

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Der Volksfreund. 1901-1932 1930**

163 (16.7.1930) Die Welt der Frau

# Die Welt der Frau



## Beim Bande

Mutter, Mutter, laß mich gehn —  
Woh! zum Bande; o wie schön!  
Geh, mein liebes Herzenskind:  
Sei schön brav — ein gutes Kind!  
Zeit: das kleine Geselein  
Ist beim Sandkasten, ganz allein!  
W, die hohen Bäume schauen,  
Geselein tut sich häßlich bauen.  
Eine ganze Stadt aus Sand,  
Heißt nur noch das Seidenband.  
Geselein hat das Säuseln gemüht:  
Nimmst sich's Schleißchen von der Brust!  
Auf des allerhöchste Haus  
Kommt die rote Seide drauf.  
Denn — nach diesem roten Hauke,  
Geselein geht oft zum Schmauke.  
Geselein mit Mama und Papa —  
Und die Musik ist schon da.  
Geselein sagt: sie sagt's ganz leis:  
Bitte — mir Vanille-Eis.  
Die rote Fahne auf dem Haus,  
Heißt: Wir sind Gemeinheitshaus!  
Das Gute: Geselein hat's aus Sand —  
Obendrauf das Seidenband! — Max Dörfl.

## Ernährungsfragen

Nicht nur hinsichtlich der Kleidung ist es in erster Linie die Frau, die sich der Langlebigkeit der Mode ohne viel Widerpruch unterwirft. Auch in der Ernährung ist sie allzu geneigt, jede Modetendenz gesehlich mitzumachen. Erste Männer der Wissenschaft, besonders der berühmte Physiologe Professor Rubner, haben in letzter Zeit wiederholt in Wort und Schrift darauf hingewiesen, daß sich in unermesslichen Ernährungsweisen gerade ein Sektierertum herangebildet hat. Jede einzelne dieser Sektierer glaubt, den Stein der Weisen gefunden und einen Garantiefchein für ein langes und gesundes Leben in der Hand zu haben. Die meisten dieser Ernährungsfragen werden von ungebildeten Laien ins Leben gerufen, denen die fundamentalsten Ernährungsgesetze fremd sind; gerade daraus aber ergibt sich die unfruchtliche Ueberheblichkeit ihrer Ideen und das laute Röhren der Reklametrumpfe. Da die übertriebenen Behauptungen der Sektierer schon heute dazu geführt haben, schwere Reaktionen und Verwirrungen in der Bevölkerung hervorzurufen, die gar nicht mehr weis, welchem der vielen Ansätze sie schließlich Gehör leisten soll, so hat Prof. Rubner zu dem Zeitpunkt für gekommen, zu dieser Frage grundsätzliche Stellung zu nehmen.

Zahlreiche Sektierer haben auf der Idee, daß die Menschen zu viel Eiweiß verzehren; die Entziehung von Fleisch, Arierfleisch, Nervenfleisch, Meeresfrüchte und vieles andere führen sie auf das Eiweiß zurück, das sie beinahe als Gift fürchten und am liebsten aus ihrer Nahrung fast ganz ausmerzen würden. Demgegenüber verweist Rubner auf das kleine Rindchen der Feldand-Eskimo, die sich ausschließlich von rohem Renntierfleisch und rohen Fischen ernähren, ohne daß diese überwiegende Eiweißnahrung ihnen schadet. Die Eskimos sind im Gegenteil, trotz der harten klimatischen Verhältnisse, in denen sie leben, kräftig und leistungsfähig und erreichen ein auffallend hohes Alter. Von den gefährlichsten Krankheiten des Menschen überhaupt, — den vielleicht ältesten Krankheiten des Menschen überhaupt, — läßt sich bei ihnen nicht nachweisen. Die Ernährungsweise muß sich in erster Linie dem Klima anpassen. In untern Breiten ist eine normale Eiweißernährung gewiss nicht am Platze; die übertriebene Furcht vor dem Eiweiß, das immerhin einer der wichtigsten Nährstoffe unseres Organismus ist, weist Professor Rubner ernstlich zurück.

Die größte und geschlossenste Seite der Eiweiß-Debatte stellt die Seite der Vegetarier dar, die ihren Namen von vegetus („gesund“) herleiten und eigentlich auf ethischen Grundbänken stehen. Sie enthalten sich konsequent aller tierischen Nahrung, sind Antialkoholiker, verzehren keine Kaffee, Tee, Tabak, überhaupt alle schädlichen Genussmittel, sind meist Anhänger der Naturheilkunde und bestimmter Lebensformen: Vollkornbrot, Baumwollcreme und Leinwandregime lautet abwechselnd ihre Parole. Vom ethischen Standpunkt aus gesehen, steht die Seite der Vegetarier über jeder Kritik; ihre Verleumdung der Genußkulturen ist ganz gewiss verdienstlich. Vom ernährungsphysiologischen Standpunkt aus jedoch erheben sich gegen den Vegetarismus schwere Bedenken. Die vegetarische Kost ist bei dem allzu reichlichen Gebrauch von Gemüse und Obst viel mangelreicher als die gemischte Kost; sie belastet Magen und Darm und regt die Verdauungsdrüsen zu allgemäiner reichlicher Ausscheidung an. Auch vom volkswirtschaftlichen Standpunkt aus ist der Vegetarismus zur allgemeinen Befolgung völlig ungeeignet, weil unsere Bodenverhältnisse zu einer vegetarischen Ernährung des Volkes nicht ausreichen. Die Viehzucht schafft uns, sonst unfruchtbarere Streden des Landes zur Fleisch-, Milch-, Eiergewinnung usw. auszunutzen, und liefert ein Drittel unserer gesamten Nahrungsmenge.

Gegenüber den Nährstofffragen, die zur Vergrößerung der Kalorien-Gewinnung denotieren, erinnert Professor Rubner daran, daß Gemüse im Verhältnis zu seinem Nährwert reichlich teuer ist. Ein Spinat kann man sich für das gleiche Geld dreimal so viel Nährwerte in Fleisch kaufen und viermal so viel in Milch! Die gesunden Nieren belasten ohne unser Zutun das Ausscheiden der überflüssigen Salze, und auch nach der Richtung des Säurenabbaus oder Säureabbaus reguliert sich der Organismus, dem wir diese Aufgabe ruhig überlassen können, von selbst.

Die Seite der Fleischesser wollte einmal durch tüchtiges Rauen die Welt erschauen. Die alte Volkssage: „Gut gekaut, ist halb verdaut“, wurde hier zum System erhoben. Der Amerikaner W. Horace Fletcher schrieb uns vor, wie oft wir jeden Bissen vor dem Herunterschlucken zu kauen hätten. Durch vieles Rauen sollte die Menge der notwendigen Nahrung erheblich vermindert werden. Im Jahre 1917 fand diese Lehre großen Anklang; hoffte damals doch so mancher, mit Fettsäuren dem Geldbeutel des drohenden Hungers zu entgehen. Heute hat die Seite abgewirkt. Das Rühren war nicht gemacht; die Speisen nicht genug heruntergeschluckt, sondern sie vorher gut zu kauen, damit sie besser verdaut werden, — eine Forderung, die wir ja übrigens in der Kinderstube schon immer gelehrt haben.

Aus der Fülle der Ernährungsfragen haben wir nur einige der charakteristischsten und verbreitetsten herausgegriffen, deren Zahl sich noch beliebig vermehren ließe, etwa durch die Vertreter der Schlafentheorie, der Vitamintheorie, der Madonnen- und vieler anderer. — Fast alle der hier angeführten Sektierer stimmen überein in ihrem Ruf: „Zurück zum goldenen Zeitalter der Urzeit.“ Die meisten aber von ihnen dürften wissen, daß es in jener Urzeit viel schwerere Ernährungsbedingungen gegeben hat, als heute: Alle jenseitigen Knochenreste und Knochenreste aus Zentralfrankreich be-

## Der Charakter des Kindes

Von Lotte Schaff.

Vater, Muttersein ist eine schwere Verantwortung, die durch das Leben gewiss nicht leichter gemacht wird. Mit der Geburt des Kindes erwacht dem Elternpaar eine Aufgabe, für die es in keiner Weise vorbereitet ist. Auch die Schule, die das Kind in dem Augenblick seines Lebens zu besuchen beginnt, in dem es die wichtigsten Grundlagen des Charakters in sein Bewußtsein aufnimmt, erhebt trotz der erzieherischen Forderung des Altem Betriebs der Wissensübermittlung nicht die erzieherische Atmosphäre des Elternhauses.

Unendlich viele Forscher in allen Ländern beschäftigen sich damit, die Reime des kindlichen Verhaltens in dem Wesen und Sein der Eltern zu finden. Alle Eigenschaften der Kinder werden auf ihren Ursprung zurückgeführt, so selbst scheinbar zufällige Erscheinungen, wie etwa Inkontinenz, finden häufig eine Erklärung in dem häuslichen Leben. Eine Forscherin der Universität Columbia, Dr. Marie Ames Tison, hat für sich die bisher gemessenen Ergebnisse aufgestellt. Den Untersuchungen wurden nur Kinder unterworfen, die noch nicht im schulpflichtigen Alter standen, so daß der spätere starke Einfluß der Schule also ausgeschlossen ist.

Untersucht wurden 225 Kinder, die alles in allem mehr als 900 schlechte Angewohnheiten der verschiedensten Art hatten. Die Klassenspezifität spielte insofern eine Rolle, als die schlechten Angewohnheiten sehr verschieden waren. Selbst die Anzahl der Geschwister kann einen Einfluß auf das Verhalten des Kindes haben. Auch reagieren Knaben in anderer Weise als Mädchen. Im allgemeinen soll man aber nicht glauben, daß Mädchen weniger für schlechte Gewohnheiten veranlagt sind, — eher ist das Gegenteil der Fall. Nach der Meinung der Frau Dr. Tison sind Mädchen eher noch schwieriger zu erziehen und zu lenken als Knaben.

Als schlimmste Eigenschaften war bei den meisten Kindern, Knaben wie Mädchen, Eigensinn und Widerspenstigkeit zu beobachten. Bei den Knaben fand sich sehr häufig Ungehörigkeit und Zerknirschtheit, während die Mädchen launisch und unberechenbar waren. Bei den Mädchen trat vielfach Appetitlosigkeit in Erscheinung, auch waren sie in Bezug auf das Essen sehr wählerisch. Sordidität finden sich bei den Knaben häufiger als bei Mädchen. Etwa zwei Drittel der unterliegenden Kinder, deren Erziehung auf unüberwindliche Schwierigkeiten gestoßen war, stammten aus be-

güterten Häuslichkeiten; nur in ganz wenigen Fällen konnte die Armut der Eltern als die unmittelbare Ursache des schlechten Benehmens der Kinder angesehen werden.

In weitaus den meisten Fällen war die Ursache für die Fehlerhaftigkeit des Kindes darin zu suchen, daß die Eltern sich nicht vertragen konnten. In anderen Fällen war eine allzu strenge Erziehung, die die Ruhe sehr reichlich gebracht hat, schuld daran, daß der Charakter des Kindes verdorben worden war. Im allgemeinen gilt als erwiesen, daß das beste Vorbeugungs- und Gegenmittel gegen alle kindlichen Unarten und Fehler eine Atmosphäre der Ordnung, Sicherheit und Harmonie im elterlichen Hause ist, wie man sie zahlenmäßig in vielen Proletariatsfamilien, sofern die schlimmste Not die Ehe nicht zerrüttet hat, häufiger antrifft, als bei den sogenannten „besseren Leuten“. Bemerkenswert ist, daß Einzelkinder, die geschwisterlos aufwachsen, viel eher zu Unarten neigen als Kinder, die inmitten einer Geschwisterfamilie leben, von denen jedes Kind sich schon mehr oder am andern abschleift. Bei dem einzelnen Kind sind Störrischheit und Appetitlosigkeit besonders häufig.

Für die Eltern ergibt sich aus diesen Untersuchungen die Notwendigkeit, sich der eigenen Verantwortung recht bewußt zu werden. Ein Kind nicht und beobachtet weit scharfer als man im allgemeinen annimmt, und jede Nachlässigkeit, die die Eltern sich in seiner Gegenwart aufzulösen kommen lassen, kann Ursache eines unangenehmen und hinderlichen Charakterfehlers bei dem Kinde werden.

In den Familien des Proletariats kann aus vielerlei wirtschaftlichen Gründen auch beim besten Willen nicht das Kind mit der Sorgfalt behandelt werden, die für die Bildung seines Charakters notwendig ist. Es kommt hinzu, daß den Kindern der arbeitenden Klasse außerdem noch ein ganz besonderes Bemerklein schon im frühesten Alter mit auf den Weg gegeben werden muß, das ist das der Klassenzusammengehörigkeit und ein hoch entwickelter Gemeinschaftsinn. Diese Arbeit wird in allen kultivierten Ländern dem Elternhaus von Kinder- und Jugendhilfen abgenommen. Und wenn jetzt im Sommer die „Kisten fallen“ in Deutschland wieder Kindererzieherinnen bilden werden, in denen Kinder des Proletariats ganz auf sich gestellt, einzelne Wochen lang leben, so erfüllen sie einen Teil der großen Aufgabe, die der Sozialismus zu lösen hat, indem sie der Kindesseele eine ihm entsprechende Heimat geben.

lehren uns, daß jene „Kochbücher“ im höchsten Maße an Knochen- und Knorpelgewebe litten, und daß rassistische und rassenberufliche Veränderungen der Knochen damals an der Tagesordnung waren. Um uns und unsere Kinder richtig zu ernähren, brauchen wir feiner der zahlreichen Ernährungslehren Folge zu leisten; weder brauchen wir anfänglich das Eiweiß zu meiden, noch die Rohkost einer schmachtlich zubereiteten gekochten Mahlzeit dreisusagen. Eine gemischte Kost, bei der allerdings das Fleisch nicht überwiegen, das Gemüse nicht fehlen soll, bei der vor allem Vitamine, wie sie sich in roher Milch und Butter, in frischem Obst und grünem Salat finden, nicht zu kurz kommen dürfen, entspricht für die große Mehrheit unserer Völker am besten den hygienischen und volkswirtschaftlichen Forderungen. Der Krank ist von den allgemeinen Regeln selbstverständlich ausgenommen; er braucht unter Umständen eine kalte, fleischlose oder sonstige Diät. Für den Gebunden aber gilt Rubners Wort: „Die Natur deckt uns den Tisch, und ihrer Gaben dürfen wir uns freuen.“

## Ehegebräuche im Altertum

Die Ehegebräuche haben im Verlaufe der Geschichte häufig ihre Form geändert. Der griechische Schriftsteller Herodot beschreibt in einem seiner Werke, wie im alten Babylon die Ehe abgeschlossen wurde. In allen Städten und Dörfern wurden an einem gewissen Tage des Jahres sämtliche heiratsfähigen Mädchen versammelt. Man führte sie auf eine abgepflagte Wiese, auf der die heiratsfähigen jungen Männer bereits anwesend waren. Ein öffentlicher Ausschreier gab den Preis der einzelnen aufzuerwartenden Mädchen bekannt. Die Kandidatin, die für einen Preis von einem Fodum, und nun war es an den heiratsfähigen Männern sich gegenseitig zu überbieten. Wurde ein Käufer gefunden, so mußte der Preis sofort in bar bezahlt werden. So ging es dann weiter, bis das letzte Mädchen schließlich veräußert und an den Mann gebracht worden war.

Natürlich hatten die Wohlhabenden den Vorrang und konnten sich die schönsten Frauen mit Hilfe ihres Geldes erweihen. Für die minderbemittelten jungen Männer dagegen galt, wie Herodot schreibt, die Schönheit weniger. Sie lezten mehr Wert auf Geländigkeit der Frau und erwarben sich eine weniger anmutige Frau. Entkamte. Eine große Rolle bei diesen Frauenversteigerungen spielte auch die Rittigkeit, welche die Braut mit in die Ehe bekam. Schon damals fand auch eine häßliche Frau einen vornehmen Gatten, wenn sie nur über ein entsprechendes Vermögen verfügte. In diesem Falle war es dann meist die Frau selber, welche die hohe Versteigerungsumme aufzubringen hatte. Nach dem babylonischen Gesetze hatten die Eltern kein Recht, ihre Tochter zu verheiraten. Auch die reichsten Töchter des Landes mußten sich auf dem Heiratsmarkt veräußern lassen.

Im alten Sparta waren die Ehegebräuche nach den Mittelklassen Herodots ähnlich. Auch hier wurden an einem bestimmten Tage die heiratsfähigen Mädchen versammelt. Die alten Spartaner aber waren vornehmer Leute. Sie sperrten die Braute in einen finsternen Saal und ließen dann die jungen Männer einzutreten. Die erste beste Frau, die von dem Eintretenden berührt wurde, mußte er heiraten. Jede Ueberletzung dieser Gesetze wurde streng bestraft. Freilich weiß Herodot kaum etwas davon, daß auch in Sparta die jungen Bräutlinge es wohl trotz der Dunkelheit verstanden haben, sich gegenseitig zu finden. Nach der Wahl wurden den Frauen die Haare geschoren. Dann wurden sie ihren Gatten angetraut.

Das ist nun schon ein paar tausend Jahre her. Seit jenen Zeiten haben die Ehegebräuche manche Wandlungen erfahren. Mitgiftjäger wie im alten Babylon gibt es schon lange nicht mehr. Oder etwa doch? — A. M. W.

## Verzwickte Ehepsychologie

Von Michail Sokolskaja.

Der Schloffer Wassili Antolowitsch gedachte sich von seiner Frau scheiden zu lassen. Er hatte ungeliebt drei bis vier Jahre mit ihr gelebt und fand, daß es genug war. Sie begann ihn zu langweilen. Auch war sein Gefühl für sie erloschen. Er hatte eben autschört, sie zu lieben.

So nimmt er seinen alten Freund Fedja T. ins Wirtschaftsamt, irrt ein paar Fliesen Bieri mit ihm und fragt ihn um Rat. Ob er seiner Ehefrau geradewegs sagen solle, daß er sich von ihr scheiden lassen wolle, oder ob er sie erst allmählich darauf vorbereiten solle, um den Schlag zu mildern. Oder ob er einfach in die Registrator gehen und den Auftrag erteilen solle, ihr von dort aus die Eröffnung zu machen, um jeder pießbürgerlichen Szene, wie Weiberzänzen und dergleichen, zu entgehen.

Der Freund sagt: „Du tust schon am besten, heimgaehen und es ihr geradewegs zu sagen, was auch draus werden mag. Wehhalb die Sache auf die lange Bank schieben und mit der Inruhe herumgehen? Geh auf der Stelle und pad aus! Nur, daß Du es weißt — die Sache ist nicht so einfach — es gibt Ehefrauen, die bei solcher Gelegenheit in die größte Rut geraten und zum äußersten greifen. Andere fallen in Ohnmacht. Die Unmodernsten gehen mit Salsäure vor. Du bist nicht sonderlich zu beneiden, aber es muß eben sein. Ich will mitkommen. Will hinter der Tür warten. Du mußt mich rufen, wenn du Hilfe brauchst.“

Sie nehmen den Weg nach der Wohnung des Schloffers. Steigen die Treppe hinauf. Wäglich kommt ihnen des Schloffers Ehefrau entgegen — die unglückselige Ana Nikolajewna. Anie. Sie steigen hinauf, während sie hinabsteigt. Eilia hostet sie in den kleinen gelben Hauschuben. Sehr gerührt, trübsinnig, temperamentvoll und hüßlich.

Der Schloffer bleibt stehen und sieht sie erstoun an. Sie errötet leicht und will ihren Weg fortsetzen. Der Schloffer fragt: „Wohin?“ „Ich gehe Besorgungen machen“, laßt sie. „Was für Besorgungen?“ „Ich habe keine Lust, dir Rechenschaft zu geben!“ Heftiger Wortstreit entbrennt.

„Dah du es weißt: du solltest es schon längst erfahren: was ist dein Charakter zumider. Ich werde mich von dir scheiden lassen.“ Starr stand der Schloffer da. „Du willst dich scheiden lassen?“ „Du langweilst dich ja mit mir, und ich — ich finde deine Gesellschaft auch wenig interessant. Ich habe lange an mich gehalten, um es dir zu gestehen, aber nun bin ich froh, daß es heraus ist.“ Der Schloffer greift nach ihren Händen, ruft: „Ah! Du hast wohl einen Liebhaber? Du host mich mit deiner Liebe umgarnt. Ania, Anuschka!“

Der Freund gibt ihm ein Zeichen mit den Augen: „Du Narr, du wolltest dich doch selbst scheiden lassen. Nun trittst du den Rückzug an!“

Der Schloffer aber fährt fort: „Anuschka, so überleg doch ein wenig! Sieh ab von der Scheidung!“ Er umarmte sie, nimmt ihr den Hut vom Kopf, greift immer wieder nach ihren Händen. Berühmt steht Fedja da, traut seinen Augen kaum. Mit einer wegwerfenden Handbewegung geht er fort.

Wie die Auseinandersetzung auf der Treppe weiter verlaufen ist, blieb ein Geheimnis. Offenbar wird nur, daß der Schloffer sich nicht von seiner Frau scheiden ließ und augenscheinlich auch für die Zukunft nicht mehr daran denkt. Im Gegenteil, kaum ist die Arbeitszeit um, so rennt er schnurstraks nach Hause ohne erst ins Wirtschaftsamt einzufahren.

(Aus dem Russischen übertragen von Wanda Waldenburg.)

## Literatur

Aus an dieser Stelle besprochenen und angelegentlichster Bücher und Zeitungen können von unserer Verlagsbuchhandlung bezogen werden.

Das Neue Illustrierte Kochbuch. Von Luise Schäfer. 1400 der besten Kochvorschriften, erstmals mit Angabe des Vitamins- und Kaloriengehalts und einer praktischen Aufstellung der Zutaten. Neu durchgesehen von Hanna Supp. 514 Seiten, 8 farbige Tafeln und viele Bilder im Text. Preis 7,50 M. Franck'sche Verlagsbuchhandlung, Stuttgart. — Ein Kochbuch muß sehr gut und praktisch sein, wenn es eine Auflage von weit über 100 000 Exemplaren erreicht hat, wie das Neue Illustrierte Kochbuch von Luise Schäfer (Franck'sche Verlagsbuchhandlung, Stuttgart). Das Buch mit seinen altbewährten Rezepten ist in der neuen Auflage, die jetzt vorliegt, tatsächlich ein neues Kochbuch. Was man alles aus dem Neuen Illustrierten Kochbuch lernen kann, ist erstaunlich, denn außer den Rezepten bringt das Buch zahlreiche Abbildungen und Farbtafeln, die alle handarbeits Illustrieren und z. B. das Zerlegen von Geflügel und Fischen, die einzelnen Fleisch- und Gemüseportionen, einfaches und feines Garnieren zeigen. Die Wirksamkeit der verschiedenen Vitamine ist so erläutert, daß man sie ohne irrendes Wissen vornehmen kann. — Ein besonderer Vorzug dieses Kochbuches ist es auch, daß alle zur Zubereitung nötigen Rohstoffe und Zutaten in übersichtlicher Form jedem Rezept vorausgeschickt sind. Eine geübte Köchin kann schon aus der Reihenfolge den ganzen Vorgang der Zubereitung entnehmen, braucht also nicht das ganze Rezept zu lesen, und überdies wird durch diese Zusammenstellung die Berechnung der Kosten wesentlich erleichtert. — Trotz seiner beispiellosen Reichhaltigkeit und Vielseitigkeit kostet das Neue Illustrierte Kochbuch von Luise Schäfer in Ganzleinen gebunden nur 7,50 M. und die einmalige Ausgabe wird sich für die Hausfrau, die sich die Ratighläse und Angaben dieses Buches zunutze machen kann, unbedingt lohnen.