Daß der Lauf eine entsprechende Kräftigung der Beinmuskulatur mit sich bringt, bedarf bei dem Umfang der Muskeltätigkeit der Beine keines weiteren Beweises. Regelmäßige Pflege des Laufes macht die Muskeln der Beine weniger stark an Masse, läßt sie aber an Festigkeit und Ausdauer zunehmen. Hochsprung, Weitsprung, Stabhochsprung und Dreisprung, sie alle bringen eine Kräftigung der Beinmuskulatur mit sich, erhöhen die Gelenkbeweglichkeit in den Gelenken der unteren Extremitäten, vertiefen die Atmung und bewirken auch eine Kräftigung der Rückenmuskulatur.

Die am meisten Muskelgruppen in Anspruch nehmenden athletischen Uebungen sind das Discuswerfen, das Kugelstoßen, das Hammerwerfen und der klassische Fünfkampf.

Bei den Rasenspielen kommt es zu einer sehr guten Ausbildung des Körpers durch allgemeine Muskel- und Gelenkarbeit. Bei einzelnen dieser Spiele werden mehr die oberen, bei anderen mehr die unteren Extremitäten in Anspruch genommen. Beim Lawn-Tennis-Spielen ist die Muskeltätigkeit etwas einseitiger, hier sieht man meist eine besondere Kräftigung der Muskulatur des Vorderarmes, ferner ein Zunehmen der Muskulatur der Schulter und des Oberarmes, aber immer nur der spielenden Seite, ferner Wirkung auf die Beinmuskulatur.

Beim Schwimmen sind die dabei in Betracht kommenden Muskel- und Gelenkbewegungen von solcher Mannigfaltigkeit, daß keine Muskelgruppe an der Arbeit unbeteiligt, kein Gelenk unbewegt bleibt. Das gleiche ist der Fall beim Rudern, in der Muskulatur des Ruderers findet sich keine einseitige Entwicklung.

Von den Sportarten, welche der schnellen Fortbewegung dienen, ist die Muskulatur beim Radfahren am meisten in Anspruch genommen. Hier arbeiten die Muskeln der unteren Extremitäten ziemlich angestrengt im Vergleich zu der ganzen Arbeit der oberen Extremitäten und des Rumpfes. Dagegen hat man bei der Jagd wieder eine Beteiligung fast aller Körpermuskeln an der Bewegung. Beim Fahrsport und beim Trabsport kommen wohl auch größere Muskelgruppen, besonders der oberen Extremitäten und des Rückens in Tätigkeit, doch lastet die Hauptarbeit hier auf dem Tier. Beim Automobilsport bewirken die dauernden Erschütterungen der Muskulatur der die Steuerung führenden Arme, sowie die Tätigkeit der Füße an den Fußbremsen eine Kräftigung der Muskeln. Der Bergsport endlich übt einen äußerst günstigen Einfluß auf die Muskulatur des gesamten Körpers, auf Knochen und Gelenke aus.

Zu unsern Bildern.

Zur Meuterei der brasilianischen Flotte im Hafen von Rio de Janeiro bringen wir Ansichten der Stadt, die von den aufständischen Matrosen beschossen wurde, und der beiden Dreadnoughts „Sao Paolo" und „Minas Geraes", die bei der Meuterei die größte Rolle gespielt haben. Die beiden Riesenschiffe sind erst kürzlich in England erbaut worden und wurden von englischen Maschinisten und Ingenieuren nach Rio de Janeiro gebracht, die sich beim Ausbruch der Revolte noch an Bord befanden. Der „Sao Paolo" hat erst vor einigen Tagen den Präsidenten Brasiliens, Marschall Hermes da Fonseca, aus Europa in die Heimat zurückgebracht. Während der Revolution in Lissabon, die bekanntlich ebenfalls mit einer Meuterei der Flotte begonnen hat, lag der „Sao Paolo" mit dem Präsidenten im Hafen der portugiesischen Hauptstadt.

Ganz Hamburg pilgert in diesen Tagen nach Neuengamme bei Bergedorf, um dort ein gewaltiges Naturphänomen zu bewundern, das Flammenkreuz des Erdgasbrandes, der entstanden ist, als man auf der Suche nach Wasser eine Bohrung vorgenommen hatte. Das Erdgas, das damals plötzlich ausströmte, brennt in einer hohen Säule, die nach den Seiten hin Arme entsendet. Die bunte Farbenpracht des Feuers macht besonders in der Nacht einen überwältigenden Eindruck auf die Tausende, die das unvergleichliche Schauspiel bewundern. Das Getöse des Brandes ist weithin zu hören. Man denkt übrigens daran, das ausströmende Gas zu industriellen Zwecken zu verwerten, und hat sich bereits davon überzeugt, daß es jederzeit möglich sein wird, die lodernde Flamme zu löschen.

Lachstübchen.

— Ein bayrischer Gemeindeförster erhielt vom Magistrat der Stadt eine gedruckte dienstliche Anweisung. Das der Anrede vorgedruckte „Herr" war durchstrichen. Auf seine Anfrage nach dem Grunde der Maßnahme wird ihm die Antwort, das Durchstrichene sei anzusehen, als hätte es nicht dagestanden. Doch der Förster zahlte mit gleicher Münze. Seine nächste schriftliche Eingabe lautete: „An den naseweisen Magistrat der Stadt N." Das Worte „nase" hatte er durchstrichen.

* * *

— Raffiniert. Bekannter (zum Wirt): „Sie haben ja jetzt ein Telephon angeschafft, rentiert sich denn das?" — Wirt: „O, großartig. Wenn ein Gast telephonieren möcht', stecken wir das Telephon in der Küche um und rufen: Besetzt. Bevor er dann nicht mindestens drei Glas Bier getrunken hat, kriegt er keine Verbindung!"

* * *

— Abstufung. Geschäftsfreund: „Das ist doch merkwürdig, die eine Hälfte lacht, wenn der Chef einen Witz macht, die andere Hälfte nicht." — Buchhalter: „Ja, wissen Sie, nur die Herren unter zweihundert Kronen Monatsgehalt sind verpflichtet zu lachen.

* * *

— Vereinfacht. „Das ist nett, daß Du Dich einmal bei mir sehen läßt. Also steck Dir mal gleich hier eine von diesen Zigarren an, ich hole sofort Likör und sage draußen an, daß ein Kuvert für Dich aufgelegt wird . . ." — „Ach, mach Dir doch keine Umstände. Ich komme doch nicht, um Deine Zigarren, Deinen Likör und ein Diner zu schinden. Also pump mir hundert Mark, dann bist Du mich los!"

Rätselecke.

Bilder-Rätsel.



Wortspiel.

a	b
1. Nebenfluß der Saale.	Bergwiese.
2. Deutscher Strom.	Teil des Wagens.
3. Teil des Kopfes.	Ziergefäß.
4. Raubvogel.	Adelstitel.
5. Hunderasse.	Mehlspeise.
6. Teil des weiblichen Kopfes.	Gefäß.

Bis auf die Anfangsbuchstaben sind die Worte unter a und b gleich. Hat man sie richtig gefunden, ergeben die Anfangsbuchstaben der Worte unter b einen Abschnitt im Kirchenjahr.

(Auflösung in der nächsten Nummer.)

Auflösung der Rätsel aus voriger Nummer.

Neue Scherzfragen: 1. Aus dem Fasse. 2. Der Pfefferkuchen.

Verantwortlicher Redakteur: Jos. Grunau in Neuß.
Druck und Verlag der Gesellschaft für Buchdruckerei in Neuß.



Der Hausfreund.

Nr. 224. Gratis-Beilage zur Neuß-Grevenbroicher Zeitung. 1910.

Adventlied.

In Winterabenddämmrung stehn
Die Höhenfernen schweigend Wacht.
Ihr letzter Glanz will bald verwehn —
Dann sinkt ringsum die sanfte Nacht.
Doch überm Strom steigt still ein Stern.
Der schickt sein Licht von fern — von fern -
Wie aus der Sehnsucht Landen . . .

Und durch den Abend schreitet leis
Erwarten — heimlich — selig — sacht . .
Und lächelnd raunts: Bald wird ein Reis
Entspringen in der heilgen Nacht.
Die frohe Hoffnung trüget nicht:
Bald leuchtet dir ein strahlend Licht
Nach deiner Sehnsucht Landen . . .

(Dichterstimmen der Gegenwart.) Ernst Ludwig Schuster.

Das Glück verbessern!

Erzählung von Jassy Torrund.*)

1) (Nachdruck verboten.)

Zum zwanzigstenmal in ihrer jungen Ehe erzählte Frieda Erlinghaus, die hübsche blonde Architektenfrau, die kleine Geschichte, während sie den Besuch durch ihr reizendes Heim führte.

„Ja, denken Sie, bei der letzten Kunstgewerbeausstellung vor zwei Jahren gewann mein Mann den prachtvollen Herrenschreibtisch und ich das Büfett. Er selbst hatte beide Stücke für die große Möbelfabrik entworfen. Wir kannten uns damals noch gar nicht. Ich war hier zu Besuch bei einer Freundin meiner Mutter, und eines Nachts träumte mir, ich hätte auf ein Los aus der Osteria einen großen Gewinn gemacht. Unsere Freundin, die mit Richard Erlinghaus weitläufig verwandt ist, erzählte ihm später davon. Er mokierte sich über den Aberglauben und kaufte nachher doch dem Kellner in der kleinen Osteria seine sämtlichen Lose ab. Richtig gewannen wir alle beide. Ein halbes Jahr später erst lernten wir uns in der Sommerfrische kennen — und da stehen nun Büfett und Schreibtisch in unserm eignen Hause nachbarlich vereint, ist das nicht komisch?"

Und zum zwanzigstenmal hatte auch dieser Besuch den Zufall drollig und herzig gefunden.

Gerade kam Richard Erlinghaus heim. Nachdenklich liebkoste er seinen dunklen Schnurrbart und sagte kein einziges Wort dazu.

Abends nahm er seine kleine Frau in den Arm.

„Ich möchte nicht, daß Du das immer wieder erzählst, Freda."

„Aber weshalb nicht, Liebster? Es war doch ein wunderhübscher Zufall."

„Hm — die Sache hat sich etwas anders zugetragen, als Du denkst."

„Wieso?" Sie saß auf seinem Schoß, die Hände um seinen Nacken geschlungen, und blickte ihm lächelnd und ahnungslos in die Augen.

„Hast Du mich lieb, Freda?"

„Weißt Du es noch nicht, Liebster?" In ihre blauen Augen kam ein tiefes, warmes Leuchten, das sie dunkler färbte. Er hatte es hundertmal gesehen, und jedesmal entzückte es ihn aufs neue.

„Und bist glücklich geworden? Und glaubst auch, daß ich Dich lieb habe und so recht von Herzen glücklich bin?"

„Aber Richard . . .!" Weiter nichts — doch der Ton redete mehr als Worte. Ein ganzes Hohelied von Liebe, gläubigem Vertrauen, bedingungsloser Hingabe.

„Still, Kind — dann will ich Dir ein Geständnis machen," sagte er mit tiefem Atemholen. „Du weißt doch, was es beim Kartenspiel bedeutet: Corriger la fortune? Mach nicht so erschreckte Augen, Liebling! Ich hab nicht etwa falsch gespielt, hab auch niemanden betrogen — nur ein einzigesmal in meinem Leben — Dich! — und hart genug hab ich's büßen müssen. Bitter hab ich bereut — aber jetzt bereue ich's nicht mehr, denn ohne diesen — diesen — Betrug — ich kann es leider nicht anders nennen, hätten wir uns wohl nie kennen gelernt. Komm, leg Deinen Kopf an meine Schulter, hierher — und sei lieb und milde, hörst Du?"

Sie antwortete nicht, ihr Herz klopfte laut und unruhvoll. Ein Geständnis? — was würde sie hören müssen? — und plötzlich fiel ihr ein, daß er heute morgen, als sie ihn zum Frühstück von seinem Schreibtisch fortholte, etwas vor ihr versteckt hatte. Ein kleines weißes Blatt, einen Brief vielleicht, den er hastig in ein Schubfach schloß. War ihr Glück zu groß gewesen in diesen gesegneten fünf Monaten? Kam nun schon das Ende?

Mit Gewalt zwang sie sich, seiner Stimme, die nicht den tiefen, ruhigen Klang wie sonst hatte, zu lauschen.

„Ich will mit dem Antrag beginnen.

„Unzähligemal hat die Tante Förster mich verheiraten wollen. Seit ich meines Vaters Geschäft übernahm, viel zu tun und ein gutes Einkommen habe, hat sie mir keine Ruh gelassen, und ihre ewigen Heiratspläne haben mir das gastfreie Haus zuletzt völlig verleidet. Vor zwei Jahren, als Du zu ihr auf Besuch kamst, ging die Geschichte wieder los:

„Das wär eine Frau für Dich, Richard, jung und hübsch und heiter, aus guter Familie und reich!"

„Ach, laß mich in Ruh, Tante Hermine. Ich hab' noch keine Zeit zum Heiraten. Und wenn ich eine Frau brauche, such ich mir sie selber aus."

„Ich war so verärgert, daß ich nicht einmal hinging, mir die „gute Partie" anzuschauen.

„Und so reistest Du ab, ohne daß ich Dich gesehen. Und das war gut, Freda. Weißt — wenn Tante Hermine Dich mir auf dem Präsentierbrett entgegengebracht — und wärst Du ein Engel vom Himmel gewesen, noch tausendmal lieber und herziger als Du bist —, ich hätte Dich doch nicht gemocht.

„Als ich das nächste Mal hinkam, schalt die Tante mich gehörig aus. Und dann erzählte sie endlos von Dir. Und zuletzt Deinen Traum von den Glücksnummern in der Osteria. Natürlich wollte die Freda sich gleich die Lose holen, aber das Wetter war zu schlecht, wir kamen nicht mehr in die Ausstellung. Aber ich hab ihr heilig versprochen, sie zu besorgen. Geh, hole sie mir, Richard, sie gewinnen sicher."

„Abergläubisch ist sie also auch noch!" sagte ich erbost. „Du weißt, daß ich abergläubische Menschen in den Tod nicht ausstehen kann, Tante."

„Trotzdem ging ich noch denselben Tag hin und kaufte dem Kellner in der kleinen Osteria all seine schmierigen und zerdrückten Lose ab, sieben Stück. Es hätte mir einen Heidenspaß ge-

*) Wir entnehmen diese hübsche Erzählung dem soeben erschienenen Novellenbande: Ein Kuß aus Versehen und andere Novellen von Jassy Torrund (Verlag von Fredebeul & Koenen in Essen, 280 Seiten, 2,70 Mark, elegant gebunden 3,60 Mark). Dieser Band enthält eine Auswahl der schönsten und reifsten Geschichten, die die beliebte Erzählerin bisher verfaßt hat, und er wird deshalb sicher einer der meistbegehrten Erzählungsbücher auf dem diesjährigen Weihnachtsbüchermarkt werden.

macht, die kleine abergläubische Person damit hereinrasseln zu sehen."

„Eins behielt ich für mich, die andern brachte ich der Tante, die sogleich auf eins davon Deinen Namen schrieb.

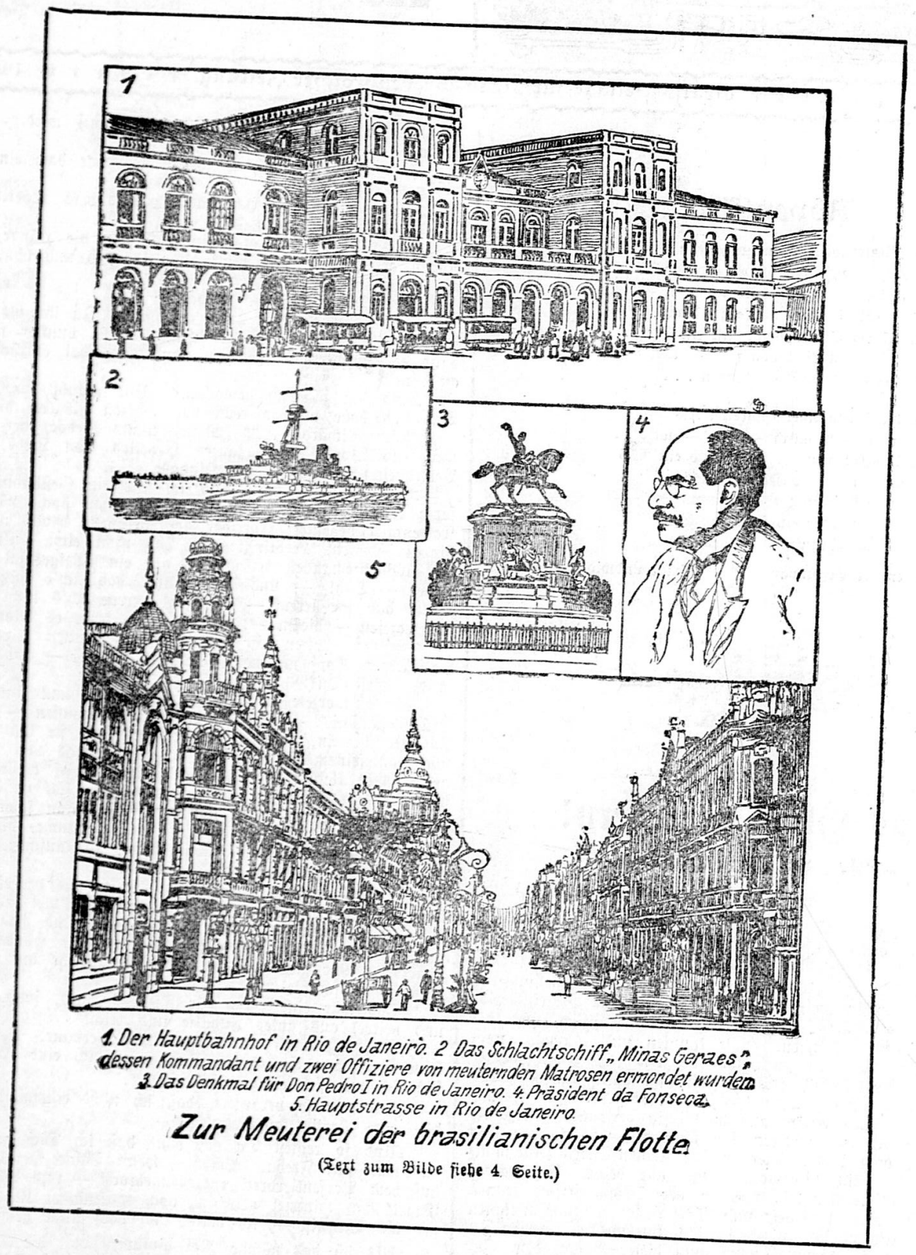
„Und als die Ziehung kommt, haben richtig von einigen vierzig Losen, die in der Verwandtschaft gespielt wurden und auf die natürlich die kühnsten Hoffnungen gesetzt waren, keine andern gewonnen als diese sieben aus der Osteria."

Die junge Frau tat einen tiefen Atemzug.

„Siehst Du wohl — und nun schilt noch einmal über meine Träume!" Bis hierher war ihr die Sache ziemlich bekannt, wenngleich ihres Mannes Worte ihr das Bild der Vergangenheit in ein ganz anderes Licht rückten.

„Weiter!" sagte sie mit einem kleinen bangen Seufzer.

„Die größeren Gewinnnummern standen alle in der Zeitung, 1365 war Dein Büfett, weißt Du noch? und 1536 mein Schreibtisch. Die andern fünf Nummern brachten nur Kleinigkeiten. Die Tante las mir's aus der Zeitung vor; sie selbst hatte einen bronzenen Ofenvorsetzer gewonnen, Paul und Julchen, ihre beiden Jüngsten, einen Zuckerhut. Ich wurde abkommandiert, die Gewinne zu besichtigen und dafür zu sorgen, daß alles unbeschädigt herbeigeschafft würde, die Kinder sollten mich begleiten. Die sparsame Tante meinte: Ihr könntet ja den Zuckerhut auf den Ofenvorsetzer stellen, da trägt er sich ganz bequem. Im stillen rechnete sie wohl darauf, daß ich als Hauptgewinner eine Droschke spendieren würde. So zogen wir denn selbdritt miteinander los. Draußen gab's endlose Weitläufigkeiten, die Herren vom Komitee konnten sich der anstürmenden Menschheit kaum erwehren. Ich sorgte zuerst, daß die Kinder ihre Gewinne bekamen und hieß sie in der Nähe des Hauptgebäudes auf mich warten. Einer von den Beamten begleitete mich unterdes ins Möbellager. Mir klopfte das Herz vor Freude, als ich die beiden schönen Stücke wiedersah, getreu nach meinen Entwürfen ausgeführt und in der Wirklichkeit noch tausendmal prächtiger als auf dem Papier. Ueberhaupt der Schreibtisch, an dem hing mein Herz. Mit so viel Liebe und künstlerischer Vertiefung hatte ich den Entwurf gemacht, die Zeichnung bis in das kleinste Detail aufs sorgfältigste ausgeführt. Am liebsten hätte ich den fertigen Schreibtisch schon vor der Ausstellung von der Firma erworben. Aber der Preis war erheblich — ich hatte derzeit mein ganzes Bargeld ins Geschäft gesteckt, eine Masse üblicher Neuanschaffungen, — da mußte das Ueberflüssige einstweilen zurückstehen. Und nun dieser glückliche Zufall, daß ich, gerade ich dies Prachtstück gewinnen mußte! Im stillen war ich der kleinen Träumerin



1. Der Hauptbahnhof in Rio de Janeiro. 2. Das Schlachtschiff „Minas Geraes", dessen Kommandant und zwei Offiziere von meuternden Matrosen ermordet wurden. 3. Das Denkmal für Don Pedro I in Rio de Janeiro. 4. Präsident da Fonseca. 5. Hauptstrasse in Rio de Janeiro.

Zur Meuterei der brasilianischen Flotte.

(Text zum Bilde siehe 4. Seite.)

dankbar, die mir mit ihrem Lose aus der Osteria solch ein unverhofftes Glück brachte. Und es tat mir beinahe leid, ihre Bekanntschaft absichtlich versäumt zu haben.

„Wir standen vor dem Büfett. Auf die Platte war eine Nummer geklebt, groß und deutlich: 1536 — mein Los — —"

„Das stimmt wohl nicht," sagte ich. „In der Zeitung stand 1365."

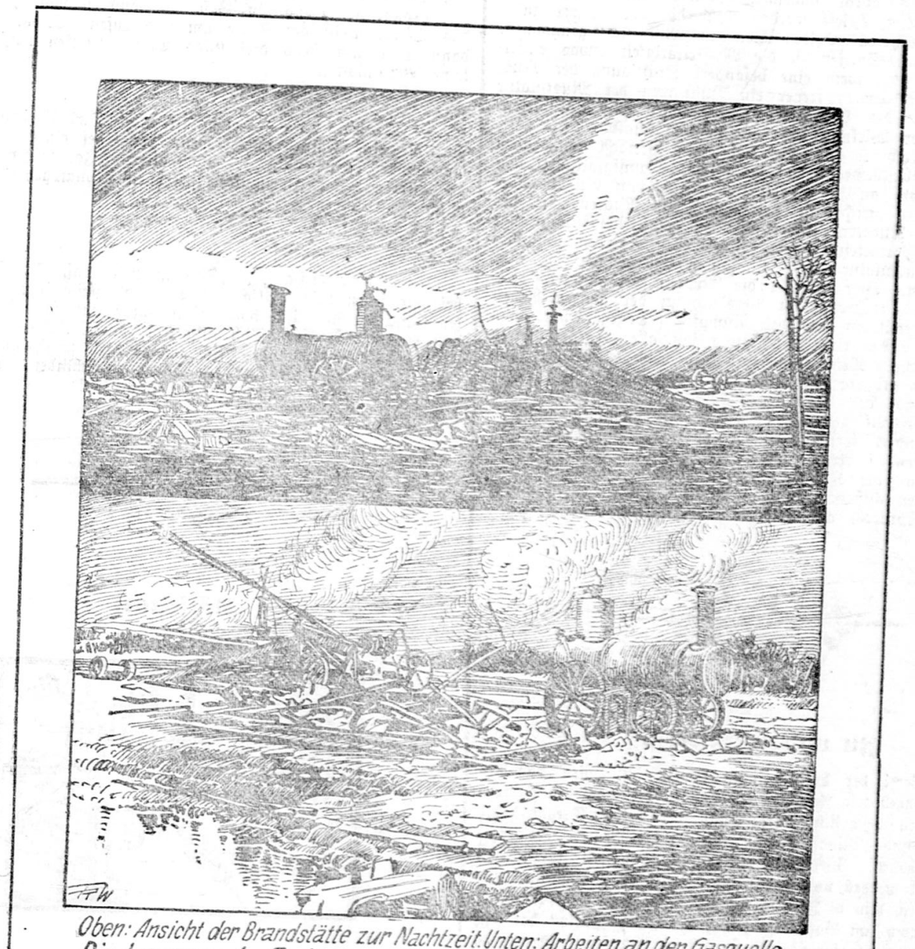
„Der Beamte verglich mit der Liste in seiner Hand und schüttelte den Kopf. „Nein — 1536 das Büfett und 1365 ein Herrenschreibtisch, dort drüben steht er. Hoffmannsche Firma, es ist gar kein Irrtum möglich. Beides Ihre Gewinne. Ah, da gratuliere ich."

„Es bleibt wenigstens in der Verwandtschaft — stimmt's also wirklich?" sagte ich gepreßt.

1536 . . . 1365 . . . eine blödsinnige Zahlenverschiebung, weiter nichts. 370 Mark war das Büfett, 400 Mark der Schreibtisch taxiert. Was koms aus 30 Mark Differenz an? Was verschlugs der jungen Dame, die ich nicht einmal kannte, die mich gar nichts anging? Sie brauchte doch den Schreibtisch nicht — oder ich . . ."

„Das Büfett für Fräulein Freda Schönherr, der Schreibtisch für Architekt Erlinghaus," sagte ich mit einer Stimme, die mir selbst fremd vorkam. Viel mehr hätte ich überhaupt nicht sagen können, mir schlugen die Zähne aufeinander, ich hörte sie knirschen."

(Schluß folgt.)



Oben: Ansicht der Brandstätte zur Nachtzeit. Unten: Arbeiten an der Gasquelle.

Die brennende Erdgasquelle in Neuengamme bei Bergedorf.

(Text zum Bilde siehe 4. Seite.)

„Aber gewiß, mein Herr. Die Zeitungslisten sind ohne Gewähr, für Druckfehler übernehmen wir natürlich keine Verantwortung. Unsere amtliche Liste ist allein maßgebend — wollen Sie sich bitte überzeugen?"

Es war, wie gesagt. Die junge Dame hatte den Schreibtisch, meinen prachtvollen Schreibtisch gewonnen — ich das Büfett, mit dem ich als Junggesell natürlich nichts anzufangen wußte. Ironie des Schicksals! Ich war wie vor den Kopf geschlagen — einfach rasend!

„Wann lassen Sie die beiden Stücke abholen?" fragte der eilige Komiteeherr, sein Notizbuch in der Hand.

„Ich . . . morgen früh schicke ich den Spediteur."

„Bitte um die Namen der Gewinner."

„Eine Sekunde nur — aber in dieser Sekunde flog mir das verwickeltste Regeldetri-Exempel meines Lebens durch den Kopf.

Die Einwirkung des Sports auf Muskeln und Knochen.

Beim Turnen nehmen die Freiübungen alle Körpermuskeln in Anspruch. Die regelmäßige Ausführung solcher Uebungen führt zu einer Kräftigung der Muskulatur und zu einer Elastizität des ganzen Körpers. Eine ähnliche Wirkung haben die Ordnungsübungen, hier kommt nur noch eine besondere Wirkung der Rumpfmuskulatur hinzu. Eine besonders gute Kräftigung für die Muskulatur der oberen Extremitäten und des Schultergürtels stellen die Uebungen an beweglichen Geräten dar. Einen außerordentlichen Einfluß auf Muskeln, Knochen und Gelenke übt die Athletik aus, wie Prof. Hoffa in dem neuen vorzüglichen Werke „Hygiene des Sports" (Leipzig, Grethlein und Cie.) ausführt.