

Felsen ein Wall wären gegen das Missethät, als ob die Natur und Stille der Natur die Stürme des Herzens zu beschwichtigen vermöchte. Wer über die Menschen zu klagen hat, sucht die milde Trösterin Einsamkeit auf. Alle wegen ihrer Meinungen, Sitten, Religionen gedrückten Völker zählten von jeher die meisten Gemüthlichen. So die Ägypter bei ihrem Untergange, so die Griechen des Kaiserreichs, so ein großer Theil der orientalischen Völkerstämme.

Das Mittagsschlafen.

Wohl mancher der gebrechen Kollegen, der nach der anstrengenden Vormittagsarbeit, nach der eingenommenen Mittagsmahlzeit zu einem kleinen Sündchen Mittagsschlaf sich niederlegte, hat über die Frage nachgedacht: Ist dieser Schlaf meiner Gesundheit zuträglich oder nicht? Aus eignen Erfahrungen und Beobachtungen heraus ist er aber kaum zu einem abschließenden, überzeugenden Urtheil gekommen. Auch andere Personen, um ihren Rath befragt, erklärten zwar sich entweder für oder gegen den Mittagsschlaf, ohne aber sachliche, sachgemäße Gründe für ihre Ansicht und ihr Urtheil angeben zu können. Nur so viel ging aus allen vorgebrachten Ansichten hervor, daß der Schlaf das eine mal erstirfte und neue Kraft verleihe, während das andere mal das Gegenteil zu bewirken wir, indem der Schlaf müde und ungeschickte von seinem Loge sich erlöse. Gegenüber solchen einander widersprechenden Meinungen ist es sicherlich von Interesse zu erfahren, was die vernunftgemäße Gesundheitslehre über Mittagsschlaf und Mittagsschlaf lehrt.

Der Lehrer, der in der ungelungenen Schlußzeit mit einer überfüllten Klasse am Vormittag fünf Stunden arbeiten muß, hat ein mehr als zulässiges Maß seiner Kraft verbraucht. Die Nerven sind überarbeitet, in höchstem Grade blutüberfüllt und überreizt; die Sprachorgane sind so angezerrt, daß ihre Funktionen sich nicht mehr ordnungsmäßig vollziehen, die Athmungsorgane sind gleichfalls infolge der Anspannung höchst empfindlich; das Blut ist wegen der unregelmäßigen und ungenügenden Athmung und der steten Aufnahme schlechter Luft aus dem Saucertisch, dagegen reich an Kohlensäure und anderen gesundheitschädlichen Substanzen und kommt der Lehrer dann nach Hause, so ist er in hohem Maße müde und müde. Unangenehme Vorfälle, wie sie doch fast täglich im Schulleben vorkommen, bedürfen keine Gedanken, so daß Frau und Kind ihn kaum ein Interesse abgewinnen können. Die aufmerksame Gattin hat ein gutes Mittagbrod bereitet und schon aufgetragen. Doch ohne rechten Genuß wird es in Eile verzehrt, denn der Mann will sich möglichst bald auf die Seite legen. Eine anstrengende Unterhaltung bei der Besichtigung kann wegen seiner Abgippantheit nicht zustande kommen.

Die junge Frau verachtet es zwar in den ersten Wochen des Ehelebens, eine Unterhaltung in Bezug zu bringen, doch verzögert sie ihr Mühen, und bald nachdem sie den wahren Grund hat kennen und verstehen lernen, unterläßt sie es. In dieser Arbeits- und Müdezeit tritt nach der Müdigkeit noch eine andere. Bei allen Thieren stellt sich nach völliger Sättigung das Bedürfnis nach Ruhe ein. Auch bei dem Menschen tritt nach dem Mittagessen, das in der Regel von allen Müdigkeiten die ausreichende Sättigung gewährt, das Gefühl der Müdigkeit ein, so daß er in diesen Stunden wieder zu körperlicher noch zu geistiger Arbeit geneigt ist. Diese Ermüdung ist eine ganz notwendige Folge der Vorkänge einer kurzen Ruhe hingeben, so beruhen wir nur ein durch unsere Körpererregung bedingtes, notwendiges Bedürfnis. Ruhe ist also nach der Mittagsmahlzeit erforderlich. Würden wir nicht der Ruhe pflegen, sondern dem Geiste oder dem Körper größere Anstrengungen aufzulegen, so würden wir die Zufuhr ausreichender Nahrungsmittel nach dem Magen verhindern und dadurch die Verdauung hindern. Wer nach der Mittagsmahlzeit nicht völliger Ruhe sich hingeben kann, soll wenigstens anstrengende Arbeit des Geistes und des Körpers vermeiden.

Es erhebt sich nun die Frage: Soll man nach dem Mittagessen schlafen oder nur ruhen? Schlaf und Ruhe sind sehr verschiedene Zustände, obwohl die beiden Bezeichnungen im allgemeinen Sprachgebrauch häufig als gleichbedeutend angewendet werden. Der Schlaf bedingt stets theilweise eine Blutentziehung des Gehirns. Da nun auch infolge der Verdauung das Blut nach dem Magen fließt, so fließt es demnach im Verthe, daß bald ein heftiges Rückstromen nach dem Gehirn eintreten muß. Dieser Rückstrom nach dem Gehirn kann unter Umständen recht nützlich sein, wenn die Personen schlafen während eines Schlafes nach Ruhe auf, andere haben unter bedingtem Druck und Träumen zu leiden. Auch die vielen Schlaganfälle, namentlich Gehirnschlaganfälle (Zerfrennung von Blutgefäßen im Gehirn), die erfahrungsgemäß oft beim Mittagsschlaf nach einer reichlichen Müdigkeit eintreten,

lassen sich auf diese Ursachen zurückführen. Ein anderer Lebensstand ist der, daß der Mittagsschlaf, wie jeder Schlaf überhaupt, der länger als notwendig andauert, den Sittlichkeit bedingungslos; doch unter diesem Lebens haben ja die meisten der Kollegen zu leiden. Die angeordneten Schädlichkeiten und Gefahren lassen es daher rathsam erscheinen, auf das Sündchen Mittagsschlaf nach Tisch der Gesundheit halber zu verzichten. Kein Schlaf nach dem Mittagessen, wohl aber Ruhe. Welche Verhältnisse, anstrengende Unterhaltung und heitere Gedanken, Liegen, Sitzen, Stehen oder geringe Körperbewegungen, wobei man eine Tasse leichten Kaffees oder irgend ein anderes nicht stark anregendes Getränk genießt, das sind diejenigen Mittel, die den Verdauungsvorgang zu fördern geeignet sind. In diesem Sinne will auch das Sprichwort verstanden sein:

Nach dem Essen sollst du stehen / Oder tausend Schritte gehn!

Das andre ähnlich lautende Wort:

Nach dem Essen sollst du ruhn / Oder auch ein Schläfchen thun!

entspricht nach den obigen Ausführungen mit seiner Forderung nicht mehr den gegenwärtigen Lehren der Hygiene. Wo bleibt aber das Mittagsschlafchen, das nach der anstrengenden Schularbeit des Vormittags für mich ein notwendiges Bedürfnis ist? Ich kann es nicht unterbreiten. So hört man den Widerspruchsgestirnten Kollegen sich äußern, die von der liebgewordenen Gewohnheit nicht ablassen wollen. Am wohl, der Mittagsschlaf soll auch nicht ganz verschwinden, er soll nur in einer Zeit gepflegt werden, die für die Gesundheit zuträglich ist, als die bisher für diesen Zweck benutzte. Wer in der Mittagszeit durchaus schlafen muß, der schlafe vor Tisch. Diese Forderung, die nicht nur für Lehrer, sondern für alle Menschen gilt, welches Berufes und welches Standes sie auch seien, hat aber für mehrere noch ganz besondere Vorteile. Vereitret erst einige Zeit zwischen der Ankunft in der Häuslichkeit und dem Eintrinken der Mahlzeit, so beruhigen sich die Nerven und gewinnen allmählich ihre Spannkraft wieder; die Blutbefüllung des Gehirns vermindert sich; die Sprachorgane und Athmungsorgane verlieren ihre außerordentliche Heißbarkeit; das Blut wird bei dem Atmen in reiner Luft reicher an Sauerstoff und ärmer an den sogenannten Auscheidungsgiften; die unangenehmen Eindrücke des Schullebens verlieren an Lebhaftigkeit usw. Wer in dieser Zeit schläft, wird erfrischt und neuerthät gemacht. Nach einem kurzen Schlaf vor Tisch schmeckt das Mittagbrod noch einmal so gut; die ausreichende Zeit, die man sich unter solchen Umständen zum Essen läßt, und die Unterhaltung mit Frau und Kindern bewirken, daß das Essen „mit besser Besinnung“, und daß bei den Müdigkeiten auch der Appetit der ihr gebührende Theil der Aufmerksamkeit seitens des Gatten und Vaters gewahrt werden wird. Der Schlaf vor Tisch sei kurz. Schon 15 Minuten Schlaf genügen, um gestärkt und erfrischt zu erwachen. Ueber eine halbe Stunde werde er nur ganz ausnahmsweise ausgedehnt. Wer zu lange schläft, wird abgippanter und müder erwachen, als er sich hinlegte. Bei wem aber das Bedürfnis zum Schlafen sich nicht einstellt, der zwinge sich nicht dazu, sondern verzichte darauf mit Freuden. Dies gilt namentlich für diejenigen Personen, die weder körperlich noch geistig arbeiten und infolgedessen zu wenig Bewegung haben. Für solche Nichtthuer ist der Mittagsschlaf nicht nur überflüssig, sondern im Verein mit dem ganzen Lebensweise gesundheits-schädlich. Wer einmal die ible Gewohnheit des Mittagsschlafchens angenommen hat, der wird sich nur durch energische Willenskraft davon befreien. Auch eine Tasse kräftigen Kaffees und eine Cigarre, dazu interessante Lektüre und Unterhaltung usw. dienen als Hilfsmittel, den Entschluß leichter zur That werden zu lassen.

Unter Thema ist übrigens, was wir zum Schlaf nicht unermüdet lassen wollen, so recht geeignet zu zeigen, wie gering seit Jahrtausenden die Fortschritte der medizinischen Wissenschaften gewesen sind, und wie wenig seit dieser Zeit die hygienischen Kenntnisse unter dem Volke Verbreitung gefunden haben. Schon vor mehr als zwei Jahrtausenden herrschte unter den Ägyptern keine Einigkeit über die Frage des Mittagsschlafes. Der gelehrte Arzt Hippokrates (460-377 v. Chr.) lehrt: „Bei Tage soll man wachen und bei Nacht schlafen; dieüber hinausgehendes ist schädlich. Am wenigsten schadet es noch, wenn einer von frühmorgens an bis in den dritten Theil des Tages hinein schläft. Man wird aber zur Zeit des Hippokrates die Gewohnheit der Menschen noch nicht so weit von der Natur ab. Dingen jetzt handeln die Richter dieser gauder, wie in anderen Dingen so auch in Bezug auf das Schlafen, indem sie bei Tage schlafen und bei Nacht wachen. Die erste medizinische Fakultät in Europa, die in Salerno ums Jahr 1000 n. Chr. blühte, warnte eindringlich vor dem Mittagsschlaf: „Wahr es nicht für unmöglich, aufzusuchen nach Tisch, und fliehe den Mittagsschlaf“, und an anderer Stelle finden wir folgendes Verschen:

„Kurz sei dein Mittagsschlafchen, lieber Mann, / Noch besser weidest du es ganz und gar, / Was halt du denn vom Mittagsschlaf? sag' an! — / Los Fieber, Faulheit, Kopfschmerz und Katarrh!“

* Obiger Artikel, von Hrn. Lehrer O. Jantke verfaßt, ist für Lehrer geschrieben. Da es jedoch für Lehrer und andere Berufsleute ein Interesse ist, Gelegenheit zu den eigenen Kenntnissen zu übertragen, so bringen wir denselben hier zum Abdruck. Die Red.

Radsfahr- und Rudersport?

Zu der in neuester Zeit in den verschiedensten Blättern ventilirten Frage nach dem hygienischen Werth des Radsfahr- und Rudersports möchte ich bemerken: Ueberreizung und Unvorsichtigkeit ist zwar, wie bei jedem anderen Genuß jedes, aber anderen Körperanregung, auch bei Rads- und Rudersport gesundheitsgefährlich, doch kann regelmäßiges Radsfahren und Rudern durch Stärkung der Muskulatur und Regelung des Stoffwechsels, die nicht an Herzfehlern oder Neigung zu Krampfanfällen leiden, von großem Nutzen sein. Der Unterschied in der Wirkung dieser Körperübungen ist aber folgender: Da das Rudern sämtliche Muskeln der Glieder und des Rumpfes in Anspruch nimmt, wirkt es allgemeiner auf die Entwicklung derselben, ist aber auch bedeutend anstrengender als das Radsfahren, bei welchem die von Jugend an vor allen anderen geübten Muskeln der Unterextremitäten die Körperlast übertragend dem Besitler den Antrieb geben. Ferner findet beim Rudern eine der Bewegung und Redung des Rumpfes entsprechend wechselnde

Landwirthschaft. Garten. Hauswirthschaft. Gesundheitspflege.

Landwirthschaft.

Straußenschaf als Dünger. Die Abfälle aus der Stadt enthalten so viele werthvolle Düngestoffe, daß sie der höchsten Beachtung werth sind. Der Straußenschaf besteht außer den Abfällen von Tieren usw. aus dem feinen Stange der abgeputzten Steine. Alle Phosphorsäure enthalten Alkalien, alkalische Erden usw., und somit führen wir unsern Boden durch den Abraum diese Phosphatdüngstoffe zu. Und daß das Quantum an Phosphatstoffen in dem Abraum ein wirklich recht bedeutendes ist, beweisen die Analysen. Das beschriebene befinden sich in 1000 Pfd. trocknen Abraums an bindenden Substanzen 120 Pfd. Kalk, 10 Pfd. Magnesia, 6 Pfd. Phosphorsäure und 25 Pfd. Schluff. Ganz gering berechnet, beläuft sich der Gehalt dieser Düngstoffe auf 350 bis 4 Pfd. per Kubik auf (20 Ctr.) auf 7-8 M. Als Beispiel für den Werth des Abraums kann noch das folgende Beispiel aus der Praxis dienen: Als die Akademie in Walden gegründet wurde, mußte die Genußverwaltung für die Fortschaffung des Abraums Leute und Wagen stellen. Die damalige Administration, den Werth dieser Dünngattung kennend, erbot sich dann, das Befahren des Abraums, welche die Genußverwaltung die Leute stellen wollte, selbst zu übernehmen, woran gern eingegangen wurde. Nach Verlauf einiger Jahre unterließ die Genußverwaltung aber auch das Stellen der Leute, so daß derjenige, der den Abraum haben wollte, ihn auf seine Kosten zusammenbringen und fortfahren mußte. Jetzt genügt das alleinige Stellen von Leuten und Wagen nicht mehr, sondern es muß noch die Erlaubnis zum Fortschaffen eingeholt werden, da sich mehrere Verweber um denselben gefunden haben, und diese Verweber sind förmlich kleine Landwirthe der Gegend. Und gerade für den Sandboden, dem es an Bindungs-material fehlt, ist solcher Abraum besonders werthig; durch denselben wird solcher Boden in einen so vortheilhaften und dauernden Weide verbessert, wie dies auf anderem Wege kaum erreicht wird. Sind deshalb auch die Kosten der Beschaffung immerhin nicht gering, so unterlasse man dennoch nicht, das Material nutzbar zu machen. Große Vortheile sind stets damit verbunden.

Welche Last kann ein Pferd ziehen? Weig sagt: es ist ein Fuhrmannsgebrach, 25 bis 30 Centner Last pro Pferd ohne Wagengewicht zu rechnen. Nach Gutschalk und v. Wilner vermöge ein sehr kräftiges Pferd auf gutem Wege 96 Centner, auf sehr guter Chaussee 216 Centner, auf Holzeisenbahnen 2640 Centner (Wagen einrechnet) fortzubringen. Gerlach (gerichtliche Fehlerbeurtheilung) äußert: 10 bis 12 Centner sind auf fettem Wege für ein Mittel Pferd eine übermäßige Last. Melchner sagt in seinem „Vertruch der landwirthschaftl. Maschinenkunde“: Die Zugkraft eines Pferdes ist bei

0,6 Meter Schnelligkeit in 1 Sekunde gleich 160 Pfd.
0,9 " " " " " " " " " " " "
1,2 " " " " " " " " " " " "
1,5 " " " " " " " " " " " "
1,8 " " " " " " " " " " " "
2,1 " " " " " " " " " " " "

Rüdn und Mäuler bemerken: Man spricht zwar oft von einer Pferdekraft, weiß aber wenig nicht, was unter einer solchen zu verstehen ist. Die Mechaniker verstehen unter einer Pferdekraft diejenige Kraft, welche 75 Kilogramm Kraft innerhalb einer Sekunde zu heben im Stande ist. Die Zugkraft eines Pferdes ist entschieden eine viel geringere: ein mittelkräftiges Pferd vermag — bei 10km hoher Arbeitzeit — in der Sekunde höchstens 60 Kilogramm einen 1 Meter langen Weg fortzubewegen.

Ein billiges Barometer kann man sich auf folgende Weise selbst herstellen: Man löst in 100 Gramm Alkohol adt Gramm Kampfer, zwei Gramm Salpeter und zwei Gramm

Formveränderung des Bauchhöhlenraumes statt, welche in Verbindung mit dem wechselnden Muskeldruck eine Art Massage des Bauchhöhleninhalts (Verdauungsorgan, Leber, Milz, Pankreas etc.) bewirkt. Wo es auf diese Massage ankommt, in das Rudern deshalb durch eine andere turnerische oder sonstige Verbessehung in für die Gesundheit gleichwertiger Weise zu erzielen. Von dieser Erwägung ausgehend, habe ich seit langen Jahren besonders solchen Patienten, die zur Fettigkeit und zu sogenannten Unterleibsbeschwerden neigen, regelmäßige Ruderrübungen angetrahen und habe in den letzten Jahren, da ich weit von jeder Vorrichtung entfernt wohnte, mein Treiben mit einem Rudergetriebe, bei dessen Benutzung das Bootrudern genau nachgezogen wird, versehen lassen. So weit meine Zeit erlaubt, benutze ich dies Gehelfe regelmäßig, indem ich beim Rudern weniger belebter Straßen statt des Tretebetriebes das Rudergetriebe einnehme, und bin mit der Wirkung auf mein Befinden sehr zufrieden. Dieses Rudern, welche sich doppelt interessieren, bin ich gern bereit, die qu. Woche und ihre Benutzung zu demonstrieren, wenn sie sich um 6 Uhr abends (Sonntags nachmittags um 4 Uhr) in meine Wohnung Potsdamerstr. 14 bemühen wollen.

Dr. Tiburtius-Berlin, Oberstabsarzt a. D.

Hauswirthschaft.

Solspalte-Apparat „Anti-Snaaf.“ Eine sehr lästige und getraubende Arbeit war bisher das Zerhacken des zum Feueranmachen bestimmten Holzes, das den Küchenfeuern dazu kein anderes Zuträumen zu Gebote stand, als das einfache Meißel. Ist es da ein Wunder, wenn viele Dienstmädchen aus Verleumdung grüßen, um sich dieser lästigen Arbeit zu entziehen? Diesem Uebelstand hat nun Herr Eduard Schöme in Leipzig, Friedrich Auguststraße 10, durch den ihm konstruirten Solspalte-Apparat „Anti-Snaaf“ ein Ende gemacht. Das grüneisenne Gehelfe wird in der Nähe in der Höhe des Herdes etwa 80 cm von der Fußboden mittelst der beiliegenden Schrauben an der Wand angebracht. Dann legt man das zu spaltende Holz über die beiden eisernen Säulen und drückt das spaltende, scharf geschliffene Meißel, mittelst des Hebelis allmählich, nicht ruckweise, durch das Holz. Auf diese Weise kann man in kurzer Zeit und ohne große Anstrengung eine Menge Holz zerhacken. Der ganze Apparat ist so konstruirt, daß weder Kinder noch Erwachsene, sei es beim Gebrauch oder als Unachtsamkeit, Gefahr laufen sich zu verletzen.

Fische, frisch, ohne Wasser zu versenden. Man schneide Stüchchen aus Brotkrume, trinke diese mit starkem Branntwein und lasche den Stroben die so zubereitete Krume ins Wasser. Sie werden dann in Alkohol verpackt und können 12 Tage auf der Reise sein. Bringt man sie nach dieser Zeit in frisches Wasser, dann leben sie in einigen Stunden wieder auf.

Gesundheitspflege.

Ein unschuldiges Hausmittel. Ein unschuldiges Hausmittel gegen Kopfschmerzen, Schwindel, Magenbeschwerden, selbst auch gegen entzündete Leiden auf dieser Grundlage besteht in dem täglichen Genuß heller Senfkörner (Sinapis alba), wovon man einige Wochen lang, noch länger fort, täglich 2-3 mal einen gebäutten Kaffeestoff voll nehmen kann. Das Mittel stammt schon aus dem 16. Jahrhundert, wo ein Engländer großes Aufsehen durch die damit bewirkten Kuren machte. 1827 heilte sich ein Herr Didier in Paris mit weissem Senfkraut von langwieriger Verdauungsstörung und kündigte danach sein einfaches Mittel in allen Zeitungen und in besonderen Druckschriften an, wodurch es sehr verbreitet wurde; trotzdem ist es wieder mehr in Vergessenheit gerathen. Sehr wohl könnte demnach eine solche Kur mit weissem Senfkraut, die in jeder Apotheke zu haben sind, dem volkstümlichen Gebrauch anheimgegeben werden.

Scharlach. Gegen Scharlach soll die Salsicilline ein gutes Hausmittel sein. Sobald in einer Familie ein Scharlachfall auftritt, nehmen sämtliche Hausbewohner, je nach dem Alter täglich 1/2 bis 1/4 g Salsicilline ein. Trifft die Erkrankung demnach ein, so ist wenigstens, wie man beobachtet haben will, der Verlauf ein viel milderer. Da das Mittel sonst unerschöpflich ist, so läßt sich jedenfalls gegen einen Verfall bei vorkommender Gelegenheit nichts einwenden.

Der Schleier im Winter. Die Damen werden daran erinnert, daß Frostwetter keinen Schleier zu tragen. Der warme Wind, der dem Winde entzogen, wird durch den Schleier gewaltig vermehrt, der eilige Wind frühlühnt ihn und die Wärme die Nase extrahieren, ohne daß man sich nämlich auf diese Weise gegen Staub und raue Luft mag der Schleier dienen, nicht aber bei Frostwetter.