

Blätter fürs Haus.

Beiblatt zur Saale-Zeitung.

Nr. 44.

Halle a. d. S., Sonntag den 1. November

1891.

Staub-Katarrh.

Von Dr. Wilhelm Teschen.

Ein Berliner Blatt läßt sich aus Wien schreiben: „Wissen Sie was eine Schleppe ist?“ Ueberflüssige Frage.

Doch nicht so ganz! Eine Damenschleppe ist — eine freiwillige Strafenstrafmaßnahme. Das ist nicht eigene, sondern obrigkeitliche Auffassung, gestützt auf wissenschaftliche Gutachten des obersten Sanitätsrates, welcher behauptet, das Schleifen der Schleppe auf der Straße verlechtere die Luft, die wir einathmen. — Die Wissenschaft steht ganz auf Seiten des Sanitätsrates. Die Wissenschaft behauptet ganz entschieden: „Der Staub ist der größte Feind der Gesundheit.“

Das, was in den Straßen und in unseren Wohnungen als Staub überfliehet, was wir einathmen ist ein Gemisch der verschiedenartigsten Stoffe aus allen drei Naturreihen. Reicht deutlich kann man sehen, was unsere Lungen manchmal in sich aufnehmen und bekämpfen müssen, wenn man den frisch gefallenen Schnee auf der Straße oder auf dem Tuche nach einigen Stunden mit einer Schmutzbede schwarztrübt.

So wird es erklärlich, daß die Menschheit nicht nur vom Erkältungs-Katarrh, sondern auch vom Staub-Katarrh heimgeht wird.

Die Luft, welche wir einathmen, ist leider niemals frei von Staub, und in den großen Städten liegt manchmal der Kohlenstaub wie ein Nebel über den Häusern. Diefelbe Verunreinigung der Luft entsteht in schlecht gelüfteten Zimmern, die durch Steinöl oder andere Oele erleuchtet werden. Aerzte haben schon gefunden, daß Patienten morgens schwarz geränderte Nasenlöcher hatten vom Ruß der schlecht brennenden Nachtlampe.

Am schlimmsten sind die Verunreinigungen, welche von Metall, Sandstein, Marmor, Flach, Hanf, Wolle, Baumwolle usw. herrühren. Alle diese Staubtheile schlagen sich, wenn sie nicht an den Haaren innerhalb unserer Nasen hängen bleiben, auf der feinsten Schleimhaut der Lufttröhren nieder. Diese Schleimhaut, welche die Lufttröhre und ihre Zweige von der Stimmrinne abwärts überzieht, ist bedeckt mit stimmernden Zellen und diese mit feinen Härchen, den Stimmerbärchen, welche während der ganzen menschlichen Lebenszeit forgesetzt in schwingender Bewegung sich befinden. Diese Härchen können verhältnismäßig schwere Körnchen in der Richtung gegen den Kehlkopf und in den Mund fortreiben.

Sind nun durch diese Härchen die eingetragenen Unreinigkeiten bis zum Kehlkopf heraus befördert worden, so erzeugen sie Hustenreiz und werden durch Häusern und Husten ausgeworfen. Auf diese Weise wird in der Regel der leichtere Straßen- und Zimmerstaub unschädlich gemacht, nicht aber immer der spröde, schwere, fettige oder scharfkantige, wie er beim Steinbläsen, Holzschlägen, beim Waschen, Polieren des Stahls usw. erzeugt wird.

Solche Staubtheile bleiben hängen und zerstören die Stimmerhaare und die Stimmerzellen. So vernichten sie nach und nach die in unseren Athmungsorganen angelegte Schutzvorrichtung und dringen bis zur Lunge vor.

Die Lunge mancher Vergleute ist durch den fortwährend eingetragenen Kohlenstaub schwarz gefärbt, sie ist bekannt unter dem Namen: „Kohlenlunge.“

Ähnlich wirkt der Eisen- und Staubbau, wodurch die „Eisenlunge“ entsteht. Das Eisen verwandelt sich oft in der Lunge durch die Feuchtigkeith und den Sauerstoff der Luft in Oxid, wodurch die Lunge ziegelroth gefärbt wird.

Die Meißer- und Gabelschleifer in England erreichen durchschnittlich mit ein Lebensalter von dreißig Jahren.

Auch der Staub von Tabak, Mehl und Holz ist gefährlich. Ganz besonders schädlich aber ist auch eine durch Tabakrauch verunreinigte Luft. Viele Menschen husten morgens aus ihren Lungen eine grau-schwarze Masse aus, diek riñrt meistens von der eingetragenen schlechten Wirthshausluft her, entstanden durch Tabaksqualm, Lampen- und Kohlenruß. Mancher leidet an einem sogenannten Magenulcus und frequentirt jahraus, jahrein die Wirthshäuser ohne Erfolg, weil er täglich von acht Uhr abends bis Mitternacht im Klub oder im Kasino im schlimmsten Tabakqualm sitzt.

Würde er diese Lokale meiden und dafür die frische Luft aufsuchen, wäre sein Husten auch ohne Medikamente bald verschwunden.

Die durch Staub krank gewordenen Lungen nennt man „Staub-Lungen.“

Die durch Stein-, Mehl- oder Kohlenstaub erkrankten Lungen zeigen einen großen Unterschied.

Der Steinstaub verlegt mit seinen scharfen Kanten und Ecken die Lungenewebe und erzeugt Entzündung und Eiterung.

Der Mehlstaub geht in der Lunge in Gährung und Verwesung über und schädigt so die Lungenewebe.

Der Kohlenstaub ist der am wenigsten schädliche, und die Vergleute sterben weniger an Lungenleiden, als man glaubt.

Die Staublunge enthält oft ganze Staubnester bis zur Größe eines Taubeneses, und viele Taubeneses sterben an derselben, ohne das Uebel erkannt zu haben. Die meisten Magen- und Morgenhusten und manche Asthma-Anfälle rühren von beginnenden Staublungen her. Manche schieben die Ursache ihres heftigen Katarrhs der Zugluft oder einer Erkältung zu, während sie in Wirklichkeit an der Staublunge leiden; sie haben einen „Staubkatarrh.“

Nicht nur im schlecht gelüfteten Arbeitsraum oder Wirthszimmer, auch auf dem Tanzboden atmet man große Staubmengen ein.

Zum Glück für die Tanzenden ist die Wirkung nicht so schlimm, weil bei den Tanzbewegungen durch stärkeres Ein- und Ausathmen die in ihnen eingelagerten Staubmassen wieder ausgeathmet werden.

Mehr zu leiden haben die müßig Aufschauenden und die ruhig sitzenden Musikanten. In staubiger Luft leidet der ruhig Arbeitende stets am meisten.

Als Schutzmittel gegen die Einatmung schlimmer Staubtheile dienen in erster Linie die Respiratoren, die bekanntlich ein Luftfilter von Watte oder Baumwolle enthalten, welches oft erneuert werden muß.

Auch das Athmen durch die Nase ist ein vorzügliches Schutzmittel. Jeder, der nur durch den Mund Luft holt, athmet viel mehr Staub ein, als der, welcher durch die Nase athmet. Die Nase ist der beste und einfachste Respirator. Unsere Nase ist so beschaffen, daß an der weichen, feuchten Schleimhaut und an den feinen Härchen der meiste Staub hängen bleibt.

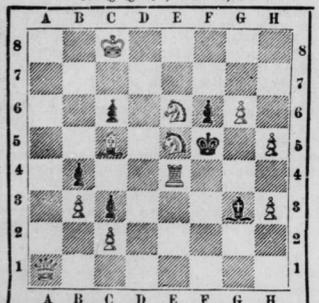
Kräftige Schmirbäume sind nicht nur eine Zierde, sondern auch ein vorzüglicher Ersatz für Respiratoren.

Das Verschließen des Mundes, das Athmen durch die Nase, gute Ventilation und tüchtige Beipregnung der Luftenthaltsorte mit Wasser, häufiges Umpulsen des Mundes sind die Hauptschutzmittel gegen den bösenartigen Staub.

Frauen können sich gegen Staubeinatmung auch noch vorzüglich durch gute, doppelt gewirkte Schleier schützen.

Trox des „Kocher“ dürfte nach wie vor der Saß gelten: „Es giebt nur ein Mittel gegen die Lungenheimgangst — wirthlich reine, staubfreie Luft.“

544. Bearbeitet von E. Schallopp. Aufgabe Nr. 525. Von S. Zschäp in Weimar.



11+6. Weiß zieht an und setzt in 3. Zuge matt.

Die vorstehende Aufgabe wurde am 1. August d. J. auf dem Stiftungsfest des akademischen Schachclubs zu Weimar als Lösungsaufgabe vorgelegt und innerhalb der gegebenen Zeit von niemand richtig gelöst; auch Dr. Zarach, der das Besondere sehr mit Interesse, und räumte sich bezüglich daran. Wir machen diese Aeußerung und Vermerken auf dieses Ereignis, welches ein eigentümliches eigener Art darstellt, ganz besonders aufmerksam.

Aufgabe Nr. 526.

Von H. Abela in Bologna. Weiß (8): Kf2, Dh3, Tas, Sd6, f4; Dd6, e6, g5. Schwarz (5): Ke5, Bc, d7, f3, g6. Weiß zieht an und setzt in 2. Zuge matt.

Übungen.

Nr. 513. Von H. Grünemann in Bremen. Weiß (7): Ke3, Dh8, Td6, Lb5, Be4, c6, f7; Schwarz (6): Ke7, Td7, Sd5, Bf6, f7; 2. Zuge.

1. e5-e7. Ke7-d8. 2. T bel. anders. 2. c7-c8 S-f. Td7-d8. 3. S bel. anders. 2. Td6-d7. 2. Dh8-e9. 2. Td6-d7. Richtig angegeben von Koch in Garzgerode, Georg Rupprecht in Weimar, Fritz Höpfer in Leipzig.

Nr. 514. Von Dr. H. Wehr in Breslau. Weiß (7): Kh8, Th2, Sd3, Ba6, d4, d1, g4; Schwarz (7): Kf8, La2, Sc5, Ba7, c6, d, g, 4. Zuge. Ober:

1. Th2-b7. Se7-b7. 2. ... La2-b1. 2. a6-b7. c6-c. 3. b7-b5. c5-d4. 4. g4-g3. 4. Sd3-d4. Richtig angegeben von Georg Rupprecht in Weimar, Koch in Garzgerode, Fritz Höpfer in Leipzig.

Nr. 515. Von H. Reigel in Wien. Weiß (7): Kf1, Dh6, Ld1, Sg5, Bb5, e5, b4; Schwarz (6): Kf4, La3, Bb3, d3, d1, e5, g4, g2; 3. Zuge.

1. Dh6-b3. d4-d1. 1. ... c7-c5. 1. Dh6-b4+. Kf4-f5, e3 (e5). 2. Dh6-as. bel. 3. Dh3-f8, e4 (c7). (-e4). 3. Da3-e4 (c7), f3+. 1. ... Kf4-e3. 1. ... La3-b7, g3-g2. 2. Dh6-e5+. Ke5-d3. 2. Dh3-f8+. Kf4-c3, g3. 3. Dh3-g2+. 3. Dh3-f3, f2+. Richtig angegeben von S. Zschäp in Weimar, Georg Rupprecht in Weimar.

Nr. 516. Von Fritz Höpfer in Leipzig. Weiß (6): Kd3, Del, Le5, Sd7, Bf2; Schwarz (10): Kd5, Td4, Lh4, Sf7, Bc1, d3, e2, e5, f5, f6; 3. Zuge.

1. Del-a1. B, K, S bel. 2. Dh1-as+. K, e3, e5, f4, S. 3. Da3-a7, Sd7-as, Le5-e1, D, S+. Richtig angegeben von Karl Oetrich und A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar.

Nr. 517. Von demselben. Weiß (7): Kd1, De8, Tf3, Sd3, g1, Bd5, d6; Schwarz (4): Kd4, Be5, d5, e6; 2. Zuge.

1. De3-b5. Kd1-c5, e, e3, e5, e6-e5. 2. Sd5-e1, e7, Sg1-e2, Dh2-l2, b4+. Richtig angegeben von Karl Oetrich und A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar.

Nr. 518. Von S. Feibants in Weimar. Weiß (8): Kf8, Del, Se4, e6, Bb5, e2, d4, g2; Schwarz (5): Kd5, Sb3, Ba4, d7, f3; 3. Zuge.

Richtig angegeben von Karl Oetrich und A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar.

Nr. 519. Von demselben. (Wort, die Verbesserung im Schachbriefkasten der Nr. 4.) Weiß (6): Ke5, Dg7, Td4, Sd5, Bb3, c2; Schwarz (6): Ke5, Bc3, e6, e7; 2. Zuge.

1. Se4-f6. Ke5-d4; e7-f6 (e6), e5-d4, e4. 2. Dg7-g1, a7, e7; Sf6-e4 (auch d7) +. Richtig angegeben von A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar, Fritz Höpfer in Leipzig.

Nr. 520. Von S. Feibants in Weimar. Weiß (8): Kf8, Del, Se4, e6, Bb5, e2, d4, g2; Schwarz (5): Kd5, Sb3, Ba4, d7, f3; 3. Zuge.

Richtig angegeben von Karl Oetrich und A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar.

1. Del-c3. 47-d5, e6; 2. Se4-f6+. Kd1-e5; d6 3. d4-d5, De3-c6+. 1. ... f-e4; f4 2. Se4-c7+. Kd5-d6, e4 3. De3-g3, d3+. 1. ... Kd1-e6; 2. De3-e4+. d7-d5 3. Del-c8 (auch d7) +. 3. De3-e5+. 3. De3-e5+. 3. De3-e5+. 1. ... Kd5-e4; so 2. De3-f3+. — Eine Neugangsaufgabe mit interessanten Wendungen. Richtig angegeben von Karl Oetrich und A. Schillbauer in Halle, Fritz Höpfer in Leipzig.

1. Se4-d2, was von einer Seite als Lösung angegeben wurde (mit der Fortsetzung Sb3-d2: 2. Del-c5+ Kd5-e4 3. De3-c3+), weicht an 1. ... Sb3-d4: ab.

Nr. 519. Von demselben. (Wort, die Verbesserung im Schachbriefkasten der Nr. 4.) Weiß (6): Ke5, Dg7, Td4, Sd5, Bb3, c2; Schwarz (6): Ke5, Bc3, e6, e7; 2. Zuge.

1. Se4-f6. Ke5-d4; e7-f6 (e6), e5-d4, e4. 2. Dg7-g1, a7, e7; Sf6-e4 (auch d7) +. Richtig angegeben von A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar, Fritz Höpfer in Leipzig.

Nr. 520. Von S. Feibants in Weimar. Weiß (8): Kf8, Del, Se4, e6, Bb5, e2, d4, g2; Schwarz (5): Kd5, Sb3, Ba4, d7, f3; 3. Zuge.

Richtig angegeben von Karl Oetrich und A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar, Fritz Höpfer in Leipzig.

Nr. 521. Von demselben. (Wort, die Verbesserung im Schachbriefkasten der Nr. 4.) Weiß (6): Ke5, Dg7, Td4, Sd5, Bb3, c2; Schwarz (6): Ke5, Bc3, e6, e7; 2. Zuge.

1. Se4-f6. Ke5-d4; e7-f6 (e6), e5-d4, e4. 2. Dg7-g1, a7, e7; Sf6-e4 (auch d7) +. Richtig angegeben von A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar, Fritz Höpfer in Leipzig.

Nr. 522. Von S. Feibants in Weimar. Weiß (8): Kf8, Del, Se4, e6, Bb5, e2, d4, g2; Schwarz (5): Kd5, Sb3, Ba4, d7, f3; 3. Zuge.

Richtig angegeben von Karl Oetrich und A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar, Fritz Höpfer in Leipzig.

Nr. 523. Von S. Feibants in Weimar. Weiß (8): Kf8, Del, Se4, e6, Bb5, e2, d4, g2; Schwarz (5): Kd5, Sb3, Ba4, d7, f3; 3. Zuge.

Richtig angegeben von Karl Oetrich und A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar, Fritz Höpfer in Leipzig.

Nr. 524. Von S. Feibants in Weimar. Weiß (8): Kf8, Del, Se4, e6, Bb5, e2, d4, g2; Schwarz (5): Kd5, Sb3, Ba4, d7, f3; 3. Zuge.

Richtig angegeben von Karl Oetrich und A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar, Fritz Höpfer in Leipzig.

Nr. 525. Von S. Feibants in Weimar. Weiß (8): Kf8, Del, Se4, e6, Bb5, e2, d4, g2; Schwarz (5): Kd5, Sb3, Ba4, d7, f3; 3. Zuge.

Richtig angegeben von Karl Oetrich und A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar, Fritz Höpfer in Leipzig.

Nr. 526. Von S. Feibants in Weimar. Weiß (8): Kf8, Del, Se4, e6, Bb5, e2, d4, g2; Schwarz (5): Kd5, Sb3, Ba4, d7, f3; 3. Zuge.

Richtig angegeben von Karl Oetrich und A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar, Fritz Höpfer in Leipzig.

Nr. 527. Von S. Feibants in Weimar. Weiß (8): Kf8, Del, Se4, e6, Bb5, e2, d4, g2; Schwarz (5): Kd5, Sb3, Ba4, d7, f3; 3. Zuge.

Richtig angegeben von Karl Oetrich und A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar, Fritz Höpfer in Leipzig.

Nr. 528. Von S. Feibants in Weimar. Weiß (8): Kf8, Del, Se4, e6, Bb5, e2, d4, g2; Schwarz (5): Kd5, Sb3, Ba4, d7, f3; 3. Zuge.

Richtig angegeben von Karl Oetrich und A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar, Fritz Höpfer in Leipzig.

Nr. 529. Von S. Feibants in Weimar. Weiß (8): Kf8, Del, Se4, e6, Bb5, e2, d4, g2; Schwarz (5): Kd5, Sb3, Ba4, d7, f3; 3. Zuge.

Richtig angegeben von Karl Oetrich und A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar, Fritz Höpfer in Leipzig.

Nr. 530. Von S. Feibants in Weimar. Weiß (8): Kf8, Del, Se4, e6, Bb5, e2, d4, g2; Schwarz (5): Kd5, Sb3, Ba4, d7, f3; 3. Zuge.

Richtig angegeben von Karl Oetrich und A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar, Fritz Höpfer in Leipzig.

Nr. 531. Von S. Feibants in Weimar. Weiß (8): Kf8, Del, Se4, e6, Bb5, e2, d4, g2; Schwarz (5): Kd5, Sb3, Ba4, d7, f3; 3. Zuge.

Richtig angegeben von Karl Oetrich und A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar, Fritz Höpfer in Leipzig.

Nr. 532. Von S. Feibants in Weimar. Weiß (8): Kf8, Del, Se4, e6, Bb5, e2, d4, g2; Schwarz (5): Kd5, Sb3, Ba4, d7, f3; 3. Zuge.

Richtig angegeben von Karl Oetrich und A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar, Fritz Höpfer in Leipzig.

Nr. 533. Von S. Feibants in Weimar. Weiß (8): Kf8, Del, Se4, e6, Bb5, e2, d4, g2; Schwarz (5): Kd5, Sb3, Ba4, d7, f3; 3. Zuge.

Richtig angegeben von Karl Oetrich und A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar, Fritz Höpfer in Leipzig.

Nr. 534. Von S. Feibants in Weimar. Weiß (8): Kf8, Del, Se4, e6, Bb5, e2, d4, g2; Schwarz (5): Kd5, Sb3, Ba4, d7, f3; 3. Zuge.

Richtig angegeben von Karl Oetrich und A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar, Fritz Höpfer in Leipzig.

Nr. 535. Von S. Feibants in Weimar. Weiß (8): Kf8, Del, Se4, e6, Bb5, e2, d4, g2; Schwarz (5): Kd5, Sb3, Ba4, d7, f3; 3. Zuge.

Richtig angegeben von Karl Oetrich und A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar, Fritz Höpfer in Leipzig.

Nr. 536. Von S. Feibants in Weimar. Weiß (8): Kf8, Del, Se4, e6, Bb5, e2, d4, g2; Schwarz (5): Kd5, Sb3, Ba4, d7, f3; 3. Zuge.

Richtig angegeben von Karl Oetrich und A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar, Fritz Höpfer in Leipzig.

Nr. 537. Von S. Feibants in Weimar. Weiß (8): Kf8, Del, Se4, e6, Bb5, e2, d4, g2; Schwarz (5): Kd5, Sb3, Ba4, d7, f3; 3. Zuge.

Richtig angegeben von Karl Oetrich und A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar, Fritz Höpfer in Leipzig.

Nr. 538. Von S. Feibants in Weimar. Weiß (8): Kf8, Del, Se4, e6, Bb5, e2, d4, g2; Schwarz (5): Kd5, Sb3, Ba4, d7, f3; 3. Zuge.

Richtig angegeben von Karl Oetrich und A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar, Fritz Höpfer in Leipzig.

Nr. 539. Von S. Feibants in Weimar. Weiß (8): Kf8, Del, Se4, e6, Bb5, e2, d4, g2; Schwarz (5): Kd5, Sb3, Ba4, d7, f3; 3. Zuge.

Richtig angegeben von Karl Oetrich und A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar, Fritz Höpfer in Leipzig.

Nr. 540. Von S. Feibants in Weimar. Weiß (8): Kf8, Del, Se4, e6, Bb5, e2, d4, g2; Schwarz (5): Kd5, Sb3, Ba4, d7, f3; 3. Zuge.

Richtig angegeben von Karl Oetrich und A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar, Fritz Höpfer in Leipzig.

Nr. 541. Von S. Feibants in Weimar. Weiß (8): Kf8, Del, Se4, e6, Bb5, e2, d4, g2; Schwarz (5): Kd5, Sb3, Ba4, d7, f3; 3. Zuge.

Richtig angegeben von Karl Oetrich und A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar, Fritz Höpfer in Leipzig.

Nr. 542. Von S. Feibants in Weimar. Weiß (8): Kf8, Del, Se4, e6, Bb5, e2, d4, g2; Schwarz (5): Kd5, Sb3, Ba4, d7, f3; 3. Zuge.

Richtig angegeben von Karl Oetrich und A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar, Fritz Höpfer in Leipzig.

Nr. 543. Von S. Feibants in Weimar. Weiß (8): Kf8, Del, Se4, e6, Bb5, e2, d4, g2; Schwarz (5): Kd5, Sb3, Ba4, d7, f3; 3. Zuge.

Richtig angegeben von Karl Oetrich und A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar, Fritz Höpfer in Leipzig.

Nr. 544. Von S. Feibants in Weimar. Weiß (8): Kf8, Del, Se4, e6, Bb5, e2, d4, g2; Schwarz (5): Kd5, Sb3, Ba4, d7, f3; 3. Zuge.

Richtig angegeben von Karl Oetrich und A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar, Fritz Höpfer in Leipzig.

Nr. 545. Von S. Feibants in Weimar. Weiß (8): Kf8, Del, Se4, e6, Bb5, e2, d4, g2; Schwarz (5): Kd5, Sb3, Ba4, d7, f3; 3. Zuge.

Richtig angegeben von Karl Oetrich und A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar, Fritz Höpfer in Leipzig.

Nr. 546. Von S. Feibants in Weimar. Weiß (8): Kf8, Del, Se4, e6, Bb5, e2, d4, g2; Schwarz (5): Kd5, Sb3, Ba4, d7, f3; 3. Zuge.

Richtig angegeben von Karl Oetrich und A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar, Fritz Höpfer in Leipzig.

Nr. 547. Von S. Feibants in Weimar. Weiß (8): Kf8, Del, Se4, e6, Bb5, e2, d4, g2; Schwarz (5): Kd5, Sb3, Ba4, d7, f3; 3. Zuge.

Richtig angegeben von Karl Oetrich und A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar, Fritz Höpfer in Leipzig.

Nr. 548. Von S. Feibants in Weimar. Weiß (8): Kf8, Del, Se4, e6, Bb5, e2, d4, g2; Schwarz (5): Kd5, Sb3, Ba4, d7, f3; 3. Zuge.

Richtig angegeben von Karl Oetrich und A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar, Fritz Höpfer in Leipzig.

Nr. 549. Von S. Feibants in Weimar. Weiß (8): Kf8, Del, Se4, e6, Bb5, e2, d4, g2; Schwarz (5): Kd5, Sb3, Ba4, d7, f3; 3. Zuge.

Richtig angegeben von Karl Oetrich und A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar, Fritz Höpfer in Leipzig.

Nr. 550. Von S. Feibants in Weimar. Weiß (8): Kf8, Del, Se4, e6, Bb5, e2, d4, g2; Schwarz (5): Kd5, Sb3, Ba4, d7, f3; 3. Zuge.

Richtig angegeben von Karl Oetrich und A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar, Fritz Höpfer in Leipzig.

Nr. 551. Von S. Feibants in Weimar. Weiß (8): Kf8, Del, Se4, e6, Bb5, e2, d4, g2; Schwarz (5): Kd5, Sb3, Ba4, d7, f3; 3. Zuge.

Richtig angegeben von Karl Oetrich und A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar, Fritz Höpfer in Leipzig.

Nr. 552. Von S. Feibants in Weimar. Weiß (8): Kf8, Del, Se4, e6, Bb5, e2, d4, g2; Schwarz (5): Kd5, Sb3, Ba4, d7, f3; 3. Zuge.

Richtig angegeben von Karl Oetrich und A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar, Fritz Höpfer in Leipzig.

Nr. 553. Von S. Feibants in Weimar. Weiß (8): Kf8, Del, Se4, e6, Bb5, e2, d4, g2; Schwarz (5): Kd5, Sb3, Ba4, d7, f3; 3. Zuge.

Richtig angegeben von Karl Oetrich und A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar, Fritz Höpfer in Leipzig.

Nr. 554. Von S. Feibants in Weimar. Weiß (8): Kf8, Del, Se4, e6, Bb5, e2, d4, g2; Schwarz (5): Kd5, Sb3, Ba4, d7, f3; 3. Zuge.

Richtig angegeben von Karl Oetrich und A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar, Fritz Höpfer in Leipzig.

Nr. 555. Von S. Feibants in Weimar. Weiß (8): Kf8, Del, Se4, e6, Bb5, e2, d4, g2; Schwarz (5): Kd5, Sb3, Ba4, d7, f3; 3. Zuge.

Richtig angegeben von Karl Oetrich und A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar, Fritz Höpfer in Leipzig.

Nr. 556. Von S. Feibants in Weimar. Weiß (8): Kf8, Del, Se4, e6, Bb5, e2, d4, g2; Schwarz (5): Kd5, Sb3, Ba4, d7, f3; 3. Zuge.

Richtig angegeben von Karl Oetrich und A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar, Fritz Höpfer in Leipzig.

Nr. 557. Von S. Feibants in Weimar. Weiß (8): Kf8, Del, Se4, e6, Bb5, e2, d4, g2; Schwarz (5): Kd5, Sb3, Ba4, d7, f3; 3. Zuge.

Richtig angegeben von Karl Oetrich und A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar, Fritz Höpfer in Leipzig.

Nr. 558. Von S. Feibants in Weimar. Weiß (8): Kf8, Del, Se4, e6, Bb5, e2, d4, g2; Schwarz (5): Kd5, Sb3, Ba4, d7, f3; 3. Zuge.

Richtig angegeben von Karl Oetrich und A. Schillbauer in Halle, Georg Rupprecht in Weimar, Fritz Höpfer in Leipzig.

Nr. 559. Von S

Seiber giebt es auf unserem Gebirge keine ganz staubfreien Orte. Benedig und die Insel Madeira gelten als die staubfreiesten. Benedig's Straßen haben keinen Staub, denn es wird Wasserstrahlen. Von Madeira hält der rings die Insel umgebende Ocean mit seinen ungeheuren Wasserfontänen jede Staubbildung fern. Nicht durch ihre südliche Lage, sondern durch ihre fast staubfreie Luft wirken diese Ströme heilsam. Größere Seefahrten, ganz besonders auf Segelschiffen, haben schon manchen Augenkatarrh gezeitigt.

Landwirtschaft. Garten.

Walsucht in Tümpeln. Der Ulmer Fischereiverein hatte in seinem Fischgarten einen kleinen Tümpel angelegt, in welchen das Abwasser aus den Forellenteichen geleitet wurde, um zu erproben, ob der angefüllte Boden das Wasser auch halten würde. Der Versuch gelang, und es wurde neben Krappfen auch Walbrut in den Tümpel eingeleitet, um zu erfahren, ob genannte Fischart dort gedeihen würde. Man war auf das Resultat sehr begierig, da die Ansichten über das Wachstum dieser Aale sehr auseinander gingen, weil das Wasser ziemlich kalkhaltig ist. Als der Verein nun im ersten Herbst diesen Tümpel in einen eigentlichen Weiber zur Zucht umgestaltete, wurde das Wasser entkalkt. Den Grund des Tümpels bedeckte eine 10 cm dicke Schlammdecke, die beim Aufsteigen außer den Krappfen nichts gefangen. Als ich im November die Anlage besichtigte, lag in dem Tümpel, dessen Schlamm von dem zurückgetretenen Wasser sehr geworden war, ein Aal, der schon einige Stunden offen gelegen haben mußte, da er bereits etwas steif war. Ich brachte denselben in eine Kanne, wo er sich erhobte. Bei näherer Untersuchung des Schlammes fand ich in demselben zahlreiche Löcher und erblickte in jedem dieser das Kopf eines Aales. Die sofortige vorrichtige Umschlammung des Schlammes ergab denn auch einen Aufschwung von fünfzehn bis zwanzig Stück, die bei Fangerzeiten von 40 bis 45 cm hielten. Diese Thatsache dürfte als Beweis dienen, daß der Aal selbst im kleinsten Tümpel nicht nur leben bleibt, sondern auch gedeiht, und dürfte deshalb der Aufsicht von Aalen wohl eine größere Aufmerksamkeit geschenkt werden, als es bisher der Fall war, zumal ja der Aal ein weit werthvollerer Fisch ist als manche andere Art. Es sollte daher jeder Fischer und Grundbesitzer, dem Aale in oben beschriebener Art zur Verfügung steht, die geringen Kosten nicht scheuen und Walbrut ansäen.

Darf man künstliche Düngemittel zusammensetzen? Diesfalls scheint es erwünscht, künstliche Düngemittel mit einander zu mengen, weil dadurch an Arbeit gespart wird, weil kleine Mengen einzelner Düngemittel sich schwerer gleichmäßig verteilen lassen als eine größere Menge eines Gemisches und weil bei einzelnen Düngemitteln erst durch das Mischen mit anderen Substanzen ein Ausstreuen mit der Maschine möglich wird. Es kann mit einem solchen Mischen aber auch ein Nachtheil verbunden sein, so z. B. darf man aufgelöstes Knochenmehl mit andern Phosphorsäuredüngern, die leichtlösliche Phosphorsäure enthalten, nicht mit Düngemitteln mischen, die reich an Kalk und Eisen sind, weil die leichtlösliche Phosphorsäure hierbei in die schwerlöslichen Verbindungen zurückgehen würde (einstufige phosphorsaurer Kalk geht über in dreibasischen oder bildet phosphorsaurer Eisen, welches schwerlöslich ist). Das Mischen von Superphosphaten z. mit Thomasschlacke ist demnach nachtheilig. Schlacke darf man mit Thomasschlacke mischen, jedoch ist es rathsam, um ein Zusammenbacken zu verhindern, sowohl diesem Gemisch wie den Schlacken, wenn sie allein zur Anwendung gelangen, etwas Torfmull zuzusetzen, schon geringe Mengen verhindern das Klumpenwerden. Chilisalpeter kann mit allen anderen Düngemitteln, mit Ausnahme der Superphosphate gemischt werden. Letztere Mischung ist deshalb zu vermeiden, weil die Superphosphate freie Schwefelsäure enthalten, welche die Salpetersäure des Chilisalpeters in Freiheit setzt, wodurch zu Schwefelsäure Anlaß gegeben wird. Schwefelsäure Ammoniak darf nie mit Kalk oder Kalkgemitteln, die Ammoniak enthalten, gemischt werden, letzteres ist der Fall bei der Thomasschlacke. Kalk und andere Basen verbinden sich mit der Schwefelsäure und setzen das Ammoniak in Freiheit, welches sich dann schnell verflüchtigt.

Wiesenschäume aus Samen zu ziehen. Wiesenschäume zur Anzucht guter, tragbarer Bäume darf man nur von den besten, dankbarsten Sorten wählen und dieselben müssen den Winter in der Erde zubringen. Sie werden vor Eintritt des Frostes zur Zeit des Blüthenfalls in die Erde gelegt. Vorher müssen sie aber einzeln ausgebreitet werden, um die davon bestehenden Theilchen zu trocknen. Man legt die Kerne in einen Stock, nicht in eine Kiste oder einen Holzstiel, und da hinein kommt zunächst eine Schicht Erde, dann eine Schicht Steine (einzelne nebeneinander),

als Luftverbesserer gelten noch die Pflanzen, besonders die Bäume und große Gräser. Wiesen vorbringen durch die nächtliche Transpiration, das ziemlich vollständig, was man in großen Städten durch Sprengen der Straßen nur höchst mangelhaft ersetzt.

Das beste Rezept für Großstädter gegen „Staub-Katarrhe“ lautet: „Dünns ins Freie, in die frische Luft, und zwar so oft und so lange es möglich ist.“

dann wieder Erde und wieder Steine, bis der Korb voll ist. Dieser wird etwa 50 cm tief in die Erde eingegraben und bleibt so bis zum Frühjahr zur Auslässet von Gemüsen und andern Sämereien. Jeder einzelne Pfirsich-Stein wird alsbald herausgenommen und einzeln aufgeföhrt. Man hält ihn zu diesem Zweck auf einen Stein oder anderen harten Gegenstand, die Nacht stets nach oben und unten; schon beim leichten Anblasen gehen beide Schalen ganz leicht und glatt vom Kerne los. Die Kerne werden nun auf ein zurechtgemessenes Beet gelegt, mit der Spitze nach unten, weil da die Wurzel sich bildet. Durch das Anblasen wird die Keimfähigkeit auf 80 Proz. erhöht. Wenn die Steine gleich im Herbst auf das Land gelegt werden, so beträgt die Keimfähigkeit nur 40 bis 50 Proz., denn es vermögen viele Kerne die Schalen nicht auseinander zu trennen. Außerdem schießt auch Unkraut im Winter viele Kerne weg. Die Kerne kommen 3 bis 5 cm tief unter die Erde. Wenn man die Pfirsichkerne auf ein Beet guten Gartenlandes zusammenlegt, so ist das am besten; die jungen Pflänzchen können mehr gepflegt und gereinigt werden. Wenn das Bäumchen ein Jahr alt ist, wird es verpflanzt und auf fünf bis sechs Augen zurückgelassen, damit sich im zweiten Jahre die Krone bilden und dem Bäumchen dann die Krone gegeben werden kann als Spalier oder freies Freie. Es müssen weiterhin die Zweige in jedem Jahre gelinst werden, denn der Pfirsichbaum hat das Bestreben, nach oben zu wachsen und wird sonst unten kahl. Es bleibt hierbei freilich dem Zufall überlassen, ob gute Sorten aus den aussternen gezogenen Bäumen gewonnen werden, aber die besten Sorten, welche wir haben, wurden nur auf diesem Wege gewonnen. Solche Bäume sind auch viel dauerhafter und widerstandsfähiger als veredelte. Der Pfirsichbaum gedeiht am besten in leichten Böden, in schwereren halten sich die aus Kreuzen gezogenen Stämme am besten.

Vom Borsdorfer Apfel. Nachforschungen haben ergeben, daß der Borsdorfer Apfel schon vor 400 Jahren bekannt war. Nach verschiedenen Behauptungen sollte das Dorf Borsdorf bei Weißen Veranlassung zu seinem Namen gegeben haben, nach anderen soll der Borsdorfer Apfel mit dem Orte Borsdorf gar nichts gemein haben; andere wieder führen keinen Namen aus nichts Kloster Bors, das jetzige Scaulphorse, zurück. Wäme aus Lebus sollten den Apfel vor 400 Jahren mit nach genanntem Kloster gebracht und sich hier der Apfel ganz verändert haben. Man habe ihn nun den Borsdorfer Apfel genannt und daraus sei nach und nach Borsdorfer geworden. Die eigentliche Heimat dieses Apfels soll aber die Kreisstadt Lebus im heutigen Regierungsbezirk der Provinz Brandenburg sein. Wer kann da so genau nachkommen?

Bergheimmisch sind bei jedermann beliebt und doch findet man sie so selten als Topfplanzen, wozu sich die meisten Sorten ganz gut eignen. Eines der besten für diesen Zweck ist Myosotis dissitifolia. Die Pflanze wird ca 6 Zoll hoch und macht viele Seitentriebe. Die Blüthen sind prächtig blau und von langer Dauer. Im October aus dem freien Land eingepflanzt, läßt es sich bei mäßiger Wärme in einem Glashaus oder Doppelfenster während des Winters leicht treiben und mit Arabienien zusammengesetzt, liefert es prächtige Bouquets. Unter Gemüthmann behauptet, daß man durch Anzucht aus Stecklingen dieses Bergheimmisch während des größten Theils des Jahres in Blüthe haben kann. Aus Samen gezogen, heißt es indes reicher. Sehr frühzeitig ausgesetzt, giebt es einen Herbstflor. Es hält beständig ohne Bedeckung im Freien aus.

Goldthymian. Bei Einfassung von Beeten zc. ist von besonderer Brauchbarkeit eine noch weniger bekannte Pflanze, der Goldthymian (Thymus citriodora aurea). Die gelbgetriebenen oftmals rötlichen Blätter machen ihn selbst zu Topfplanzen und als Topfplanze brauchbar. Eine besonders gute Eigenschaft ist seine Härte gegen Kälte und andere Unbilligkeiten, auch läßt er sich äußerst leicht durch Stecklinge vermehren. Mit dem Standort in er feinewegs wädelich. Der Geruch der ganzen Pflanze ist ähnlich dem des bekannten Goldthymians mit einer Beimischung eines citronenähnlichen Pariums.

Hauswirtschaft. Gesundheitspflege.

Mutter Lehmanns Madeira. Mutter Lehmann hat einen großen kupfernen Kessel mitbekommen, als sie ihren Alten freie. Dieser Kessel wird bisblau gezeichnet und, wenn sie fabrizirt, so gießt sie genau 55 l blankes Wasser in den Kessel, schüttet dazu genau 12 1/2 kg oder 25 Pfd. Honig, läßt diese Mischung gelinde kochen und schäumt dabei ab. Circa nach einer halben Stunde schüttet sie 3 Pfd. feingetöhtene Kreide zu, rührt dabei stets kräftig um und läßt die oben schwimmende Lauge abfließen, bis auch gar nichts mehr davon zum Vorschein kommt. Hierauf gießt Mutter Lehmann die Flüssigkeit in ein Gefäß, so daß die Kreide zurückbleibt. So weit der erste Akt. Der zweite Akt beginnt damit, daß die Flüssigkeit wieder in den blank geputzten Kessel kommt, 6 Pfd. feingetöhtene Holzsohle — der Anstocher hat solche centnerweise — dazu kommen und die Waße wieder gelinde gefocht wird. Darauf kommt die Waße aus dem Kessel in das hölzerne Gefäß, woraus sie über Holz oder Flanell filtrirt wird. Der dritte Akt ist, daß die Flüssigkeit nochmals in dem Kessel bis zum Kochen erhitzt wird und mit dem Weißen — d. h. mit dem Schnee oder Schaum — von 25 Eiern verlegt wird. Die Kreide nimmt dem Honig die Säure, die Koble den Wackgeschmack, das Eiweiß die Unreinlichkeiten. Hat nun die Flüssigkeit noch ein Stündchen gelinde gefocht, so läßt man sie kalt werden, füllt sie in ein Faß, deckt das Stündchen mit Leinwand zu und läßt sie abtrocknen. Ist sie nun im Faß gefahrt, so wird die Flüssigkeit auf Flaschen gezogen, diese werden in kalten Sand gefüllt und ein Madeira ist fertig, wie ihn der Käufer nicht schöner hat. Und dies hat so rausgetüftelt der Reitor der Insel, der alte Pfarrr Dietzgen.

Tectorium. Das Tectorium ist ein neues vom Erfinder S. C. Koch in Hohenhausen auf den Markt gebrachtes Präparat, welches sich als ein unerschöpfliches Erhaltungsmittel für Fensterglas vorzüglich bewährt hat und namentlich Verwendung findet und geeignet ist zur Anlage von Veranden, Gewächshäusern, Hofrättern, Oberlichtern, Wälderfenstern zc., überhaupt zum Bedecken ganzer Häuser. Tectorium bricht die Sonnenstrahlen, läßt das Licht durchdringen wie durch Milchglas, ist kühl und gesichtsreich, läßt sich hängen ohne zu zerbrechen, läßt sich in Wasser nicht auf und ist durchaus wetterbeständig. Es ist ein schlechter Wärmeleiter, hält daher sowohl Kälte als Hitze ab, wird an der Luft stets härter und widerstandsfähiger und wird vom Sonnenlicht schließlich weißlich gelblich. Tectorium läßt sich mit geringen Kosten zur Nachabnung farbigen Glases bemalen, ist unverhältnismäßig billiger als jenes und von solchem nicht zu unterscheiden. Es läßt sich mit der Scheere schneiden, leicht aufhängen und vertreiben. Auch läßt es sich reparieren, falls es unthunlich mit starren oder spitzen Gegenständen durchstoßen werden sollte, wozu bei Vierung besondere Anleitung gegeben wird und ist von jedem Zeilen zu handhaben. Diese und noch viele andere Vorzüge von hervorragender Bedeutung lassen es begreiflich erscheinen, daß das Tectorium nicht allein ein unerschöpflicher Ersatz für Glas ist, sondern dieses für manche Zwecke noch übertrifft.

Behandlung der Oesophagie. Der bekannte Chemiker Max von Pettenkofer in München hat in letzter Zeit erfolgreiche Versuche zur Wiederherstellung von Hibern mit nachgedruckten und verhärteten Oesophagen angestellt. Von Pettenkofer rührt das zunächst erst wieder bei der Halbeschen Wadema in Darmstadt angewendete Wiederherstellungsverfahren her, das bei Gemäßen mit nachgedrucktem Harzrinne die regelmäßig durch physikalische Einflüsse entstandene Undurchsichtigkeit derselben mittels Anwendung von Nitrobenzölen beseitigt und dem Hibe so seine ursprüngliche Härte wiedergiebt. Bei Oesophagen wird dieses Verfahren unanwendbar, und man war nach wie vor auf das niemals ungefähliche Fortnehmen der Rinne mittels des Putzens angewiesen, dem schon manches alte Bild zum Opfer gefallen ist. Pettenkofer hat nun mit bestem Erfolg eine Lösung von Kopatoballium mit Ammoniak, die eine Art Zeise ergibt, als ein Mittel angewendet, das den verhärteten Oesophagen auflöst und ihn ohne Schädigung der darinnenliegenden Fortsichtlichen zurückzuführen gestattet, auch der Vortheil bietet, daß eine auf dem Hibe verbleibende Reste nach Verflüchtigung des Ammoniak, die binnen kurzem eintritt, eine den Hibe erkriegende, völlig transparente Kopatoballium bilden. Er ist sogar der Ueberzeugung, daß eine richtige Anwendung des Kopatoballiums unsere Malerei noch anderen Sinnfassen entzünden lassen würde und er empfiehlt endlich auf Grund seiner Versuche das Vertheilen der hölzernen von Leinwand-Wandteilen der Bilder mit Kopatoballium, um das „schwarze“ der Bilder infolge von Temperatureinflüssen zu beseitigen.

Entfernung von Rost. Im Tischmesser, Gabeln und andere kleinere oder größere Gegenstände von Rost zu befreien, empfiehlt

sich folgendes Verfahren. Man wirft die Gegenstände in eine Lösung von Jinchlorid, welches man in jeder Droguenhandlung haben kann, läßt sie in dieser 6 bis 12 Stunden je nach Stärke der Rostbildung liegen. Hierauf nimmt man sie heraus, reibt sie mit Kupfalk ab und wäscht sie rein. Bei dem Abreiben mit Rost ist darauf zu achten, daß derselbe überall hinkommt, damit nicht Spuren der Jinchloridbildung auf den Gegenständen hängen bleiben und diese angreifen. Rost man ganz sicher gehen, so wäscht man die Gegenstände, nachdem sie aus der Jinchloridlösung herausgenommen sind, in verdünnter Ammoniaklösung ab.

Ein einfaches Mittel, Wohnräume von Aufsteckstoffen und Unreinigkeiten zu reinigen, ist folgendes: Eine gewöhnliche Feuerzandeln wird heiß gemacht und 30 bis 40 g einer nicht zu schmalen Auflösung von Karbolsäure darauf gegossen. Die Dämpfe bringen überall hin und reinigen die Luft. Das Verfahren sollte täglich, so lange als nötig wiederholt werden.

Zimmergymnastik. Die Übung, welche Jagen, Reiten, Rudern und anderer Sport dem Körper gemäß, ist nicht jedermann zugänglich. Ausgeschlossen hiervon sind namentlich auch die Frauen; vorzüglich diejenigen mit sitzender Lebensweise. Diesen eines Erlasses für jene Exerzition. Die neuere Medizin empfiehlt beiden Geschlechtern zur Erhaltung ihres Körpers ein höchst einfaches Mittel: die Zimmergymnastik. Suerit dazu angewandt, krankhafte Zustände zu heben, deren Entleerung sich aus dem Mangel an genügender Körperbewegung folgern läßt, hat sie sich in neuerer Zeit immer mehr als ein Krankheitsmittel von bedeutendem Nutzen eingeführt. Ihre beste Empfehlung besteht in ihrer Einfachheit. Kein einziges Geräth ist zu ihrer Ausübung unbedingt erforderlich. Die gewöhnliche wohlthatige Wirkung wird schon durch einfache Bewegung unserer Gliedmaßen erzeugt. Nur wenn der Körper noch energischer durchdrungen will, mag sich höherer, anderer oder eigener Ranzeln (nicht zu schwer) bedienen. Das organische Leben beruht auf ununterbrochener Stofferneuerung, auf der Auscheidung des alten, durch den Lebensprozess untauglich gewordenen Stoffes und der Aufnahme neuer Stoffe aus der Nahrung und der eingeathmeten Luft. Am Stoffumlauf entsündigt sich fort und fort die Fülle des Lebens von ersten Ueberflut bis zum letzten. Je mehr daher diese aufstrebende Umübung angeregt wird, um so mehr wird das Leben an Stärke, Kraft und Dauer gewinnen. Ungezügelter Verdauung und ungenügender Auscheidung der untauglich gewordenen Stoffe bilden eine der allgemeinen Ursachen von Kränklichkeit, Stöckthum und Tod. Die fortwährend vor sich gehende Reinigung unseres Körpers erfolgt aber durch die Thätigkeit seiner Organe. Da nun die Hauptrolle hierbei unserm inneren und äußeren Muskelssystem zukommt, so gilt es vor allem, dieses in voller Thätigkeit zu erhalten. Das aber wird am besten erreicht, wenn wir dem Körper auch diejenige Übung gewähren, zu welcher die Ausübung unseres Verstandes keine Gelegenheit bietet. Arbeiten unsere Muskeln, so wird auch der Blutlauf angeregt, und das organische Erziehung in erhöhter Schwingung gesetzt; daher die Vermehrung der Wärmeentwicklung. Ein solcher Schlaf erquickt den Turner und dauernder Gewinn für ihn ist: größere Lebendigkeit, vermehrte Fähigkeit, Anstrengungen aller Art zu ertragen, und größere Widerstandskraft gegen Krankheiten. Während die schwedische Gymnastik der Vermittlung anderer Verionen bedarf, versteht die deutsche ihre Art. Die vorgezeichneten Bewegungen sind der mannichfachen Natur und zu geschäuft, daß wenigstens alle wichtigsten Muskeln in Bewegung kommen. Selbst die schwächlichen Verionen können aus dieser Krafttabelle schöpfen, sobald sie nur vorichtig anfangen, sich zunächst nicht so viel zumuthen und die vom Körper geforderten Leistungen ganz allmählich steigern. Hauptbedingung ist auch, daß jede Bewegung ruhig und ohne Hast ausgeführt werde. Wie es derjenige Klavierspieler niemals zur Sicherheit und Fertigkeit bringen wird, der die Tonsleiter von Anfang an in schnellstem Tempo erübt, so wird auch derjenige kein ein schlechter Turner bleiben, welcher durch Ueberanstrengung erquickt will, was nur Ausdauer und Übung gewährt. Sehr wichtig ist daher, daß die Zimmergymnastik regelmäßig betrieben wird. Am besten wird dies erreicht, wenn man ihr eine bestimmte Tageszeit widmet, jedoch nie zu einem Theil der Tagesstunden und ebenensomit verfahren wird wie die Malerinnen oder das Schloßen, und ein weiterer Vorzug des Studirens besteht darin, daß auch die Anleitung sich selbst geben kann und man sich nur zu hüten hat, Hauptsache zu machen.

