

# Für unsere Mütter und Hausfrauen

Nr. 22 . . . . . Beilage zur Gleichheit . . . . . 1915

**Inhaltsverzeichnis:** Gewitter. Gedicht von Jul. Hart. — Licht und Leben. Von Alex. Rippschüg. (Schluß.) — Klippfisch und Stöckfisch in der Volksernährung. Von M. Kt. — Hygiene: Über das Kochen der Milch. — Feuilleton: Der Jesusbrief. Von Robert Gröbisch.

## Gewitter.

Den ganzen Abend hat es schon geggrollt  
Und bang geflüstert in dem dunklen Laube.  
Am Landweg kam im Wind der Staub gerollt,  
Die Wolke slog gehüllt in dunkler Haube.  
Scheu hat der Vogel sich ins Nest geduckt,  
Der Hase barg sich in dem Laub voll Schrecken,  
Als fern im Ost der erste Blitz gezeitet,  
Der erste Regen rauschte durch die Hecken.

Nun ist's herauf, hin saust die tolle Jagd  
Des Sturmes durch den Schloßhof, in dem Weiher  
Wählt dumpf die Flut, wie dunkle Mitternacht  
Hängt über Turm und Dach der Wolkenleiter.  
Die Wipfel sausen, und das Schilfrohr pfeift —  
Ein toller Junker, geht's durch Teich und Binsen,  
Hei, wie der Nebeldunst vorüberschleift,  
Ein Höllenzug mit Winseln und mit Grinsen.

Hahi und Hussa, wie das jagt und tollt,  
Der Blitz fährt zuckend hin, auf ernem Wagen  
Kommt krachend hinterher der Donner angerollt,  
Vom Wolkenmantel dicht den Leib umschlagen,  
Ein Feuerstrahl fährt prasselnd aus dem Wald,  
Und jach jach zum Himmel blißen Flammenfluten,  
Drein jagt der Sturm, daß Hang und Heide hallt,  
Und peitscht die Lüfte mit rotglühenden Ruten.

O könnt ich doch auf dieser Wolken Nacht  
In Feuerlettern meine Dichtung schreiben,  
Die Dichtung, heiß von Himmelsglut entfacht,  
Und mit dem Sturm durch alle Lande treiben,  
Dann sollte, wie bei wirbelndem Trommelklang,  
Die Menschheit aus dem trägen Träumen schrecken,  
Schlafmordend sollte mein Gesang  
Zu heiligem Kampf die Mäden wecken.

Julius Hart.

## Licht und Leben.

Von Alex. Rippschüg.

(Schluß.)

### II.

Aber alles Leben auch der Tiere ist abhängig von den Pflanzen. Wenn es keine Pflanzen gäbe, so gäbe es auch keine Tiere. Und so wird uns mit einem Male klar, wie abhängig wir sind vom Licht. Unser Leben wäre gar nicht denkbar, wenn es nicht die Strahlen der Sonne gäbe. Die Sonne ist die Spenderin des Lichtes, und sie ist die Spenderin allen Lebens. Das ist kein schönes Wort nur, das ist eine naturwissenschaftliche Tatsache, die jedem geläufig sein muß, der einigermaßen die Fäden des Lebens wissenschaftlich in der Hand halten will.

Bei der großen Bedeutung, die das Licht für das Leben der Pflanze hat, ist es verständlich, daß Pflanzen nur dort gedeihen können, wo Licht vorhanden ist. An schattigen Stellen gibt es nur wenig Pflanzenwachstum; dagegen entfaltet sich überall dort ein schöner Pflanzenwuchs, wo sich das Licht der Sonne in vollem Maße ergießen kann. Auf der anderen Seite sehen wir bei den Pflanzen eine ganze Anzahl von Einrichtungen, die besonders dazu dienen, die Lichtstrahlen der Sonne aufzufangen. So sehen wir die Pflanzen von einem ganzen Kleid von Blättern umgeben, von Laub umkleidet. Die flachen Blätter bieten sich den Sonnenstrahlen dar, um sie in möglichst großer Ausdehnung aufzufangen. Würden wir die ganze Masse der grünen Blätter zu einer Kugel zusammenkneten, so würde sich den Sonnenstrahlen nur eine ganz kleine Masse von Blattgrün darbieten können. So aber, wie es der Fall ist, bieten die Blätter den Sonnenstrahlen ihr Blattgrün mit einer ganz ungeheuren Oberfläche dar. Die Blattoberfläche ist zum Beispiel bis 85mal größer als die von den Pflanzen eingenommene Erdoberfläche. Ein Morgen bebauten Landes kann wegen der

großen Ausdehnung der Blattoberfläche der Pflanzen so viel Sonnenstrahlen auffangen, als auf 30 bis 35 Morgen Land fallen. Wer diese Zahlen vor sich sieht, der versteht ohne weiteres, von welcher gewaltigen Bedeutung das Blätterkleid für die Pflanze ist. Und auch in den Blättern selber ist das Chlorophyll nicht in einzelnen Klumpen gelagert, sondern auf kleine flache Scheiben verteilt, so daß die Oberfläche von Blattgrün, die sich den Sonnenstrahlen darbietet, wiederum vergrößert wird. Es ist hier genau dasselbe wie in unserem Organismus mit den roten Blutkörperchen. Der rote Blutfarbstoff, der die Aufgabe hat, sich mit dem Sauerstoff der Luft zu beladen, kreist nicht in großen Klumpen in unserem Blute, sondern in Form kleiner roter Blutscheiben, so daß die Oberfläche von Blutfarbstoff, die sich der Luft in der Lunge darbietet, ungeheuer groß ist. Die Menge des aufgenommenen Sauerstoffs ist so bedeutend größer, als wenn der rote Blutfarbstoff nicht in Form kleiner Scheiben im Blute vorhanden wäre.

Wenn man ein wenig Beobachtungsgabe hat, so wird man manche schöne Beziehung in der Lagerung der Blätter zum Licht auf seinen Spaziergängen im Walde beobachten können. Jetzt im Sommer, wo alles grünt, bietet sich dafür die schönste Gelegenheit. Man beachte nur, wie der Esen auf dem Boden oder auf den Baumstämmen gelagert ist. Da sieht man, daß die Blätter des Esens ein richtiges Parkett bilden, ein Blatt neben dem anderen, ganz ausgebreitet, so daß nur ganz kleine Teilchen eines Blattes von einem anderen bedeckt bleiben; die Blätter liegen so, daß stets beinahe die ganze Oberfläche des Blattes den Lichtstrahlen der Sonne sich darbieten kann und beinahe nichts vom Blattgrün des Esenblatts für die Aufnahme des Lichtes unausgenutzt bleibt.

Man hat gefunden, daß die Pflanze gewissermaßen das Licht „sucht“. Nicht etwa in dem Sinne, als ob die Pflanze so furchtbar gescheit wäre, gerade dahin sich zu stellen oder ihre Blätter zu rücken, wo es Sonne gibt. Nach dem „Verstand“ der Pflanze fragen wir hier nicht, das sind Dinge, mit denen wir uns hier nicht zu beschäftigen haben. Tatsache ist, daß unter dem Einfluß des Lichtes die Pflanze sich nach dem Lichte hinneigt. Wenn wir eine Zimmerpflanze am Fenster halten, so überzeugen wir uns, daß im Laufe der Zeit alle Zweige und Blätter sich nach der einen, nach der belichteten Seite hin richten. Die Blätter streben dem Lichte zu, so daß sie möglichst viel vom Lichte auffangen können, und der Einfluß des Lichtes auf die Pflanze ist ganz außerordentlich groß. Vor einigen Jahren hat ein junger Wiener Forscher, Fröschel mit Namen, gezeigt, daß, wenn man den Keimling von Hafer mit starkem Lichte auch nur ein Zweitausendstel einer Sekunde lang belichtet, sich schon ein Einfluß des Lichtes auf das Wachstum des Haferkeimlings bemerkbar macht. Haferkeimlinge können auch im Dunkeln wachsen, weil sie ja die Stärke, die sie zum Leben brauchen, schon fertig im Samen haben. Im Dunkeln wachsen die Samen, die wir in die Erde gesteckt haben, als gerade Keimlinge heran. Wenn wir nun solche im Dunkeln gewachsene Keimlinge für nur ein Zweitausendstel einer Sekunde von der einen Seite belichten, wie es Fröschel getan hat, und sie dann im Dunkeln belassen, so finden wir, daß nunmehr die Keimlinge nicht gerade, sondern schief wachsen. Die Keimlinge haben sich nach der einen Seite gekrümmt, nach der Seite, von der sie einen ganz kurzen Zeitraum belichtet worden waren. Kaum kann man sich ein schöneres Beispiel dafür denken, wie außerordentlich lichtempfindlich die Pflanzen sind, in welcher außerordentlichem Maße die Pflanzen zum Lichte gewissermaßen hinstreben.

### III.

Wir haben das Licht bisher betrachtet als den Spender des Lebens. Aber das Licht kann auch töten. Versuche, die von verschiedenen Forschern ausgeführt worden sind, haben ergeben, daß das Licht imstande ist, Bakterien zu töten. Man ist auf diese Tatsache zunächst dadurch aufmerksam geworden, daß in jenen Wohnungen, wo Licht so spärlichen Zutritt hat, sich häufig ansteckende Krankheiten entwickeln. Dort, wo Licht nur wenig Zutritt hat, können sich, wie wir nun schließen dürfen, Bakterien viel reichlicher, freier entwickeln als dort, wo die Strahlen der Sonne sich über den ganzen Raum ergießen können. Sehr bekannt ist die keimtötende Kraft des Sonnenlichts durch Versuche geworden, die der verstorbene Hygieniker Buchner ausgeführt hat. Er strich über erstarrte Gelatine, auf der man Bakterien züchten kann, Typhus-

bakterien und auch andere aus und klebte auf den Deckel der Schale, in die er die Gelatine gegossen hatte, ein Kreuz aus schwarzem Papier. Dann setzte er die Schale, in der über der ganzen Gelatine Typhusbazillen ausgestrichen waren, den Sonnenstrahlen aus. Und siehe da, die Typhusbakterien hatten sich nur dort vermehrt, waren nur dort lebensfähig geblieben, wo sie direkt unter das schwarze Papier zu liegen gekommen waren. Jener Teil der Aussaat aber, der der Wirkung der Sonnenstrahlen unterlegen hatte, war zugrunde gegangen. Lebensfähig waren nur jene Bakterien geblieben, zu denen die Sonnenstrahlen durch das schwarze Papier nicht durchdringen konnten. Dieser Versuch erzählt uns in wunderschöner Weise von der Sonne als einem Bakterien-Drachentöter.

Die keimtötende Wirkung der Sonne ist so groß, daß die oberflächlichen Schichten der Gewässer in der Regel „keimfrei“ sind, sie enthalten keine Bakterien. Was man an Bakterien im Wasser findet, ist in den tieferen Schichten des Wassers gelegen.

Von großem und allgemeinem Interesse sind die Beobachtungen, die man über den Einfluß des Lichtes auf den Tuberkelbazillus gemacht hat, der ja ein fürchtbar unheimlicher Gast bei uns allen ist. Der berühmte Bakteriologe Koch hat gefunden, daß Tuberkelbazillen, wenn man sie dem Tageslicht aussetzt, zum Beispiel wenn man eine Nährlösung mit Tuberkelbazillen am Fenster aufstellt, in wenigen Tagen, spätestens in einer Woche schon sämtlich zugrunde gegangen sind. Setzt man Tuberkelbazillen dem direkten Sonnenlicht aus, so sind sie sogar schon in wenigen Minuten bis Stunden alle abgetötet. Man versteht nach diesen Mitteilungen sehr wohl, wieso es kommt, daß die Tuberkulose von den Einkommensverhältnissen und speziell von der Art zu wohnen so überaus abhängig ist. Manche Häuser sind für Tuberkulose besonders geeignet: einfach aus dem Grunde, weil in ihnen einmal ein tuberkulöser Mensch gewohnt hat, überall seine Tuberkelbazillen hat liegen lassen, und weil zu diesen Wohnungen das Licht der Sonne keinen freien Zutritt hat. So kommt es, daß die Tuberkelbazillen sich hier sehr lange halten können und jeden neuen Bewohner mit Tuberkulose infizieren.

Die Bedeutung der Sonne für die Abtötung der Bakterien hat schon seit langem die Aufmerksamkeit auch des Laien auf die Frage gerichtet, wie man die wohlthuende Kraft der Sonne in der Gesundheitspflege verwerten soll, und wir sehen heute eine Menge Vereine entstehen, die für Sonnenbäder Propaganda machen.

Bei den alten Ägyptern sowohl als bei den alten Römern waren die Sonnenbäder hoch geschätzt, und die Wohnhäuser in Rom hatten Balkone auf den Dächern für den speziellen Zweck des Sonnenbads. Später, als die Kultur in Europa einen Niedergang erfuhr, kamen auch die Sonnenbäder in Vergessenheit, bis sie erst in jüngster Zeit wieder in ihrer großen Bedeutung für die Gesunderhaltung und für die Gefundung des menschlichen Körpers erkannt wurden. Zu größter Verühmtheit sind Heilungen gelangt, die der Schweizer Arzt Kollier in Leylin mit Hilfe von Sonnenbädern bei tuberkulösen Kindern erzielt hat. Kollier verfuhr mit den Patienten einfach in der Weise, daß er sie bei guter Körperpflege für längere oder längere Dauer dem Sonnenlicht aussetzte, und er sah dabei die tuberkulösen Geschwüre in Haut und Knochen verschwinden, sich vernarben und ausheilen. Kollier ist es gelungen, Patienten, namentlich Kinder zur Heilung zu bringen, die bei früheren Behandlungsmethoden als völlig hoffnungslos betrachtet worden waren, oder auch Patienten, denen man nur vorübergehende Heilung mit Hilfe des chirurgischen Messers, mit den damit notwendig verbundenen schweren Verstümmelungen des Körpers, hätte bringen können. Bei Kollier aber haben sich Patienten, die, wie gesagt, früher als völlig hoffnungslos betrachtet wurden, zu blühenden Menschen entwickelt. Und wer auch nur einmal eine Serie von Bildern aus dem Sanatorium von Kollier gesehen hat, der gewinnt die Überzeugung, daß man wirklich von einer erfrischenden und lebenspendenden Kraft der Sonne gegenüber der Tuberkulose sprechen darf. Da sehen wir einen Patienten vor uns mit zahlreichen Geschwüren in Haut und Knochen in der Gegend aller Gelenke, der mit leidendem Gesichtsausdruck auf dem Bette liegt. Ein paar Jahre später sehen wir denselben Knaben nackt im Schnee Ski laufen! Wir sehen Kinder vor uns, die uns in den letzten Zügen zu liegen scheinen: und nach einiger Zeit sehen wir sie fleißig ihre Arbeit auf dem Felde tun und großartigen Sport treiben! Die Heilerfolge, die Kollier mit Hilfe seiner Sonnenbehandlung erzielt hat, sind so packend, daß man unwillkürlich dahin kommt, zu verlangen, daß von Staats wegen überall solche Sanatorien für tuberkulöse Kinder eingeführt werden. Man hat schließlich versucht, die Sonnenbehandlung auch bei der Kehlkopftuberkulose anzuwenden. Ein Arzt lernte seine Patienten an, mit Hilfe eines Kehlkopf-

spiegels das Sonnenlicht in den Kehlkopf zu reflektieren, und er will dabei schöne Erfolge erzielt haben.

Nun darf man aber natürlich nicht meinen, daß das Sonnenbad für jedermann von Vorteil sei und daß jeder, der die Verechtigung der Sonnenbehandlung aus dem eben Mitgeteilten herausliest, nun dafür geeignet ist, seinen eigenen Körper mit Sonnenbädern zu behandeln. Das ist nicht der Fall. Für manche Leute ist die direkte Sonnenbestrahlung durchaus schädlich, und sie reagieren auf die Bestrahlung der Sonne mit allerlei bösen Erscheinungen, wie Kopfschmerzen, Schwäche, Aufregungszuständen, Erbrechen usw. Es ist selbstverständlich, daß Leute, die gegenüber der Sonnenbestrahlung sich in dieser oder ähnlicher Weise verhalten, in keinem Falle der direkten Bestrahlung der Sonne ausgesetzt werden dürfen. Sie dürfen darum auch keine Sonnenbäder nehmen. Das trifft namentlich für sehr nervöse Leute zu.

Die Sonnenbehandlung ist nicht nur für die Behandlung der Tuberkulose, sondern auch für die Behandlung von vielen Krankheiten von großem Vorteil, zum Beispiel von Nierenentzündung, Gelenkrheumatismus, Weichsucht, englischer Krankheit, Drüsenverwundungen. Alle diese Krankheitsformen werden durch die Sonnenbestrahlung in sehr günstiger Weise beeinflusst.

Wie im einzelnen Falle die heilende Wirkung zustande kommt, ist sehr schwer zu sagen. Bei der Tuberkulose liegt die Sache wahrscheinlich so, daß durch die Sonne die Tuberkelbazillen abgetötet werden, während die gesunden Zellen in den umliegenden Geweben zu stärkerer Vermehrung und zur Narbenbildung angeregt werden. Auch beim Rheumatismus wird es sich vielleicht um eine direkte Wirkung auf die krankmachenden Bakterien handeln. Im einzelnen läßt sich darüber aber nichts Näheres aussagen...

Gaben wir bisher von der Wirkung des Lichtes auf die lebendige Substanz der Pflanzen und Tiere gesprochen, so müssen wir auf der anderen Seite noch der Tatsache Erwähnung tun, daß Licht auch von den lebendigen Zellen produziert werden kann. „Leuchtende Organismen“ findet man überall im Reiche der Pflanzen sowohl als der Tiere. Ziemlich verbreitet sind leuchtende Organismen im Meere. Zahlreiche leuchtende Formen findet man unter den Bakterien. Das Licht der Bakterien ist manchmal so groß, daß es gelingt, in ihrem Lichte photographische Aufnahmen zu machen! Ist das Leuchten der Organismen im Meere besonders intensiv, so kommt das „Meeresleuchten“ zustande, das schon so manchen Reisenden in Entzücken versetzt hat. Leuchtende Bakterien sieht man zuweilen auf Seefischen oder auch auf Nahrungsmitteln wie Wurst oder Fleisch.

So sind der Beziehungen zwischen Licht und Leben sehr viele, und von alledem ist es doch nur ein ganz klein wenig, was wir von diesen Dingen hier erzählt haben.

o o o

## Klippfisch und Stockfisch in der Volksernährung.

Noch vor wenigen Jahrzehnten kannte man Seefisch im Binnenlande nur in der Form von getrockneter Ware als Klippfisch und Stockfisch. Im Handel mit dieser Dauerware stand Norwegen von jeher obenan. In reichen Gangjahren brachte es für 30 bis 50 Millionen Mark davon auf die internationalen Märkte. Kabeljau und Dorsch, Lengfisch und Seelachs wurden hauptsächlich zur Trocknung benutzt. Stockfisch ist der ausgeweidete, im ganzen an der Luft getrocknete Fisch. Der Klippfisch wird bei der Vereitung der Länge nach aufgeschnitten, flach ausgebreitet in Fässern mit Salz aufgeschichtet und später auf den Klippen (daher der Name) in der Sonne getrocknet. Ein gleichmäßig gutes Produkt war auf diese primitive Art bei ungünstigem Wetter natürlich nicht zu erzielen, und daher mag wohl die nicht selten anzutreffende Abneigung gegen die Verwendung von Klippfisch und Stockfisch in der Küche kommen. Neuerdings werden beide Fischkonserven fabrikmäßig und in besserer Qualität in Geestemünde und Ruyhaven hergestellt. Auch kommt Klippfisch jetzt ungetrocknet als Salzfish in den Handel.

In katholischen Ländern sind Klippfisch und Stockfisch besonders in der Fastenzeit seit jeher wichtige Nahrungsmittel gewesen. Auch als Schiffsproviand spielen sie eine große Rolle.

Die Maßnahmen der Regierung in der Frage der Kartoffelversorgung waren von Grund aus verfehlt und liefen den Interessen der breiten Massen schnurstracks zuwider. Sie haben bekammlich auch zur vorzeitigen Abschachtung eines großen Teiles unseres Schweinebestandes geführt und die Kriegsteuerung unnötigerweise ganz erheblich verschärft. In den sich steigenden schweren Ernährungsfragen, die uns im zweiten Kriegsjahre noch bevorstehen, dürften getrocknete und eingefalgene Fische eine neue wichtige Rolle in der Massenernährung spielen. Sie sind monatelang haltbar, verhältnismäßig billig und

dabei außerordentlich nahrhaft. Ein Pfund Klippfisch entspricht im getrockneten Zustand etwa der doppelten Menge von frischem Fisch.

Vor der eigentlichen Zubereitung bedarf der getrocknete wie der Salzfish einer etwas umständlichen Vorbehandlung, die man dem Publikum neuerdings ersparen will, indem der Fisch gleich gewässert und kochfertig in den Handel gebracht werden soll. Wenn man jedoch keinen ganz zuverlässigen Lieferanten hat, wässert man den Fisch besser selbst. Ubler Geruch und schlechtes Aussehen, die Kennzeichen minderwertiger Fische, können durch das Wässern gemildert und die Käufer über den Wert der Ware getäuscht werden. Der Fisch darf nicht durchweg dunkelgelb, bräunlich oder grün aussehen. Wenn er gut munden und bekommen soll. Am besten ist Kabeljau als Klippfisch, Salzfish und Stockfish. Klipp- und Stockfish werden 1 1/2 bis 2 Tage in fünfmal erneuertem Wasser gewässert. Nach den ersten sechs Stunden säubert man den Fisch mit einer Bürste, klopft ihn mit einer Holzkeule und schneidet ihn in Stücke von Handbreite. Dann wird er weiter gewässert, wobei der Fisch sichtlich aufquillt. Dem vorliegenden Wasser setzt man etwas Natron, dem letzten ein wenig Zucker zu. Auf den Boden des Gefäßes tut man einen umgekehrten Teller, damit der Klippfisch nicht in dem gelösten und zu Boden sinkenden Salz liegt. Bei Stockfish, der ja ungesalzen ist, erübrigt sich diese Vorsicht. Salzfish wird ebenso behandelt, jedoch nur etwa 24 Stunden lang. Er wird auch nicht geklopft und bedarf eben so wie Klippfisch beim Kochen keines Salzzusatzes, während Stockfish gesalzen werden muß.

Wer sich als Unkundige an die Vereitung dieser Fischkonserven wagt, der sei gewarnt vor den sonst für See- und Flußfische üblichen Zubereitungsarten. Da Klipp-, Stock- und Salzfish keinen besonderen Wohlgeschmack besitzen — der Geschmack ist der eines ziemlich trockenen Kabeljaus —, so verwendet man sie am besten zu zusammengekochten Gerichten. In folgender Vereitung sind sie sogar vorzüglich.

Kartoffelsuppe mit Fisch. Der Fisch wird mit kaltem Wasser zum Feuer gebracht. Nach einmaligem Aufwallen läßt man ihn 15 bis 20 Minuten garziehen. In einem Teil des Fischwassers kocht man in kleine Würfel geschnittene Kartoffeln mit Zwiebel und reichlich Suppengrün weich, würzt mit Pfeffer und gedachter Petersilie und fügt etwas ausgebratenen Speck nebst dem entgräteten, in kleine Stücke geschnittenen Fisch hinzu.

Labbskaus, das bekannte Seemannsessen, das gewöhnlich von Fleischresten bereitet wird, schmeckt sehr gut mit Fisch. Der nach Vorschrift gargekochte und feingehackte Fisch wird mit heißem Kartoffelbrei, einer in Butter oder Pflanzenfett weich geschwitzten Zwiebel, etwas Pfeffer oder Paprika und Salz auf dem Feuer zu einer gleichförmigen Masse verrührt, wenn möglich mit ausgebratenen Würfeln von geräucherter Speck übergoßen und mit Salzgurle als Beigabe verspeist.

Wichelsteiner Fisch. Auf den Boden eines gut schließenden Topfes kommt etwas Fett, in dem man Zwiebelringe anschwitzen läßt. Darauf kommt eine Lage Mohrrüben (gelbe Rüben), eine Lage Kohl — am besten Wirsing — und eine dicke Schicht Kartoffeln, roh in Scheiben geschnitten. Salz und Pfeffer nicht zu vergessen. Nach Bedarf werden die Schichten wiederholt, der Topf halb mit Fischwasser gefüllt und alles gut verschlossen auf kleinem Feuer weich gedämpft. Der Topf darf während des Kochens nicht geöffnet werden. Zuletzt gibt man den feingeschnittenen gekochten Fisch hinzu und richtet die Speise an. Für drei Personen rechnet man etwa 1 Pfund Fisch.

Klops und Hackbraten von Fisch werden aus dem vorbereiteten rohen Fisch hergestellt. 1 Pfund Fisch wird mit 5 bis 6 geriebenen Kartoffeln, Zwiebel und etwas Speck durch die Fleischhackmaschine gedreht oder ganz fein gehackt. Man würzt mit Salz, Pfeffer und etwas Mostich, gibt ein Ei daran und arbeitet den Teig gut durch. Kleine flache Klopsen werden daraus geformt, in Mehl oder Semmel gewälzt und in einer Viertelstunde auf kleinem Feuer gargebraten. Zu Hackbraten formt man ein längliches Brot, das mit Mehl oder Semmel bestreut, eine Stunde langsam gargebraten wird. Dazu warmer Kartoffelsalat oder ein Gemüse oder eine Zwiebel-, Dill- oder Kapernsauce und viel ausgequollener Reis.

M. Kt.

## Hygiene.

**Ueber das Kochen der Milch.** Mit Eintritt der heißen Jahreszeit stehen viele Mütter vor der heiklen Frage: Wie erhalte ich die Milch frisch? In der heißen Jahreszeit geht das leicht, bei der Hitze wird die Milch gern sauer. Manche Frau hilft sich durch Abkochen, denn sie denkt: Milch bleibt Milch. Viele Ärzte und Hygieniker halten ihrerseits das Abkochen der Milch für unerlässlich, zumal wenn sie zur Ernährung von Säuglingen dient. Das Abkochen soll die in die Milch gelangten schädlichen Pilzkeime töten. Manche Gelehrten vertreten indessen eine andere Ansicht. Aus be-

stimmten Forschungsergebnissen ziehen sie den Schluß, daß das Abkochen die Milch verschlechtert. Schon der Geschmack sollte uns darauf aufmerksam machen, daß beim Abkochen mit der Milch eine Veränderung vor sich geht, und zwar keine kleine. Manche glauben, daß gerade für den Säugling ihr Nährwert durch das Kochen stark herabgesetzt wird. Ein wichtiger Bestandteil, das Albumin, gerinnt schon bei 60 Grad Celsius, und das nahrhafte Lecithin zerfällt sich beim Kochen vollständig. Zwei Stoffe also, die für den Aufbau des Säuglingskörpers lebensnotwendig sind, leiden beim Kochen. Es ist darum kein Wunder, daß beständige Ernährung mit gekochter Milch zuweilen zu Rachitis (englischer Krankheit) führt. Rälber, die man eine Zeitlang nur mit gekochter Milch genährt hatte, zeigten eine um 50 Prozent geringere Gewichtszunahme als Rälber, die man mit ungekochter Milch nährte. Für die Vereitung der Säuglingsnahrung wird man aber einstweilen, wo die in den Handel kommende Kuhmilch niemals frei von schädlichen Keimen ist, des vorherigen Abkochens nicht entraten können. Nur darf man die Milch nicht allzu lange kochen. Denn um wirklich alle Krankheitserreger zu töten, die in der Milch enthalten sein können, müßte man die Milch nicht nur kurz aufwallen lassen, sondern längere Zeit unter einer Hitze von 150 Grad Celsius halten, was sie jedoch sehr schädigen würde. Aber eine richtige Haut- und Körperpflege des Säuglings mit regelmäßigen Bädern, viel Luftbädern, die die Hauttätigkeit und Bluterneuerung anregen, wird am schnellsten dem Säugling die Konstitution schaffen, die gegen eine Übertragung von Krankheitskeimen sichert. Wichtig ist bei der Flaschenernährung vor allem auch peinliche Sauberkeit. Wie sieht es aber mit der Vereitung der angeblich tabellosen Säuglingsmilch? Ist die Milch schon durch Heustaub, Düngerteilchen am Kuhstall, durch unreine Hände der Melkenden und nicht genügend gereinigte Milchmeier verunreinigt, ehe sie in den Handel kommt. Noch schlimmer ist es, wenn die gefüllten und nicht dicht genug verschlossenen Milchflaschen auf dem Verdeck des Milchwagens durch die staubreichen Straßen gefahren werden, wie man täglich beobachten kann. Um so mehr muß das Publikum beim Einkauf von Kindermilch darauf achten, daß die Flaschen mit einem einwandfreien Verschlus versehen sind, der Porzellanort fest im Flaschenhals sitzt und der Flaschenhals selbst keine schadhafte Stellen, Glassplitterungen aufweist. Am besten schützt die Mutter sich, wenn sie jedesmal die Milch durch ein sauberes Tuch schüttet. Niemals sollen aus Sparsamkeitsrücksicht stehengebliebene Milchreste für Säuglinge verwendet werden. Stets muß die Milch in Kühlräumen aufbewahrt werden. Ein kleiner, sauberer Kühlschrank macht sich bei der Säuglingspflege durch Ersparnisse an Doktor und Apotheker reichlich bezahlt. Nebenher werden der Hausmutter auch sonst noch manche Speisereste erhalten, die im Sommer infolge der Hitze leicht zugrunde gehen würden. — Unserer Ansicht nach sollte die Mutter stets sehr genau achtgeben, ob ihr Säugling bei seiner Nahrung auch gut gedeiht. Mittels der Wage und der Beobachtung des Stuhlgangs kann sie das leicht und bald feststellen.



## Der Jesusbrief.

Von Robert Großsch.

Witwe Schubert lehnte mit verschränkten Armen in der Laden- tür ihres Weißwarengeschäfts und schaute hinter vier verwundeten Soldaten drein. Mit Krüschböden und weißen Verbänden schwankten sie langsam über das Pflaster, und es schien, als ob der Lärm der Straße um sie her verstummte. Die Leute wandten ihnen nachdenkliche Gesichter zu und senkten die Köpfe.

Fleischermeister Kreibitz stand in seiner weißen Schürze wie ein mächtiger Kalkspritzer an der braunen Wand seines Hauses und schrie heiser über die Straße: „Aber Ihr Herrgottsackermenter ist noch ganz beinig, was, Frau Schubert?“

Sie dienerte lächelnd hinüber, und ihr graues Haartrölein nützte dabei. Mit demselben bescheidenen Lächeln schritt sie in den Laden zurück, ordnete zerstreut einige Spizentöpfen, ließ sich hinter der Gardine des Schaufensters nieder, fingerte ein mit derben Buchstaben besetztes Schreiben aus der Schürzentasche und las die eine Stelle, die sie seit zwei Tagen in bestimmten Zwischenräumen immer wieder aufstöcherie: „... also sei unbeforgt, liebe Mutter, indem ich doch Deinen Jesusbrief auf der Brust trage, wie ich's Dir versprochen habe...“

In ihrem schmalen, keinen, verwehten Gesicht, über dem die graue Haartrone wie eine Kuppel aufstieg, breitete sich zufriedene Ruhe. Mit verlorenem Lächeln starrte sie in die Stille der Däm-

merung und sah wachträumend ein Bild: ihr Sohn Max, hoch aufgeschossen, feldgrau, mit einem Briefe unter der Uniform. „Im Namen Jesu Christi, wer du auch seiest, wirst du diesen Brief tragen, bist du gefeit gegen Kugel und Schwert wie gegen Teufels Anschlag...“ So begann das mit vielen Kreuzen und Zeichen bedeckte Schriftstück.

Nur die alte Medeln konnte dieses Schnörkelwerk deuten, denn sie war eine weise Frau, eine Übersichtige, wie die Leute sagten. Vornehme verschleierte Frauen kamen oft in ihre Manufaktur und ließen sich die Zukunft aus Karten weisagen. Im mittelsten Schubfach ihrer Kommode lag ein schweres Ledersäckchen. Darin kimmerten die Groschen, Fünzigpfennigstücke und Markbägen, die die schwarze Kunst aus den Taschen zauberte.

„Unfinn,“ hatte Max geschmauzt, als ihm die Mutter den Jesusbrief aufhalsen wollte. Da hatte die Mutter geweint, bis er sich den Brief an einem weißen Leinenbändchen auf die Brust hängen ließ.

Daß doch Kinder stets so unvernünftig sind! Witwe Schubert schüttelte mißbilligend den Kopf. Da gab sie dem Max einen alten erprobten Schutz mit, schon dem Großvater Schubert hatte 1866 und 1870 solch eine Geheimschrift das Leben bewahrt — und der Junge sträubte sich dagegen! Tausende Kugeln flogen im Kriege umher. Warum treffen sie den einen im ersten Gefecht, während der andere im mörderischsten Feuer unverfehrt bleibt? Weil um den Menschen herum geheimnisvolle Kräfte spuken. Den einen führen sie zum Tode, den anderen zwischen den Kugeln hindurch. Und zu diesen Mächten sprechen eben die Jesusbriefe der Medeln. Aber wie gesagt, solch ein leichtsinniger Junge glaubt heutzutage nur, was er sieht, und ahnt nichts von verborgenen Dingen. Erst wenn man ein Leben voll kunterbunter Schicksalsschläge hinter sich hat —

Frau Schuberts Gedankenfaden riß, weil von der Straße her die Gaslaternen plötzlich und grell ins Dunkel stachen. Sie erhob sich, brannte die Lampe an, machte im Hintertübchen Licht, schaffte das alte verschnörkelte Großvaterschreibzeug herbei, lehnte sich in die Sofaede und sammelte ihre Gedanken zu einem Briefe, der sich schon seit drei Tagen in ihrem Kopfe wälzte.

Am Ofen summt eine Fliege, die im Herbst das Sterben verpaßt hatte.

Der Brief kam etwas zu spät ins Feld. Max Schubert konnte nicht mehr lesen. Ein kleines Stück Eisen hatte dafür gesorgt. Ein winziges Stück Eisen. Und doch hatte der nächtliche Splitter ein mörderisches Loch in die Brust gerissen, groß genug, um das Leben eines hoch aufgeschossenen Jungen hinaus zu lassen.

Ein zerlöcherter Blutstropf spreizte sich wie eine dunkelrote Rose des Todes auf dem grauen Uniformrock, als die Lazarettgehilfen das Tuchwerk herunterrißen. Leinwandfasern und blutverquollene Papierfetzen klebten pflasterartig über der rieselnden Wunde.

Der Arzt zog den feuchten Klumpen von der knabenhaften Brust, hielt das blutgetränkte Papier hastig gegen das Licht. Buchstaben, Kreuze und geheimnisvolle Zeichen schimmerten matt durchs warme Rot. „Natürlich, wieder so'n — so'n Teufelsbrief!“ Er warf den pappigen, tropfenden Fetzen wügend zur Erde, suchte etwas von verdammter giftiger Tinte... Aberglauben... Quatsch...

Dünne Windstöße sädelten ins Zelt und erfüllen es mit den dumpfen Drohungen der Geschütze, deren Schlände draußen am Bergtrand leidenschaftslos und geschäftig gen Himmel spien. — —

Die Todesnachricht flog der Mutter gerade auf den Mittagstisch. Das kurze Schreiben kam vom Feldweibel, aber Witwe Schubert glaubte der ungelenten Schrift nicht. Messer und Gabel klapperten auf dem Tellertrand, so zitterten die blaugeäderten Hände. Sie mußte vom Sofa hoch und hinter der Ladentafel auf und ab gehen — aber glauben konnte sie der Volkshaft nicht.

Hatte Max nicht erst vor wenigen Tagen geschrieben, daß er den Jesusbrief auf der Brust trage! Hatte den Großvater nicht so ein Talisman zwei Kriege hindurch geschützt? Und die alte fromme Medeln — würde die in einem solchen Briefe Himmel und Kreuz anrufen, wenn — nein, nein, hier lag ein Firtum vor! Wie vor einigen Wochen mit dem Wäckermeister Hochgeschwender. Der schrieb seiner Frau täglich Briefe und hatte gar schon auf der Verlusliste gestanden!

Gegen Abend waren Frau Schuberts Hände und Knie wieder sicherer, und kein Käufer spürte ihre Aufregung. Sie brachte es sogar fertig, dem Mehgermeister Kreibitz zuzunicken, der in weißer Schürze an der braunen Hauswand lehnte. Aber sie sagte ihm nichts von der Nachricht. Nein, nein, so etwas darf man nicht beschreiben. Sonst wird leicht etwas Wahres draus. Sie schaute ins Feuer der Sonne, die am Ende der Straße zwischen den Häusern hing und noch im Untergehen glutete, als könne es kein Sterben geben.

Doch am nächsten Tage fiel es einigen Käufern auf, daß Frau Schuberts Haartröcklein arg verschoben über dem Ohr saß, daß sie

die richtigen Kästen nicht gleich finden konnte, daß sie sich um mehrere Groschen verrechnete und verwirrte Fragen von sich gab. Denn an diesem Tage war ihr Feldbrief zurückgekommen. Auf der Vorderseite die kalte Aufschrift: Adressat tot...

Sie mußte sich oft setzen. In den Knieen saß ihr ein Gefühl der Ohnmacht, so, als wären die Gelenke herausgefallen. Sie saß und starrte mit heiß-trockenen Augen in ein Dunkel, in dem das Schicksal unsichtbar einherhuschte. Der Kopf schmerzte von dem einen bohrenden Gedanken: Sollte die Medeln — sollte die etwas versehen haben? Vielleicht waren ein paar Zeichen falsch gesetzt? Aber nein, die Medeln war doch eine fromme, übersichtige Frau. Der führte der liebe Gott selbst die Hand... Aber wenn nun doch...

Die Witwe jagte unruhig an den Leinwandballen auf und ab. Eine Natter ringelte sich in ihr und hob den Kopf züngelnd gegen die Medeln —

Am Abend schob der dicke Kreibitz verwundert den Kopf aus der weißen Schürze, weil drüben das Schnittwarengeschäft schon um sieben Uhr hinter der Rollwand schloß und die Witwe in kleinem Kapottbüchsen eckig-hastig die Straße entlang trippelte. Dann kief der Weg in eine enge Gasse mit winkligem Häusergewirr.

Dort wohnte die Medeln. Das war eine Frau mit leuchtend weißem Haar über einem runden, vollen Gesicht. Sie saß mit hohem Rücken über die Nähmaschine gebückt, und die alten Möbel, der Spiegel und die zwei Christusbilder an der Wand zitterten zu dem Gilgestampf des Maschinentritts.

Deshalb überhörte die Medeln das mehrmalige, hastige Klopfen an der Tür. Sie richtete erschrocken den Wudel hoch, als plötzlich im Lichtbereich der kleinen Lampe eine verhärmete Frau stand und matt in einen Stuhl sank. Ein bunter Haussegel hing darüber. Zwei Posaunenengel bliesen über der Frau, in deren fahlem Gesicht eine bange Frage und stumme Drohungen lauerten.

Die Medeln kniff für wenige Sekunden die Lider zusammen. Das war doch die Schubert'n, die vor kaum zwei Monaten einen Jesusbrief geholt hatte! Ein funkelnagelneues Markstück hatte sie damals bezahlt. Und jetzt war der Sohn tot; jetzt wollte die Mutter Spektakel machen — das las die Kartenlegerin auch ohne Brille aus den verzerrten Zügen.

Da bekam die Medeln ihr gewöhnliches Gesicht wieder. Große, runde, blaue Kinderaugen standen darin und glänzten verwundert. Mit diesen Augen hielt sie die aufgeregte, schweratmende Frau im Stuhle fest, rückte die grünbeschränkte Lampe an den Tisch, kramte eine Karte aus der Rocktasche, mischte gleichmäßig, legte die Blätter rasch breit, blickte entsezt ins Leere und sprach langsam: „Um Gottes willen — was hat denn Ihr Sohn mit dem Jesusbrief getan?“

Witwe Schubert hob den schmalen Kopf, froz in abergläubischem Schauern zu einem kleinen Häuflein zusammen, startete bald nach den großen, streng gewordenen Augen der anderen, bald nach den bunten, alfranzösischen Kartenbildern und hörte wie durch ein unheimliches Rauschen die gleichmäßig-dürren Worte: „Hier liegt die Mutter, hier ist die lange Straße“ — die Medeln fuhr mit rungligem Mittelfinger über eine Kartenreihe hin und tippte auf ein Blatt — „hier liegt der Brief, weggeworfen auf der langen Straße, hier ist Ihr Sohn und daneben der Tod...“

Die Augen der Wahrsagerin wurden klein, als gingen sie hinaus ins Ferne, Unbekannte, als sähe sie draußen am rötlichen Horizont brennende Dörfer, Blutlachen, Leichen.

Düstere Stille spann durch die kleine, überheizte Stube. Ein Frösteln schauerte über die Witwe hin. Ihre Blide hingen mit banger Scheu an den glühenden Augen der Weißhaarigen, die da nur Karten aufzulegen brauchte und sofort sah, daß ein Mensch tot war. Und sie dachte schwerfällig weiter, in stummem Staunen über sich selbst: an der Frau hatte sie gezweifelt; an dieser Frau, die es aus dem Dunkel der Karten las, daß Max Schubert nicht mehr lebte. Weil er den Himmelsbrief weggeworfen hatte...

Der kleine Kopf mit dem grauen Haarnestchen ruckte vornüber, und in den Ohren tönte ein dürres Wort. Weggeworfen! Weggeworfen! Daß sie nicht selbst darauf gekommen war — —

Ihre Lider brannten trocken. Ein Feuer saß dahinter, das alle Tränen aufzehrte. Weggeworfen! Das hätte sie sich eigentlich denken können. War Max nicht immer gewesen wie so viele Kinder, die stets klüger sein wollten als die klügsten Eltern! Ein quälendes Würgen stieg ihr zur Kehle hinauf und entlud sich in einem tiefen Seufzer. „Ach ja, so sind die Kinder eben...“ Dann faltete sie die Hände und bewegte die Lippen wie zu einem weichen Gebet.

Die Kartenlegerin aber sah mit klarem, kindlichem Antlitz im Lichtschimmer wie eine silberhaarige Madonna.

Verantwortlich für die Redaktion: Frau Maria Zettin (Bundel), Wilhelmshöhe, Post Degertoch bei Stuttgart.

Druck und Verlag von J. G. W. Dietz Nachf. G.m.b.H. in Stuttgart.