

Sür unsere Mütter und Hausfrauen

Nr. 8 Beilage zur Gleichheit 1916

Inhaltsverzeichnis: Der Gedanke der Zeit. Gedicht von Hermann Lingg. — Ausreichende Ernährung. Von A. W. — Winterkleidung der Jugend. Von Dr. Popitz. — Feuilleton: Vier Tage auf dem Schlachtfeld. Von Wsewolod Garshin.

Der Gedanke der Zeit.

Welchen Gedanken die Zeit
Einmal erkoren,
Der ist gefest und beschworen,
Und wird ewig wiedergeboren,
Trotz allem Widerstreit.

Seine Feinde mühen sich ab!
Mit Schlingen und Banden,
Sie machten ihn gerne zuschanden;
Und wenn er schon längst erstanden,
Hüten sie noch sein Grab! Hermann Lingg.

Ausreichende Ernährung.

Die Ernährungsfrage hat nicht nur eine wirtschaftliche Bedeutung, sondern sie ist auch vom Standpunkt der Volksgesundheit ernstlich zu betrachten. Seitdem wir eine Nahrungsmittelphysiologie besitzen, haben gelehrte Männer und Frauen es sich zur Lebensaufgabe gemacht, durch eifrige Forschungen den Nährwert der einzelnen Nahrungsmittel zu untersuchen und die Bedeutung der in ihnen enthaltenen Stoffe für den Aufbau und die Erhaltung des Körpers festzustellen. Wenn auch die Anschauungen in manchen Dingen etwas auseinandergehen, so wissen wir heute doch ungefähr, welche Mengen von Fett, Eiweiß, Stickstoff und Phosphaten wir dem Körper zuführen müssen, um ihn bei Kräften zu erhalten. Natürlich braucht nicht jeder Körper die gleiche Menge dieser Stoffe, das Kind braucht weniger als der Mann, der schwer Arbeitende mehr als der leichte Arbeiter verrichtet. Auch die größere oder kleinere Intensität, mit der der einzelne arbeitet, ist dafür entscheidend, welche Stoffe und in welchen Mengen sie seinem Körper zugeführt werden müssen, um den Kräfteverbrauch auszugleichen.

Diese Ergebnisse der naturwissenschaftlichen Erforschung der Ernährungsfragen führen zu ganz bestimmten wirtschaftlichen Forderungen. Steht es einmal fest, daß der Mensch entsprechend der von ihm verlangten Arbeit auch die entsprechende Menge Nahrungsmittel bedarf, dann ist es eine logische Forderung, dafür zu sorgen, daß er sich auch in ihren Besitz setzen kann. Worauf es hierbei ankommt, wissen wir alle aus dem praktischen Leben; es ist der stete Kampf um die Lohnhöhe und um die Lebensmittelpreise. Wer ein hohes Einkommen hat, den berühren hohe Lebensmittelpreise so gut wie gar nicht. Wessen Einkommen aber niedrig ist, der versucht entweder seinen Lohn der Höhe der Lebensmittelpreise anzupassen, oder wenn ihm das nicht gelingt, nimmt er den Kampf gegen die Höhe der Lebensmittelpreise auf. Ober aber — und das ist der üblichste Verlauf der Dinge — man führt den Kampf nach zwei Fronten, versucht die Löhne einerseits zu erhöhen und die Lebensmittelpreise andererseits zu drücken.

Bei diesen Kämpfen bedient man sich nun auch statistischer Unterlagen, die die Begründung für die Rechtmäßigkeit dieser Forderungen abgeben sollen. So sehen wir bei Lohnkämpfen, daß durch statistische Feststellungen der Preise der verschiedenen Nahrungsmittel, der Bekleidungsgegenstände, der Wohnungsmieten usw. der Nachweis geführt wird, daß die bisher gezahlten Löhne nicht mehr ausreichen. Beim Kampf gegen

hohe Lebensmittelpreise wird auf dieselbe Art auf die Gestehungskosten hingewiesen mit der Betonung, daß der Profit im Verhältnis dazu zu hoch und nicht zu rechtfertigen sei.

Mit einer ähnlichen Feststellung haben wir es bei der untenstehenden Berechnung zu tun, die der Direktor des Statistischen Amtes der Stadt Schöneberg, Dr. Kuczyński, und der Direktor des Tierphysiologischen Instituts der Landwirtschaftlichen Hochschule Berlin, Prof. Dr. Zuntz, gemeinsam aufgestellt haben. Diese Berechnung, die sich auf Zusammenstellungen der beiden Nahrungsmittelforscher König und Bachhaus stützt, versucht eine *Wochenration* zusammenzustellen, die „möglichst billig, aber doch neben ausreichender Ernährung eine gewisse Abwechslung gewährleistet“. Als Nährstoffbedarf sind für Mann, Frau und Kinder eine bestimmte Anzahl Kalorien (Nahrungseinheiten) mit einer entsprechenden Menge Eiweiß zugrunde gelegt. So entstand mit Benutzung der im November in Berlin üblichen Preise nachstehende Zusammenstellung.

Nahrungsmittel	Preis für 1000 Kalorien	Preis für 1 Kiloogr.	Wöchentlicher Bedarf			
			Mann	Frau	Kind von	
					10 bis 14 Jahren	4 bis 10 Jahren
g.	g.	Gramm	Gramm	Gramm	Gramm	
Roggenbrot	19	41	1950	1500	1500	1500
Roggennmehl	15	48	—	250	250	250
Reismehl	35	120	125	125	125	—
Kartoffelmehl	18	60	400	400	200	200
Gerstengraupen	33	130	125	125	125	—
Maisgrieß	30	100	250	250	250	200
Makkaroni	42	140	250	125	—	—
Kartoffeln	11	8	8000	6000	4500	2500
Kohlräben	70	18	500	500	250	—
Mohrräben	73	25	500	500	500	500
Weißkohl	95	20	250	250	250	—
Birningkohl	83	25	250	250	—	—
Apfel	70	35	500	500	500	250
Marmelade	44	100	300	300	300	200
Zucker	14	56	350	350	250	200
Kunsthonig	31	100	125	125	125	—
Rindfleisch	192	280	250	150	150	—
Bistelfleisch	171	240	125	—	—	—
Blutwurst	98	240	250	125	—	—
Hering, gesalzen	76	120	250	200	100	—
Stippfisch	103	80	150	150	—	—
Schmalz	57	500	100	50	—	—
Margarine	41	320	125	125	75	—
Öl	45	400	20	20	—	—
Milch	46	30	500	500	1500	3500
Käse	66	200	300	150	150	—
Kaffee	—	360	25	25	—	—
Pflaume	—	50	75	75	75	—
Salz	—	24	100	100	50	25
Pfeffer	—	320	5	5	5	—
Senf	—	50	50	50	25	—

Es ergibt sich danach als *Mindestwochenverbrauch* für den Mann 7,67 Mk., für die Frau 5,79 Mk., für ein Kind von 10 bis 14 Jahren 4,36 Mk., für ein Kind von 4 bis 10 Jahren 2,85 Mk.

Der monatliche Mindestverbrauch an Nahrungsmitteln beträgt somit für den Mann 32,85 Mk., für die Frau 24,90 Mk., für ein Kind von 10 bis 14 Jahren 18,60 Mk., für ein Kind von 4 bis 10 Jahren 12,30 Mk.

Es entsteht nun die Frage: Sind die bei uns üblichen Löhne hoch genug, um die hier als Mindestverbrauch notwendig hingestellten Nahrungsmittel zu erschwingen? Wir glauben uns keiner Übertreibung schuldig zu machen, wenn wir diese Frage

mit einem glatten Nein beantworten. Man komme uns nicht mit den hohen Löhnen, die hier und da unbestreitbar verdient werden; es sind dies Ausnahmen, die unser Urteil auch dann nicht erschüttern würden, wenn sie noch häufiger vorkämen. Für uns kommt die große Masse in Betracht, die männlichen und weiblichen Arbeiter, die nicht für den Seeresbedarf beschäftigt sind, und die weiblichen Arbeiter, die wohl solche Arbeit verrichten, deren Verdienst aber trotzdem in den meisten Fällen nicht allzu hoch ist. Die Arbeiter, die noch einen leidlichen Verdienst haben, können schon deswegen außer Betracht bleiben, weil die vorstehende Berechnung an sie zweifellos gar nicht gedacht hat. Denn es ist doch klar, daß ein intensiv arbeitender Mensch — und ihm wird doch nur ein höherer Lohn gewährt — mit den aufgeführten Nahrungsmitteln nicht auskommen kann. Das beweist uns jede einzelne Zahl der Berechnung. Wir sehen da zum Beispiel, daß für Brot auf den Kopf des Mannes nur 1950 Gramm berechnet sind, also nur der Teil, der auf jeden Einwohner im Deutschen Reich entfällt, ohne Einbeziehung der Zusatzkarte, die den schwer Arbeitenden jetzt zukommen soll. An dem Anteil der Familienmitglieder kann sich der Mann auch nicht schadlos halten, denn dieser ist schon niedriger angesetzt, als ihnen zukommt. Wir sehen denn auch, daß das Hauptgewicht der Ernährung in diesem Fall auf die Kartoffel gelegt ist. Während nur $6\frac{1}{2}$ Kilo für Brot angesetzt wurden, werden der ganzen Familie 21 Kilo pro Woche an Kartoffeln zugewiesen. Alles andere wird in eine Nebenstellung gerückt, dient gewissermaßen nur zur Geschmacksverbesserung, zur Abwechslung der täglichen Kost. Für Gemüse sind zu vier Mahlzeiten ganze $4\frac{1}{4}$ Kilo für die vierköpfige Familie eingestellt, eine sehr geringe Menge. Jeder Hausfrau würde zum Beispiel das Gericht Birsingkohl schwerfallen, das sie mit einem einpfündigen Kopf herstellen sollte. Fleisch ist kaum vertreten. Etwas über ein Pfund Rindfleisch soll wohl für zwei Mahlzeiten reichen; dann ist einmal Klippfisch, einmal Hering und einmal für 30 Pf. Würfelfleisch vorgesehen, letzteres jedenfalls für den Mann als Beilage zu den Makkaroni, die die übrigen Familienmitglieder ohne Fleisch genießen. Dann gibt es noch für Mann und Frau zusammen 375 Gramm Blutwurst. Nicht minder schwach vertreten ist die Fettkost; ganze 150 Gramm Schmalz und daneben 325 Gramm Margarine in der Woche. Weniger kann man überhaupt nicht mehr bieten, denn damit lassen sich gerade die Speisen notdürftig „schmälzen“; für den Brotaufstrich sind sie denn auch sicher nicht vorgesehen worden. Dazu sollen dienen $1\frac{1}{10}$ Kilo Marmelade und $1\frac{1}{2}$ Kilo Rumshonig; außerdem ist scheinbar des öfteren vorgezogen trockenes Brot mit Äpfeln oder gewöhnlichem Käse, Roggenmehl, Reismehl und dergleichen sollen jedenfalls mit der Milch zu Suppen verwendet werden. Als Morgengetränk ist ein sogenannter „Kaffee“ vorgesehen, den früher wohl die schlesischen Weber verschmährt haben würden; sein Hauptbestandteil ist — Zichorien. Nicht mal einigermaßen genügend gesüßt kann er werden, denn der Zuckerverbrauch im ganzen Haushalt darf ein wenig über 1 Kilo die Woche nicht übersteigen.

Wir sehen also vor unserem geistigen Auge einen Küchenzettel, der einfacher nicht mehr gestaltet werden kann und die vielgeschmähten Küchenzettel des Kaplans Hitze einfach in den Schatten stellen. Aber diese hatten doch wenigstens den Vorteil, daß sie verhältnismäßig billig waren, während wir heute für noch einfachere Kost bedeutend mehr bezahlen müssen. Denn diese einfache Nahrung erfordert für die vierköpfige Familie eine wöchentliche Ausgabe von 20,67 Mk. Wieviel Familien gibt es aber, wo kaum so viel Geld ins Haus gebracht wird oder doch nicht viel mehr! Und wo bleiben da die anderen Bedürfnisse des Menschen? In der Berechnung ist noch kein Pfennig für Feuerung vorgesehen, und ohne Feuer kann man auch die billigsten Speisen nicht kochen. Dazu kommen dann die Ausgaben für Wohnungsmiete, notdürftige Ergänzung der Kleider, Schuhe und Wäsche und noch so viele andere Dinge, die man nicht alle einzeln aufzählen kann, die der Mensch aber auch bei der äußersten Einschränkung haben muß.

So besteht also die Gefahr, daß viele Hunderttausende, ja vielleicht Millionen von Menschen sich nicht einmal diesen Mindestaufwand von Nahrung leisten können. Die Folge ist eine gewaltige Unterernährung, die zur Degenerierung führt. Man schreibt und spricht jetzt so viel von der Erhaltung unserer Volkskraft. Wenn einem großen Teil unseres Volkes, vielleicht dem größten, nicht mehr die Möglichkeit gegeben ist, sich auch nur notdürftig zu ernähren, dann wird der Volkskraft dadurch ein gewaltiger Stoß veretzt. Deshalb ist es ein verdienstliches Werk der Herren Dr. Kuczynski und Professor Dr. Junz, durch ihre Aufstellung gezeigt zu haben, was für die menschliche Ernährung unbedingte angewendet werden muß. Andere sollten daraus die Lehre ziehen, daß entweder die Nahrungsmittelpreise bedeutend herabgedrückt werden oder die Löhne und Unterstützungen eine entsprechende Erhöhung erfahren müssen. Daß der bürgerliche Staat trotz seiner militärischen Interessen nur zögernd und notdürftig zugunsten der so viel besprochenen „Erhaltung der Volkskraft“ einschreitet, ist einer der vielen Widersprüche in der kapitalistischen Gesellschaft. Für das Proletariat aber ist der Kampf um niedere Lebensmittelpreise, hohe Löhne und ausreichende Sozialreform eine nackte Lebensfrage. A. W.

o o o

Winterkleidung der Jugend.

Draußen tobt sich das Winterwetter mit all seinen Launen recht nach Herzenslust aus. Der rauhe Wind heult durch die Häuserreihen der Stadt. An jeder Straßenecke dreht er sich im wildsten Wirbeltanz, als sei er nicht recht mit sich einig, welche neue Richtung er einschlagen solle. An die Fenster klatscht der Regen, dem sich von Zeit zu Zeit ein Flodengeschöder beimischt. Dann bildet sich auf der Straße jener unbeschreibliche dünne Brei von Schmutz und halbgetautem Schnee, den man bei uns Schneematsch nennt. Wie wohlig ist zu solcher Zeit der Aufenthalt in der durchwärmten Stube. Wie schnell wirft man die durchnässte Kleidung ab, schüttelt sich ein paarmal, als könne man damit das ungemütliche Gefühl der Durchkälung abwerfen, und redt dann den Körper, den man draußen geradezu auf ein kleines Maß zusammenzubringen versucht war, um jetzt der Wärme von allen Seiten den Zugang zur Haut zu ermöglichen. Dann erst fühlt man sich wieder als Mensch unter Menschen.

So mag wohl schon vor vielen tausend Jahren der Eindruck des Winters auf die Menschheit gewesen sein, soweit sie mit dem Wechsel der Jahreszeiten in unserer sogenannten „gemäßigten Zone“ des Erdballs Bekanntschaft zu machen Gelegenheit hatte. Aus diesem Empfinden heraus mag sich wohl die Freude verstehen lassen, die mit dem langsamen Höhersteigen der Sonne nach der Winterfennenwende die Öffnung auf die wiederkehrende freundlichere Jahreszeit erweckt. Eben daher aber hat sich zweifellos das Bedürfnis ergeben, seinen eigenen hochgeschätzten Leib gegen des Winters Unbilden zu schützen. Es ist ja schließlich nicht jedermanns Sache, in der polizeilich vorgeschriebenen Mindestbekleidung oder wohl gar ohne diese jetzt im Freien sein Lustbad zu nehmen. Und so hat sich denn im Laufe der Zeiten das Winterkleid als etwas ganz besonderes entwickelt.

Der Grundgedanke dabei war, die Einwirkung der Kälte, des Schnees und des Windes auf die Körperhaut fernzuhalten. Die sorgsame Mutter konnte gar nicht genug Kleidungsstücke um ihre Lieblinge wickeln, damit nur so keine Kälte durchkomme. Diese wollenen Unterleider, ebenso dicke Oberleider, Tücher, Mäntel, Kapuzen, gefütterte Schuhe, Pelzwerk, Halstücher, Handschuhe wurden übereinandergezogen, so daß ein solcher Unglückswurm dem bekannten kugelrunden streitbaren Mäler aus dem Märchen gleich, der auf der Schuttkarte in den Kampf gefahren werden mußte. Die ganze schwere Last der Kleidung mußte das Kind schleppen, das sich im Freien bewegen wollte, und die gute Mutter hatte wenigstens den Erfolg, daß Vuben und Mädchen in kürzester Frist gründlich in Schweiß gerieten, ohne daß sie dabei viel Bewegung oder Anstrengung zu haben brauchten. Freilich in unserer unbedachten Jugend-einfalt, die Schneeballkämpfe, Schlittschuhlaufen und Waldwanderungen für kurzweiliger hielt als „gesittetes“ Spazierenfahren in den Straßen, fanden wir gegen diese Hemmnisse freier Betätigung der Kräfte die sich doch auch im Winter ausloben wollten, sehr bald guten Rat. Sobald wir aus dem Gesichtskreis des Elternhauses waren, flog die ganze Vermummung in den nächstbesten

Schneehaufen, und in der leichtesten Kleidung trieben wir unsere winterlichen Kinderbelustigungen unbekümmert um das drohende Gespenst der Erkältung und das noch drohendere des mütterlichen Ternes. Und wir hatten auch einen Erfolg. Wenn wir heimwärts zogen, wieder mehr oder weniger sorgsam verummumt — wir sparten das zumeist bis an die letzte Straßenecke auf —, waren wir ebenso schön durchwärmt und durchschwitzt, als hätten wir die Kleidung gar nicht abgetan gehabt. Ob es unsere Eltern wohl in der Jugend anders getrieben haben möchten? Wir hatten aber noch einen zweiten Erfolg. Wir lernten uns abfinden mit den Widerwärtigkeiten des Wetters. Kein Sturm, kein Schnee oder Regen, keine Kälte konnte uns an den Leib. Wir waren weitherhart. Nicht abgehärtet nach den mehr oder weniger durchführbaren Regeln der Gesundheitslehre, wie sie in Büchern stehen, sondern fest geworden durch den „unverständigen“ täglichen Gebrauch, der uns nicht zu Stubenhockern werden ließ.

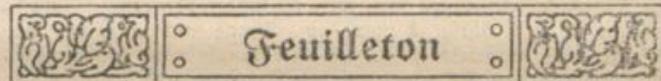
Heute, wo wir älter und verständiger geworden zu sein pflegen, stellen wir unsere Erinnerungen an die kindlichen Erfahrungen den Forderungen der Gesundheitspflege vergleichend gegenüber, und siehe da, was wir damals aus reiner Lust an Betätigung trieben, das schreibt heute der Gesundheitslehrer in sein Buch zur Belehrung derer, die gesund zu bleiben wünschen.

Er gibt aber auch die wissenschaftliche Begründung dafür. Die Hautoberfläche des menschlichen Körpers ist ein Organ, das die wichtige Aufgabe hat, seinen Wärmehaushalt zu regeln. Keine Nervenenden, die zahllos hier verteilt liegen, vermitteln die Empfindung der Wärmeunterschiede und wirken auf die ebenso reichlich hier ausgebreiteten feinsten Blutgefäße, die Haarröhrchenschlingen des Blutkreislaufs, in denen die merkwürdige Flüssigkeit kreist, die für das gesamte Leben von größter Bedeutung ist. Denn das Blut ist nicht nur das Transportmittel der Ernährungsstoffe, sondern es löst gleichzeitig die Aufgabe, den ganzen Körper in gleichmäßiger Wärme, der Blutwärme zu erhalten. In den Innenteilen des Körpers wird ihm beständig Wärme zugeführt, die an der Oberfläche an die äußere Umgebung abgegeben wird. Jede warme Flüssigkeit pflegt sich ja schneller oder langsamer so weit abzukühlen, daß sie mit der Umgebung gleich warm ist. Wenn sie ihre ursprüngliche Wärme behalten soll, so gilt es, neue warme Flüssigkeit zuzuführen. Je schneller die Abkühlung erfolgt, um so schneller muß die Wärme zufließen, und das besorgt der Blutkreislauf im Körper unter dem Einfluß der wie Thermometer tätigen Hautnerven. Die Herzstätigkeit wird vermehrt, die Stoffwechselfvorgänge werden reger, und damit tritt die Erneuerung, Verjüngung, Kräftigung der lebenden Bausteine des Körpers, der Zellen, ein, wie sie als Grundlage der erhöhten Widerstandsfähigkeit des Menschen gegen Schädigungen der Gesundheit gelten müssen. Zugleich vermehrt die erhöhte Strömungsgeschwindigkeit des Blutes aber auch die Ausscheidung der verbrauchten, für das Leben der Zellen nicht mehr nutzbaren oder gar schädlichen, giftigen Stoffe, so daß eine Reinigung des Organismus stattfindet, die der Gesundheit nur förderlich sein kann. Dabei spielt nun die Haut keine geringe Rolle, denn sie sondert in Gasform durch die Ausdünstung und in Lösungsform durch den Schweiß eine nicht unerhebliche Menge solcher Schlacken- und Aschenreste ab. Freilich soll die Haut auch einen Schutzmantel gegen übermäßigen Wärmeverlust des Körpers darstellen, wie das mit dem unter ihr liegenden Fettpolster erreicht wird, das einen schlechten Wärmeleiter darstellt.

Diesen mannigfachen Aufgaben der Haut soll nun die Bekleidung Rechnung tragen, es soll nicht der eine Gesichtspunkt zugunsten des andern vernachlässigt werden. Der Wärmeschutz mag wohl in erster Linie stehen, denn aus dem Bedürfnis der Fernhaltung der Abkühlung von der Haut ist unsere Kleidung entsprungen. Am besten schützt aber eine Luftschicht, die möglichst wenig bewegt wird, wie das unsere Bekleidung lehrt, die ja eigentlich nur eine gemeinsame Familienbekleidung ist, wie das auch die Fell- und Federkleidung im Tierreich lehrt, wo zwischen den Haaren und Federn die Luft stehen bleibt und dadurch den sichersten Wärmeschutz abgibt. Wenn die Spaghenschar mit aufgeplustertem Gefieder traurig still auf den Zweigen hoch, so wissen sie alle, daß sie sich so am wohlsten befinden. Nun, wir können daraus lernen. Es ist gar nicht so viel Kleidung nötig, sondern nur eine solche, die in den Gewebemaschen eine große Menge Luft festhält. Also die sogenannten durchlässigen Stoffe sind hier die wertvollsten. Sie erfüllen aber auch gleichzeitig die anderen Forderungen der Hautgesundheitspflege. Sie ermöglichen die Entfernung der Ausscheidungsstoffe, und sie verhindern die schädliche Zurückhaltung der Wärme, die Wärmehaunung. Dadurch unterstützen sie die Hautnerven in ihrer regelnden Arbeit und erleichtern ihnen die Aufgabe, den Stoffwechsel im Körperinnern in gleichmäßigem Ablauf zu erhalten. Insofern die Haut

die Kleidung als Wärmeschutz benötigt, soll sie allseitig von ihr bedeckt werden, aber nicht so, daß sie straff und fest anliegt, sondern daß die Haut, ohne irgend wie gedrückt und gepreßt zu werden, dem Blute überall freien Zutritt zu den zartwandigen Haargefäßen bieten kann. Deshalb soll die Kleidung auch leicht an Gewicht sein. Die festen, dicken Gewebe sind nur eine Last, die den Bewegungen des Körpers nicht schmieglam nachgeben und dadurch mehr Störungen der Gesundheit als Nutzen schaffen. Einige wenige, leichte, durchlässige Stoffschichten ersetzen den dicksten Wintermantel. Der Krieger, der jetzt lange Stunden in kalter Nacht still auf Posten stehen muß, mag sich mit Fug und Recht die einhüllen in Jacken, Mäcke und Pelzmantel mit Kapuze. So macht es ja der Sperling auch, der die Federn spreizt. Aber der Jugend, die Bewegung haben soll, kommt leichtere Kleidung. Die Mode mag immerhin Vorheiten genug verlangen, die vernünftige Mutter wird sich nicht an ihre Forderungen kehren. Freilich ist der Gedanke, daß man ja die Hände und Gesicht ohnehin schon ungestraft der Kälte unbedeckt aussetzen darf und deshalb auch den übrigen Körper ebensogut an die Winterwitterung gewöhnen könnte, ein Trugschluß. Denn die Hautoberfläche des ganzen Körpers ist doch zu groß, zumal in der Jugend im Verhältnis zum ganzen Körperinhalt, als daß man so ohne weiteres den Abhärtungsgedanken auf sie übertragen dürfte. Es gelten dafür noch andere Rücksichten, als die das Winterluftbad vorschreibt. Die Abhärtung hat schon genug erreicht, wenn die Jugend den überflüssigen Ballast schwerer Kleidung abwirft und der leichteren Kleidung mit körperlicher Bewegung zu Hilfe kommt. Jede Bewegung regt die Stoffwechselfvorgänge im Körper an, um so mehr, je ausgiebiger sie ist und je allseitiger sie die Organe in Anspruch nimmt. Davon pulst das Blut rascher und kräftiger durch die Adern, dann röten sich die Wangen, dann schreckt die Haut nicht zurück vor Wind und Wetter, dann arbeitet jede Zelle mit größerem Nachdruck, und mit der Übung wächst ihre Leistungsfähigkeit und das ist gleichbedeutend mit einer Erhöhung ihrer Widerstandsfähigkeit im Kampfe mit den Feinden der Außenwelt, von den feindlichen Elementen angefangen bis zu den heimtückischen Krankheitskeimen, die sich einschleichen möchten in den gesunden Leib des Kindes.

Dr. Popik.



Vier Tage auf dem Schlachtfeld.*

Von Wiewesob Garshin.

Ich entsinne mich, wie wir durch den Wald liefen, wie die Äugeln pfliffen, wie die von ihnen abgerissenen Zweige niederfielen, wie wir uns durch die Weißdornbüsche schlängelten. Die Schäfte fielen häufiger. Am Waldesrausch wurde etwas hin und her Glimmern, des, Nots sichtbar. Sidorow, ein blutsjunger Soldat aus der Kompagnie — wie kommt er in unsere Kette? — fuhr es mir durch den Sinn — duckte sich plötzlich zur Erde und blähte mich schweigend mit großen erstreckten Augen an. Aus seinem Munde fuhr ein Blutstrahl. Ja, ich entsinne mich dessen sehr gut. Ich entsinne mich auch, wie ich schon ganz nahe am Waldesrande im dichten Gebüsch ... ihn erblickte. Er war ein großer, dicker Türke, ich aber lief gerade auf ihn zu, obgleich ich schwach und mager bin. Es kaskierte etwas auf, etwas, wie mir schien, ungeheuer Großes flog vorbei; in meinen Ohren sauste es. „Er hat auf mich geschossen,“ dachte ich. Er aber presste sich mit einem Aufschrei des Entsetzens mit dem Rücken an einen dichten Weißdornbusch. Man konnte um den Busch herumgehen, aber vor Schrecken dachte er an nichts und kroch auf die stacheligen Zweige. Mit einem Hieb schlug ich ihm die Klinge aus der Hand, dann stieß ich mit meinem Bajonett blindlings drein. Jrgend jemand brüllte, stöhnte auf. Dann lief ich weiter. Die Unrigen schrien Hurra! fielen, schossen. Auch ich, entsinne ich

* Eine Szene aus dem Russisch-Türkischen Krieg 1877/78. Entnommen dem Buche: Garshin, Akaina Princeps und andere Novellen. Deutsche Übersetzung von Michael Kosjanoff. Inselverlag, Leipzig 1903. Preis gebunden 3 M.

Wir weisen bei dieser Gelegenheit auch auf das vorzügliche Sammelbändchen „Herzen im Kriege“, das Franz Dieberich im Vorwärtsverlag zum Preise von 1 M. herausgegeben hat, und das künstlerisch wertvolle Schilderungen und Erzählungen enthält von Tolstoi, Watt Whitman, Pittenron, Jola, Lemonnier, Maupassant und andere. Das Bändchen zeigt den Krieg in all seinen Grauen und Schrecken ohne Übertreibung, aber auch ohne Verschönerung, eben so, wie er sich in den Augen bedeutender Künstler und edler Menschen gespiegelt hat. Gerade dadurch wirkt jede einzelne dieser Erzählungen gegen den Völkerruh und für den Frieden.

mich, feuerte, schon aus dem Walde herausgetreten, auf der Richtung einige Schüsse ab. Plötzlich ertönte das „Gurra!“ lauter und wir alle rückten mit einem Male vorwärts. Das heißt nicht wir, sondern die Unsrigen, weil ich zurückblieb. Mir schien das sonderbar. Noch seltener war, daß plötzlich alles verschwand; alles Geschrei und alle Schüsse verstummten. Ich hörte nichts, sah aber etwas Blaues; wahrscheinlich war es der Himmel. Dann verschwand auch er.

Ich hatte mich nie in solch seltsamer Lage befunden. Ich liege, wie es scheint, auf dem Bauche und sehe vor mir nur ein kleines Stückchen Erde. Einige Grashalme, eine Ameise, die von einem Grashalm herabkriecht, allerhand Überreste von vorjährigem Grafe — das ist hier die ganze Welt. Und ich sehe nur mit einem Auge, weil das andere von etwas hartem, wahrscheinlich von einem Zweige, auf den sich mein Kopf stützt, zugebrückt ist. Meine Lage ist furchtbar unbequem, und ich möchte mich bewegen, begreife aber entschieden nicht, warum ich mich nicht rühren kann. So vergeht die Zeit. Ich höre das Schnarren der Heuschrecken, das Summen einer Biene. Weiter nichts. Endlich mache ich eine Anstrengung, ziehe die rechte Hand unter mir hervor, stütze mich mit beiden Händen auf die Erde und versuche, mich auf die Knie zu heben.

Wie ein Blitz, scharf und schnell, durchschneidet etwas meinen ganzen Körper von den Knien bis in die Brust und den Kopf und ich falle wieder hin. Von neuem Dunkelheit, von neuem nichts.

Ich erwachte. Warum sehe ich die Sterne, die so hell an dem schwarzblauen bulgarischen Himmel leuchten? Bin ich denn nicht im Zelt? Warum bin ich herausgetreten? Ich mache eine Bewegung und spüre einen qualenden Schmerz in den Füßen.

Ja, ich bin im Kampfe verwundet. Gefährlich oder nicht? Ich greife an die Beine, wo es mir weh tut. Das rechte wie das linke Bein sind mit geronnenem Blut bedeckt. Wenn ich sie mit den Händen berühre, ist der Schmerz noch heftiger. Ein Schmerz, ähnlich wie Zahnweh: ein ununterbrochener, markverzehrender Druck. Die Ohren brausen, der Kopf ist schwer. Es dämmert mir langsam, daß beide Füße verwundet sind. Was ist denn? Warum hat man mich nicht aufgehoben? Haben uns die Türken etwa geschlagen? Ich fange an, mir das Geschehene ins Gedächtnis zurückzurufen, zuerst dunkel, dann deutlicher, und ich komme zu der Überzeugung, daß wir keineswegs geschlagen sind, weil ich hingefallen bin, — dessen entsinne ich mich übrigens nicht; ich entsinne mich aber, wie die Unsrigen alle vorwärts liefen, ich aber konnte nicht laufen und hatte einen blauen Schimmer vor den Augen — und ich fiel oben auf dem unbewaldeten Gipfel des Hügels hin. Auf diese Stuppe hatte unser kleiner Bataillonschef gezeigt: „Kinder, da müssen wir hinauf!“ rief er uns mit seiner hellen Stimme zu. Und wir waren da; also sind wir nicht geschlagen. . . . Warum hat man mich aber nicht aufgehoben? Hier ist doch kein Wald, man sieht doch alles. Sicher liege ich doch nicht allein hier. Sie haben so viel geschossen. Ich will den Kopf wenden und nachschauen. Jetzt fällt es mir leichter, weil ich vorhin, als ich erwachend das Gras und die daran abwärts kriechende Ameise erblickte, und aufzustehen versuchte, nicht in meine frühere Lage gefallen, sondern mich auf den Rücken gedreht hatte. Deshalb sehe ich auch die Sterne.

Ich richte mich auf und setze mich hin. Das fällt einem schwer, wenn beide Füße verwundet sind. Bei den ersten Versuchen will ich verzweifeln; endlich gelingt es mir, mich zu setzen, aber vor Schmerz sind mir die Tränen in die Augen getreten.

Aber mir ist ein Fehlen schwarzblauer Himmel, an dem ein großer Stern leuchtet und einige kleine; rings um mich reckt sich etwas Dunkles in die Höhe. Das sind Sträucher. Ich liege im Gebüsch; man hat mich nicht gefunden!

Ich fühle, wie meine Haare sich sträuben.

Aber wie kam ich denn ins Gebüsch, wenn sie mich auf der Waldblöße geschossen hatten? Wahrscheinlich war ich nach meiner Verwundung bewußtlos vor Schmerz hierher getrocken. Sonderbar nur, daß ich mich jetzt nicht rühren kann, während ich es damals fertig gebracht habe, mich bis zu diesen Sträuchern zu schleppen. Vielleicht aber hatte ich damals erst eine Wunde und eine andere Kugel hat mir, als ich schon hier lag, deren letzten Stoß verfehlt.

Weiße rote Flecken drehten sich um mich. Der große Stern erblähte, einige kleine verschwanden. Jetzt geht der Mond auf. Wie gut es jetzt zu Hause ist! . . .

Allerhand sonderbare Töne erreichen mich. . . . Als ob jemand stöhne. Ja, das ist ein Gestöhn. Diegt vielleicht neben mir auch ebenso ein Vergessener mit zerschmetterten Füßen oder mit einer Kugel im Leibe? Nein, das Gestöhn ist so nah, neben mir aber scheint niemand zu sein. . . . O, mein Gott, das bin ich ja selbst! Leises, klägliches Gestöhn; habe ich denn tatsächlich solche heftige Schmerzen? Wahrscheinlich. Ich spüre aber diesen Schmerz nicht,

weil mein Kopf wie umnebelt und bleischwer ist. Es ist das Beste, sich wieder hinzulegen und einzuschlafen, schlafen, schlafen. . . . Werde ich aber jemals erwachen? Das ist einerlei.

In dem Augenblick, wo ich mich hinlegen will, wirft ein breiter bleicher Mondstreifen helles Licht auf die Stelle, wo ich liege und ich erblicke etwas Dunkles, Großes, das ungefähr fünf Schritt vor mir liegt. Hier und da sind darauf im Mondschein blinkende bleiche Flecke sichtbar. Das sind Knöpfe oder eine Uniform. Das ist entweder ein Toter oder ein Verwundeter. Einerlei, ich lege mich hin. . . .

Nein, es kann nicht sein. Die Unsrigen sind nicht fortgegangen. Sie sind hier, sie haben die Türken verdrängt und sind in dieser Position geblieben. Warum hört man weder Stimmen, noch das Knistern der Wachfeuer? Ja, ich höre doch vor Schwäche nichts. Sie sind bestimmt noch hier.

„Hilfe! Hilfe!“
Wildes, wahnsinniges, heiseres, heulendes Geschrei reißt sich aus meiner Brust los, — aber keine Antwort. Laut schallt es durch die nächtliche Luft. Alles übrige schweigt. Nur die Grillen zirpen wie früher ununterbrochen. Der Mond schaut mich mit seinem runden Gesicht mitleidig an.

Wenn er verwundet wäre, er würde von solch einem Schrei zur Besinnung kommen. Es ist ein Toter. Einer von den Unsern oder ein Türke? Ach, mein Gott, ist es nicht einerlei? . . . Und der Schlaf senkt sich auf meine entzündeten Augen.

Ich liege mit geschlossenen Augen, obgleich ich schon längst erwacht bin. Ich mag die Augen nicht öffnen, denn ich fühle durch die geschlossenen Lider den Sonnenschein! Wenn ich die Augen öffne, so wird mich das Licht blenden. Ja, und besser ist es auch, sich nicht zu rühren. . . . Gestern — es war ja wohl gestern? — hat man mich verwundet. Ein Tag und eine Nacht sind vergangen, noch ein Tag und eine Nacht werden vergehen, ich werde sterben. Einerlei. Besser, man rührt sich gar nicht. Mag der Körper steif liegen bleiben. Wie gut wäre es, wenn man auch das Gehirn abstellen könnte! Aber mit nichts kann man seiner Tätigkeit Einhalt tun. Gedanken, Erinnerungen drängen sich im Kopfe. Übrigens, das alles dauert nicht lange, bald ist das Ende da. Nur die Zeitungen werden einige Seiten bringen, sie werden sagen, unsere Verluste seien gering: verwundet sind soundsoviel; getötet ist der Gemeine Freiwillige Zwanom. Nein, auch den Namen wird man nicht nennen; man wird einfach sagen: getötet ist einer. Ein Gemeiner, wie jenes kleine Hündchen.

Ein ganzes Bild flammte deutlich in meinem Gedächtnis auf. Das ist lange her; übrigens, alles, mein ganzes Leben, jenes Leben, als ich noch mit zerschmetterten Füßen hier lag, ist so lange her. . . .

Ich ging auf der Straße, ein Haufen Menschen hielt mich auf. Der Haufen stand und blickte schweigend auf etwas weißes, mit Blut bedecktes, kläglich Winselndes. Das war ein kleines, hübsches Hündchen! Ein Pferdebahmwagen hatte es überfahren. Es lag im Sterben, ganz wie ich jetzt. Jemandem Hausmann stieß die Menge auseinander, packte das Hündchen am Stragen und brachte es fort. Der Menschenhaufen verließ sich. Wird mich jemand fortbringen? Nein, ich liege hier und sterbe. Aber wie schön ist das Leben! . . . An dem Tage — an dem das Unglück mit dem Hündchen geschah — war ich glücklich. Ich ging wie vorausgedacht dahin, ja, und ich hatte auch Grund dazu. Ihre Erinnerungen, quält mich nicht, verläßt mich! Vergangenes Glück, gegenwärtige Qualen . . . mögen meiner wegen die Qualen bleiben, wenn mich nur die Erinnerungen, die unwillkürlich zu Vergleichen zwingen, quälen. Ach, die schreckliche Sehnsucht, die wahnsinnige Wehmut! Du bist schlimmer als Wunden.
(Fortsetzung folgt.)

o o o

Zum Nachdenken.

Dieses Leben führt uns nicht zur Absonderung und Trennung von anderen Völkern, vielmehr zu dem größten Verkehr. Der ganze Gang unserer Kultur führt uns dazu.

Goethe nach der Schlacht bei Jena 1806.

Den Nationalhaß werden Sie auf der untersten Stufe immer am stärksten und heftigsten finden. Es gibt aber eine Stufe, wo er ganz verschwindet.

Goethe im Gespräch mit Eckermann.

Ich fühle sehr lebhaft, daß der Mensch, der das Gute will, sich ebenso tätig und rührig gegen andere verhalten müsse als der Eigennützigste, der Kleine, der Böse.

Goethe.

Verantwortlich für die Redaktion: Frau Maria Feist (Bundes), Wilhelmshöhe, Post-Degetloch bei Stuttgart.
Druck und Verlag von J. G. W. Neß Nachf. G. m. b. H. in Stuttgart.