

Für unsere Mütter und Hausfrauen

Nr. 26

Beilage zur Gleichheit

1913

Inhaltsverzeichnis: Auf Reisen. Von Otto Erich Hartleben. — Aus Bebel: Die Frau und der Sozialismus. — Elise Schweichel. Von Ernst Kreowski. — Reform der Ernährung. III. Von M. Kl. — Für die Hausfrau. — Feuilleton: In der Barbierstube. Von Anton Tschekow.

Auf Reisen.

Von Otto Erich Hartleben.

Die Sonne lag noch auf den Straßen,
Es war am hohen, reifen Tag —
Ein stummer Jubel ohne Massen
Erhöhte meines Herzens Schlag.
Es klang in mir ein Spiel der Sinne
Aus Kinderlust und Manneskraft,
Und stolz und wonnig ward ich inne
Des Glücks der freien Wanderschaft.

Kein banger Führer, der mich leiten,
Kein Freund, der mich begleiten darf —
Mein sind die Höhen, mein die Weiten,
Rauh weht die Luft, so frisch und scharf.
Und dennoch süß mit sanften Nächten
Dringt Sonnenwärme tief ins Herz,
Und wie ein Traum aus fernen Nächten
Verschwindet jeder alte Schmerz.

o o o

Aus Bebel: Die Frau und der Sozialismus.

Es ist ein Widersinn und ein schreiender Mißstand, daß Kulturfortschritte und Errungenschaften, die das Produkt der Gesamtheit sind, nur denen zugute kommen, die kraft ihrer materiellen Gewalt sie sich aneignen können, daß dagegen Tausende fleißiger Arbeiter und Arbeiterinnen, Handwerker usw. von Schrecken und Sorge befallen werden, vernehmen sie, daß der menschliche Geist wieder eine Erfindung machte, die das Vielfache der Handarbeit leistet, wodurch sie Aussicht haben, als unnütz und überzählig aufs Pflaster geworfen zu werden.

Nach seiner Natur und seinem Wesen ist der Staat ein Klassenstaat. Er wurde notwendig, um das entstandene Privateigentum zu schützen und die Beziehungen der Eigentümer unter sich und zu den Nichteigentümern durch staatliche Einrichtungen und Gesetze zu ordnen. Welche Formen immer im Laufe der geschichtlichen Entwicklung die Eigentumsaneignung annimmt, es liegt in der Natur des Eigentums, daß die größten Eigentümer die mächtigsten Personen im Staate sind und denselben nach ihren Interessen gestalten. . . . Aber die Staatsgewalt und alle, die an der Aufrechterhaltung der bestehenden staatlichen Ordnung interessiert sind, wären nicht imstande, dieselbe auf die Dauer gegen die Masse derer, die kein Interesse an derselben haben, aufrechtzuerhalten, wenn diese Masse zur Erkenntnis der wahren Natur dieser bestehenden Ordnung gelangte.

Der Konkurrenzkampf der Kapitalistenklasse der einzelnen Länder unter sich nimmt auf internationalem Gebiet den Charakter eines Kampfes der Kapitalistenklasse eines Landes gegen die des anderen an und ruft, unterstützt von der politischen Blindheit der Massen, einen Wettkampf der militärischen Rüstungen hervor, wie die Welt nie Ähnliches gesehen hat. Dieser Wettkampf schuf Armeen von einer Größe, wie sie nie zuvor existierten, er schuf Mord- und Zerstörungswerkzeuge von einer Vollkommenheit für den Land- und Seekrieg, wie sie nur in einem Zeitalter vorgeprägtenster Technik wie dem unseren möglich sind. Dieser Wettkampf erzeugt schließlich eine Entwicklung der Zerstörungsmittel, die zur Selbstzerstörung führt.

Elise Schweichel.

„Sei stets wahr und bleibe dir selbst treu.“ Diesen Wahlspruch hatte Robert Schweichel vor sein ganzes Wollen und Vollbringen gesetzt; und ihm folgte auch die Frau, deren Lebensgang hier zu zeichnen versucht wird. Wer mit beiden Jahre hindurch persönlichen Umgang gepflogen, der kann schwerlich von dem einen sprechen, ohne des anderen zu gedenken; denn ihm entwirren sich alle feinen Fäden, die diese zwei Menschen geistig und seelisch verbunden hielten, bis der Tod sie trennte. Die Schweichels sind Königsberger, Kinder also jener Stadt, der ein Johann Georg Hamann, genannt der Magus des Nordens, entstammte und von der ein Immanuel Kant die Flamme aufklärerischer Erkenntnis hinaus sandte, in deren Wesen sich die mystische Gefühlschwärmerei und grüblerische Verstandesschärfe des ostpreussischen Menschenschlags verkörpert. Beide, sowohl Robert wie Elise Schweichel, sind im Zeitalter bürgerlicher Revolutionen geboren, die seit 1789 bis 1849 über halb Europa hinweggingen. Und beide entsprossen dem begüterten Bürgertum, speziell dem der Kaufmannschaft.

Elise Langer — dies Elisens Familienname — wurde am 17. September 1831 geboren. Am Steindamm betrieben die Eltern ein flottgehendes Schnittwarengeschäft; und jeder Einheimische wie Fremde, der hier einen flüchtigen Blick auf die Firmentafeln nebeneinander warf, erfreute sich an einem Stückchen zufallsmäßigen Straßenhumors, denn auf diesem Kleeblatt stand zu lesen: Mein — Langer — Bräutigam. . . . Elisens Vater erwies sich als ein kluger kaufmännischer Rechner, der die Beschwerlichkeit des Reisens selbst zu den Messen des Auslandes nicht scheute, um stets seine Warenbestände auf der Höhe zeitgenössischer Produktion und mobiler Anforderungen zu halten. Das blieb auch so, als er Witwer geworden war. Elise, obwohl fast noch ein Kind, führte nunmehr das Hauswesen. Und nicht bloß dies allein. Als ihre beiden älteren Geschwister eigene Wege gingen, hatte sie an den zwei jüngeren auch noch Mutterstelle zu vertreten, bis die in Pension gegeben wurden. Während dieser Jahre festigte sich ihr Charakter zu jener ganz auf sich gestellten Kraft und Energie, die von nun an mitbestimmend auf die Gestaltung des späteren Lebens einwirken sollten. Die damals 17jährige Elise ließ sich zunächst die Ausbildung ihres musikalischen Talentes angelegen sein. Sie studierte Klavier und Gesang, nicht um gesellschaftlichen Anforderungen zu genügen, sondern um sich als Erzieherin eine Existenz zu schaffen, wenn einmal nach Vaters Ableben die Notwendigkeit es gebieten würde.

In diese Vorbereitungszeit fiel Elisens Bekanntschaft mit Robert Schweichel — für sie ein Ereignis, dem sich ihr Mädchenherz völlig gefangen gab. Robert Schweichel war der unerschrockene Redner, der in Studenten-, Bürger- und Arbeiterversammlungen gegen die politische Entmündigung des Volkes und die Ausbeutung der Proletarier zu Felde zog; der Publizist, dessen scharfe Feder die ostpreussischen Junker und das vormärzliche Staatsregiment bekämpfte; der aufrechte Mann, der weder polizeiliche Schikanen noch gerichtliche Aburteilungen scheute um der Wahrheit und Freiheit willen! Schon damals öffnete sich dem lebhaften Geiste des bisher allem politischen Getriebe ferngebliebenen Mädchens eine neue Welt. Durch Schweichel lernte Elise einige Persönlichkeiten kennen, die an der Spitze der politischen Bewegung des liberalen Bürgertums standen. So den mit Schweichel befreundeten Albert Duff, Johann Jacoby, Rupp und andere. Es ist wohl möglich, daß die dadurch empfangenen starken Eindrücke die Reime zu Elisens nachheriger Entwicklung gelegt haben. Schweichel selbst war zu jener Zeit verlobt, und zwar mit der Schwester von Elisens einziger Freundin. Die jüdischen Eltern des schönen, reichbegabten Mädchens sahen dessen Verlöbniß mit Schweichel nicht gern, der sich ja seine juristische Karriere gründlich verscherzt hatte. Die Aussichten für eine eheliche Verbindung lagen wenig günstig in weiter Ferne, und um den Quälereien besonders des Vaters zu entgehen, nahm Schweichels Braut endlich eine Stellung als Gouvernante auf einem großen Gute in Masuren an. Schon nach Jahresfrist kehrte sie von dort todkrank heim, um bald zu sterben. Die tiefe Trauer um den Verlust der Geliebten zitterte noch lange in den Gedächtnissen Schweichels nach. Gerade an ihrem Begräbnistag wurde er zur soldatischen Dienstleistung einberufen, und der

Kommandeur gönnte ihm nicht einmal wenige Stunden Urlaub, um ihrem Sarge das Geleit zu geben. War es nicht natürlich, daß sich Elisons Mitleidsgefühl für den nun Vereinsanten in aufrichtige Freundschaft und sodann in heiße Liebe verwandelte? Wohl drängte sich die Verbannung Schweichels aus Preußen und Deutschland als Hemmnis zwischen beide; doch nur räumlich und zeitlich. Schweichel gelang es, sich in Lausanne eine leidliche Existenz zu sichern; er übernahm eine mit Pensionat verbundene Privat- und Handelsschule, an der er mehrere Monate als Lehrer gewirkt hatte. Kaum war er so weit, da fragte er die in Königsberg zurückgebliebene Geliebte, ob sie sein Weib werden wolle. Und schon am 28. September 1855 wurden die beiden ein Paar.

In der neuen Fremde harrten der jungen Frau mannigfache Aufgaben. Sie hatte gleich für Pensionäre kräftig die Hände zu rühren. Um auch ihrerseits zum Haushalt beizutragen, gab sie außerdem Musikstunden, machte Tusch- und Bleistiftzeichnungen sowie feine Häkelarbeiten und Stickereien — kurzum sie war unermüdetlich praktisch tätig, ohne jedoch auch nur einen Tag für ihre geistige Weiterbildung ungenützt vorübergehen zu lassen. Es waren nach eigenem Geständnis „wunderballe Jahre“, die Elise Schweichel an ihres Mannes Seite in der herrlichen Natur verlebte — „trotz beschränkter Verhältnisse, schwerer Mähen und noch schwererer Sorgen“. Denn auch Schweichel mußte seinerseits nebenbei tapfer zur Feder greifen. Trotz alledem ließen sich die beiden Menschen ihren Frohmut nicht verkümmern. Ihr schönster Genuß bestand in Fußwanderungen, die sie, immer zu zweien, nach allen berühmten Punkten der näheren oder ferneren Umgebung bis weit hinauf in die Saabher Alpen unternahm. Allerorts hat denn auch Schweichel die Stoffe zu seinen prachtvollen schweizerischen Volkserzählungen gesammelt, deren Entstehung Elise mit dem lebhaftesten Interesse verfolgte. In welcher seliger Glückseligkeit aber alle Wanderungen gemacht wurden, das haben mir die Eintragungen humorvoll-sarkastischer Bierzeiler abwechselnd von beider Händen in Schweichels Tagebüchern gezeigt.

Aber trotz aller schweizerischen Naturherrlichkeit und trotz des vielen Neuen, dessen Elise Schweichel teilhaftig wurde, hing ihr Herz doch an Deutschland. Und je weniger sie es kannte — während ihrer Mädchenjahre war sie kaum über das Weichbild Königsbergs, geschweige über die ostpreussischen Grenzpfähle hinausgekommen —, desto höher stand das Ideal, das sie sich davon machte. Um so tiefer freilich war auch die Enttäuschung, als sie mit Robert Schweichel nach sechsjährigem Exil wieder zurückkehrte. Und an schweren Naden schlägen sollte es nicht fehlen. Erst die Ernüchterung in Berlin. Hier sah sich Schweichel in seinen Erwartungen journalistischer Anständigkeit schmählich von August Braß betrogen, dem er in die Redaktion der von diesem gegründeten „Norddeutschen Allgemeinen Zeitung“ gefolgt war. Das Blatt wurde Bismarcks Werkzeug! Dann eine fast dreijährige freischriftstellerische Scheinexistenz, bei der der Rest des väterlichen Erbschafts bis auf den letzten Notgroschen darangesetzt werden mußte. Darauf ein dritthalbjähriger Zeitungsdienst in Hannover, dem der Einfall Preußens 1866 ein schroffes Ende bereitete. Und abermals zwei magere Jahre in Leipzig — bis es 1869 Schweichel endlich gelang, in Berlin als Redakteur der Janeschen Romanzeitung festen Fuß zu fassen. Bittere Lehrjahre waren das für Elise. Aber so viel stand für beide Menschen fest: Nicht feiges Verlassen der demokratischen Überzeugungen gab es für sie. Nein, nur ein schrittweises, gewissenhaftes Hineinwachsen in den Sozialismus, ein zielloses Aufgehen in der Bewegung und den Kämpfen des Proletariats, dem Robert Schweichel an Liebknechts und Bebels Seite fortan seine agitatorischen Kräfte, später auch seine fruchtbare Feder als Erzähler lieb.

Man muß in die Briefe Schweichels während seines halb journalistischen, halb schriftstellerischen Romadenlebens während der sechziger Jahre hineingesehen haben — der nachherigen Briefe aus Italien, aus Paris, Wien usw. ungedacht —, um die Wertschätzung und rüchhaltige Hingabe des edel und ritterlich denkenden Mannes für seine Frau ganz kennen zu lernen. Nicht allzuoft gab es eine schärfere Kritikerin, aber auch eine unerschrockenere Mitkämpferin, als wie es Elise Schweichel ihrem Gatten war; noch seltener freilich eine Frau, die sich am Manne zu einer ebenbürtigen Selbstständigkeit des Geistes und Charakters emporarbeitete und dennoch immer voll des Dankes gegen ihn blieb, bis sie selbst die Augen zum Todeschlaf schloß. Daß deshalb die Ehe zwischen beiden ein ununterbrochener Friedensbund gewesen sein mußte, wer wollte solches ohne weiteres annehmen? Standen doch zwei starke Temperamente nebeneinander, von denen das der Keinen, doch eigenwilligen, ja starrköpfigen Frau das am wenigsten gebändigte war — und überdies hatte der gemeinsame Lebensweg

mehr Dornestrüpp als Rosenflor. Gleichwohl gingen die beiden stets einträchtig zusammen und hatten auch gar nie anders gelohnt, weil sie seelisch und geistig reflexlos ineinander verwachsen waren. Schweichel wurde nicht müde, dies Bekenntnis gegen seine Frau in Briefen und Gedichten zu wiederholen; und Elise ersahnte nie im Bestreben, sich dessen würdig zu zeigen. All ihr Denken und Tun war darauf gerichtet, ihrem Manne ein möglichst sorgenfreies Arbeiten zu ermöglichen. Nicht bloß, daß sie selbst zu schreiben begann, nur weil er ihre schriftstellerische Begabung geweckt und gefördert hatte. Nein, als sie sich reif hierzu wähnte, da empfand sie auch die Wonne des geistigen Wettkampfes so intensiv, daß sie, während er 1875 in Italien weilte, anstatt seiner die Redaktionsgeschäfte versah. Ja, als Schweichel sechs Jahre später ausschied, da zögerte sie gar nicht, eine ihr angetragene Vertretungsstellung in der Redaktion der Lipperheideschen Frauenzeitung anzunehmen, nur damit ihr Robert sich seinem Schaffen ungehindert hingeben konnte. Acht Jahre hindurch teilte Elise sich zwischen häuslichen und redaktionellen Pflichten. Und es sind die fruchtreichsten Jahre für beide. Neben emsiger Betätigung als Übersetzerin englischer wie französischer Belletristik bricht sich Frau Schweichels zurückgehaltenes Erzählertalent freie Bahn. Mit kleineren Erzählungen aus der Daseinsphäre der Arbeiter fing es an; sie sind meist im „Neuen Weltkalendar“ veröffentlicht worden. Größere Novellen folgten, in denen soziale und ethische Emanzipationsprobleme des weiblichen Geschlechts behandelt sind. Ich nenne da: „Wer trägt die Schuld?“, „In Fesseln“, „Kindesrecht“, „Leben um Leben“, „Gefährlich Spiel“. Schließlich schrieb Elise Schweichel zwei biographische Zeitromane: „Von Stamme gerissen“ und „Dunkle Mächte“, die schon allein wegen ihrer Hauptpersonen einiges literaropolitisches Interesse beanspruchen. Es sind das: Robert Schweichel zur Zeit seiner Königsberger Konfessionsjahre und der 1848 „in Tyrannenblut watende“ August Braß, aber als Herausgeber der „Norddeutschen Allgemeinen Zeitung“ flüchtig endigende Exbarrakadenkämpfer und „Republikaner“. Außer mancherlei Skizzen hat Frau Schweichel dann nichts von Belang mehr geschaffen. Kein Wunder. Sie hatte die Siebziger, ihr Gatte die Achtziger überschritten! Allmählich verfielen die schöpferischen Kräfte; stiller und kleiner engte sich der gesellschaftliche Kreis. Der Tod hatte manche schmerzliche Lücke gerissen. Wilhelm Liebknecht, den treuesten Freund seit vierzig Jahren, Max Ring und andere deckte bereits der Rasen. Näher schlichen die Schatten auf den Greisenpfad. Nur noch wenig Jahre — da war auch Robert Schweichel nicht mehr. Mit Schillers Amalie konnte Elise ihre Klage um den Entzweifenen vereinen:

Er ist hin und alle Last des Lebens
Wimmert hin in ein verlornes Ach!

Freilich, noch waren ihr als milde Tröstung August und Julie Weibel verlobt, Liebknechts Witwe nebst Töchtern und Söhnen dazu. In diesen Freundschaften bewahrte Elise Schweichel die schönsten Erinnerungen an gleiche Bestimmung, an gleichen Kämpfen und Streben. Nicht lang, da mußte sie rasch hintereinander ihre einzige Schwester und Natalie Liebknecht vercheiden sehen. Als auch Julie Weibel dahinging, schien es, als habe Elise Schweichel ihres Lebens letzte Stütze verloren. Mit innigster Gewalt klammerte sie sich nunmehr an den toten Gatten; ja sie lebte nur noch in ihm — Schillers Idealgestalt mit der seinen verflechtend. Weiber Werke nebst denen Goethes waren ihre einzige Lektüre. Frei aus dem Gedächtnis konnte sie ganze Szenen aus Wallenstein, aus Byrons Childe Harold — englisch rezitieren, hauptsächlich aber aus Schweichels Romananschöpfungen, aus seinem „Italienischen Blättern“, sowie Gedichte und Sentenzen von ihm. Ja, sie vermochte sogar anzugeben, auf welcher Buchseite diese oder jene seiner Gestalten in entscheidenden Szenen zu suchen wären. Man konnte ihre Denken und Tun ein ewiges Andachtverrichten vor dem abgeschiedenen Genius nennen — so tief innerlich kam alles hervor. . . .

Und Elise Schweichel war zeitlebens so tapfer im Ertragen wie treu und wahrhaftig gegen sich selbst und andere gewesen. In ihrem energischen Wesen vereinigte sich ein ungemein scharfer kritischer Geist mit unsagbar zarter Herzensgüte. Ein echt ostpreussischer Charakter war sie: temperamentvoll bis zur Schroffheit, lieb und mitteilhaft bis zur Nüchternheit. Sozialdemokratin mit Leib und Seele, blieb der Sozialismus ihre unerschütterliche Überzeugung — ihr einziger Glaube. Wie so manches Mal in früheren Jahren, als Robert Schweichel noch lebte, haben wir drei miteinander disputiert! Stets flüchte ihr politischer Radikalismus Bewunderung ein. Da hielt nichts stand vor ihrem Urteil, vor ihrem ehrlichen Haß gegen jedwede Ausbeutung und Unter-

drückung, aber auch nicht vor ihrer das proletarische Volk inbrünstig umfassenden Liebe. In den letzten Jahren sehnte Elise Schweichel Tag um Tag ihr Ende herbei. Verklärende Seligkeit im letzten Scheideblick, ging sie am 3. Februar 1912 hinüber ins Schattenland. Kein Pfaffe sollte an ihrem Sarge Gebete schnarren; keine Kirchenglocke läuten; kein frömmelnder Sang ertönen. Das hatte sie gewünscht. Und so geschah es, als wir sie an einem empfindlich kalten Wintertag auf dem Schöneberger Maxfriedhof bestatteten, wo auch an anderer Stelle ihr Gatte ruht. Eine seltene Frau, mehr noch: eine starke Persönlichkeit, eine stillbescheidene Heldin war von uns gegangen. Ernst Kreowski.

o o o

Reform der Ernährung.

III.

Wie Hindhebe, so haben auch andere Männer der Wissenschaft in neuerer Zeit gefunden, daß man den kostspieligen Eiweißbedarf erheblich herabsetzen könne. Livén fand durch Versuche an sich selbst, daß 40 Gramm Eiweiß für ihn genügt; Chittenden fand an einer Reihe amerikanischer Studenten, daß sie einige Monate hindurch mit 45 Gramm Eiweiß auskamen und dabei gesund und so kräftig blieben, daß sie hervorragende Sportleistungen ausführen konnten. Chittenden selbst kam sogar mit 16 Gramm Eiweiß aus. Der Amerikaner Horace Fletcher hat sich, seit er vor 20 Jahren körperlich zusammengebrochen war, einer dem Hindhebeschen System ähnlichen Ernährungsmethode zugewandt. Er lebte lange Zeit von 1200 Gramm Kartoffeln und 150 Gramm Butter oder Palmöl im Tag und gewann bei seiner einfachen Kost nicht nur seine volle Gesundheit wieder, sondern verfehlte auch die amerikanische Sportwelt durch ungewöhnliche athletische Leistungen in Erstaunen. Er hat noch eine besondere Note, das ist die von ihm erprobte Methode des Kauens. Er kaut jeden Bissen so lange, bis er allen Geschmack verloren hat und so flüssig geworden ist, daß er ohne jede Schluckanstrengung von selbst die Röhre hinuntergleitet. Bei einem vor Jahresfrist in Berlin vorgenommenen Stoffwechselversuch, den der Physiologe Juntz an Fletcher vornahm, stellte sich jedoch heraus, daß seine Kaumethode für die bessere Ausnutzung der Kartoffelstoffs nichts leisten konnte. Hatte Rubner die Ausnutzung der Kartoffel im Darm auf ungefähr 80 Prozent berechnet, so betrug sie bei Fletcher eher etwas weniger, nämlich 76 bis 77 Prozent. Das Eiweißquantum, das er sich mit seiner Kartoffelnahrung zuführte, betrug 35 Gramm. Diese Eiweißmenge hielt der untersuchende Forscher nicht für ausreichend, war aber der Meinung, daß eine geringe Zulage, beispielsweise ein Glas Milch, genügt hätte, um den Eiweißbedarf eines 63jährigen Mannes zu decken.

Erwähnt seien auch noch die Bestrebungen des Arztes Dr. Dumstrey,* eine auf Hindhebeschen Grundsätzen aufgebaute, aber den deutschen Bedürfnissen angepasste Kost mit mäßigen Fleischmengen (etwa $\frac{1}{2}$ Pfund pro Kopf und Tag) bei uns einzubürgern. Als Dumstrey seinen Vorträgen über die Ernährungsreform das Thema: „Das Märchen von der Teuerung“ zugrunde legte, begegnete er unter seinen Zuhörern, und zwar nicht nur bei Arbeitern, sondern auch bei bürgerlichen Männern, den stürmischsten Protesten. In der Tat! selbst wenn wir uns dem Fleischwucher soviel wie möglich entziehen, so ist doch die Teuerung kein Märchen. Wir spüren sie bei jedem Laib Brot, den wir auf den Tisch bringen, bei jedem Liter Milch, das unsere Kleinen brauchen, wir fühlen sie mit steigender Erbitterung gerade beim Kauf der notwendigsten Artikel des täglichen Nahrungskonsums, selbst wenn wir unsere Ansprüche an Qualität längst auf das tiefste Maß herabgeschraubt haben. Nicht einmal die „alte brave Kartoffel“, deren Loblied auch Dumstrey in den höchsten Tönen singt, kann uns die gemeingefährliche Ausbeutung des Volkes durch die Lebensmittelvertreuer vergessen lassen.

Länger bekannt ist bei uns die radikalste Ernährungsreform des strengen Vegetarismus. Sie hat wohl für einzelne Menschen, deren Gesundheit durch Überfütterung oder durch die Lasten und die Leiden unserer Zivilisation erschüttert ist, vorübergehend ihre Berechtigung und ihren Nutzen. Für die große Masse der hart Arbeitenden wird der strenge Vegetarismus in unserem Klima wohl niemals in Betracht kommen, und er braucht es auch nicht.

Allen diesen Ernährungssystemen ist die erhebliche Herabsetzung des von Voit als nötig erklärten Eiweißbedarfs eigenständig. Doch ist das ungemünz bedeutungsvolle Problem noch

nicht genügend geklärt, um daraufhin ein ganzes Volk auf halbe Eiweißration zu setzen. Die deutsche Militärverwaltung wenigstens hält nach wie vor ihre alten Grundsätze bei der Ernährung der Truppen fest, indem sie den Soldaten reichlich Eiweiß zuführt in einer Fleischmenge, die für den Arbeiter gewöhnlich unerschwinglich ist. Wollte die proletarische Hausmutter für ihre Familie täglich nur zwei Soldatenportionen Fleisch à 355 Gramm auf den Tisch bringen, sie müßte in dieser Zeit der Teuerung über 500 Mk. im Jahre allein dafür ausgeben, eine Summe, die für zahllose Familien den gesamten Nahrungsbedarf decken muß.

Die ganze Frage wäre weniger schwierig, wenn der Kultur Mensch in der heutigen Gesellschaftsordnung nicht zum Teil in ganz unnatürlichen Verhältnissen zu leben gezwungen wäre. Vorläufig aber wird man sich vor einer Unterschätzung des Eiweißes noch mehr hüten müssen als vor der Überschätzung, vor der so viel gewarnt wird. Das Eiweiß hat nun einmal seine besondere Bedeutung, da es unentbehrlich ist zum Aufbau des Körpers in den Wachstumsjahren wie auch später zur Deckung des Eiweißverbrauchs, der durch die Abnutzung des Organismus entsteht.

In jedem Falle ist die Unterschätzung des Eiweißes gefährlicher für Gesundheit und Leben als die Überschätzung. Einige Forscher, so A. Lorand, empfehlen denn auch, bei der Eiweißzufuhr nicht bis an die äußerste Grenze nach oben oder unten zu gehen, sondern ungefähr die Mitte zwischen den Extremen Voit's und Chittenden's innezuhalten, das wären etwa 75 bis 100 Gramm Eiweiß pro Tag. Bei Berücksichtigung des Einflusses individueller Verhältnisse, des Nervensystems, des Gemüts, des Klimas, der Rasse, alter Gewohnheiten usw. sei es wohl überhaupt unmöglich, eine bestimmte Zahl aufzustellen. Gefahren der Überernährung bestehen für das Proletariat im allgemeinen nicht. Hier hat sich die tatkräftige Abwehr vielmehr gegen die Schädigungen durch Unterernährung zu richten, die niedrige Löhne sowie jede künstliche Verteuerung der Lebenshaltung durch eine volksfeindliche Steuer- und Zollpolitik bewirken.

Was wir den erwähnten Ernährungssystemen wirklich zu danken haben, sind die oft sehr wertvollen Anregungen zu besserer Verwendung von Gemüse und Früchten und zur Herstellung einer gesunden und wohlgeschmeckenden Mischkost. Was den ökonomischen Nutzen einer Verbilligung der Kost durch geringeren Fleischkonsum zum Teil illusorisch macht, das sind die großen Anforderungen, die die Ernährungsreform an die Kochkunst und vor allem an die Zeit der Hausfrau stellt, wenn die Einförmigkeit der Armenkost vermieden und den berechtigten Ansprüchen an Wohlgeschmack Rechnung getragen werden soll. Denn Zeit ist auch Geld, vor allem für die ständig wachsende Zahl von Frauen — es ist heute schon fast die Hälfte aller weiblichen Erwerbstätigen —, die durch eigene Berufsarbeit zu den Haushaltungskosten beitragen müssen. Die Vereitung jener oft sehr komplizierten Speisen wird weiter erschwert durch die überaus dürftige Ausstattung der Arbeiterküche mit arbeitsparenden Geräten und Maschinen und die häufig recht primitiven Kochvorrichtungen. Man sieht, gerade auch vom kochtechnischen Standpunkt aus ist die Ernährungsreform — wenn sie konsequent durchgeführt werden soll — eine schwierige Sache, solange nicht die häusliche Arbeit der Frau als soziale Leistung gewürdigt wird oder in großem Stile angelegte Zentralküchen und Volksspeisehäuser eine Entlastung der Proletarierin herbeiführen.

M. Kt.

o o o

Für die Hausfrau.

Vegetarische Würstchen, ein billiges und wohlgeschmeckendes Gericht, stellt man folgendermaßen her. Für drei Personen läßt man 200 Gramm — das sind etwa drei daumendicke Scheiben — von nicht ganz frischem Schrotbrot kurze Zeit in Wasser weichen. Sie dürfen aber nicht zerfallen. Die gehörig durchfeuchteten Brotscheiben müssen dann noch auf einem Durchschlag etwa zwei Stunden liegen, bis sie sich zerrühren und zerbrücken lassen. Eine Zwiebel reibt man, dämpft sie, ohne daß sie Farbe annehmen darf, in Schmalz, Palmöl oder Butter weich und gibt sie mit einem Ei, etwas feingehacktem Wurstraub (Thymian und Majoran) und Salz an den Schrotbrotbrei. Man arbeitet alles tüchtig durcheinander und fügt sobiel geriebene Semmel hinzu, daß sich fingerlange Würstchen aus der Masse rollen lassen. Sie werden in zerquirltes Ei getaucht, mit geriebener Semmel paniert und in heißem Palmöl schön bräunlich gebacken. Das Palmöl wird nach dem Gebrauch durch ein Sieb gegossen und zu weiterer Verwendung verwahrt. Zu den Schrotbrotwürstchen passen Kartoffelsalat oder Bratkartoffeln und eingemachte rote Rüben, Petersilienkartoffeln oder ein anderes Kartoffelgemüse. M. Kt.

* Dr. Dumstrey, Was die Hausfrau wissen muß. Verlag von D. S. Herold, Berlin.



In der Barbierstube.

Von Anton Tschadow.

Früh morgens. Es ist noch nicht sieben Uhr; aber Makar Kusmitsch Wlestin hat seine Barbierstube bereits geöffnet. Der Inhaber, ein junger Mann von etwa dreiundzwanzig Jahren, ungewaschen, mit schmierigem, aber stutzerhaftem Anzug, ist damit beschäftigt, das Zimmer herzurichten. Im Grunde ist nicht viel da zum Herrichten; aber er ist doch bei der Arbeit in Schweiß gekommen. Hier wischt er mit einem Lätzchen, dort kratzt er mit dem Finger, da findet er eine Wanze und setzt sie von der Wand weg.

Die Barbierstube ist klein, eng, unsauber. Die Tapeten, mit denen die Wänden besetzt sind, erinnern an eine verhoffene Fuhrmannsbluse. Zwischen den beiden trübenden, triefenden Fenstern befindet sich ein schmales, knarrendes, elendes Türchen und über ihm eine von der Feuchtigkeit ganz grün gewordene Klingel, die krampfhaft zuckt und von selbst, ohne jede Ursache, anschlägt. Wenn man in den an einer Wand hängenden Spiegel blickt, so verzerrt er einem das Gesicht in der grausamsten Weise nach allen Richtungen. Vor diesem Spiegel wird das Haarschneiden und Rasieren vorgenommen. Auf einem Tischchen, das ebenso ungewaschen und schmierig ist wie Makar Kusmitsch selbst, liegt das sämtliche Handwerksgerät: Kämme, Scheren, Rasiermesser, Stangenpomade für eine Kopeke, Puder für eine Kopeke, stark verdünnte Eau de Cologne für eine Kopeke. Ja, die ganze Barbierstube ist nicht mehr wert als fünfzehn Kopeken.

Aber der Tür ertönt das Wimmern der kranken Klingel, und in die Barbierstube tritt ein schon älterer Mann in gegerbtem Pelzrock und Filzstiefeln. Kopf und Hals hat er in einen Frauenschal gehüllt.

Dies ist Graf Iwanitsch Jagodow, des Makar Kusmitsch Tauspate. Er ist früher einmal beim Konsistorium als Wächter angestellt gewesen; aber jetzt wohnt er am Roten Reich (im nordöstlichen Stadtteil von Moskau) und beschäftigt sich mit Schlosserei.

„Guten Morgen, lieber Makar, mein Herzensjöhnchen!“ sagt er zu Makar Kusmitsch, der seiner Säuberungsarbeit mit höchstem Eifer obliegt.

Sie küssen einander. Jagodow wickelt den Schal vom Kopfe ab und bekreuzt sich.

„Ist das mal weit!“ sagt er sich räuspierend. „Das ist kein Spaß: vom Roten Reich bis zum Kalugaer Tore“ (im Süden der Stadt).

„Wie geht es Ihnen denn?“

„Schlecht, lieber Junge. Ich habe den Typhus gehabt.“

„Was Sie sagen! Den Typhus?“

„Ja, den Typhus. Einen Monat habe ich gelegen; ich dachte, ich würde sterben. Ich bekam schon die letzte Dlung. Jetzt fällt mir das Haar aus. Der Arzt empfahl mir, es abschneiden zu lassen. Er sagt: „Es wächst neues kräftiges Haar nach.“ Na, und da dachte ich so bei mir: Sollst du Makar gehen. Statt zu irgend wem anders, schon lieber zu einem Verwandten. Erstens macht er's besser, und zweitens nimmt er kein Geld dafür. Es ist ja ein bißchen weit, das ist richtig; aber was tut's? Es ist eben ein Spaziergang.“

„Ich tu' es mit Vergnügen. Bitte, hierher.“

Makar Kusmitsch macht einen Kraxfuß und zeigt auf einen Stuhl. Jagodow setzt sich, betrachtet sich im Spiegel und ist mit dem, was er sieht, offenbar zufrieden: der Spiegel zeigt ihm eine verzerrte Frage mit einem Kalmückenmaul, stumpfer, breiter Nase und auf der Stirn sitzenden Augen. Makar Kusmitsch deckt seinem Kunden ein weißes Tuch mit gelben Flecken über die Schultern und beginnt die quietschende Schere zu handhaben.

„Ich schneide es Ihnen ganz kurz, ganz lahl!“ sagt er.

„Natürlich. Der Kopf muß aussehen wie bei einem Tataren, wie eine Kanonenkugel. Um so dichter wächst das Haar nach.“

„Wie geht es denn der Frau Tante?“

„Nun, es macht sich; sie lebt ja so. Neulich war sie zu Frau Major gegangen zu einer Entbindung. Einen Rubel hat sie dafür bekommen.“

„So so! Einen Rubel! Halten Sie doch mal das Ohr!“

„Schön, schön! Schneide mich nur nicht, paß recht auf. Au, das tut weh! Du ziehst mich ja am Haar.“

„O, das tut nichts. Das ist in unserem Beruf unvermeidlich. Aber wie geht es Anna Grastowna?“

„Meiner Tochter? Nun, ganz wohl; sie springt munter umher. Vorige Woche, am Mittwoch, haben wir sie mit Scheikin verlobt. Warum bist du nicht zu uns gekommen?“

Die Schere hört auf zu quietschen. Makar Kusmitsch läßt die Arme am Leibe herabsinken und fragt erschrocken: „Wen haben Sie verlobt?“

„Anna.“

„Aber wie denn das? Mit wem?“

„Mit Profosi Petrowitsch Scheikin. Seine Tante ist Wirtschaftlerin in der Slatoustenski-Gasse. Eine sehr nette Frau. Natürlich freuen wir uns alle sehr und danken Gott. In acht Tagen ist die Hochzeit. Komm doch auch; es wird ein munteres Fest werden.“

„Aber wie ist denn das möglich, Grast Iwanitsch?“ sagt Makar Kusmitsch; er ist ganz blaß und bestürzt und zuckt erregt mit den Achseln. „Wie ist das nur möglich? Das ... das kann doch gar nicht sein! Anna Grastowna ist ja ... ich hegte ja ... ich hegte ja eine Zuneigung zu ihr; ich hatte Absichten. Wie ist das denn zugegangen?“

„Na, ganz einfach. Wir haben uns entschlossen und sie verlobt. Er ist ein braver Mensch.“

Makar Kusmitschs Gesicht bedeckt sich mit kaltem Schweiß. Er legt die Schere auf den Tisch und wischt sich mit der Faust die Nase.

„Ich hatte Absichten,“ sagt er. „Es kann ja nicht sein, Grast Iwanitsch! Ich ... ich liebe sie doch und habe ihr mein Herz angeboten. ... Und die Tante hatte mir doch auch versprochen. ... Ich habe Sie immer wie einen leiblichen Vater verehrt ... ich schneide Ihnen immer umsonst das Haar. ... Immer habe ich Ihnen Gefälligkeiten erwiesen, und als mein liebes Väterchen starb, bekamen Sie von mir ein Sofa und zehn Rubel bar und haben es mir nicht retourniert. Besinnen Sie sich wohl?“

„Wie werde ich mich nicht besinnen? Gewiß! Aber was bist du denn für ein Bewerber, Makar? Kamst du denn als Bewerber in Betracht? Du hast kein Geld, keine amtliche Stellung, nur ein geringes Handwerk. ...“

„Scheikin ist wohl reich?“

„Scheikin ist Mitglied einer Arbeitergenossenschaft. Er besitzt eine hinterlegte Kaution von tausendfünfhundert Rubeln. Das ist nun mal so, lieber Junge. ... Ob wir nun noch darüber hin und her reden, die Sache ist abgemacht. Das läßt sich nicht rückgängig machen, lieber Makar. Such dir eine andere Braut. Es gibt ja so viele Mädchen in der Welt. ... Na, nu schneide doch! Was steht du denn da?“

Makar Kusmitsch schweigt und steht da, ohne sich zu rühren; dann zieht er ein kleines Taschentuch heraus und fängt an zu weinen.

„Na, so was!“ tröstet ihn Graf Iwanitsch. „Gräm dich doch darum nicht! Nun sehe einer an: flennt der Mensch wie ein altes Weib! Mache doch erst meinen Kopf fertig und dann weine. Nimm die Schere!“

Makar Kusmitsch nimmt die Schere, schiebt sie ein Weilschen gedankenlos an und läßt sie auf den Tisch fallen. Die Hände zittern ihm.

„Ich kann nicht!“ sagt er. „Ich kann es augenblicklich nicht; ich habe keine Kraft! Ich unglücklicher Mensch! Und auch sie ist unglücklich! Wir liebten einander und gaben uns das Wort, und nun haben uns schlechte Menschen ohne alles Mitleid getrennt. Gehen Sie weg, Graf Iwanitsch! Ich kann Sie nicht sehen!“

„Dann will ich also morgen wieder kommen, lieber Makar. Du kannst mir morgen das Haar fertig schneiden.“

„Gut.“

„Beruhige dich nur; ich komme also morgen zu dir, möglichst früh.“

Auf Graf Iwanitschs Kopf ist die eine Hälfte ganz lahl geschoren, so daß er wie ein Zuchthäusler aussieht. Es ist zwar unbehaglich, so einen Kopf zu haben; aber es ist nichts weiter zu machen. Er hüllt Kopf und Hals in den Schal und verläßt die Barbierstube. Als Makar Kusmitsch allein ist, setzt er sich hin und weint leise weiter.

Am anderen Tage früh morgens erscheint Graf Iwanitsch wieder.

„Was sieht zu Ihren Diensten?“ fragt ihn Makar Kusmitsch kalt.

„Schneide mir das Haar fertig, lieber Makar. Der halbe Kopf ist noch übrig.“

„Bitte vorher das Geld. Umsonst schneide ich nicht Haar.“

Graf Iwanitsch geht fort, ohne ein Wort zu sagen, und hat seitdem noch immer auf der einen Hälfte des Kopfes langes Haar und auf der anderen kurzes. Haarschneiden für Geld betrachtet er als Verschwendung; er wartet, bis die Haare auf der geschorenen Hälfte von selbst wachsen. Mit dieser Haarracht hat er sich auch auf der Hochzeit seiner Tochter amüsiert.