

# Belletristische Beilage

## zum sächsischen Erzähler.

Zur gemeinnützigen Unterhaltung für alle Stände.

### Frühlingssturm.

Thella Lingen.

Wer jagt durch die Gassen in hellem Lauf?  
Die Fenster klirren und springen auf,  
Ein grüner Schleier weht vom Baum,  
Und ein Veslchen zittert im Frühlingsstraum.

Welch Klang weit über die Häuser her!  
Rauscht vom Eise befreit das Meer?  
Klingen die Wälder im Frühlingswehn?  
Was ist geschehn?

Da stürmt es vorüber in ledem Schritt,  
Die Buben lachen und laufen mit,  
Und kommt wie ein Wirbel daher gerannt  
Ein junger Fant.

Seht, seht! Nun bleibt er am Garten stehn,  
Daß ihn die hübschen Mädchen sehn,  
Und stehen und lachen sich ins Gesicht —  
„Kennt ihr mich nicht?“

Nun drängt er sich gar in meine Tür  
Und schwingt seinen Hut — er kommt zu mir!

Wie zittert mein Herz bei seinem Gruß,  
Daß ich jubeln muß!  
Und als er mir drückte den Strauß in die Hand  
Da hab ich den holden Jungen erkannt —  
Den Frühlings!

### Sein einziges Gut.

Roman von B. Coronh.

(17. Fortsetzung.)

(Nachdruck verboten.)

Das Gerücht, Herr von Hohensfels habe zu Gunsten des Angeklagten gesprochen, verbreitete sich bald. Man rühmte seinen Edelmut, ohne an die Schuldblosigkeit Rainers zu glauben. Die Behörde gegenüber nickte diesem jedoch die Verwendung des Freiherrn, und da es an vollwichtigen Beweisen mangelte, so wurde auf Freisprechung erkannt.

An dem Tage, wo das geschah, stand Constanze mit flammenden Augen dem Gatten gegenüber. Ihr Busen wogte, ihre Hände zitterten vor zorniger Aufregung, und die sonst so volle, melodische Stimme klang hart und schneidend, als sie sagte: „Das heißt doch die Gutmütigkeit und Selbstverleugnung etwas zu weit treiben. Was veranlaßte Dich denn, als

Anwalt dieses rohen Gesellen, der mich, wie ich Dir erzählte, persönlich beleidigt hat, aufzutreten? Mir fehlt das Verständnis für solche Grobmut, und ich gestehe offen, daß ich Deine Handlungswelse mit einem anderen Namen bezeichnen möchte. Die Benennung „Schwäche“ scheint mir hier besser am Platze zu sein.“

„Constanze!“ rief er mit einem Ton, der sie unwillkürlich zusammenzucken ließ. Er beherrschte sich jedoch sofort wieder und setzte ruhig, wenn auch nicht ohne Strenge hinzu: „Du hast Deine Worte nicht überlegt, und deshalb will ich sie entschuldigen, doch ein für allemal: was meine Entschlüsse, Entscheidungen und die Verwaltung dieser Domäne anbelangt, wahre ich mir volle Freiheit.“

„Ich gedenke auch keineswegs mich einzumischen,“ sagte sie, während der Ausdruck ihres Gesichtes noch stolzer und feindseliger wurde. „Aber in diesem Falle kann ich Dir meine Verwunderung nicht verschweigen. Rainer wird von der ganzen Umgegend als verfehmt betrachtet, niemand zweifelt daran, daß er den Schurkenstreich beging, durch welchen wir eines kostbaren Besitzes beraubt wurden; ja, man weiß, daß er seiner Gewalttätigkeit und Rachsucht wegen zu den gefährlichsten Subjekten gehört, die hinter Schloß und Riegel am besten aufgehoben sind, und Du läßt es Dir angelegen sein, ihn vor der wohlverdienten Strafe zu schützen. Vielleicht wäre es überhaupt nicht möglich gewesen, ihn zu verurteilen, aber jedenfalls fiel Dein Wort schwer in die Wagschale und ich kann es nicht als einen Liebesbeweis auffassen, daß meine Empfindungen so gänzlich ignoriert wurden. Ich gestehe es, die Nachbarschaft dieses Menschen verleidet mir den Aufenthalt hier vollständig. Wer weiß, ob er nicht bald eine zweite Brandstiftung versucht, da die erste so wohl gelang? Der Gedanke, daß die Gefahr wie eine zusammengegeringelte Natter in meiner unmittelbaren Nähe lauert, wird mir jede Freude stören. Die Bogen Deiner Empörung, die während unserer Reise so hoch gingen, scheinen sich überraschend schnell besänftigt zu haben. Du warst doch früher dem Manne im höchsten Grade abgeneigt.“

„Das bin ich noch und werde es immer bleiben,“ erwiderte er düster. „Eine Versöhnung zwischen mir und ihm kann niemals stattfinden, sollte uns beiden auch vergönnt sein, dreimal so lange als andere Menschen auf dieser Erde zu wandeln. Die Jahre haben weder ihn noch mich milder gestimmt, aber es war von jeher ein Grundsatz der Freiherrn





Erleuchtet jeden  
beist. unerschöpflich  
wachen, Welle  
Wachth. i. d. S.  
bei allen Vorf.  
zu

Ein  
berita  
heit.  
gatha,  
lager t  
redet  
erschüt  
war, i  
Volks  
Lage  
Gelfer  
Gottet  
lichen  
lähret  
auf de  
gewor  
fromm  
broche  
geister  
haben  
Dersg  
diehm  
wende  
sollte  
werde

von Göttern, nicht nach dem Schein zu urteilen und am wenigsten dann, wenn es sich um ihre Feinde handelte. Als man meine Aussage verlangte, vermied ich daher absichtlich alles, was ihr den Anblick der Gehässigkeit geben konnte, und wies darauf hin, wie die Möglichkeit einer ungerechten Anklage immerhin nicht ausgeschlossen sei. Sah ihn doch niemand die Tat begehen. Daß eine Freisprechung erfolgte, freut mich um der beiden Frauen willen, die mit Todesangst der Zukunft harrten; ihnen ist das Furchtbarste erspart. Die arme, kleine Hildegard."

"Sprich nicht von ihr. Ich wüßte kaum jemand, der mir unsympathischer wäre als dieses Mädchen, das mit seiner unschuldsvollen Miene und dem schwerwütig geneigten Kopfe für eine Bellschminne gelten möchte und dabei doch mit größtem Raffinement zu handeln versteht. Solche Wesen spekulieren ganz richtig, indem sie sich den Anschein der Schwäche und Schutzbedürftigkeit geben. Durch eine rührende Komödie erlangt man stets mehr, als durch ehrliches offenes Vorgehen."

"Du äuserst Dich mit einer Bitterkeit, die mich in Erstaunen setzt."

"Weil ich ein unwiderstehliches Verlangen fühle, jedem Heuchler die Maske abzureißen."

"Das war auch von jeher mein Bestreben. Jenes reine, liebliche Kind verkennt Du aber vollständig."

"Du wirst mir schon gestatten müssen, bei meiner Ansicht zu bleiben. Sollen wir nicht auch Blumen nach dem Edelhof schicken, damit dem Heimkehrenden ein würdiger Empfang bereitet wird?"

"Ich erlaube Dir ernstlich, nicht in diesem Tone fortzufahren. Auf eine zu harte Probe darfst Du meine Geduld nicht stellen. Dieß sich Rainer wirklich zu dem Verbrechen hinreißen, so muß er erkennen, daß der böshafte Streich, den er nach mir führte, sein eigenes Haupt noch empfindlicher traf. Was mir auch genommen wurde und so bitter der Verlust mich kränkte, ich bin weder in meinem Ansehen geschädigt, noch verarmt, sondern bleibe, was ich war, ein hochgeachteter und reicher Mann. Er aber hat sich selbst ein häßliches Brandmal aufgedrückt, das ihn zum gemeinen Paria macht."

Und nun lassen wir die Sache ruhen! An Stelle des Pavillons soll sich bald ein anderer Bau erheben. Deine vorhin ausgesprochenen Befürchtungen sind unbegründet. Es wird nicht an den weitgehendsten Vorsichtsmaßnahmen und an scharfer Ueberwachung Rainers fehlen. Das mag Dir jede Sorge verschonen. Der Vorwurf, den Du mir machtest, war ungerecht. Nichts kann mir tiefer sein als Dein Wohl, nichts mich mehr beglücken, als Deine Wünsche zu erfüllen und Dich mit allem zu umgeben, was Dir begehrenswert scheint; aber was Angelegenheiten wie die in Rede stehenden betrifft, da mußst Du mich allein entscheiden lassen. In dieser Hinsicht gilt mir nur mein eigener Wille als Richtschnur und es ist vergebens, mich beeinflussen zu wollen."

Er küßte sie auf die Stirn und ging in den Garten hinab, um dem Verwalter, welcher eben durch die neuen Anlagen schritt, einige Aufträge zu

geben. Marmorbleich, die Lippen fest aufeinander gepreßt, verharrete sie regungslos.

Die Dombrowsky, welche dieser Szene, ohne die geringste Teilnahme zu verraten, beigewohnt hatte, trat jetzt plötzlich näher und sagte: "Ich muß Gisbert recht geben. Es wäre lächerlich, wollte der im reifen Alter stehende Mann seine Entschlüsse von Deiner Zustimmung abhängig machen."

Constanze wandte ihr den zornsprühenden Blick zu und erwiderte mit bitterem Spott: "Du scheinst unserem Gespräch gar keine Beachtung zu schenken; doch freilich — für Änderungen, welche ich erfahre, hast Du immer ein sehr feines Ohr. Deshalb mußt du Dich auch freuen, daß die Dinge, gleichsam mir zum Hohn, eine so unerwartete Wendung nahmen."

"Ich freue mich nicht, sondern möchte Dich nur warnen, Deinen Groll gegen Hildegard allzu unverhüllt zu zeigen," erwiderte Alexandra lakonisch.

"Noch einmal: ich will nichts mehr hören von dem Mädchen," fuhr die junge Frau auf. "Muß denn alle Welt von ihr sprechen? — Und da es geschieht, welche Rücksichten habe ich zu nehmen? Warum sollte ich meine Gesinnungen verbergen?"

"Weil Du einen unglückseligen Gang hast, an Dir zur Verräterin zu werden. Ruhig Blut, liebe Constanze, ruhig Blut. Es gibt Dinge, die, so sehr sie auch geeignet sind, den rasenden Sturm der Leidenschaft in unserem Innern zu entfesseln, an das helle Tageslicht der nüchternen Weltbetrachtung gezogen, einfach kindisch erschienen. Sieh — mag man über Hans Rainer denken, wie man will — niemand kann die arme Kleine beargwöhnen, ihn bei seiner nichtswürdigen Tat unterstützt oder auch nur das Geringste davon gewußt zu haben; deshalb muß Deine Erbitterung aus einer anderen Ursache entspringen. Gisbert zeigte vorhin eine ziemlich erstaunte Miene. Er versteht scharfe Schlüsse zu ziehen und könnte, wenn er sich verschiedener Umstände erinnert, leicht den wahren Grund Deiner außerordentlichen Gereiztheit entdecken."

"Was meinst Du?" fragte Constanze mit eisigem Ton, aber dieser erzwungenen Fassung widersprach das Beben der Lippen und das blitzartige Funkeln der Augen.

Alexandra legte die große, weiße Hand auf die Brust ihrer Nichte. "Daß es da drinnen immer noch nicht ruhig werden will!" entgegnete sie. "Die bösen Geister der Eifersucht und getränkten Eigenliebe sind schwer zu bannen. Sie reißen ein armes, heißblütiges Menschenkind mit hinein in ihren tollen Reigen und wirbeln es umher, bis es von Schwindel ergriffen wird, den festen Boden unter den Füßen verliert und den Zuschauern ein lächerliches Schauspiel bietet. Deshalb heißt es: bei Zeiten nach einer sicheren Stütze greifen, und diese ist der Stolz. Er zwingt die Dämonen alle wieder zurück in die finsternen Tiefen der Seele, welche auch der schärfste und lauerndste Blick nicht zu ergründen vermag."

"Ich habe Dich nicht gebeten, mir Deinen Rat zu geben."

"Nein, aber befolgen wirst Du ihn, wohl wissend, daß es anderenfalls nur Dein und nicht mein Schaden



wäre. Wenn Du im Begriff, den Fuß auf eine Brücke zu setzen, von einem ehrlichen Freund darauf aufmerksam gemacht würdest, daß sie im nächsten Augenblick zusammenbrechen muß, und wenn Du versuchtest, ihm zum Trost dennoch hinüber zu gehen, — wer von Euch beiden könnte dann über den anderen lachen? Er, der am Ufer stände, oder Du, die im Bache läge? — Das wollte ich Dir nur zu bedenken geben, und nun haben wir wieder auf einige Zeit mit einander gesprochen."

"Keineswegs", rief Constanze leidenschaftlich. "Ich bin gegenwärtig nicht in der Stimmung, zu schweigen, und so sollst Du hören, daß ich mit jeder Stunde mehr erkenne, wie unheilvoll Du in mein Leben eingreifst. Weshalb Du mir die Mutter entfremdest hast, warum ich nicht bei ihr weilen, sie pflegen und durch meinen Frohsinn sie ihrer stets wachsenden Melancholie entreißen durfte ist ein trauriges Rätsel, über dessen Lösung ich kaum mehr nachdenke. Wollte ich jetzt darauf bestehen, alle meine Rechte als Tochter geltend zu machen, so vermöchtest Du mich nicht daran zu hindern, denn ich bin die Herrin dieses Hauses. Aber ihr Herz verlangt nicht nach mir. Du hast es verstanden, sie durch die Macht der Gewohnheit vollständig an Dich zu fesseln, und will ich sie nicht aus ihrem Asyl vertreiben, so muß ich mich darein ergeben, daß alles so bleibt wie es ist. Berantworten kannst Du dieses gewaltsame Treiben derjenigen, die sich durch die heiligsten Gesetze der Natur nahe stehen, niemals. Und dann — wärest Du nicht gewesen, so besäße ich heute meine Freiheit noch."

"Und was würdest Du mit ihr anfangen?" fragte die Dombrowsky halb mitleidig, halb spöttisch. "Du bist nicht etwa an einen Greis verheiratet, sondern an einen Mann, auf dessen edler, ritterlicher Erscheinung noch manches Auge mit Wohlgefallen ruht, an einen Cavalier von echtem Schrot und Korn, der nicht nur auf eine lange Ahnenreihe zurückblickt, sondern auch wahren Adel der Gesinnung besitzt. Du bist eine reiche, vornehme und geliebte Frau."

"Geliebte? Nun ja, aber nicht so, wie ich es verlangte, wie ich es mit unbeschreiblicher Glut ersehnte. Ich unterschätze Glanz und Luxus keineswegs, es würde mir schwer, ja vielleicht unmöglich sein, sie zu entbehren, ich lasse auch Gisbert volle Gerechtigkeit widerfahren. Er steht viel — viel höher als ich, ich weiß, daß er der Ehre alles opfern könnte — mich mit eingeschlossen, und gerade deshalb bleibt mein Herz unbefriedigt. Alleinherrscherin will ich sein. Nichts soll über, nichts neben mir stehen. Ganz mein muß ich die Seele nennen können, die sich mir hingibt, muß wissen, daß nur ich sie mit Jubel oder Schmerz zu erfüllen vermag, daß nur mir die Macht verliehen ist, namenlos zu beglücken oder elend zu machen, daß ich über alles triumphieren kann: über einen Willen, der sich anderen gegenüber eisensfest zeigt, Grundsätze, Vorurteile, ja sogar über Ehre und Seligkeit, wenn es darauf anläßt, zwischen ihnen und mir zu wählen. So will ich geliebt sein — und so bin ich es nicht."

"Das sind törichte, überspannte Ideen," sagte

Alexandra trocken. "Eines solchen Mannes würdest Du selbst sehr schnell überdrüssig werden."

"Das ist möglich, aber ich hätte ein berauschesendes Glück kennen gelernt. Wie ich gegenwärtig lebe, so lebten die Tropenpflanzen in der Orangerie: stummernde Pracht ringsum, künstliche Wärme und künstliches Licht. Keine giftigen Schlangen, die sich in den düsterrreichen Kelchen bargen, aber auch keine schimmernden Wundervögel, die sie wie geflügelte Edelsteine umschwebten. Eine wohlgeordnete Temperatur, aber kein heißer, versengender Sonnenstrahl. Wer weiß — vielleicht waren die armen Blumen froh, als die wilden, gierigen Flammen sie zu Tode kühten und aus ihrer glänzenden, doch ach! — so langweiligen Gefangenschaft erlösten, Dir muß, was ich sage, freilich wie etwas Tolles, durchaus Unverständliches vorkommen, denn an die Geschichten, die Du mir eines Tages von Deinen Herzenskämpfen erzähltest, vermochte ich mit dem besten Willen nicht zu glauben."

"Das nehme ich Dir nicht übel und bereute damals sofort meine vertrauliche Mitteilung," erwiderte die Dombrowsky kurz. "Du meinst, wer so aussieht wie ich, kann auch, was seine Gedanken und Empfindungen anbelangt, nur die Nüchternheit selbst sein. Mag Deine Ansicht unwiderlegt bleiben. Aber ihr Gutes hat diese hausbackene Ruhe doch auch; wir, die mit ihr Gesegneten, sehen die Welt wenigstens nicht durch einen Schleier, hinter welchem verführerische Truggestalten gaulen, sondern durch eine scharfe Brille, welche uns alle Torheiten, die man begehen, alle Steine, über die man straucheln, und alle Schlingen in die man geraten kann, mit einer Deutlichkeit zeigt, die nichts zu wünschen übrig läßt. Das raubt dem Dasein viel von seiner Poesie — ich gebe es zu —, es bewahrt aber auch vor der Gefahr, einem Irrlicht nachzujagen und sich plötzlich, anstatt inmitten blühender Gärten, in einem Sumpf zu befinden. Deshalb, meine liebe Constanze, bleibe auf dem breiten, bequemen Wege, der Deinem abenteuerlichen Sinn nicht gefallen will. Eine glühende Phantasie gleicht auch den Irrlichtern; es ist gefährlich, sich von ihr verlocken zu lassen."

Ohne eine Entgegnung abzuwarten, ging sie hinaus. Die junge Frau sah ihr, die schimmernden Zähne in die rote Lippe gegraben und die Wangen wie im Fieber brennend, nach.

"Schlange, die sich stets über meinen Weg ringelt, könnte ich Dich zertreten!" flüsterte sie nach langem Schweigen, die Hand drohend erhoben.

(Fortsetzung folgt.)

### Vermischtes.

**Plötzliches Ergrauen der Haare nach Schreck.** Die immer wiederkehrenden Berichte über plötzliches oder rasches Ergrauen der Haare nach heftigen psychischen Eindrücken pflegt man vielfach mit Achselzucken abzutun. Dennoch lohnt es sich, diese Frage eingehender zu prüfen; so berichtet Dr. C. Baetz in der „Umschau“ über einen merkwürdigen



derartigen Fall, der kaum eine andere Deutung zuläßt, folgendermaßen: Als eine etwa dreißigjährige Frau, die mich ein halbes Jahr zuvor wiederholt konsultiert hatte, eines Tages in meine Sprechstunde kam, erkannte ich sie zuerst nicht wieder. Ich kannte sie mit dunklen Haaren, jetzt war sie grau mit einzelnen direkt weißen Strähnen. Sie lächelte traurig und sagte: Ja, es ist kein Wunder, daß Sie mich nicht erkennen, ich bin vor Schreck plötzlich grau geworden. Dann erzählte sie, wie sie mit ihrem kleinen Kinde an Bord eines Dampfers gewesen, der Nachts beim Ausfahren aus einem Hafen mit einem anderen Dampfer zusammenstieß und rasch sank. Die Verwirrung in der Dunkelheit war furchtbar. Es erfolgte der übliche Kampf um den Eintritt in die Boote. Die zarte Frau wurde beiseite gedrängt. In ihrer Verzweiflung sprang sie, das Kind an sich gepreßt, über den Schiffsrand, in der Hoffnung, auf diese Weise in ein untenliegendes Boot zu gelangen. Sie stürzte aber ins Meer und wurde nach einiger Zeit bewusstlos aufgefischt, ihr totes Kind noch in den Armen haltend. Ihre nach einigen Tagen eingetroffene Mutter rief bei ihrem Anblick entsetzt: Aber du bist ja ganz grau! Und so war es. So weit die Erzählung. Ich fand die Haare von ganz ungleicher Farbe; namentlich an den Schläfen und an der Stirn waren einige Bündel weiß; auf dem übrigen Kopf wechselten weiße Haare regellos mit normal gefärbten. Die weißen waren der ganzen Länge nach weiß, also in einer Ausdehnung, die zu ihrem Wachstum mindestens über zwei Jahre braucht, während seit dem Unglück erst sechs Monate verstrichen waren. Ich verlor die Frau aus den Augen, und der Fall fiel mir erst wieder ein, als ich glaubwürdige Leute Ähnliches berichten hörte. Eine Erklärung zu geben für das plötzliche Ergrauen schon gewachsener Haare, ist nach unseren jetzigen Kenntnissen nicht gut möglich; die Angabe, daß es sich um plötzliches Auftreten von Luft im Haar handelt, ist soviel ich weiß, nicht bewiesen. Wenn das plötzliche Ergrauen vorkommt, so kann es nur durch nervösen Einfluß geschehen, denn ausnahmslos wird eine sehr starke Erschütterung des Nervensystems angegeben als Ursache. Andererseits wird es einem schwer, Einfluß von Nerven auf Epidermisprodukte anzunehmen, die man abschneiden kann, ohne daß der Träger es fühlt. Immerhin wissen wir heute, daß psychische Vorgänge an der Haut und ihren Epidermisgebilden in kürzester Zeit Veränderungen hervorbringen, die man noch vor wenigen Jahrzehnten höhnisch in das Reich der Fabel verwies. Man denke an das Auftreten von Schwellungen und Blasenbildung durch den bloßen Einfluß der Suggestion in der Hypnose.

**Zu welcher Tageszeit sterben die Menschen?**  
Gelegentlich neuerer Untersuchungen Dr. Marshs in New-York wirft das „British Medical-Journal“ die Frage auf, zu welcher Tageszeit die meisten Todesfälle eintreten. Lange hat die Ansicht geherrscht, dies sei zwischen 5 und 6 Uhr morgens der Fall; das ist tatsächlich auch das Ergebnis der Unter-

suchungen, die Finlayson in Schottland an 13000 Fällen, Schneider in Berlin an 57000 Fällen und Berens in Philadelphia an ein paar tausend Fällen angestellt haben. Im Jahre 1896 jedoch wollte Debles festgestellt haben, daß zwischen Männern und Frauen hierin ein Unterschied bestehe: nach seiner Ansicht liegt für die Männer die Todesstunde am häufigsten zwischen 5 und 6 Uhr morgens, für die Frauen zwischen 5 und 6 Uhr abends. Schließlich will in jüngster Zeit Dr. Marsh, gestützt auf 24000 Beobachtungen, erkannt haben, daß nicht nur für die Frauen, sondern auch für die Männer die Todesstunde gewöhnlich zwischen 5 und 6 Uhr abends liege. Die Ansicht, die Finlayson, Schneider und Berens ausgesprochen haben, war aus zwei Gründen angenommen worden. Erstens, weil sie mit der Volksmeinung in Einklang steht, nach der die meisten Todesfälle in tiefer Nacht zwischen 2 und 4 Uhr eintreten, zweitens, weil tatsächlich gegen 5 Uhr morgens auch beim gesunden Menschen ein Sinken aller körperlichen Berrichtungen und besonders eine Verminderung der Körperwärme eintritt. So war der Gedanke einleuchtend, daß die Stunde des endgültigen Erlöschens der Lebenskraft, des Todes, mit deren täglichem Minimum zusammenfielen. Die Daten, die Marsh gesammelt hat, stehen aber im Widerspruch zu dieser physiologischen Norm; Marsh behauptet nämlich, daß in New-York, wo er seine Beobachtungen gemacht hat, bei gesunden Menschen die Lebenskraft gerade um 5 Uhr morgens sich am stärksten äußert. Augenscheinlich müssen die Amerikaner alles anders machen, als wir, selbst wenn es sich ums Sterben handelt.

**Erhalte dein Augenlicht.** Heutzutage, wo die Kurzsichtigkeit und andere Augenleiden immer mehr überhand nehmen, kann man nicht oft genug vor einigen üblen Gewohnheiten warnen, die schon manches Auge ruiniert haben. Jedermann sollte folgende Regeln befolgen: 1) Strenge deine Augen nie an bei ungenügendem oder Dämmerlichte, oder wenn sie heiß sind und schmerzen. 2) Das Licht falle immer über deine linke Schulter auf das Buch oder den Gegenstand, welchen du betrachtest. 3) Trage keine enge Kleidung um den Hals. Das Zimmer, in dem du beschäftigt bist, soll nicht zu heiß, die Füße aber sollen warm sein. 4) Halte die Augen nicht zu nahe an den betreffenden Gegenstand. 5) Lies niemals in liegender Stellung oder im Wagen während einer Fahrt; schlimme Augenkrankheiten sind die Folge. 6) Verdirb deine Augen nicht dadurch, daß du sie sonderbar und unnatürlich rollst und verdrehst. 7) Wenn du die Augen sehr anstrengen mußt, so gönne ihnen zuweilen eine kleine Ruhepause und stärke sie mitunter durch kalte Augenbäder. 8) Wenn du als Schutz vor grellem Lichte, Schneeflimmern usw. eine farbige Schutzbrille trägst, so trage sie nicht länger, als es die Umstände bedingen; ihr beständiger Gebrauch schwächt das Auge.