

Erwägungen finden bei den Hotelbetten, welche einer ständig wechselnden Benutzung ausgesetzt sind. Im Interesse der Volksgesundheit sollte es verboten sein, rohe Federn zu Bettfüllungen an das verbrauchende Publikum abzugeben.

Nach dem Aufstehen sollen die Betten sofort aufgedeckt werden. Wenn im Sommer während der kühlen Tageszeit und nachts die Fenster zum häufigen Durchzug offen stehen und in den heißen Tagesstunden geschlossen bleiben, sowie die Sonne abgeblendet wird, so erhält man ein kühles und gut gelüftetes Schlafzimmer. Auch im Winter wird durch häufiges kurzdauerndes Lüften ein Durchzug erzielt, bei welchem das Schlafzimmer nicht zu kalt und doch gut gelüftet wird. Die Temperatur soll in 1,50 Meter Höhe über dem Fußboden, mit einem freihängenden oder mit einem an einer Innenwand stehenden Mäßeßstück angebrachten Thermometer gemessen, 14 bis 16 Grad Celsius im Schlafzimmer betragen. Nur in einem hygienisch eingerichteten Schlafzimmer bedeutet das Ausruhen eine Erholung nach der Arbeit und eine Kräftigung der Gesundheit. Dr. med. Grünwald.

Speiseeis-Bereitung für die sommerliche Küche.

Während der heißen Wochen spielt das Speiseeis als Erfrischungs- und Abkühlungsmittel eine wichtige Rolle und erfreut sich allgemeiner Beliebtheit bei „Männlein, wie Weiblein“. Doch diese hat von Anfang an bestanden, und reicht bis in das 17. Jahrhundert zurück. Bereits zur Zeit des Papstes Urban VIII. (1623 — 1644) war man mit der Speiseeisbereitung vertraut und noch heute hat sich Italien die Vorrangstellung hinsichtlich Qualität dieses köhlenden Gaumenreizes erhalten. Nur die Hausfrauen scheuen meist noch die Selbstbereitung desselben, da sie das Gelingen von einer Eismaschine abhängig machen, deren Anschaffung sie wegen Belästigung der Haushaltskasse immer wieder unterlassen.

Doch auch ohne diese kann man Eis im Hause bereiten, wenn man ein großes, weites Steingutgefäß mit Rohweismischung von 6 Pfund zerfeinertem Rohweiss und 2 Pfund Steinsalz füllt, um darin die mit einem Deckel verschlossene Gefrierbüchse oder Puddingform mit Inhalt zu vergraben. Nachdem man sie zehn Minuten gedreht hat, stoße man das Eis an den Rändern gut ab und mische es mit der übrigen Masse, was man so oft wiederholt, bis alles gefroren ist.

Zu Fruchtis, das am erfrischendsten ist, rechnet man für 4 Personen ca. 1 Pfund Fruchtmark oder -saft, ferner 175 Gramm klaren Zucker, den man vollständig darin auflöst. Dazu kommt noch 1 steifgeschlagenes Eiweiß und 1 Eßlöffel Zitronensaft.

Zu Zitroneneis reibe man die Schale von 5-6 Zitronen in 1 Liter Wasser, in dem man 1 Pfund Zucker auflöst, worauf man noch den ausgepressten Saft der Zitronen beifügt.

Vanilleeis. Dazu kochte man ¼ Liter Milch mit 1 Stange Vanille auf und schlage dann alles zusammen, etwas ausgekühlt, mit 4 Eigelb und 150 Gramm Zucker im heißen Wasserbad cremartig, ehe man es in die Form füllt.

Schokoladeeis. 1 Liter Milch, 150 Gramm geriebene Schokolade, 1 geriebene bittere Mandel, ¼ Pfund Zucker läßt man kochen und verquirlt es erst mit 2 Eiern.

Kaffee-Eis. Von 2 Tassen Wasser und ¼ Pfund frischgebranntem Kaffee bereite man einen starken Extrakt, gieße ihn nach 10 Minuten durch ein Haarsieb und verquirlt ihn mit 1 Liter Milch, ¼ Pfund Zucker und 3 Eiern.

Praktische Winke.

○ **Rudelfische mit Fleischfülle.** Aus 1 Ei, ¼ Pfund Mehl, etwas Salz und dem nötigen Mehl wird ein derber Rudelfeig geteilt, den man messerrückendick ausrollt und in etwa 10 cm große Quadrate schneidet. Eine Fleischfülle aus frischem oder Büchsenfleisch, Zwiebel, geriebener Semmel, Salz, Pfeffer und gehackten Kapern gibt man teelöffelweise auf die Rudelfeige, lege den einen Zipfel auf den gegenüberliegenden, so daß sich eine dreieckige Tasche bildet und drücke die Ränder fest zusammen. In Salzwasser gar gekocht, reiche man sie mit einer Tomatensoße.

○ **Selleriegemüse.** (Für 4 Personen, 1½ Stunde). Zutaten: 3-4 schöne Sellerieknospen und Grün, Wasser, 1 Eßlöffel Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 50 Gramm Butter, 1 Eßlöffel Mehl, etwas Milch, 10-12 Tropfen Maggis Würze, 1 Eigelb.

Zubereitung: Schöne, gut gewaschene Sellerieknospen werden geschält, in dünne Scheiben geschnitten und mit soviel Wasser und einem Eßlöffel voll Zitronensaft, daß sie gerade bedeckt sind, fest zugedeckt, langsam-wechgekocht. In der heißen Butter dämpft

man erst 2-3 Eßlöffel voll fein geschnittenes Selleriegrün, dann das Mehl gelblich, füllt mit dem Selleriesaft, und, wenn nötig, auch Milch auf, kocht zu dicklicher Soße und würzt diese mit 10-12 Tropfen Maggis Würze, einer Prise Pfeffer und dem nun noch nötigen Salz. Sobald die Soße gut ausgekocht ist, rührt man sie mit einem Eigelb ab, gibt die Selleriescheiben hinein und läßt sie noch 10-15 Minuten auf der Seite des Herdes durchziehen, aber ohne daß das Gemüse kochen kann.

○ **Panierte Koteletts.** (Für 4 Personen). Zutaten: 4 Kalbs- oder Schweinekoteletts, ¼ Eßlöffel Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Ei, Weidemehl. Zum Braten: 30 Gramm Butter, 1 Zwiebel, gut 1 Eßlöffel Mehl, ¼ Liter Fleischbrühe aus 1 Maggi-Fleischbrühwürfel. Zubereitung: Die Koteletts werden gekloppt, mit Salz und Pfeffer bestreut, in verquirltem Ei und Weidemehl gegendelt und in der heißen Butter in 15 Minuten auf beiden Seiten schön braun gebraten. Auf der Seite der Pfanne röstet man gleichzeitig das Mehl und die Zwiebel braun, löst, nachdem die Koteletts entfernt und warm gestellt sind, mit der Fleischbrühe ab. Die Soße kocht man 5 Minuten durch und gießt sie beim Anrichten über die Koteletts.

○ **Rohes Kartoffeln zum Festigen von Fleischmasse.** Wenn man Fleischklops, sog. falschen Hasen usw. oder eine Fleischfülle für die verschiedenen Gemüsegerichte bereiten will und hat kein Ei zur Verfügung, so kann man an dessen Stelle auch eine rohe Kartoffel verwenden. In Eigröße feingerieben und der fertiggemischten Fleischmasse zugefügt, hält diese in gewünschter Weise zusammen, ohne irgendwie vorzuschmecken.

○ **Feiner Heringsalat.** Die Heringe werden gut gewaschen und entgrätet, einige Stunden gewässert und eine Nacht in Milch gelegt. Nachdem sie gut abgetrocknet sind, schneidet man sie in kleine Würfel, das gleiche unternimmt man mit Kalbsbraten, Äpfeln, Gurten, gekochtem Schinken, weicher Zerkelaturwurst. Aus Essig, Öl und Sahne und einigen Eiern rührt man eine gute Mayonnaise, um mit dieser die übrigen Zutaten zu mischen. Ein gutes Verhältnis würde sein: 3 Heringe, 0,5 Kilogramm Kalbsbraten, 3 große Äpfel, 3 Gurten, ¼ Pfd. Schinken, ¼ Pfd. Zerkelaturwurst. Will man den Salat gröber machen, so können 4 bis 5 gekochte, in Würfel geschnittene Kartoffeln und einige rote Rüben hinzukommen. Statt der Mayonnaise genügen Öl und Essig zum Anmachen.

○ **Alle Vorratszwiebeln ergeben grünen Lauch.** Wenn man noch alte Zwiebeln besitzt, die sich zum Kochen nicht mehr gut verwenden lassen, so steckt man sie einfach in einen Blumenkasten oder -töpfe mit Erde. Sie treiben schon nach kurzer Zeit bei fleißigem Gießen junges Zwiebelgrün, das man als Salatwürze usw. ständig zur Verfügung hat.

○ **Leichtes Rapsen des Geflügels.** Will man das Herumfliegen von Federn beim Rapsen verhüten und die Küche völlig sauber davon halten, dann tauche man einige gebrauchte Wischtücher in Wasser, winde sie nur halb aus und breite sie unter das Geflügel. Die Federn bleiben darauf hängen und können dann leicht herausgewaschen werden.

○ **Wie beugt man Fischvergiftungen vor?** Obwohl die Gemeinde der „Fischesser“ sehr groß ist, die auch im Sommer ihre ein bis zwei „Fischtage“ wöchentlich nicht missen wollen, so gibt es doch genug Hausfrauen, die diese während der Sommermonate ausschalten, um sich, wie sie entschuldigend sagen: „keine Fischvergiftung zuzuziehen.“ Dieser Gefahr beugen sie aber vor, wenn sie folgende Regeln beherzigen:

1. Frische und geräucherte Fischwaren immer nur in Spezialgeschäften kaufen, da dort sachgemäße Behandlung, Aufbewahrung und schnellster Abgang garantiert ist.

2. Beim Kauf darauf achten, daß der Fisch im Anschnitt blutfrisch ist.

3. Sofort den Fisch zu schuppen, die Eingeweide zu entfernen, innen und außen mit Salz und Pfeffer zu bestreuen, mit Zitronensaft zu beträufeln und in verdorbener Schüssel recht kalt zu stellen.

4. An besonders heißen Tagen den Fisch stets noch am gleichen Tage zur Mahlzeit zu verwenden.

5. Reste von gekochtem oder gebratenem Fisch entweder am Abend mit Rührei zu Bratkartoffeln zu reichen, oder den gekochten Fisch mit Mayonnaise zu Fischsalat zu verwenden und den gebackenen in eine Essigmarinade mit Gewürzkörnern, einer Nelke, Zwiebelscheiben und Lorbeerblatt zu legen und bis zum nächsten Tag recht kühl zu stellen.

○ **Unschickbares Stopfen feinfädiger Gewebe.** Wohl jede einkommende geschickte Hausfrau versteht etwas vom kunstgerechten Fäden, Ausbessern und Stopfen der Wäsche und Garderobe. Sobald aber Risse in feinfädigen Geweben wie Seide, seidenähnlichen, feinen Tuch und Wollstoffen entstehen, dann ist sie meist ratlos und kennt nur noch einen Ausweg: den Gang zur Kunststopferei. Wo aber die Hausfrau derartige unvorhergesehene Ausgaben ersparen will, da sollte sie wie folgt verfahren: Das Stopfen der defekten Stelle mit dem ausgezogenen gleichen Gewebefaden ist bei Seide z. B. nicht angängig, dafür hat sie aber im Menschenhaar geeignetes Material. Dieses, für helle Stoffe blond verwendet, wird in möglicher Länge in eine feine Nadel gefädelt und dann, die Niststellen gut aneinandergefügt, damit in engen Touren durchgezogen. Auch feine Wollstoffe, Tuch und gemusterte Herrenstoffe lassen sich mit Haar völlig unsichtbar stopfen.

Wenn man sich Goldfische in einem kleinen Zimmeraquarium hält, muß man einige Male in der Woche einige Körner Salz in das Wasser geben, um ihnen eine Krankheit zu ersparen. Wenn die Goldfische schon krank sind, kann man sie noch retten, indem man sie einige Minuten in Salzwasser tut.

Ein Sinn und ihren Wert

Beilage zu den Zeitungen des E. Holkerdorf'schen Verlages und der Beckumer Zeitung.

Nr. 34

Samstag, den 23. August

1930

Sinn des Kleides.

Hülle und Schmuck des Leibes ist das Kleid, und zugleich auch Ausdruck der Seele. Es hilft dem Menschen, sich einzufügen in Tag und Jahr, in Trauer und Fröhlichkeit. Fröhlich ist es wie das Fest, feierlich wie Gottesdienst. Und auch nüchtern wie der Alltag. Bleibendes ist es nicht. Heut' ist es hell und licht wie der Frühling, morgen trägt es gebrochene Herbstfarben. Jetzt ist es leicht gekürzt, wie Jungfein, und dann ernstgehalten, wie die Reife. Wie Knospenhülle ist das Kleid. Es schützt Werden und läßt Künftiges ahnen.

Christine Aker, Wadersloh.

Rosettenketten und -Fesseln der Ehe.

Von Ruth Göß.

Warum wollen alle Menschen heiraten? Eine Frage, die noch nie zur Zufriedenheit derer, die es hören wollen, beantwortet worden ist, eine Frage, die immer wieder aufgeworfen werden wird. — Jedenfalls sind die Menschen in ihrem Zufallszustande nicht zufrieden, denn wer unvermählt geblieben ist, will durchaus das sogenannte Joch der Ehe auch einmal kennen lernen, und wer sich schon lange damit beschäftigt hat, die sogenannten Rosettenketten der Ehe zu tragen, dem gelüftet es, die Freiheit wieder einmal zu kosten. Daher die unglücklichen Ehen auf der einen, daher die zahlreichen Verbindungen auf der anderen Seite. Daß die Ehe Vorteile bietet, wird stets behauptet werden, daß sie andererseits Nachteile aufweist, hat noch kein Mensch bestritten. Nur dürfte es interessant sein, zu erfahren, welches die Annehmlichkeiten und welches die Verdrießlichkeiten der Ehe sind.

Im Jahre 1724 erschien in Paris ein Buch, das auf einer Seite die guten Dinge des Ehestandes zusammenfaßte, während es 999 Seiten mit schlechten und unangenehmen Erfahrungen über die Ehe brachte. Ein Buch, das damals viel gelesen, viel besprochen wurde, und das man zuletzt verboten hatte, weil es nämlich, wie man behauptete, die Schuld an der zunehmenden Ehelosigkeit trug. Nun, wie auch immer, so ungleich dürfte das Verhältnis unter normalen Gesichtspunkten gesehen nicht sein. Die heutige Zeit aber, die mit ganz neuen Werten zu rechnen hat, zeigt die Ehe wohl in einem anderen Lichte, als man sie bisher zu sehen gewohnt war. Für die Frau hat die Eheschließung in neunzig Prozent Annehmlichkeiten, schon weil jede Frau, die in der Welt eine gewisse Rolle spielen will, verheiratet gewesen sein muß. Der Ehestand gewährt ihr andererseits die gesellschaftliche Stellung und Sicherheit und gibt ihr einen gewissen Beweis ihres eigenen Wertes. Die Ehe läßt sie auch an die Beständigkeit ihres gewählten Berufes glauben, denn, wenn sonst eine Frau sich eine Karriere ausgesucht hat, so ist es immer noch die Frage, ob sie es darin zu etwas bringen wird. Tausend Dinge treten an die Arbeiterin des Lebens heran. Sie muß nicht nur wirken, sie muß auch gefallen, nicht nur einem Menschen, nein, dem ganzen Betriebe. Sie muß sich behaupten, sich durchsetzen, sie muß verdienen, und wenn sie weiter kommen will, die Art des Erwerbes mit einem Mantelchen umhüllen, damit man ihr die Sucht des Erwerbes nicht anmerkt. Sie hat gegen die Konkurrenz zu kämpfen, und sie darf es sich nicht merken lassen, daß sie in dem ewigen und stetigen Kampfe nervös und erregt wird. Eine Frau, die den Beruf hat,

muß sich immer verteidigen, muß ihre Talente immer anbieten. Anders die Gattin, die Ehefrau. Sie leistet, und diese Leistung wird ihr mit Liebe gelohnt. Sie hat ihr Haus, ihr Heim, das ihr Wirkungsgebiet ist, sie fühlt sich heimisch, und wohl nie hat die Ehefrau die Furcht vor der Konkurrenz in dem Maße wie die Arbeiterin. Sie betätigt sich in den Arbeiten, die ihrer Natur am nächsten sind, in der Sorge um andere, wobei nicht vergessen werden darf, daß ein anderer Mensch sich mit der Sorge um sie bemüht. Sie gibt und nimmt, nicht Geld und Geldeswert, sondern ideale Güter, die selbst heute in der materiellsten aller Zeiten nicht mit Gold ausgewogen werden können. Eine echte Frau findet alles, was das Leben ihr schuldet, in der Ehe. Und sie selbst ist die Hauptakteurin in diesem Schauspiel, das sie ganz allein zur Tragödie oder zum heiteren Lebensspiel wandeln kann. Nur in der Ehe findet die Frau die Wertung, die sie haben muß, wenn sie sich wirklich wohl und erfüllt sehen will. Hat die Frau noch Kinder, dann ist der erhabene Gedanke der Unsterblichkeit mit den Nachkommen verwoben, sind diese Kinder gute Exemplare der Gattung Mensch, dann darf sie gewiß sein, der Welt mehr denn ein Kunstwerk geschenkt zu haben. Das für die Frau. Der Mann? Nun der Mann, — er ist überhaupt erst dann als Mitglied der menschlichen Gesellschaft hoch zu werten, wenn er verheiratet ist. Für den Mann bedeutet die Ehe das Dorado, von dem man schon in der Jugend träumt. Das Heim, das er sich geschaffen, das er mit der Person ausgestattet hat, die er für seine Nähe als wohltuend auffaßt, ist ihm das Schloß, in das er sich zurückziehen kann, ist ihm der Ort, in dem er von den Geschäften ausruhen darf, aber auch die Stätte, an der man sich seine schlechte Laune und keine ungnädigen Stimmung gefallen lassen muß. Der Junggeselle, der von einer bezahlten Frau betreut wird, weiß von vornherein, daß er in 60 von hundert Fällen mehr für das Wohl vieler Fremden, als für das eigene arbeitet. Ihr darf er kein Gesicht und kein Ungemach zeigen, denn sie vergilt seine „Stimmung“ mit schlechter Rüge, die er doch schließlich und endlich bezahlen muß. Der Junggeselle, der Mann, der die Lebensgefährtin nicht gefunden hat, oder der sich in den Jahren, das es ihm leicht gefallen wäre, nicht gebunden hat, ist auf die Zufälligkeiten des Daseins weit mehr angewiesen als der Verheiratete. Geht es ihm gut, hat er Genossen. In dem Augenblick aber, da die Waage des Schicksals sich zu seinen Ungunsten neigt, scheint es ihm, als sei er vom Stamme der Wohlmeinenden verlassen. Die Ehefrau aber hält immer zu dem Gatten. Die wenigen Annahmen, in denen auch sie den Mann verläßt, dem das Unglück auf den Fersen sitzt, sind zu zählen und fallen selbst bei der Statistik nicht einmal ins Gewicht. Der Ehemann allein hat den Anspruch auf die Herrscherrechte, die die Natur den Herren der Schöpfung anohnungslos in die Wiege gelegt, — und hat er Kinder, dann darf er den Anspruch erheben, keine guten Eigenschaften fortgepflanzt zu haben, der Gründer einer Familie zu sein, und als deren Oberhaupt wiederum alle Annehmlichkeiten der Ehe genießen zu dürfen. Nur nicht zu traurig, Ihr alle, die Ihr den Weg in die Ehe nicht gefunden. Nur nicht verzagen, denn die Rehrseite dieser Hymnen sind die Verdrießlichkeiten, und noch nie ist es gelungen, die beiden Waagschalen gegeneinander abzuwägen. Die Frau, die nicht geheiratet hat, darf ihre Persönlichkeit weit mehr ausleben, als die verheiratete Mitbewerberin. Sie allein weiß, was es heißt, im Leben zu bestehen, und sich traut der Intelligenz und Energie durchzusetzen. Die unverheiratete Frau wird, wenn ihre Leistungen schätzenswert sind, in ihren Leistungen bezahlt. Was auch immer die Ehefrau an Mühe und Selbstverleugnung aufbringen mag, es wird ihr oft nicht ge-

Wohlfühlblatt

Töht, ihre Arbeit wird häufig nicht nach ihrem wahren Wert eingeschätzt, und das Leid, das sie dann erfährt, kann niemals aufgewogen werden. Dieses Leid bleibt der unverheirateten Frau erspart. Wohl lernt sie nur selten das jubelnde Glück der Zusammengehörigkeit kennen, aber alle Enttäuschungen der Ehe ziehen gleichfalls an ihr vorbei. Da sie Kinder nicht hat, sind ihr auch Sorgen um Erziehung und Kleidung, um Gesundheit und Bildung der Nachkommen ein unerforschtes Gebiet. Sie lernt den Mann nur in der Feiertagsstimmung kennen, sie ahnt nichts von den verborgenen Klängen der weiblichen Leidenschaft, wenn der Mann Trinker oder Spieler ist. Darum also nicht traurig, Ihr Frauen, die ihr den Mann Eurer Wahl nicht heimgeführt habt.

— Für die Männer aber, die das Unverheiratetsein der Ehe vorgezogen haben, gibt es nur den einen schwachen Trost, daß sie ihre Freiheit und die damit zusammenhängenden Gefühle kultivieren und ausnützen können. Sonst hingegen ist ihnen zum Troste nichts zu sagen. Sie sind allein, wenn sie krank sind, sie sind immer auf die Gastlichkeit anderer angewiesen. Sie können schließlich nur nehmen, und was sie geben, wird ihnen nicht gedankt, das ist das Tributopfer des Unverheirateten.

Für und Wider. Wer kann es sagen, ob die Ehe mehr Annehmlichkeiten oder Verdrießlichkeiten bietet? Mann und Frau sind in der Ehe mit Riesensorgen belastet. Jeder, der allein durch den teuren, fast unerschwinglichen Lebensstrom schwimmt, kann an das Ufer gelangen. Schmerzpfeile werden alles Entbehren erst dann, wenn ein anderer darunter leidet. Und nirgend empfängt der Jartbesessene das so, wie gerade in der guten und glücklichen Ehe. Die Ehefrauen können ihre Kräfte und deren Verwertungen einschätzen, wie sie wollen. Die Verheirateten leben in der sozialen Gemeinschaft, die von dem anderen die Gegenseitigkeit verlangt.

Rosenamen vor der Öffentlichkeit.

Heitere Plauderei mit ernstem Schluß.

Von Anni Juliane Richter.

Sind Sie nicht auch der Meinung, daß eine Ehefrau, wenn Sie von ihrem Manne immer Baby oder Puppchen gerufen wird, beileibe nicht ernst genommen werden darf? Und daß die Zierde des männlichen Geschlechts, Herr Schulze, sich dagegen verwahren sollte, von seiner teuren Ehegattin mit zärtlichem Tuschmelz „Süßer Affe“ oder „Liebling“ angeredet zu werden?

Es läßt sich nicht leugnen, daß eine große Zärtlichkeit und Liebe ihren Ausdruck in Rosenamen findet. Und daher weicht sich auch selten jemand dagegen, wenn beim traulichen Zusammensein die Liebe auch in der Sprache erspürbar macht und sich nicht genug tun kann an zärtlichen Vertiefungen oder Zuhilfenahme der Blumen- und Tierwelt, um passende Namen für den geliebten Gegenstand zu finden.

Sehr oft bleiben lustige Kindheitsnamen für das ganze Leben an Persönlichkeiten hängen, deren Äußeres im schroffen Gegensatz zu dem gewählten Namen steht. Man sah es der wohlbeleibten Fünfszigerin nicht mehr an, daß sie einst als holdes, zartes Hedenröslein durch ihre Jugendtage gewandelt war. Sie wurde trotzdem „Röschen“ gerufen, und ein Spötter fand eines Tages heraus, daß selbst der Titel „Klatschhose“ noch zu sanft sei und die Anwendung beleidigend für den hübschen roten Mohn.

Ein schlanker, junger, eleganter Mann wird von seiner Mutter „Dickerchen“ gerufen, und muß erst lachend die Erklärung abgeben, daß er vor 24 Jahren rund wie eine Kugel durch sein zweijähriges Leben getrudelt sei. Die zärtliche Mutter behielt das schmückende Wort bei, das dem langgestreckten jungen Mann durchaus nicht mehr auf den Leib paßte.

Sehr viele Ehegatten erheben das Wort „Alte“ zum Rosenamen schon, wenn ihre „Alte“ noch eine knusprige, reizende „Junge“ ist. „Ich möchte Sie mal meiner Alten vorstellen“, sagt der behäbige Eheherr und weckt dadurch in

dem Fremden den Begriff einer älteren, würdigen Dame. Er muß sich innerlich erst umstellen, wenn er die elegante, von der Frische der Jugend umflossene „Alte“ vor sich sieht.

Mit bezauberndem Humor hat Reuter in seiner „Stromtid“ die Möglichkeiten geschildert, aus einem Familiennamen eine ganze Stufenleiter von neuen Namen losender, ermahrender und strafender Art herauszubilden. Frau Pomuchelskopp rief ermahrend: „Muchel“ beim Spaziergang, als der Gatte stehenbleiben sollte. Muchel ging weiter. Da rief sie empört: „Kopp“, und diesem Ruf konnte der Ehemann nicht widerstehen. Er wußte, daß sein „Hühnchen“ ihm ordentlich die Krallen zeigen konnte und sein Klucking ihn sehr selten zärtlich „Köpping“ nannte. Da gab er lieber klein bei. Er kannte die Gefühle seiner teuren Frau allein aus ihren bedeutamen sogenannten Rosenamen heraus.

Die Abwandlung der Anrede „Mann“ bei zornigen Ermahnungen — in das bittende „Männchen“ und in das beliebte „Männle“ — findet man nicht nur in der Parodie, sondern man erlebt es täglich in seiner Umwelt. Ganz ähnlich wie Fritz Reuter es seiner Emporkömmlingsfamilie abgelauscht hat. Der Ehemann tadelt seine „Frau“ und lobt sein „Frauchen“. Gelegentlich versteigt er sich dazu, seinem Hergchen, Häschen oder Schnuteken etwas Nettes mitzubringen, und die erfreute Gattin drückt ihrem Möpschen, dessen lange, hagere Gestalt im starken Widerspruch zu dem Urbild eines Mopfes steht, einen innigen Dankeskuß auf.

Diese Rosenamen klingen im Familienskreis, oder besser noch in seliger Zweieinsamkeit dem Manne wie der Frau wunderschön ins Ohr. Den beiden Verliebten bedeutet das Wort gar nichts, der Tonfall alles. Man kann „Scheusal“ zu der Geliebten sagen, und sie hört eine Welt voll bewundernder Anerkennung und hingebender Liebe aus diesem nicht gerade passenden Wort. Aber solche Rosenamen müssen Familiengeheimnisse bleiben, und die Frau Professor sollte es vermeiden, ihren Mann auch in größerem Kreise mit Schatz, Liebling oder Bubi anzurufen. Unwillkürlich wird von der Würde des Herrn Professors etwas abgedrückt und man vermag seinen geistvollen Ausführungen über den augenblicklichen Stand der Relativitätstheorie nicht mehr ganz mit dem Ernst zu folgen, den dieser wissenschaftliche Gegenstand erfordert.

Rosenamen entstehen auch oft aus liebevoller Nedelei. Man ist in der Familie als schüchternes Häschen oft genug gehandelt worden. Trotzdem ist es nicht sympathisch, auch außerhalb der Familie immer wieder diesen Namen vorgelegt zu bekommen, der ein Echo von Hemmung und Schwäche war.

Man wird nicht gern daran erinnert, daß man nicht draufgängerisch veranlagt ist, und manche Verbitterung entsteht durch das gedankenlose Anwenden solcher Red- und Rosenamen. Sie entwickeln sich dadurch zu Spitznamen, und bei der Anwendung fehlt leicht jener persönliche Klang der Liebe, der den Rosenamen eigen ist. Sie können bestimmend auf den noch knetbaren, eindrucksfähigen Charakter einwirken. Der Wunsch, durch den Necknamen zu bessern und zu erziehen, ist sehr oft der Vater dieses nicht glücklichen Gedankens. Weist erreicht man das Gegenteil von dem, was man wollte. Man denke nur daran, wie oft Eltern ihren Kindern hochtönende Taufnamen geben, oder der Bewunderung für irgendeinen Dichter und Denker nicht besseren Ausdruck zu verleihen mögen, als daß sie das Leben ihrer Kinder mit dem Namen dieser Vorbilder belasten. Wie manche Brunnhilde hat sich ihres Namens schon geschämt, und wie mancher Cäsar mußte sich ohne jegliche heldische Anwendung auf einen Bureauschemel herumdrücken.

Wie Namen verpflichten, so stempeln auch Kose- und Necknamen ab. Das sollte man bedenken und die schmeicheleisch bedachten und liebevoll gemeinten Angehörigen nicht dem Fluch der Lächerlichkeit aussetzen. Daheim kann man „geliebter Affe“ sein, man kann auch als „süße Puppe“, „Mausi“ oder „Schnucki“ das Dasein des Gatten verschöneren. Außerhalb der vier Wände ruft man sich lieber mit dem Taufnamen. Vorausgesetzt, daß die Eltern vorsichtig in der Wahl des Namens gewesen sind.

Hygiene des Schlafens.

Der Schlaf ist notwendig, um den Körper vor gefährlicher Erschöpfung zu bewahren. Der Mensch schläft also nicht, weil er müde ist, sondern um nicht müde zu werden. Die eintretende Müdigkeit ist ein rechtzeitig mahrender Regulator, eine unbewußt das Richtige wählende, vorbeugende Zweckhandlung, die also instinktmäßig den Körper vor künftigen Schäden bewahrt und sich zum Schlaf verhält, wie der Appetit zum Hunger. Die Ermüdung ist nicht die, sondern eine Ursache des Schlafes. Der Schlaf kann auch eintreten, ohne daß Anlaß zur Müdigkeit vorhanden ist. Der neugeborene Mensch schläft fast die ganze Zeit seiner ersten Lebensmonate mit Ausnahme kurzer Unterbrechungen durch Nahrungsaufnahme, und der nach kraftverzehrender, fieberhafter Krankheit Genesene hat ein auffallend gesteigertes Schlafbedürfnis.

Jede Arbeitsleistung verbraucht Körperbestandteile und führt zur Bildung von Abfällen und Schlacken, welche die Weiterarbeit hemmen und stören, sowie schließlich den Zustand der Ermüdung oder der Erschöpfung herbeiführen. Zur Weiterarbeit sind Eräftstoffe notwendig, welche in der Zeit der Nacht oder Minderarbeit sich bilden, bis Erholung eintritt. Die beste Erholung ist der Schlaf bei dessen fortwährender Tiefe eine „Lösung“ der Glieder, eine Entspannung der gesamten Körpermuskulatur erfolgt. Die Schlafstiefe, d. h. die Grade des Bewußtseinsverlustes wird gemessen durch die Stärke des Schallreizes, welcher Erwachen herbeiführt. Die Untersuchung der Kraepelinschen Universitätsklinik in München haben gezeigt, daß vor Mitternacht der tiefste und in den letzten Morgenstunden vor dem Erwachen ein etwas niedrigerer Schlafgipfel beobachtet wird. Der Blutarm, dessen Gehirn schon bei Tage nur ungenügend mit Blut versorgt wird, hat ein dauerndes Müdigkeitsgefühl, welches er durch ständiges Gähnen verrät.

Zur Erleichterung des Einschlafens nimmt der Mensch eine besondere Schlafstellung ein. Die Atemzüge verlangsamen und vertiefen sich, werden auffallend regelmäßig und auch die Pulszahl sinkt. Die Absonderung der Drüsen geht zurück. Die Schleimhäute des Rachens und der Nase werden trocken, so daß z. B. ein Schnupfen des Nachts zu ruhen scheint. So erklärt sich auch das Gebot der Bettruhe bei allen Katarrhen, welche durch Ansteckung entstanden sind. Die Nerventätigkeit sinkt, die Körperwärme fällt um einige Zehntel-Grade, der Stoffwechsel verringert sich, und die Kohlen säure der Ausatemungsluft steigt als Ausdruck der eingetretene Verringerung der Tätigkeit des Atemzentrums. Der zehnte Hirnnerv, der Nervus vagus, der, wie sein Name sagt, herumschweifende Nerven, weil er so viele Organe versorgt, bekommt die Oberhand über den ihm sonst entgegenwirkenden Nervus sympathicus, so daß alle vom Nervus vagus geförderten Lebensaktivitäten, wie z. B. die Verdauungsarbeit, im Schlaf erhalten bleiben und bisweilen sogar eine gewisse Steigerung erfahren. So ist es auch zu erklären, daß die Mehrzahl der Geburten, der Anfälle von bronchialem Asthma und Gallensteinikolen zur Nachtzeit auftreten. Die natürliche Folge des normalen Schlafes, die Erholung, ist verknüpft mit dem Gleichlauf des Gehirns und Körperchlafes. Da diese Forderung, welche der normale Schlaf erfüllt, auch durch das beste Schlafmittel nicht vollkommen erreicht werden kann, so findet die alte Erfahrung ihre Bestätigung, daß der natürliche Schlaf durch künstliche Mittel niemals vollständig ersetzt werden kann.

Für die Erholung des ermüdeten Körpers sind außer der Dauer und Tiefe des Schlafes auch die äußeren Verhältnisse maßgebend, unter welchen der Schlaf verläuft, z. B. Zimmer, Luft und Bett. Das Schlafzimmer ist der am meisten benutzte Raum. Während der Berufstätige im Wohnzimmer nur während der Mahlzeiten und nach Feierabend sich aufhält, wird das Schlafzimmer sieben bis acht Stunden in Anspruch genommen. Die Ruhe in einem licht- und luftlosen Raum bietet keine Erholung. Da der gesunde Schlaf für den arbeitenden Körper unbedingt notwendig ist, so darf ein fensterloses Zimmer als Schlafraum nicht benutzt werden. Ebenso sind die Kissen und Schlafdecken, welche man zu

weisen auf dem Bunde antrifft, unbedingt zu verwerfen, zumal da sie oft nichts anderes als Schränke sind. Das Schlafzimmer muß vor allen Dingen Sonne haben. Im Sommer läßt man am besten die ganze Nacht hindurch die Fenster offen, schließt sie am Tage und schützt das Zimmer gegen starke Sonnenbestrahlung und Ueberhitzung; im Winter dagegen lüftet man am besten während der warmen Tagesstunden. Wenn nämlich Betten und Wände zu stark auskühlen, so schlägt sich Feuchtigkeit auf resp. in ihnen nieder, macht das Zimmer muffig und kann sogar die Betten ganz verderben. Wenn Arbeitszeug in einer Schlafkammer während der Schlafenszeit hängt, so verschlechtert es die Luft und macht den Schlaf unerquicklich. Der Erwachsene kann meist ohne Schaden für seine Gesundheit im kühlen Zimmer schlafen; jedoch ist es mit Rücksicht auf Kinder und Kranke nötig, daß für den Bedarfsfall im Schlafraum auch ein Ofen aufgestellt ist.

Besondere Sorgfalt ist dem Bettinhalt zu widmen. Die Bettwäsche muß oft gewechselt und die Matratze häufig aus- gelüftet werden. Tägliches Lüften der Wäsche und des anderen Inhaltes ist für die Gesundheitspflege unbedingt notwendig. Auch die Bettenfüllungen müssen gesundheitlich einwandfrei sein. Bei den als Bettenfüllungen gebrauchten Federn darf es sich nur um gewaschene Ware handeln. Das Rupfen des Geflügels geschieht nämlich meist von Personen, welche alt, gebrechlich oder mit irgendwelchen Krankheiten behaftet sind und ihr Brot anders nicht verdienen können. Dazu kommt noch, daß importierte Federn häufig Sand und andere Schmutzbestandteile enthalten, von denen sie gereinigt werden müssen. Dekker-Wald (Rhld.) hat in seiner Gegend festgestellt, daß in etwa 60 von hundert Fällen durch Milben, welche sich in Matratzen, Kissen, Polstermöbeln und im Schlafzimmerstaub gefunden haben, Asthma hervorgerufen wird. Die feinen spinnen Stacheln der toten Milben sollen entweder rein mechanisch wie scharfe Spigen oder chemisch vergiftend wirken und bei vielen Menschen einen hartnäckigen, über Jahre sich erstreckenden, dauernden Bronchialkatarrh oder andere chronische Erkrankungen der oberen Luftwege hervorrufen. Bei Federnmaterial, welches mit dem Antrag auf Verbot der ungewaschenen Bettfedern dem Preussischen Wohlfahrtsministerium eingereicht worden ist, sind in den ungewaschenen Federn auch die als Asthmaerregende verdächtigen Milben gefunden worden. Mit Recht hat vor einiger Zeit der Regierungspräsident von Oberschlesien an sämtliche Landräte des Bezirks und an die einzelnen Polizeiverwaltungen eine Verfügung erlassen, welche auf strenge Ueberwachung des Hausierhandels und insbesondere auf den Hausiererhandel mit gebrauchten Bettstücken und Bettfedern als verboten hinweist und die ungereinigten polnische Rohware im allgemeinen als „gebrauchte Bettfedern“ ansieht. Es kommt auch gar nicht selten vor, daß Rohfedern mit alten gebrauchten Bettfedern gemischt und durch gewissenlose Händler verkauft werden, obgleich die unhygienischen Beimischungen selten keimfrei sind. Der Zweck dieser Handlungsweise ist, eine Bettfüllung möglichst billig herzustellen. Ein solches Vorgehen bedeutet aber eine gesundheitliche Schädigung des benutzenden Käufers. Die Rohware, welche Schmutz, Sand, Lumpen, blutige Hautstücke mit noch anhaftendem Gefieder enthält, ist also als Bettfüllung unsauber, und ihr haftet auch eine üble Geruchsentwicklung an. Der sachkundige Fachmann kann und wird nur solche Bettenfüllungen zum Verbrauch kommen lassen, welche von allen schädigenden Nebenbestandteilen im Interesse gesundheitlicher Fürsorge gereinigt sind. Bei entsprechender maschineller Bearbeitung kann der Staubabgang 20 bis 45 Prozent betragen. Sind die Bettfedern nicht desinfiziert und nur ungenügend getrocknet, sowie von Fremdkörpern, Fett-Teilen usw. nur wenig befreit, so bilden sich bei Benutzung als Füllmaterial besonders durch die Körperwärme derjenigen Personen, welche die Betten in gesunden und kranken Tagen benutzen, Fäulnisstoffe besonders dann, wenn diese Betten seit Jahrzehnten benutzt sind, ohne einer Desinfektion unterzogen worden zu sein. Krankheits- einschleppung und Krankheitsübertragung sind jedoch dann ausgeschlossen, wenn ein sorgsam bearbeitetes Federnmaterial benutzt wird. Ganz besondere Berücksichtigung müssen die