

Derselben Geringschätzung macht sich die anscheinend so ruhige, die anscheinend so besonnene Pflegerin schuldig, wenn sie den Kranken nicht nach Vorschrift, sondern nach eigenem Gutdünken behandelt.

Vermöge ihrer Oberflächlichkeit ist sie allerdings nicht imstande, sich rechtzeitig die Folgen ihrer Handlungsweise zu veranschaulichen.

Die Geringschätzung fremden Lebens, fremder Gesundheit und fremden Eigentums, eine Untugend, die sich in das blendende und bestechende Gewand der Ruhe zu kleiden pflegt, tritt uns in und außerhalb des Hauses öfter entgegen als die echte Ruhe, als die wirkliche Errungenschaft fleißiger Selbsterkenntnis und zielbewußten Willens, als jene Art Bildung, die mehr angeboren als anerzogen ist. Da heißt es, vorsichtig sein, nicht jede Ruhe ohne weiteres für echt nehmen oder als echt preisen, sondern prüfen, abwarten, den Tag niemals vor dem Abend loben.

Der Prüfstein, der uns die echte Ruhe am sichersten von der unechten unterscheiden lehrt, ist das Leid, die Not, das Unglück.

Die echte Ruhe bleibt immer ruhig, sie erträgt Leid, Not und Unglück still, sie schaut gläubig nach oben; die unechte Ruhe fällt bei Leid, Not und Unglück sofort aus der Rolle. Selbstverständlich, wenn das Leid oder Unglück der eignen Person verhängnisvoll oder auch nur unbequem werden könnte. In diesem Falle zetert die unechte Ruhe, sie rafft zusammen, was sich zusammenraffen läßt — sie ergreift die Flucht. — Leider meist zu spät für denjenigen, der sich von ihr blenden und bestechen ließ. S. B.

Die Benutzung der Gummischuhe.

Ein merkwürdiges Wetter, das uns die Laune der Himmlischen nun schon seit Wochen beschert! Die oft recht beträchtlichen Temperaturschwankungen der letzten Wochen, der wechselseitige, oft unvermittelte Uebergang von Kälte und Wärme ruft besonders Erkrankungen der Luftwege und Atmungsorgane hervor, welche den Witterungseinflüssen am meisten und leichtesten ausgesetzt sind. Schnupfen und Husten sind in Permanenz erklärt, und ist man beides endlich glücklich los, so zwickt und zwackt es schon wieder in den Gliedern, dazwischen bekommt man — der Abwechslung wegen — eine kleine Mandelentzündung oder gar die gefürchtete Influenza . . . und so geht es durch das ganze Register der Erkältungskrankheiten, und wer das Lied nicht weiter kann, der fängt es wieder von vorn an.

Wir armen Menschenkinder! Was sollen wir nun machen, um diese langweiligen Katarrhe zu verlieren und uns vor neuen zu schützen? Ziehen wir dicke, wärmende Hüllen über, bedecken wir den Hals, streifen eine Pelzmütze über den halben Kopf und stecken unsre Füße in ungeschlachte Gummischuhe, daß wir wie Nordpolfahrer aussehen, so verweichlichen wir den Körper, und bei dem geringsten Luftzuge haben wir die gefürchtete Erkältung. Machen wir es umgekehrt, versuchen wir es mit der vielgepriesenen Abhärtung, kleiden uns so leicht wie möglich, so erkälten wir uns erst recht — was tun? spricht Zeus. Es ist zweifellos schwer, die goldene Mittelstraße zu finden und die Kleidung der jeweilig herrschenden Witterung anzupassen. Im allgemeinen wird man sich vor einer Durchnässung einzelner Körperteile hüten müssen: sie bildet oftmals die Ursache hartnäckiger Katarrhe und Entzündungen. In dieser Beziehung sind besonders „naßkalte Füße“ zu fürchten. Die feinen Beziehungen zwischen entfernten gelegenen Nervengebieten des Körpers sind unsern Gelehrten wohlbekannt, und es ist eine feststehende Tatsache, die eben in solchen reflektorisch wirkenden Reizen ihre Erklärung findet, daß eine starke Durchnässung der Füße einen Nasenkatarrh, einen Schnupfen hervorrufen kann. Deshalb lautet das erste Gebot, welches uns das gegenwärtige Wetter auferlegt: **Sorget für warme Füße!** Dazu bedarf es freilich einer passenden, d. h. bequemen Fußbekleidung, damit der Kreislauf in den Blutgefäßen der Füße nicht behindert wird. Die Strümpfe müssen möglichst aus weicher, poröser Wolle bestehn, um eine ergiebigere Wärmeabgabe zu verhüten. Gegen den Gebrauch der sogenannten Gummischuhe läßt sich nichts einwenden, zumal nicht bei schmutzig-nassem Wetter und frischgefallenem Schnee. Nur versäume man niemals, bei längerem Verweilen in einem Raum die Gummiüberschuhe abzustreifen, um den Füßen die unbedingt erforderliche Lüftung zukommen zu lassen und sie nicht übermäßig lange in eine Zwangslage hineinzupferchen.

Allerlei Nützliches.

Wie macht man ein gutes Fleckwasser? Nehme vier Eßlöffel voll starken Salmiakgeist und einen Eßlöffel voll Salz, schüttle das Ganze in einem Glase tüchtig durcheinander und wende es mit einem Schwamme oder wollenen Läppchen an. Mit dieser Flüssigkeit kann man alle Fett- oder Oelflecken usw. waschen. Flecken von Harz oder Leer auf Tuch müssen erst durch ein wenig Butter erweicht werden.