

Für unsere Mütter und Hausfrauen

Nr. 1 • • • • • Beilage zur Gleichheit • • • • • 1915

Inhaltsverzeichnis: Vielleicht auch du. Gedicht von Henriette Fürth. — Einige Ergebnisse moderner Jugendforschung und ihre Anwendung in Haus und Schule. Von Dr. M. S. Baege. — Luftbäder. Von Dr. Popig. — Spruch. Von Goethe. — Feuilleton: Beim Gemeindevorsteher. Von Jeppe Kaskaer. (Fortsetzung.)

Vielleicht auch du.

Auf blanken Schienen rollt der Tod durchs Land.
Ich lausch' hinaus, den Atem angespannt.
In bangem Beben schlägt mein Herz dazu:
Vielleicht auch du?

Am Himmel loht ein ferner Feuerschein.
Ein dumpfes Donnern mischt sich dröhnend drein.
Ich fahr' empur aus kargen Schlafes Ruh:
Vielleicht auch du?

Millionen Pulse pochen so im Takt.
Millionen Herzen hat es so gepackt.
Millionen Lippen flüstern so sich zu:
Vielleicht auch du?

Henriette Fürth.

• • •

Einige Ergebnisse moderner Jugendforschung und ihre Anwendung in Haus und Schule.

Von Dr. M. S. Baege.

In den beiden Aufsätzen über „Die körperliche Verschiedenheit zwischen Kind und Erwachsenen“ und „Die Entwicklung des kindlichen Hirns und seiner Leistungen“ (siehe „Gleichheit“, 25. Jahrgang, Nr. 18 und 20) wiesen wir nach, daß sowohl körperlich wie geistig zwischen Kind und Erwachsenen eine Verschiedenheit besteht, die wir kaum für möglich gehalten hätten. Je jünger das Kind, desto ausgeprägter ist seine besondere anatomische, physiologische und psychologische Eigenart. Erst im Laufe von fast zwei Jahrzehnten erreicht der jugendliche Mensch die Stufe des Erwachsenen. Es soll heute unsere Aufgabe sein, auf einige wichtige Folgerungen hinzuweisen, die sich aus dieser Feststellung für die Kinderpflege und Jugendzucht ergeben.

Das Wichtigste für die körperliche und geistige Entwicklung des Kindes ist die richtige, entsprechend den Altersstufen geregelte Nahrungszufuhr. Je jünger das Kind ist, desto größer ihr Einfluß auf seine Entwicklung. Der Stoffwechsel ist, wie wir früher sahen, beim Kinde größer als beim Erwachsenen; infolgedessen ist bei ihm auch ein größeres Nahrungsbedürfnis vorhanden. Dieses ist übrigens nicht nur verursacht durch sein starkes Wachstum, seine fortgesetzte Massen- und Größenzunahme, sondern auch dadurch, daß beim Kinde die Körperoberfläche im Verhältnis zum Körpergewicht größer ist als beim Erwachsenen. Dadurch erleidet der kindliche Körper einen größeren Wärmeverlust, der durch die Ernährung wieder gedeckt werden muß. Statistische Untersuchungen, die an verschiedenen Großstadtschulen vorgenommen worden sind, haben einwandfrei gezeigt, daß die schlecht ernährten und mangelhaft gepflegten Kinder auch körperlich und geistig am wenigsten leistungsfähig sind. Eine Zahlentafel aus den Feststellungen des Professors Dr. Schmidt, der Bonner Schulkinder auf ihre Körperbeschaffenheit hin untersucht hat, möge das beweisen:

Die allgemeine Körperbeschaffenheit	Bei den Schülern der			
	Städtischen Realschule	Stiftsschule (Volkschule)	Förderklassen der Wilhelmschule	Hilfsschule
Gut	55,3 Proz.	24 Proz.	21,8 Proz.	18,8 Proz.
Mittel	41,1 „	87,5 „	85,9 „	84,7 „
Schlecht	3,8 „	7,5 „	12,3 „	22 „

Da Wachstum und Entwicklung des Gehirns von der richtigen und naturgemäßen Ernährung abhängen, so ist es zu verstehen, daß von den die Hilfsschule besuchenden Schwachsinigen und geistig Schwerefalligen, was ihre Körperbeschaffenheit anbelangt, nur ein knappes Siebentel die Bezeichnung „gut“, drei Fünftel die

Bezeichnung „mittel“ und über ein Fünftel die Bezeichnung „schlecht“ erhielten. Von den Realschülern wurden dagegen über die Hälfte als „gut“ und nur ein Dreifünftel als „schlecht“ bezeichnet. Dieser Unterschied erklärt sich letzten Endes aus der Verschiedenheit der sozialen Schichten, denen die Besucher der Realschule und die geistig Minderwertigen in der Hilfsschule entstammen. Bei den Kindern der ärmeren Volksschichten ist es nicht nur der Mangel an genügend kräftiger Ernährung, der so erschreckende Ergebnisse zeitigt, auch die mangelhafte Körperpflege, die ungenügende Kleidung und vor allem die ungenügenden Wohnungsverhältnisse tragen ihr Teil dazu bei. Daraus ergibt sich wiederum die Notwendigkeit von sozialpolitischen Forderungen wie die Pflichterfüllung der Schulkinder, die Errichtung von Wald- und Freiluftschulen mit ihren Erleichterungen im Unterricht für schwächliche und kränkliche Kinder. Doch darauf wollen wir hier, so wichtig diese Forderungen auch sind, nicht näher eingehen. Auch die Frage der angemessenen Gesundheitspflege des Kindes können wir an dieser Stelle nicht näher verfolgen. Es genügt, festzustellen, daß schwere Ernährungsfehler und ungenügende Körperpflege die Ursache mangelhafter geistiger Entwicklung, ja unter Umständen sogar von geistigen Krankheiten sein können.

Wir beschränken uns heute darauf, auf einige für die Haus- wie für die Schulerziehung wichtige Folgerungen aus unseren früheren Darlegungen hinzuweisen. Wohl die allgemeinste und wichtigste Forderung ist die, daß man an Leistungen der Kinder nie den Maßstab anlegen darf, den man als Maß für die Leistungen Erwachsener benützt. Wir wissen ja jetzt, daß das Kind, sowohl was den Körper als was sein geistiges Wesen anbelangt — letzteres infolge der mangelhaften Entwicklung seines Gehirns —, ein ganz anderer Mensch ist, mit anderem Lebensrhythmus und anders arbeitendem Aufnahme- und Verarbeitungsapparat. Wir werden es also vermeiden, an seinen Verstand oder an sein sittliches Verantwortungsgesühl Ansprüche zu stellen, die wir an einen normalen Erwachsenen zu richten gewohnt sind. Wir werden weiterhin lernen, gewisse kindliche Eigenheiten, die man früher als Unarten ansah und bestrafte, als notwendiges Ergebnis einer dem Kinde eigentümlichen Beschaffenheit zu betrachten.

Dafür nur ein Beispiel: Jedes gesunde und normale Kind zeigt schon frühzeitig einen starken Bewegungs- und Beschäftigungsdrang. Diesem ist in weitestgehender Weise stattzugeben, denn er schafft die Anreize für die körperliche und geistige Entwicklung, er dient zur Übung der Sinnesorgane und der Gliedmaßen und weiterhin zur Beschaffung des Materials für die geistige Betätigung des Kindes durch Sammlung von Erfahrungen. Es gibt aber leider noch viele Mütter, die diesen Drang nicht nur nicht pflegen, sondern glauben, ihn dem alten Spießbürgerideal des „artigen“ Kindes zuliebe beschneiden und womöglich unterdrücken zu müssen. Schon der Säugling wird in seiner Bewegungsfreiheit gehemmt, indem er einem alten Brauche folgend seit gewickelt wird. Infolgedessen ist es ihm natürlich nicht möglich, seine Gliedmaßen zu üben, seinen Sinnesorganen Eindrücke von seinem Körper zuzuführen, und damit sich die Grundlagen für eine spätere Kenntnis und den richtigen Gebrauch der Glieder zu verschaffen. Später dann, wenn das Kind gelernt hat, sich selbständig frei zu bewegen, wird es von unvernünftigen Müttern oft gezwungen, stundenlang still zu sitzen, statt daß sie seinen Bewegungsdrang behutsam leiten, sich weitgehend mit ihm beschäftigen und seine Handlungen beaufsichtigen. Die Erziehung zum Stillstehen ist die beste Verdümmungsmethode, denn da die Gegenstände, deren Kenntnis sich das Kind doch durch wiederholtes Besehen, Betasten, Beforchen, Veriechen und möglichst auch Beschmecken notwendigerweise erwerben muß, nicht zu ihm kommen, muß das Kind zu den Gegenständen gehen. Es muß sie „greifen“, mit ihnen in jeder Weise herumhantieren, denn nur das führt zum „Begreifen“, das heißt schafft die notwendige Verknüpfung der Eindrücke und damit die Grundlage für das Denken. Selbstverständlich ist es dabei fortgesetzt zu beaufsichtigen, damit es sich keinen Schaden zufüge, aber auch hierin ist man unserer Meinung nach meist wieder zu ängstlich; das Kind muß auch unangenehme Erfahrungen sammeln. Nicht durch Strafen, sondern durch die Folgen seiner eigenen Handlungen ist das Kind zu belehren.

Leider zwingt das kapitalistische Wirtschaftssystem Tausende und aber Tausende von arbeitenden Müttern, sich ganz oder teil-

weise dem Erwerb des Lebensunterhalts zu widmen. Die kapitalistische Form läßt ihnen keine Zeit, sich um die richtige Pflege und die vernünftige Erziehung ihrer Kinder zu kümmern. Für gewissenhafte Eltern liegt eben darin vielleicht der empfindlichste Fluch der Armut. Hier gilt es von Staat und Gemeinde die Gründung von unentgeltlichen Kinderkrippen, Kinderhorten zu verlangen, die von beruflich dazu vorgebildeten Personen geleitet sind. Wie vielen Müttern aber, die schließlich Zeit genug hätten zur richtigen Pflege und Erziehung, fehlt es wiederum an dem nötigen Verständnis, der nötigen Vorbildung und Selbsterziehung!

Auch die Schule macht sich derselben Sünde wie so viele Mütter schuldig. Auch sie zwingt das Kind, das seiner ganzen Natur nach auf abwechslungsreiche Anregung und Betätigung sämtlicher Sinnesorgane und Gliedmaßen angewiesen ist, zu stundenlangem Stillstehen. Schon allein aus Gesundheitsrücksichten ist dieser Zwang zu verwerfen. Hat sich doch herausgestellt, daß das Rückgrat und die Muskeln des Kindes noch viel zu schwach sind, um eine derartige Leistung zu vollbringen; sie ermüden infolgedessen, und die Ermüdung teilt sich schließlich auch anderen Organen mit. Unhaltendes Sitzen ermüdet aber nicht nur, sondern wirkt auch der Ausbildung der richtigen Form der Wirbelsäule entgegen und begünstigt die Entstehung einer fehlerhaften Haltung des Rückgrats, ja von Rückgratsverkrümmungen.

Um der geistigen Eigenart des Kindes gerecht zu werden, um seinem lebhaften Bewegungs- und Betätigungsdrang entgegenzukommen, muß mit der alten Unterrichtsmethode in der Schule gebrochen werden. Es ist notwendig, die Lernschule zu einer Arbeitsschule umzugestalten durch intensive und systematische Benutzung der körperlichen Arbeit für die Belehrung des Kindes. Unter Arbeit verstehen wir hier natürlich nicht die ausgebeutete Arbeit, die Arbeit aus Zwang, sondern das schöpferische Machen und Schaffen, das zwar auch eine ernste Anstrengung bedeuten kann, aber immer eine Quelle der Freude ist. Ein solcher systematisch durchgeführter Arbeitsunterricht gibt auch erst die Möglichkeit zu einer wirklichen Erziehung des Willens, zur Bildung eines Charakters; denn nur durch einen derartigen Arbeitsunterricht ist es möglich, die Jugend zur Selbstständigkeit im Denken und Handeln und zur Selbstverantwortlichkeit zu erziehen. Dabei ist es natürlich notwendig, daß man auf des Kindes Willen eingeht; denn nur dadurch lernt es. Das Interesse des Kindes ist entscheidend für seine Betätigung, nicht der vorgeschriebene Lehr- und Stundenplan; die Konsequenz ist die Wahlfreiheit der Betätigung. Das Kind zeigt frühzeitig den Drang, alles allein zu machen. Der muß benützt und in den Dienst der Belehrung gestellt werden; denn nur auf diese Weise kann das Kind seine Kräfte üben und Erfahrungen sammeln, nur auf diesem Wege wird es einmal selbstständig. Durch das Zusammenarbeiten der Kinder, das „Sich-in-die-Hand-arbeiten“, das gemeinsame Ausführen und Ins-Werk-Setzen werden weiterhin schon im Kinde die sozialen Eigenschaften der Solidarität und demokratischen Selbstdisziplin geweckt und gefördert.

Die Beobachtung der Gehirnentwicklung zeigte uns, daß beim Kinde am frühesten die Sinneszentren und der Bewegungsapparat leistungsfähig sind, daß erst viel später die Assoziationsfasern entstehen, das heißt jene Bahnen, die die verschiedenen Sinneszentren und diese wieder mit den Bewegungszentren verbinden. Erst ganz zuletzt entwickeln sich die Tangentialfasern, die die Sinnesherde mit den Denkerden verbinden und so die anatomisch-physiologische Grundlage für die höhere Fähigkeit der Begriffsbildung herstellen. Diese Entwicklungsstadien müssen uns den Weg weisen, den ein naturgemäßer Unterricht des Kindes gehen muß. Das Kind sammelt zunächst mit Hilfe seiner Sinnesbetätigung und mittels des Bewegungsapparats eine Menge von Kenntnissen seiner Umgebung in Gestalt von Einzelvorstellungen. Erst später setzt es diese untereinander in Beziehung, vergleicht sie und gelangt damit zum Denken, das heißt es bringt die einzelnen Vorstellungen unter allgemeine Begriffe. Im allgemeinen zwingt man sowohl zu Hause wie in der Schule die Kinder viel zu früh, sich mit allgemeinen, abgezogenen Begriffen zu beschäftigen. Dies geschieht besonders beim Auswendiglernen von Sprüchen, Gedichten und Erzählungen zumal im Religions-, im Deutsch- und Geschichtsunterricht. Im herkömmlichen Schulbetrieb wird viel zu früh damit angefangen. Man zwingt sich dadurch an der Natur des Kindes, indem man es zwingt, Worte zu plappern, deren Sinn ihm noch gar nicht aufgegangen sein kann, weil es wohl die sinnlich wahrgenommenen Bilder der Einzelbilde in seinen Vorstellungen besitzt, ihm aber die Fähigkeit noch abgeht, sie wie die Erwachsenen in Verbindung miteinander zu bringen, unter allgemeine Begriffe zu sammeln. Schon im vorschulpflichtigen Alter beginnt der her-

kömmliche Kindergartenbetrieb mit dieser Annatur. Das Ergebnis ist natürlich über Drill, geistlose Dressur. In der Schule wird diese Methode fortgesetzt. Auch der frühzeitig erteilte Grammatik- (Sprachlehre-) Unterricht in deutscher oder fremder Sprache ist ein solcher Unfug. Die Arbeit mit leeren Begriffen, mit Zahlen, Buchstaben, Silben beginnt zu einer Zeit, wo das kindliche Gehirn noch gar nicht fähig ist, die ihm zugemutete Arbeit zu leisten. Mindestens ein bis zwei Jahre zu früh beginnt unsere Lernschule mit diesen Dingen. Was ist die Folge? Oft genug früher Stillstand der geistigen Entwicklung, baldige Abstumpfung oder eine dauernde Überreizung des Gehirns, die in den schlimmsten Fällen zu dauernder Erschöpfung, unter Umständen zu geistiger Krankheit geführt hat.

Alle Eltern und Erzieher können vor solcher Annatur und ihren verblödenden Folgen nicht ernst genug gewarnt werden. Nur was das Kind sich selbst erarbeitet hat, was im Entwicklungsprozess bei ihm organisch gewachsen ist, ist sein geistiges Bestium. Alles andere bildet einen unnützen Ballast, der, wenn er zu stark anschwillt, alles Eigenleben ersticht und alle Selbstständigkeit ertötet. Der Mangel an frisch zugreifenden Persönlichkeiten mit selbständigen Ideen, mit selbstbewusster Tatkraft, das Überwiegen ängstlicher Philisterhaftigkeit in allen Berufen und Schichten ist eine notwendige Konsequenz dieser Annatur.

o o o

Luftbäder.

Von Dr. Popitz.

Jetzt, in dieser Jahreszeit, wo die kalten Tage nahen, Luftbäder? Das läßt man sich wohl gefallen, wenn die Sonne hoch am Himmel steht und mit sengender Glut ihre Strahlen herabsendet. Dann mag man wohl die Kleidung abwerfen und sich von ihrer Last befreit der Einwirkung der Sonne aussetzen. Aber wenn die rauhen Tage nahen, da ist doch wohl das Luftbad der beste Platz, um sich eine schwerere Erkältung zu holen? Mit nichten! Gerade dann erst wird das Luftbad zum schönsten Genuß. Aber warum suchen wir dann gerade in den letzten Sommertagen die warmen Kleider wieder hervor, wenn nicht die Erkältungsgefahr droht? Das ist freilich eine andere Frage, die aber mit dem Luftbad nur fern zusammenhängt. Der Wechsel der Temperatur, der oft jähe Sprünge von Hitze zu Kälte im Verlauf eines einzigen Tages zeigt, veranlaßt uns zu dieser Vorsichtsmaßregel. Denn unsere Haut ist nicht daran gewöhnt, so weitgehende Schwankungen des Wärmegrades der Luft zu ertragen, ohne dabei auf den ganzen Körper einzuwirken. Unsere Haut ist nämlich ein Sinnesorgan, das von feinen Nervenendfasern durchsetzt ist, die auf eine ganze Reihe äußerer Einwirkungen dadurch antworten, daß sie die Tätigkeit der Körperorgane beeinflussen, insbesondere der Organe, die der Zufuhr des nährstoff- und sauerstoffhaltigen Blutes dienen.

Wenn wir nun ein Luftbad nehmen, so setzen wir die unbelledete Haut Bedingungen aus, die von den gewohnten weit abweichen. Mit der Bekleidung schaffen wir nämlich gleich wie die Natur mit dem Haar- und Federpelz im Tierreich einen Abschluß der Haut gegen allerlei von außen kommende Einflüsse. Mechanische Reize, wie sie auftreffende fremde Körper ausüben, werden zum Teil ausgeschaltet. Die liebe Schuljugend kannte diese Wirkung in den Zeiten, als der Lehrer noch gelegentlich vom Stode Gebrauch machte. Da wurde manches Kissen untergesteckt oder noch ein zweites Paar Hosen übergezogen. Ebenso bietet die Kleidung einen Schutz gegen gewisse chemische Schädigungen, soweit sie als Sieb gegen Stoffe, die in der Luft enthalten sind, auftritt. Gegen Nässe sowie gegen Kälte und Hitze schützt das für die Kulturentwicklung so bedenkliche Haus. Insbesondere der Schutz gegen die Temperatureinwirkungen liegt den Kleidern ob. Er wird erreicht durch die großen Mengen Luft, die zwischen den Gewebefasern der Stoffe eingeschlossen sind und nur in geringem Grade an den Wärmeschwankungen der Umgebung teilnehmen. Ein Mantel von ruhender Luft ist der beste Wärmeschutz, wie jeder weiß, der sich einmal mit der Frage der Kochkiste beschäftigt hat oder Eis mit wollenen Decken eingehüllt tagelang im heißesten Sommer ungeschmolzen aufbewahrte.

Wenn wir nun im Luftbad die Kleidung ablegen, so stellen wir der Haut die Aufgabe, alle diese Leistungen aus sich heraus zu vollbringen. Und sie leistet das, denn sie besitzt in den Blutgefäßen, die sich als engverzweigtes Netzwerk weit und breit in ihrem Gewebe hinziehen und unter dem unmittelbaren Einfluß der Hautnerven stehen, ein unübertroffenes Hilfsmittel zur Anpassung an die verschiedensten Verhältnisse.

Sehen wir uns einmal die Haut eines Menschen an, der zum erstenmal in der freien Luft unbedeckt sich aufhält. Die Haut wird schnell blaß erscheinen, denn die Blutgefäße verengern sich, solange der Körper durch seine Tätigkeit noch nicht die nötige Wärmemenge in das Blut schaffen kann, um der Wärmeabgabe, die jederzeit an der freien Luft erfolgen muß, das Gleichgewicht halten zu können. Es ist ja eine bekannte Tatsache, daß jeder wärmere Körper an seine kühlere Umgebung so lange Wärme abgibt, bis diese mit ihm gleiche Temperatur hat, und daß dies um so schneller geschieht, je größer der Unterschied zwischen dem warmen Körper und der kühleren Umgebung ist. Solange durch Blutzufuhr von innen her dieser Wärmeverlust nicht ersetzt wird, bleibt die Haut blaß und kühl, aber sie wehrt sich gleichwohl gegen zu starke Abkühlung. Durch Bewegung, die auf Hemmnisse trifft, wird ja bekanntlich Wärme erzeugt, man braucht nur einmal mit der Hand kräftig auf rauhem Stoffe hin und her zu reiben, um zu fühlen, wie heiß der Stoff und die Haut wird. Solche Bewegungen verrichten nun kleine Muskeln, die in der Haut an den feinen Härchen ansetzen, die auf der ganzen Oberfläche als zarter Flaum oder als berbere Behaarung verteilt sind. Sie richten die Härchen auf und erheben seine Hügelchen um ihre Einfügungsstellen. „Gänsehaut“ wird die Erscheinung genannt, bei der sich Härchen und Haare sträuben. Wir empfinden die Gänsehaut als unangenehme Mahnung, daß es zu kalt sei, aber dabei ist es ein wohlthätiger Schutz gegen die Kälte. Freilich kein so ausgiebiger, als wenn der Körper die Wärme einbuße an der Hautoberfläche durch Zufuhr warmen Blutes wieder wettmacht.

Im allgemeinen ist der Wärmehaushalt des Körpers so sorgfältig geregelt, daß die gewöhnlichen Ausgaben durch die Wärme bestritten werden, die bei der regelrechten Arbeit der Organe unterbrochen erzeugt wird. Denn auch die Tätigkeit aller Organe ist nur Bewegung kleiner Teilchen, die auf Hemmnisse stoßen und damit einen Teil der Bewegung in Wärme verwandeln. Wenn wir jetzt der Haut größere Wärmemengen entziehen, so sehen wir voraus, daß die inneren Organe Wärmemengen an die abgekühlten Stellen abzugeben in der Lage sind. Der fortgesetzte Blutzufuß zur kühlen Haut, der ja den Lebenssaft mit der gleichen Wärme herankührt, die ihm im Innern des Körpers eignet, verursacht eine stärkere Abkühlung der Blutmengen, die die Blutbahnen der Haut durchströmen. Diese wiederum entziehen bei ihrem Rückfluß in das Innere des Körpers den Organen beträchtliche Wärmemengen, um ihre frühere Temperatur wieder zu erreichen. In den Organen des Körpers besteht die denkbar gleichmäßigste Temperatur, nämlich die für ihre Arbeiten günstigste. Wird hier nun Wärme geraubt, so bleibt den Organen eben nur der eine Weg, ihre alte Wärme zu behalten, offen, daß sie ihre Tätigkeit steigern und damit eine Bereicherung an verfügbarer Wärme erfahren. Diesen Tätigkeitsvorgang nennt der Forscher „Stoffwechsel“. Wir haben also in dem Luftbad ein vorzügliches Mittel zur Anregung des Stoffwechsels. Die Erhöhung des Stoffwechsels gibt sich in einem Gewichtsverlust des Körpers kund, denn aus den Stoffen, die ihm unterliegen, entstehen neben einer Anzahl von Salzen, die in Lösungen mit Schweiß und Harn ausgeschieden werden, gasförmige Stoffe, vor allem Kohlenäure, die ausgeatmet wird. Ich habe bei einem Versuch innerhalb einer Stunde mehr als 100 Gramm Körpergewicht verloren, obgleich ich ruhig auf einer Bank saß und geflissentlich jede Bewegung vermieð. Die Körperwärme an der Haut gemessen war, trotzdem es ein kalter Wintertag war, kaum $\frac{1}{10}$ Grad gesunken, während die Herzaktivität kräftig, aber regelmäßig und mit geringer Beschleunigung stattfand. Die Haut fühlte sich denn auch dauernd warm an und war nicht wesentlich stärker vom Blute gerötet als sonst.

Wie war das zu erzielen möglich? Einfach durch die Erziehung der Haut als Sinnesorgan für die Regelung der Blutzufuhr. Und diese Erziehung ist durchaus nicht schwer. Freilich fehlt eine alte Haut, der die jugendliche Frische und Anpassungsfähigkeit abgeht, immerhin dieser Erziehung Widerstand entgegen, denn auch hier gilt das Wort „Jung gewohnt, alt getan“. Ich kenne aber ältere Leute, die mit vorsichtigem Üben, trotzdem sie zu später Jahreszeit mit Luftbädern den Anfang machten, es binnen kurzem so weit gebracht hatten, daß sie an unseren Winterbädern regelmäßig und freudig teilnehmen konnten.

Zu diesen Vorsichtsmaßnahmen gehört in erster Linie Bewegung des Körpers. Freiübungen, die eine tiefere und ausgiebige Atembewegung mit sich bringen, die also reichlichere Mengen Sauerstoff in die Lunge und das Blut schaffen, Spiele mit dem Ball, Geräteturnen sind da vor allem zu nennen. Natürlich muß verlangt werden, daß dabei Rücksicht auf den Gesundheitszustand ge-

nommen wird, denn von einem Herz- oder Lungenleidenden kann man nicht dieselben Übungen und Leistungen erwarten wie von einem durchaus Gesunden. Und doch nahmen an unseren Turnübungen im Luftbad Herzleidende wie Lungenkranke mit gleich günstigem Erfolg teil. Das kam daher, daß wir ein niederes Maß von Arbeitsaufwand bei unseren Übungen nicht überschritten. Wir überließen es jedem einzelnen, mehr zu turnen, wenn es ihm mit unseren Übungen nicht genug war. Immerhin war solch eine Stunde Freiübungen hinreichend, um den größten Teil der Teilnehmer zu befriedigen. Und der Erfolg war, daß die Haut sich an die freie Luft gewöhnte und als Regulator der Blutzufuhr ohne Störung arbeiten lernte.

Daraus ergibt sich, daß die Bewegung ein wesentlicher Bestandteil des Luftbads ist und durchaus der oft und gern geübten Methode des Sonnenbads vorgezogen zu werden verdient, die darin besteht, daß die Haut von allen Seiten nach und nach den Sonnenstrahlen ausgesetzt wird, bis sie entweder gebräunt ist oder, was häufiger vorkommt, bis sie sich in großen Flocken abschält. Dabei ist nicht nur die Wärmewirkung beteiligt, sondern ebenso sehr die im Sonnenlicht enthaltenen chemischen Strahlen. Sie dringen sogar durch die Oberhautschichten noch tiefer ein als die Lichtstrahlen und wirken deshalb auch bedeutend kräftiger auf die lebenden Zellen ein, so daß die Anregung durch die Schädigungen wesentlich übertroffen wird. Die Braunfärbung der Haut beruht ja zum größten Teil auf der Zerstörung roter Blutzellen, die ihren Farbstoff unter der Dertschicht im Gewebe liegen lassen, von wo er nur schwer und langsam wieder hinweggeführt werden kann. Bei dem Untergang roter Blutkörperchen werden aber Stoffe gebildet, die im Körper als Gifte zu betrachten sind. Wenn sie keine schwereren Störungen der Gesundheit verursachen ähnlich den Erscheinungen bei ausgebreiteten Verbrennungen, die oft das Leben gefährden, so veranlassen sie wenigstens eine geraume Zeit hindurch Mißbehagen und Unzuträglichkeiten.

Die Lichtwirkung im Luftbad bedeutet, solange vernünftige Grenzen innegehalten werden, gewissermaßen eine Verjüngungskur des Körpers. Denn eine große Zahl weniger widerstandsfähiger Zellen werden ausgemerzt, und an ihre Stelle treten neugebildete, mit jugendlicher Kraft begabte. Die Bräunung der Haut bleibt ja auch bei vorsichtigem Gebrauch des Luftbads nicht aus, nur verlangt sie längere Zeit zu ihrer Entstehung. Dann aber hält sich die Färbung auch in mäßigen Grenzen und darf als Zeichen gesunden Zustandes des Körpers gelten. Die Regelung des Blutkreislaufs von der Haut aus gewährleistet ein regelrechtes Arbeiten der inneren Körperorgane. Die Hautwirkung und mit ihr die Einwirkung auf den gesamten Körper ist aber nicht nur abhängig von der Wärme der Luft im Sommer, sie tritt ebenso gut ein bei der Benutzung des Luftbads im Herbst und Winter.

Selbstverständlich ist es nötig, wenn man keine Schädigung erfahren will, Rücksicht auf den Gesundheitszustand zu nehmen. Schwächliche Personen müssen größere Vorsicht walten lassen als kräftige, und unsere Kinder bedürfen vor allen Dingen der Anwendung zügelnder Maßnahmen, um zu verhindern, daß sie durch tolle Abertreibung ihre Gesundheit aufs Spiel setzen. Denn mag auch die Jugend dank ihrer Schmiegsamkeit und Frische zu vielen Leistungen imstande sein, die das spätere Alter vermeiden muß, so bleibt doch ein gewisser Grad von Zartheit im Aufbau des gesamten Körpers zu berücksichtigen, der sich gerade durch die leichtere Beeinflussung von der Haut aus kennzeichnet, die durch Sonnenhitze und Kälte stärker angegriffen wird. So mancher fieberhafte Anfall, der in heißer Sommerszeit so gut wie im Winter die Kinder ans Bett fesselt, und wäre es auch bloß ein paar Tage lang, und der sonst keine Erklärung findet, ist durch die übertriebene Benutzung des Luftbads ohne Schutz vor den Sonnenstrahlen hervorgerufen.

Wenn aber diese Schädigungsmöglichkeiten gehörig berücksichtigt und vermieden werden, dann dürfen wir im Luftbad für jung und alt, für Mann und Weib ein Kräftigungsmittel der Gesundheit erblicken, das zu freudiger Betätigung aller Kräfte des Körpers wie des Geistes anzuregen vermag.

o o o

Spruch.

Was heute nicht geschieht, ist morgen nicht getan,
Und keinen Tag soll man verpassen,
Das Mögliche soll der Entschluß
Beherzt sogleich am Schopfe fassen,
Er will es dann nicht fahren lassen,
Und wirket weiter, weil er muß.

Goethe.



Feuilleton

Beim Gemeindevorsteher. (Fortsetzung.)

Jens hatte das Uhrinnere von der geblumten Scheibe losgemacht und drehte es nun langsam vor dem dünnen Talglicht; als er das nackte Uhrwerk auf den fleischigen Fingerspitzen hielt, gemahnte es an eine aus ihrem Hause genommene Schnecke; die seine Stahlfeder zitterte bei der leiseften Berührung wie die fröstelnde Nabelschnur einer neugeborenen Leibesfrucht.

Die neugierigen Kartoffelleute rückten ein wenig näher, um einen Blick ins Werk zu tun; aber Jens verzog den Mund, sah sie allesamt streng an, am strengsten Per, weil er aus seiner Tabakpfeife qualmte, was Jens ein Hohn schien auf seine ernstesten Anstrengungen, die Zeit in richtigen Gang zu bringen.

„Ihr lauert umsonst; keiner kriegt was zu sehen, wenn's einmal bei ihm aus dem Loch pfeift,“ sagte Sofie.

Nun wurde das Nachtessen aufgetragen: Eine Schüssel Kartoffelbrei mit Speckschnitten und zerlassenem Fett in einer Grube in der Mitte.

Die Magd, die das Essen auftrug, war niemand anders als Dorre Komler, Pers Bekannte von der Schulzeit her. Sie war jetzt ein hochgewachsenes, ungeschlächtes, breithüftiges Frauenzimmer, und wenn sie auftrat, quetschten die Reizen ihrer Holzschuhhaden auf dem gelben Ziegelboden. Ihre Augen blinnten schwer und umflort, als hätten sie etwas von den Moordämpfen ihrer Geburtsstätte mitgebracht. Dorre diente bereits ein paar Jahre bei Hans Nielsen; denn wie allen gutmütigen Menschen widerstrebt es ihr, den Platz zu wechseln, wenn sie es auch nichts weniger als gut hatte; sie war von jenen, die alle Püffe schweigend hinnehmen.

Der erste, den ihre Blicke beim Eintreten suchten, war Per. Auch als sie sich umwendete, um wieder hinauszugehen, glitten ihre träben Augen fast streichelnd über Pers Wangen. Er wußte es offenbar, schaute aber absichtlich nach einer anderen Richtung.

Die Leute saßen in einem hufeisenförmigen Rund um das untere Ende des Tisches; Jens Laanum nahm nicht an der Mahlzeit teil. Es wurde nicht viel geredet. Das Fettloch senkte sich immer tiefer, dank den unzaglichen Stößen von allen Seiten. Der Drei schwand wie Tau vor der Sonne.

Es konnte den Blicken nicht entgehen, daß zwischen Franz Dangaard und seinen Tischgenossen sich zu beiden Seiten ein größerer Raum einschob. Franz war dieses Abrücken gewohnt, er kannte die Ursache wohl und hatte nichts dagegen einzuwenden. Sobald alle die Löffel weggelegt hatten und so viel Platz geworden war, daß man hindurchkommen konnte, ging Franz gebeugt und eilig aus der Stube.

„Jetzt geht er, der Teufel soll mich zerreißen, ihnen ein Nachtquartier schaffen,“ bemerkte das Gneisel.

„Wem denn?“ fragte Line, die Gneis' Wädersprache nicht verstanden hatte.

„Den Läusen natürlich! Wie ich früher herein bin, ist er gestanden und hat sich an der Hausdecke den Rücken geschauert, akkurat wie ein räudiger Hund.“

„Der Arme,“ sagte Line.

Franz kam wieder in die Stube.

„Hast du einer jeden schon ihren Platz geschafft? ha, ha, ha, ha!“ lachte Gneis, indem er sein ungewaschenes Maul allen ringsumher zuteilte.

„Ach, kannst du mich nicht gehen lassen; ich wüß' nicht, daß ich dir je was in den Weg gelegt hätt,“ versetzte Franz, mit den grauen Augen von unbestimmbarem Ausdruck nach einem Platz spähend, so weit weg als möglich von den übrigen.

„Geh, Gneis, hast nicht genug an dem deinen?“ mahnt Per.

„Nein, wahrscheinlich will er den Flotten spielen, weil er auch von der Gemeinde beteiligt wird,“ erklärte Sofie. Bei dem Worte „auch“ blickte sie spöttisch zu Mette hin.

„Ach, mach dich nicht so mausig, Gebatterin,“ entgegnete Gneis, „denn was nicht ist, das kann noch werden.“

„Da wird jedenfalls noch eine Weile darüber hingehen, ehe wir von der Gemeinde etwas nehmen! — Nicht wahr, Jens?“

„Ja, Weiß!“ gab Jens vom anderen Ende des Tisches zurück, wo er noch immer mit seinen Hämmerchen und Aneipzangen klirte und die Luft über die Lippen explodieren ließ. „Wer sucht aber auch ein Korn in dem, was der Gneis sagt? Vornehmlich redet er allweil zu viel. Es ist bei ihm wie bei der Uhr da, am Schlüsselwerk fehlt's. Es meint eins, aber schlagen tut's zwölf.“

Diese Antwort löhnten die anderen mit einem Lachen, in dem das Gneisel rettungslos unterging.

Nun trat eine peinliche Stille ein. Da man sich auf der ganzen Linie gegenseitig beleidigt hatte, war es nicht mehr möglich, den Faden des Gesprächs wieder anzuknüpfen.

„Wo nur der Bauer bleibt?“

Einige begaben sich an den Herd zu Dorre hinaus. Der alte Pöwer duselte in der Bankede. Jens Laanum klirte mit seinem Werkzeug. Per versiel in Nachdenken.

Es kam ihm in den Sinn, was Doktor Koldkur über Menschenvergeudung gesagt hatte. Alle die Armen, die gebückt und geknickt in der Hoffnung dasahen, doch etwas Taglohn, und sei er noch so gering, zu erhalten, waren sie nicht jung und mutig wie er selbst gewesen? Sie hatten neue, anständige Kleider besessen und waren jeder einzelne in ihrem Kreise geachtet gewesen. Wie dieser Franz da, der sich kaum eine Sekunde stillhalten konnte, weil seine Haut von Ungeziefer zernagt wurde; war er nicht einer der flottesten unter ihnen allen gewesen, ging mit Silberkette auf der Weste und Gehängsel an der Uhr, die Hosen in hochschäftigen Stiefeln mit blankgewischtem Stulpen? Wo wäre die Hofbauerstochter gewesen, die sich nicht geschmeichelt gefühlt hätte, von Franz zu einem Tanz aufgefordert zu werden, und lebte die Geschichte nicht noch immer in der Erinnerung aller Alten, wie ein vornehmes Fräulein auf Sölsig über Hals und Kopf nach Seeland unter die Aufsicht besorgter Verwandter gesendet werden mußte, weil der flotte Tischler ihr den Kopf verdreht hatte?

Was für eine teuflische Macht war es, die langsam — langsam — wie mit einer Walze sein Glück sowohl wie das der anderen zermalmt hatte?

War er, Per, vielleicht auch im Begriff, in solch ein Näderwerk hineingezerrt zu werden? Sollte sein Leben nur eine schale Wiederholung des ihren werden? War nicht alles darauf angelegt: die Armut, die Schlassheit, die Hoffnungslosigkeit? Es war, als läge ein Fluch auf dem ganzen dienenden Stande. Ein einziger Unfall in den langen Arbeitsjahren, eine Hand in einer Maschine, der Hufschlag eines Pferdes, der Sturz von einem Balken, und das ganze Leben war im Nu hinabgezogen in den reißenden Wirbel von Schande und Untergang.

Per wurde diesen düsteren Gedanken durch den plötzlichen Eintritt Hans Nielsens entrisfen.

„Grüß Gott, Jens,“ sagte er, sich an den Uhrmacher wendend. „Na, hast du dich über die Uhr hergemacht? Wir haben schon lange rechts und links nach dir ausgeguckt. Man sieht dich doch auch bald wieder?“

„Gewiß, ich kann heut' abend noch nicht fertig werden.“

Hans Nielsen wendete sich nun zu den Kartoffelleuten.

„Na, hat euch die Magd das Nachtessen gebracht?“ fragte er.

„Ja, danken schön!“ scholl es ringsumher aus den Winkeln.

„Was wird's denn aber jetzt mit dem andern sein? ... Mit der Zahlung mein' ich,“ sagte Hans Nielsen und sah sich fragend um. Da niemand antwortete, fügte er hinzu: „Was habt ihr denn anderwärts gekriegt, wo ihr gewesen seid?“

„Ja, das ist ja ganz verschieden, danach, wie die Leute selber dran sind,“ erwiderte Wolle Stajbaek.

„Es war ein langes Tagwerk und eine garstige Arbeit,“ bemerkte Per, um den Kartoffelgräbern zu Hilfe zu kommen.

„Was, garstige Arbeit!“ wiederholte Hans Nielsen, indem er Per einen finsternen Blick zuwarf, „wo sie dabei liegen und ausruhen können.“

„Na, die Muß, die möcht' ich wahrhaftig dem ersten besten, der sie haben mag, weiter verehren,“ versetzte die Galopp-Sofie.

„So rüdt heraus damit, was ihr meint, daß euch zukommt!“ sagte Hans Nielsen zornig.

„Das ist ja doch nur, wie du dich selber ehren willst, Hans Nielsen, wahr und gewiß,“ versetzte Wolle Stajbaek.

„Du, Wolle, hast ja außerdem auch noch einen Tag bei mir in der Scheune ausgeholfen,“ meinte Hans Nielsen, „aber du wirst dich erinnern, daß du auch wieder im Sommer eine viertel Meße Gerste für deine Hühner bekommen hast.“

„Na,“ antwortete Wolle, „ich hätt' gemeint, das wär' lang ausgeglichen, weil ich ja auch bei dir im Torfmoor mit dabei war.“

„Ausgeglichen? Hast denn nicht deine Zahlung gekriegt, apart fürs Torfmoor?“ fragte Hans Nielsen.

„Ja, für den einen Tag wohl, aber ich war gute anderthalbe drin.“

„Ja, weißt du, das hab' ich anders gemeint, die Zahlung war fürs Ganze,“ gab Nielsen zurück.

„Na, jaja, Hans Nielsen, darüber wollen wir uns wahrhaftig nicht beruneinigen, aber wie ich sag': es ist ganz nach dem, wie du dich selbst ehren willst.“ Damit war die Sache mit Wolle geordnet.

(Fortsetzung folgt.)