Der Schlaf.

Von den verschiedenen Theorien, die aufgestellt wurden, um das täglich wiederkehrende Wunder des Schlafes zu erklären, ist wohl die interessanteste, die den Schlaf für eine Gewohnheit hinstellt, die durch Millionen von Jahren von unseren Urvätern ererbt wurde. Die Geschöpfe der Natur passen sich in oft überraschender Weise veränderten Lebensverhältnissen an. Tiere, die keine Möglichkeit besitzen, sich im Sommer (zum Beispiel in den Tropen) oder im Winter Nahrung zu verschaffen, verbringen diese Zeit in völliger Ruhe, sie schlafen. So ist es auch erklärlich, daß die meisten Geschöpfe durch das täglich wiederkehrende Dunkel der Nacht zur Ruhe gezwungen wurden, und aus dieser Ruhe heraus könnte sich der Schlaf im Laufe der Zeit entwickelt haben. Selbst in unserer Epoche der Technik, die die Nacht zum Tage macht, können wir den Schlaf, den größten Wohltäter der Menschheit, nicht mehr missen; denn durch die Tätigkeit am Tage wird die Spannkraft der Muskeln und Nerven abgenützt, was sehr bald zum völligen Zusammenbruch des Organismus führen müßte, wenn nicht während der Ruhezeit eine Ergänzung der Kraft und Erholung der angestrengten einzelnen Körperteile erfolgen würde. Natürlich gibt nur ein ruhiger Schlaf die Gewähr, dieses Ziel zu erreichen und man muß sorgsam darauf bedacht sein, alle Störungen des Schlafes zu vermeiden.

Die häufigste Unruhe für einen unruhigen Schlaf bilden heftige Gemütserregungen, besonders wenn sie oft wiederkehren. Der Mensch kommt geistig und körperlich herunter, die Leistungsfähigkeit läßt nach und die Lebenskraft wird aufgezehrt. Man muß in diesem Falle versuchen, die Gedanken abzulenken, die Aufmerksamkeit abzustumpfen, so daß die Macht des Schlafes die innere Unruhe überwiegt. Gedankenloses Zählen, Hersagen von bekannten Versen helfen sicher. Wenn sie auch das erste Mal nicht den gewünschten Erfolg bringen, so wird man mit der Zeit doch den Zweck erreichen.

Kalte Füße können ebenfalls den Schlaf sehr beeinträchtigen, ja sogar das Einschlafen unmöglich machen. Durch Frottieren, Baden der Füße in warmem Wasser, durch sogenannte Wechselbäder, Wärmeflaschen usw. kann das Uebel in kürzester Zeit behoben werden. Fußdampfbäder nehmen längere Zeit in Anspruch, geben aber bei chronisch kalten Füßen eine sichere Gewähr für die Linderung des Leidens.

Es ist eine weitverbreitete Meinung, daß man recht wenig am Abend essen müsse, um gut schlafen zu können. Das ist aber ein Irrtum. Man darf wohl ausreichend zu Abend essen, man soll nur den Magen nicht überladen. Ein vorsichtig gewähltes Abendessen geht nach vier Stunden aus dem Magen in den Darm über. Häufig stellt sich dann ein Gefühl von Leere in dem Magen ein, das bis zum ausgesprochenen Hunger führt. Der Schlaf wird dann häufig unterbrochen, um wieder zu essen, was recht unzweckmäßig ist. Der Magen verarbeitet die neuaufgenommene Nahrung und hält Herz und Säftestrom in Tätigkeit und beunruhigt so den ganzen Organismus.

So tragen viele Menschen selbst die Schuld daran, wenn sie durch einen unruhigen Schlaf am Morgen müde und zerschlagen erwachen und ohne Arbeitslust und Lebensmut dem kommenden Tage entgegensehen.

3. Gauschießen des Schützengaues „Niedersachsen" in Riesa.

Wie wir bereits wiederholt an dieser Stelle bekanntgegeben haben, findet in der Zeit vom 18. bis 23. August in Riesa das 3. Gauschießen des Schützengaues „Niedersachsen" statt. Aus Anlaß des Festes wird eine Anzahl auswärtiger Schützen-Gesellschaften in unserer Stadt Einkehr halten, so daß sich während der Festtage reges Leben entfalten wird. Mit dem „Großen Schießen" ist gleichzeitig auch das übliche Volksfest verbunden. Auf der Festwiese des Schützenhauses ist man eifrig an der Arbeit, die verschiedensten Bauten, die zur Belustigung und Unterhaltung des Publikums dienen sollen, fertigzustellen. Bei günstiger Witterung, die hoffentlich der Veranstaltung beschieden sein wird, wird der Festplatz das Ziel vieler Schaulustiger bilden. Der Festzug, der bekanntlich am Sonntag mittag stattfindet, wird vieles Originelle und Interessante bringen; er wird darum seine Anziehungskraft nicht verfehlen und die Einwohnerschaft Riesas und der benachbarten Ortschaften anlocken. Schon die Uniformen der in dem Zuge vertretenen zahlreichen Schützen werden das Gesamtbild beleben. Außerdem werden mehrere Festwagen, die besondere Beachtung verdienen, mitgeführt werden. So wird das Fest in weit größerem Rahmen durchgeführt werden, als dies bei den alljährlich stattfindenden Schützenfesten, die lediglich Veranstaltungen der hiesigen Schützen-Gesellschaft sind, der Fall ist.

Wie wir soeben erfahren, hat die Anregung, den Festzug der Schützen durch Beteiligung befreundeter Vereine zu unterstützen, den sehr hübschen Erfolg gehabt, daß eine ganze Anzahl Festwagen zu dem Zuge gestellt wird.

Unter der Devise „Unser täglich Brot" werden drei Wagen im Zuge folgen: 1. Wagen: Landwirtschaft, 2. Wagen: Das Mühlengewerbe, 3. Wagen: Bäckerei und Fleischerei. Auch „Vater Rhein" wird sich beteiligen, die Dahlienfreunde werden einen richtigen Blumenschmetterling mitführen. Ferner beteiligen sich die Kolonialkrieger und mehrere Gärtnereibesitzer. Ein „großes Faß" mit sinnvollen Attributen wird der Gastwirtsverein mit sich führen. Die Führung des Ganzen wird der Verein Deutsche Kavallerie übernehmen.

Es stehen somit zahlreiche Ueberraschungen bevor, möchten doch alle Bewohner durch Schmückung ihrer Häuser auch ihrerseits dazu beitragen, daß der Zug unserer Schützen inmitten festlicher Straßen seinen Weg nehmen kann.

Es sei nochmals darauf hingewiesen, daß Schmückungsgrün auf dem Hofe des Herrn Hermann Gruhle, Ecke Bismarck- und Paustitzer Straße, unentgeltlich zur Verfügung steht.

Oertliches und Sächsisches.

Riesa, den 16. August 1928.

—* **Wettervorhersage für den 17. August.** Mitgeteilt von der Sächs. Landeswetterwarte zu Dresden. Vorerst wechselnd bewölkt, dann Besserung durch Bewölkungsabnahme. Temperaturen wenig geändert. Westliche Winde.

—* **Daten für den 17. August 1928.** Sonnenaufgang 4,48 Uhr. Sonnenuntergang 19,19 Uhr. Mondaufgang [illegible] Uhr. Monduntergang 20,32 Uhr.

1887: Geboren Kaiser Karl I. von Oesterreich, König von Ungarn, in Persenbeug (gestorben 1922);
1914: Sieg der Deutschen über die Russen bei Stallupönen;
1915: Deutsch-englisches Seegefecht an der Küste von Jütland.

*

—* **Der Missionspositaunenchor Riesa** veranstaltet morgen Freitag von 7,15 Uhr an auf dem oberen Teil des Rosenplatzes ein Abendblasen nach folgender

Vortragsfolge:

1. Ach bleib mit deiner Gnade bei uns, Herr Jesu Christ, Choral.
2. Der Herr ist unsere Zuversicht und Stärke, Motette v. B. Klein.
3. Zu Jesu will ich fröhlich stehn, aus „Freude die Fülle" nach Dr. J. Burch, Tonf. A. Müller.
4. Es gibt im Leben ein Herzeleid, v. Joh. Conradin, Tonf. A. Müller.
5. Kein Hälmlein wächst auf Erden, v. Friedemann Bach, Tonf. J. Kuhlo.
6. Im schönsten Wiesengrunde ist meiner Heimat Haus, v. W. Ganzhorn.
7. a) Grüße an die Heimat, Mel. v. Kremer, b) Die Heimat (Wenn ich den Wandrer frage) Volksweise v. Fr. Brückner, Tonf. J. Kuhlo.
8. Ach, wie ist's möglich dann, daß ich dich lassen kann, wo meine Wiege stand, mein Heimatland, v. A. Bohner, Tonf. J. Kuhlo.
9. a) Wenn ich ein Vöglein wär, Volksweise, Tonf. J. Kuhlo, b) Vöglein im hohen Baum, v. Fr. Silcher.
10. a) Zu Straßburg auf der langen Brück, da stand ich eines Tags, Volksweise v. S. Mosenthal, b) O Straßburg, o, Straßburg, Altes Volkslied, Tonf. K. Duwe.
11. Ich weiß nicht, was soll es bedeuten, daß ich so traurig bin, v. Fr. Silcher.
12. Verlassen, verlassen, verlassen bin i, v. Th. Koschat.
13. Die Kapelle (Was schimmert dort auf dem Berge so schön) v. C. Kreutzer.
14. Gute Nacht (Nun suchen in den Zweigen ihr Naß die Vögelein), Mel. v. Möhring, Tonf. v. Luck.
15. Eins ist not, ach Herr, dies Eine, Choral v. Freilinghausen.

Aenderung der Vortragsfolge bleibt vorbehalten. — Hoffentlich finden sich auch zu dieser musikalischen Veranstaltung recht viele Hörer ein.

—* **Die Versicherungsgrenze in der Krankenversicherung.** Aus Berlin wird berichtet: Die in der Tagespresse verbreitete Meldung, die Versicherungsgrenze in der Krankenversicherung solle durch eine unmittelbar bevorstehende Verordnung des Reichsarbeitsministeriums erhöht werden, trifft nicht zu. Die in der Reichsversicherungsordnung enthaltene Ermächtigung des Reichsarbeitsministers zu einer derartigen Verordnung ist im vorigen Jahre durch Gesetz aufgehoben worden. Eine Erhöhung der Versicherungsgrenze kann daher nur durch Reichsgesetz erfolgen. Die Frage, ob Angehörige freier Berufe in die Versicherungspflicht einzubeziehen seien, wird zur Zeit auf Wunsch des Reichstags geprüft. Es bedarf also zu einer Erhöhung der Krankenversicherungsgrenze eines Reichsgesetzes, das den zuständigen Stellen noch nicht vorliegt, so daß es also in absehbarer Zeit nicht einmal dem Reichstag zugeleitet werden könnte, selbst wenn das Kabinett sich zu einem solchen Gesetz entschließen sollte.

—* **Unbekannter Selbstmörder.** Am Vormittag des 8. August gegen 7 Uhr ist in Dresden von der Marienbrücke ein unbekannter, ungefähr 24 Jahre alter Mann in die Elbe gesprungen und ertrunken. Seine Leiche konnte bisher noch nicht geborgen werden. Er wird von einem Augenzeugen wie folgt beschrieben: Ungefähr 1,80 Meter groß, schlank, kleiner Schnurrbart, längliches Gesicht, bekleidet mit bräunlichem Anzug. Mit vermißten Personen war der Unbekannte nicht in Verbindung zu bringen. Sachdienliche Mitteilungen zur Feststellung der Person erbittet das Landeskriminalamt Dresden, Landeszentrale für Vermißte und unbekannte Tote, Schießgasse 7, III, Zimmer 200, wo auch eine blaue Tuchmütze, die der Unbekannte verloren hat, zur Ansicht ausliegt.

—* **Veranstaltungen in der Jahresschau.** Am Freitag findet nach Eintritt der Dunkelheit auf dem Festplatz der Jahresschau ein großes Abendfeuerwerk statt. Am Sonntag, dem 19. August, bietet der Dresdner Elbgau-Sängerbund auf dem Konzertplatz von 7 bis 10 Uhr ein großes Gesangskonzert. Am Montag, dem 20. August, konzertiert das Trompeterkorps des Artillerie-Regiments 4 unter Leitung von Musikmeister Waldau auf dem Konzertplatz. Zum Besten ihrer Altersversorgungs-, Invaliden-, Witwen- und Waisenkasse veranstaltet das Ausstellungsorchester der Dresdner Philharmonie am Dienstag, dem 21. August, ein Wohltätigkeitskonzert mit einem ausgewählten Programm. U. a. wird unter Leitung von Musikdirektor Feiereis Beethovens 5. Sinfonie aufgeführt werden. — Wegen der vorgeschrittenen Jahreszeit werden die Hallen in der Jahresschau „Die Technische Stadt" von heute ab bereits um ½7 Uhr abends geschlossen.

—* **Es soll wieder Ortspostkarten geben.** Einfache Postkarten mit Wertstempel für den Ortsverkehr (5 Pfg.) werden auf Grund einer Bekanntgabe der Reichspost künftig wieder hergestellt und in Orten, wo ein Bedürfnis dafür hervorgetreten ist, an den Schalterstellen zum Verkauf bereit gehalten werden.

—* **Rundfunk-Uebertragung.** Der im Rahmen des 4. Deutschen Angestelltentages am Sonntag, den 19. August, stattfindende Vortrag des Berliner Oberbürgermeisters Dr. Böß: „Die sozialen Aufgaben der Kommunalpolitik" wird, wie der „Gewerkschaftliche Pressedienst" mitteilt, durch die Deutsche Welle und eine große Reihe der deutschen Sender aufgenommen und auf das ganze Reichsgebiet übertragen werden. Beginn des Vortrages 11 Uhr vormittags.

—* **Ein sterbendes Tal.** Das Zschopautal lockt mit seinen landschaftlichen Reizen in jedem Jahre Tausende von Touristen an. Der Teil des Zschopautales zwischen Waldheim und Mittweida wird allerdings der Touristik sehr bald verloren gehen; wird doch schon jetzt an der großen Zschopautalsperre gebaut, die 1929 vollendet sein soll und dann das Tal zwischen Kriebstein und Mittweida in einen 9 Kilometer langen Stausee mit 11½ Millionen Kubikmeter Fassungsvermögen verwandeln wird. Wer das Gebiet noch einmal durchwandern will, ehe das Staubecken gefüllt sein wird, muß sich deshalb beeilen. Auch die bekannte Lauenhainer Mühle wird dem Talsperrenbau zum Opfer fallen.

—* **Autobusfahrten nach Leipzig.** Die Staatliche Kraftwagenverwaltung richtet ab 20. August ds. Js. aus Anlaß der Herbstmesse und der Ausstellung „Die Deutsche Gaststätte" Autobussonderfahrten von Dresden und von Chemnitz nach Leipzig ein. Die Dresdner Wagen fahren über Kötzschenbroda—Coswig—Meißen—Oschatz—Wurzen.

—* **Die Maler tagen in Leipzig.** Der Reichsbund des Deutschen Maler- und Lackiererhandwerks hält vom 16. bis 20. August seinen 14. Deutschen und 19. Sächsischen Verbandstag in Leipzig ab. Die für die deutsche Wirtschaft wichtigen Verhandlungen beginnen heute mit einer Sitzung der Lehrplan-Kommission und um 19 Uhr mit der feierlichen Eröffnung einer Fachausstellung im Zoo, wo alle Veranstaltungen stattfinden. Außer den geschäftlichen Beratungen bringt die bedeutungsvolle Tagung, dessen Höhepunkt der 14. Deutsche Malertag am Sonntag bildet, auch mehrere gesellschaftliche Unterhaltungen. So am Sonnabend einen Begrüßungsabend mit Willy Engst, der Ballettgruppe Schweitzer und dem Neuen Leipziger Männergesangverein und am Sonntag Fest-Konzert mit Tafel und Ball.

—* **Reichs-Edeka-Woche.** Nicht ein jeder wird Gelegenheit gehabt haben, sich die drei großen Ausstellungen des Jahres, „Die Ernährung", Berlin, „Die Presse", Köln und „Heim und Technik" München anzusehen. Alle drei boten jedenfalls außerordentlich Sehenswertes. Was das Gebiet der Ernährung anbetrifft, so bietet sich nun für jede Hausfrau doch noch eine günstige Gelegenheit zur Unterrichtung. Die Kaufmannschaft des Kolonialwaren- und Feinkost-Einzelhandels, soweit sie in der „Edeka" genossenschaftlich vereint ist, veranstaltet auch in diesem Jahre wieder eine Reichs-Edeka-Woche. In der Zeit vom 22. bis 30. September werden ihre Schaufenster jedermann einen weitgehenden Ueberblick über die Entwicklung auf dem Lebensmittelmarkt geben.

—* **Die Preisfrage für Braunkohlenbriketts.** Die Presseberichte über den Einspruch des Reichswirtschaftsministers gegen die Erhöhung der Preise für Braunkohlenbriketts zu Hausbrandzwecken haben in der Oeffentlichkeit vielfach zu irrtümlichen Auffassungen Anlaß gegeben. Von zuständiger Stelle wird dazu folgendes mitgeteilt: „Das Reichswirtschaftsministerium hat die Preiserhöhung nur insoweit beanstandet, als das Preisprogramm des Vorjahrs überschritten wird. So haben sich die Höchstpreise für mitteldeutsche Braunkohlenbriketts zu Hausbrandzwecken ab 1. 8. 1928 von RM. 13.— auf RM. 14.— je Tonne erhöht. Im allgemeinen dürfte damit eine entsprechende Steigerung der Kleinverkaufspreise verbunden sein."

—* **Salonwagen in fahrplanmäßigen Zügen.** Wer mit höchster Bequemlichkeit reisen will, kann den „Rheingold"-Expreß, der nur aus Salonwagen besteht, benutzen, oder die beiden Salonwagen, die regelmäßig in den FD-Zügen Berlin-Hamburg und Berlin-Hoek von Holland verkehren. Außerdem besteht die Möglichkeit, auf Wunsch auch in anderen fahrplanmäßigen Zügen Salonwagen einzustellen. Die Reichsbahndirektion Berlin weist darauf hin, daß in ihrem Wagenpark sich sehr bequem eingerichtete Salonwagen befinden, die gegen Zahlung der im Tarif vorgesehenen Gebühren — 12 Fahrkarten 1. Klasse — in fahrplanmäßigen Zügen des In- und Auslandes eingestellt werden können. Diese Wagen werden von sachlich geprüften technischen Beamten begleitet.

—* **Posaunenfest der christlichen Posaunenchöre.** Am Sonnabend und Sonntag veranstaltete der Sachsenverband des Bundes christlicher Posaunenchöre in Deutschland in Annaberg sein 12. Posaunenfest, an dem 600 Bläser teilnahmen. Nach einem Morgenkonzert vereinte man sich zu einem Festgottesdienst im Missionszelt, bei dem Prediger Fischer, Annaberg, die Begrüßungsansprache und der Direktor des Theologischen Seminars der Methodistenkirche in Frankfurt a. M., Dr. F. H. O. Melle, die Festpredigt über das Bibelwort: „Singet und spielet dem Herrn in eurem Herzen" hielt. An den Gottesdienst schloß sich ein Marktkonzert der 600 Bläser an, das etwa 5000 Menschen auf dem altehrwürdigen Markte versammelt hatte und von Musikmeister Roßner, Aue, geleitet wurde. Erster Bürgermeister Dr. Kreng richtete bei dieser Gelegenheit herzliche Begrüßungsworte an die Versammelten, auf die der Landesverbandsvorsitzende Kolbe in gleich warmherziger Weise erwiderte. Das Konzert wurde durch Rundfunk verbreitet. Am Nachmittag und am Abend beschlossen zwei weihevolle Festkonzerte im Missionszelt die Tagung, bei denen Dr. Melle, Frankfurt a. M., die Festansprachen hielt.

—* **Tagung der Vereinigung der städtischen Milchgroßbetriebe Deutschlands e. V. in Dresden.** In den Tagen von Donnerstag, 30. 8., bis Sonnabend, den 1. September, hält die Vereinigung der städtischen Milchgroßbetriebe Deutschlands e. V., deren Vorsitzender der Direktor der bekannten Dresdener Großmolkerei Drema A.-G. ist, ihre diesjährige Tagung in Dresden ab. — Die Vereinigung ist der Berufsverband derjenigen städtischen Molkereien, denen die große Aufgabe zufällt, die Bevölkerung hauptsächlich der größeren und großen Städte gemeinsam mit dem Milchhandel mit bester einwandfreier Milch und ebensolchen Erzeugnissen zu versorgen. Ihr gehören die meisten städtischen Milchgroßbetriebe Deutschlands und auch einige österreichische Molkereien an. Es dürfte bekannt sein, daß diese Betriebe in erster Linie die Lieferung gesundheitlich einwandfreier sogen. pasteurisierter Frischmilch anstreben, ein Verfahren, bei dem die Milch gereinigt, dauererhitzt und tiefgekühlt wird und durch das, ohne Beeinträchtigung der lebensspendenden Kraft der Milch, etwaige Krankheitskeime unschädlich gemacht werden. — Der Tagung, die sich mit wichtigen Problemen der Milchwirtschaft, des Milchverkehrs und der Milchversorgung beschäftigen wird, werden außer den Mitgliedern der Vereinigung zahlreiche Vertreter der Reichs- und der Landesregierungen, wie staatlichen und städtischen Behörden beiwohnen. In Anerkennung der stetig zunehmenden Bedeutung der Milchwirtschaft und der Milchversorgung hat die Stadt Dresden einen Empfangsabend in den Sälen des Rathauses vorgesehen. Ueber den Verlauf der Tagung, der wir besten Erfolg wünschen, werden wir noch später berichten.

—* **Der Fettfleck im Kleide.** Der Fettfleck im Kleide wird aus Seide mit verdünntem Salmiakgeist entfernt, bei einem Wollgewebe braucht der Salmiakgeist nicht verdünnt zu werden. Auf Leinwand und Weißzeug entfernt man Fett mit Seifenwasser oder Soda. Daneben gilt Terpentinöl oder Benzin für alle drei aufgeführten Fälle als gutes Reinigungsmittel.

—* **Die Aster.** Des Sommers letztes Blütenkind, die Aster, beginnt sich jetzt zu erschließen. Sie verbreitet nicht den betörenden Duft, mit dem ihre schönere Schwester, die Rose, an heißen Sommertagen Sinne und Herzen berauscht, aber sie wirkt gleichwohl schön in ihrer zarten Frische und Farbenpracht. Vom reinsten Weiß bis zum tiefdunklen Lila sind nahezu alle Farben vertreten und einzelne Spielarten wie z. B. die sogenannte Straußfederaster, wirkt mit ihren pleureusenartig gefaserten Blütenblättern ganz ausnehmend schön und vornehm. Bei der Anspruchslosigkeit der Aster in Bezug auf Kultur, die die denkbar einfachste ist, hat sich diese Blume auch zahllose Freunde unter den Gartenbesitzern erworben. Als Schnittblume hält sie sich ziemlich lange, wenn man täglich das Wasser wechselt, eine Prise Salz hineintut und vor jedem Neueinstellen den Stiel etwas beschneidet.

—* **Heilkraft der Gemüse.** Die Heilkräftigkeit vieler Gemüse ist noch lange nicht hinreichend bekannt. Dabei sollte man, zumal in leichteren, langdauernden Krankheitsfällen gerade dieser Kurmethode besonders Interesse widmen, denn sie ist die naturgemäßeste und deshalb besonders erfolgversprechende. So wirkt z. B. reichlicher