

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Karlsruher Zeitung. 1784-1933 1927**

129 (4.6.1927) Wissenschaft und Bildung

# Wissenschaft und Bildung

## Beilage zur Karlsruher Zeitung · Badischer Staatsanzeiger Nr. 129

Nr. 22

Samstag, den 4. Juni

1927

### Eduard Mörike

Zur Wiederkehr seines Todestages (4. Juni)

Von Theodor Stiefenhöfer.

Eduard Mörike, der um die Mitte des vorigen Jahrhunderts in die deutsche Literatur eintrat und dessen Dichtertum heute in voller Geltung steht, fand mit seinem 1838 erschienenen lyrischen Werk über sein Stammesland Schwaben hinaus seinerzeit wenig Beachtung. Das lag in den zufälligen zeitlichen Verhältnissen begründet. Des Dichters lyrische Offenbarungen, die mit Bewußtsein an den geräuschvollen Geheißnissen des Zeitgeistes vorübergingen, waren das positive Geschenk eines adligen Geistes an ein unfruchtbares, in negativen Sader und politischer Wirnis verstricktes Geschlecht. Der Hinfelton politischer Poesie des „Jungen Deutschland“ war damals allmächtig und auch Mörikes Weisen wurden von ihm schrill überhört. Mörike wurzelte mit seiner Natur und seinem Werk ganz in der schwäbischen Stammes- und Geistesart. Aber wie sehr diese Geistesart über ihre eigne Grenze hinauswuchs, ja ins Menschheitliche sich auswirkte, dafür zeugen die leuchtenden Namen Schiller und Hölderlin, Schelling und Hegel, von Geistern wie Uhland, Werner und Schwab ganz zu schweigen.

Die menschliche und künstlerische Art der Mörikeschen Natur basiert auf zwei Grundelementen. Einmal bekam er jenen hervorragenden Grundzug mit, die Wirklichkeit mit seiner seelischen Innenwelt in den innigsten Einklang zu setzen. Der Dichter war dadurch imstande, alles was ihn ergriff und bewegte, was ihm Innen- und Außenwelt zutrug, unwillkürlich und bis ins letzte zu harmonisieren. So wirkt sein Dichterleben im Ganzen betrachtet wie ein poesievolles Idyll, wie ein „zart verdämmender Traum“, den zu gerreifen keine noch so rauhe Wirklichkeit mächtig war. Verschiedene Beurteiler haben von der „goetheschen Wesensanlage“ Mörikes gesprochen. In der Tat war es ihm gegeben, sich selbst zu allen notwendigen Stationen der Durchgeistigung hinzuführen, so daß das Werk, insbesondere die Lyrik des Dichters der letzte und reinste Ausdruck seines Lebens wurde. Der zweite große Faktor, der seine Entwicklung förderte und formte, war das Erlebnis der Antike. Die Dichter und Philosophen Hellas und Roms, vor allem Homer und Plato waren ihm auf eine ganz eigene Weise lebendig. Die Welt des klassischen Altertums war ihm keine bloße Bildungsangelegenheit: sie war ihm nicht Stoff, sondern Kraft. Die Kulturkräfte des Griechentums sollten als formende und zengende Gewalten in die Gegenwart gebannt werden; in eine Gegenwart, die in ihrer geistigen, politischen und sozialen Struktur aller plätschernden Wucht verlustig zu gehen im Begriff war. Von hier aus müssen die mythologisierten Elemente Mörikescher Dichtung verstanden werden, die einer neuen Sinngegestaltung des Lebens im Geiste hellenischer Urgeschichte nahekommen suchen. Der Dichter wurde auf diese Weise Kinder eines naturgebundenen, unschuldbollen harmonischen Menschentums, wie es in der antiken Welt den vollendetsten Ausdruck gefunden hatte.

Das wahrhaft innige Verhältnis zur Natur, zu Boden und Volk, das für Mörike ein entscheidendes Charakteristikum ist, wird in seiner Landschaftsdichtung lebendig. Schwäbisches Gebirg und Tal, Fluß- und Wiesengrund lag er mit allen Sinnen ein und immer stand sein Herz allem Zauber des Heimatlichen offen. Die sonst unter großen Deutschen übliche „Sehnsucht nach der Fremde“ lag dem Dichter völlig fern. Eine kleine Postreise von einem Tal zum andern konnte ihn in hellstes Entzücken versetzen. Da sah er alles GroÙe und Schöne in Fülle, hier lebte er auch in innigster Verührung mit der ungeborenen Volkskraft, deren Gestalt und Sitte er nicht müde wurde zu belauschen, wie er überhaupt das Volk mit seiner Künstlerhand in Ernst und Scherz gleich unheimlich darzustellen wußte.

Es gehört mit zu seinem Bilde, daß Mörike wie nur wenige für Freundschaft geschaffen war. Das lebenswürdige Gepräge seines Charakters zog alle, die ihm nahe zu stehen das Glück hatten, in seinen idealen Bann. Allen Freunden und Verehrern hat er auch bis zum Tode treu die Freundschaft gehalten. Noch im Greisenalter fesselte er den Maler Moriz von Schwind an sich, dessen öftere Besuche ihm das zurückgezogene Leben vergoldeten. Das Leben hatte dem Dichter jede heftige Erschütterung erspart, obwohl sein idealer Sinn bisweilen stark mit der harten Wirklichkeit zusammenstieß. Aber kein Tropfen Verbitterung war in sein Herz gekommen. Wie die menschliche Erscheinung, so ist auch der Künstler durchaus sonnenhaft und harmonisch, das Werk strömt aus lauterer Quelle, naturnotwendig, höchst melodisch. Mit vollem Recht hat man Mörike den „schwäbischen Sellenen“ genannt. Mörike begrenzt sich mit einer Weisheit, wie sie nur sehr selten Dichtern eigen ist. Diese hohe Angend ist auch die Ursache, daß er den Kreis seines Wirkens völlig ausschöpfen konnte. Nichts Fragmentarisches mochte und konnte er dulden, er ist wirklich

mit allen Werken zu einem Ende gekommen. Sein Sinn für Formensönheit, für Maß und Grenze, ergießt sich in das Gebet:

Wollest mit Freuden  
Und wollest mit Leiden  
Mich nicht überschütten!  
Doch in der Mitten  
Liegt holdes Bescheiden!

„Die Sehnsucht aller Dinge nach Schönheit zu erfüllen“ war sein dichterisches Evangelium. Und nicht nur die Menschen, auch die Dinge selbst haben bei ihm ein Gefühl von Sehnsucht, das nach Leben und Schönheit verlangt, wie es die Schlufzeile des schönen Gedichtes „Verse auf eine Lampe“ so wundervoll zum Ausdruck bringt:

„Was aber schön ist, selig scheint es in ihm selbst.“ Immer tiefer spann sich der Dichter in seine Innenwelt hinein und webte in der Stille am Werk, das Geräusch des öffentlichen Lebens flug meidend. Mit der im Jahre 1838 erschienenen Lyrik gefellte er sich den ersten deutschen Dichtern zu. Sie spiegelte des Dichters Innenwelt in tiefster seelischer Versunkenheit: die tosenden Lebenswellen der Zeit waren nur wie in einer traumhaft-zarten Dämpfung vernehmlich. Neben Reichtgedichten von höchstem Rang stehen leichte Lieder von süßem Schmelz und volkshafter Rhythmit, wie sie nur noch Goethe gelungen sind. Aus diesen Gebilden weist uns der „reine Atem des Homer“, von dem Mörike einmal sprach, spürbar entgegen.

Wenn der Dichter bis zur Mittagshöhe des Lebens goldener Worte voll war, so verstand er im Herbstesalter flug zu schweigen. Auch hierin offenbart sich seine erstaunliche künstlerische Ökonomie und die große Weisheit seines Herzens. — Von Verehrern und Freunden wird uns geschildert, wie man des Dichters Grab mit Palmen, Lorbeer und frischen Rosen förmlich angefüllt und wie der Freund Fr. Fischer eine Rede gehalten habe, in die das letzte Gespräch mit dem Dichter symbolisch verflochten war. Danach hat Mörike noch kurz vor seinem Lebenende von denen gesprochen, „die alles Leben so gerne schwärzen und schlecht zu machen lieben“. Noch im Tode war es ihm Trost und Bedürfnis, das Leben als „gut“ zu preisen. Durch alle Lebenspersonen des Dichters klingt jenes Goethesche „Das Leben, wie es auch sei, es ist gut“, es ist der erste und letzte Sinn von Mörikes Schaffen gewesen.

### Der Schellenmarkt am Fohrenbühl

Von B. Sigmund

Die Hirtenbuben des Schwarzwaldes sind geplagte Menschen. Ist dabei im väterlichen Hause Schmalhans Rückenmeister und sitzen gar zu viele hungrige Mäuler um den Tisch, dann verdingt man den 11—14-jährigen Jungen als Hirtenbuben während der Sommermonate an einen Schwarzwaldbauer. Mit der Sonne heiß's nun aufstehen und das Vieh auf die Weide treiben, hinauf auf die Höhen der Berge, wo farges Futter wächst, wo der Boden zu schlecht ist, daß ein Anbau sich nicht lohnt. Hornvieh von allen Größen, von jeder Art und Gattung, hat nun ein solcher Junge den Tag über zu bewachen; widerspenstige Gefellen sind darunter, hartföpig, stiernackig, eigensinnig, wie nun das liebe Vieh eben einmal ist. Und eine solche gemischte Gesellschaft muß der barsüßige Hirtenjunge zusammenhalten, hüten, daß keines der Tiere über Felsen hinabstürzt, sich verläuft oder an dem wohlbestellten Saatfeld des Nachbarn sich gütlich tut. Sonst seht's Prügel.

So poetisch schön sich anfangs das ungebundene Leben eines Hirtenjungen in der Freiheit auf der Höhe der Berge anieht und so schön das Lied klingt „Ich bin der Knab' vom Berge“, so hat die vorgenannte Schilderung dem freien Leben des Jungen schon manches von seinen Reizen genommen. Das liebe Spiel mit der Hirtenflöte kennt ein solcher Knabe nur aus den Büchern — wenn er welche liest. Leider muß er auch die Schule besuchen — sagt der Bauer und der Junge, doch ist der Unterricht meistens in die Zeit gelegt, in der das liebe Vieh der großen Hitze und der qualenden Stechmücken wegen in den kühleren Stall zurückgetrieben wurde, wo es von den vormittäglichen Kletterpartien behaglich ausruht. Im schwülen Schulzimmer aber sieht der arme abgebehte Junge und kann sich vor Müdigkeit kaum wach halten, und ist der Unterricht zu Ende, dann heißt es sich sputen, um rasch den entfernten Hof zu erreichen und die Pflegebefohlenen bis zum Abend aufs neue auf die Weide zu treiben.

So geht's Tag für Tag, bei kühlem Wetter und stehendem Sonnenschein, stets beargwöhnt von dem Bauern, dem das Wohlergehen seiner Tiere sehr am Herzen

liegt, und die schönen Tage idyllischen Treibens draußen in der Freiheit sind gezählt.

Doch ganz ohne Reiz gestaltet sich das Leben des Hirtenjungen doch nicht. Die schmucke Herde ist sein Stolz; Stück für Stück kennt er an dem Ton der Glocke, die jedes Tier umhängen hat. Nicht aus Freude über das harmonische Geläute allein beehrte der Bauer jedes Stück Rindvieh mit einer Glocke, nein, der Ton verrät dem Hirtenknaben, wohin sich ein Tier verlaufen hat. Das Gebot der Klugheit führte also ursprünglich zu dem so poesievollem Spiel der Kuhglocken oder Schellen, wie sich der Hirtenjunge ausdrückt. Ein richtiger Großknecht und ein eingewöhnter Hirtenjunge halten von einem schönen Geläute der zahlreichen Kuhglocken viel, legen großen Wert auf klangvollen Ton der einzelnen, wie auch auf guten harmonischen Zusammenklang. Wer nicht schon längere Zeit in einer solchen Gegend mit ausgeprägtem Weidebetrieb gelebt hat, kann das nicht recht verstehen, und doch ist es so. Ich habe dies auch erst erfahren, als ich längere Zeit im schönen Gutachtal mich aufhielt und vom Schellenmarkt am Fohrenbühl hörte.

Dieser Fohrenbühl liegt an der Straße, die von Hornberg über die Höhe hinab in das württembergische Lauterbach nach Schramberg führt und zwar an der badisch-württembergischen Grenze. Von Gutach, Hornberg, Wolfach, Schiltach, Schramberg und von all den sehr zahlreich in den kleinen Tälern und an den Abhängen liegenden Bauernhöfen läßt sich der Fohrenbühl leicht erreichen, und wer versäumt es, in den Pfingsttagen zum Schellenmarkt dorthin zu wandern? Schon in aller Frühe machen sich die Knechte, Bauernjöhne und Hirtenbuben auf den Weg. Es ist der Jahrmarkt auf der Höhe mit Verkaufsständen aller Art. Was das „Volk“ braucht, kann es hier erleben: Taschentücher, Pfeifen, Tabaksbeutel, Messer, Reitschen — und Kuhglocken.

Der Hirtenjunge hat schlechte, zu seinem Geläute nicht passende Schellen ausgesondert und mit auf den Markt gebracht, zugleich aber auch zwei oder drei richtige, um erproben zu können, ob die zu kaufenden Glocken sich harmonisch einfügen. Das ist ein Gebimmel und Geläute vom tiefsten sonoren Bass, bis zum schrillen, scharfen, hohen Ton mit allen Zwischenstufen. Gruppen von Jungen sondern sich ab, probieren an entlegenen, stillerem Platz die Wirkung des Zusammenspiels. Da wird getauscht, gehandelt, überworteilt, geschimpft, geschrien, zwi-, dreimal schon hat der eine die Glocken gewechselt, neue eingehandelt, bis er endlich nach seiner Meinung das richtige Geläute zusammengebracht hat. Bei einem solchen Handel klingen einem im wahrsten Sinn des Wortes die Ohren; doch Nervosität kennt der Hirtenjunge und der junge „Bub“ nicht; machts einer gar zu laut, dann muß der Nachbar noch lauter schellen und läuten, um den Ton und das Zusammenklingen zu erproben.

Es ist ein doppelter Markt: einmal von Hirtenjungen zu Hirtenjungen und dann von Inhaber des Verkaufsstandes zu dem Käufer. Jeder sucht seine Ware mit Vorteil an den Mann zu bringen und sucht sich einen Dummen. Ältere Hirtenjungen sind natürlich geriffene Händler und wissen ihre Ware mit den besten Attributen zu belegen, indes der Neuling böß übers Ohr gehauen wird.

Auch viele Bauernjöhne kommen auf den Schellenmarkt, vielleicht um für neu erworbene Stücke Vieh ein neues Geläute einzukaufen, vielleicht reizt sie auch das idyllische Treiben an der Grenze. Schon von Jugend auf gehört es zu der allhergebrachten Gepflogenheit, den Schellenmarkt zu besuchen, und so wandert dem Gruppe um Gruppe auf mannigfach verschlungenen Pfaden stundenweit nach dem Fohrenbühl. Für des Leibes Akung ist selbstverständlich auch gesorgt, mitunter erscheint auch das Auge des Gesehes: der badische Gendarm und der württembergische Landjäger begrüßen sich, und auch das „Wibervolk“ stellt sich ein. Darum bietet der Besuch des Schellenmarktes für den Fremden ein kaleidoskopartig reiches Bild von Trachten aus Baden und Schwaben. Ist doch gerade die Gegend um Gutach, Wolfach, Schapbach, Rehengericht, Schiltach, Schramberg, Tennensbronn erfreulicherweise heute noch der Sitz der bunten Trachten, und besonders das Schapbachtal schickt zu dem Hochamt am Sonntagmorgen seine Frauen und Mädchen in farbenprächtigem Aufputz auf den Weg.

Vom Schellenmarkt löst sich gegen den Abend hin Gruppe um Gruppe ab. Jeder Hirtenjunge ist voll Stolz auf sein erworbenes Besitztum, lobt und preist seine Glocken, prüft und probt. Öfter als nötig wird auf dem Heimweg Raft gemacht, um das gekaufte Glockenspiel nochmals zu erproben, aufs neue beginnt der Handel untereinander, sie tauschen, wechseln, kaufen, bis die Wege sich endlich trennen und der heimatische Hof in Sicht kommt. Nun geht's ans Erzählen, und fast hört sich die Aufschneideri wie ein Ableger des

Jägerlateins an. Doch noch Einigung der neu erstandenen Jäwelen in das alte Glockenspiel wird jeder Zweifel beseitigt, und stolz und siegesbewußt sinkt der arme Junge hinüber in das Reich der Träume, liebliche Ephememuskeln hat ihn auf seinem harten Lager in den Schlaf gesungen. Es ist das Gelächte des Schellenmarktes vom Föhrenbühl.

Herrliche Bilder weben sich in seine Träume. Er sieht die reichverzieren, riesigen Götzen der Alpenflöhe an den breiten perlengestricelten Halsbändern, wie solche von den Leittieren beim Aufzug auf die Alm im Frühjahr oder beim herbftlichen Abtrieb getragen werden. Ihm ist diese Herde eigen, sie ist sein Reichthum, sein Stolz. So macht der tiefe Schlummer den armen Jungen für eine Nacht zum reichen König und Herrscher.

## Über Maskuren

Von San.-Rat Dr. Natkowskii, Berlin

Wie bleibe ich schlank? ist heutzutage die Sorge und Frage aller, besonders des zarten Geschlechtes. Der volle Busen, die runde Hüfte, der mollige Arm haben bei den ganz Modernen viel von ihrem Reiz verloren. So berechtigt dieser Kampf gegen den überflüssigen Ballast der Fettschicht im allgemeinen ist, so darf man ihn doch nicht zu weit treiben; denn vielfach ist ein gewisser Fettsatz wünschenswert und für die Gesundheit förderlich. Wenn man sieht, wie junge Damen oder Herren hungern, sich trainieren und abstrapazieren, um ja kein überflüssiges Lot Fett an ihrem Körper zu dulden, so muß man, sowohl vom Standpunkte des Schönheitsrichters, als von dem des Arztes erklären, daß sie sich mit ihren Übertreibungen schaden. Es gibt noch genug Anhänger der alten Schönheitsrichtung, welche die runden Formen den edigen vorziehen, insbesondere aber darf man nicht vergessen, daß übertriebene Magerkeit die Gesundheit gefährdet. Denken wir nur an die ausgemergelten Gestalten aus den Hungerjahren der Kriegs- und Nachkriegszeit; wie jämmerlich war ihr Anblick und wie leicht verfielen sie in alle möglichen Krankheiten. Wie viele haben damals den Keim der Tuberkulose in ihren Körper aufgenommen? Übermäßige Magerkeit führt auch zu allgemeiner Körperschwäche mit Senkung der Bauchorgane und Verdauungsschwäche, ferner geht Abmagerung gewöhnlich einher mit Nervenschwäche und anderen Nervenerkrankungen. In solchen und ähnlichen Fällen tritt dann die Aufgabe an den Arzt heran, den Ernährungszustand und das Körpergewicht wieder zu heben, trotz der entgegenstehenden Modebestrebungen den allzu unterernährten, allzu mageren Menschen — aufzumästen.

Appetit und Hungergefühl bestimmen unter normalen Verhältnissen in zweckentsprechender Weise, was und wie viel wir essen sollen, um den Bestand unseres Körpers zu erhalten. Das ändert sich in krankten Tagen, dann liegt der Appetit darnieder, aber er kann auch übertrieben groß sein. Hier muß durch die ärztliche Behandlung Abhilfe geschaffen werden. Aber es gibt auch ein gewisses Alter in unserem Leben, wo wir bei derselben Lebensweise leicht magerer werden, so in der Zeit des Wachstums, und wo wir zur Korpulenz neigen, so um die 40 und 50 herum. Schließlich gibt es auch Personen, welche trotz der besten Pflege nicht zunehmen, während andere, bei der größten Vorsicht im Essen, immer stärker werden. Diese Eigentümlichkeit ist mitunter angeboren; vielfach liegt es auch an den äußeren Verhältnissen, denn es ist klar, daß jemand, der sich geistig oder körperlich abarbeiten muß, nicht so zunehmen kann, wie jemand, der sein Leben in Ruhe genießt. Ein Mensch von lebhaftem Temperament

macht viel überflüssige Bewegungen und verwendet hierzu ein gut Teil der Kraft, welche ihm durch die Nahrung zugeführt wird; dadurch verbraucht er natürlich mehr, als der ruhige Phlegmatiker.

Sobald nun jemand eine deutliche Zu- oder Abnahme seines Gewichtes merkt, tut er gut, dies durch die Waage zu kontrollieren und für eine entsprechende Änderung seiner Ernährung zu sorgen. Man hat nun auch Tabellen für das Normalgewicht des Menschen, je nach Alter, Größe und Geschlecht aufgestellt. So wird bei einem Manne von 30 bis 40 Jahren bei einer Größe von 1,60 Meter das Gewicht mit etwa 60 Kilogramm, bei einer Größe von 1,70 Meter mit 70 Kilogramm angegeben. Man braucht also bei den mittleren Größen die Zahl der Zentimeter, um welche die Körpergröße einen Meter überschreitet, nur mit einem Kilogramm zu multiplizieren. Diese Zahlen sind nur annähernd genau und brauchen auch nicht genauer zu sein, denn ebenso wichtig ist das Aussehen und der Eindruck, den die betreffende Person macht. — Der menschliche Körper wächst nicht nur, sondern seine Organe befinden sich in einem ständigen Umbau, weil die einzelnen Teile sich abnutzen und wieder ersetzt werden müssen. Es muß ihm daher immer wieder Aufbau material zugeführt werden. Diese unentbehrlichen Bausteine sind die sogenannten Eiweißstoffe, wie sie in den vom Tiere stammenden Nahrungsmitteln — den sogenannten animalischen, also in dem Fleisch, den Eiern und in der Milch, enthalten sind, wie sie aber auch in den pflanzlichen — vegetarischen — Speisen vorkommen. Diese Nährstoffe müssen daher, wenn die Organe kräftig bleiben sollen, immer in einer genügenden Menge zugeführt werden, wie wir das aus Gewohnheit in den üblichen Mahlzeiten durch Aufnahme von Fleisch und Brot und Käse zu tun pflegen. Ein Uebermaß des Angebotes von diesen Speisen, namentlich also von Fleisch, ist jedoch, selbst wenn man sich mästen will, nicht am Platze, da sie im Körper trotz des Ueberangebotes nicht angefaßt werden. Anders steht es mit den anderen Nährstoffen, dem Fett und den sogenannten Kohlehydraten: Stärkemehl und Zucker. Stärkemehl und Zucker sind ganz nahe verwandte Stoffe, und im Körper des Menschen wird Wehl in Zucker umgewandelt, namentlich durch die Wirkung des Mund- und Bauchspeichels. Gilt man eine Messerspitze Stärkemehl eine Zeitlang auf der Zunge, dann spürt man bald diese Umwandlung in Zucker durch den süßlichen Geschmack. Diese Kohlehydrate bilden mit dem Fett zusammen gemissermaßen das Heizmaterial des Körpers. Wird von diesen Stoffen mehr zugeführt, als gebraucht wird, so kann es in Form von Fett angefaßt werden, da der Körper imstande ist, auch Zucker in Fett umzuwandeln.

Wir müssen also, wenn wir mästen wollen, von Fett oder Kohlehydraten möglichst viel anbieten, aber wir dürfen dem Patienten dadurch nicht den Appetit oder den Magen verderben. Am besten richten wir es so ein, daß wir die üblichen fünf Mahlzeiten beibehalten und hierzu nahrhafte Zulagen in angenehmer, leicht verdaulicher Art geben. Wir tun etwas mehr Butter auf das Gebäck und ins Gemüse oder in die Saucen hinein und geben außerdem, je nach Verträglichkeit, täglich  $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$  Liter Sahne nach den Mahlzeiten. Diese Sahne verteilen wir in der Weise, daß wir bei einem Viertel Liter Sahne morgens und nachmittags je 50 Gramm in den Kaffee tun und die übrigen 150 Gramm abends vor dem Zubettgehen geben. Wird noch mehr getragen, so können wir noch dreimal nach den Mahlzeiten je 50 Gramm und vor dem Zubettgehen ein Viertel Liter verabreichen. Diefelbe Wirkung erreicht man auch durch Zulagen von Ei, Lebertran und fetten Speisen; das richtet sich also nach Geschmack und Bekömmlichkeit. sehr geeignet sind

aber auch Zulagen von Wehl und Zucker, wo möglich, mit Sahne zusammen, in Gestalt von Breien aus Grieß, Caser oder roter Grütze zum zweiten Frühstück oder zum Abendbrot. Ganz besonders geeignet aber sind alle jene schönen Konditorwaren, welche aus Wehl, Zucker und Fett bereitet sind, ebenso wie die Schokoladen, wegen ihres angenehmen Geschmades als gelegentliche Leckereien nach oder zwischen den Mahlzeiten noch gerne genossen werden. Gewebe der Luxusverbrauch dieser nebenbei genossenen Süßigkeiten, wo möglich noch mit Schlagfahne, ist es ja gerade, welcher bei vielen Personen eine starke Zunahme verursacht, während dieselben sich sonst kaum satt essen. In Wien, wo süße Pastwaren und leckere Mehlspeisen, wie Kaiserförmchen und Apfelskrudel, bei keiner Mahlzeit fehlen dürfen, haben sich die fetten Damen von jeher durch besonders üppige Körperformen ausgezeichnet; jetzt aber, da sie auch durchaus schlank bleiben wollen und diesen Speisen aus dem Wege gehen, klagen nicht nur die Bäcker über den Rückgang des Konsums, sondern auch die Mästen in der Umgebung von Wien stehen, wie die Zeitungen berichten, zeitweise still.

Für eine andere Art der Kohlenhydratzulagen kommen auch die Malzpräparate in Frage. Nicht bloß Malzextrakt, sondern auch Malzbier eignet sich außerordentlich durch seine angenehme Eigenschaft, auch noch zu schmecken, wenn man schon satt ist, man kann dann gerade noch reichliche Quantitäten davon genießen. Dasselbe gilt von den Bierern im allgemeinen. Wie gut die Wirkung ist, sieht man denn auch an den vielen Büchern der Gastwirte und ihrer Stammgäste. Auch der Alkohol in diesen Getränken ist nahrhaft, aber er ist ein gefährlicher Freund, der mit Vorsicht zu genießen ist, da er in größeren Quantitäten der Gesundheit schadet. Man wird deswegen über 1–2 Flaschen täglich nicht hinausgehen.

Diese Wirkung der Ueberernährung kann man unterstützen durch Ruhe. Aber nur bei starker Abmagerung und Schwäche oder bei hochgradiger Nervosität wird man den Patienten im Bette liegen lassen oder ihm eine Liegekur verordnen. Rastamer ist es, seine Muskulatur durch Bewegung und allmählich zunehmende Gymnastik gleichzeitig zu kräftigen. Auch kann man seinen Appetit und seine Blutzirkulation anregen durch kalte Abreibungen, durch Massage und verschiedenartige Bäder. In dieser Weise wird es fast stets gelingen, die beabsichtigte Zunahme und Kräftigung zu erzielen, wo dies aber nicht gelingt, besteht der Verdacht einer ernstlichen Erkrankung, für die ärztlicher Rat einzuholen, doppelte Pflicht ist.

## Zeitschriftenschau

„Die Kunst“ (Moderne Malerei, Plastik, Wohnungskunst, Kunstgewerbe usw.) Monatsschrift. Vierteljährlich 6 RM. Verlag F. Brudmann A.-G., München. Auch das neue Fest zeigt die Zeitschrift auf bewundernswürdiger Höhe; sie erfüllt in gleich vorbildlicher Weise die eine Aufgabe, uns mit den Höchstenleistungen der heutigen Malerei und Plastik bekanntzumachen, wie die andere, durch Beispiele von höchster geschmacklicher Kultur hundertfältige Anregung für die schöne Ausgestaltung des eigenen Heims zu geben und so die Freude am schönen Heim zu fördern und immer mehr zu verbreiten. Weit gespannte Programme, die alle Zweige der bildenden Kunst umfassen, und das großartige, in einzigartiger technischer Vollendung gegebene Bildmaterial machen seit langen Jahren diese Zeitschrift zu einem idealen Führer für alle, die der Kunst ein offenes Herz entgegenbringen und an ihren Schätzen teilnehmen wollen.

## Bücheranzeigen

Monographien zur Weltgeschichte. (Verlag von Velhagen & Klasing in Bielefeld und Leipzig.) Als Band 33 erschien soeben: Clemens August Kurfürst von Köln. Von Prof. Dr. E. Renard. Mit 106 Abbildungen, darunter 12 Tafeln in Farben- und Doppeltondruck. Preis M. 6.— Dieser neue Band ist dem Kurfürsten Clemens August von Köln, Bischof von Münster, Osnabrück, Paderborn und Bielefeld, Hochmeister des Deutschen Ordens, Herzog in Bayern usw. gewidmet, jenen geistlichen Fürsten des ausgehenden 17. Jahrhunderts, dessen politische Bedeutung nicht groß war, dessen Verständnis und Interesse für Kunst und Wissenschaft aber ihn in die erste Reihe der prachtliebenden Fürsten seiner Zeit stellte. Noch heute erregen die von ihm errichteten Bauten — z. B. das Schloß Brühl bei Köln — allgemeine Bewunderung, und sein Name als weidgerechter Jäger und Erbauer vieler prächtiger Jagdschlösser ist auch heute noch im Rheinland und in Westfalen wohlbekannt.

Monographien zur Erdkunde. (Verlag von Velhagen & Klasing in Bielefeld und Leipzig.) Als Band 20 erschien soeben: Das Niesen- und Isergebirge. Von R. Regell. Zweite Auflage, bearbeitet von Oskar Erich Meher. Mit 90 Abbildungen, darunter vier in Farben- und vier in Doppeltondruck sowie einer farbigen Karte. Preis 7.— Reichsmark. Eine Erweiterung des Textes erfolgte insofern, als die Dinge, die im Laufe der Zeit eine Wandlung erfahren haben, neu gestaltet, ergänzt und berichtet worden sind. In gewandelter Auffassung ist der Abschnitt über den geologischen Bau des Niesen- und Isergebirges gegeben worden. Ein Kapitel über den Schlauf wurde dem Text angefügt.

Methodik des physikalischen Unterrichts. Von Direktor Dr. A. Sahn. Handbuch des naturwissenschaftlichen und mathematischen Unterrichts Bd. II, herausgegeben von Geheimem Oberregierungsrat Dr. N. Norrenberg, 612 Seiten mit 118 Abbildungen. Geheftet M. 21.— In Leinwand M. 24.— (Quelle & Meyer, Leipzig). — Es ist alles geschehen, um diese Methodik zu einem völlig neuzeitlichen, umfassenden Kompendium über alle in Frage kommenden Probleme zu machen. Daß es in der Reihe der von Geheimrat Norrenberg herausgegebenen Handbücher für den naturwissenschaftlichen und mathematischen Unterricht erschienen ist, denen von der Wissenschaft allgemein grundlegende Bedeutung zuerkannt wurde, ist schon Empfehlung genug für dieses Werk. Es liegt Zeugnis ab von eminenter Sachkenntnis und großer praktischer Erfahrung und ist frisch, anschaulich und aus dem Geiste der lebendigen Schule heraus geschrieben. In

Zukunft ist es notwendig, daß sich jeder Physiklehrer zum mindesten mit diesem epochenmachenden Werk auseinandersetzt.

Jahrbuch der angewandten Naturwissenschaften. Dreiunddreißigster Jahrgang. Unter Mitwirkung von Fachmännern herausgegeben von Dr. August Schlatterer. Mit 213 Abbildungen. Ver. 8° (X u. 402 Seiten). Gebunden in Leinwand 12 Mark. Verlag Herber & Co., Freiburg im Breisgau). — Bewährte Fachmänner berichten freuz wissenschaftlich, aber doch fesselnd und allgemeinverständlich über die praktischen Ergebnisse der Naturwissenschaften und der Technik. Die Ausstattung ist gegenüber den früheren Jahrgängen wesentlich verbessert, der Aus- und Aufbau grundsätzlich geändert worden. Infolge der stürmischen Entwicklung der Naturwissenschaften war von vornherein eine engere Auswahl des Stoffes geboten. Es wurde deshalb nur das aufgenommen, was allgemeinere Bedeutung hat. Die Zweige unserer Wissensgebiete, die in den letzten Jahren am kräftigsten wachsen sind dabei naturgemäß besonders eingehend behandelt. Alle Themen sind von Fachleuten in Einzelaufgaben bearbeitet, wodurch man neben andern Vorteilen jeweils eine abgerundete Darstellung erreicht, die auch die Entwicklung berücksichtigt und so leicht in den Zusammenhang der Dinge einfüßt. Dadurch behält das Buch seinen Wert auch über das Erscheinungsjahr hinaus. Eine Übersicht über das einschlägige Schrifttum unterrichtet den Leser über den Inhalt von empfehlenswerten Neuerscheinungen.

„Velhagen & Klasing's Volksbücher“. (Verlag von Velhagen & Klasing in Bielefeld und Leipzig.) In der bewährten Sammlung liegen uns als Neuerscheinungen vor: Band 110: Das Engadin, von Felix Mochslin, sowie einer Karte. Preis geb. 2,50 RM. Felix Mochslin erschließt dem Leser die Gebiete des Engadins zu neuem Erleben. Das Buch bezeugt denen, die die Bergwelt kennen und lieben, als vertrauter Freund und zeigt ihnen die Alpenwelt in leuchtenden Farben. Band 114: Der Vierwaldstätter See, von Ernst Zahn, mit 50 Abbildungen, darunter 10 in Doppeltondruck, einem farbigen Umschlagbild und einer Karte. Preis geb. 2,50 RM. Dieses Werk vom Vierwaldstätter See, das nunmehr in der zweiten Auflage vorliegt, hat mit dem vorgenannten Engadinband vieles gemeinsam. Auch in ihm wird uns die Alpenwelt in ihrem Fülle und in ihrer Innerlichkeit und fagenhaften Schönheit gezeigt. Die Bilder — es handelt sich um zahlreiche mehrfarbige und einfarbige Drucke — vermitteln alle die Schönheiten, die der Schweizer Dichter in seinem Buche befaßt, und das zu einem Vermittler des Lebens und zu einem Erwecker neuer Sehnsucht wird.

Die Württemberger im Weltkrieg. Ein Geschichts-, Erinnerungs- und Volksbuch. Chronologisch bearbeitet von Otto v. Moser, Generalleutnant. Mit 70 Fotoabbildungen, 800 Abbildungen im Text und 24 farbigen Bildtafeln, sowie mit 260 Skizzen von Generalmajor Hugo Flaitschen und Kriegs-gliederungen von der Reichsarchivdirektion Stuttgart (768 Seiten Großquart, halbfestes Papier, Leinen geb. M. 33.— Chr. Neuber A.-G., Verlagsbuchhandlung, Stuttgart). — Dieses Buch kann kurzweg bezeichnet werden als die literarische württembergische Ruhmeshalle für den Weltkrieg. Nicht nur mit dem Verstand, sondern auch mit Herz und Gemüt geschrieben, bringt das Moser'sche Werk in lebendiger Anschaulichkeit in Wort und Bild alles das, was vom Weltkrieg dauernd im ehrenden Gedächtnis eines jeden Württembergers bleiben soll. Den gesamten Honorarbeitrag des Buches hat der Verfasser zur Ansammlung eines Weltkriegs-Hinterbliebenenfonds für württ. Mitkämpfer bestimmt.

George S. Egan: Edison. Der Mann und sein Werk. Deutsch von Karl Otten. Einzige autorisierte Ausgabe. Mit zahlreichen, größtenteils unveröffentlichten Photos. Preis broschiert 6.— M. in Ganzleinen 9.— M. (Verlag Paul List, Leipzig). — Edison ist der Selbstmademann, wie er im Buche steht, und zwar in diesem Buche. Vom Zeitungsjungen, Telegraphisten und Hilfsarbeiter bahnt er sich mit eiserner Energie seinen Weg durch die Finsternis enger Verhältnisse zu den Problemen, deren Bedeutung er wittert. Grammatik und Telephon, Schreibmaschine, Glühlampe und Kino, die ihn zum populärsten Manne Amerikas, zum Urbild des Erfinders machen, sind jene Schlachtfelder, auf denen Edison jahraus jahrein, Tag und Nacht gerungen hat. Spannend wie ein Film, dabei voll einfachster und zugleich feinsten Psychologie, rollt hier die Welt dieses Genies ab, das sachliche, wirkliche Leben des ersten echten Amerikaners.

Die Haupttheorien der Volkswirtschaftslehre auf lehrge-schichtlicher Grundlage. Mit einem Anhang: Wie studiert man Volkswirtschaftslehre? Von Professor Dr. O. Spann. 16. neubearbeitete Auflage. 76.—80. Tausend. (Wissenschaft und Bildung Band 193/194.) 238 Seiten mit 5 Tafeln. Gebunden M. 3,60. Quelle & Meyer, Leipzig). — Die Verbreitung dieses Bändchens, das nunmehr in 80. Tausend vorliegt, ist ständig im Wachsen begriffen. Von Auflage zu Auflage bringt es der Verfasser auf den neuesten Stand der Forschung. Auch die vorliegende Auflage enthält wichtige Umgestaltungen in den Abschnitten über die Kredit-, Ertrags- und Rentenlehre, über Waaber, die Standortlehre, die Sozialpolitik, die Grenznuhen- und die gegenwärtige Volkswirtschaftslehre.