

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Der Volksfreund. 1901-1932 1907**

303 (30.12.1907) Unterhaltungsblatt zum Volksfreund, Nr. 66

# Unterhaltungsblatt zum Volksfreund.

Nr. 66. Karlsruhe, Montag den 30. Dezember 1907. 27. Jahrgang.

## Das große Süß- und Dankopfer.

Briefe über Erziehung an eine Arbeiterfrau.

Weihnachten ist vorüber. Die Mütter haben sich wieder einmal redlich gefort und abgebeht, um mit wenig Mitteln viel Freude zum Fest herborzugaubern, die Väter haben bis auf den tiefsten Grund ihres Geldbeutels hinabgegriffen und haben mit Stolz und Liebe gegeben, so viel sie nur irgend geben konnten. Nun stehen beide hinter Weihnachten mit gutem Gewissen und angenehmer Genugtuung da und sprechen zu sich: meinen wirs nicht gut mit unseren Kindern? Opfern wir ihnen nicht die letzten Groschen? Haben wir nicht ein wohlverdientes Anrecht auf die Dankbarkeit unserer Kinder?

Vielleicht sind sie auch noch deutlicher geworden. Vielleicht haben sie schon am Weihnachtsabend an ihren Kindern herumgezupft, wie die ganz und gar nur für die neue ausgehauene Puppenstube und den Baustein und das klingende Glöckenspiel Aufmerksamkeit hatten und gar nicht über die Freude hinaus auch an die Spender dieser Freuden dachten. Da hat in der einen Ecke die Mutter die Kinder beiseite genommen: Habt ihr denn auch dem Vater schon gedankt? Und wie sie es dann gehorfsam taten, schickte der Vater sie zur Mutter: nun danket auch aber auch bei der Mutter für die viele Arbeit und Mühe. Und gehorfsam wanderten sie sofort dankend auch zur Mutter. Und beide Eltern glauben nun noch ein übriges gutes Werk der Erziehung getan zu haben, indem sie ihre Kinder gewissermaßen auf frischer Tat zur hohen Tugend der Dankbarkeit anleiteten.

Aber wenn sie am Weihnachtsabend etwa doch den Jubel der Kinder als wertvoller und reizvoller empfunden haben als die herausgeprehten Dankesworte: jetzt am Neujahrstage stehen sie doch in königlicher Selbstverständlichkeit da und erwarten von ihren Kindern den Jahresrückblick des dankerfüllten Herzens. Denn welches „gute“ Kind sollte wohl, wenn die dumpfen Silbersterglocken an sein weiches Herz schlagen, ungerührt und ohne Einsicht bleiben gegenüber einer Elternliebe und Elternreue, die nun wieder ein ganzes Jahr hindurch es getragen hat? Und welches „gute“ Kind sollte es nicht auch schon empfinden können, daß alle diese Elternliebe sich beäugt „ohn alle mein Verdienst und Würdigkeit“? O gewiß, das Kind muß Gefühl und Einsicht haben! Es muß den Neujahrstag empfinden als den Tag des alljährlichen großen Süß- und Dankopfers!

Die Eltern haben nicht so ganz unrecht, das „gute“ Kind schreibt wirklich unter reuiger Zerknirschung einen poetischen Neujahrswunsch, den es einer pietätvollen Lehrerin oder einem kleinen Freunde verdankt, auf den blumengeschmückten Bogen nieder. Unter viel Angst und Anstrengung, „daß auch keine Linie freventlich überschritten werde und kein schandbarer Kreds das kalligraphische Meisterwerk zerstöre. Aber diese Angst wirkt ganz nützlich: sie bindet moralische Gefühle los, sie verhilft wunderbar zu Schuldgefühl, Zerknirschung und Reue. Vielleicht sogar zu einigen Tränen über die eigene Unwürdigkeit, wenn dann das „gute“ Kind am Neujahrstage vor der königlichen Erbarmlichkeit der Eltern steht und seine rührsamsten Wünschen und Danksaugungen versagt oder überreicht. Und die Eltern lassen sich ja gern rühren. Sie wollen ja nichts weiter als die freudige Dankbarkeit der Kinder. Sie wollen ja so gern weiter sorgen und auch entbehren für ihre Kinder — nur auf den Dank können sie nicht verzichten. Und sie sind glücklich und selig, wenn dieser Dank nun unter Tränen und Sündenbewußtsein herausquillt.

Liebe Genossin, Sie ahnen schon schauernd, worauf ich hinaus will. Sie ahnen auch ganz richtig: ich fordere für die Kinder das Recht, gegen ihre Eltern „undankbar“ zu sein. Oder andersherum: ich bestreite den Eltern das Recht, die Dankbarkeit der Kinder als etwas Selbstverständliches und Unerläßliches zu fordern. Und zwar deshalb, weil wir nichts weiter tun, als unsere verdammt e K l i e d e r S c h u l d i g k e i t, wenn wir unseren Kindern Gelegenheit zur Freude geben. Wohl gemerkt: nicht nur, wenn wir sie nähren, kleiden und pflegen, sondern auch, wenn wir Lachen, Heiterkeit, Freude, Sonne über ihr Leben breiten. Wir sind einfach verpflichtet dazu, daß

wir unseren Kindern Freude geben, und es ist die erschütternde Anklage an die gegenwärtige Gesellschaft und an die Eltern, wenn tausende von Menschen in der Welt herumlaufen, die sich allzuwenig gefreut haben in ihrer Jugend. Eine zukünftige vernünftiger Ordnung wird diese furchtbare Schuld zu sühnen haben, aber früher noch, in dieser Gegenwart, müssen die einzelnen Eltern begreifen, daß es ihre heilige Pflicht ist, ihre Kinder sich freuen zu lassen, und daß es das natürliche Recht der Kinder ist, von ihren Eltern Freude zu erwarten und Freude hinzunehmen. Wer das eingesehen hat, der wird dann auch leicht finden, daß wir unsere Kinder nur zur Gefühlsbeugung gewöhnen, wenn wir sie zur Dankbarkeit gegen uns „erziehen“ wollen. Die echte Dankbarkeit des reifen Menschen wird nicht ausbleiben, wenn wir unser Elternamt treulich geführt haben. S. W.

## Aus der Ernährungslehre.

Der Ernährung der Familie wird gewöhnlich erst dann besondere Beachtung gewidmet, wenn die Preise auf dem Nahrungsmittelmarkt aus irgend welchen Anlässen merklich in die Höhe gehen. Als vor zwei Jahren die Preise für Milch- und Schweinefleisch in rascher Aufeinanderfolge stiegen, lenkte man allgemein die Aufmerksamkeit auf die Fische und suchte durch die Beschaffung reichlicher Fischmengen das fehlende Fleisch zu ersetzen. Wirklicher als durch die Rot kann dem Mangel durch Wissen begegnet werden. Wissen ist Macht, und wo kann die Wahrheit dieses Sprichwortes besser dargetan werden, als in der Handelswelt und speziell auf dem Nahrungsmittelmarkt, wo es oft nicht so leicht ist, Vorteilhaftes von Unvorteilhaftem zu unterscheiden. Zur rationellen Ernährung und Wirtschaftsführung gehört aber nicht nur die preiswerte Beschaffung der Nahrung, sondern auch ihre zweckmäßige Ausnutzung. Noch viel zu wenig werden oft die Bedingungen beim Essen erfüllt, welche eine vollständige Ausnutzung der Nährstoffe bedingen.

Die erste Regel, welche beim Essen beachtet werden sollte, wird durch das Sprichwort ausgedrückt: „Gut gekaut ist halb verdaut.“ Auch weniger feste Speisen sollten erst zur genügenden Einspeichelung einige Zeit in der Mundhöhle verweilen, denn ohne Speichel ist die Magenverdauung nur unvollständig. Werden aber feste Speisen nicht genügend gekaut, so wird dem Magen noch mehr Arbeit zugemutet, die er von Natur aus zu verrichten nicht in der Lage ist. Die Speisen bleiben länger als bei normaler Verkauung im Magen und verursachen die belästigenden Magenbeschwerden. Wer an saurem Aufstoßen, üblem Mundgeruch und anderen Unpäßlichkeiten leidet, denke einmal nach, ob er die bewährte Regel vom Kauen immer konsequent durchgeführt hat.

Was die chemische Zusammensetzung unserer Nahrung angeht, so lassen sich in den Nahrungsmitteln drei Nährstoffe nachweisen, nämlich Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate (Stärke und Zucker). Während sich in den pflanzlichen Nahrungsmitteln alle drei Nährstoffe vorfinden, fehlen im Fleisch der Tiere die Kohlenhydrate fast vollständig. Es entsteht unwillkürlich die Frage, wie viel braucht der Mensch von diesen Nährstoffen zu seiner täglichen Nahrung? Um diese wichtige Frage zu entscheiden, sind zahlreiche Ernährungsversuche am Menschen und Tier ausgeführt worden. Diese Versuche stimmen darin überein, daß dem Menschen eine große Anpassungsfähigkeit an die gebotene Nahrungsmenge zu eigen ist. Der Nährstoffbedarf richtet sich in erster Linie nach der zu ernährenden Körpersubstanz. Man spricht vom Nährstoffgleichgewicht des Körpers. Ein solches Gleichgewicht ist hergestellt, wenn alle Nährstoffe glatt verbraucht werden. Ohne weiteres leuchtet ein, daß ein großer Körper von vielleicht 150 Pfund Gewicht ein größeres Nährstoffbedürfnis hat als ein kleiner, der nur 100 Pfund wiegt. Ueberrischt die Nährstoffzufuhr den gewohnten Verbrauch, so weiz der Körper zunächst nicht, wohin mit dem Ueberfluß und das Jubel geht zunächst unausgenutzt verloren. Nach und nach, je nach der Anpassungsfähigkeit des Menschen, gewöhnt er sich an die reichlichere Nah-

Chorführer ist im Theater das „Mädchen für alles“. Der Theaterallmanach für 1906/07 verzeichnet 2312 Chorführer und Chorführerinnen, die an deutschen Winterbühnen — Stadt- und Privattheatern — engagiert waren; ferner 36 deutsche Sommertheater mit nur 591 Chorführern und Chorführerinnen. 1721 Chormitglieder müssen demnach im Sommer brotlos sein! Für diese 1721 Personen, fast durchweg Chormitglieder von Provinztheatern, ist der Winterdienst der Jahresdienst.

Trotz dieser pekuniären Beschränkung verpflichtet der Engagementsvertrag die männlichen Chormitglieder, sich die für die Bühne nötige moderne Garderobe, wie Frack- und Gesellschaftsanzug, sowie sämtliche Fuß- und Handbekleidungen, als da sind: Ritterschapel, schwarze Schäfte, niedrige schwarze Schuhe, gelbe Schuhe, Handschuhe, ferner Trikots, lange Bühnenstrümpfe, Theaterhandschuhe, Spitzenwäsche, Perücken, Schminke und dergl. mehr, selbst zu stellen. Für die Chor Damen der Provinzstadttheater ist gerade die Kostümfürsorge der wichtigste Punkt im Berufsleben geworden; denn sie sind sogar vertraglich verpflichtet, sich sämtliche historische und modernen Kostüme, Hand-, Fuß- und Kopfbedeckungen, Bühnen- und Spitzenwäsche, Fächer und Schmuckgegenstände selbst zu liefern. Hier eine Aufzeichnung nur der unbedingt notwendigsten Kostüme, deren eine Opernsängerin zur Ausübung ihres Berufes bedarf: zwei bis drei verschiedene Bauertröde mit den dazu passenden Mieder, Hemden, Lächer und dergleichen; ein italienisches Kostüm; ein Kotofoleostüm; ein langes Kotofoleostüm; ein türkisches Kostüm mit Kopfschleier und Schmutz; ein schottisches Kostüm; ein Zigeunerkostüm; ein Empirokostüm; ein griechisches Kostüm; ein Maskenkostüm; ein spanisches Hofdamenkostüm; ein altheutsches Hofdamenkostüm; ein schwarzes Sammetkostüm mit Schleppe; ein weißes Bürgervogel; eine moderne Ballettoilette; eine moderne Straßentoilette; ein modernes Winterkostüm; ein modernes Sommerkostüm.

Und tiefmütterlich wie der Opernchor von den Bühnenleitern behandelt wird, behandelt ihn auch die Gesehgebung. Nicht einmal die reichsgesetzliche Fürsorge der Invaliditäts- und Altersversicherung kommt den Chormitgliedern zugute, obwohl ihr Jahresverdienst durchschnittlich hinter dem des gelernten Handwerkers usw. zurückbleibt.

Auch hier kann nur eine stramme Organisation helfen!

### Erfindungen und Entdeckungen.

Die Zementhäuser Ebsons. Der Korrespondent des „Daily Telegraph“ in New-York berichtet noch einmal über die schon früher erwähnten Zementhäuser Ebsons. Der Erfinder erklärte ihm, daß er nicht die Absicht habe, aus der Erfindung Kapital zu machen. Er werde mit Vergnügen anständigen Gesellschaften Erlaubnis erteilen, ohne jegliche Zahlung von Patentgebühren die nötigen Mulden anzufertigen und die Häuser zu gießen. Die Anfertigung der nötigen Mulden werde etwa 5000 Pfd. Sterling kosten, während für andere Maschinen annähernd 3000 Pfd. Sterling erforderlich werden dürften. Mit dieser Ausstattung könne eine unbegrenzte Anzahl von Häusern errichtet werden, die im Winter warm und im Sommer kühl sein würden. Ebson hat ein Modell von einem derartigen Hause nach dem Entwurfe eines New-Yorker Architekten angefertigt, und er beabsichtigt, in diesem Winter die erwähnten Maschinen und Mulden für Häuser von voller Größe herstellen zu lassen. Das Gießen eines großen Hauses nimmt nach Berechnung des Erfinders zwölf Stunden in Anspruch. Nach sechs Tagen können die eisernen Mulden entfernt werden und nach weiteren sechs Tagen ist das Haus vollständig bewohnbar.

### Naturwissenschaftliches.

Radium und Erdwärme. Der englische Physiker Strutt ist unermüdetlich in seinen Forschungen über den Radiumgehalt der verschiedenen Gesteinsarten. Seine neueren Messungen haben ergeben, daß die von ihm untersuchten Gesteine im Mittel in 100 Tonnen etwa 14 Milliontel Gramm Radium enthalten. Das ist aber schon 23mal soviel, wie nach Putherfords Schätzungen ausreichen würde, um die Wärme, welche die Erde durch Leitung und Strahlung verliert, zu ersetzen. Da unter den von Professor Strutt untersuchten Gesteinen der amerikanische Kontinent nicht vertreten war, haben die Herren A. S. Coo und D. Mc. Intosh einige Gesteine aus der Umgebung von Montreal, und zwar vier vulkanische und fünf sedimentäre, die sehr verschiedenen geologischen Zeiten angehören, auf ihren Radiumgehalt untersucht. Sie fanden fast die gleichen Werte wie Strutt. Daß nun trotz des bedeutenden Radiumgehalts der untersuchten

Gesteine die Erdwärme nicht ein andere ist, glauben die Forscher am einfachsten durch Stratts Annahme erklären zu können, daß nur eine dünne Schicht des Erdkörpers radiumhaltig sei.

### Gesundheitspflege.

Soll man in gewärmten Betten schlafen? Wenn man sich auf einer Reise befindet und in einem Gasthose übernachtet muß, so kann man an einem kalten Winterlage sehr wohl die Nachteile eines vollständig ausgefüllten Bettes empfinden. Wir möchten niemanden raten, sich nur mit einem Hemd bekleidet hineinzulegen, denn in den meisten Fällen wird er nicht warm werden können, infolgedessen gar nicht oder schlecht schlafen und sich am nächsten Morgen in einer ungemütlichen Verfassung befinden. Kann das schon bei gesunden Menschen vorkommen, so noch viel mehr bei kränklichen, schwächlichen, blutarmen und nervösen. Daher muß man bei der Forderung, nur in kalten Zimmern und in kalten Betten zu schlafen, sehr wohl einen Unterschied machen. Jedenfalls hat Dr. P r e g o s t i (Zeitschrift für physikalische und diätetische Therapie) gezeigt, daß der Schlaf bei einer ganzen Reihe von Personen in einem mäßig vorgewärmten Bett viel schneller eintrat, als bei solchen, die sich in ein kaltes Bett legten. Allerdings müßte man in der Lage sein, das Bett gleichmäßig auf eine bestimmte Temperatur zu bringen, die nicht zu warm sein darf, weil sonst der Betreffende schwitzt, aufgeregt wird und Kopfschmerzen bekommt. Jedenfalls ist es bezeichnend, daß in gewärmten Betten auch solche Personen am Tage längere Zeit schlafen können, die das sonst nicht gewohnt waren und auch nicht Gelegenheit hatten, sich am Tage ins Bett zu legen. Natürlich wird man aber von einem Unterbett am besten absehen, weil ein solches die notwendigen Ausdünstungen des Körpers in hohem Grade behindert.

## Allerlei.

Luftarten für Luftschiffer. Der große blaue Ozean der Luft wird mehr und mehr von den Menschen erobert. Freiballons, Motorluftschiffe und Flugmaschinen durchstreifen die Luft in ihren unteren Schichten, und unbemannte Registrierballons entziehen der Atmosphäre ein Geheimnis nach dem anderen aus der Höhe. Jetzt werden sich die Luftschiffer auch Luftarten anlegen. Ähnlich wie die Seekarten den Schiffer die Gefahren des Meeres erkennen lassen, sollen die Luftarten Hindernisse auf der Erdoberfläche verzeichnen. Der Aero Club de France hat beschlossen, eine ganze Reihe solcher Luftarten herauszugeben. In diese soll die Lage von Telegraphendrähten und anderen gefährlichen Hindernissen, die besonders zur Nachtzeit von dem Schleppeil eines Ballons getroffen werden können, genau aufgezeichnet werden. Der starke elektrische Strom in den Luftleitungen kann unvorsichtigen Ballonfahrern leicht verderblich werden, und es hat sich daher das Bedürfnis herausgestellt, solche Hindernisse genau zu kennzeichnen. Sanniere, der Präsident des Aero Clubs, überwacht die Ausführung der Karten, für die bereits alles notwendige Material zusammengebracht ist.

Der Rekordmarsch eines Siebzighährigen. Wie aus New-York berichtet wird, hat Edward Weston, der Champion unter den Fußgänger Amerikas, der jetzt in seinem 69. Jahre steht, seinen großen Marsch von Portland nach Chicago vollendet und die ganze Strecke von 1235 englischen Meilen in einem Zeitraum zurückgelegt, der 24 Stunden weniger beträgt als die Zeit, die er zu demselben Marsche 40 Jahre früher brauchte. Während seines ganzen Weges wurde Weston überall mit Begeisterung aufgenommen, und Tausende begrüßten ihn in den Straßen der Städte, durch die er während seiner Tour kam. Er hat jetzt im ganzen auf seinen Fußmärschen 70 000 Meilen zurückgelegt seit dem Jahre 1867, da er das Wandern als Sport aufnahm.

## Aus den Witzblättern.

### „Jugend“.

Die Neuwermählte. „Solche Flitterwochen sind doch zu reizend: wir Herzen und Küßen uns den ganzen Tag und schwärmen von unserer zukünftigen Scheidung!“

Ein Kind des 20. Jahrhunderts. Kleiner Großstädter (einem fliegenden Vogel nachblickend): „Papa, der Vogel hat seinen Flugmotor wohl im Wauche?“

Buchdruckerei des „Volksfreund“, G e d & C i e.

zung und stapelt den Ueberschuß in Form von Fettgewebe oder Muskelfleisch auf, um in Zeiten des Nährstoffmangels vor Straßenerkämpfung geschützt zu sein. Sind bei Unterernährung die Reserverstoffe aufgebraucht, so verringert sich nach und nach die Körperleistung und durch Untersuchung der Nahrung und der Ausscheidungsprodukte läßt sich feststellen, daß der Körper bestrebt ist, sich auf einen möglichst geringen Stoffverbrauch einzustellen. Aus diesem Umstande erklärt sich die große Widerstandsfähigkeit des Menschen gegen Hunger. Die Befürchtung, Hungers sterben zu müssen, ist meist unbegründet. Weit größer ist in vielen Fällen die Gefahr, durch zuviel essen krank zu werden. Durch ständige zu starke Nahrungszufuhr werden schließlich die Verdauungsorgane erschöpft und eine allmähliche Erschlaffung der Verdauungsorgane, Magen und Darm, kann nicht mehr Wunder nehmen.

Ueber den Wert der Nährstoffe unter einander und über die erforderlichen Mengen gehen die Ansichten der Physiologen noch auseinander, doch werden schon in vielen öffentlichen Anstalten die Mischungen so bemessen, daß in der Tagesnahrung 124 Gramm Eiweiß, 52 Gramm Fett und 510 Gramm Kohlenhydrate enthalten sind, ein Kostmaß, welches in dem weitest ausgedehnten Maße als ausreichend angesehen werden kann. Von den drei Nährstoffen wird das Eiweiß am höchsten geschätzt. Der Wert des Fettes ist fast so hoch zu veranschlagen, während die Kohlenhydrate am wenigsten hoch bewertet werden. In neuerer Zeit ist man aber auf Grund der Wärmewirkung der Nährstoffe zu der Ansicht gelangt, daß Fett und Eiweiß miteinander als gleichwertig anzusehen sind und daß auch der Abstand der Kohlenhydrate vom Werte des Eiweißes und Fettes kein zu großer ist. Nicht in letzter Linie ist nämlich die Nahrung als Heizstoff für den Körper anzusehen. In ihrer Wärmewirkung verhalten sich die drei Stoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate wie 1,2 : 2,3 : 1 und daraus geht hervor, daß das Fett ein sehr schätzenswerter und nicht so leicht zu ersetzender Heizstoff für unseren Organismus ist. Wäre das Eiweiß nicht zur Erneuerung des menschlichen Organismus notwendig und unerlässlich, so müßte das Fett wegen seiner vorzüglichen Wärmewirkung noch über das Eiweiß gestellt werden. Die Wärmemenge, welche der erwachsene Mensch durch Abstrahlung und Fortführung erleidet, ist keine geringe, denn sie würde hinreichen, um 2500 Kilogramm Wasser in seiner Temperatur um einen Grad Celsius zu erhöhen.

Die Preiswürdigkeit eines Nahrungsmittels richtet sich nach seinem Gehalt an Nährstoffen, nach seiner Verdaulichkeit und seinem Marktpreise. Es ist nicht immer gesagt, daß eine Schwere mit niedrigem Marktpreise auch preiswürdig ist, denn der Preis kann bei geringem Nährstoffgehalt immer noch zu hoch sein im Vergleich zu anderen Nahrungsmitteln. Wie groß die Unterschiede in der Preiswürdigkeit der einzelnen Nahrungsmittel sind, ergibt sich aus einer Tabelle in dem bereits in zweiter Auflage erschienenen Werke von Dr. W. Bremer, „Nährwert und Geldwert unserer Nahrung.“ (Verlag von Rudolf Fraust, Dresden-N. 16.) Wir finden hier zahlenmäßig nachgewiesen, daß hundert Nährwerteinheiten im Roggenbrot 4,0 Pf., im Weizenbrot 6,7 Pf. und im Graubrot 10,7 Pf. kosten. Im Kaffee aber, den wir zum Weizenbrot trinken, bezahlen wir hundert Nährwerteinheiten mit 72,2 Pf. Kakao, der weit nahrhafter ist als Kaffee, namentlich wenn er noch etwa 25—30 Prozent Fett enthält, ist nicht ganz halb so teuer. Werden solche Exemplar endlich auch praktisch im Haushalt unserer Arbeiter beachtet und befolgt werden?

## Zur Geschichte des Schneeschubs.

(Nachdruck verboten.)

Die Entwicklung des Schneeschublaufs in den Gebirgsgegenden Mitteleuropas hat eine ganze Literatur zur Folge gehabt, welche sich mit dem allerersten Auftauchen dieses wichtigen Winterverkehrsmittele in der Geschichte der Menschheit beschäftigt. Wahrscheinlich war die Heimat des Schneeschubs das nördliche Asien. Dort trat er zuerst in der Form des Schneebretts oder Schneewagens auf, mit dem man über tiefen Schnee, ohne einzuklinken, wohl gehen, aber nicht gleiten konnte. Die Entwicklung zu einem Gleitinstrument vollzog sich sehr wahrscheinlich in Skandinavien. Das älteste historische Dokument, in welchem der Schneeschuh Erwähnung findet, ist ein etwa um das Jahr 980 n. Chr. entstandenes norwegisches Heldenlied, von dem ein Ori-

ginalbruchstück in der Stadtbibliothek von Christiania aufbewahrt wird. Es ist darin die Rede von einem Elgott namens Ma, der mit seinem Bruder zusammen seine Geliebte Freya aus den Händen von Riesen befreite, welche das Mädchen in ihren Felsenschlössern gefangen hielten. Die zwei Brüder entkamen mit Freya nur deswegen, weil die Brüder auf Schneeschuhen rasch über den tiefen Schnee weglitten, während die Riesen im Schnee versanken. Bei den Nomadenvölkern des hohen Nordens, den Lappen und den Eskimos, die im Inlande wohnten und denen das Meer als Nahrungsquelle nicht zur Verfügung stand, war die Erfindung und Benutzung von Schneeschuhen eine direkte Lebensfrage. Nur mit Hilfsmitteln, welche sie über dem Schnee hielten, wie das Boot über dem Wasser, konnten sie an das Wild, speziell die Rentiere, herankommen.

Als eigentlicher Volkssport aber wird in Norwegen der Schneeschuhlauf erst seit 150 Jahren getrieben. Zwar liefen schon die Bauern von Telemarken, einer norwegischen Landschaft, seit Urzeiten auf Schneeschuhen, aber erst, als auch die Städtebewohner sich derselben bedienten und eine höhere Intelligenz in der Benutzung derselben aufwandte, wurde das Skilaufen zu einer Kunst.

Wo der Schneeschuh in Mitteleuropa zuerst aufgetreten ist, kann mit Sicherheit nicht festgestellt werden; jedenfalls aber war es nicht vor den 80er Jahren des letzten Jahrhunderts. Es ist interessant, zu beobachten, wie die mit dem Schneeschuh völlig unbefangenen Bewohner der deutschen Mittelgebirge und des Alpengebietes auf die norwegische Tradition warten mußten, um deren Errungenschaften auf diesem Gebiet sich nach lebendigen Vorbildern erst zu eignen zu machen. Zahlreich hielten Ärzte oder andere Männer, deren Beruf sie zwang, in hohen Gebirgsgegenden es mit allen möglichen Mitteln zu versuchen, um die klimatischen Hindernisse zu überwinden, den Schneeschuh für das plumpste und ungeeignetste Mittel zum Vorwärtkommen. Technik und Erfahrung fehlte ihnen vollständig. Die aus dem Norden beschafften Schneeschuhe standen lange verwaist auf Speichern und Bühnen. Erst als Norweger, insbesondere norwegische Studenten, welche die technischen Hochschulen in Süddeutschland besuchten, zeigten, wozu sich der Schneeschuh in Wirklichkeit gebrauchen läßt — und das ist ganz ungeheuer viel —, lernten die Bewohner der mitteleuropäischen Gebirge den unschätzbaren Vorteil des Skis kennen. Ganz abgesehen von den rein gesundheitlichen und auch psychischen Wirkungen des Schneeschuhlaufens auf die Städte ist der kulturelle Wert des neuen Verkehrsmittels ein sehr großer. Die Kinder, welche früher auf den abgelegenen Höfen eingeschneit waren und die Schule so gut wie nicht besuchten, fahren jetzt mit Schneeschuhen zum Schulhaus und was früher für sie lebensgefährlich war, ist ihnen jetzt ein Vergnügen. Die Postboten erreichen auf den Schneeschuhen auch die höchstgelegene menschliche Wohnung; sogar die Kaminsfeger gehen jetzt auf Schneeschuhen ihrem schwarzen Gewerbe nach, was besonders in Gegenden, wo viel Torf gebrannt und viel Rauch erzeugt wird, eine nicht unnötige Sache ist. Die Kaminrohrbrände, die sich leicht in ganze Feuerbrünste ausmünden, sind jetzt weit geringer geworden. Leider wird durch die Schneeschuhe auch manches verschuldete Bäuerlein, das wenigstens im Winter seine Ruhe hatte, gestört; denn auch die Gerichtsvollzieher sind nun mit den langen Fußbrettern ausgestattet. Das sportliche Können wird jeden Winter meistens im Februar durch Sportfeste, verbunden mit großen Volksrennen, festgesetzt. Kurz, der Schneeschuhlauf ist ein Volkssport geworden. A. F.

## Sibirisches Nachtdyill.

Ein eigenes Lied von der Müllerin wissen drei Automobilfahrer zu singen, die im vergangenen Sommer aus Anlaß der Wettfahrt „Kefing-Paris im Automobil“ die ungeheure Strecke von 16 000 Kilometer in 60 Tagen zurücklegten, die Mongolei und ganz Sibirien durchquerten und auf dieser rasenden Fahrt mit den Wüsten-, Steppen- und Waldbewohnern, besonders den sibirischen Russen, manch aufregendes Abenteuer zu bestehen hatten. Schon diesseits der Wolga hatten sie sich eines Tages verspätet, die Nacht überraschte sie in der Einöde und völlig unkundig des Geländes waren sie mit dem Automobil an einer sumptigen Etappe eingeklinken. Der Besitzer des Wagens, Fürst Scipione Borghese, machte sich mit seinem Begleiter, dem Journalisten Parzini, auf die Suche nach Hilfe und entdeckte auch bald eine

kleine Mühle, deren Bewohner, nach Ueberwindung des ersten Schreckens über die unheimlichen Gäste, für einige Rubel gern bereit waren, das Automobil aus dem Schlamm zu graben und als es darüber spät geworden, den Fremden Nachquartier anboten, das auch dankbar angenommen wurde. Der unbemutete Gewinn einiger Rubel mußte natürlich sofort festlich vertan werden. Bald war aus dem nächsten Dorf eine ungeheure Flasche Wodka zur Stelle, ohne den es keine Lebensfreude für den Rusch gibt, und so entwickelte sich in der Mühle ein nächtliches Idyll, das Parzini in seinem eben erschienenen Reiseverf. „Kefing-Paris im Automobil“ (Leipzig, Brockhaus, 10 Mk.), mit köstlichem Humor beschreibt: „Die blonden Männer tranken auf unser Wohl; sie führten das schreckliche Getränk gläserne Weise hinunter, nachdem sie, das Glas in der Hand, dreimal das Zeichen des Kreuzes gemacht und ein kurzes Gebet gesprochen hatten: ein heiliges Tranlopf. Die Frauen sahen abseits und sahen schwermütig und schweigend zu. Schmütige Kinder spielten in einer Ecke. Eine ewige Lampe brannte vor dem Bilde des Erlöfers, das an der Wand der Zelle hing. Nicht lange, so begann der Wodka seine Wirkung zu tun. Der Müller wurde sich bewußt, daß er uns liebe! Er betrachtete uns zärtlich, seine blauen Augen füllten sich mit Tränen der Rührung. Wie er uns liebte! Er fühlte das Bedürfnis, beständig zu wiederholen: „Ach liebe sie! Ach liebe sie!“ Dabei umarmte er uns einen nach dem anderen und küßte uns zärtlich auf die Stirn. Seine Leute äußerten ihre Zustimmung; es sei recht und billig, uns zu lieben, man müsse uns lieben! Ihre tiefgefühlte Sympathie erstreckte sich auch auf unser Vaterland. Warum seien sie in ihrem Leben nie Italiener begegnet? Ein Volk zum Anbeten! Alle Segnungen des Himmels wurden auf uns herabgerufen. Die junge Frau mit den ernsten, beinahe schmerzlichen Zügen benutzte die zärtliche Nührung ihres Mannes, um die Wodkaflasche fortzunehmen, ohne daß er es merkte, und sie in einer Ecke unter alten Lumpen zu verbergen.

Als wir erklärten, daß wir uns schlafen legen wollten, verließen alle das Zimmer. Die Männer blieben aber noch lange vor der Tür der Zelle und wir hörten sie stundenlang schwermütige slawische Lieder singen, die wie Gebete klangen. Als ihr Nausch unter dem Einfluß der Nachtkälte verfliegen war, lehrten sie in die Mühle zurück, die bald ihr Geklapper wieder begann. Wir hatten uns auf den Fußboden ausgebreitet. Ich konnte nicht schlafen; große Matten liefen im Zimmer umher. Mit einemmale fühlte ich einen frischen Luftzug: die Tür öffnete sich ganz leise. Ich erhob mich auf dem Ellenbogen und strengte die Augen im Dunkel an. Durch die Türöffnung drang ein Lichtschein, in dem ich die Person erkennen oder doch erraten konnte, die sich so heimlich in unser Zimmer schlich: es war die junge Müllerin. Ich sah den Schimmer ihres langen weißen Hemdes. Sordend blieb sie auf der Schwelle stehen. Was wollte sie? Ich beobachtete sie mit gespannter Neugier. Als sie sich überzeugt hatte, daß alles still blieb, trat sie ein, vorfuß und ohne das mindeste Geräusch; sie blieb einem Schatten. Sicherem Schrittes ging sie auf einen Winkel zu und beugte sich juchend vor. Es war die Stelle, an der sie — den Wodka verdeckt hatte. An dem leisen Klängen des Glases hörte ich, daß sie die Flasche ergriff; ich sah, wie sie sie in die Höhe hob. Einen Augenblick später vernahm ich ein leises, langes, von Seufzern unterbrochenes Gurgeln — die brave Frau trank!“ Ähnliche hübsche Geschichten finden sich noch viele.

## Erste Hilfe bei Unglücksfällen.

Erhängte und Erwürgte. Hat man den hängenden Körper mit der nötigen Vorsicht von allen Einschnürungsmitteln befreit, dann bringe man ihn in eine sitzende Stellung (im Freien oder bei offenen Türen und Fenstern) und beseitige alles Hindernisse und Beengende. Alsdann beschrifte man Gesicht und Brust mit kaltem Wasser und mache kalte Umschläge um den Kopf. Man reinige Mund und Schlund und kühle letzteren mit einer Feder. Alsdann halte man Salmiakgeist an die Nase, kühle die Fußsohlen und reibe die unteren Körpertheile mit wollenen Tüchern. Kommt nach alledem keine Atembewegung, so verfare man wie bei Ertrunkenen.

Durch Gase Erstikte. Erstes und Wichtigstes ist, den Verunglückten sofort in reine Luft zu bringen. Alsdann lege man ihn so auf den Rücken, daß der Kopf höher liegt, als der übrige Körper. Man reinige Mund und Schlund mit Wasser,

besprenge den Kopf und besonders das Gesicht kräftig mit kaltem Wasser, mache kalte Uebergießungen und verfare weiter so wie bei Erhängten und Ertrunkenen. Sind Verunglückten in Kanälen, Abortgruben, Brunnen und Schächten vorgekommen, so ist besondere Vorsicht geboten, da sonst leicht die Helfenden in große Gefahr kommen können. Gut ist es immer, wenn man bei beratigen Hilfeleistungen Leitern und Seile zur Hand hat. Gegen die in Gruben und Zisternen enthaltenen schädlichen Gase wendet man Kalkmilch an oder viel Wasser, das man hineingießt; man kann auch brennendes Stroh oder Papier hineinwerfen oder einen aufgespannten Regenschirm an einem Strick hineinlassen und schnell auf- und abwärts bewegen oder öfter in die Höhe ziehen und dann ausleeren, als wenn man ein Gefäß mit Wasser ausgöffe. Wer, um einen Verunglückten zu bergen, an einem Seil befestigt in die Tiefe steigen will, schütze sich gegen das Einatmen giftiger Gase dadurch, daß er vor Mund und Nase ein in Essig- oder Kalkwasser getauchtes Tuch oder einen Schwamm bindet. Außer dem um die Brust befestigten Seil ist um die Arme noch eine Signalleine zu befestigen.

Durch Sturz, Schlag oder sonstige äußere Gewalt Verunglückte. Mutungen werden im allgemeinen durch Umschläge von kaltem Wasser mit oder ohne Essig gestillt. In der Regel hat man den Verunglückten in die Rückenlage mit erhöhtem Oberkörper zu bringen. Macht sich ein Transport nötig, so ist derselbe womöglich mittels einer Tragbahre oder einer eigens dazu bestimmten, fahrbaren Bahre zu bewerkstelligen. Bei dem Transporte selbst ist dafür zu sorgen, daß der verletzte Körpertheil eine möglichst sichere und natürliche Lage hat. Bei größeren, klaffenden Wunden sehe man zu, daß die Wundränder einander so nahe als möglich kommen.

Verstümmelte oder Erdrückte. Es ist zunächst jedes Hindernis der Atmung zu beseitigen und auf bequeme Lagerung des Verunglückten zu sehen. Alsdann behandle man den Verunglückten wie einen Erhängten. Bei schweren Verwundungen verfare man wie oben angegeben. Alles weitere ist Sache des Arztes.

## Die Arbeit.

Es wägt sich wie in Niesentränden  
Heut die Erkenntnis durch die Welt,  
Es muß des Goldes Herrschaft enden,  
Die uns bedrückt und niederhält.  
Die Arbeit muß das Szepter führen,  
Knecht soll nur sein, wer müßig geht.  
Die Arbeit muß die Welt regieren,  
Weil nur durch sie die Welt besteht. Goethe.

## Aus allen Gebieten.

### Kunst und Wissenschaft.

Chorelen an deutschen Bühnen. Der Allgemeine deutsche Chorführerverband hat eine Broschüre erscheinen lassen, die die jämmerlichen Verhältnisse der Chormitglieder an zahlreichen Bühnen darstellt und als Appell an die Öffentlichkeit zur Herbeiführung einer Besserung in diesen Verhältnissen dienen soll.

Die Entwicklung der Oper von Mozart bis Wagner hat den Opernchor aus seiner ehemals nebensächlichen Stellung herausgeholt und ihn mit zu einem wichtigen Faktor der Oper erhoben. Dem modernen Opernchor werden musikalische Aufgaben gestellt, zu deren Erfüllung es nicht nur gebildeter und intelligenter Menschen, sondern auch guter und stimmkräftiger Bürger und Bürgerinnen bedarf. Den erhöhten musikalischen Anforderungen entspricht auch der höhere Bildungsgrad der heutigen Chorführer und Chorführerinnen. Der Kern des heutigen Opernchors steht an Schule und gesellschaftlicher Bildung nicht mehr hinter den solistisch wirkenden Kollegen zurück. Kein Mitglied des Theaters wird von der Bühnenleitung dienstlich mehr in Anspruch genommen, als der Chorführer. Er muß nicht nur als Sänger in Opern, Operetten und Poffen in den Chören tätig sein, er soll auch Rollen spielen und Solopartien singen können, muß im Schauspiel in Massen- und Volksjungen mitwirken und schließlich oft noch, um der Direktion einige Groschen Statijengelder zu sparen, in irgend einem Lustspiel oder Schauspiel die unbedeutendste Statistiker leisten. Ja, er hat auch im Ballett als Tänzer oder Figurant tätig zu sein, kurzum, der