht mußte sie nach ihm schicken; als er kam, verschied die alte Dame in ihren Armen. —

Liselore war wieder heimatlos. Doktor Friedrich bot ihr in seiner kurzen resoluten Art an, zu ihm als Empfangsdame zu kommen. Er wäre gerade in Verlegenheit um eine solche, und sie zeige sich so geschickt, daß sie ihm bei seinen leichteren Operationen assistieren könne.

Liselore war glücklich! — Doktor Friedrich hatte als tüchtiger Halsarzt eine umfangreiche Praxis. Seine Ordinationsräume befanden sich nicht bei seiner Privatwohnung. Liselore war während der Sprechstunden anwesend; gegen Abend kehrte sie in ihr bescheidenes Heim zurück, das sie sich mit Hilfe der von der Mutter ererbten Möbel geschaffen. Sie lebte ein tätiges, befriedigendes Leben und war glücklich nnd heiter zwei Jahre lang. Seit kurzem war das anders.

Doktor Friedrich behandelte das Kind einer jungen Witwe, das hoffnungslos an Diphtherie erkrankt war und das nur eine kühne Operation retten konnte. Die Operation glückte, das Kind genas.

Die junge Mutter war überschwenglich in ihrer Dankbarkeit. Sie nannte den Doktor den Lebensretter ihres Knaben und überschüttete ihn mit Aufmerksamkeiten.

An sich selbst entdeckte die Amerikanerin ebenfalls ein Leiden und konsultierte alle Augenblicke Doktor Friedrich.

Um Liselores Ruhe war es geschehen, seitdem die rotblonde Frau so oft in der Sprechstunde erschien. Ihr girrendes Lachen drang sogar durch die Polstertür, die das Sprechzimmer vom Warteraum schied, und verursachte dem jungen Mädchen ein peinliches Gefühl.

Auch der Doktor war verändert. Er sah Liselore oft so seltsam forschend an, war wortkarg und nervös, wie er trotz aller Ueberarbeitung sonst nie gewesen.

Oberlehrer Baier, ein Vetter Doktor Friedrichs, kam oft in die Sprechstunde und unterhielt sich immer liebenswürdig mit Liselore. Er hatte sich einer leichten Operation unterzogen, wobei sie behilflich war. Als er gestern zum letzten Male erschien, übergab er Liselore ein mit köstlichen Frühlingsblumen angefülltes Osterei, das aus feinem Porzellan hergestellt war und als Vase diente. Er war der letzte Patient im Wartezimmer und während er Liselore, seine liebenswürdige Samariterin, wie er sie scherzhaft nannte, bat, den Ostergruß freundlich entgegenzunehmen, öffnete gerade der Doktor die Tür und trat auf die Schwelle. Finster sah er zu den beiden hinüber. „Meine Zeit ist knapp," stieß er rauh hervor, „bitte!"

Erstaunt blickte Baier auf, und Liselore sah ganz erschrocken in das blasse, finstere Gesicht des Arztes.

Was hatte er nur?

„Auf nachher, mein verehrtes Fräulein!" Baier verbeugte sich höflich und folgte dem Vetter.

Als heute vormittag der letzte Patient gegangen war, trat der Doktor plötzlich dicht vor Liselore und sah ihr mit einem rätselhaften Forschen in die Augen. Sie fühlte, daß sie rot wurde, hielt aber dem durchdringenden Blick ruhig stand.

Da sagte er: „Zwei Jahre hielten Sie es bei mir aus. Jetzt sind Sie froh, fortzukommen, was?"

„Fort?" stammelte sie fassungslos, „ich — soll — fort?" — „Sollen, nein! Aber Sie werden wollen!"

„Ich — ja, warum?"

„Warum?" Er lachte kurz auf. Es tat ihr weh, dieses Lachen. „Baier ist keiner, der Blumen verschenkt aus bloßer Galanterie. Und Sie —"

„Herr Doktor!"

(Schluß folgt.)



Das Geburtshaus Hebbels in Wesselburen.

Zum 100. Geburtstage Friedrich Hebbels.

Friedrich Hebbel, der hervorragende Dichter, war geboren am 18. März 1813 zu Wesselburen in Dithmarschen, gestorben 13. Dezember 1863 in Wien. Seine früh erwachte, gestaltenreiche Phantasie erhielt durch Gönner die Mittel, sich in Hamburg auszubilden und in Heidelberg die Universität zu besuchen. Er kam des öfteren wieder nach seiner Heimat, bis er im Jahre 1845 sich durch das Entgegenkommen begeisterter Verehrer entschloß, in Wien seinen dauernden Wohnsitz zu nehmen, wo er auch starb. Hier lernte Hebbel auch seine Gattin, die geistvolle Schauspielerin des Burgtheaters, Christine Enghaus, kennen. Als Meisterwerke des Dichters sind u. a. bekannt: die dramatische Trilogie „Die Nibelungen", sein Trauerspiel „Gyges und sein Ring", seine Tragödie „Agnes Bernauer" und viele andere Theaterstücke. Leider sollte Hebbel durch seinen frühen Tod nicht die Früchte seines endlichen Erfolges genießen und auch viele seiner im Anfange befindlichen Werke blieben unvollendet.



Zum Kampf um Adrianopel: Bulgarische Soldaten begeben sich im Laufschritt in die Verschanzungen vor Adrianopel, um ihre dort befindlichen Kameraden abzulösen.

Verwundeter einquartiert war. Und da sie sogar den gleichen Namen führt, muß ich wirklich annehmen, daß hier irgendwelche Verwandtschaft besteht, wenngleich . . ."

Das junge Mädchen war während seiner Worte zusammengezuckt und rief jetzt jubelnd, impulsiv dem Redenden ins Wort fallend: „Großmutter! . . . Ohne Zweifel. Gestern erst, als sie mir ihr Elternhaus zeigte, erzählte sie mir vom Jahre Siebzig, der Belagerung und . . . und . . . dem jungen preußischen Offizier, der bei ihnen gewohnt hat. . . . O, wie sie sich freuen wird! Sie ist ja auch mit hier, wartet an der Schlucht mit Mama im Wagen, weil ihr hier das Gedränge zu groß war. Nicht wahr, Sie gehen mit, sie zu begrüßen?"

„Aber Yvonne!" wehrte der Vater der Eifrigen. Doch Richter versicherte warm, wie außerordentlich ihn das Wiedersehen freuen werde.

Er war tief bewegt.

Weichgestimmt durch die ergreifenden Feiern der letzten Tage, das Zusammentreffen mit alten Kriegsgefährten, durch alle an diesen Stätten mächtig auf ihn einstürmenden Erinnerungen, erschütterte ihn das seltsame Begegnen mit Yvonnes Enkelin geradezu.

Die Jugendgeliebte, deren süßes Bild ihm unzertrennlich von den Erlebnissen jenes ernsten Jahres war, der er jahrelang nachgetrauert und ein treues Andenken bewahrt hatte, trat noch einmal in sein Dasein, nach vierzig Jahren, nun sie beide im Herbste des Lebens standen.

Mit Vater und Tochter zusammen ging er jetzt, sie aufzusuchen.

Herr Martinot, der aus dem Süd-Elsaß stammte, wo er eine Spinnerei besaß, erwies sich als ein verständiger, sympathischer Mann, der ehrlich zugab, daß er seine frühere Franzosenbegeisterung überwunden und mit allerlei ererbten Vorurteilen und blinder Voreingenommenheit aufgeräumt habe, so daß ihm Augen und Herz für die segensreiche Friedensarbeit aufgegangen seien, die an und in seinem Vaterland Elsaß-Lothringen geleistet werden.

Lächelnd gestand er ein, daß er die Bekehrung seiner Schwiegermutter zu verdanken habe, die eine leidenschaftliche Anhängerin und Verfechterin des Deutschtums geworden, seit sie gleich nach dem Krieg aus Frankreich zurückgekehrt sei, um sich nach dem Willen ihres Vaters mit einem diesem befreundeten Elsässer zu verheiraten, und dort mit offenem Blick und gereiften Sinnen verglichen und geprüft habe, was war und was wurde. Besonders seit dem frühen Tod ihres Gatten, der in dieser Beziehung nicht so ganz mit ihr übereinstimmte, habe sich ihr Wesen und Lebenszuschnitt immer mehr verdeutscht, und sie wache besonders sorglich darüber, daß ihre Enkel — außer Yvonne, der Ältesten, noch drei Knaben — als Deutsche erzogen würden. — Der Oberst lauschte mit immer größerem Staunen den mit französischer Lebendigkeit vorgetragenen Ausführungen.

War diese Frau, von der da geredet wurde, die gleiche Yvonne, wie jene, die vor vierzig Jahren ihm als dem Sohn eines feindlichen, grausamen Volkes nicht angehören zu können glaubte, die leidenschaftlich laut ihr Franzosentum beteuert hatte, um nicht die Sehnsuchtsschreie ihres Herzens zu hören, die einem Feind ihres Vaterlandes galten?

Es konnte nichts Unedles sein, was sie so verwandelt, sie zu einer Abtrünnigen im Sinn ihrer früheren Landsleute gemacht hatte.

(Schluß folgt.)



Hassan Riza Bei,
der tapfere türkische Verteidiger der Festung Skutari.



Das türkische Fort von Skutari, um dessen Besitz die Montenegriner seit Mitte Oktober kämpfen.

Tamara begann sie die gelehrte Mutter, heute die erste kleine, feinliche Liebe, die sich aufgeklärt war in ihrem Herzen und unbewußt anwuchs, bis sie so übermächtig wurde, daß sie sich nicht mehr entwinden ließ.

Stiefvater schrie auf: sie stieß das zweite Pflänzchen eines Vorübergehenden. Sie nahm sich zusammen, wollte kein Aufsehen erregen.

Der schlanken vornehmen Erscheinung in dem steifen Reitkleide fiel sofort ein Mädchen auf, das in der Nähe stand. Sie hatte ein hübsches, feinfühliges Gesicht, das sich aber nicht verändern konnte. Stiefvater hatte sich nicht bei seiner Heimkehr um sie gekümmert, sondern sie nur mit einem flüchtigen Kopfnicken begrüßt. Sie hatte sich in ihr Zimmer zurückgezogen und war nicht wieder herausgekommen. Sie hatte sich in ihr Zimmer zurückgezogen und war nicht wieder herausgekommen.

Doktor Heinrich bemerkte das Kind einer jungen Dame, das hoffnungslos an Diphtherie erkrankt war und das nur eine Hilfe

Hausfrauenblätter.

Erheb' auch du aus Gram und Sorgen,
Gebeugte Seele, dein Gesicht
Und hoffe, daß ein Ostermorgen
Aus dem Karfreitagsdunkel bricht!

Osterschmuck.

Zu Festzeiten hat die Hausfrau wohl den Wunsch, durch eigene Mühe etwas zum Schmuck des Hauses, der Festtafel beizutragen, und die verständige Mutter versäumt es nicht, die Hilfe der Kinder in Anspruch zu nehmen, denn nichts macht Kindern eine Festzeit lieber als das fröhliche Vorbereiten im Hause; wie gern mühten sich die kleinen Hände, um etwas zum Zimmer- oder Tafelschmuck beizutragen! Unsere Abbildungen zeigen einige Osterkörbchen und ein Osterei als Vase, die eine Ostertafel sehr reizvoll schmücken können, denn Eier und Frühlingsblumen sind der gegebene Osterschmuck. Die Herstellung dieser Körbchen ist sehr einfach; sie sind aus Hobelspänen geflochten, die in etwa 1 Zentimeter breite Streifen geschnitten werden. Die Flechtarbeit wird einfach so ausgeführt wie bei den Flechtblättern, welche die Kinder in den Kindergärten flechten. Zu dem festen Rand oben an den Körbchen biegt man die Späne doppelt übereinander und näht sie mit einigen Stichen zusammen; die Flechtstreifen werden dazwischengenäht, auch die Henkel werden einfach angenäht. Abbildung 1 zeigt ein Körbchen in viereckiger Form; es ist mit lila Seidengaze gefüttert, doch kann auch Seidenpapier zum Futter verwandt werden; einige Kätzchen und Schneeglöckchen vervollständigen den Schmuck, und Schokoladeneier bilden die Füllung. Allerliebst ist das runde, mit Veilchen gefüllte Körbchen Abbildung 2; hier sind der obere und untere Rand festgenäht. Abbildung 3 zeigt eine aus Bast geflochtene Vase in Eiform; sie ist



Abb. 1. Abb. 2. Abb. 3. Abb. 4.

Osterschmuck. (Mit Text.)

aus gewöhnlichem Gärtnerbast über Peddingrohr geflochten; oben am Rande zeigt sie ein Muster in Blau und Schwarz gefärbtem Bast ausgeführt. Diese Arbeit erfordert etwas mehr Uebung als die Spanflechtereien. Abbildung 4 zeigt wieder ein Spankörbchen in Form einer Eihälfte; es ist mit hellgrünem Chiffon gefüttert; eine kleine Chiffonschleife hält den Strauß am Henkel fest. Sehr hübsch sieht auch ein großer runder Korb als Mittelstück auf einer Tafel aus, der in gleicher Weise geflochten wird und der ringsherum einen dicken Kranz von Frühlingsblumen als Schmuck erhält und mit bunten Eiern gefüllt wird.

Sprüche für Ostereier.

Häslein kam vor einer Stund',
Legte Eier, weiß und bunt.
Ich bin weiß — nun suche weiter
Nach den bunten froh und heiter!

Ha, ich hab's! rufst du mit Freuden,
Doch ich bin nicht ganz allein —
Willst du dir noch mehr erbeuten,
Mußt du nur recht achtsam sein!

Ueber Atemgymnastik.

Von Sanitätsrat **Dr. Potteker.**

Die Atmung dient dazu, dem Blute den zum Leben nötigen Sauerstoff zuzuführen, welcher dann teils im Blut selbst, teils in den Geweben des Körpers (als sog. innere Atmung) verbraucht wird, und die bei diesem Prozeß entstandene Kohlensäure auszuscheiden. Die Atmung geht zwar ohne Zutun des Willens vor sich und wird durch die im obersten Teil des Rückenmarks befindlichen, durch den größeren oder kleineren Kohlensäuregehalt des Bluts in stärkere oder schwächere Erregung versetzten Nervenzentren geregelt; doch hat auch der Wille einen, wenn auch beschränkten Einfluß auf die Atmungstätigkeit, und darauf beruht die Möglichkeit einer Atemgymnastik. Die Erweiterung des Brustraums bei der Einatmung erfolgt zum Teil durch Hebung der Rippen mittels vom Kopf, den Armen, der Wirbelsäule zu letzteren ziehenden Muskeln, zum größten Teil durch Zusammenziehung und Abflachung des nach oben gewölbten Zwerchfells, worauf die Lungen passiv durch die infolge des in der Brusthöhle verminderten Luftdrucks von außen einströmende Luft ausgedehnt werden. Die Wiederverengerung des Brustraums bei der Ausatmung erfolgt vorwiegend durch die Elastizität der gedrehten und gehobenen Rippen, zum Teil auch durch Zusammenpressung des Brustkorbs durch die rippensenkenden Muskeln (Bauchmuskeln 2c.). Vom Manne wird durchschnittlich mehr mit dem unteren Teil des Brustkorbs geatmet (abdominaler Typus), von der Frau mehr mit dem oberen (kostaler). Die normale Atmung geht beim Menschen lediglich durch die Nase, in welcher die eintretende Luft erwärmt und von Staub, Bakterien 2c. gereinigt wird. Gewissermaßen Nebenwirkungen der Atembewegung, aber für den Körper sehr wichtige Vorgänge sind folgende: Bei der Einatmung wird das Blut der Blutadern des großen Kreislaufs in den Brustkorb stark eingesogen und damit die rechte Herzhälfte stark gefüllt, während die Entleerung der linken Herzhälfte in die Körperschlagadern etwas erschwert ist; bei der Ausatmung ist das Umgekehrte der Fall. Ebenso wird der Lymphstrom bei der Einatmung stark in den Brustkorb angesogen. Endlich findet eine fortwährende Veränderung der Druckverhältnisse in der Bauchhöhle statt. Die Wichtigkeit einer normalen Atmung ergibt sich aus dem Gesagten von selbst; jedoch wird von vielen Menschen nicht genügend auf eine solche geachtet. Einmal sind sehr oft die Atemwege nicht ganz frei; Schwellung und Verbiegung der Nasenmuscheln, Polypen, lymphoide Wucherungen im Rachen, große Mandeln, Verengerung der Luftröhre durch Kropf 2c. sollten daher immer beseitigt werden. Sodann wissen tatsächlich eine Reihe von Menschen mit der Atmung nicht recht umzugehen, wie der Arzt bei Untersuchung für Lebensversicherung, Militärdienstfähigkeit 2c. tagtäglich feststellen kann: sie ziehen bei der Aufforderung zur größtmöglichen Einatmung den Brustkorb zusammen 2c. Endlich kommen viele Personen infolge ihres Berufs (Kontorarbeit 2c.) gar nicht in die Lage, täglich ihre Atmung zeitweise ausgiebig zu gestalten, zumal wenn sie keine Zeit oder Lust zu Spaziergängen, Turnen 2c. haben. Für alle diese Menschen, auch wenn sie gesund sind, noch mehr bei Anlage zu gewissen Krankheiten oder im Falle solcher empfiehlt sich nun, eine methodische Ausübung der Atembesorgungen wenigstens 2—3 mal am Tage vorzunehmen, und zwar, wie es in der Natur der Sache liegt, in Verbindung mit Gymnastik, nicht oder ganz leicht bekleidet, womöglich im Luftbad oder wenigstens im Freien bzw. bei offenen Fenstern, jedenfalls in reiner, nicht zu warmer Luft. Solche Uebungen sind nun in Schweden methodisch ausgebildet worden; auch bei uns werden in neuerer Zeit derartige Kurse gehalten. Diese Uebungen können hier nur in den Grundzügen, nicht im einzelnen dargelegt werden: zunächst wird in horizontaler Lage, bei entleerter Blase und Darm und leerem Magen, mit leicht angezogenen Knien langsam und tief ein- und ausgeatmet, ersteres durch die Nase, letzteres durch den Oförmig geöffneten Mund. Dann wird durch Aufsetzen der flachen Hände des Lehrers auf den Bauch des Atmenden ein Druck ausgeübt und letzterer dadurch zu verstärktem oberen Brustatmen veranlaßt (sog. Widerstandsbewegung). In kurzer Zeit wird dadurch eine Zunahme der Brusterweiterung bei der Einatmung um 3—4 Zentimeter herbeigeführt. Neben dem doppelseitigen wird auch das einseitige Atmen geübt durch Pressen einer Hand gegen die Brustwand 2c.; die Uebungen werden auch im Stehen und Gehen gemacht und mit Bewegungen des Rumpfes, der Schultern, des Beckens, der Arme und Beine kombiniert. Diese für jeden Gesunden empfehlenswerte Verbindung von Gymnastik mit methodischer Atmung erleidet nun bei krankhaften Zuständen nötigenfalls gewisse Abänderungen; auf die Anwendung bei solchen überhaupt kann hier auch nur kurz eingegangen werden, zumal dieselbe ja immer nur einen Teil der Behandlung bildet und nur mit ärztlicher Vorschrift und Kontrolle stattfinden darf. Das Hauptgebiet für Atemgymnastik sind naturgemäß die Lungenkrankheiten, und zwar in erster Linie die Tuberkulose der Lungen. Schon bei bloßer Anlage oder Verdacht ist Atemgymnastik dringend zu empfehlen. Denn der überwiegende Anfang der Krankheit in den Spitzen

Nach vierzig Jahren.

Von **O. Kaiser.**

(Fortsetzung.)

Eines Tages fuhr Richter südwärts durch die geeinten deutschen Gaue und raste nicht eher, bis er vor dem schmalen hohen Hause der engen Seitenstraße in Metz stand, das ihn aus seinen vielen blanken Fenstern heute noch feindseliger und abweisender anzustarren schien, als damals, da er das erstemal, ein fremder Mensch, einlaßbegehrend hier gewartet.

Er war in Zivil, und die rotrandigen Augen der alten Susanne erkannten ihn nicht wieder. Auch Herrn Aubert selbst mußte er sich wieder in Erinnerung bringen.

Aber jener war ebenfalls verändert; viel kleiner und magerer geworden deuchte er dem hoch- und kraftvoll gewachsenen Offizier, wie niedergebeugt von schwerer Last. In stumpfer Bitterkeit sprach er auch in abgehackten Worten von dem Leide, das ihm widerfahren. Seine beiden Söhne, sein Stolz und seine Hoffnung, waren nicht wieder aus dem Kriege zurückgekehrt, ruhten in ferner Erde im blutgetränkten Felde.

Den Leutnant überrann ein eisiger Schauer bei seinen Klagen. Greifbar deutlich sah er wieder das starre Gesicht des jungen Soldaten, der Yvonnes Bild umklammert hielt ...

Um sich seinen peinlichen Empfindungen zu entziehen, fragte er rasch nach dem Mädchen. Und auf den fragenden Blick Auberts sprach er in hastigen, feurigen Worten von seiner Neigung, von dem Versprechen, das er Yvonne gegeben, nach dem Krieg um sie zu werben.

Der höfliche Franzose ließ ihn ruhig ausreden, wenn auch seine Mienen Bestürzung und Abwehr verrieten. Als Richter schwieg, sah er ihn aus seinen tiefliegenden Augen schwermütig an und entgegnete in leidenschaftsloser Müdigkeit: „Ich bin kein Fanatiker, aber dennoch deucht mir Ihr Begehren eine Unmöglichkeit. Zwischen Ihnen und mir, zwischen euch und uns klafft heute ein Abgrund, den nichts zu überbrücken vermag, aus dem das Schmerzgestöhn unserer verwundeten Söhne, das rauchende Blut unserer hoffnungsreichen Zukunft mahnend und anklagend zu uns heraufdringt. Ihr habt uns zertreten und verlangt noch, daß wir euch lieben? Yvonne ist ein Mädchen, aber ich bin überzeugt, sie denkt ebenso wie ich. Unsere Frauen wissen, was sie ihrem teuren, zerrissenen Vaterlande schuldig sind. Ich bin sicher, daß sie schaudernd vor Ihnen zurückweicht . . ."

Als der Leutnant eine heftige, sein Verletztsein verratende Geste machte, hob Aubert begütigend die Hand. „Verzeihen Sie. Ich erkenne an, Sie taten nur Ihre Pflicht als Sohn Ihres Landes, als Soldat. Aber könnte es nicht möglich sein, daß diese selbe unerbittliche Pflicht Sie in den Schlachten, die meine braven Knaben mordeten, mit der Waffe jenen gegenübergestellt hätte?"

Richter biß knirschend die Zähne aufeinander. Mit eiserner Faust preßte der Schmerz sein Herz zusammen.

Mit der Waffe in der Hand . . .

War's nicht in Wahrheit so, wie der alte Mann es als schreckliche Möglichkeit hinstellte?

„Ich tötete ihn nicht," schrie eine Stimme in seiner Seele. „Und wenn er durch meine Hand gefallen wäre, hätte ich anders handeln können, handeln dürfen? Pflicht und Ehre gebot es mir. Es war eben der Krieg. Yvonne muß es einsehen."

„Sie wird es nicht!" höhnte eine andere Stimme. „Sie würde dich verabscheuen, wenn sie es wüßte . . . Nie dürfte sie von dieser Szene wissen, nie erfahren, daß du einen der Brüder gesehen . . ."

Aubert deutete das Schweigen seines Gastes falsch.

„Ich will Yvonne selbst rufen, da Sie mir nicht glauben," murmelte er seufzend und klingelte.

Sie kam, schlank und schmal, im tiefen Schwarz der Trauerkleidung, das Gesichtchen verweint und vergrämt. Als sie den Besucher erblickte, der bei ihrem Eintritt aufsprang und ihr in leidenschaftlichem Verlangen entgegensah, huschte ein rosiger Schein über ihre Wangen, und sie stieß einen Freudenschrei aus. Aber jäh erlosch der Glanz ihrer Augen wieder, ihre Züge verzerrte herbe Seelenqual.

„Warum diesen Kelch, o Gott?" stöhnte sie, zitternd an der Wand lehnend.

„Mein Kind, dieser Herr begehrt dich zum Weibe," begann Aubert, aber sie hieß ihn mit beschwörender Handbewegung schweigen. Schwere Tränen rollten unter ihren gesenkten Lidern hervor, als sie mühsam erwiderte: „Es darf nicht sein! Wie kann ich einem Sohne jenes grausamen, feindlichen Volkes angehören, das mir die geliebten Brüder raubte; das meinen Vater aus seiner Geburtsstadt vertreibt, weil er sich von den Eindringlingen nicht unterjochen läßt, weil er Franzose sein und bleiben will! Ich bin eine Tochter des unglücklichen Frankreich; zwischen uns kann keine Gemeinsamkeit bestehen . . ."

Als sei sie am Ende ihrer Kräfte, brach sie ab und floh aus dem Zimmer. Kein Blick ihrer dunklen Augen fand mehr den Weg zurück in das schmerzbewegte Gesicht des jungen Mannes.

Er verabschiedete sich in gramvoller Wortkargheit.

Es war ihm wieder zumute, wie an jenem schneekalten Wintertage vor Le Mans; er glaubte, die Trompeten wieder zu hören, wie sie feierlich an den offenen Riesengrüften der Gefallenen bliesen:

Es ist bestimmt in Gottes Rat,
Daß man vom Liebsten, was man hat,
Muß scheiden!

II.

Vierzig Jahre waren ins Land gezogen seit den Schreckenstagen der Belagerung von Metz.

Die Augustsonne strahlte auf die Tausende schlichter Kreuze und Grabdenkmäler hernieder, die auf weiten Feldern um die starke Grenzwacht des Reiches sich ausbreiten.

Aus allen Teilen des Vaterlandes waren Männer jeglichen Alters hergeströmt an des Reiches Westgrenze, zu den jedem fühlenden Menschen teuren Stätten, wo einst unzählige Tapfere ihre Vaterlandsliebe und Königstreue mit dem Tode bezahlt hatten.

Tief ergreifende Feiern waren an den weihevoll geschmückten Gedächtnisstätten gehalten worden, manch zündende Worte gesprochen worden, bei denen die Blicke der Jüngeren heller aufleuchteten im stillen Gelöbnisse, festzuhalten an den heiligen Gütern der deutschen Nation, während sie in den alten Veteranen stolz-wehmütige Erinnerungen weckten, die ihre Augen mit Tränen füllten.

Nun war der letzte der Gedenktage herbeigekommen, der Ehrentag der Schlachten bei St. Privat und Gravelotte.

In unzähligen Scharen waren die Menschen hinausgeströmt zu den Gräbern der Gefallenen. Die Schmückung der schlichten Kreuze mit Kränzen und Blumen, erhebende Choräle und patriotische Gesänge wechselten mit stimmungsvollen Gedächtnisreden und verbanden sich mit dem Bilde der aus allen Ständen und Altersklassen zusammengesetzten, der Weihe der Stunde sich bewußten Teilnehmerschar zu einer tief eindrucksvollen, jedem unvergeßlich bleibenden Feier.

Aus der Gedenkhalle des Friedhofes von Gravelotte trat mit den übrigen Veteranen ein Offizier, dessen kraftvoll breitschultrige, straff aufgerichtete Gestalt und jugendlich hell blitzende Augen in anziehender Kontrastwirkung zu seinen mit der Runenschrift der Jahre bedeckten Zügen und seinem weißen Haare standen.

Er schien auf jemand zu warten, denn er spähte, an einer Wegecke sich aufstellend, aufmerksam umher. Jetzt leuchtete sein Blick auf. Die Abordnung eines der Regimenter, die in den einstigen blutigen Augusttagen sich ausgezeichnet, marschierte vorbei, um an seinem unweit gelegenen Denkmale noch eine Feier zu veranstalten. Der alte Oberst nickte einem der die Abteilung führenden Offiziere, einem hochgewachsenen jungen Leutnant mit markanten Zügen, väterlich stolz zu.

Da hörte er hinter sich eine frische Mädchenstimme in jubelndem Entzücken ausrufen: „O, seht nur dort drüben diesen schönen Offizier! Da vorn, der große Blonde. Welch ein prächtiger Mann!"

Amüsiert und auch ein klein wenig stolz erfreut, drehte Oberst Richter sich um, die junge Schwärmerin sich anzusehen. Doch sein joviales Lächeln wandelte sich jäh in Überraschung, ja Bestürzung. Fassungslos auf das elegante, zierliche Mädchen niederschauend, stieß er staunend, ungläubig, in halber Frage halblaut hervor: „Yvonne . . .?"

Des Mädchens tiefschwarze Augen öffneten sich weit. Grenzenlose Verblüffung malte sich in dem süßen Gesichtchen, auf dem noch der ganze Zauber erster, holdester Jugend lag. Die kindlich offenen Mienen schienen zu fragen: „Woher kennst du mich, fremder Mann?"

Aber schon hatte der alte Herr sich gefaßt.

„Verzeihung, gnädiges Fräulein," sagte er verbindlich, „mich narrte eine Ähnlichkeit, eine Erinnerung . . ."

Doch immer wieder schweifte sein Blick verstohlen grübelnd zu dem rassigen, wie mattes Elfenbein getönten Gesichtchen, den tiefdunklen, an reife Brombeeren gemahnenden Augen mit den eigenartig geschwungenen Brauen, dem fein geschwungenen Näschen hin.

Es schien ihm wie ein Wunder.

wird unbestritten darauf zurückgeführt, daß bei der gewöhnlichen Atmung diese verhältnismäßig wenig gelüftet und durchblutet werden, so daß hier Tuberkelbazillen sich viel leichter niederschlagen und ansiedeln können, als an anderen Stellen der Lungen. Wenn nun vollends die oberen Partien der Brust eng gebaut und die jungen Leute blutarm sind, wie es bei dem sog. „phthisischen Habitus" von Schwindsuchtskandidaten der Fall ist, geschieht dies um so leichter. Daher wird bei solchen Gefährdeten sogar zuweilen die operative Durchtrennung des ersten Rippenknorpels vorgenommen, um den oberen Teil des Brustkorbs ausdehnungsfähiger zu gestalten. Jedenfalls ist kräftige Ventilation und Durchblutung der Lungenspitzen, wie sie die Atemgymnastik herbeiführt, eine Hauptbedingung für gute Entwicklung und Gesundbleiben derselben. In vielen Volksschulen Preußens werden daher auch auf Betreiben der Gesellschaft zur Bekämpfung der Tuberkulose in den Pausen auf den Korridoren Atemübungen vorgenommen. — Ist schon eine Erkrankung nachweislich, so spielen im Beginn in den Sanatorien Atemübungen im Luftbad mit den nötigen Ruhepausen eine große Rolle; bei vorgeschritteneren Fällen während des Aufenthalts in den Liegehallen, zur Verhütung eines Schwunds der Atemmuskulatur und dadurch Erschwerung des Auswurfs. Bei Fieber, Fortschreiten des Prozesses und Neigung zu Blutungen sind sie nicht am Platz, daher immer ärztliche Aufsicht nötig. Bei Lungenerweiterung, chronischem Bronchialkatarrh und Asthma werden besonders die Methoden geübt, welche die Ausatmung befördern, oft sogar unter Zuhilfenahme von Apparaten (Zoberbierscher und der elektrisch betriebene Bogheansche Atmungsstuhl) oder mittelst Zählens bei der Ausatmung. Nach abgelaufener Brustfellentzündung wird einseitiges Atmen geübt behufs Ausdehnung der kranken Seite unter Feststellung der gesunden durch die Hand oder Heftpflasterverband, nötigenfalls mit Drehbewegungen und Wechseldusche, welche die Einatmung stark anregt.



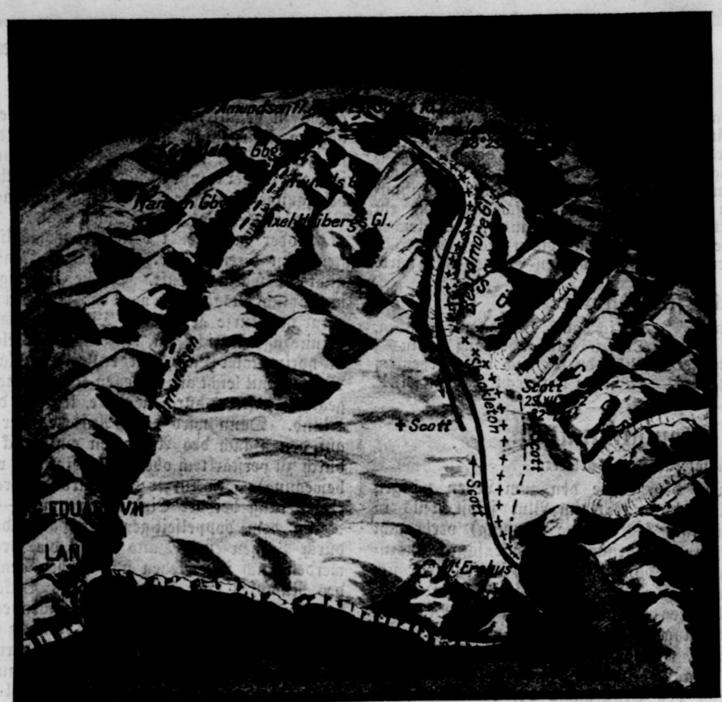
Der im Schneesturm umgekommene Südpolarforscher Kapitän Robert Scott mit seiner Gattin an Bord des Südpolarschiffes „Terra Nova".

Ein weiteres Gebiet sind Sprachfehler: Stottern wird in vielen Fällen ausschließlich durch Atemübungen geheilt; dabei ist Atmung durch den Mund und sorgfältiges Haushalten mit dem Luftvorrat nötig.

Herzkrankheiten bieten wegen der Steigerung des Blutdrucks und dadurch indirekten Kräftigung des Herzens durch Tiefatmung in geeigneten Fällen ebenfalls ein dankbares Objekt, sogar oft noch, wenn schon Wassersucht eingetreten ist; besonders Fettherz und Herzentartung kommen in Betracht, während Gefäßverkalkung eine Gegenanzeige ist.

Für alle Unterleibskrankheiten bildet die Belebung des Blut-, des Lymph-, des Gallenstromes durch Atemgymnastik einen wichtigen Faktor, ebenso die leichte Massage der Organe, welche durch die starken Druckübungen im Unterleib durch erstere bewirkt wird. Daher fallen Magenerweiterung und -erschlaffung, chronische Verstopfung, Leberschwellung, Hämorrhoiden, Gallensteine in den Bereich; oft ist Verbindung mit Bauchmassage und Widerstandsbewegungen angezeigt.

Endlich werden eine Reihe anderer Krankheiten, besonders diejenigen des Stoffwechsels, günstig beeinflußt durch Hebung des Allgemeinbefindens und Beschleunigung des Stoffwechsels: Blutarmut und Bleichsucht, Fettsucht, Gicht, Zuckerruhr, Rheumatismus; auch hysterische und neurasthenische Angstzustände mit Beklemmung werden oft durch Atemgymnastik gemildert.



Kapitän Scotts Todesfahrt zum Südpol.

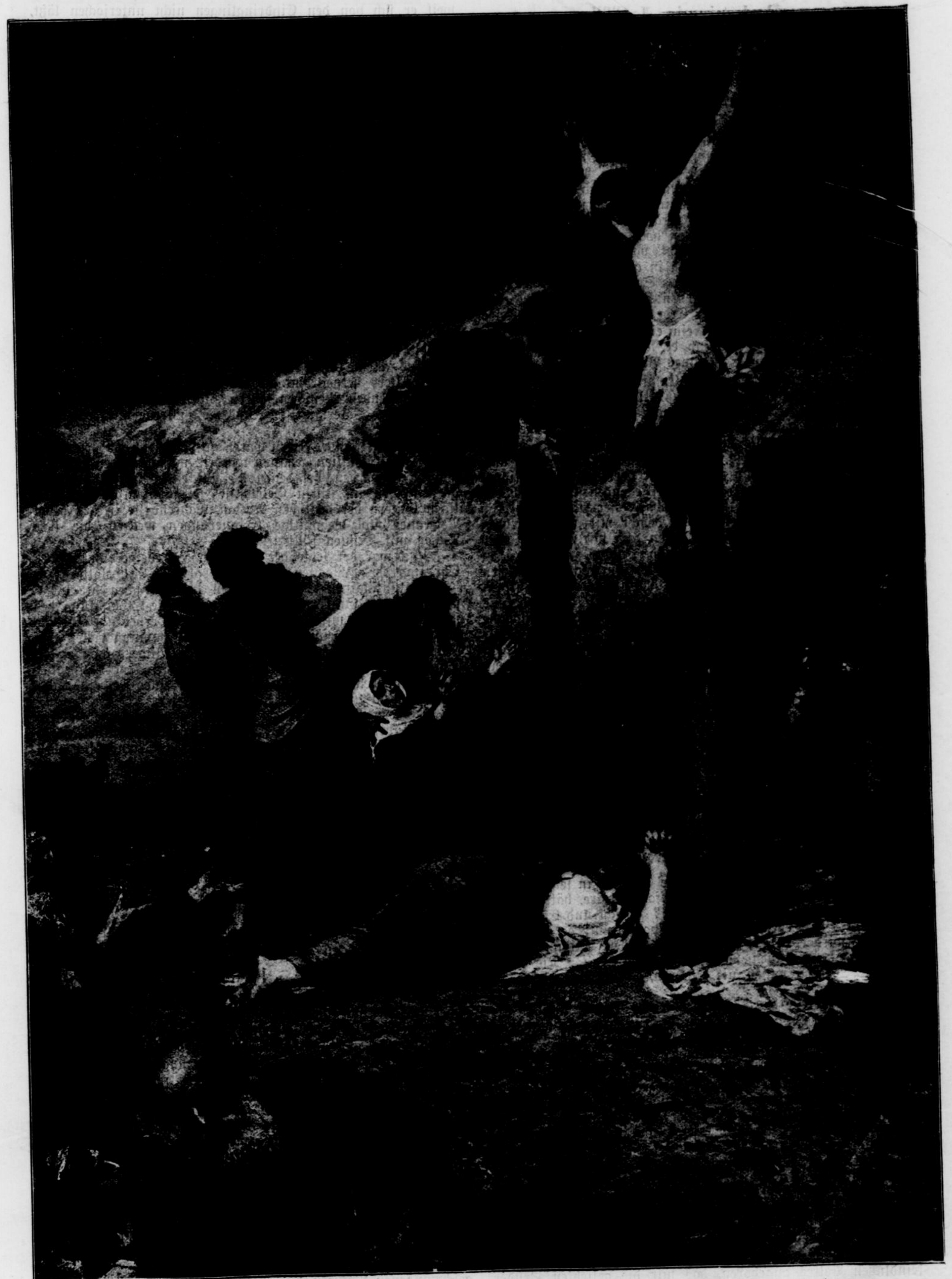
Am 1. Juni 1910 voll froher Hoffnung ausziehend, erreichte Scott mit vier Gefährten den Südpol am 18. Januar 1912 und kam auf der Rückreise 18 Kilometer von seinem Depot mit seinen Begleitern in einem Schneesturm um. Eine englische Hilfsexpedition fand am 12. Nov. 1912 die Leichen mit sämtlichen Aufzeichnungen und einer geologischen Sammlung.

Modernes Heldentum.

In den endlosen, gellenden Totenchor, der seit Monden schon von den Balkanschlachtfeldern nach Europa herüberhallt, in die anklägerische Totenklage um die Tausende, die unterm sinkenden Halbmond verbluten, mischt sich jetzt plötzlich wie aus fast unirdischen Fernen ein Schmerzenslied noch von anderem Sterben: die welterschütternde Klage um den Untergang von drei Männern oder vier ... Kapitän Scott ist tot: ein einzelner. Und in dem Zelt, das über seinem entseelten Körper sich spannte, fanden die Freunde, die ihn suchten, an seiner Seite auch die letzten Gefährten (Dr. Wilson, Rittmeister Oates und Seekadett Evans), starr, ohne Atem, und heimgegangene Märtyrer gleich ihm. Die Zahl der vier ist nichts, wenn die blutigen Helden gespenstisch wieder aus ihren Gräbern erstehen, die Scharen furchtloser Helden, die blind und fest in Kugelregen und Bajonettwälder schritten. Und dennoch überklingen, überglänzen die paar Namen heute alle Nekrologe, alle Ehrennachrufe für zerschossene Regimenter und verröchelnde Fahnenträger, die im Schlußkrampf nicht von ihrem Banner ließen, überglänzen sie heldischer noch, als jene besten Helden waren ...

Jetzt erst werden die unsäglichen Mühen lebendig, die tausend stumm ertragenen Qualen der Helden der Wissenschaft. Und die Welt horcht auf: all die Märsche durch rasenden Schneesturm, Treibeis reißt Gefährten und Schlitten davon, Schneeschluchten, die sich jählings auftun und ein Gespann verschlingen, unerhörter Frost, unerhört selbst in Polsnähe . . . Entbehrungen, Krankheiten ... Manchmal, wenn die Hunde nicht mehr können, die Menschen selbst in den Schlittenriemen ... Dann endlich ist das märchenhafte Ziel erreicht (neidlos, daß der glückliche Amundsen hier schon sein Banner pflanzte), noch einmal alle Schrecknisse auf dem Marsch zurück. Still geht der eine kranke Freund hinaus, der sich verloren weiß und niemand mehr zur Last sein will: „Ich will jetzt hinausgehen und werde wohl eine Weile bleiben." Der Schnee hüllt ihn ein ... Die anderen ringen fort, unmenschlich, heroisch wie kein Soldat. Gletscher rund um sie, fahles Eis, erbarmungslos der Himmel, das furchtbare Schweigen des Kosmos um sie. Und dann noch eine Anspannung, das letzte: die Niederschrift ihrer Erlebnisse — mit erstarrten Händen. Unsicher, ob sie überhaupt je nach Europa gelangt. Schnee, nichts als Schnee. Er hüllt auch sie ein, rings um das Zelt. Das Ende dieser Helden ist da: lautlos, klaglos sieht es der Kosmos ...

Die letzte Eintragung Scotts in sein Tagebuch ist ein Appell an das englische Volk, die Hinterbliebenen nicht im Stiche zu lassen.



Kreuzigung Christi. Nach dem Gemälde von Ernst Hildebrand.