

Gährungen und Gase, die in die Blutbahn gelangen und Herz und Gehirn vergiften. Der Kranke klagt dann über Schlaflosigkeit und Müdigkeit beim Aufstehen. So mancher starke Esser und Trinker würde mit Entsetzen sich abwenden, wenn ihm erträglich wäre, seinen Magen nach einer späten und reichlichen Mahlzeit anzusehen; manche Abfallgrube würde ihm schöner erscheinen, wie sein leibliches Organ. Kann man sich da wundern, wenn der Mensch sich krank fühlen muß? Wir leben vom Magen, alles, was er hat, nehmen wir in unsern Körper auf, sowohl gute als schlechte Speisen; wenn nun durch allzu große Ueberfüllung der Magen in seiner Verdauungsarbeit gehindert wird, so zerlegt sich sein Inhalt, es bilden sich verschiedene giftige Gase und Säuren, die mit den guten Bestandtheilen ins Blut aufgenommen werden. Unser Gehirn ist ein gar zartes und empfindliches Organ, es reagirt auf die geringsten Störungen. Enthält das Blut andere Beimischungen, als es haben soll, wie z. B. eben gezeigt, Säuren und Gase, so ist eine normale Funktion im Gehirn unmöglich. Das flare Denken muß nachlassen, und an seine Stelle tritt ein dumpfes Empfinden, ein solches mit Abgespanntheit und Müdigkeit. Durch die allzuige Blutbeimischung wird das Gehirn gelähmt und eingeengt, und schläft das Gehirn, so schläft auch der ganze Körper.

Die größte Aufmerksamkeit in allen solchen unbestimmten krankhaften Zuständen verdient aber vor Allem der Darm. Er ist das wichtigste Organ in unserm Körper, nimmt den größten Platz ein und — hat auch wohl die größte Bedeutung. In ihm spielen sich die wichtigsten Prozesse ab und jede, auch die geringste Störung in ihm theilt sich auch dem übrigen Körper mit. Da hört man Klagen über Ohrensausen, Hitze im Kopfe, Herzlopfen, Nasenbluten, und Gott weiß was für Gebrechen. Aerzte werden aufgesucht, Medikamente eingenommen — aber alles ohne dauernden Erfolg. An alles möglich wird gedacht, nur nicht an den Darm. Der Gelehrte dünkt sich von der Arbeit müde, denkt aber nicht, daß auch d. i. Darm müde geworden ist durch ständige Lebensweise. Die chronische Darmschwäche oder Stuhlverstopfung ist wohl das am meisten verbreitete Leiden. Viele wissen gar nicht, daß sie dies Leiden haben, sie denken, ein Stuhlgang täglich ist normal, vergessen aber, daß diese Regel nicht für alle gelten kann. Für manden ist ein Stuhl zu wenig, für mande zu viel; es hängt dies ganz ab von der Menge und Beschaffenheit der Nahrungsmittel, die der Betreffende eingenommen hat.

Die Schwäche des Darmes verursacht in erster Linie auch eine Schwäche in der Blutcirculation des Unterleibes; das Blut stockt und führt zu Anschwellungen in der Leber, der Milz und den größeren Gefäßen. Das Blut aus der oberen Hohlvene, dem Gehirn, kann nicht abfließen, denn der Weg nach Unten ist ihm erschwert; es bleibt in der starren Schädeldecke und führt zu Erweiterungen der Gefäße. Der Gehirnschlagstockt, schwinden. Nicht genug daran, die giftigen Gase entwickeln sich im Darm noch mehr als im Magen und kommen mit der Blutbahn auch nach dem Gehirn. Daß unter solchen Umständen dies zarte Organ nicht normal arbeiten kann, liegt klar auf der Hand. Wir haben kein Recht dazu, unsere Kinder oder Arbeiter zu bestrafen, wenn sie faul sind; denn natürlich ist das nicht, zur Arbeit ist jeder Mensch geboren und unüberdorene Kinder müßten doch diesen Naturtrieb in sich haben. Greifen wir in solchen Fällen nicht zur Raute oder zu Strafmitteln, vielmehr denken wir daran, daß dieser Zustand ein krankhafter ist! Frischer Muth und froher Sinn herrscht in jedem Gesunden, und Fröhlichkeit und Müdigkeit ist der Ausdruck einer Krankheit. Wenn wir dies alles bedenken würden, dann wäre uns manches klar, worüber wir uns sonst entlegen. Mandes Verbrechen, mande Unthat, ist die That eines Kranken und hoffen wir, daß die Zeit einmal kommt, wo wir an Stelle unserer Gefängnisse Krankenhäuser und Heilanstalten errichten, denn nur ein acnormer Mensch kann etwas Abnormes thun!

Druck von F. W. Neemann, Gommern.

Gesundheitspflege.

Das Nasenbluten tritt am häufigsten bei heißen Tagen auf. Die Hitze verdrängt das Blut und eingekochener Gals, schwere Speisen, langer Tages Schlaf, Alkohol drängen es im Uebermaß nach dem Kopfe, und in der Nase, wo der Widerstand der festeren Haut fehlt, plagen dann leicht die ziemlich freilegenden Aern bei dem schweren Druck. Es schafft dann natürlich Erleichterung gegen die Eingengengtheit des Kopfes, darum sagt man auch: „Nasenbluten ist gut“, ja, allein besser ist, man bekommt erst keinen Druck nach dem Kopfe. Das wird vermieden im Sommer durch leichte, luftige Kleidung, hauptsächlich am Halse, trockne Speise, die wenig Durst erzeugt, Vermeidung von reizenden Getränken, heißen, schweren Speisen und langanhaltender Anstrengung und Aufregung. Bei einmal eingetretener Blutung ist es gut, dem natürlichen Aderlaß einige Zeit seinen Lauf zu lassen zur Erleichterung. Mandhe Menschen bekommen regelmäßig Nasenbluten nach reichlichem Genuß biden, schweren Bieres und Weines. Als Mittel dagegen dient Einziehen kalten Wassers oder Essigwassers, oder am einfachsten zieht man bloß kühle Luft oder laues Wasser in die Nase und schließt dann dieselbe mittelst der Finger, wodurch die Luft genöthigt wird, durch den Mund den Ausgang zu nehmen. Sie tritt dann auch die hintersten Stellen.

Luftiges Allerlei.

Summarisch.

Hausherr: „Also meine Frau hat Sie gestern mit Ihrem Schatz in der Küche überbracht, gerade in dem Augenblicke, als Sie ihm eine Gänseleule vorsetzten? Was that denn da Ihr Schatz?“ — Dienstmädchen: „Der? — Der ergriff die Gänseleule und dann die Flucht.“

Ein gebranntes Kind

A.: Nun, so kauf' doch Deiner Frau etwas Schmutz! — B.: „Um Gottes Willen, einmal und nicht wieder!“ — A.: „Nanu — was was denn, was Du da gekauft hast?“ — B.: „Einen Trauring.“

Nicht der Mühe werth!

Dienstmädchen: „Herr Schmiebel's, Herr Schmiedel's, Ihr kleiner Wozig hat g'rad einen kleinen Zwanzigpenniger verschluckt — er steckt ihm im Hals!“ — Schmiedel's: „Wie haßt einen Zwanziger! Sünd ich zum Arzt, kost' es mir fünf Mark — laß 'n d'rin, laß 'n schon d'rin!“

Der Kaufmann in der Ehe.

A.: „Wie geht es ihnen denn in Ihrer jungen Ehe?“ — B.: „Ach fragen Sie garnicht! Mir geht es elend!“ — A.: „Zu dach, Sie hätten eine glänzende Partie gemacht?“ — B.: „So laß es allerdings zuerst aus; aber die Mitgift haben sie mir gutgefahren und mit der Frau haben sie mich belafet.“

Räthsel-Ghre.

Auflösung des Buchstaben-Räthsels in voriger Nummer.

F E R I E N
E M I L I E
R U D I N I
I N D I E R
E L E G I E
N E U H O F

Gleichlang.

Bald brauht's herar mit wilder Macht,
Dit hat's zur Ferne dich gebracht.
Bald geht es durch die Straßen hin,
Und viele Menschen sieht man drin.
Bald kommt es unsichtbar daher,
Dann bringt es Plagen und Bescher.
An Häusern oft ist's in Gebrauch,
Der Ofen hat's, der Stiefel auch.

Auflösung folgt in nächster Nummer.

Blätter für Belehrung und Unterhaltung.

Beilage zur „Zeitung für Gommern“.

Nr. 5.

Sonnabend, den 29. Juli

1899

Preis-Räthsel.

Anagramm.

Polen	Stadt in Holstein.
Mahl	Pflanzenheil.
Rinde	Astatisches Wolf.
Grenoble	Stadt in Württemberg.
Ruin	Stadt in Spanien.
Polka	Gebäß.
Apis	Stadt in Italien.
Lit: nei	Königreich.
Genie	Schred des Trinkers.
Reich	männlicher Vorname.
Kamern	Landchaft in Preußen.

Aus den vorstehenden Wörtern sind durch Umstellung der Buchstaben andere Wörter von der angebeben en Bedeutung zu bilden. Sind die richtigen Wörter gefunden, so ergeben die Anfangsbuchstaben im Zusammenhang den Namen einer vielgenannten Inselgruppe.

Als 1. Preis haben wir ein Exemplar der Chronik für Gommern, als 2. Preis eine Landkarte von Deutschland ausgelegt.

Die Lösungen müssen bis Mittwoch, den 2. August, abends, in unserm Besitze sein.

Die Tragödie eines Frauenherzens.

Novelle von Adeline Sergeant.

(Nachdruck verboten.)

Dämmerlicht und lautlose Stille herrschte in dem Zimmer. Hinter einer spanischen Wand brannte eine Lampe, welche einen schwachen Glanz über die gefädelten Wände und die rothen Bettgardinen warf. Die Vorhänge der Fenster waren dicht zusammengezogen, das Feuer in dem alterthümlichen Kamin glühte nur noch schwach, die Luft war kühl, eine unnatürliche Kälte, als ob der Tod oder ein Unglück schon vor der Thür lauerte. Draußen schüttelte der Wind wie wahnwitzig an den kalten, ächzenden Baumkronen und pff und heulte in den Schornsteinen und durch die Schlüßlöcher des eymündigen Hauses.

Schloß Kelmascott war ein prächtiges altes Gebäude, etwas zerfallen in einigen Theilen und zu dicht mit Eysen überwuchert, aber malerisch schön an Sommertagen, wenn die umliegenden Wälder und Wiesen in leuchtendem Smaragdgrün prangen und der Bach, der den Park durchschneit, im Sonnenschein funkelte und leise Melodien murmelte. Dann kamen aber Winterstage und dunkle Sturmnächte, wenn der liebliche Ort sich in eine schauerliche Einöde verwandelte und Fremde sich wunderten, daß die Wälder nicht gelichtet wurden, um Sonnenschein und Licht einzulassen und daß die Bewohner des Schloßes ihr einjames, von allem Verlebr mit der Außenwelt abgeschnittenes Dasein erträglich fanden.

Christoph Kelmascott, der Besitzer des Schloßes, liebte das alte Haus, in welchem er geboren war, über Alles, und nichts konnte ihn davon überzeugen, daß es der Ausbesserung und Verschönerung bedurfte. Er war ein kluger Mann, von

seinem Geschmac und Holz auf seine Abkunft und seinen mangellosen Namen. Ebenso wie er, liebte seine einzige Schwester, Mildred, die Gutsamkeit. Seit mehr als zwanzig Jahren lebte sie mit ihm zusammen und hand dem Haushalt vor. Sie liebte sich gärtlich, nur ein einziges Mal in ihrem Leben war es zu einem Mißverständniß zwischen ihnen gekommen, doch war es nicht von langer Dauer gewesen und längst in Vergessenheit gerathen — bei einem von ihnen wenigstens. Als Christoph einundzwanzig Jahre alt war, kam er in den Besiz des Schloßes; damals war Mildred ein hübschliches Mädchen von adtehn Jahren. Mehr als zwanzig Jahre waren seitdem vergangen.

Neht lag Mildred Kelmascott im Sterben; ihr Bruder saß an ihrem Bett, ihre Hand in der seinigen.

Der Arzt war toeben dagewesen. Er hatte andere Patienten, die sehnlichstvoll auf ihn harren, und für Mik Kelmascott konnte er nichts mehr thun. Er würde am folgenden Morgen wiederkommen, hatte er gelagt, die Pflegerin mußte jedoch, daß er keine Hoffnung hegte, die Dame am Leben zu fassen. Er hatte ihr einen bedeutamen Blick zugeworfen, als er das Zimmer verließ; Christoph sollte ihn nicht sehen, aber er hatte ihn dennoch wahrgenommen. Er wußte, daß Mildreds Stunde gekommen war, und sie war Alles, was er in der Welt besaß. Er lagte nichts, nur beugte er sich näher zu ihr heran und drückte die magere weiße Hand etwas fester. Nur ein genauer Beobachter würde das Handengieken der Frauen, das Zucken der Lippen bemerkt haben.

Er war ein verschlossener Charakter, der selten seinen Gefühlen freien Lauf ließ; dennoch liebte er seine Schwester von gannem Herzen. Und sie war ihm eine trene Freundin und Gefährtin gewesen, die sich allen seinen Gemüthlichkeiten angepaßt und sich in alle seine Eig nheiten gefunden hatte. Mandamal schien es, als befähige sie keinen eigenen Willen, so befreht war sie, Alles zu thun, wie er es liebte und ihn in jeder erdenklichen Weise zu befriedigen. Das war nun allerdings nicht schwer, und so schien es, als gäbe sie sich unnütze Mühe. Er pflegte sich in seiner ruhigen Weise über sie lustig zu machen, wenn sie sich seinetwegen überanstrengte; doch das war ein Humt, in welchem sie keinen Späß vertragen, Thränen stürzten ihr dann aus den Augen, und in großer Bewegung verließ sie das Zimmer. Mit der Zeit merkte er, es sei besser, sie still ihren Weg gehen zu lassen, wenn er sie nicht unglücklich machen wollte.

Der einzige Schatten, welcher auf ihr glückliches Leben fiel, waren die Anfälle von Schmerzmuth, zu denen Mildred neigte. Aus Tage und Wochen des Grubels folgten nervöse Anfälle, welche nur durch Luftveränderung zu bannen waren. Sie pflegte alsdann nach London zu fahren, mandamal auf ein bis zwei Tage, mandamal auf eine ganze Woche — und kehrte heiter und ruhig zurück.

Während er an ihrem Bett saß, überlegte Christoph Kelmascott, daß dies eigentlich die einzigen Gelegenheiten waren, bei denen sie unermüdet zu handeln pflegte, und es mußte ihrem Geschlechte doch angerechnet werden, lagte er sich, daß sie sich nur unvernünftig zeigte, wenn sie krank war.

In letzter Zeit hatten ihre Kräfte abgenommen, zuerst langsam, dann mit plötzlicher und sonderbarer Schnelligkeit. Und nun stand das Ende nahe bevor, sie hatte keine vierundzwanzig Stunden mehr zu leben.

Die schwache Hand bewegte sich leise, die Finger zuckten in seiner Hand. Er beugte sich nieder und sagte mit gedämpfter Stimme:

„Kann ich etwas für Dich thun, Mildred?“

„Ja“, antwortete sie.

„Was ist es, liebes Herz?“

Es überraschte ihn beinahe, eine bejahende Antwort von ihr erhalten zu haben. Bisher hatte sie ihm nur selten erteilt, etwas für sie zu thun, sie schien es vorzuziehen, wenn die Pflegerin sie bediente. Ihre Augen wanderten von seinem Gesicht der Frau zu, deren Umrisse nur unklar im Dämmerlicht zu sehen waren.

„Schide sie hinaus“, flüsterte Mildred, mit zitterndem Finger auf die Frau deutend, „ich habe mit Dir zu sprechen.“

„Kleinscott gab der Pflegerin durch ein Zeichen zu verstehen, daß sie das Zimmer verlassen solle.“

„Du darfst Dich nicht anfragen, Schwester“, sagte er mit vergeblicher Sorge um ihre dahinschwindenden Kräfte, „Du bist nicht im Stande, viel zu sprechen.“

„Ach, was thust du?“ antwortete sie ungeduldig, „ich weiß, daß ich sterben muß, so macht es auf die Dauer wenig aus, ob ich viel spreche oder nicht.“

„Liebes Herz —“

„Gib mir etwas zu trinken, etwas, um mich fünf Minuten lang zu kräftigen“, sagte sie, seine liebevollen Vorwürfe unterbrechend. „Ich muß Dir etwas sagen.“

Er gab ihr ein stärkendes Mittel, um als er Glas und Löffel wegnahm, sagte er laut:

„Wenn ich irgend etwas für Dich thun kann, Dir irgend einen letzten Wunsch zu erfüllen, Mildred, so kannst Du mir voll und ganz vertrauen.“

„Du wirst immer gut zu mir, Chris“, antwortete sie, mit feuchten Augen zu ihm aufblickend. Ihre Lippen zuckten kraampfhaf, ein Ausdruck von verzehrender Angst war in ihrem Gesicht zu lesen.

„Theuerste, ich habe Niemanden so geliebt, wie Dich, seitdem mir meine Braut dahinstarb.“

„Sie lächelte — ein sonderbares, räthselhaftes Lächeln.“

„Und ich habe keinen Mann so geliebt, wie Dich, seitdem Roland Farrell starb.“

Er hatte gewöhnt, auf jedwede Mittheilung ihrerseits gefaßt zu sein; bei diesen Worten jedoch fuhr er heftig zusammen und entzog ihr seine Hand. Das Blut rief ihm heiß in's Gesicht; er sah da und schwieg — Stillschweigen war das einzige Zugeständniß, welches er ihrer Schwäche machen konnte.

„Sei nicht böse, Chris“, sagte sie. „Bedenke, ich verlaße Dich bald auf ewig; Du wirst mir doch jetzt nicht zürnen? Einmal zürnest Du mir.“

„Ja, einstmals zürnest Du mir.“

„Du sagtest, er wäre mir nicht ehebürdig — eine Weisheit wäre unmöglich.“

„Sie war unmöglich“, gab der Mann langsam zurück. „Er war der Sohn unseres Sätmers — ich war eine Dame. Du hast uns getrennt — vor fast zwanzig Jahren. Es war der erste Streit zwischen Dir und mir.“

„Und der letzte. Aber warum alle diese Einzelheiten wieder aufzuzählen, Mildred? Du stügest Dich damals meinem Winkchen, Farrell verliebte den Dr., und Du sagst, er sei todt. Wünschst Du vielleicht, daß ich etwas für seine Familie thun soll?“

„Ja, — für seine Familie“, sagte sie mit unheimlich klingendem Lachen. „Für sein Kind.“

„D, so heißt Du seitdem von ihm gehört, kennst wohl gar seine Verhältnisse?“

„Chris, vergieb mir! Vergieb mir! Ich möchte Dir Alles gestehen — endlich!“

„Alles?“

„Du glaubst, ich hätte ihn aufgegeben. Ich beitoq Dich. Wir strebten einander im Geheimen.“

„Mildred?“

„Und dann kam die Zeit, wo wir glaubten, endlich heirathen zu können. Ich war damals fünfundsiebenzig Jahre alt, er hatte eine Anstellung als Lehrer gefunden.“ Sie hielt einen Augenblick leuchtend inne. „Ich entschloß mich, Dich zu verlassen. Erinnerst Du Dich, wie ich damals nach London fuhr und plötzlich zurückkehrte, unerwartet, nach drei Tagen?“

„Ich erinnere mich“, antwortete er dumpf.

„Ich war bei ihm gemein.“

„Mildred, um Gottes willen, quäle mich nicht so grau- sam! — Ihr wart verheirathet?“

„Nein.“

„Und dennoch warst Du bei ihm?“

„Die Hochzeit sollte am folgenden Morgen stattfinden. Wir fühlten uns so sicher, alles Andere war uns gleichgiltig. Die Anreuegung aber war so groß für ihn; er litt an einer Herzkrankheit — er starb in meinen Armen.“

„Mein armes Mädchen! Meine arme Mildred! Wie mußt Du gelitten haben!“

„Du verstehst mir?“ murmelte sie. „Aber das ist nicht Alles.“

„Er starb — Dein Schmerz hat Alles geführt“, antwortete er in beruhigendem Ton, seine Hand wieder auf die ihrige legend.

„Ich litt — ja. Seitdem habe ich unaufhörlich gelitten.“

„Aber in jenen ersten Monaten war es am schlimmsten, denn ich empfand Juchst sowohl als Schmerz. Juchst vor den Folgen. Chris, willst Du mich nicht verstehen?“

„Gewiß verstand er sie, aber er wollte, durfte es nicht verstehen.“

Die Spannung war zu groß für ihre Selbstbeherrschung, ihre Gedanken fingen an, sich zu verwirren, und ihre Augen wanderten von seinem Gesicht hinweg.

„Sie ist ein großes Mädchen geworden — ein großes Mädchen“, flüsterten die bleichen Lippen, „Mutters Kiebling — Mutters Kleines — ihr Ein und Alles. Und Niemand weiß es. Es läßt sich leicht verbergen, wenn man thun und lassen kann, wie man will. Man fährt nach London, um Einkäufe zu besorgen, und verbringt die Zeit mit Willy.“

„Sie ließ ein unheimliches Lachen aus und schauerte heftig zusammen.“

„Wozum sprichst du denn? D, von Willy, weißt Du. Willy ist jetzt zwölf Jahre alt, und sie weiß nicht, daß ich ihre Mutter bin. Denke Dir nur, Chris, sie ist in einem Pensionat und glaubt, sie sei eine Waixe. Wer wird gut zu ihr sein, wenn ich nicht mehr da bin? D, Chris, wägst Du es nicht mehr?“

Er konnte nicht sprechen. Er hatte seine rechte Hand über die Augen gelegt, seine Lippen waren fest zusammengespreizt. Es war schrecklich, was seine Schwester ihm jetzt verriet, denn nicht ein Schatten von Stände war je auf dem Haus gefallen. Was konnte er sagen?

„Niemand wird sich bei fragen“, fuhr die klagende Stimme fort, Niemand wird sie befragen und an freien Tagen spazieren führen. Vielleicht wird man sie auf die Straße setzen — meine Willy, mein Mädchen! Chris, Chris, um Gottes willen, jorge Du für sie!“

„Sein Kopf sank auf seine Brust. Er wollte antworten, aber die Worte blieben ihm in der Kehle stecken. Er schluckte.“

„Ich habe früher gewünscht, ich weiß es“, sagte Mildred Reimscott, „aber mein unglückliches Kind — soll es die Sünden seiner Mutter büßen? D, Chris, ich herbe! Ich kann nichts mehr für Willy thun. Willst Du — willst Du —“

Die Stimme versagte ihr. Ein röchelnder Laut drang aus der schwachen Brust. Reimscott blickte auf und sah den Todessehnsüchtigen auf der Stirn seiner Schwester.

„Ich will, ich will, Mildred!“ schrie er, auf seine Knie stürzend. „Dein Kind soll mein Kind sein. Ich will es zu mir nehmen und es glücklich machen, und es lehren, Deinen

Namen zu lieben. Bist Du zufrieden, Mildred — Mildred, meine Schwester, deren Glück ich in meinem Stolz und Hochmuth getrümmert?“

Keine Antwort. Er wußte nicht, ob sie seine Worte gehört hatte. Aber in jenen letzten Sekunden, ehe das arme, gequälte Herz still stand, glaubte er einen Ausdruck völliger Beerdigung in ihren drehenden Augen zu sehen und ein Lächeln auf ihren Lippen.

Bald nach dem Tode seiner Schwester nahm Christoph Reimscott ein dunkelbläuliches Pflänzchen zu sich — keine Adoptivtochter nannte er sie, und sie nannte ihn „Dattel Chris“. Frohes Baden, muntere Kinder halten wieder in dem sonst so stillen, alten Schloß. Die Leute aber schüttelten die Köpfe und süßesten haarsträubende Dinge über Reimscott's Vergangenheit.

Diesem jedoch verurtheilten die Gerichte wenig Kummer; mochte man von ihm sagen, was man wollte, wenn nur der reine Name von Willys Mutter unberührt blieb.

An jedem Sonntag wandern Reimscott und Willy auf den Gottesacker hinaus, wo unter grünen Gras und duftenden Weiden Mildred die ersehnte Ruhe gefunden hat.

Gehirn und Unterleib.

Von Dr. med. Bagzowski, Arzt in Köln a. Rh.

So mancher möchte gern mehr arbeiten, wenn er nur die Lust dazu hätte. Aber es will manthalt nicht so recht gehen. Es ist keine Panthe, rein — man will doch arbeiten und schaffen, aber es fehlt einem die rechte Lust. Mitunter geht man mit Freunden und Vergnügen an seine tägliche Arbeit, mitunter aber auch muß man sozialegen mit Stricken gezogen werden. Der Gelehrte fühlt, daß sein Kopf viel schwerer ist als gestern, daß er heute nicht mit solcher Leichtigkeit und Klarheit aufpassen kann. Dem Handwerker ging die Arbeit gestern so leicht von hatten, als wenn ihm Heimgeländchen dabei geholfen hätten; er war lustig und guter Dinge, und doch hatte er so viel zu schaffen. Und heute? — eine eigenhümliche Abspannung im Körper; er ist nicht traut, Gott bewahre, er ist doch munter, sein Kopf ist doch klar, das Essen schmeckt ihm besser als sonst, zu Mittag hat er für zwei gegessen, auch ein kleines Schnapschen zum Frühstück ist ihm ausgezeichnet bekommen. Und doch hatte er sich gestern ganz anders befunden.

Die Arbeit, obwohl nicht halb so groß, will heute nicht vom Fleck. Er möchte sich am liebsten ein Stündchen hinlegen; aber das geht auch nicht, denn die Kunden warten, und das könnte seinem Geschäft nur Schaden bringen; auch muß er für das tägliche Brot sorgen für Weib und Kind. Ja, er hat gewiß gestern zu viel gearbeitet, und heute ist er matt und abgepannt, das kommt aber auch davon, wenn man sich tagtäglich das kleine Brod plagen muß. Wie gut haben es die Reichen, die brauchen sich nicht so abzuqualen, leben von ihrem vielen Gulte und sind infolgedessen gewiß alle Tage froh und munter! Ganz gewiß ist die geringe Ueberarbeitung selbst daran, daß er sich heute so elend fühlt. Er hat bis gegen neun Uhr gearbeitet, ob dann sein Abendrot und ging noch mit seinem Nachbar einen Schoppen Bier trinken. — Auch der Gelehrte denkt über seinen Zustand so nach: Er hat gestern viel gearbeitet und gearbeitet, war nicht draußen gegen, davon hat er gewiß heute einen schweren Kopf. Die Handwerker haben's doch besser, leben viel in frischer Luft, haben um sieben Uhr Feierabend und können dann ihrem Vergnügen nachgehen; nur Untereiner muß den ganzen Tag in der Stube hocken und frubren.

Unter ganzes Ihm und Treiben, unsere Stimmung, ob gut oder schlecht, ist in erster Linie von einem wichtigen Organ abhängig, nämlich vom Gehirn. Wie in einer Telegraphen- oder Telegraphenstation sich alle die Drähte vereinigen und eine Verbindung zwischen zwei Sprechenden erst durch diese Station gehen muß, so muß auch im menschlichen Körper alles, was in ihm und durch ihn und aus ihm geschieht, erst durch das Gehirn geregelt werden. Jede unserer

Bewegungen ist von der normalen Funktion des Gehirns abhängig und natürlich auch von der normalen Funktion der Nerven. Man wissen wir aber, daß jedes Organ in erster Linie von seiner Ernährung abhängig ist, d. h. es kann nur solange normal funktionieren, solange ihm Stoffe zugeführt werden, die es haben muß, oder mit anderen Worten gesagt: so lange es richtig und mit reinem Blute versehen wird. Jede, auch die geringste Störung in der Circulation und in der Zusammenfügung des Blutes macht sich in einer Störung der betreffenden Organe bemerkbar. Nun ist der Hauptstoff für die Reinigung des Blutes und die Regelung seines Umlaufs der Unterleib.

Hier werden Stoffe im Magen aufgenommen, im Darne weiter verdaut und ist das Blut weiter aufgelaut, als Material im Körperesatz. Hier wird aber auch das Blut von allen Unreinigkeiten gereinigt. Unsere Nahrung kann noch so gut und rein sein, es werden sich immer bei der Verdauung Stoffe bilden, die als Gifte entfernt werden müssen. Das liegen nun zuerst die Nieren, welche die giftigen Harnbestandtheile aus dem Blute forschaffen sollen. Tagtäglich geht diese Arbeit vor sich und darf keine Minute aufhören, denn sonst bleiben sofort die Gifte im Blute zurück und üben eine erschöpfende Wirkung auf den Organismus aus. Der betreffende Mensch wird dann nicht gleich ernstlich krank, aber er fühlt sich doch nicht recht wohl, es fehlt ihm die nötige Frische und der Impuls zur Arbeit. Manchmal plagt er über etwas Kopfschmerzen, aber die kommen sehr selten und vergehen auch wieder. Die Hauptmerkmale einer mangelhaften Funktion der Nieren und somit einer zu geringen Fortschaffung der Gifte bestehen in allgemeiner Schläffigkeit; er ist müde abends und ist müde früh; selbst ein langer Schlaf kann ihn nicht kräftigen. Im Gegentheil: Frisch morgens, wenn er aufsteht, fühlt er sich müder als Abends. Der Kopf ist eingenommen, die Augen etwas matt und auch die Kaufarbe nicht rein, etwas ins Graue, ab und zu zeigt sich auch etwas Herzlopfen und leichte schwindelartige Anfälle. Die meisten überlegen dann diese Warnungszeichen und halten es für vorübergehende Unpäßlichkeit. Erst wenn der Zustand immer wieder kommt betragen sie einen Arzt, der — nichts findet. Er untersucht den Kranken und seine Organe, unter sucht seinen Urin und — erklärt alles für gesund. Ja! freilich mit der Hand kann man diese Erkrankungen nicht greifen, dazu gehört der geschulte Blick, aus dem Aeußeren auf das Innere zu schließen. So ausgezeichnet unsere jetzige Diagnose (Erkennung der Krankheiten) ist, so wenig leistet sie bei sich erst entwickelnden Krankheiten. Viel zu wenig Gewicht wird von allen unseren Ärzten auf die Organschwächen gelegt; sie werden kaum beachtet und fast gar nicht erkannt. Und doch ist ihre richtige und rechtzeitige Erkennung von der größten Bedeutung, denn erst wenn ein Organ schwach und dann erst krank, und bei Zeiten erkannt, kann es nicht krank werden. Die meisten Aerzte sehen eine Krankheit nur dann, wenn, schon nicht- oder spürbare Veränderungen eingetreten sind; allgemeine unbestimmte Klagen werden kaum beachtet und für vorübergehend erklärt. Diese Art und Weise ist nicht die richtige; Ohne Ursache wird kein Mensch kranken und ohne Ursache stellen sich mir nichts dir nichts keine Beschwerden ein.

Notürlich sind es nicht die Nieren allein, die bei Eintritt ihrer Schwäche Verstimmungen hervorruhen. Viel schwerer und häufiger ruht sie der Darm und der Magen hervor. Ober hat dieses nicht schon Mancher an sich selbst erfahren? Wie befinden wir uns, wenn wir Abends spät und reichlich gegessen haben? Man braucht dabei gar nicht zu trinken, auch nicht zu rauchen. Die späte Mahlzeit rächt sich am arden Morgen sehr. Man fühlt sich müde und abgepannt; die Zunge ist belegt, unter den Augen blaue Ränder und der Aftem überstreichend. Man soll mindestens drei Stunden vor dem Schlafengehen essen und dazu nur leichte Speisen; denn so viel Zeit braucht der Magen, um das ihm Gebotene zu verdauen. Liegen die Speisen länger im Magen, als sie sollen, so entwickeln sich abnormale

