

etwas hinauschieben, aber zeigen wird sie sich früher oder später ganz sicher. Der Uhrmacher, der mit seiner Arbeit doch ans Zimmer angewiesen ist, muss also in erster Linie dafür sorgen, dass seiner Werkstatt stets genügend frische Luft zugeführt wird. Nach Lötungen sollte sofort einen Augenblick Durchzug gemacht werden, damit die schädlichen Gase abziehen. Das Abkochen von Bijouterie in Säuren muss, wo irgend tunlich, der sich entwickelnden giftigen und rostbildenden Dämpfe wegen in der Küche oder im Freien besorgt werden, wo diese Gase ohne Schädigung für den Menschen abziehen können. Leider hat der grösste Teil der Menschheit heute schon sein Riechvermögen fast ganz eingebüsst, und dieses dank der naturwidrigen Lebensweise. Einen an frische Luft gewöhnten Menschen schlägt es oft fast zurück beim Betreten von gewissen Werkstätten oder Geschäftsräumen. Namentlich im Winter ist ein grosser Teil unaufgeklärter Menschen sorgsam bemüht, ja kein Fenster, ja keine Tür unnötigerweise zu öffnen, um die teuer errungene Ofenwärme nicht hinauszu lassen. Solche Leute wissen eben nicht, dass schlechte, verdorbene Luft gar nicht zu erwärmen ist, dass sie also geradezu für die Gasse heizen, wenn sie nicht immer wieder von Zeit zu Zeit frische Luft ins Zimmer lassen. Sie begreifen es nicht, warum sie im Zimmer frösteln, während doch der Ofen glühend heiss ist. Sie mögen es einmal versuchen, auch nur  $\frac{1}{4}$  Stunde lang Tür und Fenster zu öffnen, oder auch nur für die Dauer von 5 Minuten, und es wird sich sofort eine angenehme Wärme entwickeln. Dicke, schlechte Luft leitet eben die Wärme nicht vom Ofen ins Zimmer, ausserdem verbraucht der Ofen auch den vorhandenen Sauerstoff schnell, und was bleibt dann fürs Atmen übrig? Nichts, als dicke, übelriechende Luft. Hierzu kommt dann noch in unzähligen Werkstätten der Tabakqualm. Das ist langsamer Selbstmord, nebenbei aber hält es bessere Kunden von solchen Geschäften ab, solche gehen lieber in ein anderes Geschäft, in dem eine reinere Luft weht. Wie oft fand ich in solchen verpesteten Arbeitsräumen zwei bis drei Lehrlinge sitzen, denen man aber auch die Wirkung der vom Prinzipal ununterbrochen ausgestossenen Dampfwolken deutlich an den blassen, verkümmerten Gesichtern ablas. Aber auch dort, wo für frische Luft im Arbeitsraume genügend gesorgt ist, bleibt immer noch die schädigende Wirkung des anhaltenden Sitzens übrig, die sich beim Uhrmacher in erster Linie als Störungen in dem Verdauungsprozess bemerkbar macht. Es weiss ja aber heute schon so ziemlich jeder, dass Abführmittel nur wirken, wenn ihre Dosis von Zeit zu Zeit verstärkt wird, weil sich im anderen Falle der Körper an dieses Mittel gewöhnt und schliesslich nicht mehr darauf reagiert. Das schöne Gewaltmittel könnte sich jeder sparen, wenn er statt dessen sich lieber zur Gewohnheit machte, bei jedem Wetter, ob schön, ob regnerisch, am Abend nach Schluss noch eine Stunde energisch spazieren zu gehen. Ich lege besondere Betonung auf das Wort „energisch“, denn das träge Einerschleichen hat keine tiefe, eingreifende Wirkung. Selbstverständlich müsste es, wenn dieser Spaziergang etwas nützen soll, ohne die gewohnte Zigarre geschehen, denn sein Hauptzweck ist ja eben ordentliche Luftzufuhr, nicht aber „Dampffzufuhr“. So wie eine schlecht brennende Petroleumlampe sofort heller brennt, wenn frische Luft ins Zimmer gelassen wird, so braucht auch der menschliche Körper unbedingt viel frische Luft, um die aufgenommenen Nahrungsmittel zu verbrennen. Wo diese Verbrennung nicht rege genug vor sich geht, müssen mit der Zeit arge Schädigungen im Körper auftreten.

Wie sinnlos doch der Uhrmacher seine Gesundheit untergräbt, sieht der denkende Mensch alle Tage. Weit entfernt sind wohl noch die meisten von ihnen, ihre freie Zeit mit Bewegung in frischer Luft zu verbringen, das beweist schon das wichtige Wort „Stammlokal“. Soweit dieses ein Vereinslokal bezeichnet, wäre auch ich einverstanden, es wird aber nicht nur an Vereinsabenden benutzt, sondern auch alle übrigen Abende. Wenn man so an schönen Sommerabenden an einem solchen vorbeikommt und durch den geöffneten Türspalt einen Blick hineinwirft, diesen dicken Tabakqualm, den „erhabenen Geruch“ nur so im Vorbeigehen in die Nase bekommt, so ekelt es einen Menschen, der bessere Einsicht hat, ordentlich an. Jene Leute aber, die den Tag in sitzender Weise verbracht haben, scheinen sich köstlich darin zu amüsieren. Nicht nur das Trinken allein ist schuld,

wenn sie anderen Tages mit einem Brummschädel erwachen, sondern zum grossen Teile die schlechte Luft, die den ganzen Abend, gleichsam als Ausgleich für die mangelnde Bewegung bei der Arbeit, eingeatmet ist. Können sich nicht Kollegen auch ohne Tabak und Bier am Abend in einer Anlage treffen und gemeinschaftlich einen schönen Spaziergang machen, die würzige Luft einatmend? Nicht nur die Gesundheit wird einen grossen Vorteil davon haben, sondern auch der Geldbeutel.

Ich kenne Leute, denen das Gefühl sagt, dass, als Ausgleich für die sitzende Lebensweise nichts besser geeignet wäre als ein Rad mit Vernunft angewendet! Warum kaufen jene keines? Weil sie am 15. des Monats schon anfangen auf „Pump“ zu leben! Wer ist's, der ihr sauer verdientes Geld einsteckte? Zum wenigsten der Schuster oder Schneider, wohl aber der Gastwirt!

Was nun von den Räumen, in denen sich der Uhrmacher tagüber aufhält, gilt, sollte unbedingt auch für jene gelten, in denen er fast ein Drittel seines Lebens zubringt, den Schlafräumen nämlich. Im Schlafe atmen wir am ausgiebigsten, und gerade dort finden wir oft förmlich verpestete Luft. Wer den Ausdruck für zu kräftig hält, mache nur einmal einen Rundgang bei seinen Bekannten zu recht früher Stunde, wenn er diese noch bei der Morgentoilette weiss. Er wird wohl bei dem grössten Teile eine Luft finden, die ihn förmlich zurückschlägt, einen Dunst, der ihm den Atem abschneidet. In dieser Pestluft verbringen die Leute jede Nacht volle 8 Stunden! Ist's ein Wunder, wenn sie früh mit zerschlagenen Gliedern und schwerem Kopf erwachen? Ein Wunder, wenn es ihnen wie Blei in allen Gliedern liegt? Wodurch wird gerade im Schlafzimmer die Luft verdorben? Wohn- und Arbeitsräume werden gelegentlich wenigstens für Augenblicke gelüftet durch das Öffnen der Türen beim Ein- und Ausgehen, durch das Fenster bei gelegentlichem Hinausschauen; das gibt doch immer ein wenig Luftbewegung. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass wir im Schlafe viel mehr Sauerstoff ein und mehr Kohlensäure ausatmen als im Wachen. Der im Schlafzimmer vorhandene, notwendigste Atmungsstoff, der Sauerstoff, wird viel schneller verbraucht und als giftiger Bestandteil, als Kohlensäure, beim Ausatmen der Luft beigemischt. Diese mit jeder Stunde mehr verdorbene Luft wird nun vom Schläfer in langen Zügen wieder eingeatmet, so dass mehrere Personen in gemeinschaftlichem Schlafräume sich gegenseitig mit ihrer ausgeatmeten Luft speisen. Das einzige Mittel, diesem Uebel abzuhelfen, ist fortgesetzte Lüftung der Räume, ob Arbeits-, ob Schlafräume.

Somit drängt sich uns die so vielfach umstrittene Frage auf: Soll man bei offenem Fenster schlafen? — Die Antwort ergibt sich aus dem Vorhergesagten ganz von selbst. Wenn wir die schädliche Wirkung der sich mit jeder Nachtstunde verschlechternden Luft ausschalten wollen, so müssen wir uns daran gewöhnen, bei offenem Fenster zu schlafen. Ich sage ausdrücklich „gewöhnen“, denn nur durch zu plötzlichen Uebergang hierin hat man der Nachtluft alle möglichen unheimlichen Wirkungen angedichtet. Dazu gehört auch die Furcht vor nächtlich eindringende Insekten. Ich wage zu behaupten, dass solche Insektenstiche schon am Abend vorher beigebracht, dann aber durch unbewusstes Kratzen der Stelle nächtlicherweile zum Anschwellen gebracht werden, wie ja Insektenstiche immer durch Kratzen verschlimmert werden. Ich selbst schlafe schon ein halbes Menschenalter bei offenem Fenster, konnte aber solche Stiche bisher nie feststellen. Entweder ist also die Furcht davor übertrieben oder ich gehöre zu der Klasse der Dickhäuter! Wenn man dieser Furcht überhaupt Raum geben will, so dürfte man nachts überhaupt kein Auge schliessen, denn wieviele Insekten könnten sich nicht schon bei Tag im Schlafzimmer eingefunden haben, um erst bei Nacht ihr Unwesen zu treiben! Auch gibt's andere, nicht beschwingte Insekten, wie Ohrwürmer usw., die sicher nicht erst auf das Öffnen des Fensters warten, um Eingang zu finden. Wie dem auch sei, das Vorhängen einer grossmaschigen Gardine wird auch diesen Furchtsamen gestatten, bei offenem Fenster zu schlafen. Zu vermeiden ist nur der plötzliche Uebergang, denn nur durch ihn ist dasselbe in Misskredit geraten.

Wenn Leute, die sich jahrelang vor jedem Luftzuge ängstlich bewahrten, sich doch schliesslich überreden liessen, einen Versuch