

# Alt werden und jung bleiben

Von Prof. Dr. Weisbach-Dresden

Eine ewige Jugend kann es zwangsläufig für den Menschen nicht geben. Wie lange der Höhepunkt des Lebens währt, darauf hat die Art der Lebensführung einen ungeheuren Einfluß. Wir müssen deshalb alle Mittel, die uns zu Gebote stehen, anwenden um den menschlichen Körper und die ihm innewohnenden geistigen Kräfte frisch und leistungsfähig zu erhalten. Schon in der richtigen Beurteilung des Einflusses der Lebensvorgänge auf die Körperformen, liegt ein wichtiges Hilfsmittel. Vor allem müssen wir die Zeit der Reife, der vollen Entfaltung der Persönlichkeit, sowohl als Mann wie als Frau ausnützen, um uns den letzten Abschnitt des Daseins und Matronenalter, möglichst lange fernzubehalten. Man spricht heute gern von sogenannten Abnutzungskrankheiten, denen wir von einem gewissen Lebensalter an machtlos gegenüberstehen sollen. Die Furcht vor solchen Abnutzungskrankheiten hat beispielsweise die Angst vor dem hohen Blutdruck, eine Folge des Starzwendens der Wandungen der Blutgefäße, heraufbeschworen. Betrachten wir aber diese allmähliche Verhärtung der Blutgefäße als eine natürliche Schutzmaßnahme des Körpers gegen das allmähliche Durchfließen der Blutgefäße und werden wir uns der Tatsache bewußt, daß wir mit zunehmendem Alter im gleichen Maße eine übermäßige Beanspruchung des Herzens vermeiden müssen, so wird uns sofort klar werden, daß wir schon durch Beachtung dieser einen Notwendigkeit viele Gefahren für das höhere Lebensalter durch eigene Ueberlegung ausschalten können. Rein praktisch bedeutet das, daß wir im höheren Alter zu reichliche Nahrungsaufnahme, zu vieles Trinken, übermäßige Muskelbewegung, vor allem z. B. Radfahren bergauf, schnelles Laufen und ähnliches vermeiden müssen. Im übrigen gilt es, Sportarten, die man während der Vollkraft betriebe, in entsprechendem Umfang weiterzupflegen. Für alternde Menschen steht im Vordergrund das Wandern, für das bei entsprechender Zielsetzung kein Mensch zu alt ist. Wichtig ist es die Dinge beim Schwimmen und für den, der das Reiten gewöhnt ist, beim Reiten. Jeder, der betreibt ist, möglichst lange leistungsfähig zu bleiben, muß sich der Tatsache bewußt sein, daß nur tüchtige Organe gesund bleiben können.

Zahllos sind auch die Beispiele, welche enger Zusammenhänge zwischen körperlichen und geistigen Vorgängen besteht, aber auch umgekehrt können geistige Vorgänge einen wesentlichen Einfluß auf den Ablauf körperlicher Lebensvorgänge haben. Haben wir doch den besten Beweis für den geistigen Einfluß auf den Kräfteverfall, auf das körperliche Altern bei solchen Männern, die bis zum letzten Tage ihrer Berufstätigkeit frisch und gesund sind und vom Augenblick ihres Uebertritts in den Ruhestand kränkelnd und alt werden. Hier gilt es vor allem vorzubeugen, indem man sich rechtzeitig eine Erholungsbeschäftigung angewöhnt, der man sich nach dem Uebertritt in den Ruhestand ganz widmen kann. Für den einen mag es das Blühen von Blumen, für den anderen das Briefmarkensammeln oder sonst irgend eine Beschäftigung sein, der er sich noch mit allen verfügbaren Kräften widmen kann.

Im übrigen ist für die Vermeidung vorzeitigen Alterns wichtig, daß man — ohne sich etwa ängstlich in Watten zu verpacken — schon während des ganzen Lebens lebensverlängernde Einflüsse nach Möglichkeit von sich fernhält. Durch die Wahl der Ernährung, durch Beschränkung im Gebrauch von Genussmitteln und durch Pflege der geistigen Hygiene können wir hier viel erreichen. Vor allem ist vor dem Gebrauch sogenannter Leistungsteigernden Mittel zu warnen, die durch Anfeuerung der Herzaktivität, Aufspaltung der Nerven zur Ueberwindung des natürlichen Ruhe- und Schlafbedürfnisses dienen sollen. Hierbei macht sich das Wort „Aufgehoben ist nicht aufgehoben“ ganz besonders bemerkbar. Solche Mittel können zwar im Augenblick den gewünschten Erfolg zeitigen, auf die Dauer geht es nicht. Die

Ernennung kommt nachher in wesentlich verstärktem Maße. Gerade die übermäßige Beanspruchung der Sinnesorgane durch die kulturellen Fortschritte — starke Geräusche, schmerzende Lichteffekte, beschleunigte Art der Fortbewegung — weist uns mit Nachdruck darauf hin, daß wir vor allem mögliche Ruhe und Gleichförmigkeit in unser Erholungsleben bringen müssen. Es ist doch eine völlige Verkennung des Erholungsbegriffes, wenn wir bei lauter Musik und ähnlichem Erholung suchen von den Geräuschen des Alltags. Jedes Organ bedarf immer einer gewissen Ruhezeit, um sich mit neuen Energiemengen zu versorgen, die es nachher wieder als Arbeit abgeben kann. Ueber die geistige Müdig-

keit, die die körperliche Ermüdung begleitet, kann man sich durch Anregungsmittel hinwegtäuschen, diese sind aber nicht imstande, die Ermüdung zu beseitigen. Niemals können solche künstlichen Hilfsmittel einen Ersatz bieten für den regelmäßigen Wechsel zwischen Arbeit, Erholung und Ruhe.

Dies kann der alternde Mensch zu seiner Gesunderhaltung beitragen, wenn es sich möglichst regelmäßig ärztlich beraten läßt, damit vor allem etwaige Alterskrankheiten frühzeitig erkannt und am unnötigen Fortschreiten gehindert werden. Wie wesentlich solche regelmäßigen ärztliche Untersuchungen zur Erhaltung der Lebenskraft und zur Hinauszögerung des Alterns beitragen können, beweisen die Statistiken der Lebensversicherungen die ihren Mitgliedern solche ärztliche Untersuchungen gewähren. Das ganze Geheimnis des unnötigen Alterns läßt sich in den drei Worten zusammenfassen: „Rasten heißt kosten.“

# Begegnung zwischen den Linien

Stilze von Karl Emde, Wiesbaden

Stein und Napoleon sind sich einmal in ihrem Leben begegnet. Allerdings hat weder der Reichsfürst noch der kleine Korporal noch der Imperator den nassauischen Standesherrn erkannt.

Das geschah in jenen ungeliebten Wochen, da der Friede von Tilsit noch nicht geschlossen und die Grenze zwischen den beiden Heeren durch den Schneesturm und durch den Wind von der Ostsee her recht verweht war. Stein begab sich allein mit einem Handpferd nach Königsberg. Landsleute, die unter dem weissen das N in den Klauen haltenden Adler standen, hatten den Reichsfürst erkannt, ihn auf nassauisch stunden hörend, nicht nur durchgelassen, sondern ihm sogar, und das in befehlter Partikulartät, den Weg gewiesen. So preschte er, als die Dämmerung in die Nacht glitt, auf ein einlamtes Gehöft zu. Sein Pferd schaute. Er griff ihm ein wenig zu scharf in die Zügel; da wieherte es, sich steil bäumend, und es war, als schmettere eine preußische Trompete das Signal zum Abancieren.

Im Erdgeschloß öffnete sich ärgerlich ein Fenster, und jemand rief in nicht ganz reinem Französisch: „Wer da?“ Die Stimme war ungeachtet ihrer tiefen und mächtig die Winterluft füllenden Gewalt nicht ganz von Angst frei. Stein nannte die Parole, die ihm seine drabten Landsleute nicht nur genannt, sondern sogar aufgeschrieben hatten.

Das gefällte Bajonett, das seine blindevnde Schärfe vor die verschneite Treppe gehalten hatte, schwand ins Dunkel zurück. In drei Sprüngen hatte Stein die Treppe hinter sich gelassen und schüttelte im Gang mit einem Schreie die Pelserie von den Schultern, als wenn er hier zu Hause sei.

Während der Schnee noch in alle Winkel flog, fuhr die nächste Tür auf, und ein kleiner aber stämmiger Mensch ohne Stock und mit hastig übergehobener offener Weste stand vor dem hochgewachsenen Graufuß, der sich warm schlug. Die Augen des kleinen Burchen in hirschedernen Hosen waren wie Gewehrmündungen vor den großen blauen des dom und zum Stein.

Beide waren allein. Draußen wechselten die Wachen. Der riesenhafte Eindringling hielt die Hände gefährlich schweigend in den Taschen; der ließ sich nicht an die Wand legen. Daß er ein Preuze war und keiner vom Schläge der Hohenlohe oder Kalkreuth, dazu bedurfte es eigentlich keiner Frage.

Doch die Stille war dem kleinen Manne unerträglich; er senkte die Augen langsam und wider Willen vor ihr, und die Hände zu Häupten ballend, sagte er: „Bon soir.“ Der andere dankte mit einem tiefen Widen des Kopfes, nein, eine Verbeugung konnte man das nicht nennen. Groß füllte der Schatten des Fremden den Flur an bis zur Tür. Drumten

ging die Blüßung der Wache zu Ende. Ein Pferd wieherte. Während der Stämmige unter Mittelgröße flugs bei sich erwog, ob er die Wache rufen oder ob er den Fremden bitten solle, in sein Zimmer einzutreten, war der, ohne weiter von dem unheimlichen Kerl unter der offenen Tür Notiz zu nehmen, die Hände in den Taschen weitergegangen.

„War das Ihr Gaul, der da eben wieherte?“ traf ihn eine Stimme in den Kliden. Langsam drehte sich die schwere graue Gestalt auf den Abfüßen und nickte, einem ärgerlichen Trübsein verfallend, einmal, zweimal. — „Sind Sie Preuze?“ griffen ihn blinkend aus dem Schwarz sich richtende Bajonette an. Ein Rächeln umspannte den Mund, der nun endlich sprechen würde, und zwei Schritte sprang Napoleon Bonaparte vor; trug er nicht wieder die Fahne von Arcole? „Sie sind also kein Preuze?“ Ein Drehschloß her für diesen Mund! „Deutscher“ — traf es ihn da wie ein flackernder Schlag. Der Kopf saumelte, aber er hing sich mit einem Rächeln, das wie eine hurtig vorgeordnete Barbe auf seinem Gesicht erglänzte. „Alemant!“ klang es aus jeder Ecke. Deutschland ist sehr klein geworden, dachte Napoleon, und seine Brauen zogen sich ihm schmerzhaft hoch in die Stirn hinauf. Aber da spricht einer, als seien wir nie über den Rhein hinüber gekommen. Ein Gespenst war der Herr im grauen Frack nicht. Kein Abzeichen ließ einen Schluß auf seinen Stand zu. „Arretieren“ oder „eine halbe Stunde mit ihm plaudern“, das tritt sich in seinem Hirn, in dem es äußerst selten so etwas wie Streit gab.

Wieder wieherte es draußen durch die Nacht. Verdammter Meffer! dachte Napoleon. Aber ein heller Schein trat auf die Stirn des Reichsfürstern im gleichen Augenblick. „Ihr Pferd wartet“, sagte die Stimme des Kaisers der Franzosen, und sie sprach deutsch: „Sie haben sich wohl in der Richtung geirrt.“ Ein böses Rächeln war die Antwort des anderen. Napoleon trat noch einen Schritt auf den steinern Dastehenden zu. „Es sind noch vier Kilometer bis Königsberg“, zischte er ihm an. „Und nun reiten Sie, reiten Sie mit dem Teufel, Sie deutscher...“ Er verfluchte das letzte Wort vor dem Strahl dieser Augen, die wie ein blauer Quell aus dem unbewegten Schatten dieses vierkantigen Gesichtes stäubten, Funken schlagend, als sie eine Sonne überirdisch durch den Strom dieses Blickes.

Da hatten zwei Hände naheinander gefaßt; erkaunt bemerkten es die beiden Männer erst, als sie, jeder vor seiner Tür stehend, wieder mit sich allein waren.

Die Wachen präsentierten vor dem hochgewachsenen Manne im grauen Zeug, der seinem Pferde den Hals tätschelte, es bestieg und gen Königsberg trabte, daß er noch am selben Abend erreichte.



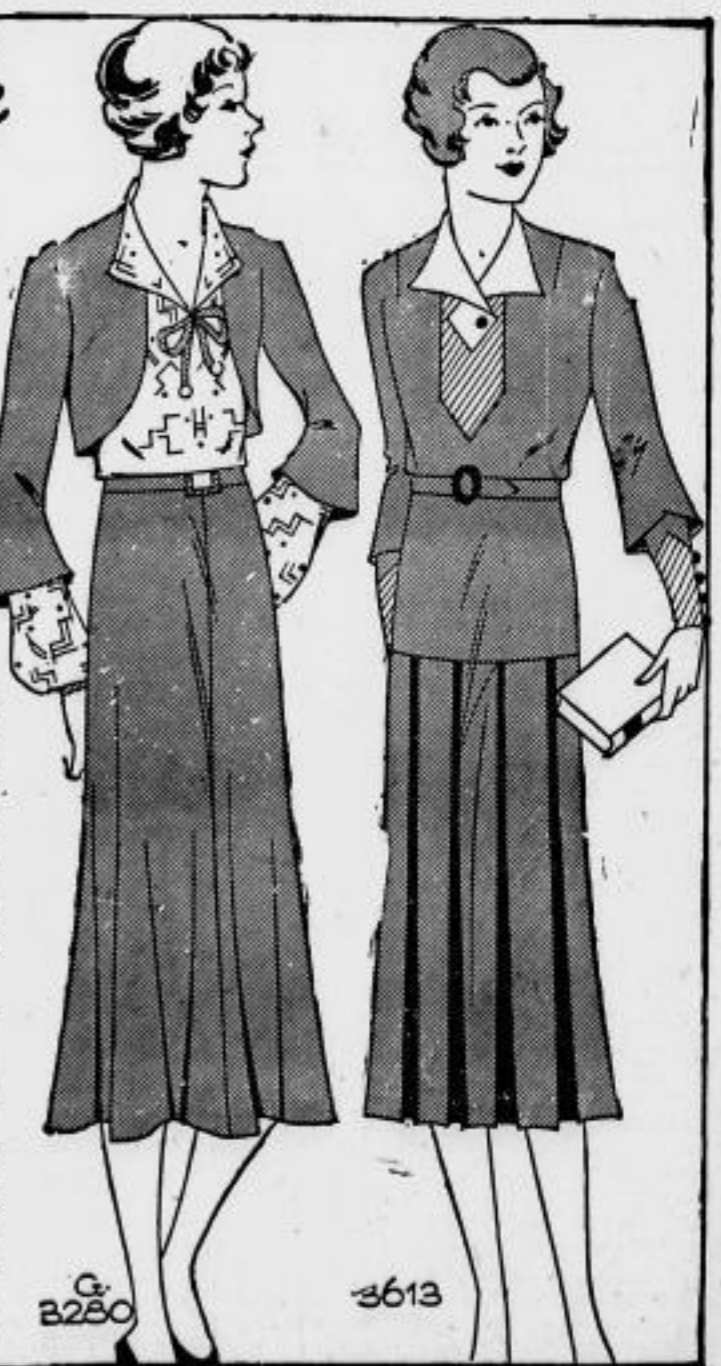
## Neues von der Mode

### Wachschleider

Zwischen der Meldung unserer Wachschleider und der der Erwachen tritt, seit der Verlängerung des Rockes, ein Unterschieß deutlicher hervor. Bestimmt wird das Wachschleichen von heute kein knielanges Kleid mehr tragen wollen, es wird aber die Mode des langen Rockes sicher auch nicht mitmachen, weil er gar zu unjugendlich ist. Sonst, in den Formen, in den Garnierungen und in den Stoffen gibt es kaum eine Differenz mehr zwischen den Modellen der heranwachsenden Mädchen und der Damen, denn die Mode ist im allgemeinen bestrebt, ihre Modelle so jugendlich wie nur möglich zu gestalten. So zeigen alle Kleider sowohl weite, grazios bewegte Glockenröcke als auch die, die in feine oder breitere Falten geordnet sind — so werden die Ärmel ebenso oft lang und eng als auch mit Puffen und aparten Teilungen versehen sein. Das Häßlichste an den Taillen sind hier, bei den Wachschleidern, die Tragen- und Aufschlaggarnituren, die aus allerlei zarten, düstigen Seiden, aus leichtem Batist und aus dem schwereren Pique in kleinsten Formen gearbeitet und mit den reizvollsten Garnierungen ausgestattet sind. — Etwas Stickerel wirkt an einem Jungmädchenkleid stets besonders häßlich; sie wird für diese Kleider stets besonders gern verwendet — vielleicht, weil man dem jungen Mädchen Gelegenheit geben will, durch eine kleine Miße Geschmack und Geschicklichkeit zur Geltung zu bringen. — Ueber die zu verwendenden Stoffe ist nichts besonderes zu berichten; was Mode und Industrie für die Allgemeinheit bringen, ist so reichhaltig, so abwechslungsreich, daß selbst das anspruchsvollste Wachschleichen das finden wird, was seinem Geschmack voll und ganz entspricht — Zu diesen Modellen sind 2 von 2 Schnitte erhältlich.

Wer zu diesen Modellen Schnittmuster wünscht und hier keine Bezugsquelle vorfindet, wolle sich an den Verlag Gustav Lyon wenden oder an den Verlag Gustav Lyon, Berlin SO 16.

- 3608 Kleid aus blauem Samt für Mädchen von 12-14 Jahren. Die vordere Blende ist mit Knöpfen besetzt. Weiße Seidengarnitur mit Spitzenbesatz. 2 von 2 Schnitte erhältlich. für 12-14 Jahre. Kleiner Schnitt, für 14-16 Jahre. (Großer Schnitt).
- 3613 Jungmädchenkleid aus dunklem Wollgarn, einfach und Manichetten besetzt aus mittelhartem Seide. Kleinfarmer tragen in Weiß. Gürtel mit Schnalle. 2 von 2 Schnitte, für 12-14 Jahre. Kleiner Schnitt, für 14-16 Jahre. (Großer Schnitt).
- 3609 Jungmädchenkleid aus farbigem Wollmarmorant. Schöne Spitzenpartitur, schmaler Seidenbesatz, der vorn gebunden wird. 2 von 2 Schnitte, für 12-14 Jahre. Kleiner Schnitt, für 14-16 Jahre. (Großer Schnitt).
- 3620 Zu dem Wollrock aus blauem Samt wird eine weiße Erbe de Chine-Bluse getragen, die reich besetzt ist. Gladig ausfallender Hof. Spitzenmuster kein Besatz. 2 von 2 Schnitte für 12-14 Jahre. (Großer Schnitt).



Lyon - Schnitte zu den oben abgebildeten Modellen sind erhältlich bei Verlag Gustav Lyon, Berlin SO 16