

Ein Gruß der Auslandsdeutschen an das 14. Deutsche Turnfest Köln.

Von Karl Krebs, Santiago de Chile.
Und wenn Du dann an die Nordsee kommst,
Dann grüß' uns das deutsche Meer.
Das Meer, das die deutsche Ehre deckt
Und die Tote weigt, bis sie wieder weckt
Ein Held in schimmernder Wehr.

Und wenn Du wieder in Deutschland bist,
Dann grüß' den heimischen Strand.
Und sag', daß uns trauernde Liebe bewegt
Wo die Kreuze, so lange das Herz noch schlägt,
In ihm, unserer Väter Land.

Ja, grüß' uns das Land, wie ein Garten so schön,
Und der Städte friedlichen Raum.
Und jedes Werk, wo der Hammer häßt,
Und grüß' uns das Grab im Sachsental
Und die blühende Heide auch.

Und stehe Du den Alten von Tannenbeerg
So grüß' ihn mit Herz und Hand,
Und sag' ihm, Du wärest weit gereist,
Doch überall lebte der deutsche Geist
Und wachte im fremden Land.

Und wenn Du dann wieder am Rheine stehst,
Dann grüß' den heiligen Strom
Und alle die Gräber im Feindesland,
Wo die Helden ruhen im weichen Sand,
Und grüß' uns den deutschen Dom.

Wir grüßen, was stark und edel bleib!
Wir tragen das deutsche Weib
Und harren und hoffen immerdar
Von Stunde zu Stunde, von Jahr zu Jahr,
Wir Deutschen über der See!

Ein Glockenstahl im Kölner Stadion.

Nur hinter der Fahnenhalle in Köln hat die bekannte Glockengießer F. Otto Gemelings bei Bremen aus Elektromotoren einen Glockenstahl errichtet, in dem vier Glocken Blag gefunden haben. Die Glocken werden durch ein elektrisches Lüftungssystem in Bewegung gesetzt. Die größte der vier Glocken, abgemessen auf den Ton C, ist etwa 56 Zentner schwer und ist dem Andenken der im Kriege Gefallenen gewidmet. Sie hat folgende Inschrift:

1914-1918
Was ich melde Volksnot
Was ich klage Heldentod
Was ich mahne Dank und Flehn
Was ich frohlocke Auferstehen.

Die G-Glocke ist 34, die F-Glocke 24 und die C-Glocke 17 Zentner schwer. Sodann wird die F-Glocke jeden Abend zur Feierstunde läuten, d. h. nach Schluß der sportlichen Kämpfe. Alle vier Glocken werden dann noch gelegentlich der Schlussfeier geläutet werden.

Die Herstellerfirma hat die Glocken der Deutschen Turnerschaft für die Dauer des Turnfestes zur Verfügung gestellt. Sie sind bestimmt für die St. Marienkirche in Hamburg und werden dort nach dem Turnfest ihren endgültigen Blag finden.

Schwerer Zusammenstoß

zwischen Straßenbahn, Personenvagen und Kraftdroschke.
Berlin. (Zuntzdruck.) In der vergangenen Nacht ereignete sich in Charlottenburg ein schwerer Zusammenstoß zwischen einem Straßenbahnwagen, einem Privatauto und einer Kraftdroschke. Das Privatauto fuhr mit voller Gewalt auf den Straßenbahnwagen auf, der aus den Schienen geworfen wurde und in das Schaufenster eines Kleidergeschäftes fuhr. Bei dem Zusammenstoß wurden die beiden Insassen des Autos aus dem Wagen geschleudert und erlitten schwere Verletzungen. Die Kraftdroschke, die sich zur Zeit des Zusammenstoßes neben der Straßenbahn befand, wurde zur Seite geschleudert und die Insassen dieses Wagens erlitten ebenfalls erhebliche Verletzungen. Der Unfall hatte eine längere Verkehrsbehinderung zur Folge.

Ein neunjähriges Mädchen ermordet.

in Saarbrücken. In der Nähe von Simbach wurde ein 9-jähriges Mädchen, das für die Mutter einen Auftrag erledigen sollte, an einem Bach in der Nähe des Ortes mit durchschnittenen Adern tot aufgefunden. Alle Umstände lassen auf einen Suizid schließen.

Die Frostschäden in Sachsen.

tsch. Dresden. Die Fachkommission für Gartenbau hat durch Betragung von 14 gärtnerischen Vereinigungen im Freistaat Sachsen den Umfang der Schäden in gärtnerischen Kulturen durch die Winterfröste 1927/28 und die Verluste der Spätkrüfte festgestellt.

Besonders das plötzliche Auftreten der Fröste im Spätherbst (Anfang November) hat viel Schaden gebracht, und die ungewöhnlich tiefen Kältegrade um die Weihnachtszeit ließen nicht nur die frei überwinterten Pflanzen erfrieren, auch die Gewächshäuser — teilweise für denartige Temperaturen nicht ausreichend zu beheizen — boten nur ungenügenden Schutz und auch hier kamen starke Frostschäden vor. Zudem litten die Pflanzen, da die Häuser, um Wärmeverlust zu vermeiden nicht aufgedeckt werden konnten, unter Sauerstoffmangel. Der Markt kostete völlig, da Versand bei der großen Kälte unmöglich war. — Aber auch die lange trockene Kälte im März brachte — vor allem den Blütenpflanzen und den immergrünen Gehölzern — schweren Schaden, und da auch April und Mai ungenügend waren, sogar noch Nachfröste brachten, konnten die Pflanzen nur verspätet auf den Markt gebracht werden.

Der größte Schaden aber entstand durch die unermesslichen Nachfröste in der Nacht vom 1. zum 2. Juni zu einer Zeit, in der die Kulturen nicht mehr nichts geschützt werden. Außerdem war die Beschaffung von Ersatzpflanzen für manche erkrankte Gemüsesorten nicht mehr möglich, und alle Hoffnung muß nun auf Nachpflanzungen und Spätpflanzungen gesetzt werden.

Welchen Umfang die Frostschäden erreicht haben, läßt sich erst jetzt in der warmen Jahreszeit ermessen. So sind in der Pirnaer Gegend 120 000 Pflanzen Stiefmütterchen erfroren, in der Zwickauer Gegend 75 bis 100 Prozent der Stiefmütterchen, 30 bis 100 Prozent der Rosen und die feineren Schnittblumen völlig vernichtet worden. In Weinsachsen ist die Hälfte der Weinbäume erfroren, und allerorten wurden überaus zahlreiche Obst- und Beerenforsten, Rosen- und Baumgehölze, Gemüsepflanzen schwer betroffen; die Verluste sind auf insgesamt ca. 1 1/2 Millionen zu beziffern. Wälder sind durch die Fröste teilweise zerstört worden, denn auch ein gut lundertes Geschäft kann nicht ertragen, wenn wie in der Leipziger Gegend, in einer einzigen Nacht 14 000 Kälteerkrankungen und 33 000 Kälteerkrankungen der Forstkommission sind kürzlich dem sächsischen Reichsforstwirtschaftsministerium überreicht worden.

Gesundheitspflege.

Die kritischen Jahre der Frau.

Von Dr. Hans Desfeld, Charlottenburg.

Während im Leben des Mannes nur ein großer Einschnitt besteht, die Zeit der Pubertät, in der aus dem Kind der Jüngling und Mann wird, ist bei der Frau auch das Erlöschen der Geschlechtsfähigkeit für sie selbst und oft auch für ihre Umgebung deutlich erkennbar.

Die geschlechtliche Frau hegt dauernd unter dem Einfluß ihrer Gebärgänge; sie hat es, die die feste Weibsbewegung in ihrem Leben hervorruft. Die regelmäßig wiederkehrenden Zeichen sind nicht die einzigen. Rhythmus lassen sich psychisch und körperlich die mannigfaltigsten Schwankungen im persönlichen Zustand der geschlechtsreifen Frau erkennen. Sie machen die Frau zum Problem. Alle diese Erscheinungen sind eingehend studiert und doch lange nicht ausgearbeitet. Sie kommen ebenfalls periodisch wieder und wechseln in gleichen Zeitläufen einander ab, so daß wir jede von ihnen nur als ein besonderes, nicht aber als das einzige Zeichen für die „Weibsbewegung“ im Leben der reifen Frau ansehen müssen. Die Frau, das *„Ewig-Weibliche“*, ist ein Satz, der schon zur Zeit des alten Rom geprägt wurde. Diese Veränderlichkeit liegt jedoch noch nicht im jungen Mädchen und nicht mehr in der Matrone. In diesen Epochen setzt die Frau sich rituell aus. Aber das Erlöschen, besonders das *„Aufheben“* der Weibsbewegung, ist von harter Beeinträchtigung des körperlichen und tiefer Erschütterung des seelischen Zustandes der Frau begleitet.

Die Zeit, die in das 45.-50. Lebensjahr fällt, bedeutet in mehr als einer Hinsicht einen Wendepunkt, eine Krise im Leben der Frau. Ihr äußeres Kennzeichen ist das Erlöschen der regelmäßigen Funktion. Aber das Erlöschen noch andere wichtige Funktionen im Körper zu erfüllen hat, so kommt es bei Erlöschen seiner Tätigkeit zu einer Unordnung im Haushalt der Frau, die nicht selten einer Revolution gleich. Alarmierende Symptome treten auf: Herzbeschwerden, Blutandrang zum Kopf, heftige Kopfschmerzen, plötzliche Abnahme des Körpergewichts und ausbleibende Schlaflosigkeit. Die meisten dieser Erscheinungen führen die Frauen sehr bald zum Arzt, dessen Aufgabe es ist, festzustellen, ob eine organische Erkrankung vorliegt oder ob es sich, wie das oft der Fall ist, um „nervöse“ Erscheinungen handelt, wie sie als Folgeerscheinung der Weibsbewegung in diesen Jahren auftreten. Der Arzt wird dann die Beschwerden lindern und vor allem die Frau beruhigen, so daß in relativ kurzer Zeit, spätestens nach einigen Jahren, wenn der Körper sich auf das Erlöschen der periodischen Tätigkeit eingestellt haben wird, alle diese Beschwerden verschwinden sein werden. Eine vernünftige hygienische Lebensweise ist in diesem Alter besonders anzuraten. Kräftige nicht zu gefährliche Arbeit, Sorge für regelmäßige Verdauung, Bewegung im Freien in Form von Sport oder zum mindesten angenehme, nicht zu schwere häusliche Arbeit, unterstützen wirksam die ärztlich empfohlene Behandlung.

Daneben treten aber in den kritischen Jahren der Frau Anzeichen auf, die wegen ihrer schmerzhaften Darmlosigkeit von den Frauen viel weniger und oftmals zu spät beachtet werden: Abmagerung, Ausfluß und Blutungen. Im allgemeinen nimmt die Frau in den Wechseljahren an Körpergewicht zu. Stärkere Gewichtszunahme sollte daher immer den Verdacht auf eine Erkrankung lenken und frühzeitige Inanspruchnahme des Arztes nach sich ziehen, besonders, wenn sie von Blutungen oder Ausfluß begleitet ist. Hier darf keine Zeit versäumt, sondern muß sofort ärztliche Hilfe nachgesucht werden, da es sich um die Entwicklung einer Geschwulst, vielleicht sogar eines Krebses handeln kann. Die meisten Geschwulste sind heutzutage durch Operation oder Bestrahlung heilbar. Gerade beim frühzeitig behandelten Krebs der Gebärmutter gelangt durch Operation und Bestrahlung eine dauernde Heilung in der Mehrzahl der Fälle. Alles kommt aber darauf an, daß die Behandlung rechtzeitig einsetzt. Es gibt außer den angeführten Symptomen leider bei dieser heimtückischen Krankheit im ersten Beginn kein vom Patienten wahrnehmbares Zeichen. Da sich in der überwiegenden Mehrzahl der Krebs bei Frauen in der Zeit der Wechseljahre entwickelt, ist von ärztlicher Seite wiederholt gefordert worden, daß jede Frau in ihrer kritischen Zeit sich mindestens zweimal im Jahre ärztlich untersuchen lassen sollte, damit man gegebenenfalls einen Krebs schon im Frühstadium feststellen und heilen könnte.

Dieser Forderung wird aus äußeren Gründen nicht immer entsprochen werden können. Zum mindesten aber sollte jede Frau in dieser Zeit auf ihren Körper besonders achten und allen Scheinbar noch so harmlosen Anzeichen und Veränderungen größte Aufmerksamkeit schenken.

In der Obstzeit.

an. Wir leben jetzt in der Hauptzeit des Obstgenusses, wenn wir auch insoweit der verbesserten Verkehrsmittel während des ganzen Jahres mit mehr oder weniger billigen Obst versorgt sind. Das Wetter war in diesem Jahre den fruchttragenden Bäumen und Sträuchern ziemlich günstig, in den meisten deutschen Gauen fällt so die Obstzeit reichlich gut aus.

Obst gilt mit Recht als ein gesundes Nahrungsmittel, oder man betont wohl richtiger, als Genussmittel, denn übermäßig nahrhaft ist das Obst bei seinem hohen Wassergehalt nicht. Es enthält beispielsweise Weintrauben 85, Kirchen 79, Birnen 88, Äpfel und Pflaumen etwa 85, Erdbeeren 87 und Preiselbeeren sogar 89 Prozent Wasser. Essen wir größere Mengen davon, so führen wir unserem Körper allerdings einen beträchtlichen Teil leicht löslichen Zuckers zu, und dann wird das Obst zu einem wertvollen Nahrungsmittel. Säfte Kirchen enthalten reichlich 10 Prozent, reife Trauben sogar 20 und mehr Prozent Zucker, noch größer ist der Zuckergehalt des getrockneten oder eingemachten Obstes. Als Nahrungsmittel darf so das Obst nur in bedingtem Umfang gelten; viel eher verdient es wegen seines erfrischenden Wohlgeschmackes den Namen eines Genussmittels.

Dabei hat das Obst die gute Eigenschaft, auf gewisse Störungen unserer Körperwerkzeuge einen günstigen Einfluß auszuüben. Wir haben es in der Hand, durch regelmäßigen Obstgenuss innerhalb bestimmter Grenzen die Verrichtungen unseres Körpers zu regeln. Es ist bekannt, daß man mit Pflaumen und sauren Kirchen, auch mit Äpfeln eine Erleichterung der Verdauung erzielen kann. Der bläuliche Wert des vielgepriesenen Apfelweins beruht nicht zum wenigsten auf dieser Wirkung. Ebenso tut Pflaumen- oder Preiselbeerensaft. Besonders Ruf genießen die Heidelbeerpräparate. Ein einfaches Rezept zur Bereinigung der Beeren ist folgendes: Die getrockneten Früchte werden mit kaltem Wasser übergossen und am Besten mindestens zwei Stunden lang unter häufigem Umrühren gekocht. Hat die ganze Masse schließlich eine dünne Strupfackelart angenommen, so wird sie von den zurückbleibenden Früchten abgeseiht, am besten durch einen feinen Feinleinen. Der in den Beeren zurückgebliebene Saft wird durch kräftiges Auspressen gewonnen. Die ganze Masse wird an einem feuchten Ort aufbewahrt und ist außerordentlich zum Gebrauch fertig. Man nimmt den Saft etwa ein bis drei Kaffeelöffel voll. Auch der Heidelbeerwein empfiehlt sich für den gleichen Zweck.

Wie aber auch die einzelnen Sorten wählen mögen, man hat in ihnen jedenfalls einen brauchbaren und noch dazu naturmäßigen Ersatz für zahlreiche Zuckermittel der Zivilisierten; dabei schmecken sie jedenfalls besser und lassen sich ohne Schaden längere Zeit hindurch nehmen, was bei dem künstlichen wirkenden Zuckern oft nicht der Fall zu sein pflegt. Wesentlich gemildert wird die Wirkung der einzelnen Obstsorten, wenn man sie in gekochtem Zustand, hauptsächlich als Kompott, genießt. Auch wer einen schwachen Magen hat, an Sodbrennen und Bergleichen leidet, sollte möglichst nur gekochtes Obst essen. Es ist zweifellos verdaulicher, bekömmlicher und appetitlicher.

Je weniger appetitlich Obst ist, um so mehr Gefahren birgt sein Genuss in sich. Rohes Obst ist meist schmutzig, wenigstens in hygienischem Sinn. Es ist fast überall Staub an den Früchten, häufig auch Schmutz, Erde usw. Die leicht löstlichen unter diesen Umständen krankheits-erregende Keime auf das Obst gelangen. Freilich ist es nicht jedermanns Geschmack, eine Frucht immer erst von ihrer äußeren Schale zu befreien; es gibt sogar Feinschmecker, denen die saftige Frucht nur mündet, wenn sie ungeschält bleibt. Manche Fruchtarten lassen sich zu dem gar nicht einmal schälen. Will man also das Obst durchaus roh genießen, so soll man es vorher gründlich in klarem Wasser abspülen und schubren.

Obst soll aber nicht nur sauber, sondern vor allem vollkommen reif sein. Wie oft wird gerade gegen diese Vorschrift gefündigt. Es gibt manche, die für lauders Obst geradezu schwärmen, und je grüner die Birnen und Äpfel sind, umso begehrenswerter erscheinen sie ihnen; man denke nur an die Kinder, denen verbotene Früchte besonders süß schmecken. Auch aus falschem Sparjamkeitssüßchen — der Preisunterschied ist meist nur gering — wird oftmals unreifes oder halb verdorrenes, aufgeweichtes Obst gekauft. Die in solchem Obst enthaltenen Säuren und Zersetzungsstoffe reizen die Schleimhaut der Verdauungsorgane in der unliebsamsten Weise, zumal wenn größere Mengen davon genossen werden.

Besonders zu warnen ist vor der leidigen Gewohnheit, nach dem Obstgenuss reichlich Wasser zu trinken. Man verdirbt damit nur den Magen und bemerkt die Verdauung, die nach der Einverleibung von zum Beispiel einem Pfund Pflaumen ohnedies vor eine schwere Aufgabe gestellt ist. Eine andere Sitte, die besonders bei Kindern weit verbreitet ist, besteht darin, die saftigen Schalen oder die Kerne der Früchte mit zu verschlucken. Solche Früchte tragen leider nur zu oft — böse Früchte. Es gibt zwar Magen, die nach einem alten Scherzwort wohlgekochte Kieselsteine vertragen sollen — indes, man sollte doch stets bedenken, daß ein abfälliges oder unabfälliges verschluckter Obstkern den Ausgangspunkt lebensgefährlicher Entzündungen im Darmkanal bilden kann. Gerade die mit Recht gefürchtete Blinddarmentzündung ist, häufiger als man annimmt, auf solche ein Keimkeimlebenskeim zurückzuführen. Dabei findet man allenthalben ibrige Lebermäuler, die ein halbes Pfund Kirchen samt den Kernen zu sich nehmen. In anderen Fällen knaden die kleinen Feinschmecker die Kerne auf und verschlucken die darin enthaltenen Mandeln, die bei ihrem Blausäuregehalt mitunter Vergiftungsercheinungen hervorrufen können, wenn sie in unverdauter großer Zahl genossen werden.

Auf jeden Fall tut man gut, das Obst, das uns jetzt in so verlockender Reichhaltigkeit geboten wird, mit Maß und Vernunft zu genießen, wenn man das Obsterlöschen nicht zu einer Gefahr, anstatt zu einem Genuss machen und sich vor gesundheitsschädlichen Störungen bewahren will. Auch das Obstessen will gelernt sein.

Praktische Räte.

Im Sommer wasche jeden Morgen diejenigen Körperstellen, die den meisten Schweiß absondern; man trockne in das Waschwasser am besten etwas Zitronensaft. Anariensiegel im Sommer bedürfen einer öfteren Reinigung ihres Bauers und Erhaltung des Sandes, um sie vor Ungeziefer zu bewahren. Der Sand muß aber rein sein, d. h., er muß vorher gewaschen werden, oder man holt ihn aus einem stehenden Wasser vor Stellen, wo das Wasser klar fließt, dann ist er am besten ausgewaschen. Von nicht gewaschenem Sande bekommen diese Tierchen in der Wärme sehr leicht Ungeziefer.

Tintenflecke in farbigen Stoffen oder weißen Sachen entfernt man, indem man sofort zwei bis drei Löffel Oxalsäure auf eine kleine Schüssel frisches Wasser nimmt, die betreffende Stelle hineinsetzt, wodurch die Tinte vollständig aufgelöst wird. Hat sich das Wasser gefärbt, und die Flecken sind noch da, so erneuere man die Mischung nach Bedarf ein bis zwei Mal, spüle dann tüchtig in frischem Wasser nach, und man wird finden, daß die Farben nicht gelitten haben.

Durch das Weichwerden der Butter im Sommer verliert sie nicht nur an Geschmack, sondern auch an Gehalt, weshalb sie sich dann schneller verdirbt. Darum verlohnt es sich, die Butter fest in einer Butterdose mit Deckel aufzubewahren und diese im Wasser stehen zu lassen. Ist das nicht bequem, so umwickelt man das Gefäß mit einem nassen Tuche und stellt dies womöglich in die Luft, am besten noch der Nordseite. Wenn man etwa das Tuch bei Gelegenheit dann und wann mit frischem Wasser befeuchtet, oder überhaupt wieder anfeuchtet, so hat man die Butter fest und frisch wie im Winter.

Säure Kirchen sind die beste Frucht bei Blutarmlut und Rheumatismus; saure Kirchen (u. a. gemischt mit süßen) sind wirksam bei Berleiden, Nierengries und Nierensteinen, bei Uebermaß von Gallensäure, schwachem Magen (schlechter Geschmack, Appetitlosigkeit). Saure Kirchenart ist jedoch nicht geeignet für Blähfüchtige, bei Magenbeschwerden oder starker Säurebildung. Besonders die hartleibigen Anariensiegel müssen ganz klein gekaut werden. Obst überhaupt vor allem aber Steinobst ist gut zu kauen und am besten mit dem Butterbrot zu verzehren. Kein Wasser darauf trinken!

Solzwärmer werden vertrieben, wenn man mittels einer kleinen Glasprobe Kiendli in die Wurmlöcher spritzt, besonders in die, in welchen noch das frische weiße Wurmmehl vorhanden ist, und der schwarze Käfer wird bald zum Vorschein kommen oder im Hols absterben. Da der Kiendli durchsichtig nicht unangenehm ist und bald verflüchtigt, so ist dieses Mittel leicht anzuwenden.

Sandel und Volkswirtschaft.

An der Berliner Börse begann die neue Woche wieder recht lustlos. Das Geschäft hielt sich in ganz engen Grenzen und die Kurse zeigten sinkende Tendenz. Am Effektenmarkt waren heimische Aktien wenig verändert, Schatzanweisungen und Renten notierten 1-2 Prozent niedriger. Nur Berliner Handelsbank notierte 3 1/2 Punkte an. Montanwerte gaben bis zu 3 Prozent nach, einige sogar bis zu 5 Prozent. Kalkulationen konnten sich gerade halten, Gemische und Maschinenwerte stiegen 1-2 Prozent ein. Am härtesten waren die Verluste am Eisenmarkt, wo die Kurse einbrachen bis zu 4 Prozent betrugen. Auch Kalkoffel stiegen 5 Prozent ein. Am Geldmarkt notierte Tagesgeld nur 6-8 Prozent. Monatsgeld dagegen stieg auf 7 1/2-8 Prozent. Der Privatdiskont blieb mit 8 1/2 Prozent bestehen. Im weiteren Verlauf hielt sich an der Börse lebhaftes Geschäft durch, so daß auf die Kurse zum Teil sprunghaft in die Höhe gehen konnten.