



Der machtlose Herrscher.

Eine Legende von W. Doroschetwitsch.

Hwang-ti, der erhabene Herrscher, sah geschickte Menschen, gewiegte Menschen, durchtriebene Menschen um sich. Da überkam ihn das Verlangen, einmal auch glückliche Menschen zu sehen. „Ich bin wie die Sonne, die nur die Bergeshöhen vergoldet, die aber in die Täler nicht eindringen kann“, sagte er zu sich und befahl dem Obergeneralzeremonienmeister, die Listen der kleinen Staatsbeamten zu bringen.

Dreihundertdreißig Diener brachten insgesamt sechshundertsechszwanzig Rollen, jede sechshundertzwei Ellen lang, auf denen die Namen aller Beamten mit Mühe Platz fanden.

„Es sind ihrer allerdings sehr viel!“ rief erstaunt der erhabene Herrscher aus und stieß den Zeigefinger aufs Geradewohl in den Namen des Mandarins der achtundvierzigsten Klasse Kun-mi. „Ertundige dich, was das für ein Mensch ist!“

Die Befehle des erhabenen Herrschers werden immer sehr rasch ausgeführt, so auch diesmal. Noch ehe der erhabene Herrscher bis zehntausend zählen konnte, war der Obergeneralzeremonienmeister zurückgekehrt und meldete unter tiefen Verbeugungen:

„Er ist ein alter Veteran der Pflicht, allmächtiger Sohn des Himmels. Ein treuer Beamter, ein bescheidener Mensch und vorbildlicher Familienerhalter. Er lebt in Frieden mit seiner Frau und erzieht seine Tochter in Göttersucht.“

„So möge ihm eine Freude gegönnt sein!“ jagte leutselig lächelnd der erhabene Herrscher. „Ich will ihn mit einem Blick aus meinen Augen beglücken. Geh und verkünde ihm, daß er sich mit Frau und Tochter am ersten Tage des Mondes vorstellen darf!“

„Er wird vor Glück sterben, erhabener Herrscher!“ rief der Oberzeremonienmeister.

„Wir wollen hoffen, daß das nicht geschehen wird“, sagte lächelnd der erhabene Herrscher. „Geh und erfülle meinen Willen!“

„Kun“, fragte der erhabene Herrscher, als der Obergeneralzeremonienmeister in den Palaß zurückgekehrt war.

„Dein Wille ist erfüllt, allmächtiger Sohn des Himmels!“ antwortete der Obergeneralzeremonienmeister. „Deine Gnade

ist Kun-mi unter Trommelschlag und Jubelgeschrei des Volkes, das deine Weisheit pries, verkündet worden!“

„Und Kun-mi?“

„Er wurde wie närrisch vor Glück, erhabener Herrscher. Die Welt hat noch niemals so viel freudigen Wahnsinn gesehen!“

Der Tag, an dem sich Kun-mi dem erhabenen Herrscher vorstellen sollte, näherte sich nur langsam, wie alles, was wir erwarten. Der erhabene Herrscher wollte den glücklichen Menschen aber schon sehen — und so verkleidete er sich als einfacher Kuli und begab sich in der Abendzeit in das Stadtviertel, wo Kun-mi wohnte.

Schon von der Ferne vernahm der Kaiser laute Worte aus dem Hause Kun-mis. „Ist es möglich, daß sie sich so laut freuen?“ fragte sich der erhabene Herrscher und Glückseligkeit schwellte ihm die Brust. „Verächtliche aller Frauen! Nichtsnutzigstes aller Wesen, auf die jemals die Sonne schien!“ schrie Kun-mi. „Verflucht sei der Tag und die Stunde, da es mir einfiel, dich zu heiraten! Wahrhaftig, böse Drachen hatten mir diesen Gedanken eingegeben!“

„Wir leben dreihundert Monde ehelich verbunden“, erwiderte weinend Kun-mis Frau, „und ich habe von dir niemals Flüche gehört. Du jagtest immer, daß ich deine Liebe, deine gute und treue Gattin bin. Du warst mit mir immer zufrieden.“

„Ja, aber wir mußten uns nicht dem erhabenen Herrscher vorstellen!“ schrie wütend Kun-mi. „Du wirst mich zum Gegenstand des allgemeinen Gespöts machen! Du mußt vor dem erhabenen Herrscher nach dem Hofzeremoniell dreihundertzwei Knien, du wirst es auch nicht einmal richtig treffen! Wie werde ich die Schande ertragen können, für dich und für die Tochter! Das ist noch ein abscheulicheres Geschöpf! Eine Mißgeburt wie keine zweite!“

„Vater!“ jagte schluchzend Kun-mis Tochter. „Vater, hast du mich nicht immer deine teure Bu-san, deine sanfte Bu-san genannt? Hast du nicht immer behauptet, daß es Bessere und Gehorsamere als ich auf der Welt nicht gäbe?“

„Ja, aber deine Füße!“ schrie Kun-mi und sah sie fassungslos an. Wenn der erhabene Herrscher das Augeheuer von einem

Fuß, eine achtel Elle lang, erblickt, wird ihm noch übel werden!“

„Man erzog mich nicht, um mich im Palast zu tragen“, erwiderte schluchzend die arme Bu-san. „Meine Füße sind zum Geben. Ich werde einen ebenso bescheidenen und armen Beamten, wie du bist, heiraten müssen. Man erzog mich zur Arbeit.“

„Verflucht sei deine Mißgestalt, wenn wir uns dem erhabenen Herrscher vorstellen müssen!“ schrie außer sich Kun-mi.

In diesem Augenblick meldete ein Schlag des Gongs Besuch und ins Zimmer trat der Wucherer.

„Kun, Kun-mi“, fragte er, „hast du dich entschlossen?“

„Wir werden vor Hunger sterben, wenn wir auf deine Bedingungen eingehen“, jammerte Kun-mi.

„Wie du glaubst!“ jagte der Wucherer und zuckte die Achseln. „Bedenke nur, daß die Zeit verstreicht. Wenn du länger zögerst, werden wir keine Zeit mehr haben, um ein blaues, seidenes Kleid mit goldbestickten Kermeln für dich, ein spitzenbehangenes Kleid für deine Frau, ein blumenausgenähtes Kleid für deine Tochter anzufertigen. Was wirst du dann machen?“

„Gut, ich habe mich entschlossen . . .“ zischelte verzweiflungsvoll Kun-mi.

„So ist es recht!“ jagte zufrieden der Wucherer. „Du bekommst die Kleider frei ins Haus geliefert und hast mir dafür an jedem Neumond drei Viertel deines Gehaltes abzuführen.“

„Aber wir werden vor Hunger sterben!“ jammerte Kun-mi und schlug die Hände über den Kopf zusammen. „Nimm die Hälfte, töte uns nicht!“

Kun-mi, seine Frau und seine Tochter krochen vor dem Wucherer auf den Knien und flehten ihn an, in die Hälfte des Gehaltes einzuwilligen.

„Nein, drei Viertel des Gehaltes bei jedem Neumond“, beharrte der Wucherer. „Ich frage dich zum letztenmal; bist du einverstanden oder nicht?“

„Ja, bin einverstanden . . .“ schrie Kun-mi und verdeckte sein verzerrtes Gesicht mit den Händen.

„O Himmel!“ stieß der erhabene Herrscher einen tiefen Seufzer aus.

„Ich erlaube dir nicht, mich weiter so anzureden!“ schrie in größtem Zorn der erhabene Herrscher, als er in seinen Palast zurückgekehrt war und der Obergeneralzeremonienmeister vor ihm nach dem Hofzwang, in den Staub fiel und ihn den „Allmächtigen“ nannte.

„Ich dulde es nicht mehr, daß du mich so anlängst!“ schrie wutentbrannt der erhabene Herrscher. „Ich soll allmächtig sein und kann auch nicht einen Menschen glücklich machen!“

Geburt der Miki-Maus.

Die „United-Artists“ haben für das Filmjahr 1931/32 wieder zwölf neue Miki-Maus-Filme in Auftrag gegeben, da der Siegeszug dieser eigenartigen Trickfilme noch lange nicht zu Ende ist. Miki-Maus hat ein eigenes großes Filmatelier, und es ist von besonderem Reiz, nach der Schilderung eines Augenzeugen, die Geburt dieser siegreichen Maus aus dem Nichts zu betrachten. Miki-Maus gehört zu den erfolgreichsten Filmstars, und sie hat darum einen wahren Hofstaat, der eifrig um ihr Wohlergehen bemüht ist. In den Zeiten des stummen Films waren die Hundestars die große Sorge von Hollywood, denn die brachten den Besitzern und Unternehmern ein Vermögen ein, mußten also vorzüglich gepflegt werden, um stets bei bester Gesundheit zu bleiben. Millionenbeträge wurden in Versicherungen abgeschlossen.

Mit Miki-Maus ist es verhältnismäßig einfacher. Sie bekommt nichts zu essen und braucht weder Ärzte noch Versicherungen. Aber trotzdem beansprucht sie rund hundert Menschen, die stets zu ihrer Verfügung stehen müssen. Sobald in einer Filmkonferenz mit den Leitern der Stoff zu einem neuen Film entworfen ist, bekommen ungefähr 40 gute Zeichner Arbeit. Die einzelnen Zeichnungen müssen erst auf einzelnen Bogen Pausleinwand hergestellt werden. Ein Film von gewöhnlicher „Spielfilmlänge“ enthält zwischen 15.000 bis 20.000 derartige Zeichnungen. 15 Mann arbeiten an dieser Riesenzahl einzelner Blätter. Nun werden diese mit Bleistift hergestellten Zeichnungen von besonderen Baufern auf Zelluloidplatten durchgepaßt. Dies alles setzt natürlich eine lange gemeinsame Arbeit der Zeichner, Manuskriptverfasser und Trickfilmregisseure voraus. Bevor die endgültige Form des Films festgestellt ist, vergehen mitunter Wochen.

Wenn es nun soweit ist, kommt der Komponist und Kapellmeister, einer der wichtigsten Persönlichkeiten des Miki-Maus-Films, zur Geltung. Miki-Maus ist nicht stumm, im Gegenteil, sie entzückt die Menschheit mit mehr oder weniger schönen Gesängen und Tänzen. Das wichtigste ist nun die Herstellung der Musik, die genau zu den Bewegungen der Mäuse und ihrer Genossen passen muß. Ist nun alles zur Aufnahme bereit, dann beginnt das große Werk der Aufnahme, die viel schwieriger ist als bei den gewöhnlichen Filmaufnahmen. Bei den Trickfilmen wird jedes einzelne Teilbild besonders aufgenommen und der Kameramann hat eine besondere Fußvorrichtung, um die Hebelmechanik für Fertigstellung der einzelnen Teilbilder zu bewirken. Die 20.000 Zelluloidplatten werden nun dem Photographen vorgelegt, der genau die Zusammengehörigkeit der einzelnen Bilder kennt. Im allgemeinen wird die Figur ohne Arme, Beine und sonstiges Zubehör festgehalten. Diese Teile, die sich ständig ändern, um die einzelnen Phasen der Bewegung zu ermöglichen, werden dann ausgetauscht, und so entsteht die Bewegung der

Tiere, die so verblüffend wirkt. Kein Bild kann ausgelassen werden, wenn die gute Wiedergabe der Bewegung beabsichtigt ist. Jedes Bild muß besonders aufgenommen werden.

Ist der Film vorführungsbereit, dann wird er mit Ton und Laut versehen. 25 Musiker stehen bereit, um die ausgelassenen Abenteuer der kleinen Maus mit Musik zu begleiten. Der Kapellmeister hat vorher die Musik zusammengestellt. Nun muß er darauf achten, daß Bewegung und Ton genau zusammenpassen. Das ist heute eine leichte Arbeit, denn die Synchronisierung ist eine häufig geübte Tätigkeit. Die Musik muß auch Geräusche zu malen versehen, wenn eine ganze Menagerie von Tricktieren ihre Stimmen erschallen läßt. Ist

nun der Film vorführungsbereit, dann muß er erst das Urteil der Fachleute über sich ergehen lassen. Miki-Maus muß oft viele Bilder ihrer kleinen Persönlichkeit einbüßen, bevor es ihr vergönnt ist, vor einem vergnügten Publikum ihre tollen Geschichten vorzuführen und sich so ausgelassen zu betragen, wie es für ein gutes Geschäft erforderlich ist.

Dafür hat aber auch diese Maus ein Millionenverdienst. Für den ersten Miki-Maus-Film wurden 1000 Dollar gezahlt. Heute erhält das Mäuschen für die Einleitung des Filmprogramms die schöne Summe von 1.200.000 Mark im Jahr ausgezahlt. Ein Filmstar, der Millionenverdienste aufzuweisen hat, ohne zu leben.

Das magische Etwas.

Von Apton Sinclair.

Entnommen mit Erlaubnis des Malit-Verlags, Berlin, dem Buche „So macht man Dollars“. Die Hauptfigur des Romans, Jed Kusker, ist nicht vom Dichter erfunden, er lebt in der amerikanischen Stadt Denver, ist der reichste Mann der Stadt, Sinclair ist nur sein Chronist und zeigt, wie und mit welchen Mitteln man in der heutigen kapitalistischen Gesellschaft zu Reichtum und Macht gelangt. Jed Kusker ist der Sohn eines armen Bauern im rauhen Westen, dreißig Jahre alt geworden, ist er Multimillionär. Dieser Aufstieg vollzieht sich anders, als mitunter in schmalzig-rührseligen Filmen und Romanen gezeigt wird. Charakterlosigkeit, Gemeinheit, Brutalität, Betrug und Schwindel — aus ihnen werden die Dollars gemacht, wie auch anderswo das Geld überhaupt. Sinclair hat diese Geschichte auf Grund dokumentarischer Grundlagen geschrieben; sie läßt diese kapitalistische Welt reif für den Untergang erscheinen.

Als Jed acht oder neun Jahre alt war, mußte eines von Hints' Weibern verreisen, um an dem Begräbnis ihres Vaters teilzunehmen, und der seine Blutzug bekam um ihrwilligen Befehl, seine tosende Fahrt zu unterbrechen. Da stand sie nun federn und pelzgeschmückt, mit Schachteln und Koffern auf dem Perron, und der kleine Jed riskierte eine Tracht Prügel, um dem großen Ereignis beizuwohnen. Aus weiter Ferne ertönte das schrille Pfeifen, die lange Kette brauner Wagen kam herangerollt und hielt mit märchenhafter Präzision; ein weißgekleideter Schaffner öffnete eine Tür, stieg aus und stellte ein kleines Kistchen auf den Perron, die stolze Dame stieg ein, und einem halben Duzend großwüchsiger Bauernlumpen wurde die Tür vor der Nase zugeschnitten.

Aber aus irgendeinem Grunde fuhr der Zug nicht wieder an. Lokomotivführer, Heizer, Bremser und Schaffner kamen sämtlich gerannt — eine Kasse hatte sich heißgelaufen und rauchte, und der Zug mußte warten, bis der Schaden repariert war.

Wunderbares Ereignis für das wißbegierige Kind, sein erster Blick in die „große Welt“. Die Wagentüren öffneten sich eine nach der anderen, die weißgekleideten Schaffner stellten ihre kleinen Kistchen hin, und nieder stiegen jene himmlischen Wesen, die Jed an jedem Tag seines jungen Lebens mit einer Stundengeschwindigkeit von vierzig bis fünfzig Meilen hatte vorüberwirbeln sehen. Herren in tadellos gebügelten Anzügen, die scheinbar frisch aus der Schneiderwerkstatt kamen (oder wo sonst diese Wunderwerke erzeugt wurden), Herren mit

sauberen, weißen Kragen, schönen, zartfarbenen Kravatten und stiefellos blankgeputzten Schuhen, glatt rasierte, rosige Herren, die eine unsagbare, fast göttliche Atmosphäre des Wohlergehens um sich verbreiteten. Es war im Oktober und trotz der Mittagssonne recht kalt; der kleine Bauernbengel stand da und betrachtete mit weitauferstimmten, melancholischen, schwarzen Augen die Leute; er hatte nur zwei Kleidungsstücke an — ein blaues Hemd, das sein Vater gründlich abgetragen hatte, bevor es für den Jungen zurechtgeschneidert wurde, und eine lange Hose, die ihm auch noch etliche Jahre später nicht zu klein sein würde.

Damen stiegen aus den Wagen, einzeln oder zu zweien trippelten sie herab, zwischendrin, strahlend, weiße Pelze um den Hals, mit funkelnden Juwelen behangen, und das Haar so schön frisiert, daß es aussah wie das Werk eines Innendekorateurs. Sie hatten zartgeformte Fesseln in durchsichtig seidener Hülle und an den Füßen feinverzierte Schuhe, und hatten hellrosige Wangen, die Jed für bare Münze nahm, und waren von süßen Düften umgeben, wie es sich für himmlische Geschöpfe gehört. Einige schritten allein und mit Würde dahin, andere wieder plauderten mit den Herren oder tauschten im Vorübergehen wichtige Worte. Es war eine Modeschau, eine Stunde Fifth Avenue oder Bois de Boulogne hier inmitten dieser öden Kindergegend.

Der Luxuszug hatte einen Speisewagen, und der Speisewagen war dicht neben Jed stehengeblieben, und da, vor Jed's Augen, nur durch eine doppelte Glasscheibe von ihm getrennt, saß ein dicker Mann mit drei Fettwülsten vorn am Kinn und einem hinten am Nacken. Jed kannte nicht die Namen der Speisen, die der Herr aß, aber ihr fülliger Geschmack schien über das ganze Gesicht des Essenden ausgebreitet. Blankes Silber und schimmerndes Kristall, schneeiges Leinen, weißgekleidete Keger- und Musattentkeller, die eilig hin und her flühten — so also verzehren die Großen dieser Welt ihr Essen!

Nach einer Weile kam der dicke Herr auf den Perron, sprach Wohlbehagen aus und tauschte wichtige Bemerkungen mit den feinen Damen, und auf seinem Plaze an dem Tisch saß jetzt ein kleiner Junge, der nicht viel älter als Jed, aber in Aussehen und Benehmen so gänzlich anders war! Er hielt eine Karte in der Hand, seine Mama saß ihm gegenüber, und Jed vermutete richtig, daß er, der kleine Junge, jetzt seine Wünsche zu äußern habe, und anscheinend konnte er aussuchen, was er wollte, und bekam es auch, während Jed's Blick jeden Bissen verfolgte, der im Munde des kleinen Jungen verschwand. In dem Blockhaus bei ihm

zu Hause bekamen sie Milch zu trinken, solange die Kuh Milch gab, und Kohl und Rüben zu essen, solange der Wintervorrat reichte. Jed konnte sich nicht entsinnen, daß er sich jemals hätte satt essen können.

Schließlich riefen die Zugsbeamten: „Alles einsteigen!“, die Reisenden stiegen ein, die Schaffner holten ihre Kisten herauf und schlugen die stählernen Türen zu, mit einem Ruck begann der Zug aus der Station hinauszukriechen, und es dauerte nicht lange, da war er nur noch ein trüber Fleck, der in einer Wolke geraden Staubes entschwand. Jed ging nach Hause und nahm seine Tracht Prügel für die verläumdete Arbeit entgegen, aber das brachte ihn nicht aus seiner erregten Stimmung. Er erzählte den Geschwistern von seinen Erlebnissen und bestürmte Liza mit Fragen, was dieses und jenes bedeuete. Liza war bei einer der Mätressen Mr. Hinks' beschäftigt, sie wusch das Geschirz und scheuerte die Böden, und dort sah sie Magazine und Modezeichnungen mit den Bildern schöner Damen und Herren — solcher Damen und Herren, wie Jed sie eben gesehen hatte — mit den Abbildungen der großen Städte, in denen sie wohnten und der wunderbaren Sachen, die zu ihrem Vergnügen geschaffen wurden.

Das alles beruhte auf einem magischen Etwas, das man „Geld“ nennt. Jed wußte, was Geld ist, weil er schon oft in den Läden an der Straßenkreuzung geschickt worden war, der mit dem Bahnhof, der Garage und vier Baracken für die Stredenarbeiter das Dörschen Alamito bildete. Es sei, erklärte ihm Liza, genau dasselbe, wenn man mit dem Zug fahren will; man bezahle den Eisenbahnteilen Geld für eine Fahrkarte. In der Stadt würde es auch nicht anders sein; man könne dort wohnen und alles kaufen, was in den Magazinen abgebildet ist, vorausgesetzt, daß man Geld hat.

Jed lernte diese Lektion, bevor er selber recht wußte, daß er sie lerne. Warum durfte der alte Hinks seine Weiber prügeln? Weil er Geld hatte, und sie hatten keines. Warum durfte er Jeds Alten verhaufen? Aus dem gleichen Grunde. Warum mußte Liza im Regen und im Schnee zu Hinks Mätresse laufen, um ihr die schmutzige Arbeit zu machen? Weil das Weiß Geld von Hinks bekam und etwas davon an Liza bezahlte. Warum mußte die ganze Familie Rusher in einer öden Rindergegend haufen, in Staubstürmen ersticken und in Schneestürmen frieren? Weil sie nicht das Geld hatte, um anderswo hinzugehen. „Geld verdienen!“ rief die Welt dem kleinen Jed Rusher zu.

Funfzehn Meilen weiter an der Bahnstrecke lag die Viehstadt Banner, die so groß war, daß dort täglich ein Zug hielt. Jed Rusher, Jeds Altes, mußte ab und zu für seinen Brotherrn hinüberfahren, und eines der Kinder mußte ihn begleiten, weil der Alte sich zu betrinken pflegte und dann vergaß, sich warm einzupacken, und glatt erfroren wäre, während die Gänse ihn nach Hause jogen. So hatte also der kleine Jed diese Viehstadt mehrere Male zu sehen bekommen — es gab dort Geld in Hülle und Fülle. Da schmissen es die Männer auf die grünen Tische in den Spielsälen, die nach der Straße zu offen und voller Menschen waren, da rollte es über die Schantische in Aneipen, die nicht einmal so viel Anstand hatten, sich eine Schwingtür vorzubinden, da tanzte es in die Hände der Weiber, die in grellbunten Rimonos vor ihren Haustüren saßen, eine rote Laterne über der Tür und mitten auf der Straße ein leuchtend rotes Licht an dem Knopf einer Fährnenflange, das Wahrzeichen des Bierfels, in dem die Damen ihrem Gewerbe nach-

gingen. Es war in dem Jahrzehnt vor dem Weltkrieg, und in dieser Rindergegend am Rande der hohen, einsamen Berge gab es kein wie immer geartetes Alkoholverbot. Die Cowboys kamen herangaloppiert, der Bohn brannte ihnen wie glühende Kohlen in der Tasche, und das war die Zeit, da Geld „gemacht“ wurde. Seider wurde es nie von Jack Rusher „gemacht“, und Jed selber konnte nur dadurch ein Bißchen verdienen, daß er ab und zu einem Reiter die Zügel hielt und ein Geldstück zugeworfen bekam.

Der Zaunkönig auf der Elchjagd.

Der Zaunkönig sprach: „Ich werde auf die Elchjagd gehen.“ „Wie willst du einen Elch erlegen? Du hast nur einen ganz kleinen Bogen.“ „Ihr werdet sehen, daß ich einen Elch erlege, und zwar nicht irgendeinen, der vorbeiläuft, sondern einen fetten.“

Er suchte umher im Walde. An einem Hügel sah er Elchskot liegen, und er fragte: „Wo sind deine Leute?“ „Weiter oben am Berghang.“ Er ging hin und fand die Elchsherde. Er mischte sich unter sie und betrachtete einen um den anderen.

Wenn ihm ein Tier schön fett erschien, sprach er: „Dreh dich einmal um und lasse dich ansehen. Vielleicht kann ich dich gebrauchen.“ — Nein, du bist mir zu mager. Dich will ich nicht.“ So untersuchte er die ganze Herde, bis er das größte und fetteste Tier gefunden hatte. „Dreh dich einmal um. Ich meine, du bist der rechte.“ O, ja, warum bist du denn nicht gleich gekommen?“ Dann sprang er die Elch in den Afters.

Drinne sprach er: „So, nun laufe nach Süden und um den See. Laufe aber nicht so langsam, denn ich habe Hunger.“ So stürzte er den Elch bis in das Dorf und vor seine Hütte. Die Leute sahen einen Rieselch auf die Hütte des Zaunkönigs zu laufen. Als er dort angelangt war, stach ihm der Zaunkönig ins Herz. Der Elch fiel um, der Zaunkönig sprang heraus: „Glaube: ihr es nun, daß ich ein Elchjäger bin!“

„Schön ist die Welt.“

Es wird niemanden geben, der nicht beim Blättern und Lesen in dem sechsen im Saffari-Verlag, Berlin, erschienenen Buche: „Schön ist die Welt“, Eine Europareise rund um Deutschland, von Herbert F. R. Edelbüchel, von stärkster Reiselust erlöst werden würde. Die zahlreichen, in schönstem Kunstdruck hergestellten Bildtafeln beweisen die sorgfältigste Auswahl und zeigen die herrlichsten Natursehenswürdigkeiten, Städtebilder, Bauwerke und Szenen aus dem Volksleben aller europäischen Länder mit Ausnahme Deutschlands, überdies Bilder aus den Ländern des Mittelmeeres. Wenn das Glück hold war, manche oder gar viele dieser Sehenswürdigkeiten seiner Erinnerung durch das eigene Erlebnis einzuverleiben, in dem wird das Buch diese Erinnerungen aufleuchten lassen, aber es wird auch allen anderen feinsten Eindrücke vermitteln. Nicht minder anregend als die Bilder ist der Text, der den Leser sowohl durch die eigene Darstellung des Verfassers wie auch durch Auszüge aus den Werken bedeutender Schriftsteller über jedes einzelne Land in landschaftlicher, völkertundlicher und kunsthistorischer Richtung hin ausgezeichnet unterrichtet. Von Autoren, aus deren Werken in dem Buche solche Auszüge enthalten sind, seien genannt: Charles de Coster, Selma Lagerlöf, Anni Samjun, Karl Hans Strobl, Leo Matthias, Jakob Burckhardt, Karl Scheffler,

Sofie von Uebe und Cohen-Portheim. Nach Inhalt und Ausstattung wird das Werk eine Zierde jeder Bibliothek sein können, allen Reisenden aber auch ein wertvoller Beistand und Führer.

Von Schlaf und Schlaflosigkeit.

Von Dr. med. Sauer.

Das ganze Leben auf unserer Erde ist auf einen Wechsel zwischen Arbeit und Ruhe aufgebaut. Im Pflanzen- und Tierreich folgt der Lebensbetätigung regelmäßig ein Ruhezustand, im Winter „schläft“ die Natur. Der Mensch arbeitet am Tage, nachts soll er ruhen und in einem gesunden Schlaf neue Kräfte für den folgenden Tag sammeln. Fanatischer haben versucht, ohne Schlaf auszukommen, sie mußten bald erkennen, daß der Schlaf sein Recht verlangt. Der Mensch kann selbst mit äußerster Willensanstrengung kaum eine einzige Nachtruhe entbehren, er ist am anderen Tage nicht voll arbeitsfähig, sondern müde und abgepannt. Schlaf vor Mitternacht zählt doppelt. Wir alle haben es an uns empfunden, bei abendlichen Festlichkeiten, die bis zum anderen Morgen dauerten. Noch vor Mitternacht wird es in der Luft so lustigen Gesellschaft merklich ruhig, die Stimmung läßt nach, ein Gähnen wird mehr oder weniger unterdrückt, der Schlaf macht sich bemerkbar. So dauert es eine Weile, dann flackert die alte Stimmung wieder auf, die erste Ermüdungswelle ist überwunden, bis gegen Morgen eine zweite Ermüdungswelle zum Schlaf zwingt. So erscheint bei unserer Lebensweise allabendlich vor Mitternacht die erste Ermüdungswelle, die dem Menschen zeigen will, daß jetzt die Zeit des Schlafens gekommen ist. Der Mensch, der die Gesundheit hüten und pflegen soll, dürfte nicht immer gegen solche Naturlehren verstoßen. Auch die Gewohnheit, den Nachtschlaf durch einen Mittagschlaf zu ersetzen zu wollen, ist falsch, während eine kurze Mittagsruhe wohl zu empfehlen ist.

Man hat vielfach versucht, eine bestimmte Stundenzahl für den Schlaf festzusetzen. Sechs Stunden Schlaf genügen, ist im Volk viel verbreitet, eine Ansicht, die für die meisten Menschen nicht zutrifft. Ich habe immer gefunden, daß eine Nachtruhe von acht bis zehn Stunden für die Gesundheit, Lebendigkeit und Frische das Richtige ist, zumal für unsere heutige, abgeheute nervöse Welt. Die beste Schlafenszeit ist ungefähr von abends zehn bis morgens um sechs.

Nun gibt es viele Menschen, die behaupten, abends vor 12 Uhr nicht einschlafen zu können. Einige Regeln sind zu beachten: keine geheizten, sondern frisch gelüftete Schlafzimmer, keine warmen Oberbetten, aber auch nicht zu kalt schlafen, nicht viel trinken, früh abendessen, täglich zu einer bestimmten Zeit ins Bett gehen mit dem festen Willen, schlafen zu wollen. Der Wille zum Schlafen fehlt vielen, ich empfehle, ins Bett zu gehen, die Augen schließen, alle Tagesgedanken ausschalten und mit festem Willen, sich konzentriert auf den Schlaf einstellen. Auch sind einige Hilfsmittel erlaubt, regelmäßig vor dem Schlafengehen einen Spaziergang machen, dabei tief ein- und ausatmen, einen Apfel essen — auch zur Mundreinigung sehr zu empfehlen — im Bett etwas lesen bei gutem Licht usw. erleichtern das Einschlafen. Reisende sind es nervöse Menschen, die abends nicht einschlafen können, für diese ist das Fröhaufstehen ein Heilmittel. Man findet immer wieder, daß die Morgenarbeiter abends schnell einschlafen und auch die ganze Nacht gut durch-

