Belastung ist ihr störend. Die Energie fehlt ihr, durchzuhalten. Verwirrung und Peinlichkeit werden in einen fremden Haushalt gebracht. Die schönen Gefühle sind nicht das Wesentliche beim Helfenwollen: das sollten alle überlegen, die von sich selber wissen, daß strammes Arbeiten, straffes Einteilen der Zeit nicht ihre stärkste Seite sind.

Und dann gibt es die sogen. guten und schlechten Stunden. Da sollte man Entschlüsse, die uns oder andern wichtig sein könnten, überhaupt nicht fassen. Da überlegt man nicht sachlich und entscheidet anders, als es unserer normalen Wesensart entspricht. Stellungsuchende wissen, was es heißt, aus einer schlechten Laune heraus gar nicht erst gefragt zu werden, was sie können. Aus Enttäuschung wird so Erbitterung. Oder in einer guten Stunde verspricht ein wohlhabender Verwandter seinen armen Angehörigen einen kleinen, festen, monatlichen Zuschuß. Bald tut ihm das leid. Er kann seine Gutmütigkeit selber nicht verstehen. Er kürzt — die Sommerreise war auch zu teuer! — Er sucht und findet Gründe, seine Zuwendung wieder aufzuheben. Viel Demütigendes gibt es dann für die armen Verwandten zu tragen, neben der betrüblichen Tatsache, nun wieder vor stärkerer Not zu stehen.

In Geldsachen hat manche Opferbereitschaft schon ein brunnentiefe Grenze gefunden. Es gibt — leider — unter uns zivilisierten Menschen keinen zuverlässigeren Prüfstein beinahe, als das nackte, unpersönliche Geld, wenn wir wahre Nächstenliebe suchen wollen. Heimlich, zweckunbewußt für sich, seinen Namen, trennen viele, viele sich schwer vom Geld, wenn es Not zu lindern gibt.

Wer sich kennt, wer weiß, daß er recht viele Hemmungen zu überwinden hat, wenn er Opferbereitschaft in Geldsachen durchhalten will, der soll es sich reiflich überlegen, ob er die Kraft hat, klaglos und ohne Zorn, ohne Nützlichkeitserwägungen weittragender Art, still zu geben. Sonst macht er ein Elend größer, wenn er versagt. Sonst bringt er zu materieller Not noch Herzeleid, wenn er vielleicht ungute Wege sucht, Härte gebraucht, um seine freiwilligen Verpflichtungen loszuwerden.

Wir sollen nur übernehmen, was wir halten können und wollen. Vorher überlegen, die Auswirkungen durchdenken und unsere Kraft nicht unter- aber auch nie überschätzen. Vor uns selber dürfen wir schon manchmal den Mut zur Ehrlichkeit haben. Gewiß kann man vieles, wenn man will, aber nicht alles: weil wir Menschen sind. Fr.

Unerfreuliche Zeitgenossen

„Der Einzige und sein Eigentum"

Er ist nicht immer männlichen Geschlechts, sondern öfter ist's eine „Sie", dieser „Einzige", der Umgebung und Mitmenschen behandelt, als wären diese nur um ihretwillen oder gar nicht vorhanden. Da ist die Straße. Sie gehört dem „Einzigen". Ist er Fußgänger, so geht er auch beim stärksten Verkehr auf der Seite, die ihm behagt. „Rechts gehen, rechts ausweichen", hat für ihn keine Bedeutung, entweder weicht er nach Gutdünken aus oder, was meist der Fall, gar nicht. Die Ladenseite der Geschäftsstraßen gehört zu seinen bevorzugten Gebieten, mögen sie für ihn nun rechts oder links liegen. Die Straße gehört ja ihm, andere mögen ausbiegen. Gerne sperrt der „Einzige" auch die Straßenübergänge. Eingehende Gespräche mit Bekannten werden mit Vorliebe dahin verlegt, und ist er Radfahrer, dann nimmt er noch sein Rad zu Hilfe, um sein Eigentum zu wahren, und den andern klar zu machen, daß sie keine Rechte haben. Auch die Straßenbahn gehört ihm allein. Angenehme Unterhaltungen unterbricht er nicht wegen der kleinen Verzögerung, die Ein- und Aussteigen dadurch erfahren.

Drinnen setzt er sich schräg, um die Straße überblicken zu können. Ob er dadurch zwei Plätze in dem stark besetzten Wagen einnimmt, das braucht ihn nicht zu kümmern, er ist auch da in seinem Eigentum. Manche „Einzigen" haben auch die Gewohnheit, sich mit übergeschlagenen Beinen hinzusetzen oder ihre Schirme und Stöcke so weit von sich zu strecken, daß Schaffner und Fahrgäste genötigt sind, Eiertänze im Wagen aufzuführen, um an diesen Hindernissen vorbeizukommen. Kommt man von der Reise oder fährt man zur Bahn, so findet man es viel angenehmer, seine Koffer den Mitfahrenden unter die Knie zu schieben, als sich selber in eine so unbequeme Stellung zu begeben. Auch der Zug gehört dem „Einzigen".

Das ganze Gepäcknetz ist sein Eigentum, er belegt es von einem Ende bis zum andern. Schwerere Koffer werden mit Vorliebe den Mitreisenden vor die Füße gestellt. Mäntel hängt man lieber so auf, daß sie andere mehr als einen selber belästigen. Von den beliebten „Aktenmappen", ob sie nun Nachtzeug oder Reisezehrung enthalten, trennt man sich nicht gern. Ob auch die Mitfahrenden eng zusammengepfercht sitzen müssen, man stellt das kostbare Gut neben sich und stützt behaglich den Arm darauf.

Eifrige Zeitungsleser entfalten ihr Blatt in seiner vollen Breite und bilden so für zwei bis drei Mitreisende einen Windschirm, der allerdings bei heißem Wetter oder schöner Aussicht nicht immer von jenen gebührend geschätzt wird. Die Aussicht ist natürlich auch nur für den „Einzigen" da. Breit stellt er sich ans Fenster, den andern freigebig den Anblick seiner Kehrseite gönnend.

In D-Zügen findet er es besonders angenehm, sich mit der Rückansicht an ein Abteilfenster zu lehnen und so einer ganzen Reihe die Scheibe zum Spiegel zu machen. Daß so ein „Einziger" mindestens drei Plätze für sich, seinen Hut, seinen Mantel und andere Utensilien braucht, ist selbstverständlich, ebenso daß er sich nie bewogen fühlt, sich einzuschränken, auch wenn der ganze Gang des Zuges voll Reisender steht, die keinen Sitzplatz mehr bekommen konnten. Gewöhnlich hat der „Einzige" auch einen guten Appetit. Das Abteil erfüllt er dann mit anregenden Düften und Boden und Schirmnetz mit Obstschalen und Stullenpapieren, die Bänke mit Brosamen.

Im Speisewagen hat die „Einzige" eine besondere Aufgabe. Bubiköpfe werden durch den Luftzug leicht etwas in Unordnung gebracht. Da ist es sehr bequem, im Speisewagen den Taschenspiegel an einen Teller zu lehnen und sich über dem Tischtuch zu kämmen. Spitzige Bemerkungen Mitfahrender, die das nicht appetitlich finden, werden vornehm überhört. Glücklicherweise sind heutzutage die Brötchen verpackt, aber im Hotel kann man auch jetzt noch Gäste sehen, die jedes einzelne auf seine Knusprigkeit prüfen, ehe sie ihre Wahl treffen, und sie finden es furchtbar unverschämt, wenn andere Gäste dann um unbefingerte Brötchen bitten.

Daß in allen Lebenslagen der „Einzige" und seine Wünsche allem und allen vorgehen, versteht sich von selbst. Dem Einzigen, soweit sie Auto- und Radfahrer sind, rückt die Straßenpolizei scharf zu Leibe und macht ihnen klar, daß Stirner, der das Wort vom Einzigen und seinem Eigentum der Welt verkündete, hier keine Geltung hat. In andern Situationen jedoch ist es äußerst schwer, durch die dicke Haut unserer „Einzigen" bis zu ihrem besseren Selbst vorzudringen. Und für Ungezogenheiten im Verkehr mit seinen Mitmenschen gibt es bis jetzt nur moralische Abwehr, aber leider keine Polizeistrafen. Klara Philipp.

Die Mühle

Frischen Atem bläst der Wind
Ueber kahle, weite Koppeln,
Ernte in den Scheuern ruht,
Neuer Pflug begräbt die Stoppeln.

Letzter Sommersonnenglanz
Wärmt den bunt umblühten Hügel,
Drauf als schwarzer Schatten Tanz
Unstet jagen Mühlenflügel.

Licht und Schatten — Glück und Leid
Wechselvoll durchs Leben geht —
Halte beidem dich bereit,
Bis die Mühle steht.

K. B.

Hygienische Mundpflege

Zahnbürste, Putzmittel und Mundwasser

Genau wie beim Waschen die Seife den Schmutz aus den Hautporen herausbefördert, genau dasselbe geschieht beim Putzen der Zähne. Nur verwendet man keine Seife, sondern ein Zahnputzmittel, dessen Zusammensetzung eine reinigende aber unschädliche Wirkung garantiert. Unzählige Zahnpasten erstreben dieses Ziel. Von den teuren Markenpräparaten bis zu den „sensationell" wirkenden Geheimmitteln, die immer mißtrauisch zu betrachten sind, besteht die schwierige Auswahl.

Grundsätzlich unterscheide man die Zahnpulver von den Zahnpasten, die heute fast ausschließlich benutzt werden. Für die gute Verteilung dieser Putzsubstanz in die Zwischenräume der Zähne sorgt eine mittelharte Zahnbürste, deren gezahnter Borstenschnitt dem Zahnbogen nachgebildet ist. Senkrechte Bewegungen erzielen mühelos eine Reinigung aller festhaftenden Speiseteilchen. An einem luftigen Ort aufbewahrt, von Zeit zu Zeit die Borsten mit etwas Alkohol — Kölnisch Wasser — desinfiziert, kommt der Zahnbürste eine einwandfrei hygienische Bedeutung zu, ein Musterbeispiel für alle „Familienzahnbürsten".

Zu der Zahnbürste gehört ein Putzmittel. Gar zu leicht schlägt sich ein Belag auf den Zähnen nieder. Wenn keine Reinigung erfolgt, bleibt er sitzen, und allmählich entwickelt er sich zu dem Zahnstein, der Zahnfleischentzündungen und Zahnlockerungen bedingt. Gegen diesen Prozeß kämpft die Zahnpasta. Ihre unschädliche chemische Lösungskraft wird unterstützt von den mechanischen Reibungsbewegungen der Zahnbürste. Auf diese Weise wird einer Zahnsteinbildung vorgebeugt. Doch darf man nicht glauben, daß jede Paste, wenn sie auch einen erfrischenden Geschmack aufweist, diese Forderung erfüllt. Die meisten Zahnputzmittel besitzen entweder nur einen angenehmen Geschmack oder sie enthalten starke Chemikalien, die absolut gefährlich sind, weil sie den Schmelzmantel auflösen. Die „blendend weiße" Zähne verheißenden Zahnpasten zeugen für eine gute Reklame und deuten den Schaden an, der auf chemischem Weg an Zahn und Zahnfleisch hervorgerufen werden kann.

Der beste Weg zu weißen Zähnen führt über eine regelmäßige Zahnpflege, die besonders am Abend, vorm Schlafengehen, nie unterlassen werden darf, denn gerade während der Nacht treiben die Bakterien in einer nicht gereinigten Mundhöhle ihr „finsteres" Wesen. Ein einfaches und billiges Putzmittel, das sich jeder leisten kann, sei hier erwähnt. Es ist die Schlämmkreide, die man in jeder Drogerie kaufen kann. Im Verein mit einer guten Zahnbürste und einer Wasserstoffsuperoxydlösung (auf ein halbes Glas Wasser einen Teelöffel voll) erzeugt man durch eine regelmäßige Zahnpflege jene weichen, mattglänzenden Zähne, die alle Markenpasten nur garantieren.

Streifen wir endlich noch das Mundwasser, dessen allgemeine und leichte Anwendung als erfrischende Mundspülflüssigkeit noch kein Beweis für seine Hygiene ist. Die phantastischen Angaben der Reklame haben sich als irrig erwiesen. Ein Ausspülen des Mundes sichert nie eine Sterilität, da jeder Atemzug Millionen von Bazillen in die Mundhöhle bringt. Immerhin ist der Gebrauch subjektiv angenehm, seine „fabelhafte" Wirkung aber illusorisch. Außerdem ist es klar, daß beim Spülen eingeklemmte Nahrungsteilchen nie beseitig werden können, sondern weiterhin Brutnester für Bakterien und Bazillen abgeben. Ebenfalls bewirken oft diese Chemikalien Ausschläge an den Mundwinkeln. Das alte Hausmittel, die Myrrhentinktur, hat sich gegenüber wissenschaftlichen Untersuchungen als unhaltbar gezeigt. Unter seinem Einfluß entsteht leicht der Zahnstein. Viel besser bewährt sich eine warme, schwach konzentrierte Kochsalzlösung, die zur Festigung und Straffung des Zahnfleisches förderliche Dienste leistet. Leicht blutendes Zahnfleisch verschwindet allmählich bei regelmäßiger abendlicher Spülung mit Natriumbikarbonat. Fruchtkost unterstützt diesen Heilungsprozeß. Ein komfortables Mundwasser, das in nichts von den besten Markenpräparaten überboten wird, kann man sich bequem selbst herstellen. Zwanzig Tropfen Kölnisch Wasser auf ein halbes Glas Wasser ergeben ein ausgezeichnetes Erfrischungsmittel, das auf der Reise und im Sommer schnelle subjektive Behaglichkeit erzeugt.

—hilden.

Wenn man zum Kranken geht

Es hat wohl einen tiefen Sinn, daß „die Kranken besuchen" zu den Werken der leiblichen Barmherzigkeit gezählt wird. Ist ja auch der Kranke einer, der unserer aufrichtenden Bruderliebe bedarf. Aber wie zu jedem Werk der Barmherzigkeit, das wir mit Erfolg und Segen tun wollen, gehört auch zum Krankenbesuch Takt, Güte und Einfühlungsfähigkeit. Wer zu einem Kranken geht, der soll gleichsam auf sich selbst vergessen und desto mehr darauf denken, was dem gemäß ist, den er besucht. Nur so erreichen wir unser Ziel, Freude und Erhebung zu bringen. Daher frage bei einer Gabe, die du mitbringst, nicht: „Wird sie Eindruck machen?" Sondern sieh darauf, daß sie den Patienten wirklich froh macht, ihm vielleicht einen bescheidenen unausgesprochenen Wunsch erfüllt. Wer sich in den Zustand des Kranken, seine Schwäche und Niedergeschlagenheit, die Schmerzen, die ihn vielleicht quälen, recht einfühlt, der tritt nicht als Typus des Urgesunden und Unverwüstlichen ins Krankenzimmer mit lautem Hallo und derbem Händeschütteln. Natürlich soll man auch nicht auf den Fußspitzen und flüsternd kommen, als trete man an ein Sterbebett. Rücksichtsvolle Natürlichkeit trifft schon das Richtige. Sie redet nicht in hastigem Wortschwall auf den Kranken ein, sondern bedenkt, daß die Unterhaltung ihm Erholung und Entspannung sein soll. Darum sprich nicht so sehr von dem, was dir am Herzen liegt; berücksichtige, was den Kranken interessiert. Laß auch ihn selbst zu Worte kommen, ohne ihn allzu sehr zu ermüden. Geh auf seine Gedanken und Interessen ein. Vermeide alles, was ihm sein Kranksein und den Verzicht, den es mit sich bringt, erschweren müßte. Erzähle daher nicht von diesem oder jenem ähnlichen Fall, der einen üblen Ausgang hatte. Sprich auch nicht von den Freuden, die deiner warten, einer Reise etwa, die du in Aussicht hast. Wer nur ein wenig mit dem Herzen hinhorcht, der spürt bald, mit welchen Dingen er den Kranken zerstreuen und aufmuntern kann. Der merkt auch, wann es an der Zeit ist, den Besuch abzubrechen, damit die gewonnene Frische und Anregung nicht wieder verlorengeht.

Ein rechter Krankenbesuch muß wie ein heller Sonnenstrahl wirken oder wie eine leuchtend-duftige Blume. Er muß ein Stück Heiterkeit in der Seele wecken und den frohen Willen zum Leben.

•••

Nichts darf umkommen!

Wir Hausfrauen haben täglich Sachwerte in der Hand, über die wir uns keine Gedanken mehr machen, weil wir sie als selbstverständlich hinnehmen. Man denke dabei zum Beispiel an die verschiedenen Hüllen, die unsere Lebensmittel vor Beschmutzung, Bakterien usw. bewahren. Hierfür müssen die Grundstoffe zum großen Teil aus dem Ausland bezogen werden und kosten uns wertvolle Devisen. Die Veredelung und Verarbeitung der Rohstoffe geschieht in unserem Lande und gibt vielen Volksgenossen Brot und Arbeit. Daher sollte man im Fortwerfen von Zinkkapseln, Konservenbüchsen, Zinntuben, Flaschenkorken, Schnüren, Bast, Gummiabfällen und sonstigen Dingen recht vorsichtig sein. Sie müssen wieder in den Arbeitskreislauf zurückgeführt werden, damit ihr Materialwert erhalten bleibt. Mit einer solchen, in jedem Haushalt durchgeführten Sparsamkeit können bedeutende Werte erhalten bleiben, denn wir haben rund 17½ Millionen Haushaltungen im Reich. Wenn jede Hausfrau diese unscheinbaren „Wertobjekte" aufhebt, anstatt sie in den Mülleimer zu werfen, dann hat die gesamte Volkswirtschaft aus den ersparten Devisen Gewinn. Nichts darf umkommen. Das gilt besonders für Hausfrau und Küche. Viel Wenig machen ein Viel!