

Höhenklima und Seeklima.

Die Heilkraft von Sonne und Wind.

Von Prof. Dr. Otto Kellner, Universität Danzig.

Wir Alljährlich gehen Tausende ins Hochgebirge oder an die See, um dort Erfrischung und neue Kräfte zu gewinnen. Wenn die Großstadtkinder, den Banden der Schule und den engen Straßen entronnen, an den freien Strand kommen, so springen und toben sie herum, und ohne daß man sie zum Turnen oder zu Leibesübungen anzuhalten braucht, kräftigen sich durch die ununterbrochene Bewegung ihre Muskeln. Zahllose Männer, die ihr Beruf an den Schreibtisch oder auf den Kontorstuhl bannet, leisten während ihrer Sommerferien in den Bergen die körperliche Arbeit des Schwerarbeiters und kommen mit kräftigeren Muskeln und weniger Fett zurück.

Es muß also hier eine unmittelbare Beeinflussung des menschlichen Körpers vorliegen. Dem ist in der Tat so. Der erfahrene Arzt weiß genau, wohin er die verschiedenen Kranken schickt und wie er ihr Verhalten regeln muß. Er sieht eine Reaktion des Körpers auf das Klima.

Bei dem Höhenklima ist zunächst das eine deutlich, daß in großen Höhen die Luft so verdünnt ist, daß der Mensch mit seinen gewöhnlichen Atemwegen nicht mehr genug Sauerstoff bekommt. Seine körperliche Leistungsfähigkeit nimmt ab, er muß langsamer steigen als sonst, er schläft schlecht, hat wohl einmal Kopfschmerzen und fühlt sich unbehaglich. Das ist die Bergkrankheit, die auch der Alpinist oder der Ballonfahrer kennt. Aber sie tritt erst in großen Höhen auf, in die man in unseren Alpen nach langen Hochtouren kommt. Die ersten Spuren merkt man in der Schweiz am Jungfraujoch, das ja heute mit der Bahn erreichbar ist. In den Höhen, in denen die Kurorte liegen, bis zu denen die Höhenkletterer aufsteigen, in ihnen besteht noch kein Sauerstoffmangel. Hier sind andere Faktoren wirksam, allen voran die Strahlung der Sonne. Die Sonne sendet die ultravioletten Strahlen aus, die wir nicht sehen und fühlen und von denen wir Menschen nichts wissen würden, machen

sie sich nicht auf der photographischen Platte und in manch anderer Weise bemerkbar. Ein kleiner Teil dieses Ultravioletts hat in letzter Zeit den Namen *Ro-Strahlung* erhalten; sie ist von größter Bedeutung für die Gesundheit und die Gesunderhaltung der Menschen. An der See scheint die Sonne an sich nicht stärker als in der Ebene, aber die *Ro-Strahlung* der Sonne werden von der Wasseroberfläche zurückgeworfen und ihre Wirksamkeit am Strande und während des Seebades wird fast verdoppelt. In den Bergen müssen die *Ro-Strahlen* durch eine dünnere Luftschicht hindurchgehen und es kommen hier mehr auf die Erde als in der Ebene. Damit ist erst eine Wirksamkeit von Seeklima und Höhenklima erklärt.

Aber sie ist nicht die einzige. Unter der Wirkung der Sonnenstrahlen bräunt sich die Haut des Menschen. Sie bräunt sich stärker an der See und in der Höhe, und wir sind es gewöhnt, den braunverbräunten Menschen für gesünder zu halten als das bleichere Gesicht. Mit Recht, denn mit der Bräunung der Haut geht unter dem Einfluß der *Ro-Strahlen* eine Vermehrung des roten Blutfarbstoffs einher. Blutarme, bleichsichtige Menschen werden an der See und in der Höhe gesünder. Wenn wir nämlich den menschlichen Körper betrachten lassen, so ändert sich sein Stoffwechsel. Die Lunge atmet und verbraucht und dafür Kohlendioxid an die Luft abgibt. Wie viel er verbraucht, das können wir messen. Es zeigt sich nun, daß der von den Sonnenstrahlen betroffene Mensch mehr Sauerstoff verbraucht als sonst. Wir schließen daraus, daß die Verbrennungen in seinem Körper, die wir als Stoffwechsel bezeichnen, gesteigert sind, und aus anderen Anzeichen entnehmen wir, daß diese Stoffwechselsteigerung dazu führt, daß der Körper sich stärker erneuert und umbaut als sonst.

Dabei ist die Strahlung nicht das einzige, was vermehrten Stoffwechsel bewirkt. Es hat sich gezeigt, daß auch andere Naturkräfte zu dem gleichen Ergebnis führen. Langsame, vorsichtige Abkühlung steigert den Stoffwechsel des Menschen nicht. Aber plötzliche starke Abkühlung, die als Hautreiz wirkt, die reizt ihn. Der häufig wehende störende

Wind, wie wir ihn am Meere kennen, reizt den Stoffwechsel gerade so gut wie die Sonne, und er tut noch eins: er nimmt die Wärme weg, die ja auch von der Sonne ausgeht, die aber die Stoffwechselwirkung aufhebt.

Wir verstehen nun die Befonderheit von Höhen- und Seeklima, sie enthalten in Strahlung und Wind verjüngende Naturkräfte, sie sind Reizklima. Im geschlossenen Räume des Hotels oder des Kinderheims gibt es kein Reizklima, es gibt keine Erfrischung durch Liebermaß aber es gibt auch keine heilende Wirkung. Der Arzt ist somit in der Lage, für Kranke, Schwächliche und Erholungsbedürftige das Klima dosieren zu können, indem er die Zahl und die Zeit der Bäder, die Zeit des Strandaufenthaltes, die Zahl und Zeit der Stegehunden aufs genaueste vorschreibt. Herzliche Kunst und Erfahrung haben ermittelt, in welcher Weise man die Reize abtufen kann, so daß sie nichts schaden, aber dem Organismus des Menschen die nötige Anregung geben, sich umzubauen. Ehe der Erholungsbedürftige, zumal das schwächliche Kind, ans Meer oder in die Berge geht, soll er sich von dem Arzt, der das Klima kennt, genaue Vorschriften machen lassen; sonst kann der Reiz auch zu stark werden und Schaden tun.

Herzliche Kunst und Erfahrung haben auch erkannt, in welcher Weise man die verschiedenen Klimareize bei den verschiedenen Krankheiten anwenden soll. Von den Seebädern sind diejenigen die stärksten, die den Winden ausgesetzt sind, zumal den Westwinden. Die nach Osten und im Windschuh gelegenen Bäder sind milder. Es hat sich herausgestellt, daß für viele Erkrankungen die Sonne des Hochgebirges den besseren Reiz abgibt, andere aber von Sonne und Wind des Meeres günstiger beeinflusst werden, jedenfalls haben wir in den Reizklimaten im Norden und im Süden unseres Vaterlandes, am Meere und in den Bergen, wirksame Waffe im Kampfe gegen die Krankheit.

Wir haben vor allem die Möglichkeit, Krankheiten zu verhüten und haben die Möglichkeit, die Entwicklung eines Menschen durch den Aufenthalt in einem Reizklima in die ihr nützlichsten Bahnen zu lenken und damit seinen Körper in jeder Beziehung kräftiger und gesünder zu gestalten.

Das Rheinische Journal

ist die älteste, größte und verbreitetste Zeitung am Platze.

Nummern mit insgesamt

24

im Monat Mai

364

Seiten.

Inserate finden größte Beachtung und haben besten Erfolg.

Ihr Angebot ist mir doppelt wertvoll, denn ich gehöre nicht zu den heimatstüchtigen Männern, ich kann es Ihnen ja im Vertrauen sagen, ich liebe eins und zwar unglücklich, ich habe kein Herz mehr zu verchenken und sollte deshalb die uneigennützigste Freundschaft einer Frau doppelt hoch veranschlagen."

Sie war erleichtert, dann aber bligte es stolz auf in ihren Augen, hätte er diesen Blick sehen können, er wäre nicht wenig erschrocken und hätte erkannt, daß er dieser Frau gegenüber auf der Hut sein müsse.

"Sie haben recht," sprach sie; "wenn Frauenliebe Ihnen stets fremd bleiben soll, so ist Freundschaft der annähernd beste Ersatz! Doch ich hätte nicht gedacht, daß Sie vergeblich, unerhört lieben würden!"

"Ich habe nicht unerwidert geliebt," entgegnete er traurig.

"Wollen Sie mir nicht eines Tages die Geschichte Ihrer Liebe erzählen?"

"Nein, die Vergangenheit ist begraben."

"Vielleicht mögen Sie recht haben, ich werde Ihr Vertrauen stets zu schätzen wissen und keinerlei Fragen stellen; ich bin froh, daß Sie mir so viel erzählt, ich werde Sie nun leichter verstehen. Von heute an lassen Sie uns treue, unwandelbare Freunde sein allerorts und in allen Lebenslagen. Sind Sie zufrieden?"

Wie hätte er der lächelnden, stehenden Stimme widerstehen sollen, er reichte ihr zum Zeichen des Einverständnisses die Hand.

"Sie geloben mir also, daß Sie in allen Lebenslagen mein treuer Freund sein wollen, daß Sie in Schmerz und Freude sich mit anvertrauen wollen; Sie werden meiner nicht nur als einer flüchtigen Bekanntschaft gedenken, sondern Ihre treue Freundin Lola in mir sehen?"

"Meine treue Freundin Lola," wiederholte er lächelnd, indem er in ihr freudestrahlendes Antlitz sah.

"Von dieser Stunde an nehme ich teil an Ihrem Leben; wenn Sie in der Ferne weilen, so werden Sie mir alles schreiben, was Sie berührt, was Sie erleben; wollen Sie?"

"Ja."

"Dann bin ich glücklich. Mir gilt Ihre Freundschaft weit mehr, als die Liebe eines anderen."

"Aber sie vermag Liebe nicht zu ersehen."

"Sie macht mich zur glücklichsten aller Sterblichen."

"Aber Lola, wie soll ich Ihnen danken? Was kann ich tun, um so viel Hingebung zu lohnen?"

"Beweisen Sie mir nur ein klein wenig Freundschaft, dann will ich zufrieden sein. Sie vertrauen mir; ich will das Gleiche tun. Gleich Ihnen habe auch ich jemand zu hingebend geliebt, daß ich unvermählt zu Grabe gehen werde, wenn es mir nicht gelingen sollte, seine Reue zu zwingen. Sie sehen also, daß wir einander manchen Trost zu bieten imstande sind, Sie machen mich sehr glücklich."

"Es freut mich, wenn ich zu Ihrem Glück beigetragen habe."

"Nein, nicht beigetragen, Sie haben es geschenkt; nun aber, Sir Karl, muß ich gehen, doch freue ich mich, daß ich gekommen bin, ich habe lange gezögert, endlich aber war mein Entschluß doch gefaßt und ich überreichte Mama, daß es notwendig sei, Ihnen diese Bücher zu bringen. Wie lange werden Sie fern bleiben?"

"Ich weiß es noch nicht."

"Sie werden aber meiner oft gedenken, wenn Sie fort sind, nicht wahr? Wird es Sie glücklicher machen, zu wissen, daß ein getreues Herz über Sie weilt?"

"Ja!" rief er fast schroff hervor, denn er machte es sich selbst zum Vorwurf, daß er nicht dankbarer sei für ihre entgegenkommende Liebenswürdigkeit.

"Ich muß gehen," sprach sie endlich mit widerstrebendem Jögern, sich der Tür nähernd; "es ist hart, Sie gefunden zu haben, nur um Sie wieder zu verlieren. Oh, sprechen Sie einige freundliche Worte zu mir, an denen ich zehren kann, während Sie in der Ferne weilen."

"Das Freundlichste, was ich Ihnen zu sagen imstande bin, Lola, ist, wenn ich Sie meine Freundin nenne."

"Wollen Sie mir versprechen, daß, wenn Sie zurückkehren, Sie mich vor allen anderen besuchen?"

"Ja, Lola, das kann ich leicht versprechen."

"Und nun leben Sie wohl!"

Ihre Hand ruhte in der seinen, ihr Blick war in leidenschaftlicher Verehrtheit zu ihm emporgerichtet, ihre frischen Lippen schienen eben in ihrer Stummheit und doch so berebten Wortlosigkeit um eine Lieblosung zu stehen. Er aber verstand die Sprache nicht.

"Ich werde Sie zu Ihrem Wagen geleiten, Lola!" Seine Ruhe brachte sie aus der Fassung.

"Ist denn für Sie kein Schmerz, von mir zu gehen?" fragte sie in hervorbrechender Festigkeit; mir ist es herber als der Tod!"

"Nicht das, Lola."

"Ja, ärger noch! Sie verstehen es nicht; glauben Sie, daß, wenn der Schmerz erträglich wäre, ich Sie hier aufgesucht, ich so viel aus Spiel gefehlt hätte, nur, um einige Augenblicke in Ihrer Nähe zu weilen? Ahnten Sie, was meine Seele jetzt bewegt, Sie würden nicht in die Ferne gehen."

"Ich muß es unter allen Umständen, Lola; nun aber eilen Sie, sonst bricht der Abend an, ehe Sie nach Hause kommen!"

Sie sah endlich ein, daß sie keinen Vorwand mehr habe, zu verweilen und ließ sich zum Wagen führen; er hob sie hinein und fort ging es in rasender Geschwindigkeit.

11. Kapitel

Tabellus.

Sir Karl Allanmore war verreist und hatte Scarsdale der Aufsicht seiner Dienerschaft überlassen; das Gespräch des Tages bildete aber jetzt die Hochzeit in White Cliffe. Lord Risworth hatte in Deeping Hurst große Vorbereitungen getroffen, eine prächtige impotante Zimmerstube war zur Verhüllung der jungen Schloßfrau ganz neu hergerichtet worden, sie enthielt alles, was der feinsten Geschmack erfordern, Geld verschaffen konnte.

Endlich brach der zur Hochzeit festgesetzte Tag in ungetrübt klarer Luft an. Die Kirche von Deeping war zu dem feierlichen Anlasse auf das Glänzendste geschmückt. Die Schulkinder standen in Reihe und Glied, um den Pfad mit Blumen zu bestreuen, den die Braut wandeln sollte. Der Baron hatte in der Freude seines Herzens nahezu mehr Gäste eingeladen, als die kleine Kirche von White Cliffe zu fassen imstande war. Bianca hatte niemals lieblicher, anmutvoller ausgesehen. Ein erster, entschlossener Ausdruck sprach aus den sanften Augen, die süßen Augen senten sich nicht, die Stimme klang ruhig, ernst und selbstbewußt, als sie die verhängnisvollen Worte sprach, die sie fürs Leben binden sollten.

Alle waren darüber einig, daß Bianca v. Ulfen eine tadellose Erziehung sei, sowohl in ihrem Wesen als in Antlitz und Gehalt. Man sprach von dem leichten

Werte der Diamanten, die sie trug, von der stichtigen Umgebung des Bräutigams, doch niemandem kam es in den Sinn, von der Liebe der Braut zu sprechen, niemand sagte, daß man es ihr ansehe, wie innig sie ihm zugestaut sei.

Nach vollzogener Trauung und dem üblichen Gabelfrühstück reisten Lord und Lady Risworth nach einer entfernten Besitzung des Grafen, um dort den Honigmond zuzubringen. Lady Fielben aber verblieb in White Cliffe, um auf dem Ballfeste die Honneurs zu machen, das der Baron zu Ehren der Vermählung seiner Tochter gab.

Lola war als Brautjungfrau zugegen gewesen und Triumph sprach aus ihren dunklen Augen. Jetzt, da Bianca vermählt war, glaubte sie sicher sein zu können, daß Sir Karls Gedanken nicht mehr bei ihr verweilen würden.

Es war ein schönes Hochzeitsfest, Bianca, sprach sie zu dem jungen Fräulein Abschied. "Ich habe nie ein schöneres gesehen. Ich werde Karl Allanmore alle Einzelheiten mitteilen, wenn ich ihm schreiben, es wird ihn nach meinem Dafürhalten lebhaft interessieren."

Doch kein verlegeneres Erröten zeigte sich in dem Antlitz der jungen Frau und ihre vollkommen ruhige Antwort entwarfnete Lola.

"Gewiß wird es ihn interessieren."

Doch Lola war noch nicht befriedigt, sie küßte die Jugendgespielin und sagte:

"Ich hoffe, du wirst glücklich sein, Bianca, ich hätte niemals gedacht, daß du vor mir heiraten würdest, das heißt eigentlich, mich überbieten; doch will ich dir verzeihen. Du mußt dich nicht wundern, wenn du von einer Hochzeit hörst, sobald Sir Karl zurückkommt."

Da endlich ward ihr die Freude, zu sehen, daß Bianca erleichtert und mit einer letzten zärtlichen Umarmung entfernte sie sich.

Der Augenblick des Scheidens kam. Mit tränenvollen Augen nahm sie Abschied von dem Vater, führte Lord Risworth sie hinweg und küßte ihr die Laupferle von den Wangen.

"Du sollst es nie bereuen, Geliebte, dich mir geschenkt zu haben," sprach er zärtlich; "dein Leben soll von nun an nur eine Reihe froher Stunden enthalten."

Und er hatte nicht zu viel gelobt; als der Honigmond zu Ende, nahm der Graf und seine junge Gemahlin blühenden Aufenthalt in Deeping Hurst; eine Reihe glänzender Feste wurde gegeben und um seiner jungen Frau eine Freude zu bereiten, machte Lord Risworth ihr den Vorschlag, Lola de Ferras für längere Zeit zu sich einzuladen.

"Du bedarfst einer jugendlichen Gefährtin, mein Kind, und Lola de Ferras scheint mir von ganz ungewöhnlicher geistiger Begabung."

Er ahnte nicht, wie im innersten Herzensschrein Bianca sich nur nach Ruhe und Frieden sehnte; sie stellte keine Anforderungen mehr an das Leben, da aber der leiseste Wunsch ihres Gatten ihr Befehl war, so erbot sie auch diesmal keine Einwendung, sie forderte im Gegenteil Lola sofort auf, sie zu besuchen und die lebhafteste Französin ließ sich dies natürlich nicht zweimal sagen, sie kam mit Freunden.

"Mai und Dezember," sagte sie sich im Stillen, "sie fällt sich einjam und er zieht es vor, daß ich sie gestreue, als daß irgendein hübscher, lebenslustiger, junger Mann sich dieser Mission unterziehe."

(Fortsetzung folgt.)