

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Der Volksfreund. 1901-1932 1909

176 (2.8.1909) Unterhaltungsblatt zum Volksfreund, Nr. 62

zwei Paar Strümpfen, einigen Tüchern, einem starken Taschenmesser, einem ledernen Becher, einem kleinen Kompaß, einem Phosphorfeuerzeug, oder einem andern, Landkarten, Reißstiften und einer kleinen Brieftasche, die man in der Westentasche aufbewahren könne. Das alles kann mit Leichtigkeit in den Rocktaschen beherbergt werden. (Das war eben die schöne Zeit, wo man allein in den hinteren Taschen des langen Schrockes eine halbe Haushaltung unterbringen konnte. Wie diese Reisenden übrigens aussehen, veranschaulicht eine phantastische Zeichnung, wo die Wanderer mit großen Schildtappen und weit ausgepöfsten Rockfägeln in den stets behändig eleganten Stellungen der Wiederkehrzeit eine Bergwand hinaufklettern. D. V.)

Unterwegs kann der Fußreisende eine lange Wurst rollen (das Innere nach außen gekehrt und die Schöbe nach beiden Extremitäten geschlagen). Er kann gar in seine mit einem Tuch so lang als möglich umwundene Wäsche einwickeln. Ist die Rolle fertig, so muß er sie alle sechs bis acht Zoll mit einer starken Schnur umwickeln, endlich die beiden Enden ebenfalls zusammenbinden, und das ganze so dann von der linken Schulter zur rechten Seite überhängen. Dies Verfahren ist außerordentlich nützlich. Es versteht sich von selbst, daß wenn man auf dem Berge dem Luftzuge ausgesetzt ist, man seinen Rock schnell wieder anziehen müsse. (Man denke sich einmal diese Operation, um sich vor Entstellung zu schützen. D. V.)

Der Fußreisende braucht einen Gut mit breitem Rand, einem grünen Doppelflor, um sich damit beim Leberwandern der Schneefelder oder Gletscher das Gesicht zu bedecken, weiße Hosenträger von Ziegenhaar (ja nicht von Leber), weit hinaufreichende starke Handschuhe von roher, grauer Leinwand oder Manfin; Socken mit kleinen Perlmutterknöpfen auf der Brust und am Hals, um nicht von der Sonne verbrannt zu werden, einen starken, ziemlich langen Stief ohne Knien und mit einer Stahlspitze, einen Kragen oder kleinen Mantel von Wachstafel, um sich gegen den Regen zu schützen; eine Korbflechte mit Kirschwasser oder Himbeeressig gefüllt, 1/2 Liter Zucker und Tee; Stief- und Nähadeln, weißen und schwarzen Zwirn, etwas starken Bindfaden, einen Kamm, ein Rasiermesser, einen kleinen Spiegel in der Brieftasche; ein hölzernes Lintenfah mit einem Stachel, zwei Enden Wachslicht, um die Grotten besuchen zu können; endlich ein paar Hundert Schuhnägel. (Ob diese Korbflechte, die paar Hundert Schuhnägel usw. auch in den Rocktaschen unterzubringen sind, wird nicht gesagt. Aber ein unterwegs seine Schuhe selbst nageinander Fußreisender muß ein unbezahlbarer Anblick gewesen sein. D. V.)

Man muß nicht in zahlreichen Gesellschaft reisen, weil man in den Wirtschaften oft nur drei bis vier Betten findet, und weil man außerdem übel bedient sein würde.

Beim Aufsteigen und besonders beim Abwärtsgehen muß man nicht um sich blicken, sondern stehen bleiben, wenn man es tun will (nämlich um sich blicken. D. V.). Man fällt leicht, wenn man nicht beständig auf seinen Weg blickt.

Man muß sich nicht anlöden lassen, einen nahestehenden Gletscher oder einen Wasserfall oder gar einen Berg zu besuchen. (1) Die Entfernung in den Alpen ist außerordentlich trügerisch, man hat oft zwei bis drei Stunden zu machen, um einen Gegenstand zu erreichen, der kaum 15 Minuten entfernt zu sein scheint. Nach langem Gehen verspürt man oft die Hitze unter den Fußsohlen. Daraus entstehen Blasen. Um die Hitze zu mildern, muß man von Zeit zu Zeit die Füße in einen Bach stellen.

Will man einen Berg übersteigen, muß man sich mit etwas Brot, Käse oder Fleisch versehen. Oft findet man mehrere Stunden lang weder Wirtschaft noch Sennhütte und in diesen letzten manchmal wenig oder nichts. Der fette Käse ist höchst ungesund, vorzüglich, wenn er gebraten ist. (D. V. besonders wenn er gebraten ist. D. V.)

Die täglichen Ausgaben eines Fußreisenden kann einen in 24 Stunden in den andern gerechnet auf 4 Schweizerfranken, oder 2 fl. 48 Kronen rheinisch angeschlagen werden. — Soweit das „Handbuch.“

Der letzte Satz löst bei dem Gebirgswanderer des zwanzigsten Jahrhunderts wahre Gefühle der Sehnsucht nach jener Zeit der 4 Franken aus, wo, wie im gleichen bescheidenen Wüchlein steht, nur die „allerfreiesten Jäger sich an den unersteiglichen Felsen heranwagten, welcher die berufene Jungfrau genannt wird.“

Gerade im Augenblick, wo ich dieses in einem kleinen Zimmer des Scheidegasthauses schreibe, Nimmt ein elektrischer Wagen

an den Felsflanken des stolzen Berges hinan. Ich möchte zu gerne wissen, was der Verfasser des „Handbuchs für Reisende im Berner Oberland“ nach den „allerfreiesten Jägern“ für einen Ausdruck für die Menschen haben würde, welche die Kaille der Jungfrau mit eisernen Schienen gegürtet, auf denen nun auch zweizentrige Bankiersgattinnen die Jungfrau, die längst keine mehr ist, „hinaufreisen“. H. F.

Gewissenlose Mütter.

Von Zeit zu Zeit liest man immer wieder einmal in der Zeitung, daß eingeschlossene kleine Kinder in der Abwesenheit der Mutter verbrannt sind, daß ein anderes beim Baden durch die eigene Mutter verbrüht wurde, daß wieder ein anderes vor den Augen der mit andern Frauen schwankenden Mutter überfahren wurde. Das sind die groben Unfälle und Gefahren, die den kleinen hilflosen Wesen von ihren eigenen Müttern gelegentlich zugefügt werden. Wer aber vermöchte die vielen alltäglichen Unachtsamkeiten und Fahrlässigkeiten zu zählen, die bewußt und unbewußt an den Kleinen verübt werden, ohne daß die Mitwelt schauernd davon erfährt? Es gibt viel zu viel Gewissenlosigkeit auch schon bei der körperlichen, der äußerlichen Verpflegung der Kinder!

Und trotzdem ist es unmöglich, diese Gewissenlosigkeit aus einer Gemütsverhärtung, einer Instinktentartung der Mütter restlos zu erklären. Zweifellos sind diese gewissenlosen Mütter harten Herzens, sind widerliche Erscheinungen in ihrem unnatürlichen Verhältnis zu den Kindern, und wenn sie durch gute Schulen gegangen sind und in sorglosen Verhältnissen leben, so tut man wohl nicht unrecht, wenn man sie unbedingt verdammt. Aber sobald diese gewissenlosen Mütter auch unerzogene und notleidende Frauen sind, da muß unser Urteil vorsichtiger und nachdenklicher sein. Denn es ist ganz zweifellos, daß die jammervollen Lebensumstände in der Jugendzeit und in der Ehe mitbewirkt haben, daß die Gewissenlosigkeit diesen Müttern zur Gewohnheit wurde.

Zur langgewohnten Gewohnheit. Denn diese Frauen sind, solange sie denken können, mit der Pflege kleiner Kinder belastet gewesen. Als sie vier und fünf Jahre alt waren, da hat die Mutter ihnen den einjährigen und den zweijährigen Bruder aufgehängt und hat verlangt, daß sie die beschäftigten und beaufsichtigten sollen. Das war anfangs ganz spaßhaft und nett, denn das waren doch lebendige Puppen statt der toten, unbeweglichen. Aber hier liegt auch die ungeheure Gefahr, daß die kleinen Mädchen von vornherein die Kinderpflege sehr leichtfertig ansehen lernen. Kein Mensch kann von ihnen, die selber Kinder sind, den Ernst und die gewissenhafte Ueberlegung des reiferen Menschen fordern wollen. Die erzwungene Beschäftigung mit den kleineren Geschwistern ist eine Spielerei für sie, und wenn dem Pflegerling dabei etwas passiert, so ist das eben ein Spiel mit einem unangenehmen Ausgang, wie das mit vielen Kinderpielen so geht.

Später wird aus der leichtfertigen Spielerei eine unangenehme Belästigung und Beschränkung. Die Schularbeiten nehmen so wie so schon Zeit genug weg, und wenn die Ahtjährige dann endlich glaubt, fortzpringen zu können, da kommt die Mutter und braucht sie zum Kinderwarten. Ist es nicht geradezu selbstverständlich, daß die kleine Pflegerin Mut hegt gegen das kleine Wesen auf ihrem Arm? Nicht selbstverständlich, daß sie, Kinderpiele im Herzen, den Kinderwagen draußen irgendwo stehen läßt und zu den andern kleinen Mädchen läuft? Nicht selbstverständlich, daß sie arg böse wird, wenn das Kleine sie durch Weinen und Unruhe stört? Wir erleben ja jeden Sommertag draußen in den Anlagen, wie die erwachsenen Kindermädchen ihre Pfleglinge vergessen in Geschwätz und in Liebeständelei, wer vermag da die Kinder zu schelten, die nicht genug Heroismus haben, ihre Jugend zu unterdrücken? All das ist so befreiend, so verständlich, so menschlich — aber wird dadurch nicht die Gewissenlosigkeit der spätern Mütter geradezu gezüchtet?

Und dann werden aus diesen Mädchen Frauen und Mütter. Frauen, die beide Hände voll zu tun haben; Mütter, denen auch das eigene Kind kein heiliges Erlebnis,

kein wunderbares Rätsel, keine verantwortungsvolle Aufgabe mehr sein kann. Sie wissen ja seit frühesten Jugend mit Kindern umzugehen, obwohl niemals jemand sie unterwies hat. Sie halten das Kinderziehen für eine sehr unbedeutende Sache, weil niemals jemand ihr Gewissen geweckt hat. Sie sind von einem überschwenglichen Vertrauen befallen: Kinder kommen nicht so leicht um. Sie wissen das aus einer langen Erfahrung. Und wenn sie doch umkommen — dann hat das eben so sein sollen. Das eigene Gewissen wird schwerlich dabei berührt. Die gewissenlosen Mütter sind fertig.

Im einzelnen Falle kann man vielleicht feststellen, ob die eigene Schuld größer war als die Schuld der Lebensverhältnisse. Im allgemeinen kann man nur sagen: Die gewissenlose Mutter der armen Volksschichten ist ein Produkt aus beiden. Darum muß man an beiden Punkten arbeiten, um sie zukünftig unmöglich zu machen: man muß ihnen als Kinder selber eine frohe und gewissenhaft behütete Kindheit schaffen, man muß ihnen als Mütter Zeit und Besinnlichkeit und behaglichen Raum für ihre Kinder schaffen. Aber man muß auch ihr Verantwortlichkeitsgefühl mit aller Entschiedenheit zu steigern suchen.

Ueber die Geschichte des Brotes

macht der bekannte Freiburger Hygieniker, Professor Dr. Max Schottelius, im letzten „Rasmos“-Heft sehr interessante Mitteilungen, gleichzeitig auf die oft vernachlässigte Hygiene im Bäckereibetrieb aufmerksam machend. Einen eigentlichen Entdecker der Kunst, aus Mehl Brot zu bereiten, gibt es nicht, vielmehr hat eine tausendfältige Erfahrung ganz allmählich die Menschen gelehrt, die Körner der verschiedenen Getreidearten zu Mehl zu vereinen und daraus unter Zusatz von Wasser und einer gärungserregenden Substanz Brot zu backen. Die Erfahrung, daß ein wohlschmeckendes Brot nur erzielt werden kann, wenn dem Teig ein Säuerung bedingender Stoff zugefügt wird, muß schon sehr alt sein. Die Kinder Israels betrachteten es bei ihrem (angeblichen) Ausbruch aus Aegypten als etwas durchaus Ungewohntes, daß sie mit ungesäuertem Brot vorlieb nehmen mußten und ließen sich nur durch die notwendige Eile ihres Auszuges mit dieser Ausnahme versöhnen. In der Tat, das Gebäck, das die Juden noch heute in der Erinnerung an jene Zeit des ungesäuerten Brotes essen, die Magze, vermag auch heute keine sehr angenehmen Geschmacksempfindungen auszulösen. Die Säuerung und Gärung wird, wie allgemein bekannt ist, durch die Gese bewirkt, Saufen mikroscopischer Pilze, die durch eine besondere Substanz auf die Stärke des Mehles wirken und einen Teil davon in Kohlenäure und Alkohol zerlegen. Die gasförmige Kohlenäure treibt den Teig auf, indem sie den ganzen Teig durchgehende Blasen bildet.

Wenn die Gese einige Stunden gewirkt hat, ist der Teig zum Backen fertig und wird mittels besonderer Formen in den Backöfen gebackt. Im Verlaufe des bei einer Temperatur von etwa 200 Grad Celsius vor sich gehenden Backprozesses vollenden die in den Hefenzellen wirksamen Stoffe, die man als Fermente bezeichnet hat, ihr Werk. Sie lockern den Teig weiter auf, indem sie die aus der Stärke und dem von ihr abgespaltenen Zucker sich entwickelnden Kohlenäureblasen zwischen den Teig schieben. Auch andere wohlschmeckende, würzige Substanzen, über deren chemische Natur man noch nicht genau unterrichtet ist, bilden sich während des Röstens; schließlich wird der Rand des Teiges zur Brotkruste umgebildet, die den weicheren Inhalt zum Schutz umgibt und die im Innern gebildete Kohlenäure, den Alkohol und gewisse aromatische Stoffe am Entweichen hindert.

In ähnlicher Weise wird das Brot schon seit vielen Jahrhunderten bei den verschiedensten Völkern hergestellt. Mit Recht übt Professor Schottelius an der mangelhaften Hygiene im Bäckereibetriebe Kritik. Noch immer geschieht die Knetung des Teiges in der primitivsten Weise mit den menschlichen Gliedmaßen, Händen und Füßen, während diese Arbeit von mechanischen Vorrichtungen, Knetmaschinen, in viel ausgiebigerer und vor allem sauberer Weise bewerkstelligt werden kann. Mit demselben Recht, mit dem bei uns eine strenge Fleischkontrolle stattfindet, sollte vielleicht auch eine strengere Kontrolle des Brotes eingeführt werden. Allerdings sind es mehr hygienische Gründe, welche hierzu den Anlaß geben; eine eigentliche Infektion mit im Brote eingebundenen Krankheitskeimern (ähnlich wie mit den Parasiten des Fleisches) kann deshalb

nicht stattfinden, weil bei der hohen Partemperatur alle Keime zerstört werden.

Was allerdings nach Fertigstellung des Brotes von außen an Schmutz und Keimen durch die vielen Hände, welche die gebakenen Waren betasten, auf das Brot gelangt, läßt sich hier leider ebenso wenig wie bei allen übrigen Nahrungsmitteln kontrollieren oder verhindern. Hier kann sich das Publikum selbst nur durch größtmögliche Rücksichtnahme, z. B. durch Vermeiden des völlig überflüssigen Betastens aller möglichen Nahrungsmittel, helfen. Immerhin sollte man verlangen und erwarren dürfen, daß auch in der Backstube peinliche Sauberkeit herrscht. Wenn das Gegenteil auch nicht gleich lebensgefährlich ist, so ist es doch gewiß keine angenehme Vorstellung, zu wissen, daß ein gebräuchliches Nahrungsmittel, das tägliche Brot, nicht mit dem Maß von Reinlichkeit hergestellt wird, das unbedingt erforderlich ist, etwa mit unsauberen Händen oder gar Füßen gemetet wird. Im Interesse der Hersteller und Konsumenten ist hier besondere Gewissenhaftigkeit notwendig, wenn nicht eine Verschärfung der Vorschriften eintreten muß.

Die Häufigkeit unserer Mahlzeiten.

(Aus den Blättern für Gesundheitspflege.)

Es wird vielfach darüber gestritten, welche Stunde die beste für die Mittags- und Abendmahlzeit sei, indem man diese beiden Mahlzeiten als Hauptmahlzeiten des Tages betrachtet und neben ihnen noch drei kleinere, das erste und zweite Frühstück also das Vesper, für notwendig hält. Mit 5 Mahlzeiten rechnet also durchschnittlich der Laie, und es dünkt ihm eine Benachteiligung, wenn eine dieser Mahlzeiten ausfällt. In Wirklichkeit liegen aber die Verhältnisse ganz anders, und 5 Mahlzeiten zu genießen, von denen zwei als Hauptmahlzeiten, d. h. besonders reichliche Mahlzeiten gelten sollen, ist vom Standpunkt des Arztes und Gesundheitspflegers unter allen Umständen als unnötiger Ueberfluß, wenn nicht Unmäßigkeit zu bezeichnen. Es hat viel für sich, wenn man das Nahrungsbedürfnis des Körpers auf mehrere Mahlzeiten über den Tag verteilt, um so dem Magen seine Arbeit möglichst zu erleichtern, da vielleicht eine nur einmalige zu große Nahrungsaufnahme am Tage das Verdauungs geschäft erschweren würde.

Bei einer solchen Verteilung über den Tag dürfen aber die einzelnen Mahlzeiten nur klein sein, und vor allem müssen wir uns von der Absicht frei machen, daß nach einer genügenden Mittagsmahlzeit der Körper des Abends noch einmal einer besonders reichlichen Abendmahlzeit bedarf. Es ist darum für den beschäftigten Mann, welcher nicht die Zeit hat, durch fünf Mahlzeiten seine berufliche Pflicht zu unterbrechen, durchaus genügend, wenn er vor Beginn seiner Tätigkeit ein nicht zu kleines Frühstück einnimmt, und dann gegen Abend zwischen 5 und 6 Uhr durch eine Hauptmahlzeit seinem Hungerbedürfnis genügt.

Säufiger essen, ist vollkommen überflüssig, und es ist allein die Gewohnheit, durch welche das Bedürfnis nach so vielen Mahlzeiten entstanden ist. Zu vieles Essen schädigt aber den Körper in schwerer Weise, und ohne daß wir für alkoholische Getränke eintreten wollen, muß doch gesagt werden, daß im allgemeinen durch Essen noch mehr Krankheiten als durch Trinken entstehen. Gewiß soll nicht hungern, wenn seine Mittel Sättigung gestatten; aber über das physiologische Bedürfnis zu essen, den Körper ohne Grund mit Nährstoffen zu überladen, hat körperliche und geistige Trägheit zur Folge und führt unweigerlich mit der Zeit zu den so gefürchteten Stoffwechsellantheiten, von denen sich besonders die Fettsucht auch äußerlich in so häßlicher Weise zeigt.

Fremdwörter.

- Adoptieren (lat. adoptare = dazu wählen) an Kindesstatt annehmen.
- Animieren (lat.) anfeuern, beleben.
- Atmosphäre (griech. atmós = Dunst, sphaira = Kreis) die die Erde umgebende Luftkülle.
- Attade (franz.) Angriff.
- Cafes (engl., Mehrzahl, sprich Kefks) englisches Gebäck.
- Exekutor (franz. exécuter = ausführen, vollziehen) Vollziehungsbeamter, Gerichtsvollzieher.
- Faktor (lat.) wörtlich: der Macher. Werkführer, Geschäftsführer.