



Botschaft

Wochenblatt für Dorf und Stadt. — Irdisch und frei, ohne Partei. Deutsch und frei, ohne Schen.

Sinnspruch.

Baue nach Lust Dein Feld,
Nach Deinem Bedarf Dein Haus
Und steh' auf die tolle Welt
Behaglich zum Fenster hinaus.

Rückert.

Was ist Gehirn- und Herzschlag.

(Von unserem ärztlichen Mitarbeiter.)

Nachdruck verboten.

Dr. O. G. Eine der häufigsten Ursachen des unerwarteten Todes ist der sogenannte blutige Hirnschlagfluß oder die Apoplexie. Man versteht darunter den Tod, welcher durch Blutaustritt in die Schädelhöhle infolge von Verstopfung eines Blutgefäßes bewirkt wird. Es ist dies eine Todesart, die vorzugsweise im vorgerückteren Alter vorkommt und mit den Jahren an Häufigkeit zunimmt.

Man unterscheidet zwei Formen des blutigen Hirnschlagflusses, je nachdem die Verstopfung des betreffenden Blutgefäßes außerhalb des Gehirns, nämlich in den Hirnhäuten, oder im Gehirne selbst erfolgt. Im ersten Falle ergießt sich das austretende Blut zwischen die das Gehirn einhüllenden Hirnhäute. Dadurch wird dieses von der Oberfläche aus zusammengedrückt, und es werden bei seiner Weichheit und zarten Struktur seine Funktionen natürlich um so rascher beeinträchtigt und schließlich aufgehoben, je größer das Gefäß war, aus welchem sich das Blut entleerte. Auch der Umstand ist von wesentlichem Einfluß, ob eine Veine oder eine Arterie geplatzt war, da im letzten Falle das Blut unter einem viel größeren Drucke austritt und mit jedem Herzschlage sich stoßweise entleert.

Die Ursache der Verstopfung liegt in einzelnen Fällen in einer von Geburt an bestehenden abnormen Zartheit und Dünnwandigkeit der betreffenden Blutgefäße; dann kann der Tod schon in jungen Jahren erfolgen, indem ein solches Gefäß dem z. B. während eines Husten-anfalles oder während einer Körperanstrengung vermehrten Blutdrucke nicht mehr zu widerstehen vermag und einreißt. In der Regel liegt aber der Verstopfung eine erworbene Erkrankung der Gefäße zu Grunde, wodurch eine abnorme Brüchigkeit ihrer Wände bedingt wird.

Bei dieser Art des Gehirnschlagflusses tritt der Tod meist in wenigen Augenblicken ein, selten erst nach längerer Zeit. Letztere Fälle sind es dann, die mitunter für Vergiftungen, besonders mit narkotischen Stoffen, z. B. Opium oder Morphin, gehalten werden, weil keine einseitigen Lähmungserscheinungen vorhanden sind, wie dieses beim gewöhnlichen Schlagfluß fast immer der Fall ist, und weil dabei Erscheinungen eintreten, die jener Verstopfung sehr ähnlich sind, welche die Vergiftung mit narkotischen Stoffen charakterisirt.

Bei der zweiten, ungleich häufigeren Form des blutigen Hirnschlagflusses, erfolgt die

Verstopfung eines Blutgefäßes im Gehirne selbst. In der Regel liegt dieselbe Erkrankung der Gefäßwände zu Grunde wie bei der anderen Art, insbesondere tritt sehr häufig eine Bildung winziger Ausweitungen an den die Hirnsubstanz ernährenden Arterienästen ein. Das Blut dringt dann aus dem geborstenen Gefäßrohr mit der Kraft des vollen Blutdruckes stoßweise hervor, zertrümmert ausgedehnte Gebiete der Hirnsubstanz, wodurch eine mitunter faustgroße Höhle in letzterer sich bildet, die mit ausgetretenem, rasch gerinnenden Blute gefüllt ist und deren Wandungen aus zerwühltem Hirngewebe bestehen.

Der häufigste Sitz des Blutergusses ist die eine oder andere Großhirnhälfte, aus welcher die wichtigsten, unsere Muskelbewegung vermittelnden Nervenzüge entspringen. Daher ist Lähmung eine der ersten Erscheinungen bei diesem gewöhnlichen Hirnschlagfluß, und zwar betrifft sie stets die der blutenden Gehirnhälfte entgegengesetzte Körperseite, weil die genannten Nervenzüge, bevor sie ins Rückenmark und von dort zu den Gliedmaßen übergehen, im sogenannten Hirnknoten eine Kreuzung erfahren. Da nun durch die Masse des ausgetretenen Blutes gleichzeitig auch die unversehrt gebliebenen Partien des Gehirns zusammengedrückt werden und dadurch in demselben eine plötzliche Kreislaufstörung bedingt wird, so pflegen noch viele andere, den „Schlaganfall“ zusammensetzende Erscheinungen, insbesondere Bewußtlosigkeit, einzutreten.

Ganz besonders schnell erfolgt der Tod, wenn der vorhin erwähnte Hirnknoten den Sitz des Blutergusses bildet, weil in diesem Gebilde die Zentren der lebenswichtigsten Nervenapparate, nämlich für die Athembewegungen und den Blutkreislauf enthalten sind, weshalb dasselbe von Flourens sehr bezeichnend *Noeud vital* oder „Lebensknoten“ genannt worden ist.

Eine dritte Form des Gehirnschlagflusses ist folgende: Bei Entzündungen der Herzklappen wird bisweilen daselbst ein Gerinnsel oder Gewebstückchen abgelöst, vom Blutstrom mit fortgerissen, und setzt sich dann in einer Hirnarterie fest, wodurch diese plötzlich verstopft wird. Geschieht dies in demjenigen Hirntheile, von welchem die Bewegungserven der entgegengesetzten Körperhälfte ausgehen, so werden die gleichen Lähmungserscheinungen eintreten wie im vorigen Falle, dagegen jene Erscheinungen, welche von der Zusammenpressung des Gehirnes herrühren, werden nicht entwickelt sein. Deshalb gehen solche Schlaganfälle verhältnißmäßig besser vorüber als die gewöhnlichen, so daß manche Personen innerhalb weniger Jahre wiederholt „vom Schlage getroffen werden“ und sich doch immer wieder erholen.

Die bei weitem häufigste Ursache des plötzlichen Todes ist die Herzlähmung, d. h. der mehr oder weniger plötzliche Stillstand des Herzens. Diese wird meist herbeigeführt durch anhaltende Veränderungen der Herzwände und durch Klappenfehler. Aber auch abnorme Fett-

bildung am Herzen behindert teils mechanisch die Herzbewegung, teils führt dieselbe, da das Fett auch zwischen den Muskelfasern sich entwickelt, zu einer Kompression und zu allmählichem Schwunde derselben, wodurch dann Unregelmäßigkeit der Herzbewegung, Herzklopfen, Kurzatmigkeit u. s. w. zu Stande kommen und schließlich auch plötzlicher Herzstillstand herbeigeführt werden kann. Bei sehr vielen Erwachsenen bildet sich dadurch ein „Herzfehler“ aus, daß die Arterien, welche das Herzfleisch mit Blut versorgen, erkranken. Namentlich sind es Gewebswucherungen, welche sowohl den inneren Hohlraum gewaltig verengern, als auch einen Zerfall der Gefäßwände bewirken. Hieran schließt sich dann noch eine Verkalkung der Arterien. Somit wird die Ernährung des Herzfleisches immer mehr beeinträchtigt, und die davon Betroffenen fangen dann an, über den „kurzen Athem“, über Herzklopfen nach körperlichen Anstrengungen, über leichte Ermüdung und Neigung zu sogenannten Kongestionen zu klagen. Tritt nun irgend eine Gelegenheitsursache ein, so stellt das Herz plötzlich und unerwartet seine Thätigkeit ein. Daher stürzen viele solcher Leute während einer anstrengenden Arbeit, beim Heben schwerer Lasten, beim Treppensteigen u. s. w. zusammen. Auch der Tod während gewisser natürlicher Verrichtungen ist nicht selten. Auffallend häufig tritt der Herzschlag während der Verdauung ein, d. h. kurz nach einer besonders reichlichen Mahlzeit, so daß es keinem Zweifel unterliegt, daß auch in den größeren Ansprüchen, welche durch die Verdauung an die Herzthätigkeit gestellt werden, ein Moment erblickt werden muß, welches die Lähmung eines kranken Herzens herbeizuführen vermag.

Auch heftige Gemüthsaffekte können ein Gleiches bewirken, denn bei ihnen wird das Gefäßsystem und das Herz in sehr lebhafter Weise in Mitleidenschaft gezogen, wie das hinreichend zu erkennen ist an dem Bläswerden des Gesichtes bei Schreck, der Röthung bei Freude, sowie an den Veränderungen des Tempos des Herzschlages. Es ist also der plötzliche Tod aus Freude, Schreck oder schwerem Leid keine bloße Erfindung der Dichter, sondern eine Thatsache. Kommen solche Fälle zur Obduktion, so findet sich fast stets ein in der erwähnten Weise degenerirtes Herz, und es ist zweifellos, daß die betreffenden heftigen Gemüthsaffekte auf den Stillstand desselben von wesentlichem Einfluß gewesen sind. Daher ist eine gewisse Vorsicht bei Mittheilung erschütternder Ereignisse, insbesondere an Kraule, entschieden angezeigt.

In heißen Tagen.

In unserer gemäßigten Zone bringt der Kreislauf des Jahres ganz bedeutende Unterschiede zwischen Hitze und Kälte; umso stärker, je weiter man im Innern des Landes wohnt, denn das Meer mit seiner stetigen Verdunstung

ist ein mächtiger Regulator. Nichtsdestoweniger kommen wir auch in den Küstenstrichen an der Nordsee im Winter bisweilen zu einer Kälte von 15 bis 18 Grad R. und im Sommer — wie erst in diesen Tagen — bis zu einer Hitze von 26 bis 28 Grad, was also einen Unterschied von 40 bis 46 Grad ausmacht.

Ist nun auch der menschliche Körper so wunderbar weise eingerichtet, daß er sich so veränderten Lebensbedingungen anpassen kann — es könnten ja sonst weder unter dem Aequator noch in den Polargegenden Menschen wohnen — so muß man doch immer festhalten, daß jede plötzliche starke Abweichung von der mittleren Jahrestemperatur an den Körper besondere Anforderungen stellt, und man muß ihn dabei durch eine vernünftige Lebensweise unterstützen, sonst spürt man die üblen Folgen bald, manchmal dauernd, an der Gesundheit.

Nur sehr wenige Leute, die eine wirkliche Lebensarbeit haben, können sich das ganze Jahr hindurch in ihrer Wohnung, Kleidung, Beköstigung, Tagesordnung so einrichten, daß sie von den draußen herrschenden Hitze- und Kältegraden nichts spüren, dem Körper also auch die Mühe ersparen, sich anzupassen, worauf er doch von Natur eingerichtet ist. Wir Anderen wollen sie darum nicht beneiden. Denn eine jede Kraft, die nicht gebraucht wird, stirbt ab. Und darum fallen Diejenigen, die hauptsächlich für die Pflege ihres Körpers leben und sich am ängstlichsten vor jedem rauhen Lüftchen und jedem ehrlichen Schweißtropfen hüten, am ersten jeder kleinen Veränderung der Temperatur zum Opfer. Umgekehrt kommen das ganze Jahr hindurch, in Sommergluth und Winterfrost, Diejenigen am besten durch und leiden am wenigsten, die sich in vernünftiger Weise abhärten, ihrem Körper also soviel Anpassung zumuthen, wie er leisten kann, nicht mehr und nicht weniger.

Die drei großen Abhärtungsmittel, die uns das ganze Jahr hindurch zur Verfügung stehen, sind Luft, Wasser und Bewegung. In der Winterkälte versucht es mit dem letzteren auch wohl Mancher, dem sonst seine Bequemlichkeit lieber ist. Bei einer Sommerhitze, wie wir sie in diesen Tagen hatten, in denen das Korn reift und die Traube schwillt, kommen Viele darauf, bei offenen Fenstern zu leben und sich häufig unter Wasser zu setzen, die bei geringeren Temperaturgraden lustigen und wasserscheu genannt werden müssen. In der That sind viel frischere reine Luft und viel klares Wasser die besten, sichersten und unschädlichsten Unterstützungsmittel für den Körper, der große Hitze ertragen soll. Aber wer sich ihrer nur ausnahmsweise bedient, hat nicht den vollen Nutzen von ihnen. Daher kommt die bekannte Beobachtung, daß sich bei der Hitze viele Leute „erkälten“. Genau genommen überhizen sie sich, und da ihre Haut nicht, wie die von abgehärteten Menschen, darauf eingelebt ist, die im Körperinnern vorhandene Hitze schnell abströmen zu lassen und sobald es genug ist, die zwei Millionen kleinen Pfortchen, durch welche das geschieht, nämlich die Schweißlöcher oder Poren, ebenso schnell wieder zu schließen, so thut es ihnen das offene Fenster und das kalte Bad sofort an.

Unter den 365 Tagen des Jahres sind bei uns in Deutschland immer nur wenige, wo man ein sonnenloses Zimmer einem sonnigen vorziehen muß. „Wo die Sonne nicht hinkommt, da kommt der Arzt hin“, sagt sogar der Italiener, der sie doch das ganze Jahr hindurch aus erster Hand hat. Wir wählen also, wenn wir wählen können, unsere Wohnung so, daß die liebe Sonne in unsere Räume und Schlafräume freien Zugang hat,

und heißen sie im Frühling, Herbst und Winter herzlich willkommen, so oft sie scheint. Müßen wir sie jetzt in den Sommermonaten manchmal ausschließen, so unterlassen wir darüber das Lüften so wenig wie möglich, bedenken auch, daß ein geschlossenes Fenster mit dahinter herabgelassenem Vorhang, auf welches stundenlang die Sonne scheint, wie ein Brennglas oder Ofen wirkt, daß es also viel besser ist, wenn man nicht etwa hölzerne Fensterläden hat, das Fenster hinter dem Rollvorhang oder der zugezogenen Gardine offen zu lassen. Am ergiebigsten lüftet es sich natürlich des Nachts, und wenn man es jetzt einige Male überlebt hat, in einem Zimmer mit ganz oder theilweise geöffnetem Fenster zu schlafen, ohne blind oder taub oder lahm zu erwachen, so empfiehlt es sich, das Experiment bei den nächsten kühlen Tagen (in einem hinreichend warmen Bett!) fortzusetzen und die nächsten elf Monate dabei zu bleiben. Das Weitere findet sich dann von selbst. Um ein Zimmer erheblich abzukühlen, z. B. ein Krankenzimmer, kann man ein nasses Laken darin ausgespannt aufhängen und nach Bedarf wieder ansenken; denn bei Verdunstungen entsteht Kälte.

Die Kleidung soll so eingerichtet sein, daß sie die aus der Haut ausstrahlende Hitze und den Wasserdampf durchläßt, aber nicht festhält, Leinwand ist am kühlsten, muthet aber auch der Haut am meisten zu. Leute mit empfindlicher Haut tragen am besten Wolle. Baumwolle steht in der Mitte und ist zugleich die billigste Tracht. Ein häufigerer Wechsel der Leibwäsche bei großer Hitze ist kein Luxus, sondern ein sehr berechtigtes Bedürfnis, ebenso wie tägliches Waschen des ganzen Körpers und womöglich! ein tägliches Bad. Sind die Hautporen durch Staub, Schweiß, Hauttalg verklebt, so kann der Körper nicht ventiliren, und keine andere Art von Abkühlung kann dafür irgendwie Ersatz bringen.

Inwiefern man seine Beköstigung nach der draußen herrschenden Temperatur einzurichten hat, das zeigt die natürliche Empfindung. Fettes, schwerverdauliches Fleisch, Hülsenfrüchte, Kohl reizen den Appetit jetzt nicht. Dagegen genießen wir gern leichte Gemüße, Obst, Milch in verschiedener Form, leichte Mehlspeisen. Mit Alkohol den durch die Hitze gesteigerten Durst löschen zu wollen, ob man nun Wein, Bier oder Branntwein trinkt, ist ganz verkehrt. Niemand leidet bei starker Hitze mehr unter Durst, als die gewohnheitsmäßigen Biertrinker und Schnapsbrüder, und es ist bekannt, daß Europäer, die in heiße Länder gehen, nur dann Aussicht haben, gesund zu bleiben, wenn sie dem Alkohol in jeglicher Form entsagen. Milch ist Nahrung, aber kein eigentlich durstlöschendes Getränk. Als solches dient neben reinem, frischem Wasser am besten kalter Kaffee, den jetzt unsere Soldaten mit auf ihre Marsche nehmen, und den sich alle Arbeiter in ihren Werkstätten halten sollten, statt des schläfrig machenden Bieres oder des noch viel gefährlicheren Branntweins. Uebrigens kann man auch von jenen unschädlichen Getränken zuviel trinken. Die Empfindung des Durstes steckt besonders in der Mundhöhle. Schluckt man große Mengen Wasser u. s. f. hastig hinunter, so schwemmen sie den Magen auf, verdünnen das Blut zu sehr und geben dem Herzen zu viel Arbeit; die Mundhöhle ist aber bald so trocken wie vorher. Trinke lieber in kleinen Schlucken, die Du etwas länger im Munde behältst, und setze Deine Oberhaut fleißig unter Wasser, das mildert den Durst.

Die Hitze beschleunigt jeden Lebensvorgang, also auch den Uebergang in Fäulniß und Verwesung. Von der Achtlosigkeit, welche die Hausfrau im Sommer ihren Vorräthen widmen muß, haben wir schon häufig gesprochen. Besondere Achtbarkeit verdient aber auch Alles, was beim häuslichen Leben abfällt: Küchenabfälle, Abwässer, Staub, Auswurfstoffe. Jetzt sind die Tage, wo sich in diesen Dingen am schnellsten faulige Gährung und Verwesung entwickelt, und am schnellsten die Milliarden Keime kleinster Lebewesen sich entfalten, von denen Viele dem Menschen Tod und Verderben bringen. Cholera, Ruhr, Typhus, Diphtherie treten nicht im Winter bei 10 Grad Kälte massenhaft auf, wohl aber unter dem Einfluß sommerlicher Gluthen. Sie sind aber ihrerseits, wie ein erfahrener Arzt gesagt hat, Schmutzkrankheiten. Wenn sie herrschen, so ist irgendwo und von irgend wem gegen die Keimlichkeit gesündigt, und viele Unschuldige werden dann von den Folgen dieser Schuld mit betroffen.

So predigt die Hitze direkt und indirekt die Bedeutung der Keimlichkeit für das Wohlfsein des Menschen: den reichlichen Gebrauch von frischer Luft und reinem Wasser. Sie zwingt auch den denkfaulen Gewohnheitsmenschen einen Uebungskursus mit diesen Waffen der Gesundheit auf. Hoffen wir, daß alljährlich Einige aus diesem Kursus die Ueberzeugung mitnehmen, es lohne sich auch in den übrigen neun oder zehn Monaten des Jahres, die Waffen nicht aus der Hand zu legen!

Kleine Schulden.

Es geht vielfach unter den Handwerkern, Manufakturisten und Kaufleuten der kleinen Städte eine Klage, welche sich gegen die kaufmännischen Kreise, besonders aber gegen die Beamten richtet: Größere Posten laßt Ihr Euch von auswärts kommen und die bezahlt Ihr baar, aber unsere kleinen Rechnungen laßt Ihr Monate und Jahre hindurch unberichtigt liegen. Die Klage ist berechtigt.

Es ist freilich wahr, daß man mit Umgehung des Zwischenhandels Manches billiger erhält als durch die Vermittelung desselben. Ist aber ist es nur eine Täuschung, der man sich um so williger überläßt, als man ein Vorurtheil für Das hegt, was „weit her“ ist. Es sind ja auch die Beamten selbstständig gestellt und bei weitem nicht in dem Maße von den Geschäftsleuten abhängig, wie diese untereinander es sind. Aber die Bewohner der Kleinstadt sehen — und gewiß nicht ganz mit Unrecht — in dem Umstande, daß die Verwaltungskosten, Beamtengehälter durch sie aufgebracht werden, eine gewisse Verpflichtung auf Seiten der Beamten, nun auch das Geld in der Stadt zu belassen.

Schwer wiegt der andere Theil der Klage, daß die kleineren Rechnungen oft so lange unbeglichen liegen. Der kleinere Hovlange ist durch den Andrang der billigen Arbeiter waare vielfach zum Flückarbeiter, den Fabrik- und Handwerker der Kleinstadt herabgedrückt und bescheiden. Er ist zu spät gekommen Sonntag Nachmittag, wenn er am spazieren gehen und mit seiner Familie Kunden die Rechnung nachher ein Glas Bier wartet, so lang er entschließt er sich, seinen Lieferanten Rechnungen zu übersenden. Er wartet nicht, bis er kann. Aber er muß seine junge Familie bezahlen und die haben das der Mutter gelernt. Kommt nun der Lehrling mit der Rechnung, so ist das eine Mal die berühmte Schlüssel verlegt, das nächste Mal ist der Hausherr nicht zu sprechen, das dritte Mal wird man unwillig über die häufige Störung. Warum bezahlt man die kleinen Rechnungen nicht sofort? Es ist kein böser

Wille, der den Betrag vorenthält; aber wie es selbstverständlich ist, die auswärts gemachten Einkäufe sofort zu bezahlen, so ist es fast selbstverständlich geworden, die im Ort anlässigen Handwerker und Kaufleute warten zu lassen; es ist einfach Nachlässigkeit.

Ebenso steht es mit den Wäscherinnen, Plätterinnen und Aushilfsfrauen. Sie leben meistens von der Hand in den Mund, und unsere Hausfrauen lassen sie oft wochenlang warten. Fast schlimmer noch aber liegt die Sache bei den Nähterinnen, die, wie die Handwerker, bare Auslagen machen müssen. Wirft man schließlich einmal hin: Nun wird es wohl bald Zeit, daß wir bezahlen, — so heißt es fast immer: O, das hat ja noch keine Eile! — und dabei ist kein Pfennig im Hause und sie haben die paar Mark so nöthig für den Wirtschaftsgebrauch. Woran liegt es, daß wir auch hier nicht bar bezahlen? Es ist wieder die leidige Bequemlichkeit. Wie manche Sorge mag verursacht sein durch die kleinen Schulden bei unsern Wäscherinnen; wie manches Stück Elend mag kleben an den unbeglichenen Schuster- und auch Schneider-Rechnungen über geringe Werthe.

Für unsere Frauen.

Eine Mahnung zur Vorsicht.

Deutsche Diensthöten und Erzieherinnen, die in Belgien Stellung suchen, haben vielfach mit den größten Unzuträglichkeiten zu kämpfen. Vor Allem werden sie durch die Gewissenlosigkeit der belgischen Stellenvermittler sehr oft in schlimme Lagen gebracht. Es sei hier einmal ausdrücklich darauf hingewiesen, daß in Belgien das Gewerbe des Stellenvermittlers in vielen Fällen nur ein Aushängeschild ist, hinter dem sich die schändlichste Kuppelerei versteckt. Um den Schein aufrecht zu erhalten, werden zwar thatsächlich einige Stellen vermittelt, meist aber haben die Vermittler für hierher gelockte weibliche Personen plötzlich unter allerlei Vorwänden keine Stelle zur Verfügung und wissen dann die meist der Landessprache unkundigen Mädchen zu bewegen, bei ihnen so lange Aufenthalt zu nehmen, bis für andere Zwecke mißbraucht worden sind. Wenigstens ihre ganze mitgebrachte Habe wird den Vermittlern zur Deckung der schnell anwachsenden Schulden überlassen müssen. Von dem Mittelstand aus bedient sich die Stellenvermittlung, nur um die Provision zu verdienen, das unehrliche Mittel, hiesigen Herrschaften angeblich aus Besehung Personen zuzusenden, die mit der vorher übergebenen Photographie nicht identisch sind oder in Aussicht gestellten Eigenschaften nicht entsprechen. Weiter ist in den Kreisen der suchenden deutschen Mädchen die That- sache nicht genugsam bekannt, daß die belgischen Herrschaften, auch wenn sie keinen schriftlichen Grund haben, das Engagement immer ihnen vom Stellenvermittler zugesandten Person abzulehnen, doch gefällig nicht zur Annahme oder zum Behalten des Mädchens gezwungen werden können. Denn nur in den wenigsten Fällen ist die Dienstherrschaft, die nur mit dem Stellenvermittler verhandelt, dem Diensthöten oder der Erzieherin gegenüber direkt eine Verpflichtung eingegangen. Die belgischen Gerichte sind daher nicht in der Lage, einem zurückgewiesenen oder nach einer Probezeit wieder entlassenen deutschen Mädchen, wenn es klagbar wird, eine Entschädigung oder freie Rückbeförderung zuzusprechen. Unter diesen Umständen kann allen deutschen Land- mäginnen, die nach Belgien gehen wollen,

gleichviel ob in dienender Stellung oder als Erzieherinnen, Gesellschafterinnen und dergl., nicht dringend genug empfohlen werden, nur nach Abschluß eines auf ihren Namen lautenden Vertrages, von dem sie gültige schriftliche Ausfertigung in Händen haben, eine Stellung in einer belgischen Familie anzunehmen. Auch sollten sie nie versäumen, vor Antritt der Stellung über die Ehrenhaftigkeit und Zahlungsfähigkeit ihrer künftigen Dienstherrschaft Erkundigungen einzuziehen.

Kinderpflege und Erziehung.

Die Liebe der Eltern zu den Kindern ist ein wesentlicher Faktor in der häuslichen Erziehung. Sie muß aber von bestimmten Grundsätzen gehalten und getragen werden, die ihr Thun und Lassen, ihr Geben und Nehmen leiten. Eine gute Kindererziehung verlangt nämlich zu Nutz und Frommen der Kinder oft ein scheinbares Verleugnen, ein zeitweises Verbergen dieser Elternliebe, die ja allezeit bereit zu einer vollen und ganzen Hingabe ist. Darum kann man wohl sagen: Die Elternliebe ist nur dann ein wirksamer Faktor in der Erziehung der Kinder, wenn eine bestimmte Herrschaft über sie ausgeübt wird. Und das muß besonders bei der Strafe geschehen. Von der Strafe in der Uebereilung oder gar im Zorn rede ich nicht, denn sie ist eine un- berechtigte in der Erziehung; aber eine Bestrafung der Kinder mit Ueberlegung und Wohlbedacht — kostet sie nicht eine gewisse Beherrschung, eine bestimmte Kraft? Wie viel lieber würde oft die Ruthe wieder hinweg- gehen! Aber gefordert muß sie werden, diese Kraft, wenn die Liebe ihre rechte Bedeutung in der Erziehung der Kinder gewinnen soll.

Neue Kartoffeln und Hering.

Die mehligke Knollenfrucht, die einst Franz Drake über das Weltmeer gebracht, das wichtigste Geschenk der neuen Welt an die alte, liegt wieder als langgestreckter Neuling vor uns, und wir sehen schon, wie der Mund des ver- ehrten Lesers zu behaglichem Schmuzzeln sich verzieht und wie die schöne Leserin, deren Zartgefühl es verbietet, so deutlich ihren er- wachenden Appetit zu verrathen, die Augen schwärmerisch gen Himmel ausschlägt. Ja, der Dichter hat Recht, wenn er spricht: „Pasteten hin, Pasteten her. — Was kümmern uns Pasteten? Die Schüssel hier ist noch nicht leer. — Es schmeckt so gut, wie aus dem Meer — die Austern und Lampreten.“ — „Das Meer hat seine Perle, der Himmel hat seine Sterne.“ Es sind dies nach unsern Begriffen unzertrennbare Dinge. Aber mit Dichtern Worten die Zusammengehörigkeit aus- zubrücken, ist in unserem materiellen Zeitalter nicht Jedermanns Sache. Aus der engeren Umgebung, aus dem Hause, der Stube, ja von dem Tische, an welchem wir sitzen, muß der Vergleich genommen werden. Und gegen- wärtig drängt er sich direkt auf; denn Nichts spricht so deutlich, als wenn wir sagen, zwei Dinge gehören zusammen, wie neue Kartoffeln und Hering! Die Kartoffel hat sicherlich in jedem Augenblicke einen hohen kulturellen Werth und man wundert sich, daß es beinahe zwei Jahr- hunderte dauerte, ehe ihr Anbau allgemein wurde, ja Friedrich der Große z. B. mußte nach seiner Besitznahme Schlesiens Gewalt- mittel anwenden, um den Bau des knolligen Nachschattens dort einzuführen. Jetzt könnte die dichte Bevölkerung der meisten Länder Europas ohne Kartoffeln gar nicht bestehen, und wenn diese mißrathen, so ist die Hungers-

noth vor der Thür. Was wäre unser Erz- gebirge ohne Kartoffeln oder, wie sie dort richtig genannt werden, Erdäpfel. Aber warm muß die Kartoffel sein, wenn sie rechtschaffen munden soll, ein erfreulicher Geheiß zur Mache, die nach des Dichters Ausspruch be- kanntlich kalt genossen werden soll. Und nun der Hering! Wer fänge nicht sein Lob. — Hoch und Niedrig, Reich und Arm, Alte und Junge, Könige und Bettler, Bürger und Bauern — sie alle schätzen und lieben den Clusena harengus und wünschen, daß kein Geschlecht bis in die fernsten Zeiten fruchtbar bleiben und sich mehren möge! Aber auch er ist nie schöner, als wenn er neben der neuen Kartoffel erscheint, das Strenge mit dem Barten. Jetzt ist die rechte Zeit für die guten Hausfrauen, diesen Bund zu Stande zu bringen, auf weißen Schalen die Unzertrenn- baren dem Gaumen darzubieten. „Gut und billig“ — das ist die Devise des vortrefflichen Gerichts, und wünschen wir Allen, die mit neuen Kartoffeln und Hering beglückt werden, von Herzen guten Appetit!

Neue Erdäpfel auf böhmische Art zubereitet.

Die Erdäpfel werden abgeschabt, reinge- waschen, in 2 Hälften getheilt, mit Salz und Kümmel gekocht; wenn sie weich sind, wird das Wasser abgeseigt, die Erdäpfel auf die Schüssel gegeben, oben mit geriebenem Quark bestreut und mit heißer brauner Butter be- gossen. Sie kommen gleich zu Tisch. Das abgeseigte Wasser kann mit einer gelben Ein- brenne, worin Zwiebel angehaufen, eingebrannt werden und mit in Fett gerösteten Brotschnitten als Suppe verwendet werden. Besonders wenn die Erdäpfel schon größer sind, das Wasser dann nicht so scharf ist, schmeckt die Suppe gut.

Kirschen-Auflauf.

100 Gr. Butter werden schäumig gerührt, 4 Eigelb nach und nach dazugegeben, ferner 3 Eßlöffel voll gestoßenen Zimmt, 100 Gr. geriebene Mandeln, 3 in Milch geweichte Dreierbrötchen, deren Rinde etwas abgerieben worden und der steife Schnee der 4 Eier. Dies wird gut vermischt, dann wird die Hälfte dieser Masse in eine mit Butter ausgestrichene und mit Brotsamen bestreute Blechform gefüllt, 500 Gr. ausgesteinte saure Kirschen darauf- gelegt, die andere Hälfte obiger Masse darüber- gegeben und im mäßig heißen Ofen gebacken.

Beachtenswerthes auf der Reise.

Das Reisen ist allerdings an und für sich schön, aber für den Einzelnen nur, wenn er Alles in vollständigem Wohlfinden und gesundheitlicher Verfassung des Körpers be- trachten und genießen kann. Das uralte, wahre Sprichwort: „Ordnung ist das halbe Leben“ verdient gerade auf der Reise deshalb die meiste Beachtung, weil die Reise am geeignetsten ist, störend auf die gewohnte Ord- nung einzuwirken und damit ist stets eine Störung der Gemüthsstimmung verbunden. Letztere zu behalten, sollte aber Jedem als erste Bedingung auf der Reise gelten.

In erster Linie hängt nun Jedermann von der Ordnung in den materiellen Dingen, nämlich im Essen, Trinken und Schlafen ab, mag er auch noch so großer Idealist sein. Bei allem Diesem gilt, möglichst die gewohnte Regelmäßigkeit inne zu halten. Schon die Eisenbahnfahrt führt meist schon zu allerhand

Den gewöhnlichen Diensthöten, Erzieherinnen, Stellenvermittlern, Photographen, Herrschaften, Personen, die mit der vorher übergebenen Photographie nicht identisch sind oder in Aussicht gestellten Eigenschaften nicht entsprechen. Weiter ist in den Kreisen der suchenden deutschen Mädchen die That- sache nicht genugsam bekannt, daß die belgischen Herrschaften, auch wenn sie keinen schriftlichen Grund haben, das Engagement immer ihnen vom Stellenvermittler zugesandten Person abzulehnen, doch gefällig nicht zur Annahme oder zum Behalten des Mädchens gezwungen werden können. Denn nur in den wenigsten Fällen ist die Dienstherrschaft, die nur mit dem Stellenvermittler verhandelt, dem Diensthöten oder der Erzieherin gegenüber direkt eine Verpflichtung eingegangen. Die belgischen Gerichte sind daher nicht in der Lage, einem zurückgewiesenen oder nach einer Probezeit wieder entlassenen deutschen Mädchen, wenn es klagbar wird, eine Entschädigung oder freie Rückbeförderung zuzusprechen. Unter diesen Umständen kann allen deutschen Land- mäginnen, die nach Belgien gehen wollen,

Abweichungen. Manche essen hierbei, in der Nacht, am Aufenthaltsorte in Ruhe speisen zu können, gar Nichts. Die gewöhnliche Gesszeit und mit ihr meist der Appetit wird übergangen, die Störung im körperlichen Wohlbefinden ist da. Die gewohnten Zeiten sollte man inne halten. Dabei ist nicht nöthig, daß man alle Mittage wie zu Hause warm speist. Gerade an warmen Tagen und in den gefüllten Koupees kann ein kaltes Essen, das man bei sich tragen kann, viel vortheilhafter sein.

Andererseits giebt es wieder Personen, namentlich Damen, die sich geniren, im Eisenbahnwagen in Papier eingepacktes Essen zum Vorschein zu bringen, wieder Andere essen bei kurzem Aufenthalt im Restaurant zu hastig. Wie gemächlich kann man das aber während der Fahrt thun. Das schnelle ungefaute Hinunter schluden, auch das zu heiße Essen kann gerade auf der Reise nachtheilig werden, da diese auch andere Unregelmäßigkeiten mit sich bringt. Noch Andere essen wieder auf der Fahrt unaufhörlich, oft aus Langerweile, weil sie nichts Anderes zu thun wissen und weil sie Gewohnheiten so bequem bei sich haben.

Noch mehr wie im Essen wird im Trinken gesündigt. Man glaubt geradezu, zum vergnügten Reisen gehöre auch tüchtiges Zechen. Sonst sitzen die Zecher gewöhnlich blos Abends zusammen, auf der Reise beginnt es schon früh und dauert den ganzen Tag. Es ist erstaunlich, was da dem Magen manchmal zugemuthet wird und bei unregelmäßigem oder wenigem Essen ist Uebelkeit die gewöhnliche Folge. Ja, weil der Reisende oftmals schon früh einzulehren genöthigt ist, genießt er nicht nur zur ungewohnten Zeit, sondern auch eine ungewohnte Menge geistige Getränke, auch solche Personen, die im ganzen Jahre nicht daran denken, spirituelle Getränke zu sich zu nehmen. Bei Manchem ist es geradezu Gewohnung, auf jeder Haltestelle ein Glas Bier, Kognak, Biskaire, sich zukommen zu lassen.

Man kann dreist behaupten, das aller schlechteste Getränk im Sommer und auf der Reise ist Alkohol, denn er erfreicht nur durch die Kälte und Schärfe für den ersten Augenblick, erzeugt aber in seiner folgenden Wirkung doppelte Körperwärme, doppelten Schweiß und doppelten Durst.

Das Beste gegen Durst ist immer kühlende Limonade, auch reines Wasser erzeugt in Menge genossen zu viel Schweiß; noch empfehlenswerther sind Früchte, auch Kaffee schlägt nieder. Manche trinken denselben zum Abkühlen und zum Durstlöschen kalt, und zwar zum großen Vortheil auch mit Kognak gemischt.

Jede gesundheitliche Störung rächt sich auf der Reise doppelt und bringt um jeden Genuß, darum denke man daran, sich vor Uebermaß zu hüten. Gemächlich und beschaulich soll man die Welt betrachten und die gewohnte Ordnung im Auge behalten, denn zum frühlichen ungestörten Genuß gehört das beste körperliche Wohlbefinden, gesundheitliche Störungen machen allen Werth der Reise vergeblich.

Gesundheitliches.

— Das Lachen als Krankheit. Die Ansicht, daß Lachen gesund sei, hat gewiß ihre große unbestrittene Berechtigung, andererseits kann das Lachen aber auch geradezu eine Krankheit oder mindestens die Aeußerung einer solchen sein. Auch beim gesunden Menschen ist ein zu heftiges oder andauerndes Lachen von verschiedenartigen Erscheinungen der Er schöpfung gefolgt, die gelegentlich zu gänzlicher Erschlaffung führen. Man hat auch schon

häufig an eine Verwandtschaft zwischen Lachanfällen und epileptischen Anfällen gedacht, indem beide mit gleicher Unwiderstehlichkeit auftreten. Es handelt sich hier aber nicht nur um eine oberflächliche Aehnlichkeit, sondern das Lachen kann zuweilen geradezu an Stelle eines epileptischen Krampfes treten. Daß das Lachen nicht immer ein Ausdruck der Freude ist, weiß wohl Jeder. Bei Nervenleidenden zeigt es sich zuweilen unter Umständen, in denen eine ganz andere Bewegung als Heiterkeit den Betreffenden beherrscht. Es ist eine krampfartige Reaktion nach einer starken Erregung und tritt an Stelle eines Schluchzens, dem er übrigens hinsichtlich der körperlichen Bewegung nahe verwandt ist. Das Lachen kann als Anfall auftreten wie ein Krampf, dies wird besonders oft bei hysterischen Personen und unter besonderen Merkmalen auch bei Epileptischen beobachtet. Das Auftreten von Lachkrämpfen bei Epileptikern ist besonders interessant und noch wenig beachtet. Der bekannte französische Physiologe Charles Féré berichtet von einem 36 jährigen Epileptiker, dessen Anfälle sich in eigentlichen Krämpfen und eigenthümlichen Lachkrämpfen abwechselten. Auch bei ersteren trug sein Gesicht den Ausdruck eines höhnischen Lachens, während seine Brust unbeweglich blieb. Den Lachkrämpfen ging regelmäßig eine Zeit großer Beschwärgtheit voraus, dann wurde der Blick plötzlich starr, das Gesicht blaß, der Kranke sank langsam hintenüber, während seine Züge den Ausdruck des Lachens annahmen, begleitet von abgerissenen und laut hörbaren Athembewegungen, so daß der ganze Anfall wie ein lautes unangenehmes Lachen wirkte. Die Anstrengung dabei war eine so große, daß das Gesicht unter dem Blutandrang vollständig violett wurde und eine Erstickungsgefahr vorhanden zu sein schien. Der Krampf hört dann plötzlich auf, nachdem er 4—5 Minuten gedauert, der Athem steht zunächst still, als ob der Kranke thatsächlich erstickt wäre, dann kehrt die Athmung wieder, jedoch bleibt der Kranke noch etwa eine Stunde in tiefer Ohnmacht. Uebrigens sind solche Lachkrämpfe bei Epileptikern wahrscheinlich selten, da sie bisher in den besonderen Lehrbüchern nicht erwähnt wurden.

Dr. T. — Ungekochte Milch ist häufig gesundheitschädlich. Neuere Beobachtungen und Erfahrungen haben mit Bestimmtheit erwiesen, daß die Milch sehr leicht und häufig die Keime ansteckender Krankheiten, namentlich von Typhus, Scharlach, Masern, Diphtheritis u. s. w., auf Andere überträgt und diese Krankheiten in ihnen erzeugt werden; durch recht starkes, womöglich mehrmaliges Kochen werden diese Keime getödtet und für die menschliche Gesundheit unschädlich gemacht. Es empfiehlt sich daher, niemals und namentlich nicht zur Zeit des Grassirens der genannten Krankheiten, die Milch roh, sondern nur in abgekochtem Zustande zu genießen.

Gemeinnütziges.

— Salzgurken im Sommer einzulegen, daß dieselben am 3. Tag genießbar und sauer sind. Man wasche die Gurken rein ab und schneide von beiden Enden die Köpfechen weg; dann schneide man die Gurke der Länge nach in der Mitte soweit, daß etwa noch fingerbreit die 2 Theile zusammenhängen. Nun schneidet man in das noch undurchschnittene Ende wieder wie das erste Mal, die Gurke durch, aber so, daß der Schnitt sich mit dem ersten kreuzt. Auf diese Weise entstehen 4 lange

Viertel, die aber an den Enden zusammenhängen. Nun legt man sie in den Topf und gießt mit Salz gekochtes laues Wasser darüber, giebt Dille, Pfefferkraut und ein fingerlanges Stück Brotrinde dazu, einen Teller darauf und stellt den Topf oben auf den lauen Ofen. Am 3. Tag entfernt man das Brot und stellt den Topf kühl; die Gurken sind vollständig sauer.

— Um Harzflecke zu entfernen reibt man farblose Zeug wiederholt mit Seifenspiritus und wäscht sie dann mit reinem Wasser. Bei farbigen Zeugen reibt man mit Zitronensaft oder gereinigtem Terpentinspiritus und darauf mit Flanell oder grauem Löschpapier, bis der Harzfleck verschwunden ist. Oder man reibt die Flecken mit Alkohol ein, streicht, so lange die Stelle noch feucht ist, Seife darüber und wäscht in Wasser nach.

— Kopshaare reinigt man sehr gut und ohne große Mühe, wenn man sie in ein Waschfaß legt, mehrere Male kochendes Wasser darüber gießt, das Faß mit einem recht dichten Tuch oder Deckel bedeckt und se eine Stunde in dem Dampf stehen läßt. Dann läßt man das Wasser ablaufen, übergießt die Kopshaare recht reichlich mit kochendem Seifenwasser und deckt sie wieder recht sorgfältig zu. Ist das Wasser etwas abgekühlt, so drückt und reibt man die Kopshaare gut aus, gießt das Seifenwasser ab, legt die Kopshaare wieder in das Faß, übergießt sie wieder mit kochendem Wasser, rührt sie mit einem Stock tüchtig gut um, läßt sie abermals eine Stunde stehen und spült sie schließlich nochmals mit kochendem Wasser ab. Dann lege man sie zum Trocknen auf große Tücher in die Sonne oder in die Nähe eines warmen Ofens. Nach dem Trocknen werden sie aufgeputzt. Man wende nie kaltes Wasser an. Das Kopshaar verliert dadurch seine krause Beschaffenheit.

— Schönheits-Waschwasser. Um einen schönen, klaren Teint zu bekommen, resp. zu erhalten, können sich die Damen folgendes Waschwasser leicht selbst anfertigen: In 125 Gramm Rosenwasser werden 8 Gramm Boraxpulver aufgelöst und 16 Gramm Benzoe-tinktur dazu gesetzt. Beim Gebrauch schüttelt man jedes Mal das Waschwasser gut durch, wasche sich mit einem zarten Schwämmchen das Gesicht, Hals, Arme, ohne sich abzutrocknen, und gehe niemals mit dem feuchten Gesicht an die Luft. Auch das öftere Waschen mit eau de lavande erhält den Teint fein und weiß.

— Rostflecken aus weißer Wäsche zu entfernen. Man mischt in einem Glase 5 Gramm Sauerleesalz, 5 Gramm Zitronensaft, 5 Gramm Salz mit 80 Gramm weidem Wasser. Von der hieraus erhaltenen Flüssigkeit streicht man etwas auf die Flecken; dann läßt man diese an ein mit heißem Wasser gefülltes und dadurch erhitztes zinnernes Gefäß, worauf der Flecken bald verschwindet. Die betreffende Stelle wäscht man nachher mit Seifenwasser ab.

— Giftfreies Fliegenpapier läßt sich leicht und billig herstellen. Man mische pulverisirten Pfeffer mit Syrup, streiche diese Mischung auf Papier und lege dasselbe überall dorthin, wo sich Fliegen aufhalten.

— Haselnußöl. Wer im Besitze vieler Haselsträucher ist, kann sich aus dem Kern der Nüsse ein vorzügliches Speiseöl bereiten, das dem Provenzeröl durchaus nicht nachsteht. Man zerstampft und zerreibt die Kerne in einer Steinmühle und drückt sie durch ein feines Haarsieb.