

### Gesundheitspflege.

\* Eine neue Behandlung der Fettleibigkeit. Die vielen Mittel, die zur Beseitigung einer fettleibigen Körperstätte dienen sollen, leiden fast sämtlich an einem von zwei Uebelständen. Sie sind entweder unzuverlässig oder nicht ungefährlich. Bei manchen mag vielleicht gar bereits zuzumerkende, was freilich das sicherste Mittel ist. Sodas sollte man sich mit dem geübten Menschenverstand lösen können, daß, wenn die Natur eines Menschen auf die Erlangung großer Fülle hinarbeitet, sie nur durch natürliche Gegenmittel davon abgehalten werden kann, ohne daß ein gemeinsamer Eingriff mit entsprechender schädlicher Folge entsteht. Dabei ist man auch von der Verarbeitung von Medikamenten irgend welcher Art mehr und mehr zurückgekommen und hat sich den Versuchen zugewandt, die Abmagerung durch eine bestimmte Umänderung oder Beseitigung der Ernährung herbeizuführen. Aber auch diese Maßnahmen sind zum Teil nicht einwandfrei oder lästig. Wieder die Mischur, noch die Kartoffelkur, noch die Zitronenkur und wie sie sonst alle heißen mögen, gehören zu den Unschuldigsten für den Magenleidenden. Dazu kommt noch, daß die Arten der Behandlung, die mit einer Verringerung der Nahrung arbeiten, verhängnisvolle Folgen haben können, wenn der Patient gleichgültig nicht frei von Tuberkulose ist. Besser scheint ein neues Verfahren den Ansprüchen gerecht zu werden, das Professor Albert Robin vor der Pariser Akademie der Medizin beproben hat. Es beruht auf dem vorwiegend schon auf die Anwendung von Wasser, das auch auf eine Einschränkung der Nahrungsmenge und auf das Ziel allein durch eine andere Verteilung und Auswahl der Mahlzeiten erreichen. Morgens erhält man kaltes Fleisch oder Fisch und dazu heißes Wasser mit ganz wenig Tee, worauf ein Spaziergang von einer halben Stunde zu nehmen ist. Um 11 Uhr folgt ein oder zwei Eier, wieder etwas heißes Wasser und dann wieder ein Spaziergang von gleicher Länge. Dies zweite Frühstück ist hauptsächlich das bestimmend, die Pflicht für das „Dinner“ abzumachen, denn auch bei dieser Mahlzeit muß sich der Patient mit kaltem Fleisch und einem kleinen Salat begnügen und dann wieder ein oder zwei Eier, wiederum etwas heißes Wasser trinken darf. Danach schließt sich eine neue ein Spaziergang von einer halben Stunde. Um 6 Uhr kann er wieder ein wenig genießen, darf aber das heiße Wasser und den Spaziergang nicht auslassen. Diese Vereinfachung der Mahlzeiten soll ebenso das Verlangen nach Süßem, wie die Gefahr von heftigem Wess, das etwas aromatisches Pulver enthalten darf, den Durst. Auf diesem Wege wird von selbst dazu geführt, wenig Speise und Trank zu sich zu nehmen. Professor Robin berichtet, nach seinen Erfahrungen, daß die Behandlung fast immer erfolgreich ist. Der Arzt hat ein Mittel an der Hand, schon nach zwei bis drei Tagen festzustellen, ob ein Erfolg eingetreten wird oder nicht. Man kann das schließliche auch selbst tun, denn das Mittel besteht einfach darin, die Menge des täglich ausgeschiedenen Urins zu messen. Wenn diese zugunommen hat, so deutet annehmlich der Erfolg an. Professor Robin empfiehlt es an den Ausführenden von Professor Robin zu verweisen, nämlich Angaben darüber, wie schnell ein merkwürdiger Eintritt und wie lange er vorhält oder ob man sich gar für Lebenszeit dem warmen Wasser verschreiben muß.

Die Schlaflosigkeit. Von dem Leiden der Schlaflosigkeit hört man alle Tage sprechen, und wenn es sich auch nicht wirklich beweisen läßt, so hat es doch den Anschein, als ob es jetzt weiter verbreitet ist als früher an der guten alten Zeit. Wenn ein Mensch zu viel schläft, so muß es schon anzusehen sein, daß er sich selbst oder anderen schaden vorbringt. Es ist nicht leicht zu sagen, wo eine chronische Müdigkeit und Neigung zum Schlaf eine Krankheit an sich zu werden anfangt. Bei manchen Leuten ist es nur eine ganz natürliche Folge eines zu leichten und deshalb wenig erscheidenden Schlafes, der eben durch eine längere Dauer ergänzt werden muß. In diesem Fall ist also die Schlaflosigkeit eigentlich ein Anzeichen für Schlafmangel. Menschen, die so veranlagt sind, haben allen Anlaß, auf sich selbst zu achten, um nicht dauernden Schaden an ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu nehmen. Wenn sie über die Schwirrigkeit dadurch hinwegkommen können, daß sie recht frühzeitig zu Bett gehen, so kann es geschehen, daß der Schlaf sich dadurch selbst bessert. Sie schlafen vielleicht sehr schnell ein und wachen dann schon vor Mitternacht wieder auf, um den größten Teil der Nacht schlafen zu verbringen. Auf diesem Wege mag man dazu gelangen, daß man am liebsten das Bett überband nicht mehr verläßt. Es hat in Beispiele dieser Art gegeben, auch in der ganz vorgetragenen Leute. Meinerber beruht darauf, was Marc Twain, der selbst vertrieben hat, daß er im Bett seine besten Einfälle gehabt und auch am besten ausgeführt habe. Außerdem kommt eine Art Schlafmangel, aber wie man vielleicht richtiger sagen möchte, Schlaflosigkeit, vor, die sich so entwickelt, daß der damit behaftete Mensch eigentlich überhaupt nicht mehr schläft. Er ist eben nur dauernd schlaflos, teilweise bis zu einem Zustand halber oder auch völliger Bewusstlosigkeit, die aber niemals oder nur sehr selten in einen echten, tiefen Schlaf übergeht. Dieser Zustand läßt sich nur durch eine kurze Verarbeitung der Gehirnsorgfältigkeiten erklären. Eine Ursache, die zunächst vielleicht wie ein Widerspruch klingt, ist aber doch leicht begreifbar, liegt darin, daß ein geübter Mensch, der nicht schläft oder nicht hat, davon in seinen wachen Stunden nicht etwas eine Ermüdung empfindet. Der alte Plato hat bereits gesagt, daß

ein Uebermaß von Schlaf schädlicher sei als ein Uebermaß im Trinken, und man kann ihn darin wohl glauben scheitern, weil er es mit diesem ebenfalls, nachteilig aber mit diesem verhält sich. Im ganzen ist das Aufnahmefähigkeit des Schlafes nach zu wenig erklärt, um über die Krankheit im Uebermaß und im Mangel dieses Lebensbedürfnisses sichere Auskunft geben zu können. Wo nicht eine anormale Veranlagung vorliegt, muß sich der Mensch mit seiner Erfahrung am eigenen Leibe in verhältnismäßiger Weise anerkennen. Einer braucht mehr Schlaf als der andere, und jeder muß mit der Zeit begreifen lernen, wie viel Schlaf ihm gerade dienlich ist. Aber aus dem Leben eine Kunst zu machen verlohnt sich dann außerdem noch dahin bringen, daß er Nahrung mit zu wenig Schlaf paier nachholen und vielleicht auch umgekehrt auf Vorrat schlafen kann. Das wird aber eine Ausnahme bleiben, und die meisten Menschen werden gut daran tun, eine als zuträglich erkannte Regel nach Möglichkeit dauernd einzuhalten.

### Lustige Gae.

Gemütlich. Stroß (zu seinem Transporteur): „Ist das's Schlingel, was man dort in der Ferne hinter den Bäumen sieht?“ „Ja, das ist der Schlingel.“ „Wo, kann können Sie ja wieder nachsehen, Herr Genbram... jetzt sind'ich mich schon allein zurecht!“

Wort gehalten. Domsterr (Gornig): „Was ist's denn? Das Vierteljahr ist längst um — warum rücht sich denn bei Ihnen nichts mit dem Domsterr?“ „Wetter, Herr, ich hab's Ihnen ja gesagt, wie wir bei Ihnen eingemietet haben, wie sind aber eine ruhige Partei... werden Sie sich nicht auch nicht rücht?“

### Knackmandeln.

Aufkündigung des Kästels aus Nr. 33: „Monument, Monument.“

Sie haben folgende wichtige Mitteilungen (22) erhalten, daß wir wegen Raumengemüch nicht in der Lage sind, die Namen der Lösungserlöser wie sonst zu veröffentlichen.

Prämie: „Wald- und Strandgehäusen“ von Erna Wetten, eleg. geb. entfallt auf Noie Schartmann, hier.

### Räsel.

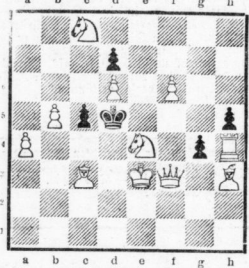
Einer ist es, der kein Räsel ist. Und es will sein um Erben. Einer ist es, der kein Räsel ist. Und es eben wünscht zu werden.

Prämie: „Die Wunder des Himmels“ von L. v. Wittrow, eleg. geb.

Die Auflösung erfolgt in der nächsten Sonntagsnummer. Lösungen müssen spätestens nach nächsten Donnerstag früh an die Redaktion des „General-Anzeiger“ mit der Aufschrift „Räsel-Lösung“ gelangen sein.

### Schachaufgabe.

Von A. Nevelen in Sverdovsk. (Probenturnier der „Wigdon Societs“).



Weiß steht an und legt mit dem 2. Zuge matt. (11)

Lösung der Schachaufgabe aus Nr. 32: Streiter von B. Wents.

1. K8, L8, S8, 7, 6, T4, B5, 8.  
2. S8, K7, 3, T8, 2, 1, K8, 3, L8, 1, 1, K7, 2, S6, 4, D8, 3, S6, 2, 1, K8, 3, L8, 2, 1, K8, 3, T8, 4.

Druck und Verlag: Verlag des General-Anzeiger für Halle und den Saalkreis Verlag von W. Kniphoff, — Regentw. Redakteur: Max von Pöhl, Halle a. S.



Nr. 34 Halle a. S., den 20. August 1911

### Der Ring der Lucretia.

Lucretia schließt die Augen und eine heiße Blutwelle fährt ihr Antlitz. Die hohe Ringelstirn öffnet sich und Beppo, der greise Haushofmeister der Fürstin erhebt, um mit tiefer Bezeugung zu melden, daß der Wagen auf Madame la Comtesse wartet. „Wollt Du mich begleiten, Beppo?“ Das Gesicht des Greises strahlt freudig — wie liebt er die schönen Enten seiner Herrin! Das er sie doch in den Armen geniest und die ersten Schritte der früh Verstorbenen bemacht. Beppo hält die arme Gestalt der jungen Frau in einem Mantel. Dann will er den Wagen hinaus schleusen, um sich zu dem Kutscher zu legen. „Komm herein, Beppo, ich habe mit Dir zu reden,“ sagt Gräfin Francesca, und das Herz des alten Mannes zittert plötzlich in Angst. Das ist die Stunde, die er seit Jahren gefürchtet hat, er fühlt es! Schweigen hält die Gräfin einige Minuten und starrt in die Winterlandschaft hinaus. Dann sagt sie rasch: „Du weißt, Beppo, daß meine Mutter meinen Vater nicht geliebt hat. Du weißt, daß sie frei sein wollte — warum hat sie dann der Tod meines Vaters so geduldet, daß ihr Geist sich umarmete?“ Beppo zittert heftig, seine Augen stehen angewollt um Schonung, er öffnet die Lippen, aber kein Wort wird hörbar. „Ich weiß alles, Beppo! Ich hab den Ring der Lucretia — also richtig.“ Da erwidert er Schüchtern den Körper des Alten. Ob, angedigte Stomache, sie ertrag es nicht, daß der andere — der, den sie liebt, ein — ein Worter war!“ Die kleine Hand der Gräfin trampf sich um den Arm Beppos. „Was sagst Du, Beppo? Du sagst nicht? Nicht, sie war's, die das Gift —?“ Abwehrend streckt der Alte die Hände aus. „Mein! nein! Der andere war's! Ich hab den Ring an seiner Hand, als ich ihm beim Waschen den Becher füllte!“ Francesca lehnt mit geschlossenen Augen in der Wagendecke. „Gottlob! Nicht ihre Mutter tat es! — Aber wie muß jener sie geliebt haben!“ Und dann muß sie denken, ob er — dessen Bild vor ihren geschlossenen Augen sieht — daselbe für sie tun würde — — ob auch er ein Verbrechen begehen würde um sie aus der Linal dieser Ehe zu erlösen — ? Gräfin Francesca legt vor dem schlafenden Kammerer. Unverwandt rüben ihre Augen auf dem Ring der Lucretia, der in ihrer linken Hand liegt. Eine große Moritte aus Rubinien schmückt den goldenen Ring, auf dem eine röhrenförmige Kapselfestigkeit ist, die das Gift verewahrt. Ein Grad der Handfläche gegen den letzten Boden der Kapselfestigkeit die tobbringende Flüssigkeit durch den hohlen Reifen des Ringes und die feinen Öffnungen zwischen den Steinen. Nun lauscht sie in satternder Ungebuld auf einen Schritt: ihre Augen fliegen von der Uhr auf dem Kaminsims zu dem Gohzin, der eine geheime Tür verdeckt. Entschlid! Francesca legt rasch den Ring auf ein Tischchen und eilt ihrem höchsten Freunde entgegen. — Dann sieht sie wieder vor dem Feuer und ihr zu Füßen lammert die schlanke jugendliche Gestalt, das dunkle lodige Haupt in Francesco's Schos gebettet. Nun gleiten die Augen des Jünglings über die Malachitplatte des Tischchens, auf der, wie ein leuchtender Wüstentröpsel, die Rubiniensteine des Ringes schimmern. Francesco's Augen folgen den feinen. Ihr Atem geht rasch — nervös fliehen ihre weißen Finger mit seinen schwarzen Fäden — „Was ist das?“ fragt Enrico. „Sie hat ihn nicht geliebt,“ nennt Francesca, „aber vielleicht den großen Künstler, der ihr Bild gemalt. Vielleicht war seine Seele natürlich und seine Stimme weich und einnehmend — vielleicht war er schön so schön wie —“

