

den glücklichen Tage, und man kann unbedingt behaupten, daß die Verwundbarkeit im Kindesalter, welche in erschreckender Weise um sich greift, mindestens ebenso sehr auf eine ungewöhnliche Körperliche Erziehung, vor allem eine ungewöhnliche Abhärtung mit kaltem Wasser zurückzuführen ist, als auf die angebliche Ueberbürdung in der Schule.

Um den Begriff der Abhärtung zu verstehen, muß man sich über deren Zweck klar sein. Unsere Haut hat als sehr wichtiges Organ im Körperhaushalte die Aufgabe, einmal neben der Lunge als Wärmeregulator des Körpers zu wirken und dafür zu sorgen, daß ihm bei seiner fortwährenden Wärmeproduktion durch Wärmeabgabe stets diejenige Temperatur erhalten bleibt, welche für das Leben unerlässlich ist, und zweitens den Körper vor Wärmeverlusten unterhalb dieser Temperatur, welche dann den Zustand der Erkältung schaffen würden, zu schützen. Die erste Aufgabe erfüllt die Haut durch Wärmeleitung und -Strahlung sowie durch Wasserverdunstung, welche auf Kosten der Hautwärme vor sich geht. Durch die Wärmeleitung gibt die Haut an ihre Umgebung Wärme ab, und wir können durch die Kleidung, welche ebenso wie die trockene Luft ein schlechter Wärmeleiter ist, diesen Wärmeverlust nach Belieben regulieren, indem wir die Kleidung bald dicker, bald dünner, bald mehr aus Wollstoff bestehend, welcher in seinem lockeren Gewebe mehr mit schlecht leitender, trockener Luft gefüllt ist, bald aus Merinowolle weniger lufthaltigen und daher die Wärme nach außen besser abgebenden Leinwandgewebe wählen. Je höher nun die Außentemperatur ist, desto geringer sind die Wärmeverluste durch Leitung und Strahlung seitens der Haut, und desto mehr tritt als Kompensation Wasserausscheidung auf der Haut auf, um den Wärmeverlust durch Wasserverdunstung zu erhöhen und dadurch den Körper von seiner überschüssigen Wärme, die durch die unwillkürliche Tätigkeit der Organe oder auch die Muskelaktivität bei Bewegungen oder endlich die Gehirntätigkeit beim Denken erzeugt wird, zu befreien. Niemand schwingt daher im Winter, im Gegenteil fühlt sich die Haut dann kühl und trocken an, während sie im Sommer, aber auch in einem überheizten Zimmer, feucht wird, und die Feuchtigkeit bis zur Tropfenbildung sich steigern kann. Dieses feine Einstellen des Wärmeregulators in der Haut beruht auf den sehr fein empfindenden Hautnerven, welche jeden Temperaturgrad sofort nach der betreffenden Zentralstelle im Hirn telegraphieren, von wo aus dann der Befehl an die feinen Hautgefäße abgegeben wird, sich bald zu verengern, bald zu erweitern, und von wo auch die Schweißdrüsen in der Haut ihren Auftrag zur Wasserausscheidung erhalten. Wir sehen darum an heißen Tagen die Leute mit einem roten Gesicht umhergehen: die Hautgefäße sind erweitert und dementsprechend gefüllt und erreichen dadurch, daß die Körperoberfläche stark durchblutet ist und infolgedessen eine möglichst große Wärmeabgabe an die Umgebung eintritt; im Winter dagegen ist die Haut blaß, die Blutgefäße sind zusammengezogen, die Haut ist nur mäßig durchblutet und ihre Wärmeleitung eine bedeutend herabgesetzte, während der Wärmeverlust durch Wasserverdunstung ganz ausgeschaltet ist. Auf diesem Rapportapparat nach der Zentralstelle im Gehirn beruht auch die zweite Aufgabe der Haut, ihre Behütung des Körpers vor Erkältung. Wenn uns ein Luftzug trifft, so wird das sofort der Zentrale von den Empfindungsnerven mitgeteilt, und die Blutgefäße an der betroffenen Stelle der Haut ziehen sich auf die ihnen von der Zentrale zugehende Anweisung möglichst zusammen, um nicht den unerwarteten Wärmeverlust an Wärme zu einem für den Körperhaushalt schädlichen werden zu lassen. Nun sollte man annehmen, daß bei einer derartigen Fähigkeit der Haut eine Erkältung eigentlich überhaupt ausgeschlossen ist. Leider ist das nicht der Fall, weil unsere Hautnerven trotz ihres feinen Fühlens nicht in der Lage sind, Luftströmungen, die sich unterhalb einer gewissen Stärke halten, zu bemerken und gegen deren schädlichen Einfluß die Körperhaut einzustellen. Außerdem aber kann ein unerwarteter Luftzug die Haut gewissermaßen überraschen, und endlich schafft die Einwirkung länger dauernder Kälte, wenn dieselbe auch nur einen Körperteil, z. B. die Füße, trifft, den Erkältungszustand, weil die schützende Zusammenziehung der Hautgefäße nicht gewisse Zeiten übersteigen kann ohne Schaden für die Haut selbst und die konsequenterweise während der Stillere der Haut zeitweilig überfüllten inneren Organe. In diesem letzteren Falle werden die Hautnerven allmählich gelähmt, die Gefäßwände erschlaffen, es kommt zu Blutstauungen, welche sich auch äußerlich durch die bläuliche Farbe der Haut dokumentieren, und ein Froststein durchläuft den Körper.

Die Aufgabe der Abhärtung muß es nun sein, die Empfindungsfähigkeit der Hautnerven zu erhalten, wenn möglich, sogar zu erhöhen und ebenso die Tätigkeit der feinen Hautgefäße nicht abschwächen zu lassen. Wenn durch eine Dusche oder auf eine andere Weise plötzlich kaltes Wasser unsere Haut beeinflusst, so tritt nach der Zusammenziehung der Hautgefäße eine Erweiterung derselben ein, die Haut rötet sich, und wir haben das Gefühl einer angenehmen Wärme, die noch vermehrt wird, wenn wir beim Abtrocknen und stark frottieren. Die Haut wird dann also durch den Reiz vorübergehend sehr gut durchblutet, dadurch gleichzeitig in besserer Weise ernährt und zu unterminderter Fortführung ihrer Aufgabe befähigt. Es sind aber nicht alle Menschen in der Lage, diesen Reiz zu ertragen, bei Kindern, Kranken und blutarmen Persönlichkeiten fällt wegen ihrer Schwäche sehr häufig die wohltätige Reaktion der Hauterwärmung aus, und es tritt dafür leicht der oben gekennzeichnete Zustand

der Gefäßerschließung mit vorübergehender Lähmung der Hautnerven ein, mit anderen Worten, sie bekommen eine blaue Haut. Daher ist es viel richtiger, sowohl bei diesen zur Vorsicht mahnenden Individuen, als auch sonst nicht in heroischer Weise die Abhärtung zu versuchen, sondern allein in der milderer Form, wie sie das Luftbad darbietet. Das Wasser ist ein 25 mal besserer Wärmeleiter als die Luft, mithin sind die bei jeder Anwendung des kalten Wassers vorhandenen Wärmeverluste viel größer als bei einem Luftbad, welches die weniger gefährliche Abhärtungsmethode darstellt. Freilich dürfen auch hier nicht die Begriffe verwechselt werden, und es kommt bei dem Luftbade nicht darauf an, sich durch Liegen im Sonnenschein die Haut bräunen zu lassen, sondern vielmehr die Hauttätigkeit mit unserem Klima in Harmonie zu halten; wenn auch der Einfluß der Sonne auf die Haut vielfach ein günstiger ist, so kann eine zu starke Bestrahlung doch ernste Schädigungen nach sich ziehen, und vor allem ist ein Sonnenbad nicht ein Luftbad. Indessen auch beim Luftbade darf man gewisse Vorsicht nicht veräußen, und es wäre unklug, damit in kalten Temperaturen zu beginnen. Man kann auch nicht die leichte Mode als abhärtendes Luftbad auffassen, nach welcher die Kinder bei Schnee und Eis mit entblößten Füßen gehen müssen; diese Mode ist vielmehr direkt eine Sünde gegen die Gesundheit der Kleinen. Man soll ein Luftbad anfänglich allein bei höheren Temperaturen, 18 bis 20 Grad nehmen, und der nackte Körper soll während desselben in Bewegung bleiben, damit stets neue Blutmassen der Haut zugeführt werden und die Leistungsfähigkeit der Hautgefäße sich erhöht. Die Bewegungen im Luftbade haben außerdem den großen Vorteil, daß durch die Körperarbeit eine vermehrte Wärmeproduktion vor sich geht, und auf diese Weise auch selbst eine etwas zu lange Ausdehnung des Luftbades doch nicht zu nachteiligen Wärmeverlusten führt. Wer seine Haut an die angegebenen Temperaturen gewöhnt hat, der kann dann allmählich zu niedrigeren übergehen, und schon des Morgens früh kann er sich unermittelt der kühleren Luft aussetzen, welche gerade auf die durch das Bett stark erwärmte und durchblutete Haut einen sehr wohltätigen, mäßigen Reiz ausübt, wenn sie durch Körperliche Übungen unterstützt wird. Auf das dringendste muß daher jedem geraten werden, des Morgens mit nacktem Körper in seinem Zimmer gymnastische Übungen zu machen; denn in der Häuslichkeit wird ein Luftbad wohl am bequemsten genommen, und sie wird im Winter sogar die einzige Stätte dafür sein, während zu wärmeren Jahreszeiten unbedingt im Freien unter grünen Bäumen das Luftbad die härteste Wirkung ausübt. Wie sehr sich unsere Haut nach der sie umgebenden Luft sehnt, sehen wir bei dem Kinde. Mit Recht schreit das Kind, wenn es mit kaltem Wasser gereicht werden soll, aber glücklich ist das kleine Menschlein, wenn es sich frei strampeln und mit unbedeckten Beinen in der Luft spielen kann. Bei dem Kinde sind die natürlichen Empfindungen noch nicht durch die Kultur zerstört und das Kind kann uns daher bis zu einem gewissen Grade mit seinem instinktiven Verhalten die Wege weisen, die wir in bezug auf die Abhärtung zu gehen haben. Dabei brauchen wir keineswegs in das entgegengesetzte Extrem zu verfallen und kaltes Wasser ängstlich zu meiden. Der Starke wende es unbedenkt an, auch Schwimmbäder bei nicht zu niedrigen Temperaturen sind eine ausgezeichnete Verbindung von Abhärtung und gymnastischer Übung. Aber gerade bei diesen ist stets daran zu denken, daß der starke Reiz des kalten Wassers zunächst eine Plutleere der Haut und eine Blutüberfüllung der inneren Körperorgane zur Folge hat, und der plötzliche Tod, von dem in jedem Jahre besonders ältere Personen, wenn sie zu früh mit dem Schwimmen beginnen und nicht eine genügende Durchwärmung des Wassers abwarten, getroffen wurden, hat seine Ursache in dem Herzschlag, da das Herz dem plötzlichen Blutzufluß nicht gewachsen war.

Neben dem Luftbad für den ganzen Körper muß ganz besonders das teilweise der Füße befürwortet werden. Wenn wir auch durch Strümpfe und Stiefel den Fuß zu schützen suchen, oft über Gebühr, da diese Strümpfe die Haut verwehnen, erschaffen und damit

ihre natürlichen Reaktionsfähigkeit auf Kälteeinwirkungen berauben, so genügt das nicht immer, da der Fuß der Kälte ganz besonders ausgesetzt ist, wenn er im Herbst und Winter mit dem feuchtkalten Boden in fortwährender Berührung bleibt oder durch den Schnee waten muß. Darum soll der Fuß in der Häuslichkeit abgehärtet werden und bisweilen entblößt bleiben, und wer an kalten Füßen leidet, wird die partielle Hautschwäche gewiß durch solches Verfahren eher beseitigen, als wenn er durch jährlich dickere Strümpfe die genügende Hautdurchblutung, auf der das warme Gefühl beruht, erzielt zu will. An heißen Tagen vermag die Entblößung der Füße außerdem den erzeugten Körper zu beruhigen, die hohe Spannung des Nervensystems mit dem scheinbaren Vibrieren jeder inneren Nervenfaser läßt nach, und selbst im Winter, natürlich nur im Zimmer, vermag das Luftbad einen derartigen wohltätigen Einfluß zu üben.

Wie dringend auch zu einem täglichen Luftbad, sei es des Sommers im Freien, sei es des Winters im Zimmer, geraten werden muß, so kann es doch nicht als gleichwertig betrachtet werden, wenn man bei offenen Fenstern schläft. Es hat gar keinen Sinn, die Schlafzimmertemperatur im Winter unter 10 Grad Reaumur sinken zu lassen und mit der eigenen Körperwärme das durchkühlte Bett behaglich zu machen, und vollkommen verfehlt handelt derjenige, welcher im Winter das Fenster der Schlafstube nachts offen läßt. Der Ofen ventiliert die Zimmer in vorzüglicher und ausgiebiger Weise, und der im Bett ruhende Körper, welcher infolge der Ruhe weniger Wärme produziert, kann selbst im Sommer, wenn der Zug durch das offene Fenster direkt das Bett trifft, in den Zustand der Erkältung gebracht werden, und diese Möglichkeit ist natürlich im Winter eine um vieles größere. Man soll daher in kalter Jahreszeit lieber das Fenster schließen und sich mit einer genügenden Lüftung der Schlafstube vor dem Aufsuchen des Bettes begnügen, und man soll ferner besonders bei den Kindern darauf achten, daß die Schlafstube stets eine Temperatur besitzt, welche an die Wärmeabgabe des Körpers nicht schädliche Ansprüche stellt.

Hamburger Futtermittelmarkt.

Originalbericht von G. & O. Lüders.
Hamburg, 21. Dezember 1906.

Bei starker Nachfrage für prompte Abnahme sowohl als für nächstjährige Lieferung wurden Baumwollsaatmehl, Reisfuttermehl und Leinwandmehl in dieser Berichtswoch einige Mark per 1000 Kilo höher bezahlt; während Weizenkleie, Roggenkleie und Strohkleie infolge reichlicheren Angebots schwächer lagen. Sonst wenig Veränderung. Tendenz: fest.

| Ware | Prozent Fett und Protein | Preis |
|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------|
| Reisfuttermehl 24-28% | Fett und Protein ohne Gehaltsgarantie | 5,10 bis 5,30 |
| Reiskleie (gemahlene Reisrülsen) | | 4,65 - 5,25 |
| Weizenkleie, grobe | | 2,75 - 4,00 |
| Roggenkleie | | 4,60 - 5,00 |
| Gerstkleie | | 4,70 - 5,10 |
| Haferskleie (gemahlene Hafersrülsen) | | 5,75 - 6,10 |
| Erbsenkleie (gemahlene Erbsenrülsen) | | 3,00 - 3,25 |
| Erbsenkleie (gemahlene Erbsenrülsen) | | 7,40 - 7,75 |
| Erbsenkleie (gemahlene Erbsenrülsen) | | 8,00 - 8,50 |
| Baumwollsaatmehl | 52-54% | 7,30 - 7,85 |
| und Baumwollsaatmehl | 56-62% | 7,40 - 7,75 |
| unentwässertes | 30-40% | 5,25 - 5,50 |
| Coco-Nußkuchen u. Mehl 28-34% | Fett u. Protein | 6,70 - 7,50 |
| Palmkuchen u. Mehl 22-26% | | 6,65 - 7,00 |
| Kapselnkuchen u. Mehl 34-40% | | 5,90 - 6,25 |
| Leinwandkuchen u. Mehl 38-42% | | 7,75 - 8,40 |
| Fleischfuttermehl, Rindfleisch 85-90% | | 11,50 - 12,00 |
| norrbamer. 90-92% | | 11,40 - 12,00 |
| Getrocknete Schlempe | 40-45% | 6,80 - 6,35 |
| Getrocknete Treber | 24-30% | 5,35 - 5,50 |
| Sesamkörner | 48-52% | 6,25 - 6,50 |
| Sesamkörner | 48-52% | 6,50 - 6,75 |
| Raiskörner | | 4,90 - 5,25 |

(Preise verstehen sich per 50 Kilo ab Hamburg.)

Meiser Straßenbahn-Fahrplan.

| Abfahrt am Albertplatz: | 5,30 | 6,50 | 7,12 | 7,45 | 8,30 | 8,35 | 9,00 | 9,12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------------------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------------------------------|
| 1,30 | 1,45 | 2,15 | 2,45 | 3,22 | 3,30 | 4,10 | 4,40 | 5,15 | 5,50 | 6,30 | 7,00 | 7,15 | 7,40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8,05 | 8,25 | 8,40 | 9,00 | 9,25 | 9,50 | 10,30 | 11,00 | (11,50 nur Sonntag) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Abfahrt am Bahnhof: | 6,37 | 6,55 | 7,12 | 7,30 | 8,07 | 8,35 | 9,00 | 9,25 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9,40 | 10,00 | 10,22 | 10,35 | 10,55 | 11,30 | 11,45 | 12,00 | 12,15 | 12,40 | 1,00 | 1,10 | 1,30 | 1,45 | 2,00 | 2,30 | 3,10 | 3,37 | 3,50 | 4,25 | 5,00 | 5,30 | 6,05 | 6,45 | 7,15 | 7,47 | 8,05 | 8,25 | 8,40 | 9,10 | 9,25 | 9,35 | 10,05 | 10,40 | 11,30 | (11,55 und 12,15 nur Sonntag) |

Dezember
31 Tage.
27
Mittwoch

Notizen:
Es ist die höchste Zeit, die Bestellung auf das „Meiser Tageblatt“ zu bewirken.

Name: _____
Ort: _____
Wohnung: _____

Zeitungsbestellzettel

für Postabonnenten.

Falls Sie das „Meiser Tageblatt“ für das 1. Vierteljahr 1906 durch die Post zu erhalten wünschen, es aber noch nicht bestellt haben, so schreiben Sie auf untenstehende Linien ihre Adresse, schneiden diesen Zettel aus und werfen ihn unfrankiert in den nächsten Postkasten.

Bestelle hiermit 1 Exemplar des „Meiser Tageblatt“ ab 1. Januar 1906.