

### Württemberg.

Stuttgart, 17. Mai. Im Mai vorigen Jahres besuchte eine Deputation aus Eresfeld verschiedene größere Städte, um die Feuerlöschrichtungen kennen zu lernen. Infolge des Besuchs, den die Deputation auch hier machte, wurde Branddirektor Jakoby gestern nach Eresfeld berufen, um das dortige Feuerlöschwesen zu organisieren.

Riedlingen, 16. Mai. Am Samstag wurde hier Hutmacher Lorch beerdigt, der einem bedauerlichen Unglücksfall zum Opfer fiel. Als er am letzten Donnerstag mit Hutfärberei beschäftigt war, geriet Farbstoff in eine unbedeutende Wunde an der Hand. Es trat Blutvergiftung ein, an deren Folgen der Mann nach wenigen Stunden starb.

Von den Fildern, 13. Mai. Die Nachfrage nach eingemachtem Kraut ist so stark, daß dieselben von den Saerkrautfabriken nicht völlig befriedigt werden kann. Letztere sind genötigt, größere und kleinere Partien von Privaten anzukaufen. Das Abspülen der Krautseklinge hat bereits begonnen. Ein Bernhauser Bürger erlöste aus Krautseklingen den hohen Betrag von 400 M.

Borbachtal, 18. Mai. Seit einiger Zeit herrscht wieder große Nachfrage nach gemästeten Schweinen, welche dementsprechend sehr hoch im Preise stehen. Es werden für das Pfund lebend Gewicht 47 s bezahlt. Auch junge Saugschweine sind sehr gesucht und teuer. Das Paar wird mit 35 bis 40 M bezahlt.

Vom nördlichen Schwarzwald, 16. Mai. Der Mai war in seinem bisherigen Verlauf kühl und nah; auf den Gipfen der Berge liegt noch etwas Schnee. Die Eishelligen haben wohl ungemüßlich kalte Tage, aber da der Himmel fast immer bewölkt war, keinen Schaden gebracht. Die Bienen stehen im lippigsten Grün; die Birnen- und Kirchenbäume haben prächtig verblüht; auch die Apfelbäume zeigen teilweise einen recht guten Stand. Besonders schön und reichlich blühen die Heidelbeeren; sie verheißen, was namentlich für ärmere Schwarzwaldgemeinden von großer Bedeutung ist, eine außerordentlich gute Ernte. Tausende von Markt flehen durch das Sammeln derselben den Gemeinden zu. — Die Auerhahnjagd geht ihrem Ende entgegen. Aus großer Entfernung sind die Jagdgäste herbeigekommen und namentlich im Oberamt Freudenstadt ist mancher schöne Hahn eine Beute des Jägers geworden. (Staatsanz.)

### Dermisantes.

Berlin, 15. Mai. In welchem Alter heiraten die preussischen Prinzen? Kaiser Wilhelm II. vermählte sich am 27. Febr. 1881, also einen Monat nach seinem 22. Geburtstag. Von seinen Vorfahren waren fünf noch jünger, als sie heirateten. König Friedrich Wilhelm I. und Kurfürst Joachim I. vermählten sich mit 18 Jahren. Ein Jahr älter war Prinz August Wilhelm, der Bruder Friedrichs des Großen, von dem das heutige Königshaus abstammt, bei seiner Hochzeit; Friedrich der Große und Friedrich Wilhelm II. zählten bei ihrer Vermählung 21 Jahre, Friedrich Wilhelm III. stand im 24., Friedrich Wilhelm IV. im 29., Wilhelm I. im 32. und Kaiser Friedrich im 27. Lebensjahre, als sie sich vermählten. Prinz Albrecht, Regent von Braunschweig, hatte bereits das 35. Jahr seines Lebens zurückgelegt, als er die Prinzessin Marie von Sachsen-Altenburg 1873 heimführte. Das Alter der übrigen preussischen Prinzen bei ihrer Verheiratung schwankt zwischen 20 (Prinz Albrecht Vater bei seiner ersten Ehe mit der Prinzessin Marianne der Niederlande, die Prinzen Louis und Wilhelm, Brüder Friedrich Wilhelms III.), 23 (Prinz Friedrich Leopold), 25 (Prinz Ferdinand, Bruder Friedrichs des Großen, Prinz Karl und Prinz Heinrich) und 26 (Prinz Friedrich Karl).

Reg, 12. Mai. Eine hübsche Szene spielte sich, wie nachträglich bekannt wird, gelegentlich der Einweihung der Gedächtnishalle in Oravelotte ab. Als der Kaiser den dortigen Kriegerfriedhof betrat, bemerkte

er unter den spalterbildenden Kriegern auch den Zollbeamten Grompin aus Amanweiler, der in der 2. Kompagnie des 1. Garde-Regiments zu Fuß in Potsdam diente, als der damalige Prinz Wilhelm von Preußen, unser jetziger Kaiser, die Kompagnie als Hauptmann führte. Der Kaiser sprach den ehemaligen Gardisten huldvoll an und ließ ihm nach Beendigung der Feier eine prachtvolle goldene Uhr mit dem kaiserlichen Monogramm nebst goldener Kette als Geschenk überreichen. — Ueber den Besuch des Kaisers in Saargemünd wird mitgeteilt, daß der Monarch sich mit der Gattin des Kreisdirectors über Koch- und Nähschulen unterhielt und sagte, zu den umstehenden jungen Mädchen gewandt, sie möchten nur gut lochen lernen, dann würden sie gute Hausfrauen werden und bekämen auch gute zufriedene Männer. Bereits bei einer früheren Gelegenheit hat der Kaiser auf die Wichtigkeit eines warmen Mittagbrotes für die Arbeiter hingewiesen.

Der 25jährige Krankenhüter Nowodny in Rixdorf-Berlin hat sich durch dreifig Morphiumeinspritzungen getödtet. Der unverheiratete junge Mann kam erst vor kurzer Zeit aus Wien und war eine Woche in einem Rixdorfer Krankenhause beschäftigt. Während dieser Zeit kam einem anderen Krankenhüter eine Geldtasche mit 11 M. und einigen Andenken, darunter auch Photographien, abhanden. Nowodny wurde beschuldigt, diese Sache gestohlen zu haben und angezeigt. Aus Furcht vor Strafe beging er dann Selbstmord. Als ihm seine Wirtin den Morgenkaffee bringen wollte, fand sie ihn bestimmungslos im Bett liegen. Ein Arzt ließ ihn in das Krankenhaus bringen, wo er dann der Wirkung des Giftes erlag. Nowodny hinterließ ein genaues Verzeichnis der Einspritzungen, die er sich seit dem 1. d. M. täglich dreimal gemacht hatte. In seinem Nachlaß fand die Kriminalpolizei auch die Photographien, die sich in der gestohlenen Geldtasche befunden hatten.

Berlin, 17. Mai. Heute mittag erschöpfte der Mechaniker Kay seine 5 Monate alte Tochter und sich selbst und verwundete seine 4jährige Tochter. Die Beweggründe sind Krankheit und Nahrungsjorgen.

In Eschweiler im Rheinland trank ein Schlosser 84 Gläser Schnaps in der Erregung über die Abjage seiner Geliebten. Er starb an Alkoholvergiftung.

Detmold, 15. Mai. Gestern mittag ist im Teutoburger Walde im Eggebirge bei Kohlstadt eine Tropfsteinhöhle entdeckt worden. An den Decken und Wänden befinden sich die wunderbarsten Tropfsteingebilde. An die erste Höhle schließt sich eine zweite noch schönere an. Inmitten der Höhle befindet sich eine einem Eichstamm gleichende Säule.

Der Kaufmann Wilhelm Müller in Neunkirchen wurde unmittelbar nach der kirchlichen Trauung wegen Vergehens gegen das Konkursgesetz verhaftet; die Hochzeit mußte somit unterbleiben. Müller brach zwei Tage darauf aus dem Gefängnis aus, wurde aber in Reg wieder ergriffen. Seine junge Frau hat einen Tag nach der Ziviltrauung die Ehescheidung eingereicht.

Strümpfelbach i. N., 11. Mai. Eine merkwürdige Schillerfeier haben die Sänger des Kriegervereins Strümpfelbach veranstaltet, nämlich eine Feier mit einer Lotterie und mit komischen Vorträgen (u. a. Zukunft's Couplet, Toni und Rest, Leutnant Schnöfelwitz als Bergsteiger, Im Schlaraffenland). Eintrittsgeld 20 s. Dauer von nachmittags 4 Uhr bis nachts 2 Uhr. Das muß wirklich erhehend gewesen sein! Und derartige lassen sich selbst ältere Leute bieten, ohne Empfindung für das Beschämende und Erniedrigende, was für sie in der Teilnahme an einer solchen „Feier“ liegt!?

(Eine Kundgebung zugunsten der Prügelstrafe.) Der Bürgermeister von Leichlingen (Bezirk Düsseldorf) erläßt, wie mitgeteilt wird, folgende Bekanntmachung, die durch ihre eindringliche Sprache erfreulich wirkt. Raum schallt der liebliche Gesang unserer gesiederten Sänger durch die Täler, da muß ich wiederum die betrübende Wahrnehmung machen, daß unermöglichte Kinder und gefühllose ältere Burschen, mit ihrem rohen Sinn paradiesend, in der Zerstörung der Vogelnester und in dem Fangen der Sing-

vögel ihren traurigen Ruhm suchen. Namentlich macht sich in dieser Hinsicht neuerdings auswärtiges Gesindel breit. An Lehrer, Eltern, Erzieher und edelbedenkenden Teil der Bürgerschaft richte ich die Bitte solchen Jammergefalten nach Kräften das Handwerk zu legen. Im Betretungsfalle wird neben der Strafanzeige eine gehörige Tracht Prügel am Platze sein. Ich werde meinerseits kein Mittel scheuen, um den gewissenlosen Feinden unserer Vogelwelt gehörig auf die Finger zu klopfen und ihnen am eigenen Leibe einen kleinen Geschmack dafür zu verschaffen, wie es gequälten, verfolgten und gefangenen Geschöpfen zuzumute ist. Die polizeilichen Organe habe ich in dieser Hinsicht mit den allerstrengsten Anweisungen versehen. Ein Bravo dem wackeren Bürgermeister.

(Der Zug nach der Großstadt wächst.) Im verfloßenen Jahre allein sind über 30 000 Jünglinge im Alter von 14 bis 21 Jahren in die Reichshauptstadt eingezogen. Ohne vorher eine Stellung zu haben, mit wenigen Pfennigen in der Tasche, kommen die jungen Leute in der Großstadt an, um dort ihr Glück zu suchen. Viele haben diesen Leichtsin hernach bitter zu büßen. An den Bahnhöfen der Großstädte lauern noch lichtscheue Elemente auf die „harmlosen“ und „vertrauensseligen“ Provinzler, bieten sich ihnen als Führer und Ratgeber an und führen die Fremden meistens in Lokale, wo man aus dem Lafter ein Gewerbe macht. Auf den öffentlichen Arbeitsnachweisen ist alles überfüllt und selten eine passende Stellung zu bekommen. Viele private Stellenvermittler suchen die Fremden in schändlicher Weise auszubenten. Sehr oft ist das Ende der einst so Hoffnungsvollen: der Bettel bei Tag, das Dachlosenastyl des Nachts und Verführung durch schlechte Gesellschaft zu Diebstahl und allerhand Verbrechen. Alle Eltern, Lehrherren und Volkfreunde werden darum dringend gebeten, ihre Söhne und Lehrlinge vor unbedonnenem Zuzug nach der Großstadt zu warnen.

(Die verschwundenen Hofen.) Durch einen neuen und eigenartigen Trick sind, wie der „Confectionair“ meldet, von einem Hotelwindler einige Berliner Hotels gebrandschaft worden. Vor einigen Tagen kam ein Herr mit einem langen Ufster und einer Reisetasche in ein erstes Hotel in Berlin und ließ sich ein Zimmer geben. Am anderen Morgen gegen halb 9 Uhr wurden die Hotelbediensteten durch lautes, anhaltendes Klingeln in das Zimmer des Reisenden gerufen. Seine Hofen, die er zur Reinigung herausgehängt hatte, waren verschwunden. Das ganze Hotel wurde aufrührerisch gemacht und durchsucht, die Hofen fanden sich nicht. Der Besitzer ließ schließlich in einem in der Nähe liegenden Geschäft ein Paar Hofen kaufen, vergütete dem Gast die 90 M., die angeblich in der Hofe sich befunden haben und war froh, daß die Sache sich noch so erledigte. An einem der nächsten Tage traf der Besitzer dieses Hotels einen Berufsgenossen, den Besitzer eines sehr bekannten Unter den Linden belegenen Hotels, und erzählte ihm den Vorfall. Darauf wurde ihm nun die überraschende Mitteilung zuteil, daß der Gast in diesem Hotel denselben Trick inszeniert hatte, nur mit dem Unterschied, daß er sich hier nicht 90 M., sondern 120 M. hatte vergüten lassen.

(Der Appetit eines Elefanten.) Im Londoner Zoologischen Garten spielte sich unlängst eine Szene ab, die nur wenige Sekunden in Anspruch nahm, deren Folgen aber noch nicht konstatiert worden sind. Unter den Besuchern des Tiergartens befand sich auch eine Dame, die, mit ihrem Arbeitsbüschel am Arme, ganz dicht an den umfriedeten Raum herantret, in welchem sich die Elefanten ihres Daseins erfreuten. Auf einmal streckte einer der gemüthlichen Dickhäuter seinen langen Rüssel heraus, und ehe es sich die Dame versah, hatte er das Seidentäschchen erhascht und sofort verschlungen. Das Entsetzen der Dame ob dieses unermuteten Diebstahls überwog weitaus ihre Verblüffung, denn das Täschchen hatte folgenden Inhalt: eine Geldbörse mit 3 Sovereigns (20 Schilling-Stücke in Gold), ein Sämmchen Silbergeld, eine Scheere, ein Taschmesser und ein Taschentuch. Als das Täschchen im Bogen in das Maul



des Elefanten wanderte, fiel ein 2-Schilling-Stück auf den Boden und als es aufgehoben wurde, entdeckte man, daß es mit den Backenzähnen des sonderbaren Feinschmeckers in Verührung gekommen sein mußte, denn es war fast entzwei gebissen worden. Die Kantwerkzeuge des Elefanten scheinen allerdings nichts zu wünschen übrig zu lassen, was aber seine Verdauungsorgane zu einer so ungewohnten und unangenehm spitzigen Kost sagen werden, wird die Zukunft lehren.

Schiller in Sachsenhausen. Schillers Aufenthalt in der Frankfurter Vorstadt Sachsenhausen erinnert einen Mitarbeiter der „Str. P.“ an ein Gedicht, welches im Jahre 1859 in der „Frankfurter Krebhelzeitung“ erschien und über Schillers kurzen Aufenthalt in Sachsenhausen handelte. Dessen Nationalgetränk ist bekanntlich Apfelwein, auf den der Sachsenhäuser auch heute noch mit Recht stolz ist. Der Dichter des Gedichtes läßt nun unseren Schiller auch von diesem edlen Stoffe trinken und kennzeichnet das Wohlbehagen, das Schiller dabei empfand, mit dem klassischen Verse:

Ja „Stoffe“ daßst du sicher trinke  
Wie hat's geschmeckt? Welt angenehm?  
Ja, es ist e wahrer Wetterdrobbe,  
Des Knebelut vom Kappelbeem!

Schiller-Platze. (Ein Examen am Stammtisch.) Schillers Vollständigkeit ist, wenn man es recht bedenkt, eine ungeheure. Ohne es zu wissen, denkt die Welt mit Schiller'schen Gedanken, und es vergeht kein Augenblick, in dem nicht einer dem anderen gegenüber ein Schiller'sches Zitat, ob im Ernst oder im Scherz, gebraucht, um seiner Rede Nachdruck zu geben oder seine Ansicht durch einen Eideshelfer bestätigen zu lassen. Mehr, als wir ahnen, besitzen wir von Schiller. In jedem gebildeten Deutschen leben Tausende von Schiller'schen Gedanken. Ein Freund des „Neuen Wiener Tagblatts“ hat sich kürzlich den Scherz gemacht, in seiner Tischgesellschaft den ersten Ton von achthundert Schiller'schen Zitaten anzuschlagen, und nur sieben davon hat niemand anrufen können. Siebenhundertdreundneunzig sind spielend anerkannt worden, die Mehrzahl von sämtlichen Anwesenden. Man darf wohl behaupten, daß kein Dichter der Welt diese Probe bestehen würde. Aus Raumrücksichten wolle wir von dem Scherzspiele nur einen kleinen Auszug wiedergeben. Es prüfe sich jeder, ob er schillerfest ist. Die meisten werden zu ihrem Erstaunen erfahren, daß sie fast all diese Zitate ergänzen können.

Wo alles lebt —	D'rum prüfe —
Wenn ich einmal zu fürchten —	Nichtswürdig ist —
Hier ist die Stelle —	Ein großes Muster —
Spät kommt ihr —	Es wächst der —
Was ist der langen —	Das Leben ist —
Denn aus Gemeinem —	Es soll der Sänger —
Sei im Besitze —	Da unten aber —
Und Ruh und Reiter —	Und was kein Verstand —
Nacht muß es sein —	Wer zählt die Vögel —
Daran erkenn' ich —	Sieh' da, sieh' da —
Ich denke einen langen —	Deß freut sich —
Der Not —	Dunkel war —
Da raht der See —	Dem Nimen nicht —
Durch diese hohle —	Wer den Besten seiner Zeit —
Der Schwab' drauset —	Es wächst der Mensch —
Der Tod läßt sich —	Bon der Parteien Günst —
Hoher Sinn liegt —	Ernst ist das Leben —
Jam Teufel ist —	Wie er räuspert —
Der Bahn ist —	Sein Poger nur —
Auch ich war in —	Mut zeigt auch —
Den Dank —	Ich habe genossen —
Der ist besorgt —	Will sich Vektor —
Leergebrannt —	Erdrönd folgt —
In Dionys —	O zarte —
Jurid, zu retten —	Nächstens will ich unter euch —
Ich sei, gewähret mir —	Meine Minna geht —
Er zählt die —	Unser Schuldbuch —
Johanna geht —	Des Lebens Mai —
Unfinn du —	Die Weltgeschichte ist —
Dem Manne kann —	Ein Augenblick gelebt —
Der Mohr hat —	Der Knabe von Carl —
Die schönen Tage —	Arm in Arm —
Mit der Dummheit —	In seines Nichts —
Das ist das Los —	Schnell fertig ist —
Da werben Weiber —	O Königin —
Wir wollen sein —	Der ruhende Pol —
Das Alte häßt —	So willst Du treulos —
Es kann der Bräutigam nicht —	Ehret die Frauen —
Aus Vaterland —	Wenn die Könige bauen —
Des Lebens ungemischte —	In einem Tal —
Gefährlich ist's —	Und was die inn're Stimme —
Vah, Vater, genug sein —	Nach keinen sah ich —
Und es wolle —	Wer magt es —
Der Mensch verjuche —	Mit dem Mädel —
Er hand auf —	O, daß sie ewig —
Unter Varven —	Wohlthätig ist —
Wer wird künftig —	Der Jag' des Hergens —
Ein freies Leben —	Das eben ist der Fluch —
Was rennt —	Raum ist in —
Elende Vögel —	Bon des Lebens Gütern allen —
Arbeit ist des —	Rasch tritt der Tod —
Es lebt die Welt —	Der Menschheit Würde —
Bestgemauert —	Zimmer ist's Sonntag —

Das Schröpfen ist eine uralte Heilmethode, denn seine Anfänge reichen bis in das klassische Altertum zurück. Wenn auch von den Ärzten nie gänzlich aufgegeben, ist es im Laufe der Jahrhunderte hauptsächlich in die Hände der Feldscherer und Bader übergegangen. Nun scheint auch dieser Heilmethode eine neue, auf wissenschaftlicher Grundlage beruhende Auferweckung beschieden zu sein. Sie ist als eine Weiterentwicklung der von Prof. Bier in Bonn eingeführten Stauung als Heilmethode zu betrachten und die Erfahrungen, die man in der Bonner chirurgischen Klinik damit zu machen Gelegenheit hatte und wovon Prof. Bier auf dem diesjährigen Chirurgentag berichtet, sind recht günstige. Schon seit längerer Zeit hat man an den Extremitäten Saugapparate angewendet, um einen Blutzufluß zu erzeugen und dadurch versteinete Gelenke wieder beweglich zu machen. Um das Schröpfen auch bei Entzündungen und Eiterungen anzuwenden, sind besondere Apparate konstruiert worden, welche die Form eines großen Glasstrichters haben, der vermittelst Gummiballons luftdicht gemacht wird. Bei Entzündung wird sofort mit der Saugbehandlung begonnen, es wird dadurch der Einschnitt vermieden, was besonders für messerscheue Patienten sehr angenehm ist. Mit bestem Erfolge wurden Furunkel, Karbunkel, Fingerentzündungen, Insektenstiche usw. mit dieser Methode behandelt, beginnende Furunkel können oft mit dem Schröpflopf zum Stillstand gebracht werden. Bei Abszessen wird vor der Anlegung des Schröpflopfes ein kleiner Einschnitt gemacht, dann strömt durch den kleinen Stich der Eiter reichlich mit Blut vermisch in die Glocke hinein und die Schmerzen hören sofort auf.

(Zehn gute Freunde.) „Hät' ich doch einen oder zwei gute Freunde, die mich im Leben vorwärts brächten“, rief Hänchen unzufrieden und gähnend, als es bei seinen Büchern saß, während die Mutter sein zerriffenes Röschchen ausbesserte. „Gute Freunde möchtest du haben?“ jagte die Mutter. „Du hast jetzt schon zehn ganz in deiner Nähe, die dir mit Freuden helfen wollen!“ Ungläubig schüttelte Hänchen den Kopf. „Wo sind die zehn denn, Mutter?“ „Gähle einmal flugs deine Finger!“ Da lachte Hänchen und rief fröhlich: „Ja, Mutter, meinst du den die?“ „Ganz gewiß! Nimm du nur ihre Hilfe fleißig in Anspruch, und du wirst schon sehen, daß sie als gute Freunde dir auch später im Leben helfen werden.“

### Das Spaziergehen und Laufen.

Von Dr. med. S. Ehing.

(Nachdruck verboten.)

Der Frühling ist da, die Zeit, wo bei jedem lebenden Wesen der Stoffwechsel ein besonders reger ist. Diesen gesunden Stoffwechsel nach Möglichkeit zu fördern, ist die Pflicht eines jeden Menschen, wenn er sein höchstes Gut, die Gesundheit, sich erhalten will.

Am besten vermehrt man den Stoffwechsel durch die Ausübung eines Sports, wie Rad-, Automobil- oder Reitsport. Wenn dieses aber nicht möglich ist, der gehe spazieren und laufe im Freien, so oft es ihm möglich ist. Diese gesunden Bewegungen vollziehe man in so leichter Kleidung wie nur möglich, denn der Genuß eines Luft- oder Sonnenbades ist ebenso heilsam wie die Bewegung.

Durch ein Luft- und Sonnenbad dunstet die menschliche Haut in auffallender Weise aus. Die Haut ist nämlich ein hervorragendes Ausdünstungsorgan für die flüchtigen Selbstgifte des Organismus, auch regelt sie die Wärmeabgabe des Körpers. So lange der Mensch sich im Freien bewegt, gibt er Wärme durch Ausstrahlung ab. Diese Ausstrahlung ist ein Lebensbedürfnis, denn die Ausdünstung der Zerfallsprodukte geht nur unter entsprechender Wärme der Haut vor sich. Die Haut erleichtert dann den anderen inneren Ausscheidungsorganen, der Lunge, Leber, den Nieren und dem Verdauungsapparat die Arbeit. Es ist eine feststehende Tatsache, daß die Haut mehr absondert, als alle Ausscheidungsorgane zusammen genommen. Es ist daher klar, wie wohlthuend ein Spaziergang im Freien, im Sonnenschein wirken kann, zumal wenn er die 3 Punkte vereinigt: genügende Bewegung, hinreichendes Atmen und Zerstreuung des Geistes.

Man gehe nie mit vollem Magen, sondern erst eine Stunde nach einer Mahlzeit. Man fange den Spaziergang mit langsamen Schritten an, beschleunige dieselben allmählich und lasse sie zu Ende des Ganges wieder langsamer werden. Man gehe in strammer Haltung, beuge die Brust und drücke die Schultern zurück. Es ist eine Unsitte im Freien, beim Promenieren zu rauchen, es schadet dem Raucher und belästigt andere Spaziergänger. Ein Spazier-

gang zur Gesundheit soll alles ernstliche Nachdenken, Grübeln, Sorgen ausschließen und nur von einer heiteren Gemütsstimmung begleitet sein. Da vermag der Wille und die Selbsterziehung viel.

Das Laufen ist für Gesunde, namentlich für die Jugend, eine sehr wohlthätige Übung. Durch sie wird den Folgen des vielen Stillstehens und der Unzulänglichkeit der Körperbewegung bei der großstädtischen Jugend entgegen gewirkt. Um die Atemtätigkeit der Kinder und Erwachsenen zu vergrößern, gibt es kein besseres Mittel als das Laufen. Dadurch werden die großen Organfunktionen, Atmung und Blutumlauf, mächtig angeregt, und die damit erzielte Anregung zum Stoffwechsel und Stoffansatz ist gerade für das jugendliche Alter bis zum vierzehnten Jahre von höchstem Werte.

Eltern, Lehrer oder Lehrerinnen, die mit ihren Kindern oder Jünglingen ins Freie gehen, machen immer wieder die Beobachtung, daß die Jugend draußen auf Flur oder im Wald kein größeres Vergnügen kennt als zu laufen. Das ist eine ganz natürliche Erscheinung. Für dieses Alter ist das Laufen und Springen, selbst das Rennen nicht bloß eine heilsame Übung, es ist einfach ein Naturtrieb. Man hält schwächliche Kinder gerne von starken Leibesübungen fern, aus Besorgnis für ihre Gesundheit. Das ist ganz verkehrt. Schule und Haus müssen sich im Wettstreit bemühen, der Jugend reichliche Gelegenheit zum Ausüben zu geben, im Freien natürlich und ohne Verletzung von Zucht und Sitte.

Daß den Laufenden oder Springenden ein Schaden zustossen könnte, ist eine Besorgnis, die man gar nicht hegen sollte. Die Kinder tragen beim Spiel oder Sport in sich selbst den besten Maßstab, was ihnen zuträglich ist. Wer allzu müde ist, hört schon von selbst auf, wer außer Atem kommt, der bleibt schon ganz von selbst stehen, um sich zu erholen.

Wer aber laufen will, der muß es lernen. Der Körper wird beim Dauerlauf mäßig nach vorn geneigt, der Kopf aber etwas zurückgenommen, ebenso werden die Schultern nach hinten gebeugt, damit die Brust voll heranstreten kann. Die Arme liegen, zu späten Winkeln eingebogen, möglichst ruhig am Körper, die Hände werden leicht geschlossen. Selbstverständlich muß die Kleidung möglichst leicht, Hals und Brust dürfen nicht durch Kleidung oder Binde eingeengt sein, Hut oder Mütze werden vor dem Lauf abgelegt. Selbstverständlich sind Sportschuhe am besten, jedoch falls aber ist Schutzzeug mit hohen Abjagen zu vermeiden. Die günstigste Zeit zur Übung sind windstille Tage im Frühjahr oder im Herbst; man laufe aber niemals gleich nach dem Essen. Am besten und gesundensten läuft es sich auf kurzgeschorenem Rasen. Der Waldboden ist eine gute Bahn, trotz der Wälder.

Die wichtigste Vorsichtsmaßregel für den Anfänger ist die, daß er zuerst ganz langsam läuft, nie mehr als zwei bis drei Minuten hintereinander und höchstens hundert Meter in der Minute.

Nur wer anfangs jede Ueberanstrengung meidet, der kann wirklich laufen lernen. Auch später, wenn der Läufer seine Aufgabe ungestraft vergrößern kann, soll er stets, wenn der Atem leuchtend wird, wenn das Herz zu sehr schlägt, wenn er schwitzt, sofort aufhören.

Wer gesunde Organe, wer sich richtig geübt hat, der schwitzt selbst bei großen Leistungen nicht. Je gesunder der Mensch ist, desto weniger leicht gerät er ins Schwitzen. Zu diesem beneidenswerten Gesundheitszustand führt aber nur Geduld und richtige Übung.

Knaben, die an einem Lungen- oder Herzleiden leiden, dürfen den Dauerlauf gar nicht üben. Solche, die eine Bruchanlage, ein schwaches Rückenmark oder schlaffe Gelenkbänder haben, die dürfen weder das Laufen noch das Springen üben. Jeder Gesunde aber erziehe seinen Körper methodisch, damit er zu den höchsten Leistungen befähigt wird.

[Junggefallen-Reflexion.] „Ja, ja, ich werde alt...“  
Bisher fragten mich die Leute immer: warum heiraten Sie denn nicht? Jetzt fragen sie schon: warum haben Sie nicht geheiratet?

[Unjere Diensthöten.] Herr: „Aber Kathi, den einen Schuh haben Sie ja gar nicht gereinigt, der ist ja noch voller Schmutz!“  
Kathi: „O mei, da hab' i in Gedanken den andern zweimal gepußt!“

[Ganner-Humor.] Stroch (zum Autler): „Servus, Kollega!“  
Autler (entrüstet): „Was, Kollega? Was unterstehen Sie sich, Sie frecher Mensch?“  
Stroch: „Na nu, Sie machen doch auch die Strofen unsicher.“

[Salgenhumor.] „Sie wollen auf die Gensjagd gehen? Hier gibt es aber doch gar keine Gensjen?“  
„O, das tut nichts! Ich treff' ja doch nie was!“

