

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Karlsruher Zeitung. 1784-1933 1925

74 (28.3.1925) Wissenschaft und Bildung

Wissenschaft und Bildung

Beilage zur Karlsruher Zeitung · Badischer Staatsanzeiger

Samstag, den 28. März 1925

Stefan Zweig als Lyriker und Erzähler

Von Will Scheller

Wesen und Schicksal des Kindes mit gleichem Ernst wie dasjenige des Erwachsenen in der Dichtung zu spiegeln, ist erst in der neueren Zeit literarische Möglichkeit geworden. Ähnlich dem Tier ist auch das Kind, eine mehr oder weniger unbewußte Erscheinung organischen Lebens, ganze Menschheitsepochen hindurch von der Dichtung höchst steifmütterlich behandelt worden und durfte froh sein, wenn es als Hänsel und Gretel, Rotkäppchen oder Däumling eine dürftige Rolle im Märchen — für Kinder spielen konnte. Es kam also, gewissermaßen ein literarisches Aschenputtel, aus der Sphäre der neueren Kulturentwicklung und entsprechend gewerteten Minderjährigkeit auch hier nicht heraus. Von dieser herkömmlichen Unterbewertung ist das Kind erst im Laufe der neueren Kulturentwicklung befreit worden. Wie in psychologischen, pädagogischen, juristischen und sozialer Beziehung, so ist auch auf literarischem Gebiet eine Emanzipation des Kindes erfolgt derart, daß die Dichtung Wesen und Schicksal des Kindes nimmere in der Tat mit gleichem Ernst zu spiegeln trachtet, wie sie es mit Problemen des reifen Alters zu tun pflegt. Ja, es sieht vielfach so aus, als sollte die lange Zurückhaltung den aus dem Kindesalter sich ergebenden Motiven gegenüber durch eine besondere Intensität ausgeglichen werden, denn die Kindertragödie bildet in neuerer Zeit zweifellos ein beliebtes Objekt dichterischer Gestaltung.

Ein kennzeichnendes Beispiel für diese literarische Situation bietet der Erzähler Stefan Zweig. In seinem Buch „Erstes Erlebnis“ (Züfel-Verlag, Leipzig) hat er die Stimmung des Kindes dem Gefühl des Lebens, des nicht mehr kindlichen, unbefangenen, sonder bitter ersten, unbewußten Lebens — gegenüber mit einer objektiven Plastik gestaltet, die nicht nur ein bedeutendes sprachliches Können, sondern auch ein tiefes, tief eigenes Wissen um den Gegenstand voraussetzt. Er erzählt da vier Geschichten — von dem früh und heimlich geweckten Begehren eines Knaben nach einer Frau, die er kennt, aber, bei Tage, nicht erkennt, weil sein Empfinden ihr so seine Bitterkeit noch nicht reif genug ist; von dem verwirrenden Beobachtungen zweier halbwüchsiger Mädchen bei der Entlassung einer Gouvernante, die von einem Verwandten des Hauses verführt worden ist; von dem Verhalten eines Jungen gegenüber dem Flirt seiner Mutter mit einem Fremden; von dem Spiel, das ein erfahrener Weltmann mit der unbeholfenen Jungfräulichkeit eines Kleinstadtkindes treibt. Im Grunde genommen ist es immer das gleiche Motiv, das hier behandelt wird: die Erschütterung des jugendlichen Herzens an der Schwelle des Kindesalters, die gefährliche, von Miasmen der Tragik durchsetzte Zeit zwischen dem naiven Spiel und dem wissenden Ernst des Daseins, jener qualvolle Lebensabschnitt voller Ahnungen, welche richtig zu deuten noch zu vieles fehlt, über die sich hinwegzusehen aber schon zu vieles hindert.

„Erstes Erlebnis“ heißt darum dieses Buch mit Recht, denn eben dies, was es erzählt, ist allemal die erste bewußte Berührung zwischen dem Ich und dem Du, das erste Erlebnis der Tatsache, daß jedes Ich allein ist, gänzlich allein, und dennoch auf geheimnisvolle Weise verbunden mit jedem Du, das, oft unerbeten in ihm, oder in dem es, oft ohne zu wollen, einen Widerhall erweckt. Die

Wirkens hält ihn ein gewisser Intellektualismus fern, so daß ihm das eigentlich Lyrische, das Durchdringen und Festhalten eines beschwingten Augenblicks in der nur ihm gemäßen, auf die geheimnisvolle Mittlerkraft des Sprachlichen übertragenen Bewegung, verfaßt bleibt. Aber in jenen Breiten des inneren Lebens, wo er im entzündeten Gefühl vom Rhythmus der Welt schwebeln kann, der so unsagbar viel größer ist als der Takt des eigenen Blutes und in welchem eben dieser so gern sich verliert — sei es in der Hingabe an das gewaltige Du der Landschaft (wie in „Fahrten“) oder (wie in „Die Herren des Lebens“) an menschliche, jedes Ich — Bewußtsein turmhoch überragende Größe, oder sei es (wie in „Sinnende Stunde“) in der Auflösung des Selbst im Traum bis zu dem Punkt, wo sich in seiner Dürftigkeit dem göttlichen All gegenüber am schwachvollsten enthüllt — hier, wo die Begriffe Bahn und Wirklichkeit kaum noch Geltung haben, weil sie dem Erlebnis oft genug mit umgekehrtem Vorzeichen erscheinen: hier ist Zweig ein Meister dichterischer Gestaltung, der, selbst wo er östlichem Fatalismus huldigt, sprachliche Gebilde von unabweislicher Wirkungskraft zu formen weiß. Hier steigt, einer singenden Fontäne vergleichbar, der sonore Klang einer tiefen Lebensbejahung über alle geistigen Zweifel hoch empor, spiegelt leuchtend den Segen, der in der Ahnung einer allem Sein ordnend übergeordneten Schöpfungsgüte liegt, und sinkt in steiler Kurve herab zu dem stillen Wunder einer sanften Erotik etwa, einer innigen, schwärmerischen Freundschaft an allem eben, was schön ist in dem irdischen, „Schein von Gegenwart“.

Aber es sind nicht nur die zitternden Welten jugendlichen Lebens und nicht nur die Hingabe an das schwingende Gefühl des Einsseins mit der Welt, was den Dichter, diesen Dichter, zu schöpferischem Tun bewegt. In einem zweiten Kreis von Erzählungen, „Amor“ betitelt, taucht er hinab in die Tiefen menschlicher Wirrnisse, die rätselhaft erscheinend, gleichwohl dunkle Geheimnisse des Daseins belichtet. Leidenschaften schildert er hier, welche die von ihnen Betroffenen aus der bisherigen Bahn ihres Lebens reißen, oder, an dessen Beginn stehend, seinen Lauf unweigerlich bestimmend mit einem Zwang vor dem es kein Entrinnen gibt. Er läßt die Menschen fühlen, daß keine festen Grenzen sind zwischen dem herkömmlichen Gut und Böse, daß es Notwendigkeiten gibt, vor denen solche Begriffe zerfallen wie Gebilde von Staub. Unscheinbare Vorgänge sind es zumeist, die da entscheiden, unter der Maske der Alltäglichkeit spielen sie Schicksal, und keine Macht des Willens oder gar des „gesunden Menschenverstandes“ vermag sie zu beirren. Und selbst in ihrer vernichtenden Wirkung liegt etwas Luftvolles, ein Rausch, ein mystisches Hinaustragen über die Niederungen der seelischen Genohntheit, eine Lebensstimmung, die im Verlöschen, im Tode noch über das Tote, das tägliche Sterben erhöhter Menschlichkeit triumphiert.

In den meisten Fällen, die Stefan Zweig hier erzählt, bedient er sich, mit gewissen Abwandlungen der Ich-Form — und verleiht ihnen dadurch eine Art von ursprünglicher Wirkung, ohne doch den Abstand zwischen dem Gestalter und dem Gestalteten abzuwischen. Den Zusammenhang zwischen Mensch und Umwelt, der oft selber Ursache des Geschehens werden kann, hat er auch in diesem Werk weitgehend berücksichtigt und in einer Erzählung sogar als Grundthema gewählt. Was die Sprache anlangt, so ist sie auch hier durch Sachlich-

Wirkens hält ihn ein gewisser Intellektualismus fern, so daß ihm das eigentlich Lyrische, das Durchdringen und Festhalten eines beschwingten Augenblicks in der nur ihm gemäßen, auf die geheimnisvolle Mittlerkraft des Sprachlichen übertragenen Bewegung, verfaßt bleibt.

Aber in jenen Breiten des inneren Lebens, wo er im entzündeten Gefühl vom Rhythmus der Welt schwebeln kann, der so unsagbar viel größer ist als der Takt des eigenen Blutes und in welchem eben dieser so gern sich verliert — sei es in der Hingabe an das gewaltige Du der Landschaft (wie in „Fahrten“) oder (wie in „Die Herren des Lebens“) an menschliche, jedes Ich — Bewußtsein turmhoch überragende Größe, oder sei es (wie in „Sinnende Stunde“) in der Auflösung des Selbst im Traum bis zu dem Punkt, wo sich in seiner Dürftigkeit dem göttlichen All gegenüber am schwachvollsten enthüllt — hier, wo die Begriffe Bahn und Wirklichkeit kaum noch Geltung haben, weil sie dem Erlebnis oft genug mit umgekehrtem Vorzeichen erscheinen: hier ist Zweig ein Meister dichterischer Gestaltung, der, selbst wo er östlichem Fatalismus huldigt, sprachliche Gebilde von unabweislicher Wirkungskraft zu formen weiß. Hier steigt, einer singenden Fontäne vergleichbar, der sonore Klang einer tiefen Lebensbejahung über alle geistigen Zweifel hoch empor, spiegelt leuchtend den Segen, der in der Ahnung einer allem Sein ordnend übergeordneten Schöpfungsgüte liegt, und sinkt in steiler Kurve herab zu dem stillen Wunder einer sanften Erotik etwa, einer innigen, schwärmerischen Freundschaft an allem eben, was schön ist in dem irdischen, „Schein von Gegenwart“.

Aber es sind nicht nur die zitternden Welten jugendlichen Lebens und nicht nur die Hingabe an das schwingende Gefühl des Einsseins mit der Welt, was den Dichter, diesen Dichter, zu schöpferischem Tun bewegt. In einem zweiten Kreis von Erzählungen, „Amor“ betitelt, taucht er hinab in die Tiefen menschlicher Wirrnisse, die rätselhaft erscheinend, gleichwohl dunkle Geheimnisse des Daseins belichtet. Leidenschaften schildert er hier, welche die von ihnen Betroffenen aus der bisherigen Bahn ihres Lebens reißen, oder, an dessen Beginn stehend, seinen Lauf unweigerlich bestimmend mit einem Zwang vor dem es kein Entrinnen gibt. Er läßt die Menschen fühlen, daß keine festen Grenzen sind zwischen dem herkömmlichen Gut und Böse, daß es Notwendigkeiten gibt, vor denen solche Begriffe zerfallen wie Gebilde von Staub. Unscheinbare Vorgänge sind es zumeist, die da entscheiden, unter der Maske der Alltäglichkeit spielen sie Schicksal, und keine Macht des Willens oder gar des „gesunden Menschenverstandes“ vermag sie zu beirren. Und selbst in ihrer vernichtenden Wirkung liegt etwas Luftvolles, ein Rausch, ein mystisches Hinaustragen über die Niederungen der seelischen Genohntheit, eine Lebensstimmung, die im Verlöschen, im Tode noch über das Tote, das tägliche Sterben erhöhter Menschlichkeit triumphiert.

In den meisten Fällen, die Stefan Zweig hier erzählt, bedient er sich, mit gewissen Abwandlungen der Ich-Form — und verleiht ihnen dadurch eine Art von ursprünglicher Wirkung, ohne doch den Abstand zwischen dem Gestalter und dem Gestalteten abzuwischen. Den Zusammenhang zwischen Mensch und Umwelt, der oft selber Ursache des Geschehens werden kann, hat er auch in diesem Werk weitgehend berücksichtigt und in einer Erzählung sogar als Grundthema gewählt. Was die Sprache anlangt, so ist sie auch hier durch Sachlich-

Karlsruher Konzerte

Nun hat das Karlsruher Publikum also auch seine alljährlich fällige Sensation auf dem Gebiet der Tanzkunst erlebt; Mary Wigman, die von den Professionsisten Vergötterte, — allmählich auch von der Masse Bewunderte, kam zu einmaligem Gastspiel mit ihrer Tanz-Gruppe und hatte einen starken Erfolg. Die Erscheinung dieser ersten Künstlerin verlohnt zweifellos auch den sonst skeptischen Beobachter mit dem Tanzzeitgeist, denn unbestreitbar bringt ihre individuell-emotionelle Richtung in das paneuropäische moderne, mehr oder minder oberflächlich und gefühlsmäßig neue Ausdrucks-mittelchen ausläugende Tanzgetriebe den ersten kraftvollen Akzent, von dem überzeitliche Propheten sogar behaupten, daß er die einzig mögliche und absolut nötige Rettung darstelle. Wollte man Genaueres über ihre Eigenart erfahren, so konnte man sich allerdings nur an den ersten Teil des Abends halten, der in der Tat verschiedene Elementargebilde des tänzerischen Ausdrucks offenbarte, wie man sie in ähnlich hinreichender Unmittelbarkeit kaum je erlebt hatte.

Grundlage ihrer Tanzbilder — denn schon die „Polonaise“, der „Gefang“ und der „Rhythmus“ erweiterten sich trotz vorhergehender Monothematik der Solotänzerin zu richtigen szenischen Gebilden — ist ein einfaches Motiv, das zu vielfältiger Entwicklung kommt. Analogien mit der formal-musikalischen Struktur drängen sich sofort auf: Es gibt keine Bewegung, die nicht in engstem Zusammenhang mit diesem Motiv steht, starke Konzentration und Geschlossenheit des Eindruckes sind die Folge. Man hat nicht das Gefühl, das oder jenes könnte wohl auch anders gemacht und vielleicht noch besser zur Wirkung gebracht werden, so ergaft und sicher ist alles gestaltet, so monumental umrissen im Sinne einer doch schon fast überweltlichen Materialität eines schöpferischen Gedankens, fast eine ungeheure Schulung des widerspenstigen Körperlichen, fast eine Aufhebung zur Unkörperlichkeit voraus. Das ist als zweiter grundsätzlicher Anhaltspunkt für die Wigman-Schule festzulegen, die methodische Überwindung der kör-

perlichen Widerstände, ihre „Bemeisterung“. Ähnlich „greifbar“ trat mir das Ideal der göttlichen Plastik noch nie vor Augen, zwingend und charakteristisch war auch eine gewisse Verwandtschaft mit Figuren Hoblers. Dieses strenge Stilbewußtsein war natürlich an der prachtvollen Gestalt Mary Wigmans selbst am stärksten herauskristallisiert, während die rhythmisierten Bewegungen ihrer jugendlichen Schülerinnen zumeist erst einzelne Etappen in diesem Projekt der Internation darstellten. Aber unüberdenkbar ist doch schon bei allen der Wille ausgeprägt, über das Niveau der üblichen Ballettkultur hinauszuwachsen und dem Tanz eine mehr ethische als sinnliche, geradezu eine religiös-ekstatische Bedeutung wiederzugeben.

Einen leisen Gegendruck zu den sehr vorteilhaften Ergebnissen, die diese so natürlich auf die primitivsten Elemente der Musik, auf Klang und Rhythmus gestellten Tänze gebracht hatten, bildete leider das im zweiten Teil der Vortragsfolge vorgeführte „Tanzmärchen“. Als Probe auf die praktische Verwendbarkeit der zuvor gegebenen theoretischen Erläuterungen war es beinahe ein Mißerfolg und von einer erschöpften Vitalität kaum bemerkenswerthes zu spüren. Die gewaltige Suggestionkraft, wie sie etwa ein russisches Ballett auslöst, blieb vollkommen aus, auch das Tänzerische zog nicht mehr so stark in den Mann, die reichlich unklare Handlung und die dürftige Begleitmusik von Will Göbe weckten schon gar kein Echo. Selbstverständlich waren auch hier Einzelheiten zeugungsstark und vor allem wohl für bildende Künstler sehr anregend, aber Beweisskraft und unbedingte Geltung für die hohen Ziele der Wigman-Schule hatte diese artige und ganz hübsch arrangierte Vorführung keineswegs. Sie war des vielen Staubes, den sie tatsächlich auf der Konzerthausbühne aufwirbelte, nicht wert und zeigte deutlich, daß wir auf dem Gebiet der Pantomime noch immer hoffnungslos auf ein und demselben Punkt beharren. Nicht einmal das Publikum fand ausreichendes Gefallen an der im Detail schwer zu analysierenden Geschichte von dem Mond, den drei zu Blumen verzauberten Mädchen, den fünf Hüttern des Blumenzaubers, dem Jüngling, den Magiern und dem großen Dämon, fühlte sich aber trotzdem verpflichtet, den

Gästen nachher herzlichste Ovationen zu bereiten und so wenigstens auch äußerlich den Abend als Sensation, wie er begonnen hatte, zu beschließen.

In der Mitte der Woche fand ein sehr bemerkenswerter Violin-Sonaten-Abend statt. Zwei hier schon bekannte Darsteller Künstler, Gösta Andreasson, der zweite Geiger des Buschquartetts, und Gustav Beck (Klavier), bereiten sich zu gemeinsamem Aufzutreten. Als Robitatz brachten sie eine Sonate (E-dur, op. 9) von Philipp Jarach mit, von dem mir mehrere spätere Kammermusikwerke und Klavierstücke bekannt sind. Jarach ist von Geburt Romaner, musikalisch aber durch Busoni erzogen, er lebt seit Jahren in Berlin. Das Jugendwerk verrät noch deutlich schöpferisches Suchen nach einem Eigenstil, es ist teils stark impressionistisch gefärbt und noch recht friedfertig. Modern allerdings auch, insofern die Klang-elemente meisterhaft gemischt sind und oft durch verblüffende chromatische Wirkungen aufhorchen lassen. Der erste Satz schon erzählt in ziemlicher Breite, was der Komponist im Bereich subjektiver Lyrik zu sagen hat. Von den übrigen Teilen hastet vor allem der schnelle Satz angenehm in der Erinnerung. Die beiden Interpreten boten hier wohl auch ihr Bestes. Doch zeigten sie sich danach ebenso mit den Wesenseigentümlichkeiten einer Schubert- und Beethoven-Sonate wohl vertraut. Der Klavierspieler ist der heißblütigere, impulsivere von beiden, aber auch der Geiger weiß seinem Instrument eindrucksvolle lösende Gestaltung zu entlocken. Leider wies der Abend trotz erheblicher herabgesetzter Eintrittspreise einen sehr schwachen Besuch auf, und bei solch offenbar geringem Interesse sind, wie die Konzertdirektion Neufeldt ganz richtig antwortet, derartige Einführungsabende bald ganz in Frage gestellt. Das wäre sehr zu bedauern, zumal es meistens fremde Künstler sind, die uns mit wertvoller neuerer Literatur bekannt machen. Deswegen kann das musilliebende Publikum nicht dringend genug ermahnt werden, eine etwaige Ablehnung von der Außenwelt zu verhüten und gerade solche Konzerte wieder eifriger zu unterstützen.

fehl der Wortwahl und Sicherheit der Wortfügung ausgezeichnet. Eigenschaften, aus denen sich eine beharrliche Rhythmus und eine unabwiesliche Bildhaftigkeit ganz naturgemäß ergeben, ihrerseits Tugenden des dichterischen Ausdrucks, wie sie, obwohl selbstverständliche Forderungen, im gegenwärtigen Schrifttum zu denen gehören, die den einzelnen von der Menschheit der Schreibenden abzuheben geeignet sind.

Stefan Zweig freilich gehört zu diesen einzelnen, deren deutliche Absonderung von dem Durchschnitt des zeitgenössischen Schreibewesens umso mehr zu den Pflichten öffentlicher Wertung gehört, als er in seinem Buch „Drei Meister“ dargetan hat, in welchem Maße er selbst sich der Verantwortung der Schreibenden dem eignen Wesen und dem der Welt gegenüber bewußt ist. Daß er auch seine eigene Dichtungen in diesem Bewußtsein gestaltet hat, dürften mit obigen Ausführungen erhärtet worden sein.

Tägliche Gesundheitspflege

Von Dr. Arthur Sperling, Bad Nauheim-Berlin

I. Bewegung

Was heißt Gesundheitspflege? Für den einzelnen soviel, daß jeder nach seinen Fähigkeiten und Kräften lebt, den Körper so behandelt, daß er sich ungehindert entwickeln kann, und alle Organe derart in Übung erhält, daß sich keine Kräfte und keine Schläden ansammeln können. Das klingt einfach, ist aber doch nicht so leicht, wie man glaubt. Viele Menschen nehmen die Aufgabe der Gesundheitspflege sehr leicht. Sie sagen: Gott hat den Körper geschaffen, gut geschaffen, er sorgt für sich selbst — ein großer Trugschluß. Der Körper gleicht in seinem Bau einer sehr fein angelegten Maschine, in technischer Vollendung gebaut, aber je subtiler und künstlicher das Werk, um so notwendiger die Wartung und Pflege.

Zu einer kleinen Anleitung zur täglichen Gymnastik mit dem Titel „Hygienische Morgentoilette“ (Verlag von D. Smelin-München), habe ich geschrieben:

„Des Morgens früh gibt es ein Übergangsstadium vom Schlafen zum Wachsein: das Erwachen. Der erwachende Hund gähnt, dehnt sich und streckt sich und macht einige Sprünge. Der erwachende Vogel streicht sein Gefieder mit den Krallen und macht einen Ermunterungsflug. Der erwachende Mensch ermuntert sich instinktiv durch Gähnen und Strecken, er verlängert wohl auch künstlich diesen Zustand des Erwachens, indem er sich ihm noch längere Zeit hingibt, oder er kitzelt ihn gewaltsam ab, indem er mit beiden Händen gleichzeitig aus dem Bett springt und ein kaltes Bad wachend auf sich wirken läßt. Der gesunde Mensch hat bald nach dem Erwachen seine gewohnte Spannkraft wieder, der schwächliche oder kranke bleibt müde und hat mit diesem müden Gefühl den ganzen Tag zu kämpfen. Die Ermüdungstoffe, welche der Körper bei der Arbeit bildet, bleiben im Körper zurück. Die Nacht hat sie nicht zu zerstören vermocht, und die Lebensweise des Tages ändert daran nichts, weil neue Ermüdungstoffe zugeführt werden.“

Die Menschheit hat in ihrer überwiegenden Mehrzahl leider viel von den ihr angeborenen natürlichen Instinkten verloren. Sätte sie nur wenig davon übrig behalten, so sehnte sie sich nach Bewegung, nach Übung der Mus-

keln, nach Erhaltung der geschmeidigen Glieder, nach dem Gefühl des lebendigen Blutumschlusses vom Kopf bis zu den Füßen, nach dem Kraftgefühl, über welches nur derjenige Körper verfügt, welcher seine Trägheit besiegt.

Bewegung bedeutet eine schnellere und umfassendere vielschichtigere Blutcirculation; unter den 2000 Kapillaren, welche in dem Querschnitt eines Quadratmillimeters Muskel zusammengeedrängt liegen, und von denen in der Ruhe kaum ein Drittel inbewirkt und unwegsam ist, erweitern sich die anderen und führen den Muskelfasern dementsprechend mehr Nährstoffe und vor allem auch Sauerstoff zu. Das gleiche gilt für die Muskelfasern des Herzens, für die Haut und für alle Organe. Bewegung ist Leben. Das Gegenteil davon ist mangelhafte Ernährung, geringere Leistung, Blutstauung, Krankheit. Bewegung ist Übung der Muskelzellen, des Herzens, der Blutgefäße, dadurch Übung, lebendig halten, kräftig halten, Sorge für gute normale physiologische Funktion eines jeden Organs. Das Gegenteil davon ist das Nicht-Aus-schweimen von Ermüdungstoffen, das Zurückbleiben von Stoffwechselresten, von Rost und Schlacken, welche den Organismus vergiften und ihn neben mangelhafter Leistungsfähigkeit frühes Altern bringen, Blutgefäßkrankheiten, Gicht, Rheumatismus, Juckerkrankheit usw.

Also: Bewegung ist die erste Forderung der Gesundheitspflege. Es gibt eine Anzahl Übungen, welche früh morgens im Bett gleich nach dem Erwachen ausgeführt, außerordentlich gesundheitsfördernd sind. Jedem, der es mit seiner Gesundheit gut meint, kann eine solche Methode, seinen Körper nach der Nachtruhe wieder lebendig zu machen, gar nicht genug ans Herz gelegt werden. Sie eignet sich für Kinder sowohl wie für Erwachsene.

Wenn man Frauen solche Übungen empfiehlt, so pflegen sie zu sagen: „Ich habe ja im Hause so viel Bewegung“. Oder Männer sagen: „Ich stehe oder renne in meinem Geschäft so viel.“ Darauf ist zu antworten: „Gerade deshalb brauchen Sie eine systematische Übung eine wirkliche Gymnastik, welche die einseitige Anstrengung vermeidet und auch die im Beruf oder Geschäft verschonten Glieder in Tätigkeit setzt.“

Es ist nachgewiesen und vielfach als richtig erprobt worden, daß ein ermüdeter Körper, z. B. die Beine nach langem, anstrengendem Marsch ihre Widerstandskraft durch kräftige Gymnastik der Arme verlieren. Diese Erfahrung berechtigt zu der Mahnung, daß man eine Anstrengung irgendeines Organs durch eine entsprechende gewollte Tätigkeit anderer Organe ausgleichen soll. Also: nach oder beim langen Marsch verseye man nicht, hin und wieder stehen zu bleiben, die Arme zu bewegen, kräftige Atemzüge zu tun. Auch ein Kreieren der Beine oder Beugen und Strecken im Hüftgelenk wird schon gute Dienste tun. Wer eine sitzende Lebensweise führt, soll zeitweise aufstehen von seinem Sitz und die schlafenden Glieder vor allem auch die stark nachlassende Atmung, wieder in Gang zu bringen. Dabei wird er erfahren, daß auch das durch lange Arbeit ermüdete Gehirn wieder eine Aufmerksamkeit und Erfrischung erfährt. Das Blut kreist eben besser und führt der Nervensubstanz neue Nährstoffe. Vor allem neuen Sauerstoff zu, ohne welchen irgendein Lebensprozess undenkbar ist.

Was man gemeinhin „Ermüdung“ nennt, ist ein Vorgang, welcher zwischen Gesundheit und Krankheit in der

Mitte steht. Die Ermüdungstoffe, die sich infolge des nicht in genügender Menge herbeigeschafften Sauerstoffes bilden, gehören eben in einen gesunden Körper nicht hinein. Deshalb müssen wir uns anlegen sein lassen, sie herauszuschaffen. Und dazu gehört Bewegung.

Es erscheint uns als eine notwendige Forderung für jeden Menschen, daß er täglich eine gewisse Zeit opfert, um sich zu erfrischen: morgens früh durch die hygienische Morgentoilette, weiterhin durch einen Spaziergang und durch Sport aller Art.

Die Ernährung des Kleinkindes

Von Dr. med. Edith Nolentz, Berlin.

Heutzutage wissen im allgemeinen die Mütter mit der Ernährung des Säuglings gut Bescheid, vor allem dank der ausgezeichneten Arbeit der Säuglingsfürsorgestellen. Weniger verbreitet ist das Wissen von der zweckmäßigen Ernährung des Kindes jenseits des Säuglingsalters bis zum Schulalter, des Kleinkindes. Da diese Ernährung von größter Bedeutung für die Entwicklung des Kindes zu einem gesunden, leistungsfähigen Menschen ist, sei einiges Wissenswertes aus diesem Gebiete mitgeteilt.

Das Kind hat während des Wachstums einen größeren Nahrungsbedarf als der Erwachsene, der seinen Körperbestand nur im Gleichgewicht zu halten braucht durch Zufuhr einer bestimmten Menge von Nährstoffen, während beim Kinde ein Anlauf stattfinden muß; dazu kommt noch ein Mehrverbrauch dadurch, daß das Kleinkind sich meist in lebhafter Bewegung befindet. Wir müssen dem Kinde außerdem auch darum eine zweckmäßige Nahrung, d. h. zweckmäßig nach Art und Menge der Nährstoffe, zuführen, weil die Widerstandskraft gegen Erkrankungen beim richtig ernährten Kind ungleich größer ist; es neigt weniger zu Erkrankungen und übersteht sie besser.

Die wichtigsten Nahrungsmittel für das Kleinkind sind von tierischen Erzeugnissen: Milch, Butter, Käse (Quark), Fleisch und Fisch, Eier; von pflanzlichen: Weizenmehl und Mäliereiprodukte, Zucker, Brot und Weißgebäck, frische Gemüse, Obst, Kartoffeln. Wir drücken bekanntlich den Nährwert eines Nahrungsmittels nach seinem Brennwertwert, in sog. Kalorien, aus. (Eine Kalorie = Einheit der Wärmemenge = diejenige Wärmemenge, die nötig ist, um 1 Liter Wasser von 0 Grad auf 1 Grad C. zu erwärmen.) Die drei wichtigsten Grundstoffe der Nahrungsmittel, Eiweiß, Fett, Kohlehydrate, haben folgende Brennwertwerte:

1 Gramm Eiweiß	= 4,1 Kal.
1 Gramm Fett	= 9,3 Kal.
1 Gramm Kohlehydrate	= 4,1 Kal.

Mit Hilfe dieser Zahlen können wir, wenn wir die Zusammensetzung der Nahrungsmittel kennen gelernt haben, ihren Nährwert genau berechnen. Zur Orientierung diene nachstehende kleine Tabelle der gebräuchlichsten Nahrungsmittel:

Art der Nahrungsmittel	Zusammensetzung in Prozenten		
	Eiweiß	Fett	Kohlehydrate
Bollmilch	3,4	3,6	4,9
Butter	0,7	84,4	0,6
Käse (Magerkäse)	34,0	11,5	3,5
Rindfleisch (mittelfett)	21,0	5,5	—
Kalbfleisch (mager)	20,0	1,5	—
Schweinefleisch (mager)	20,5	7,0	—
Eiweiß	18,5	0,5	—
Schmalz	17,0	9,5	—
Seering marinert	19,0	17,0	—
Eier	12,5	12,0	—
Erbsen	23,0	2,0	52,5
Reis	8,0	0,5	77,7
Weizenmehl, mittleres	11,0	1,2	71,0
Weizenbrot	6,0	0,5	49,0
Roggenbrot	6,0	0,5	47,0
Kartoffeln	2,6	0,2	20,7
Kohlarten	2,0	6,5	1,8
Salat	1,0	2,5	0,5
Obst, frisch	0,5	10,0	4,0

Neben den drei Grundstoffen enthalten die Nahrungsmittel noch Wasser, Salze, Geschmacksstoffe und die sog. Vitamine oder Ergänzungsnährstoffe, lebenswichtige Stoffe von unbekannter chemischer Zusammensetzung.

Wir erwähnten bereits, welche Nahrungsmittel wir dem Kleinkinde, d. h. dem Kinde von 2 bis 6 Jahren, geben sollen, und wir wollen, um praktische Hinweise zu geben, anführen, welche Mengen dieser Stoffe das Kind etwa erhalten soll. Danach kann die Mutter mit beliebiger Abwechslung, den Speisezetteln entgegen, es sollen dem Kinde in der Woche gegeben werden:

Art der Nahrungsmittel	Menge in Gramm
Bollmilch	3500
Zucker	100
Weizenmehl	250
Butter	100
Brot und Weißgebäck	1500
Kartoffeln	2500
Käse (Magerkäse, Quark)	150
Fleisch	250
Wurst	100
Gemüse (Karotten, Kohlrabi, Spinat, Salat)	2000
Obst	800

Butter, Obst und frische Gemüse sind besonders wichtig wegen der darin enthaltenen, bereits erwähnten Vitamine, deren Fehlen schwere Gesundheitsstörungen und Entwicklungsstörungen hervorruft. Butter und Obst sind also keineswegs Luxus.

Außer der richtigen Art und Menge der Nahrungsmittel müssen wir für das Kleinkind noch einige Ernährungsregeln beachten. Das Essen muß gut zerkleinert werden. Man achte darauf, daß das Kind langsam isst, gut kaut und die Nahrung nicht zu heiß zu sich nimmt. Scharfe Gewürze sind verboten. Um die Glukose des Kindes zu erhalten, sei man auf Abwechslung bedacht. Wie überhaupt eine regelmäßige Tageseinteilung wichtig ist, so gebe man die Mahlzeiten stets zur bestimmten Stunde. Süßigkeiten gebe man wenig und nur nach der Mahlzeit. Nach dem Mittagessen muß das Kind anserhalb bis zwei Stunden ruhen, und ganz ausgezogen im Bett.

Wenn wir oben ein Ernährungsschema angegeben haben, so sind dies natürlich Durchschnittszahlen, die entsprechend abgeändert werden können. Vor allem beachte man den Grundstoff: niemals ein Kind mästen, durch Überfütterung schadet man nur. Ein Kind wird mit der kleinsten Nahrungsmenge richtig ernährt, bei der es gedeiht, d. h. wächst, zunimmt und sich körperlich und geistig entwickelt. Schädlich ist vor allem auch die Zufuhr von zu großen Mengen Flüssigkeit in Form von Milch, Suppen usw.

Wir haben bereits zu Anfang darauf hingewiesen, daß die richtige Ernährung des Kleinkindes die Grundlage für das ganze Leben gibt. Die Ernährung beeinflusst nicht nur die körperliche, sondern auch indirekt die geistige Entwicklung des Kindes. Zeigen sich auf diesem Gebiete irgendwelche Störungen, so soll man rechtzeitig den Rat des Arztes hören.

Buchkritik

Museumskunde. Von Otto Somburger. Ferdinand Hirt, Breslau. 1924. 104 Seiten, 10 Taf. (Nebermanns Bucherei.) 2,60 M.

Die Umwälzungen in unserem öffentlichen Leben, welche die Revolution mit sich brachte, haben nicht zum wenigsten auch das Wesen unserer wissenschaftlichen und Kunstsammlungen stark berührt. Waren die Museen auch im Laufe des vergangenen Jahrhunderts in bedeutendem Umfang aus der Pflege des Fiktion in die des Staates übergegangen, so stellte jene doch in vielen Fällen — mancher Museumsleiter wird sich dessen wehmützig erinnern — eine immer noch äußerst wertvolle Hilfe für die betreffenden Anstalten dar, welche sie nun entbehren müssen. Auf der anderen Seite ist nicht zu leugnen, daß durch den Umsturz in etlichen Gegenden unseres Vaterlandes gerade auf dem Gebiet der öffentlichen Sammlungen ganz und gar unheilbare Zustände vorgekommen sind, ja, daß an mehr als einem Ort allein schon durch geeignete Organisation und Zusammenfassung verzelebter Bestände Museen „aus der Erde wuchsen“, von deren Möglichkeit sich höchstens ganz intime Kenner der jeweiligen Ortsverhältnisse hätten träumen lassen.

Die Veränderungen, welche sich so vollzogen, haben eine Reihe von Personen vor die Beschäftigung mit den Problemen der Museumsorganisation gestellt, die das zum mindesten in solchem Maße nicht gewohnt waren. Wir brauchen vom Museumsbeamten kaum zu reden, der sich oft genau in die Lage versetzt sah, Aufgaben, die er früher jahrelang durchdenken und erwägen konnte, im Laufe kurzer Monate durchzuführen zu müssen; ich meine, neben dem Laien, der auf Teilnahme des bestimmten Sammlungsgebietes sich für deren Pflege interessiert, die staatlichen und städtischen Körperschaften, welchen diese materielle obliegt, den Studenten oder Schüler, der die Museen benützen, den Lehrer, der sie für seinen Unterricht heranziehen soll.

Die vorliegende „Museumskunde“ O. Somburgers eignet sich trefflich, einem so vielseitigen Bedürfnis abzuhelfen. Sie wahrt den Charakter eines kleinen Handbuchs, das auch dem Fachmann die besten Dienste leisten wird, um so mehr, als es bis jetzt an einer größeren Zusammenfassung auf diesem Gebiet völlig fehlt. Der erwähnte Charakter bedingt naturgemäß eine gewisse Zurückhaltung in Streitfragen mehr theoretischer Natur, während die Vielfältigkeit der Praxis an die erste Stelle rückt.

Das Bändchen enthält einen gedrängten historischen Überblick über die Entwicklung der Museen; im folgenden Abschnitt werden die verschiedenen Museumstypen ihrem Inhalt nach erläutert. Ein drittes gliedert die Museen nach ihrer Herkunft und Unterbringung und läßt ihr gegenseitiges Verhältnis, während der vierte sich mit ihren praktischen Aufgaben (Konserverierung, Architekturfragen, Verwaltung und Einstellung zum Publikum) beschäftigt.

Wenn auch naturgemäß der beschränkte Raum des Bändchens

nicht gestattet hat, alle in Frage kommenden Einzelprobleme in ihrer ganzen Breite aufzurollen, so werden wir doch in keinem wesentlichen Punkt ohne Aufklärung gelassen. Der stärkste Vorzug in der Behandlung des Stoffes dürfte der Sinn des Verfassers für die nach Ort und Gelegenheit wechselnde Eigenart der jeweiligen Aufgabe sein; es berührt wohlwiegend, auf diese Weise jede, auch „revolutionäre“ Egozation vermeiden zu sehen. Der Gesamtindruck, den das Bändchen hinterläßt, ist der eines sehr klugen, von bedeutender Kenntnis des Gebietes und reicher eigener Erfahrung gestützten Werkes.

Lehrreiche Abbildungen, ein gutes Register und ausführliches Literaturverzeichnis empfehlen das Werkchen für den praktischen Gebrauch. Dr. — r.

Wie Leibniz' Bildnis der Frau Gebon entstand. Als Wilhelm Leibniz' Bildnis der Frau Gebon von der Pariser Bente Cargagnon nach München heimkehrte und bald darauf in der Neuen Staatsgalerie einen Ehrenplatz erhielt, war diese Heimkehr etwas wie ein Triumphzug der deutschen Kunst. Dieses vielleicht schönste und auf alle Fälle schicksalbestimmende Werk des großen deutschen Meisters wurde nach allen Ecken und Werten analysiert und über seine Entstehung wurden Geschichten erzählt, die heinahe an die Legende grenzten. Da war es höchste Zeit, daß die einzig berufenen Persönlichkeiten, nämlich die Darsteller des Bildnisses selbst, die heute 76-jährige Witwe des Bildhauers Lorenz Gebon, Frau Mina Gebon in München, das Wort ergreift und in annuitig-schlichter, viele rührend-menschliche Züge im Wesen Leibniz' aufbedender Klauzerei erzählt, wie ihr Bildnis im Frühherbst 1689 in Gebon und später in Heinrich Löffelsohn Atelier entstand. Das Januarheft der „Kunst“ (Verlag F. Bruckmann A.-G., München) bringt mit schönen großen Abbildungen diese wertvollen Erinnerungen neben einer Reihe anderer Aufsätze und Abhandlungen.

Küßli die Großmutter. Zu den beliebtesten Erzählungen Jeremias Gotthelfs gehört „Küßli die Großmutter“. Die Heldin dieser großen Erzählung ist eine arme, alte Frau, die ihr tägliches Brot durch unangesehene Arbeit erkämpfen muß. Ein altes Mütterchen mit allen großmütterlichen und mütterlichen Schwachheiten, ein verdorrter kleiner Junge, 2 Hühner, das sind die Elemente der Erzählung. Aus diesen Elementen weiß Gotthelf einen solchen Reichtum des Lebens zu entfalten, ein so großes psychologisches Interesse an dieselben zu knüpfen, so tiefe Beziehungen aufzufinden, die Umgebung so poetisch zu gestalten, daß dieses Buch einer der großen Triumphe des Dichters geworden ist. Mit Recht ist gesagt worden, in „Küßli“ hätte Gotthelf eine Seele gegiebt, die die tiefste Antwort auf den ganzen schmerzreichen Inhalt des Menschenschicksals gibt. Die Erzählung ist wie „Geld und Geist“ und die beiden „M“ in der gut ausgestatteten vorzüglichen Gotthelf-Ausgabe des Eugen Neutsch-Verlags, München, erschienen. (Preis von M. 3,80 bis M. 5.— je nach Einband.)