

4. Übung. Holzhacker-Übung. Die Hände werden über dem Kopf gefaltet und der Rumpf mit den Armen bei gespreizten Beinen in Form des Holzhackens kräftig nach unten geschwungen. Beim Ausholen einatmen, beim Abschwung kräftig ausatmen. Diese Übung kann auch mit gestreckten Beinen gemacht werden und ist dann wirksamer. Auch umgekehrt läßt sich die Übung vorteilhaft verwenden, wenn man den Oberkörper mit erhobenen Händen langsam nach vorn abwärts beugt und dann schnell aufrichtet (je 5- bis 8mal).

5. Übung. Armkreise. Die Arme werden seitwärts ausgestreckt und nun kräftig im Kreis herumgeschwungen. Dies kann vor- und rückwärts geschehen. Die Beine können geschlossen oder gespreizt sein. Wenn die Übung geläufig ist, kann man bei geschlossenen Füßen mithüpfen; bei jedem Armkreis ein kleiner Sprung. Auch einarmig läßt sich die Übung wirksam verwenden (8- bis 10mal).

6. Übung. Seithalte, Beine gespreizt, Rumpf drehen rechts und links. Die Beine werden seitwärts gespreizt, die Arme seitwärts in Schulterhöhe erhoben. Bei feststehendem Unterkörper dreht sich der Oberkörper in den Hüften und schwingt die Arme rechts und links so, daß sich einmal der rechte Arm mit Schulter über dem linken

Fuß, das andere Mal der linke Arm mit Schulter über dem rechten Fuß befindet (6- bis 10mal).

Nach diesen Übungen geht man an das geöffnete Fenster und holt einige Male tief Luft, desgleichen auch zu Beginn oder auch während der Übungen. Dieses Atmen dient einmal zur Erneuerung der Luft in der Lunge, dann aber auch zur Beruhigung der Atemtätigkeit nach den Übungen. Wer sich mit diesen Fragen näher beschäftigen will, den verweise ich auf mein im W. Limpert-Verlage (Dresden-A 1) erschienenes Buch „Ausgleichende Gymnastik für Berufstätige“ mit vielen Abbildungen und Übungstabellen.

In 5 bis 10 Minuten wird man diese Übungen beendet haben, so daß kein großer Zeitverlust entsteht. 10 Minuten täglich wird jeder Mensch für seinen Körper übrig haben können, wenn er ihn gesund erhalten will. Gesund erhalten ist leichter als einen kranken Körper heilen. Darum trachte jeder danach, sich seine Gesundheit zu erhalten. Die vielen günstigen Erfolge und eine feste Gesundheit, Freude am Beruf und Leben und ein schön gebauter Körper werden die kleinen Mühen reichlich belohnen.

Die heutigen Absatzbedingungen für Schmuckwaren und Uhren in Niederländisch-Ost-Indien

Von unserem dortigen Korrespondenten Konrad Müller

Der Eingeborene Niederländisch-Ost-Indiens erkennt lediglich reines, möglichst ungemünztes Gold als reales, wertbeständiges „Vermögen“ an. Es ist daher sein Wunsch, sich in den Besitz derartiger Werte zu setzen. Irgendeinen Gegenstand aus reinem Gold besitzt beinahe jede Eingeborenen-Frau auch in der ärmsten Klasse, sei es nun ein Armband, eine Kabaja-Nadel oder eine Münze. Bei der Dichtigkeit der Bevölkerung auf Java sind Vorrat und Verbrauch an zu Schmucksachen zu verarbeitendem Gold naturgemäß riesenhaft. Zahlreiche chinesische und inländische Gold- und Schmuckwarenhändler decken den Bedarf der Eingeborenen. Meist entstammen diese Schmuckwaren eigenen Arbeitsstätten. Besonders Armringe aus Rotgold werden gern getragen, kann doch die Masse des Materials durch dessen Dicke deutlich zur Schau gestellt werden. Der Wert solcher Armbänder — sie werden paarweise angelegt — wird nach dem Gewicht berechnet. Nicht allein Erwachsene tragen sie, oft sieht man auch kleine Kinder 1 bis 1½ cm dicke Armbänder tragen.

Als Verschluss-Schmuckstück für die landesübliche Kabaja (eine Art Jumperbluse) werden Nadeln verwendet und zwar solche in Blatt- oder Blumen-Form. Dollar- und Pfundstücke werden viel zu Kabaja-Nadeln verarbeitet. Ganz besonderer Beliebtheit zu solchen Zwecken erfreut sich das nordamerikanische 20-\$-Stück, das meistens für Haarschmuck Verwendung findet. Übrigens sind goldene Haarspangen, Rosetten (Blumen und Blätter) immer erwünscht, ebenso Nadeln mit dicken goldenen Knöpfen. Die Finger werden reichlich mit Ringen geschmückt, wobei der Eingeborene weniger Wert auf die Echtheit des Steines als auf die Dicke des Goldes legt. Dasselbe gilt für steingefasste Kabaja-Nadeln.

Im Gegensatz zu den Eingeborenen, die lediglich reines Gold als Wertmesser ihres Reichtums anerkennen und Steinen geringere Aufmerksamkeit schenken, interessieren sich die wohlhabenden Chinesen mehr für steingefasste Schmuckwaren jeder Art. Erbsengroße Diamanten sieht man an den von Chinesenfrauen getragenen Kabaja-Nadeln, an Ohr- und Fingerringen und in Haarspangen. Neben Luxus-Autos scheinen die Chinesen die beste Gelegenheit, der Welt ihren Reichtum zu zeigen, darin zu sehen, daß sie ihre Frauen mit Schmuck aller Art geradezu überladen. Eine chinesische Frau der begüterten Klasse ist ein wandelndes Vermögen. In den Großstädten Amerikas und Europas würde es gewagt sein, alltäglich der-

artige Werte in aller Öffentlichkeit zur Schau zu stellen. Hier draußen hingegen sind Beraubungen äußerst selten.

Echte Perlen scheinen zur Zeit außer Mode zu sein. Eine ganze Reihe großer europäischer Juwelierfirmen versorgt den Markt mit europäischem Schmuck, Steinen und Uhren. Der Handel in Diamanten dagegen liegt beinahe ausschließlich in Händen der Chinesen. Die europäischen Häuser beschäftigen eine Anzahl Reisende, die im Auto Java und die übrigen Inseln, soweit solche in Frage kommen, bereisen und den Kunden ihre Waren auf Teilzahlung anbieten. — Kassageschäfte sind so gut wie unbekannt! Die Tatsache, daß Gold für die Eingeborenen im reinen Zustande einen realen Wert hat, einen größeren als beispielsweise verarbeitetes europäisches Gold, beruht auf dem Pfandhaus-System der Niederländisch-Ost-Indischen Regierung. Diese hat überall, auch in den abgelegensten Dörfern Pfandhäuser errichtet, von denen die Eingeborenen in reichem Maße Gebrauch machen. Aufgabe dieser Gouvernements Pfandhäuser ist es, dem Wucher der eingewanderten Araber und Chinesen entgegenzuarbeiten. Nichteingelöste Sachen werden von Zeit zu Zeit versteigert, und dann ist reines Gold wiederum der einzige Versatzartikel, der einen festen Wert darstellt.

Während der Import von echten europäischen Schmuckwaren mit Ausnahme von steingefassten, echten Schmucksachen aus diesem Grunde zur Zeit ziemlich darniederliegt, erfreuen sich halbechte und unechte Schmuckwaren, besonders in vollendeter Imitation lebhaftesten Absatzes; auch künstliche Perlen kommen mehr und mehr in Aufnahme.

Ein ganz besonders dankbarer Massen-Importartikel



Maduresen-Frau und -Kind mit den charakteristischen goldenen Fußringen