

# Heimwelt

## Unterhaltungsbeilage des Vorwärts

### Der Mönch auf dem Venusberg.

Legende von Frh Marfin Rintelen.

Nachsturm schlug seine schweren Schwingen schwarz in den weißen Mond. Sie brachen von den breiten Schultern ab. Gebrüll stürzte auf den Eichwald, bog die Bäume. Im Fallen splitternder Aeste stand das Steinbild der Maria am Kreuzweg, schlank und scheu verhüllt im Kommen und Gehen des Mondscheins durch die wechselnden Wolken. Hob eine schmale Hand aus dem Kleid, als sollte sie mild über die hungrigen Wangen des bleichen Mönchs streichen, dessen dürre Knie ein spitzer Stein schnitt.

Im Dickicht schrie eine Gule, flog auf über taumelnde Schatten, kreiste glühäugig um die Heilige und den Väter. Der erhob sich steif, trat hager in den breiten Weg.

Ueber dem Ausgang des braufenden Waldes auf der blauen Höhe des Venusberges funkelte groß und gelb ein Stern. Eine Straße von Strahlen fiel in das Land. Langbeinig ungelent schritt ihr der Mönch entgegen. Aus dem Kragen der braunen Kutte streckte sich ein dünner Hals, in den Augentiefen brannte Verzückung, die blutleeren Lippen flammten Inbrunst des Gebets ohne Ende, durch die spitzen kalten Finger kreiste der tote Rosenkranz.

Die Maria am Kreuzweg hielt noch zaghaft die Hand aus dem Mantel gehoben, da stürzte der Mönch schon mit weiten Schritten aus dem Eichwald. Vor ihm lag Feld aus schwarzen und weißen Stücken in die Nacht gewürfelt. Er lief querüber, war dunkel, war hell, war dunkel, war hell; kam an den blauen Berg über den singenden Wohnungen der nackten Frauen, bekreuzte sich, schrie ein Gebet in den Wind, stieg auf.

Bruder Facundus war im Kloster St. Anton der frömmste Mönch. Er hatte keine Stimme der Welt in seiner Zelle gehört, keinen Fluch dröhnend aus schwarzem Bistier und kein Klirren der Schwerter, kein Lied und Lachen der Mädchen auf den Wiesen im Sonnenschein, kein Knarren der Kramfarnen auf den staubigen Straßen. Dann eines Morgens hatte ein junger Hirt unter dem trüben Gitterfenster des Mönchs ein neues Lied gesungen. Das brach durch die grauen Mauern herein wie Licht des jüngsten Tags in die Gräfte. Es wölbte sich der blaue Berg hinter dem Berg über Rosenhallen tanzender Wollust weißer Leiber. Es kniete ein helmloser Mann im lüfternen Kreis am Seidenbett lächelnder Nacktheit und vergaß Kampf und Ritt und das Heil seiner Seele. So sang der Hirt. Bruder Facundus stand zitternd und lauschte noch, da zerriß ein Pfiff das Lied und der Schafhüter trieb seine Herde fort. Der Schein roter Flammen erlosch in gläsernen Schalen, der Reigen verstummte, die Wände der Klosterzelle sanken schwarz vor das sündige Bild. Der entsetzte Mönch fiel lang hin, schlug die Stirn auf den Steinboden, kratzte die Finger ein, daß ihm Blut auf den Handflächen floß, wälzte sich um, breitete die Arme und lag ohne Besinnung. Die frommen Brüder von St. Anton fanden ihn bleich, mit Wundenmalen in den Händen, wie auf das Kreuz geschlagen; umstanden ihn scheu, stüßten: „Wunder! heilig! heilig!“ Aber am Abend verließ Facundus das Kloster und der Abt verbot den Mönchen, von dem Bruder zu sprechen. Er hatte ihn hinausgewiesen, sich im Begegnen mit der Sünde zu reinigen, standhaft, wieder ein Diener des heiligen Antonius.

Von der Höhe funkelte groß, gelb der Stern. In der Straße von Strahlen stieg der Mönch bergan. Der wilde Nachtwind blähte seine Kutte, riß ihm die Haube vom Kopf. Während Facundus so schritt, laut betend, starrten seine Augen umher, wo der Eingang zu den Wohnungen der tanzenden Frauen wäre. Im Dunkel um den Lichtstreif, in dem er ging, hockten Baumstümpfe und Büsche wie böse Krüppel und tückisches Gezwerg. Der obere Berg war steil. Unter den Füßen des Mönchs rollten Steine fort, klapperten hinab.

Bruder Facundus stand im Sturmstoß: „Teufelin, Teufelin! Weib, du verfluchtest!“ Kein Lachen antwortete, kein Tor brach im Fels vor offenem Gang breit hin an das seidene Bett der Nackten. „Teufelin! Teufelin! Weib, du verfluchtest!“ — „Teufelin, Teufelin! Weib, du verfluchtest!“ —

Der Mönch kam auf dem Gipfel an. Hoch funkelte groß, gelb der Stern. „Teufelin! Teufelin! Weib, du verfluchtest, schönes, verfluchtest, schönes, verfluchtest!“ Der Berg blieb geschlossen. —

Der Glöckner im Kloster St. Anton läutete Mitternacht. Die zwölf gleichen Brüder Glockenschläge, einer dem anderen nach, ließen durch den Eichwald, fangen am Steinbild der Maria am Kreuzweg, kamen über Feld, bergan, fanden Facundus auf der Höhe im Schlaf der Ermattung, schwangen sich, einer dem anderen nach, auf den Sturm und verklungen weit hin.

Als der Glöckner im Kloster St. Anton den Tag einläutete und der gelbe Stern verlöschte war, erwachte der Mönch auf dem Venusberg, stand steif, sah aus weitem Grund die Sonne steigen, sah unter sich Heide und Eichwald und jenseits das graue Kloster noch in Dämmerung, wandte sich um und sah unter sich schon hell die roten Dächer von Dörfnern, den blauen Fluß und die große Stadt. Die Sonne löste sich glühend vom Erdrand, die große Stadt wurde wach, aus der Ferne klang das Geräusch der tausend Schritte, tausend Stimmen, tausend Räder bis herauf zum Mönch.

Der junge Tag redete sich am Ende der Erde, griff die Sonnenscheibe; ihre Blut wurde klares Gold. Jauchzender Uebermut hob die Strahlende auf beiden Händen hoch über gelbe Vöcken. Auf die große Stadt war aller Glanz ergossen. Die vieltausend Häuser standen wie Blüten im Beet, die Spitzen der Kirchtürme blendeten. Im blauen Fluß schwammen Schiffe, klein, weiß, mit bunten Fähnlein. Facundus kniete stumm auf der Höhe des Bergs, dachte: Welt, o Welt! O du schöne Welt! Ihr lieben Brüder alle! Ihr lieben Schwestern im Licht!

Von der Stadimauer fielen kurze dumpfe Knalle, schwebten silbergraue Rauchkugeln; schwankten die Schiffe im Fluß, fuhren zueinander, ordneten sich in Reihen, glitten langsam der Stadt zu. Schmettern der Fanfaren rief herauf. Von den Dörfnern zogen Menschen mit wehenden Fahnen nach der Stadt, Bruder zum Bruder, Schwester zur Schwester. Hatte einer für den anderen mühselig geschafft, ging nun einer zum anderen, das Fest zu feiern. Der Mönch sah mit großen Augen. Seine bleichen Wangen wurden rot. In den dünnen Fingern klopfte das Blut.

Wer will das andere Leben begreifen, der dieses Leben nicht ergriff? Der lachende Tag stand inmitten der Stadt und hielt die Sonne hoch an die Wölbung des Himmels. Da stieg Facundus langsam bergab.

Sah um, der helle Gipfel war schon vor dem Tal mit Eichwald und Kloster. Der tote Rosenkranz fiel in bunte Blumen.

Am Ende des Abfliegs lehnte der Mönch an einen Baum. Sein Herz hämmerte laut. Sein Atem stieß keuchend aus der Brust. Nah unter ihm sprang eine Quelle, fing ein Becken in grünem Gestein das blaue Wasser, sah ein Mädchen neben seinen Kleidern, hielt das Hemd über die Brust, lauschte, stand auf. Weiß hoben sich schmale Schultern, kleine, feste Brüste, schlankte Hüften, breite Schenkel aus dem Leinen, stiegen schnelle Füße aus dem fallenden Hemd in das Bad. Auf dem bewegten Wasser breiteten sich die offenen blonden Haare wie Strahlen aus. Im Rosenbusch sang ein Vogel, der Mönch riß seine Kutte vom Leib, breitete die Arme weit, lief nackt: „Leben! O Leben! O du schönes Leben!“ Der Vogel flog singend aus dem Busch zu Berg. —

Wenn der Glöckner im Kloster St. Anton läutete, ließen die gleichen Brüder Glockenschläge in den Eichwald, fragten das Steinbild der Maria am Kreuzweg, kamen zur Höhle des blauen Berges. Keiner fand Facundus.

### Technik und Landschaft.

Von Willy Möbus.

Im Kampfe mit den Kräften der Natur hat der Mensch die Erde umgestaltet. Aus der Naturlandschaft wurde die Kulturlandschaft. Das Aussehen der Erde änderte sich durch den Menschen und in gleichem Maße änderte sich auch der Mensch. Er hat eine weite Strecke auf dem Wege vom Urmenschen zum Kulturmenschen zurückgelegt, ohne das Ziel bisher erreicht zu haben, das wie eine



Fata Morgana in weiter Ferne lockt und verschwindet, um wieder aufzuleuchten, zu begeistern, Willen und Tatkraft zu entzünden. Die Umgestaltung der Erde und des Menschen ist jene ungeheure und einzige Revolution, deren Zeuge noch alle Geschlechter waren und sein werden. An ihr ist die Technik in hervorragendem Maße beteiligt, und wenn hochstrebende Geister die Technik ablehnen, weil sie ihnen zu materiell, zu mechanisch erscheint, während sie eine von aller Erdschwere befreite Geistigkeit erstreben, so mag darin eine Ahnung vom höchsten Menschentum, ja vom Göttlichen liegen. Und doch liegt in dieser Kritik der Technik ein Armutszeugnis für die Kritiker, denn dieses Streben beruht nicht auf dem Umstand, daß alles Geistige wieder in irgendeiner Weise mittelbar oder unmittelbar von irgendwelchen materiellen Dingen beeinflusst wird. Diese Wechselwirkung muß begriffen werden, wenn technisches Schaffen Verständnis finden soll.

Durch technische Arbeit ist die Landschaft umgewandelt worden. Wer sieht nicht unwillkürlich bei den Worten „Technik und Landschaft“ jene gewaltigen Pyramiden am Rande des ägyptischen Kulturlandes vor seinem geistigen Auge auftauchen, jene großen Steinhäufen, die in mühsamer Arbeit von Tausenden von Menschen in Millionen von Arbeitsstunden erbaut wurden und die über Jahrtausende hinweg ein Gruß aus der Vergangenheit an die Gegenwart sind. Hochwertige technische Leistungen waren es, die die weite Ebene des Euphrat und Tigris in ein fruchtbares Kulturland umgestalteten. In geradezu übermenschlicher Arbeit wurde das lebenspendende Wasser in zahlreichen Kanälen mit den primitivsten Hilfsmitteln, aber auch durch gut angelegte Stauidämme über das Land geleitet. Schleusen waren noch unbekannt und an motorischer Kraft hatte man nur die der Menschen und Tiere zur Verfügung. Solange die in das weiche Erdreich gewühlten Kanäle erhalten blieben, blühte das Land in schier unerschöpflicher Fruchtbarkeit. Als die technische Arbeit eingestellt wurde, versiehlten die Kanäle, und wo einst die hängenden Gärten der Semiramis blühten, dehnt sich heute trostlose Verlassenheit. Durch die Mittel neuzeitlicher Technik gelang es, in verhältnismäßig kurzer Zeit eine Wiedergeburt der einstigen Kulturlandschaft herbeizuführen.

Die geographischen Verhältnisse haben die Lebensgewohnheiten des Menschen bestimmt und in engstem Zusammenhang damit steht die Bearbeitung und Ausnutzung des Bodens. So ist die einstige Urwald-, Sumpf- und Moorlandschaft der deutschen Tiefebene zunächst in eine weite Ackerlandschaft umgestaltet worden, so sind jene großen Industrielandschaften am Rhein, in Westfalen und Oberschlesien entstanden, die heute als das Herz des industriellen Deutschland erscheinen, jene Landschaft mit Städten, die überlagert sind vom Qualm zahlloser Schloten und von der der Dichter singt:

„Schwarze Stadt am schwarzen Gewässer, steil aufgebaut —  
grünbeliderte Fenster funkeln;  
aus dem aspenstigen Schieferdachdunkeln,  
schnellen Schornsteine, von Dampf und Dunst umbraut.

Hellwild rattert und knattert die Pendelbahn  
über Brücken und hagere Alleen.  
Fabrik dort unten, wo Spindeln sich kreisend drehen,  
ist grau wie ein müder vermorschter Kahn.“

Das Graue, Trübe, Enge war und ist auch heute noch für viele Menschen das Merkmal der Industrie in der Landschaft. Viele hassen die Technik ob dieser Farblosigkeit, weil sie glauben, daß sie unabhängig mit ihr verbunden sei, und weil ihnen die Augen für den eigenen Reiz technischer Bauwerke noch nicht ausgegangen sind. Und doch ist diese Anschauung konservativer Glaube. Gerade die Technik ist es, die, nachdem sich ihre Jünger freigemacht haben von überlieferten Anschauungen und Formen, unzufrieden ist mit vielem, was früher geschaffen wurde. Neue Industriebauten entstehen, die hell und lustig sind, deren äußere Gestaltung nichts mehr gemein hat mit jenen niedrigen, engen Bauten, die in früheren Jahrzehnten als selbstverständlich galten. Man bemüht sich, die technischen Bauwerke so zu formen, daß sie in der Landschaft nicht mehr stören, sondern harmonisch empfunden werden. Mit der Zweckmäßigkeit wird eine Schönheit verbunden, die in vergangenen Zeiten nur wenige Bestler ahnten. Noch freilich stehen viele Bauten der Technik als abschreckendes Beispiel in der Landschaft; in einigen Jahrzehnten folgerichtigen Schaffens aber werden sie verschwunden sein. So, wie die Technik gezwungen ist, den Anforderungen der Landschaft Rechnung zu tragen, so muß sie auch den Bedürfnissen der Menschen entsprechen, die tagaus, tagein im Dienste der Industrie arbeiten. In lichtvollen Räumen schaffen keine gedrückten Sklaven mehr, sondern Menschen, die, ihres Wertes bewußt, sich nicht als Knechte, sondern als Freie fühlen und ihre eigene Verantwortlichkeit haben. Landschaft, Mensch und Technik werden so zu unlösbarer, harmonischer Einheit verbunden.

## Zur Geschichte des Gasthauses.

Von August Aldringer.

In einer Schilderung der Hölle, die Aristophanes in seinen „Fröschen“ gibt, läßt er einmal Bacchus an Herkules die Frage richten, welches in der Hölle das beste Gasthaus sei, und wo es auch gleichzeitig die wenigsten Wanzen gebe. Vor mehr als zwei Jahrtausenden also gehörte der Gasthof schon zu den Begriffen, ohne die man sich das Kulturleben nicht denken konnte, und sowohl im alten Athen wie in Sparta gab es Gasthäuser, in denen man sich traf,

aß und trank und, wenn die Sitzung gar zu lange gedauert hatte, sogar übernachten konnte. Zur Aufnahme von Reisenden waren diese Gasthäuser allerdings noch nicht eingerichtet. Erst später entstanden in den größeren griechischen Städten Gasthöfe, die auch dem Durchreisenden Unterkunft boten. Es war übrigens vorher auch gar kein Bedürfnis nach solchen Gasthöfen vorhanden gewesen. Wer in eine fremde Stadt reiste, hatte gewöhnlich irgendwelche Beziehungen zu dieser Stadt, besaß Verwandte, Bekannte oder Geschäftsfreunde, und es verstand sich von selbst, daß er bei diesen Bohnung nahm.

Anders bei den Römern. Hier gab es schon Reisewege und Straßen, und so hatte sich sehr früh die Notwendigkeit zur Errichtung von Kastellen an den vielbenutzten Straßen ergeben, Orten, an denen die reisenden Beamten und Soldaten, daneben aber auch alle anderen Reisenden gute Unterkunft für sich und ihre Pferde fanden. Diese altrömischen Unterkunfthäuser, die in der Regel von Sklaven geführt wurden, trugen richtige Wirtschaftsamen; es gab da einen großen und kleinen „Adler“, einen „Hahn“ und einen „Schwan“, ganz wie noch heute in unseren Städten und Dörfern. Gelegenheit, außer dem Hause zu essen, bot sich in Rom allerorten. Wer nicht viel bezahlen konnte, ging in die einfache Gastküche, wo man für wenig Geld ein gutes und reichliches Mahl bekam. Daneben gab es auch bessere Gaststätten, die, mit Bädern ausgestattet, den Römern das heimische Behagen zu ersetzen suchten und auch viel Zuspruch fanden, zumal es da immer lustig herging.

In Deutschland kannte man um jene frühe Zeit weder Wirtschaftler noch Herbergen. Der Reisende war einzig und allein auf Gastfreundschaft angewiesen. Die fand er aber auch, wohin er kam; denn durchreisende Fremde bei sich aufzunehmen war eine Pflicht, die jedem Bürger durch das Gesetz des Volksrechts auferlegt war. Wo ein Kloster in der Nähe war, da kam die Gastfreundschaft des Bürgers freilich nicht in Betracht, weil der Reisende in jedem Kloster ohne weiteres gute Unterkunft fand. Erst im Mittelalter entstanden allmählich auch bei uns Gasthäuser, die aber zunächst in jeder Hinsicht viel zu wünschen übrig ließen. Es waren dunkle und dumpfige Räumlichkeiten, in denen sich oft auch allerhand recht zweifelhaftes Volk herumtrieb, Abenteuer und galante Damen, so daß der ehrbare Bürger sie lieber mied, während der Fremde, der gezwungen war, in einer solchen Herberge Unterkunft zu suchen, froh war, wenn er mit heiler Haut davonkam. Geistlichen war der Besuch von Gasthäusern jahrhundertlang überhaupt verboten.

Soche Wirtschaftler gab es nun im 9. und 10. Jahrhundert schon eine ganze Menge, aber der immer mehr fortschreitenden Kultur genügten diese mehr als einfachen Herbergen bald nicht mehr. In manchen Städten errichtete daher der Rat der Stadt eigene Trinkstuben oder Keller für die Bürger, und diese gemütlichen Ratstrinkstuben und Ratskeller haben sich ja bis auf den heutigen Tag erhalten. Da sie verhältnismäßig gut gehalten und viel besser ausgestattet waren als die Herbergen, so fanden sie viel Zuspruch und reizten vor allem zur Nachahmung. So entstanden nach und nach auch Gasthäuser, die ihren Gästen einen gemütlicheren Aufenthalt boten als die alten Herbergen. Eine dieser guten mittelalterlichen Wirtschaften hat sich bis in die Neuzeit erhalten; es ist der „Riese“ in dem altertümlichen Mainstädtchen Mittenberg. Die Gründung dieses alten Gasthofes soll in das Jahr 1160 zurückreichen, also in die früheste Zeit des deutschen Gasthauslebens.

Diese alten deutschen Gasthäuser waren natürlich keine Hotels in unserem heutigen Sinn. Vor allem waren sie keineswegs ausschließlich für die Unterkunft und Bequemlichkeit der Reisenden bestimmt. Sie waren in erster Linie als gemütliche Ess- und Trinkgelegenheit für die einheimischen Bürger gedacht. Erst gegen das Ende des 17. Jahrhunderts begann man die Gasthäuser mehr und mehr dem Fremdenverkehr anzupassen, und um diese Zeit entstanden auch die ersten deutschen „Hotels“, eine Bezeichnung, die aber damals im internationalen Verkehr noch nicht so gebräuchlich war wie heute; man nannte das Fremdenasthaus lieber gut deutsch „Hof“ und fügte dann irgendeinen Städtenamen bei, wie „Augsburger Hof“, „Nürnberg Hof“ usw.

Um die Wende des 18. Jahrhunderts taucht endlich auch das „Restaurant“ auf, die Gaststätte vornehmen Stils und für verwöhnte Esser bestimmt. Ebenso wie hundert Jahre vorher das Hotelwesen in Frankreich seinen Ursprung genommen hatte, war auch jetzt Paris der Ort, wo das erste Restaurant — es war im Jahre 1766 — eröffnet wurde. Über seiner Tür prangte der von dem Besitzer sehr sinnvoll abgeänderte biblische Spruch: „Kommt zu mir, alle, die ihr Hunger habt, und ich werde euch speisen.“ Der Mann hatte denn auch großen Zulauf, und die Folge war, daß sich nun jeder kleine Gastwirt „Restaurateur“ nannte, nicht nur in Paris, sondern auch in Deutschland. Kurze Zeit nach der französischen Revolution kam auch der Brauch auf, nach der Karte zu speisen; vorher war es üblich gewesen, für jeden Gast diejenigen Gerichte eigens zu kochen, die er sich bestellt hatte.

Einen außerordentlichen Einfluß auf die Erweiterung und den Aufbau der Gastwirtschaften hatte natürlich die Einführung der Eisenbahnen und der damit einsetzende sehr bald gewaltig wachsende Reiseverkehr. Heute gibt es in den Kulturländern wirklich kaum mehr ein Flecken, wo sich nicht eine Wirtschaft, von der biedereren Dorfschenke bis zum „Restaurant ersten Ranges“ aufgetan hat. Oft hat man darüber gespottet, daß gerade Deutschland im Verhältnis zu seiner Einwohnerzahl die meisten Gasthäuser besäße. Aber in dieser Hinsicht ist uns in Wahrheit Belgien weit über. Dort kommt nämlich auf jeden 24. Einwohner eine Trinkgelegenheit. Nimmt man nur an, daß sich unter diesen 24 Einwohnern etwa 15 Erwachsene befinden und unter diesen nur 7 Männer, so kommt auf jeden siebenten Belgier eine Kneipe.



# Im höheren Alter.

Englische Plauderei von Dr. Franz Blume.

Ist schon der Körper in jüngeren Jahren nicht gefeit gegen gesundheitliche Schädigungen aller Art, so wachsen die Gefahren, die ihn bedrohen, naturgemäß noch mehr im höheren Alter. Denn mag auch ein bejahrter Mensch noch über keinerlei eigentliche Krankheitserscheinungen zu klagen haben, so ist doch seine Widerstandskraft mehr oder weniger herabgesetzt, da sich in seinem Organismus eine Reihe von Veränderungen vollzogen hat, durch die sein Anpassungsvermögen und seine Leistungsfähigkeit geschwächt werden. Um so mehr ergibt sich für das höhere Alter die Notwendigkeit, alle gesundheitlichen Störungen zu vermeiden und zugleich die ganze Lebensführung so zu gestalten, daß die verbliebene Rüstigkeit gefördert und frisch erhalten wird.

Die Quelle aller Körperkräfte ist die Nahrung. Was für die Dampfmaschine die Kohlen, sind für den Körper die Nahrungsmittel, die er verarbeitet und umsetzt und denen er seine Spannkraft entnimmt. Aber wie es bei der Dampfmaschine nicht bloß darauf ankommt, Kohlen auf die Feuerung zu schütten, sondern vielmehr noch, daß die Kohlen den bestmöglichen Heizeffekt entfalten, so ist es auch für die Nahrungsmittel erforderlich, daß sie aufs beste ausgenutzt werden. Nun ist es aber mit dem Verdauungsapparat, in dem die Ausnutzung der aufgenommenen Speisen erfolgt, bei älteren Leuten eine eigene Sache. Ganz taufest ist er fast nie mehr und daher bedarf er bei seiner Arbeit der Erleichterung. Je umfangreichere Speisemengen wir auf einmal dem Magen und weiterhin dem Darm zuführen, desto größere Anforderungen werden auch an diese Organe gestellt. Die Verdauungsorgane vermögen in einem großen Speiseballen nur langsam einzudringen, so daß die Umkehrung der Nährstoffe und ihre spätere Aufsaugung nur mangelhaft vor sich geht. Anders aber liegt das Verhältnis, wenn wir bei einer jeden einzelnen Mahlzeit nur eine kleine Speisemenge verzehren. Dann brauchen die Verdauungsorgane nur auf einem engbegrenzten Felde sich zu betätigen, sie können, sozusagen, ihre Einwirkung auf einen Punkt hinlenken, und infolgedessen werden die Nährstoffe vortrefflich ausgenutzt werden. Hieraus ergibt sich für ältere Leute zunächst die Regel, die Speisen immer nur in kleinen Mengen zu sich zu nehmen. Wie bekannt, hat aber der Körper zu seinem Unterhalt eine bestimmte Gesamtmenge an Nährstoffen nötig. Da nun die einzelnen Mahlzeiten nur klein sein sollen, so müssen sie, um den Bedarf des Körpers zu decken, der Zahl nach vermehrt werden. Kleine, aber dafür viele Mahlzeiten haben demnach den täglichen Speisezettel älterer Leute auszufüllen. Aber diese Mahlzeiten sollen nicht, wie man leicht versucht ist, regellos eingenommen werden. Unser Magen ist eine Art Uhr, die ziemlich pünktlich geht und das Vorstellen oder Nachstellen auf die Dauer nicht verträgt. Denn auch der Magen will seine Erholungspausen haben, damit er sich zu der Arbeit, die ihm obliegt, kräftigen und vorbereiten kann. Aus diesem Grunde müssen die einzelnen Mahlzeiten regelmäßig, also stets zu denselben Zeiten, verzehrt werden, und zwar empfiehlt es sich, die letzte Mahlzeit mindestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen einzunehmen, weil sonst leicht der Schlaf gestört wird.

Eine andere wesentliche Vorbedingung für eine gute Verdauung ist die ausreichende Zerkleinerung der Speisen. Denn je feiner zerteilt diese in den Verdauungsapparat gelangen, um so besser werden sie den Verdauungsorganen zugänglich sein. Die Speisen müssen also tüchtig durchgekaut werden. Die Schadhafigkeit der Zähne ist kein Hindernis für ein gehöriges Durchkauen. Auch mit nur einigen wenigen Zähnen kann man die Speisen genügend zerkleinern, wenn man sich Zeit läßt beim Essen. Je mehr die Zähne gealtert haben, desto mehr Zeit muß man deshalb auf das Essen verwenden, und nicht, wie es vielfach geschieht, die Speisen in großen Bissen verschlucken, weil man der irtümlichen Ansicht ist, sie doch nicht hinreichend zerkleinern zu können. Gute Dienste vermag übrigens in dieser Hinsicht die Zubereitung in der Reife zu leisten. Je mehr hier schon die einzelnen Nahrungsmittel, sei es durch Hacken, Schaben, Zerschneiden oder Durchschlagen, zerkleinert werden um so mehr Arbeit wird den Zähnen abgenommen. Alle derartig zubereiteten Speisen eignen sich deshalb besonders für ältere Leute. Gleich zweckmäßig sind Suppen, da in ihnen durchgängig die Einlagen sehr zerkleinert sind. Hervorzuheben ist endlich noch ein Punkt, die Vorliebe für Gewürze, die meistens im höheren Alter herrscht. Die Gewürze regen den Appetit und ferner die Aussonderung der Verdauungsorgane an. Insofern sind sie also nützlich. Aber wie bei anderen Dingen, so wird auch bei den Gewürzen das Uebermaß vom Uebel. Scharfe Gewürze in großen Mengen genossen, reizen die Schleimhaut des Magens und rufen Entzündungsvorgänge hervor. Die Magenbeschwerden zahlreicher älterer Personen rühren oft genug nur von der allzu großen Vorliebe für Gewürze her.

Ein zweites Haupterfordernis für das Wohlbefinden des Körpers auch im Alter ist Bewegung. Alle Organe, die nicht arbeiten, büßen an Leistungsfähigkeit ein. Nur ist darauf zu achten, daß die körperliche Bewegung nicht in eine Ueberanstrengung ausartet. In den höheren Jahren verfallen die Wände der Blutgefäße teilweise, wodurch die Elastizität zurückgeht. Durch eine jede größere Anstrengung wird aber der Druck in den Blutgefäßen gesteigert. Diesem Druck geben die Blutgefäße durch eine Erweiterung nach. Bestehen sie aber die hierfür nötige Elastizität nicht mehr, so kann es zu einer Zerreißen der Blutgefäßwände kommen. Tritt diese an den Blutgefäßen des Gehirns oder des Herzens ein, so ist

ein Schlaganfall die Folge. Was dieser zu bedeuten hat, ist bekannt. Die Schwere dieses Vorkommnisses warnt eindringlich vor einer übermäßigen Kraftanstrengung im höheren Alter.

Als dritter wichtiger Faktor sei noch die Hautpflege erwähnt. Sie ist im höheren Alter eigentlich notwendiger als in jungen und mittleren Jahren. Ist doch bei älteren Leuten die Haut weß geworden, und demgemäß ihre Tätigkeit in vielfacher Hinsicht beeinträchtigt. Die Haut aber ist nicht nur die Oberflächendeckung für den Körper, sie ist auch ein Atmungsorgan, ein Entgiftungsorgan; bei sorgfältiger Pflege gewährt sie den natürlichen Schutz gegen Erkältungen und die Ansiedelung von Krankheitserregern auf ihr wird verhindert. Der Grund dafür, daß ältere Personen die Hautpflege, die ihren besten Ausdruck in Bädern findet, außer acht lassen, liegt in der Wärmebedürftigkeit des Alters. Bäder von der Temperatur, wie man sie in den mittleren Jahren zu gebrauchen pflegte, rufen bei älteren Leuten bereits ein unangenehmes Frostgefühl hervor. Aber das unangenehme Frösteln ist leicht dadurch zu beseitigen, daß man nur Bäder von einer höheren Temperatur nimmt, so daß man sich in ihnen behaglich fühlt. Sorgt man dann noch für eine angemessene Temperatur des Badezimmers und schliefst an das Bad eine kräftige Abreibung mit einem derben Tuch, so wird man sich über keine unwillkommene Nebenwirkung zu beklagen haben, hat dagegen aber seinem Körper eine wahre Wohltat erwiesen.

Krankheiten verhüten ist besser, als Krankheiten heilen. Dieser Satz gilt in besonderem Maße für das höhere Alter. Den Organismus im Gleichgewicht zu erhalten, das ist die Kunst, um die es sich im Alter handelt und die zugleich eine Verlängerung des Lebens gewährleistet.

## Das Urbild des Don Juan.

Der Held der spanischen Sage, die das südländische Gegenstück zu der Faustsage des Nordens bildet, nimmt in der Literatur und Kunst der ganzen Welt eine so hervorragende Stellung ein, daß alles, was sich auf dieses Fleisch und Blut gewordene Sinnbild dämonischer Verführungskunst bezieht, von vornherein Anspruch auf allgemeines Interesse hat. Nach der Uebersetzung war das Urbild der frühzeitig von einem unbekanntem spanischen Dichter dramatisch bearbeiteten Geschichte Don Miguel de Marana (geboren zu Sevilla im Jahre 1626), dessen Familie aus Norfiska nach Spanien eingewandert war. Auf Grund seines korrumpierten Adelstitels wurde Don Miguel, der von seiner frommen Mutter nach streng religiösen Grundsätzen erzogen worden war, vom Vater für den Dienst im Ritterorden von Calatrava bestimmt. Doch der junge Mann war frühzeitig in schlechte Gesellschaft geraten und hatte sich Hals über Kopf in den Strudel eines zügellosen Vergnügenslebens gestürzt. Dabei war und blieb er aber stets Mystiker, der in Augenblicken der Reue auf die innere göttliche Stimme hörte. Den Mahnungen dieser inneren Stimme endlich nachgebend, soll er an seinem Lebensabend in einen strengen Mönchsorden eingetreten sein, um die Sündenschuld seines weltlichen Lebens durch Buße zu tilgen.

Mit dieser Legende, die in der spanischen Literatur mehrfach dramatisch behandelt worden ist, bricht Colonna de Cesari Rocca, der auf Grund umfassender Studien entgegen der obenwähnten Fassung festgestellt hat, daß die Ehe der Ausgangspunkt der Läuterung und Besserung Don Miguels gewesen ist. Danach hat Marana mit 30 Jahren Girolina Carillo de Mendoza geheiratet. Er liebte die Frau mehr als sein Leben und war, als sie starb, nahe daran, den Verstand zu verlieren. Von wildem Schmerz gemartert, stieß er mit der Leiche der Geliebten in die Berge und suchte schließlich, nachdem sich sein Leid einigermaßen beruhigt hatte, in einem Kloster Trost und Frieden. Als er aber einmal nach Sevilla kam, brach die alte Wunde wieder auf und ließ ihn die Beute tragischer Wahnvorstellungen werden. Oft war es ihm, als ob er seinem eigenen Leichenbegängnis beizuwohnte, und wenn er auf die Straße trat, so tauchte vor seinen Augen eine Frau auf, die in Gestalt und Haltung täuschend der verstorbenen Girolina glich, die sich seiner Begegnung mit eiligen Schritten entzog und die, wenn sie sich nach dem Befolgen umwandte, ihn mit den hohlen Augen eines Totenkopfes anstarrte. Um sich von diesen gräßlichen Wahnbildern zu befreien und die Sünden seiner weltlichen Sinnenlust in den Tagen der Vergangenheit zu fühlen, befehligte sich Don Miguel mit glühendem Eifer religiöser Andachtsübungen und schwerer Kasteien. Er machte der Kirche reiche Schenkungen und wurde ein Diener der Armen und Elenden. Er verbrachte seine Tage zwischen den Reichen hinderlicher Verbrecher, die er mit liebevollen Händen wusch und salbte. Und als es dann zum Sterben kam, legte er seine letzten Wünsche in dem folgenden Testament nieder: „Ich befehle und ordne an, daß mein Körper mit nackten Füßen auf ein Weidenkreuz ausgestreckt werde. Ich will in einen Mantel gehüllt werden und wünsche zu meinen Häupten ein Kreuz mit zwei Kerzen zu haben. So soll mein herblicher Leib im Armensarg, von zwölf Priestern geleitet, ohne Prunk und Trauermusik in die Kirche Sancta Caritas getragen und auf dem Friedhof genannter Kirche der Erde übergeben werden. Mein Grab aber soll mir unter dem Tor außerhalb der Kirche gearaben werden, damit jeder über mich hinwegschreite und mich mit Füßen trete. So soll mein unreiner Körper, der unwürdig ist, im Tempel Gottes zu ruhen, behandelt werden. Und es ist ferner mein Wille, daß man auf mein Grab einen anderthalb Fuß im Quadrat messenden Stein wölge, der die Inschrift trägt: „Hier ruhen Gebeine und Asche des ruchlosten Menschen, der je in der Welt gelebt hat. Betet für ihn!“



Die Legende vom Nennchen von Tharau. Simon Dachs berühmtestes Gedicht „Nennchen von Tharau“ soll nach den Erinnerungen „Aus altpreussischen Tagen“ von Adelsheid Beith aus folgendem Anlaß entstanden sein: Als armer Student wohnte Dachs in einem Dachstübchen gegenüber dem Königsberger Dom. Im Erdgeschloß war von einer Familie ein anmutiges Mädchen mit Namen Nennchen aufgenommen worden, die aus dem in der Nähe gelegenen Ort Tharau stammte. In dieses Nennchen habe sich Dachs sterblich verliebt, habe aber wegen der Strenge der Verwandten kaum ein Wortchen mit ihr sprechen können und seinen Gefühlen nur in seinem Gedicht Ausdruck verliehen. Als er nach jahrelanger Abwesenheit wieder an seinem ehemaligen Wohnhause vorbeikam, habe eine dicke Bäckersfrau vor der Tür gestanden, die er nach dem Nennchen fragte und die ihm die Antwort gab: „Erbarmen, das bin ich ja selbst!“ Dachs sei darüber sehr enttäuscht gewesen, habe aber seine Jugendliebe nicht verwinden können und sei unvermählt gestorben! Im neuesten Heft des Hamburger „Quintoborn“ weist Paul Briede die Haltlosigkeit dieser Geschichte nach. Das ursprünglich in samländischer Mundart gedichtete, später von Herder ins Hochdeutsche übertragene Lied „Anke von Tharaw“ verdankt keinem solchen poetischen Erlebnis seine Entstehung, sondern ist eines der vielen Gelegenheitsgedichte, die Dachs auf Bestellung verfasste. Er dichtete es zur Vermählung der Pastorentochter Anna Reander aus Tharau mit seinem Freunde Johann Portatius in dessen Namen und Auftrag. Als Pfarrersgottin hat dann „Nennchen von Tharau“ viele Jahre im Kirchdorse Trempen im preussischen Litauen gewohnt. Der älteste erhaltene Druck des Liedes befindet sich in der 1644 erschienenen Sammlung „Poetisch-musikalisches Lustwäldlein“, die ein anderes Mitglied der Königsberger Dichterschule, Heinrich Albert, herausgab.

## Kulturgegeschichte

Hund und Katze bei den alten Athenern. Bei Ausschachtungsarbeiten an der Kirche des Sankt Athanasius in Athen ist kürzlich ein Teil der alten Stadtmauer des Themistokles freigelegt worden. Diese Mauer wurde zur Zeit der Perserkriege in großer Eile errichtet, und man hatte damals Grabsteine und allerlei Abbruchmaterial ohne weitere Bearbeitung hineingebaut. Sie ist deshalb eine Fundgrube für alle Architekturteile, Reliefs und dergleichen. Unter anderem wurde ein Relief freigelegt, das beweist, daß die sprichwörtliche Feindschaft zwischen Hund und Katze schon den Alten bekannt war und ihnen Stoff zur Belustigung bot. Zwei junge Leute sitzen sich auf niederen Sesseln gegenüber, und jeder von ihnen hält an einem Riemen eines dieser Tiere, der eine einen Hund, der andere eine Katze, die den charakteristischen krummen Buckel macht. Die beiden Tiere bellen und fauchen sich erschrocken grimmig an, werden aber durch die Riemen in den Händen der Jünglinge von Tätlichkeiten zurückgehalten. Zwei ältere Leute stehen, wohl als Andeutung einer größeren Zuhörerschaft, hinter den Jünglingen und sehen dem Schauspiel belustigt zu. Offenbar war eine solche Beobachtung der feindslichen Tiere eine nicht ungewöhnliche Volksbelustigung der alten Griechen, wenn auch die aus Ägypten herübergekommenen Katzen noch nicht in großer Zahl vorhanden waren.

Der Kampf gegen Darwin in Amerika. Im Staate Minnesota hat kürzlich eine zahlreich besetzte Pastorenversammlung stattgefunden, welche im Interesse der staatlichen „Unparteilichkeit“ die Unterdrückung der Darwinschen Lehre forderte, weil sie Unfrieden zwischen die Bürger brächte und überhaupt nach der Ansicht „Tausender von Steuerzahlern“ ganz falsch sei. Im vorigen Jahre hatte man bekanntlich eine ähnlich starke Agitation im Staate Kentucky. Die amerikanische Gesellschaft für den Fortschritt der Wissenschaft hat eine Gegenagitation begonnen und bezeichnet diese Bestrebungen als einen Ausfluß „freiwilliger Stupidität“. Führer der Frommen im Lande ist der bekannte ehemalige Präsidentschaftskandidat Bryan. Nach seinem Plane sollen Lehrer, die die Entwicklungslehre verbreiten, mit Gefängnis bestraft werden.

## Gesundheitspflege

Es zieht! Hoch oben im Gebirge hatte sich einmal in einer Alpenhütte eine größere Gesellschaft zusammengefunden, und im Gespräch behauptete einer der Anwesenden, er könne sofort durch einen ganz einfachen Versuch die — Berliner herausfinden. Gefragt, getaunt Er öffnete das Fenster, und sofort sprangen, höchstes Entsetzen in ihren Mienen, zwei Horren auf das Fenster zu und schlossen es wieder. Sie waren tatsächlich aus Berlin. Mit dieser Geschichte beginnt Dr. Albert Neuburger in seinem Buch „Heitere Wissenschaft“ eine Plauderei über den Zug. Mag auch der Berliner deswegen besonders bekannt sein, so gibt es doch auch sonst sehr viele Leute, für die der Schreckensruf „Es zieht!“ den Inbegriff aller Gefahren bedeutet und die sich vor nichts so hüten wie vor einem Luftzug. Wertwürdigerweise fürchtet man nur den Zug, dagegen nicht den Wind, und doch haben beide ganz dieselbe Wirkung, nämlich eine Verdunstung der auf der Körperoberfläche befindlichen Feuchtigkeit, durch die eine Abkühlung herbeigeführt wird. Man hat schon vielfach versucht, den Unterschied zwischen Zug und Wind in ihrer Beziehung zu unserem Temperatursinn festzustellen. So hat man die Zugluft dahin erklärt, daß durch sie Luft von einem Orte weggezogen, also gewisse Massen weggesaugt wird. Dadurch soll eine Verminderung der Luftdichte und eine Verringerung der Spannung entstehen. Vom Winde dagegen wird die Luft nach einem bestimmten Ort hingedrückt, wodurch eine Verdichtung und Verstärkung der Luft entsteht. Zug bewirkt also Saugluft, d. h. Luftverdünnung, während der Wind eine Art Druckluft, also Luftverdichtung, herbeiführt. Auf diesem Unterschied beruht die verschiedenartige Empfindung, die wir bei Wind und Zug haben. Einen gleichmäßig den Körper umflutenden Luftstrom empfinden wir in einem genügend erwärmten Zimmer überhaupt nicht, wenn die Luftbewegung einen Meter in der Sekunde erreicht. Ein solcher „Zug“ kann uns also nichts anhaben, da wir ihn gar nicht spüren. Bei einer Luftgeschwindigkeit von mehr als 150 Meter in der Sekunde fängt der Zug schon an vielen unangenehm zu werden. Das ist aber individuell sehr verschieden. Es gibt ganze Völker, die den Zug ebenso lieben, wie ihn viele Deutsche hassen. Die Engländer z. B. reihen in jedem Raum, den sie betreten, sofort alle Fenster auf und speisen oder arbeiten im stärksten Zug. Neuburger kommt schließlich zu dem Ergebnis, daß die ganze Angst vor dem Zug auf einer jener Täuschungen beruht, die in gewissen Beglehnungen des Tastsinnes zu der Empfindung zu suchen sind, und daß auf die angeblichen Wirkungen des Zuges das alte Sprichwort paßt: „Einbildung macht Leute närrisch.“

## Alldeutschlands Stolz.



Die Deutschvölkische Partei hat folgende hervorragende Zeitgenossen zu Ehrenmitgliedern ernannt:

1. Ehrentraut Schinder, Fabrikbesitzer. Zuverlässiger Lieferant von Autos für flüchtige Helden und energischer Bekämpfer des Achtstundentags.
2. Hellmuth Stiesel, Tertianer. Führte die Rationalisierung der Abortwände durch.
3. Egon Freiherr Rammler von Rammlersberg, Ritter hoher Orden. Machte sich um die Veredelung der deutschen Rasse und die sittliche Erziehung des Volkes verdient, indem er 28 uneheliche Kinder in die Welt setzte und die Vaterschaft abschwur.

4. Aurora Meerzwiebel, früher Café National, jetzt deutschnational. Hervorragendes Mitglied des Vereins für christliche Liebestätigkeit und Verfasserin beliebter Häßgesänge.
5. Ludwig Bulle (alias „Blutbulle“ oder „Messertude“), Unteroffizier a. D., bayerischer Akademiedirektor und zeitweiliger Inhaber der bürgerlichen Ehrenrechte. Bildete auf seiner Münchener „Hochschule für deutschvölkische Verbesserung“ die Blüte der nationalistischen Jugend in der kunstgerechten Handhabung von Dolchmessern, Totschlägern, Stintbomben und Giftspritzen sowie in rationellen Juden- und Ministerkillen erfolgreich aus.