

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Karlsruher Zeitung. 1784-1933 1925**

158 (11.7.1925) Wissenschaft und Bildung

## Verlängerung der urheberrechtlichen Schutzfrist?

Von Hanns Martin Elster.

Kürzlich ging die Nachricht von der Kundgebung der Deutschen Schillerstiftung über die Verlängerung der urheberrechtlichen Schutzfrist von den jetzt gültigen dreißig Schutzjahren auf deren fünfzig durch die Blätter. Der Reichstag und die zuständigen Reichsstellen waren gebeten worden, „im Gefühl der Verantwortung für das geistige und wirtschaftliche Gedeihen deutschen Schrifttums“, „endlich auch in Deutschland die urheberrechtliche Schutzfrist auf fünfzig Jahre gesetzlich zu verlängern, wie dies in der Berner Übereinkunft vorgesehen und von allen in der einschlägigen Gesetzgebung vorgeschrittenen Staaten längst zugestanden ist“. Die Verleger und Buchhändler nahmen bei ihrer 100-jährigen Kantate am 10. Mai sofort Stellung zu dieser Eingabe: mit Ausnahme des Musikverlages, der für die fünfzigjährige Schutzfrist eintrat, waren sie für die Beibehaltung der jetzt geltenden dreißig Jahre. Von einer Stellungnahme der Schriftstellerorganisationen hörte man bisher nichts.

Die ganze Angelegenheit ist aber von so allgemein kultureller Bedeutung, daß sich die gesamte Öffentlichkeit eingehender damit befassen sollte, weil vermieden werden muß, hier Entscheidungen nach einseitigen Interessensstandpunkten zu fällen. Es geht doch nicht bloß darum, daß die Nachkommen eines Autors noch möglichst lange eine unantastbare Rente aus der Arbeit ihres Vaters oder Großvaters, Onkels oder sonstwie Verwandten ziehen. Bewußt hat die Deutsche Schillerstiftung, der die Inflation Vermögen und größere Einnahmen raubte und gewaltig größere Verpflichtungen und Sorgen brachte, angesichts der furchtbaren, gerade in den letzten Monaten infolge der schlechten Buchkonjunktur wieder besonders scharf hervorgetretenen Schriftstellernot von ihrem Standpunkt aus nur Recht, wenn sie durch Verlängerung der Schutzfrist den Kreis der notleidenden Nachkommen namhafter Autoren einzuschränken wünscht; die Aufgabe der Deutschen Schillerstiftung ist eine vornehmlich soziale. Ist die Verlängerung der Schutzfrist aber auch vornehmlich sozialer Natur?

Man kann diese Frage nicht bejahen. Sehen wir einmal das Gebiet der bildenden Künste an: der Bildhauer, der Maler verkauft sein Werk einmalig gegen eine einmalige Geldsumme; an späteren Geschäften, die mit diesem einmal verkauften Werk gemacht werden, ist er oder sind seine Nachkommen nie mehr beteiligt; er wie seine Nachkommen können die Rente nur aus der einmal empfangenen Geldsumme haben; geht sie wie z. B. in der Inflation verloren, haben er noch seine Erben keine Nutzung des Wertes mehr. Trotzdem leben bildende Künstler und ihre Erben im Rahmen dieses geschichtlich erwachsenen Brauches ihr wirtschaftlich soziales Leben ohne Anspruch auf Schutzfristen und Rente.

Der Schriftsteller und Musiker sind hier, weil ihre

Werke der Vervielfältigung unterliegen, anders gestellt: ihre Werke können bei Erfolg zu dauernden Renten werden, die ihren Nachkommen sogar noch 30 Jahre nach dem Tode verbleiben, wohl gemerkt, wenn richtige Verlags- und Ausführungsverträge abgeschlossen werden. Die schreibenden, komponierenden Künstler genießen also durch die Vervielfältigung ihrer Werke und den gesamten Verleger und Buchhandelszusammenhang ein wirtschaftliches Privileg, das man beim bildenden Künstler ebenso wie bei anderen Berufen nicht kennt. Dies wirtschaftliche Vorrecht soll als solches nicht angetastet werden, da es durch die Art der schriftstellerischen Produktion und deren wirtschaftlichen Verwertung vollumfänglich ist. Etwas anderes ist es aber, wenn man von der Zeitdauer des Privilegs zu sprechen hat. Man nehme einmal den normalen Fall: ein Autor wird 65 Jahre alt, er hat zwischen 30 und 35 geheiratet, hinterläßt Kinder also im vollvererblichen Alter von 30–35 Jahren, diese genießen noch 30 Jahre die Einnahmehrechte aus den Werken des Vaters, also wieder bis zu ihrem 65. Lebensjahre und konnten damit ihre Kinder (also die Enkel des Autors!) bis zur Erwerbsfähigkeit voll erziehen; dann erlischt die Rente. Ja, sollte diese Zeitfrist allen sozialen Ansprüchen, die man billigerweise an ein Vorrecht stellen kann, nicht genügen? Die 20 Jahre, die man hier verlängern will, kommen im normalen Falle doch nur den Enkeln zugute: hier wird m. E. das soziale und ideale Anspruchsrecht auf das Rentenverrecht schon sehr anzuzweifeln sein, denn wie selten haben Enkel noch mit ihren Großvätern ideell etwas zu tun?

Schließlich muß man doch auch die anderen Belange in Betracht ziehen. Einmal die buchhändlerischen. Heute genießt der Verleger die dreißigjährige Schutzfrist mit, er hat das Monopol auf das Werk eines Autors — normalerweise — noch dreißig Jahre nach dessen Tode, verdienstmäßig. Man soll es ihm gönnen und lassen. Denn wie oft wertet sich ein literarisches Werk erst nach dem Tode des Autors aus und lohnt die geopferten Mittel. Nach dreißig Jahren kann aber jeder Drucker, Verleger honorarfrei des Autors Werk herausbringen; wie des Autors Erben keine Rente mehr genießen, so der Verleger kein Monopol. Dieser Brauch entwickelt sich aus dem Kulturbedürfnis der Nation; damit die Werke eines Dichters in jeder Form allen Volksschichten zuteil werden könnten. Über den kulturellen Segen des „Freiwerdens“ eines Autors dürfte auch kein Streit bestehen: wir erfahren Beweise dafür alle paar Jahre neu. Nun soll also das Monopol des Verlegers (ebenso wie das Rentenverrecht der Erben) um zwei Jahrzehnte verlängert werden? Die Verleger und Buchhändler sind selbst nicht dafür. Sie haben zweifellos Recht: sie denken an den kulturellen Sinne des Buches und nicht nur an seinen privatwirtschaftlichen oder engbegrenzt sozialen; sie sagen sich praktisch auch weiter, daß viele Verlage aus den honorarfreien „Klassikern“ gerade die Mittel gewinnen, um junge Kunst- und Dichtung zu fördern, was meist Geld kostet; sie kennen die Verknöpfung des buchhändlerischen Geschäfts mit verlustbringenden und gewinnbringenden

Verlegertaten; ihnen steht praktische und kulturelle Publikumsverfälschung zur Seite.

Es stehen sich also nun die Forderungen der deutschen Schillerstiftung, die aus sozialen Gründen handelt, und der Buchhändler, die sich nach wirtschaftlich-kulturellen Gesichtspunkten entscheiden, scharf gegenüber. Beide Kreise sind berechtigte Sachwalter unseres besten Kulturgutes und haben Anspruch, ernsthaft berücksichtigt zu werden. Nun, man kann m. E. beiden Kreisen gerecht werden, wenn man einen Weg geht, den Ernst v. Wildenbruch vorgezeichnet hat, der ohne unmittelbare Nachkommen die gesamten Einnahmen aus seinen Werken für die dreißigjährige Schutzfrist der Deutschen Schillerstiftung vermacht. Nach diesem Beispiel ergibt sich folgende soziale u. kulturell gerechte Lösung für die ganze Schutzfristfrage:

Man belasse es für die ersten drei Jahrzehnte nach dem Ableben des Autors völlig bei dem jetzigen Verhältnis. Man verlängere aber dann diese drei Jahrzehnte nicht mechanisch um weitere zwei, sondern schaffe zwei Übergangsjahrzehnte. Von ihrem Beginn an hört sowohl das Vorrecht der Erben wie das Monopol der Verleger auf. Das jetzt völlig honorarfrei, sondern nur gegen einen bestimmten, aber niedrig zu bemessenden Honorarfuß von beispielsweise drei Ladenpreisprozente (über den sich ja noch verhandeln ließe!). Alle Verleger, die das Werk des frei gewordenen Autors nachdrucken, haben dies Honorar nun nicht an die Erben des Autors unmittelbar, sondern an die Deutsche Schillerstiftung abzuführen. Stellt die Deutsche Schillerstiftung fest, daß die Erben des Autors sich auch in diesem 4. und 5. Jahrzehnt noch in sozial unwürdiger und unverschuldeter Not befinden, so hat sie das auf die freigewordenen Werke des betreffenden Autors eingegangene Honorar den Erben weiter zu übermitteln; sind die Erben aber in keiner Notlage, so fließen die Honorare dem allgemeinen Fonds der Schillerstiftung zu, die sie nach Maßgabe ihrer Satzung für das gesamte Schrifttum verwenden. Nach fünfzig Jahren hört dann für die Verleger auch diese geringe Honorarpflicht auf.

Ich stelle diesen Vorschlag nicht nur den unmittelbar beteiligten Kreisen, den Schriftstellern und Verlegern, zur Diskussion sondern allen, die an der Kultur, geistigen Erziehung und Haltung der Nation interessiert sind. Es geht nicht an, einfach den Brauch anderer Staaten schematisch nachzuahmen, sondern aus unsern deutschen Verhältnissen heraus das für uns Deutsche Beste und Gerechteste zu entwickeln. Der deutsche Buchhandel hat einen so starken Verdienst um unsere Kultur, daß er ebenso berücksichtigt zu werden verdient, wie die soziale Stimme der Schillerstiftung, wie die Erfahrung der Schriftsteller und kein Reichstag, keine Reichsstelle darf Änderungen treffen, ohne nicht auch alle um die Jugend- und Volksbildung, um die Lesekultur bemühten Persönlichkeiten, Kreise und Vereine heranzuziehen. Mein real durchdachter Vorschlag, der das Soziale, Wirtschaftliche und Kulturelle in gleicher Weise berücksichtigt, könnte aber, meine ich, die Handhabe zur praktischen Lösung der Schutzfristfrage sein.

## Die neuen Ausgrabungen auf der Insel Ägina

Über dem jetzt verfallenen antiken Hafen von Ägina ragt nördlich der modernen Ansiedlung auf einem flachen Vorsprunge der Insel ein einsamer Säulenschaft hoch. Er ist der einzige weithin sichtbare Rest des äginetischen Aphroditeheiligtums, das der Perieget Pausanias erwähnt. Viel mehr als dieser Säulenschaft und einige Fundamente waren bisher von dem Tempel nicht bekannt. Im vorigen Jahrhundert sind die antiken Trümmer der im frühen Altertum blühenden Handelsstadt Ägina, die auf der Höhe ihrer Macht — kurz vor dem hellenistischen Nationalkampf gegen die Perser — ein bedrohlicher Nachbar und Gegner des eben erblühenden Athen war bis auf solche kümmerlichen Reste abgetragen worden. Wie so manches kostbare Marmorwerk griechischer Bildnerkunst mögen auch sie in den Kalkofen gewandert sein oder als bequem zu beschaffendes Material dem modernen Baubetrieb gedient haben. Der englische Architekt Cockerell, der 1812 die ersten Ausgrabungen an dieser Stelle unternommen, hatte noch zwei andere Säulen mit ihrem Gebälke auftragen sehen und die damals noch erhaltenen Mauern Äginas aufnehmen können. Es scheint also, daß gerade im vorigen Jahrhundert noch viele der antiken Trümmer dem allgemeinen Steinraub zum Opfer gefallen sind. Cockerell hatte auf eine ähnliche Ausbeute gehofft, wie er sie an dem auf waldiger der Insel gelegenen Aphroditempel gemacht hat. Von dort her stammen bekanntlich die großartigen archaischen Giebelgruppen der Münchener Glyptothek, die als „Ägineten“ weltbekannt sind. Am Aphroditempel aber machte Cockerell nur einen einzigen unbedeutenden Fund: den Fuß einer altägyptischen Statue, den heute die Münchener Glyptothek verwahrt.

Nach Cockerell wurden die ersten wissenschaftlichen Ausgrabungen am Aphroditempel 1904 unter der Lei-

tung Adolf Furtwänglers begonnen. Dessen unerwartet früher Tod (1907) brachte aber die Unternehmung vorzeitig zum Stoden, und dann hinderte der Krieg lange Zeit die deutsche Wissenschaft, die begonnenen Untersuchungen fort- und zu Ende zu führen. Erst im letztvergangenen Frühjahr hat Furtwänglers Nachfolger, Professor Wolters, die Arbeiten im Auftrage der bayerischen Akademie der Wissenschaften und des Deutschen Archäologischen Instituts wieder aufnehmen können.

Es war nach allen früheren Erfahrungen auf eine nennenswerte Ausbeute an Bildwerken nicht zu hoffen. Vielmehr galt es, Klarheit zu gewinnen über die räumliche Gesamtanlage der Baulichkeiten und ihr zeitliches Verhältnis zueinander. Die wenigen Skulpturreste, die Wolters Ausgrabung zutage förderte, lassen zwar einige für das Verständnis der Gesamtanlage wichtige Schlüsse zu; kein einziger dieser Funde aber ist von dem kunsthistorischen Wert und der Schönheit wie der, den Furtwängler machen konnte: eine marmorne Sphinx aus der Mitte des 5. vorchristlichen Jahrhunderts (heute im Lokalmuseum auf Ägina).

Furtwängler hatte seinerzeit diese Sphinx für ein Akroterion des Tempels gehalten und daher den Tempel selbst der Mitte des 5. Jahrhunderts zugeschrieben. Die jüngsten Funde einiger noch gut erhaltener Säulenkapitelle haben diesen Schluß als trügerisch erwiesen. Nach ihnen muß der Tempel wesentlich älter sein. Er ist vermutlich noch früher erbaut als der schon erwähnte Tempel der Aphroita. Auch scheint ein von Wolters aufgefunden, fast meterhoher Lorio einer Sphinx aus römischer Zeit darauf zu deuten, daß der Sphinx an diesem Orte eine besondere, vielleicht kultische Bedeutung zukomme. Ein bei dem Tempel gefundenes Grabrelief legt auch den Gedanken nahe, daß die Sphinxen der symbolische Schmuck von Gräbern waren. Ob unter den gefundenen Bruchstücken von Skulpturen auch Reste des einstigen plastischen Schmuckes am Tempel sind, konnte bisher noch nicht sicher festgestellt werden.

Die Fundamente des Tempels hat man freilegen können, so daß man über seine Anlage volle Klarheit erhalten hat. Das Heiligtum war von Mauern eingeschlossen, deren Reste noch deutlich zu erkennen sind. In der Mauer lag südlich vom Tempel ein Tor (Propylon), das noch in byzantinischer Zeit, wo man die antiken Anlagen zu einer Bastion umgestaltete, mit verbreiteter Durchfahrt benutzt wurde.

Zur Erkenntnis der östlich des Aphroditetempels liegenden antiken Reste haben schon frühere griechische Ausgrabungen wesentlich beitragen. Hier liegt ein prähistorischer Palast von nahezu vier Meter dicken Umfassungsmauern mit Türmen und eine größere, ebenfalls vorgriechische Ansiedlung. In höheren Schichten hat man einige Ansiedlungen aus spätmynenischer und frühgriechischer Zeit gefunden. Der Palast ist nach den in ihm gefundenen Tonischerben älter; er gehört noch der sog. mittelmynenischen Zeit an, d. h. der ersten Hälfte des zweiten Jahrtausends.

Als man am Ende des 6. Jahrhunderts den Aphroditetempel errichtete, hat man das Gelände mit dem Bauschutt älterer, damals vermutlich niedergelegter Stadtteile geebnet. In dieser Schicht fanden sich zahlreiche sog. protokorinthische und korinthische Tonischerben (7. bis 6. Jahrh. v. Chr.), die einem älteren Aphroditetempel angehört zu haben scheinen, von dessen Tempel ein großes halbrundes „protokorinthisches“ Akroterion von über einem Meter Durchmesser gefunden wurde. Dieser Fund läßt darauf schließen, daß auch schon das ältere Heiligtum einen stattlichen Tempel besessen hatte. Ältere in dem Schutt gefundene Tonischerben aus der Zeit des sog. geometrischen Stiles, die Reste von Opfergeschüsseln darstellen, zeigen, daß das Heiligtum schon im hohen Altertum bestanden hat. Die Funde zahlreicher, von Naukratis, Napros und Rhodos eingeführter Waren weisen auf die regen Handelsbeziehungen der Ägineten hin.

st

## Der Heilwert des Obstes

Von Dr. S. Hofer, Sacharzt für innere Krankheiten.

Sinnen kurzen werden unsere einheimischen Früchte wieder in größeren Mengen auf dem Markt erscheinen und einen breiten Raum in der Volksernährung einnehmen. Es ist wohl eine allgemein verbreitete Ansicht, daß der Genuß des Obstes überaus gesundheitsfördernd ist. Diese Ueberzeugung entspringt alter Ueberlieferung, aber auch den persönlichen Erfahrungen, die die meisten von uns an sich selbst gemacht haben. Allerdings gibt es auch sonst gesunde Menschen, denen der Obstgenuß nicht zuträglich ist; aber das sind wohl die Ausnahmen.

Zunächst ist das Obst unzweifelhaft eines der besten und gesündesten Genußmittel. Genußmittel sollen uns anregen, erfrischen und uns neue Spannkraft verleihen. Aber viele unserer sonstigen Genußmittel haben mehr oder weniger schädliche Nebenwirkungen. Wir denken dabei besonders an den Kaffee, den Tabak und den Alkohol. Wie anders das Obst! Schon allein der Anblick der schönen Früchte löst in uns angenehme Empfindungen aus; ihre köstliche Frische, der wohlthuende, leicht säuerliche aromatische Geschmack — dieser wiederum in seiner reichen Abwechslung — bereiten uns herrliche Genüsse und regen unsere Spannkraft aufs wirksamste an. Gerade die mannigfaltige Verschiedenheit der Früchte ist ein wichtiger Faktor für ihre Bedeutung als Genußmittel.

Aber wir schätzen das Obst auch weiterhin deshalb so außerordentlich, weil es unseren Appetit fördert; unter seinem Einfluß wird die Tätigkeit der Speichel- und Magenstädrüsen und — hierdurch indirekt — die Verdauung in natürlicher Weise angeregt. Die Hebung des Appetits kann man gar nicht hoch genug einschätzen, denn wir wissen, daß auch schwere Speisen von einem schwachen Magen sehr gut vertragen werden können, wenn sie nur mit Appetit gegessen werden, daß dagegen appetitlos genossene, leichte Speisen schwer — selbst im gesunden Magen — liegen können.

Das Obst als solches besitzt zwar nur einen geringen Nährwert, da es vorwiegend aus Wasser besteht; verhältnismäßig am meisten enthält es noch gut verdauliche Zuckerstoffe. Aber es ermöglicht uns, durch Vermischung, größerer Mengen des nahrhaftesten Zuckers — in Form von Marmeladen, Kompotts oder Fruchtjasten — zu uns zu nehmen, eine Eigenschaft, die gar nicht hoch genug eingeschätzt werden kann, trotz der trübenden Erinnerungen, die sich für uns mit dem Wort „Marmelade“ verbinden.

Besonderer Wert kommt nun dem Obst als Nahrungsmittel beim als Zuckerträger bei verschiedenen Stoffwechselstörungen zu; so z. B. bei der Gicht, deren Wesen in Ablagerungen von harnsauren Salzen besteht. Da starker Eiweißgenuß zu gesteigerter Wärmebildung führt, so ist bei den meisten fieberhaften Krankheiten das Fleisch aus äußerster Einschränkung; als Ersatz dient uns hier vielfach mit Zucker versetztes Obst. Im übrigen sind Fruchtjasten am Krankenbett für dürstige Patienten unentbehrlich; Leidende, die nicht viel Flüssigkeit zu sich nehmen sollen, aber sehr vom Durst geplagt werden, nehmen mit Vorliebe gezuckertes Apfelkompott zu sich, das eine außerordentlich durststillende Wirkung besitzt.

In ähnlicher Weise bevorzugen wir eine fleischarme, aber obstreiche Nahrung bei der Arterienverhärtung, bei Erkrankungen der Nieren, beim Rheumatismus und in gewisser Weise sogar auch bei der Zuckerkrankheit. Bei dieser letzteren mag es zunächst geradezu falsch erscheinen, hier zuckerhaltiges Obst zu reichen. Aber die Erfahrungen der letzten zehn Jahre, besonders der fleisch- und fettarmen Kriegsjahre, haben uns ge-

zeigt, daß in den meisten Fällen von Zuckerkrankheit ein starker Fleischgenuß zu gesteigerter Zuckerauscheidung führt und daß mäßige Mengen von Zuckerstoffen viel besser vertragen werden als eine reine Fleisch- und Fettkost. Selbstverständlich darf hier die Darreichung von Obst nur auf Anordnung des Arztes im Rahmen der sonstigen Diätvorschriften erfolgen.

Ganz unentbehrlich ist das Obst bei der Durchführung von Entfettungskuren; hierbei spielen sowohl sein verhältnismäßig geringer Nährwert wie auch die wirksame Anregung der Darmtätigkeit die Hauptrolle. Letztere kommt dadurch zustande, daß einmal eine zuckerhaltige Nahrung durch natürliche Gärungsvorgänge den Darminhalt lockerer erhält und zweitens, daß die unbedenklichen Gerbstoffe des Obstes den Darm stärker füllen und so auf die natürlichste Weise seine Tätigkeit anregen. Daher ist das Obst auch oft das beste Heilmittel bei einer chronischen Verstopfung; mag diese nun auf Darmträgheit oder auf Lebererregbarkeit, also auf Krampfzuständen des Darmes, beruhen.

Von vielen Seiten wird dem Obst auch eine harntreibende Wirkung zugesprochen. Es wird deshalb bei Herz- und Nierenerkrankungen, die mit Wasserretention im Körper einhergehen, gern verordnet. Ob es sich dabei um eine besonders geartete Wirkung des Obstes oder um eine Schonung des Gesamstoffwechsels handelt, ist noch nicht geklärt.

Als eigentliches Heilmittel, ja man kann geradezu sagen als Arzneimittel, erhält das Obst seine Bedeutung vornehmlich durch seinen Gehalt an sogenannten „azessorischen Nahrungsstoffen“. Damit bezeichnen wir Stoffe, die an sich keinen Verbrennungswert wie das Eiweiß, Fett und die Zuckerstoffe besitzen, die aber doch für die Erhaltung des Lebens unbedingt notwendig sind. Da sind zunächst gewisse Salze, und weiterhin die Vitamine (von vita das Leben), deren chemische Natur zwar noch nicht bekannt ist, deren Vorhandensein aber unentbehrlich feststeht. An Salzen enthält das Obst hauptsächlich Phosphor, Kali und Kalziumsalze. Auf diesem Gehalt an Salzen mag übrigens die oben erwähnte harntreibende Wirkung beruhen. Diese genannten „azessorischen Nährstoffe“ — Salze und Vitamine — bewirken nun anscheinend den günstigen Einfluß des Obstes bei manchen Krankheiten des Kindesalters, wie bei der Rachitis (englischen Krankheit) und der Skroflose, ferner bei manchen Formen von Blutarmut, beim Storburt und anderen Hautblutungen. Gerade bei den letztgenannten Leiden, die höchstwahrscheinlich auf Mangel an Vitaminen beruhen, kann man mit rohem Obst in kurzer Zeit Wunder wirken. Allerdings ist es in all diesen Fällen erforderlich, das Obst roh zu verabreichen, da beim Kochen gewöhnlich die Vitamine zerstört und die Salze ausgelaugt werden.

Wir sehen also in zahlreichen Fällen, wie wertvoll uns das Obst — abgesehen von dem reinen Genuß — sein kann.

Demgegenüber sind die Gefahren, die es mit sich bringen kann, sehr gering. Es ist eigentlich selbstverständlich, daß man das Obst vom Säure reinigen, und daß man verdorbenes Obst nicht genießen soll. Lebermaß tut wie bei allen Dingen, auch beim Obstgenuß nicht gut. Unreifes Obst kann bei Kindern wie bei Erwachsenen zu heftigen Magen- und Darmkatarrhen führen.

Im übrigen muß man vom Obstgenuß, wenigstens des rohen Obstes, solchen Personen abtönen, die an Reizung zu Magengeschwüren und Darmkatarrhen leiden. Diesen Menschen ist auch der Genuß stark gezuckerter eingemachter Früchte wie überhaupt allzu süßer Speisen zu verbieten, da diese zu einer starken Säuerung im Magen und damit zu einer Verschlimmerung ihrer Leiden führen.

## Heilmittel zum Einschlafen

Von Dr. med. Mosbacher-Charlottenburg

Nicht von Mitteln zum Einnehmen soll hier die Rede sein, sondern von Maßnahmen und Kunststücken, die zur Förderung des Einschlafens dienen sollen. Das Schulkind braucht 10 bis 12 Stunden Schlaf, der Jugendliche 8 bis 9 Stunden, und der Erwachsene soll mit 7 bis 8 Stunden auskommen. Im Greisenalter ist noch weniger Schlaf erforderlich. Zu wenig, aber auch zu viel Schlaf, ist vom Ubel. Die schlechte Angewohnheit, abends spät zu Bett gehen und morgens spät aufzustehen, führt leicht zu nervösen Zuständen und behindert die Arbeitsfähigkeit. Viele Menschen wachen des Nachts ein- oder auch mehrmals auf; darüber braucht man sich keine Sorgen zu machen. Aber es ist völlig verkehrt, sich in der Zeit des Nachtliegens mit den unangenehmen Ereignissen des Tages — geschäftlichen familiären oder sonstigen unerfreulichen Dingen — zu beschäftigen. Im Gegenteil — man soll seine Gedanken auf angenehme Dinge lenken, um das Einschlafen zu fördern. Zu diesem Zwecke sind Vorstellungsbilder aus glücklichen Tagen der Vergangenheit sehr beliebt. Andere erzählen sich Geschichten, in denen sie selbst die glückliche, erfolgsgeladene Hauptperson darstellen. Auch das Zählen vorwärts und rückwärts, zu dem schon der berühmte Philosoph Kant geraten hat, ist ein bekanntes Hilfsmittel; ähnlich wird durch Zählen von Gedanken Gedankenablenkung und Ermüdung des Gehirns erzielt. Lesen im Bett ist ein zweifelhafte Schwere; bei vielen, besonders bei nervösen Schlaflosen, wird gerade das Gegenteil von Beruhigung und Ermüdung erzielt; die Lesenden werden entwehrt von dem Buch erregt und können erst recht nicht einschlafen, oder sie sehen alle Viertelstunden beunruhigt auf den vorrückenden Zeiger der Uhr. Allerdings — es ist nicht abzusehen, daß es auch Menschen gibt, die bei der Lektüre im Bett tatsächlich schlaftrüg werden; in solchen Fällen wird man es natürlich nicht verbieten dürfen.

Dem dauernden Gebrauch von Schlafmitteln ist dringend zu widerraten; erstens verlieren sie infolge Gewöhnung an Wirksamkeit, und zweitens schädigen sie, zumal sie in immer größeren Dosen genommen werden müssen, das Herz und das Nervensystem. Bei so manchen Schlaflosen genügt es aber schon, wenn sie wissen, daß sie für alle Fälle ein Schlafpulver auf dem Nachttisch neben sich liegen haben.

Unbedingt schlafhindernd ist anstrengende geistige Arbeit bis kurz vor dem Schlafengehen und ebenso ist das Trinken von starkem Kaffee und Tee am späten Abend zu vermeiden. All dies muß unbedingt unterbleiben, soll nicht der Schlaf zu kurz kommen.

Außer den genannten Hilfsmitteln sind weiterhin milde **Wärmeprocuren** als schlaffördernd zu nennen: Ganz oder Teilpaden für 1½ bis 2 Stunden, kürzere warme Bäder von 15 bis 30 Minuten oder Dampfbäder von 1 bis 2 Stunden mit einer Temperatur von 35 Grad. — Auch Schnapswickel werden als ausgezeichnetes Mittel zur Förderung des Einschlafens empfohlen; man mischt ein halbes Glas Branntwein mit einem halben Glas Wasser, hiermit wird ein Handtuch befeuchtet, mit dem dann die Brust umwickelt wird; darüber kommt eine Lage Flanell oder Gattaperge und zum Schluß wieder ein Handtuch mit Sicherheitsnadeln festgesteckt. Alles nur lose eingelegt, ein jedes Gefühl der Beklemmung zu vermeiden. Als weiteres ausgezeichnetes schlafförderndes Hilfsmittel ist der feuchte Umschlag um die Waden zu nennen; man zieht ein paar lange Wollstrümpfe an, die auf den Waden mit einem Schumann angefeuchtet werden, dann kommen darüber trockene wollene Strümpfe. Um aber die störende Abkühlung der Füße zu verhüten, dürfen die Strümpfe nur vom Knie bis zum Sprunggelenk durchfeuchtet werden. Man kann übrigens bei empfindlichen Personen statt der feuchten Strümpfe auch feuchte Taschentücher nehmen. Sollten sich jedoch die Füße auch nach längerer Zeit nicht erwärmen, so dürfen diese Wadenwickel bei derartig blutarmen Menschen nicht gemacht werden. Bei Herzunruhe sollte man unbedingt einen Versuch mit Schnapswickel machen. — Im übrigen kann auch der Schlaflose probieren, sich durch Heben beider Arme über den Kopf und Ergreifen der Bettlängle zu Häupten des Bettes zu ermüden. Bei vielen Menschen tritt bei dieser Übung nach einigen Minuten die gewünschte Schlaftrüg ein, und wenn sie dann die übliche Seitenlage einnehmen, so schlafen sie sehr schnell ein.

Natürlich soll man abends nicht den Magen überladen; kurze Spaziergänge vor dem Schlafengehen sind sehr empfehlenswert.

Wenn aber unbedingt etwas eingenommen werden muß, dann halte man sich an den altbewährten Valerian, der schon in vielen Fällen von Schlaflosigkeit gute Dienste geleistet hat.

## Bücher des Mittelalters

Auguste Robin hat einmal gesagt: die Kathedrale von Chartres wird für spätere Zeiten die gleiche künstlerische Offenbarung sein, wie für uns die Akropolis von Athen. Diese Worte waren prophetisch; das Mittelalter wird in unfernen künstlerischen und geistigen Leben eine dem klassischen Altertum ebenbürtige Macht. Auch die Größe und Tiefe mittelalterl. Religion empfinden wir heute ergreifender und reiner als frühere Geschlechter. Die Zahl der Veröffentlichungen, die uns die mittelalterliche Welt zu erschließen suchen, nimmt stetig zu. Die Welt des Mittelalters steht eben noch am Anfang ihrer Sendung. Doch bei vielen neuen Büchern verwindet das Mittelalter selbst im Nebel des modernen Subjektivismus. Demgegenüber haben sich die von Friedrich von der Leyen herausgegebenen **Bücher des Mittelalters** (Verlag F. Brudmann A.-G. München) das Ziel gesetzt, das Mittelalter selbst in seiner ganzen räumlichen und zeitlichen Ausdehnung und Geschichte und in der Einheit seiner Kultur zu zeigen, jene Welt, die das Jahrtausend von der Völkerwanderung zur Reformation umspannt, die östliche und westliche, germanische und christliche Elemente in einen großen Organismus verschmilzt, und doch wieder jedes Land und jede Kultur zur eigenen Entfaltung bringt. Erreicht werden soll dieses Ziel vor allem durch Auswahl, Interpretation und Charakteristik der mittelalterlichen Zeugnisse, damit das mittelalterliche Leben in seiner ganzen erstaunlichen Fülle und tausendfachen Anschaulichkeit sich lebendig und mächtig vor dem Leser ausbreitet. Jeder Band wird in seinen Grenzen die tiefen Zusammenhänge aufdecken, die Dichtung, Kunst, Theologie, Religion, Recht, Gesellschaft, Philosophie, Wirtschaft, Geschichte des Mittelalters miteinander verbinden, jeder auch die nationalen Besonderheiten, Wirkungen und Gegenwirkungen in diesem großen Organismus eine in den anderen spiegeln und erschellen.

Zimmer sollen die Urkunden des Mittelalters, Dichtungen, Chroniken, gelehrte und religiöse Bekenntnisse sprechen. Welt und Überwelt, Mittelalter und Christentum, Spielmann und Geistlicher, die heitere Freude und der Gang zum Abenteurer, der tiefe Ernst und die reine Gottverfennung, alles soll frisch und unmittelbar vor uns erstehen. — Die Sprache des Mittelalters in ihrer jugendlichen Kraft und Anmut, ihrem hohen

geistigen Gehalt und ihrer wunderbaren formalen Durchbildung haben noch wenige so gehört, wie sie gehört werden mußte. Sie wirkt in unserer Zeit oft wie ein Wunder und kann unsere Gegenwart überall erquiden. — Die mittelalterlichen Bilder, vor allem die Bilder der mittelalterlichen Handschriften, sollen die Zeit zeigen, wie sie selbst sich sah; es ist ein Schatz von Darstellungen des mittelalterlichen geistigen, ritterlichen und volkstümlichen Lebens. Diese Wunderwelt, die jetzt aus ihrem Jahrtausendtschlaf in den Bibliotheken und Museen zu erwachen beginnt, soll, sachkundig und geschmackvoll ausgewählt, als unermesslicher Schatz unserer „Bücher des Mittelalters“ dienen.

Im Frühjahr 1925 sind erschienen: 1. **Wunder und Taten der Heiligen** (die Legende). Herausgeber Dr. Goswin Frenken, Privatdozent an der Universität Köln. 2. **Sagen und Geschichten aus dem alten Frankreich und England**. Herausgeber Dr. Berner Schwarzkopf, Studienrat in München, und Frau Raja Schwarzkopf.

Die **Wunder und Taten der Heiligen** sind der erste Versuch, die Geschichte der christlichen Legende von ihren Anfängen bis zum Ausgang des Mittelalters an charakteristischen Beispielen vorzuführen. Dabei werden die mannigfaltigen Einflüsse aufgezeigt — aus der Antike, aus Indien, aus dem näheren Orient, aus Helensage und Spielmannslied —, die auf die Gestaltung der Legenden einwirkten. Bei der Auswahl sind vor allem die poetisch und künstlerisch reizvollen Legenden berücksichtigt. In einer Einleitung werden die Ergebnisse der bisherigen Forschung dargestellt und darüber hinaus in knapper, aber alles Wesentliche enthaltender Übersicht über die Literaturgeschichte der Legende gegeben. Die Anmerkungen enthalten die nötigen wissenschaftlichen Nachweise, besonders wird gezeigt, daß das Mittelalter die gleichen Wunder und Taten immer wieder von anderen Heiligen erzählt.

Der zweite Band ist ein höchst fesselndes Buch, das in treuen und zugleich vollendet schönen Nachbildungen ein buntes Bild mittelalterlichen Lebens vom sechsten bis zum fünfzehnten Jahrhundert aufrollt. Feinsinnige ästhetische und geschichtliche Erläuterungen, die den einzelnen Abschnitten vorangestellt sind, führen in das Verständnis und den Genuß dieser Welt ein, die so verschieden scheint und doch für die Gegenwart neue Bedeutung gewinnt.

## Der kleine Herder

Wer vermutet, daß es sich hier einfach um ein verkürztes großes Konversations-Lexikon handeln könnte, täuscht sich gänzlich. „Der kleine Herder“ ist ein vollkommen neues Typ eines einbändigen Nachschlagewerks, und jede Seite beweist, wie er von Grund auf eigens erdacht und ausgearbeitet ist. Was dieses verblüffend vielseitige, klare und genaue Werk charakterisiert, ist vor allem seine Einseitigkeit auf die praktischen Bedürfnisse. Es ist im vollsten Sinne ein **Handbuch**, ein für jedermann nutzbares Buch, ein **Auskunfts-, Beratungs- und Erklärungs-Buch** für alle Gegenstände, Dinge, Kenntnisse, für alle Fragen, Bedürfnisse, Erläuterungen, für alles Wissenswerte des täglichen Lebens. 50 000 alphabetisch geordnete Artikel und 4 000 Bilder und Tafeln sowie eine große Reihe von Aufsätzen und Zusammenstellungen über Gegenstände von besonderer Wichtigkeit (Wienenzucht, Viehzucht, Buchführung, Deutsche Literatur, Deutschstum im Ausland, Fledermausjagd, Gemüßbau, Handarbeiten, Hausapotheke, Hausgarten, Heilpflanzen, Erste Hilfe bei Verletzungen und Lebensgefahr, Konfessen, Betrachtungen von Kunstwerken — um nur ein paar solcher „Mahnensartikel“ zu nennen) ergeben ein Buch von höchster Eigenart. Jedermann, jung und alt, wird es besitzen wollen, welchem Beruf und Stand er auch angehört. Keiner wird unbefriedigt bleiben — denn jedem Bedürfnis zu dienen, ist ja das mit einer Ausnahme von Arbeit erstrebte und erreichte Ziel. „Der kleine Herder“ ist das nothenändige Buch für Geschäft, Schule und Haus, oder wie er selbst sich nennt, „Das Nachschlagewerk über alles, für alle“. Der Preis (für den ersten Halbband: In solidem, leicht- und reißfestem Reineband 15 G.-M., in elegantem Halbfanzband 20 G.-M.) ist der Leistung und der edlen und dauerhaften Ausstattung gegenüber als sehr mäßig zu bezeichnen. Der Kauf des ersten Halbbandes verpflichtet zur Abnahme auch des zweiten. Bei den ersten Halbband vor Erreichen des zweiten gekauft hat, erhält diesen zum gleichen Preis. Nach Ausgabe des zweiten Halbbandes bleibt Preisänderung für das ganze Werk vorbehalten.