also die höchste Auszeichnung, welche für Uhrmacherschulen bestimmt war, verdient habe, eine gleiche Auszeichnung ist auch auf der Ausstellung zu Melbourne erlangt worden.

Trotzdem dass hierdurch der Werth der jetzigen Unterrichtsmethode der Schule unanfechtbar bewiesen ist, so wollen doch einige Missvergnügte die Frage über einzuführende Reformen immer wieder aufs neue auftauchen lassen, als ob jede neue Stadtverwaltung ihre Anwesenheit durch eine mehr oder minder gründliche Umgestaltung alles dessen, was in der Schule besteht, bemerkbar machen müsse. Diese Urtheile hinsichtlich der Schule überraschen keineswegs, in Anbetracht der hiesigen Verhältnisse, wo unsere Fabrikation durch einige Tausend Spezialindustrielle gebildet wird. Es ist jedoch seit 1875 nicht mehr nöthig gewesen, Aenderungen im Schulprogramm vorzunehmen.

Wie erhält sich der Uhrmacher Gesundheit und langes Leben?

In den Spalten unserer Fachblätter zeigt uns so manche Todes-Anzeige, Nachruf und Geschäftsverkauf, dass ein grosser Theil der Dahingegangenen eigentlich noch jugendlichen Alters war. Man fragt sich unwillkürlich warum, und beruhigt sich damit, dass ja viele Uhrmacher ursprünglich unseren Beruf theils darum ergriffen, weil sie für die mit körperlichen Anstrengungen verbundene Hantirung körperlich zu schwach angelegt waren. Gar selten wird man einen Uhrmacher zum Militärdienst heranziehen, die Zurückweisung lautet fast regelmässig: zu schwach, weil körperlich zurückgeblieben. Auch wenn obige Voraussetzung nicht besteht, hindern doch die Schädlichkeiten unseres Berufes den jugendlichen Körper an richtiger Entwickelung und bereiten häufig und gerade dem Fleissigsten ein frühes Ende.

Freilich können wir uns nicht immer einen Beruf wählen, der den Anforderungen der Gesundheitslehre entspricht; wir können z. B. nicht alle Fischer oder Jäger sein, sondern werden mehr oder minder eine Art Treibhauspflanzenleben führen müssen. Aber wir sollten versuchen, uns künstlich das zu verschaffen, was jene naturgemäs so gesund und frisch erhält. Jeder ist seiner Gesundheit Schmied, d. h. er hat es in der Hand, sich dieselbe zu erhalten und dadurch lebens- und schaffensfreudiger zu sein.

Die Hauptübel, oder wenn ich so sagen darf, Uhrmacherkrankheiten, sind Kopfweh, kalte Füsse, Verdauungsbeschwerden, Hämorrhoiden und Lungenkrankheiten, und haben ihren Grund nur in der unbeweglichen Lebensweise, in ungenügend gelüfteter sauerstoffarmer Luft zum Athmen, welche theilweise infolge von Heizung und Beleuchtung mit Staub und Gasen gemischt ist.

Dazu kommt das stete Grübeln mit all den Kleinigkeiten, das Bewegen in den engen Grenzen mit peinlicher Genauigkeit, welches dem Uhrmacher auch den köstlichen Humor verjagt und ihn zum Hypochonderthum hinneigen lässt.

Aber, wird der geehrte Leser fragen, auf welche Art und Weise schützt man sich denn gegen diese Unbilden unseres Berufs? Man kann es ohne viele Kosten, durch ein ganz klein wenig Nachdenken und ein bischen Selbstüberwindung, indem man nachfolgendes beherzigt:

Vor allen Dingen unterbreche man die schädliche Wirkung der sitzenden Lebensweise, wenn nicht gänzlich durch Stehend-Arbeiten, wobei Brust und Unterleib freie Bewegung haben, so doch wenigstens durch geeignete Bewegung, vor, nach, oder zwischen der Arbeitszeit in ihrer einfachsten Form durch Spaziergänge. „Es würde Alles besser gehen, wenn man mehr ginge“ sagt das Wort eines alten Arztes. Je nach Fähigkeit und Belieben suche man Erholung durch geeignete Körperbewegung als Turner oder Feuerwehrmann, man singe oder spiele Blasinstrumente und hüte sich zu glauben, dass man sich in rauch- und dunsterfüllter Wirthshaus-Stube erholen kann.

Wenn man soviel als möglich Zeit zu Spaziergängen anwendet, unbekümmert um Wind und Wetter und nicht zu warm gekleidet, um die Ausdünstung nicht zurückzuhalten, während des Gehens tief und anhaltend athmet, so wird man einen freien Kopf und warme Füsse, überhaupt gesteigerte Thätigkeit des Blutkreislaufes heimbringen.

Wenigstens eine Stunde täglich sollte man sich dieser Erholung widmen. Wer durchaus den ganzen Tag an den Laden und Arbeitstisch gefesselt ist, wird sich bei gutem Willen doch Morgens vor Beginn der Geschäftszeit ein Stündchen erübrigen können, um sich frischen Muth zum Tagewerke einzuathmen. Fällt auch der Anfang ein wenig sauer, so wird man doch schon nach 8 tägiger Fortsetzung gar nicht mehr von der Gewohnheit lassen können.

Während also diese Bewegung in möglichst frischer staubreiner Luft geschehen soll, sorge man auch daheim im Arbeitszimmer durch häufige Lüftung für Zufuhr von sauerstoffhaltiger Luft und möglichste Fernhaltung allen Staubes, Rauches, Kreidestaubes etc. (je feiner der Staub, desto schlimmer).

Von besonders günstiger Wirkung ist beim Gehen das Tiefathmen und Anhalten des Athems. Schon mancher Brustschwache, Hustenleidende, überhaupt Lungenkranke, hat sich durch Uebung im tief und anhaltend Athmen am geöffneten Fenster (besser noch in freier Aussenluft), längere Zeit regelmässig morgens, mittags und abends fortgesetzt, selber glänzend kurirt, während ihn die Leute, ja selbst Aerzte, als Schwindsuchts-Kandidaten aufgaben.

Für den Leser, dem der Ausdruck: Athemhaltung fremd ist, füge ich noch das „Rezept“ bei. Man stellt sich vor das offene Fenster, hebt die Arme hoch, um die Lungenspitzen von der Last der Schultern zu befreien und athmet ruhig und tief soviel Luft ein, als nur der Brustkasten zu fassen vermag. Diese Luft sucht man nun möglichst lange an sich zu halten, ehe man wieder ausathmet, letzteres ebenfalls recht vollständig. Anfangs wird es nur für wenige Sekunden gelingen, während man bei täglicher Uebung dahin gelangen kann, die Athemhaltung über 40 Sekunden auszudehnen.

Dass sich der Uhrmacher auch leicht durch unrichtiges Essen und Trinken zum Schaden seiner Gesundheit versündigt, ist schliesslich nicht zu verwundern, denn was für den Grobschmied taugt, bringt einen Schneider um. Man meide selbstverständlich schwerverdauliche Speisen und ganz besonders starke geistige Getränke. Ausgedehnte Waschungen (lieber noch Baden) des Körpers zu mehreren Malen wöchentlich halten die Hautporen offen und sorgen im Verein mit warmer, durchlassender, aber nicht schwerer Kleidung für gehörige Ausdünstung.

Auf Grund eigener Erfahrung, da ich nach kaum vollendeter Lehre allmählich an Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen u. s. w. recht heftiger Art zu leiden hatte, kann ich Jeden versichern, der sich vorstehende Regeln zu Nutze macht, dass er sich damit sein Leben verschönt und verlängert, zu ungetrübter Gesundheit und heiterer Lebensanschauung gelangt. Darum fort mit Arzt und Apotheke und dem finsteren Hypochonderthum!

J. Jacobsen.

Wie schleift und polirt man am besten den Anker oder Haken einer Schwarzwälder Gewichtsuhr?

(Als Antwort auf eine früher gestellte Frage.)

Das Abschleifen des Ankers mit einem Arkansas-Stein so weit, bis die Feilstriche und sonstigen Vertiefungen vollständig verschwunden sind und alsdann einige Züge mit einem Stück Lindenholz nebst ganz wenig Diamantin erfüllt den mechanischen Theil der Anforderungen dieser Arbeit rasch und zufriedenstellend. Viel schwieriger aber ist es, bei diesen Manipulationen gleichzeitig den Bedingungen der Theorie zu entsprechen; wenigstens findet wol in keinem Theil der Schwarzwälder Uhren mehr Kraftvergeudung statt, wie bei den aus Stahlblech gebogenen Ankerhaken.

Einen wirklich guten Haken mit Rückfall herzustellen, ist allerdings praktisch und theoretisch sehr schwer, wenigstens viel schwieriger, als der Grahamanker; dafür ergibt aber auch

SLUB Wir führen Wissen. http://digital.slub-dresden.de/id20454429Z/95 STAATLICHE KUNSTSAMMLUNGEN DRESDEN