



Nr. 128.

Montag, den 1. Juni 1908.

23. Jahrgang.

Auf der Landstrasse.

Von Walter Schmidt-Häbler.

Nachdruck verboten.

(Fortsetzung.)

„Verstehe vollkommen! Geht mich auch weiter nichts an. Um Ihre Witzbegier zu befriedigen: im Schlosse bewohnen der Graf und die Komtesse Thea den rechten Flügel, im mittleren liegen die Gesellschaftsräume, die aber seit langem nicht benutzt werden, und hier, gerade unter Ihnen, wohnt Baroness Julie mit ihrer Jose, die sie aus der Residenz mitgebracht hat. — Augenblicklich macht sie ihren täglichen Spazierritt durch den Wald mit dem Reitknecht, Monsieur Francois, einem fischen Pariser, der Ihnen gut gefallen wird. — Außer ihm und der Jose haben wir noch das Kammermädchen der Komtesse, ein dummes Bauernmädchen, mit der man kein vernünftiges Wort reden kann, den Koch, den Kutscher, den Stallburken und zwei Küchenfeen. Und den Gärtner nicht zu vergessen. Damit wäre alles beisammen!“

„Ist der Graf schon lange krank? Er sieht ungemein elend aus!“

„Nein! Im Gegenteil! Ganz plötzlich ist die Krankheit gekommen, nach einer Jagdpartie. Aber es geht zusehends schlechter mit ihm, und der Arzt scheint auch das Schlimmste zu befürchten. Stirbt der Graf, dann fällt das ganze Besitztum an seinen Neffen, einen lebenslustigen Kavaliere aus der Residenz, und dann geht hier ein lustigeres Leben an wie wir's augenblicklich führen.“

„Was fehlt denn dem Herrn eigentlich? Wie nennt man die Krankheit, an der er leidet?“

„Eine Art Fieber soll es sein! Weiter weiß ich auch nichts. Manchmal liegt er ganze Tage und schläft, daß man meint, er sei schon gestorben, und dann geht es mal scheinbar ein oder zwei Tage besser, wie heute, wo er dann in seinem Lehnstuhl sitzt, bis ihn wieder die Müdigkeit ins Bett treibt.“

„Hat der Graf außer der Komtesse denn keine Kinder?“

„Einen Sohn hat er gehabt, der voriges Jahr auf der Jagd verunglückte. Ich hörte davon nur reden. Ich war damals noch nicht im Hause.“

„Ja, ja, ich erinnere mich dunkel“, sagte Oswald, „ich hörte auch davon sprechen in der Residenz. Er verunglückte auf ganz rätselhafte Weise.“

„Na, so rätselhaft war's just nicht, aber schrecklich muß es für den Herrn gewesen sein, wie sie nach 18 Tagen erst die Leiche anbrachten, so von allem möglichen Raubzeug angefressen, daß man sie nur an den Kleidern wiedererkennen konnte!“

„Wie war doch die Geschichte eigentlich? Ich habe damals kaum darauf geachtet, als ich sie hörte“, fragte Oswald

gepannt, ohne sich indessen sein reges Interesse merken zu lassen.

„Es war eine große Treibjagd, zu der von allen umliegenden Gütern die Nachbarn eingeladen waren“, begann der gesprächige Hans, indem er sich eine kurze, englische Pfeife ansteckte, „und bis zum Galali war nicht das mindeste Auffallende passiert. Am Versammlungsorte fehlte der junge Graf, ein lustiger, lebensfroher Mensch von 18 Jahren. Natürlich war die Bestürzung groß, und sofort wurde alles aufgeboten, nach ihm zu suchen. Bis spät in die Nacht hinein durchstreiften die Gäste und die Jägerburken mit Windlichtern und Fackeln den ganzen Wald, aber man fand keine Spur, und unverrichteter Sache kehrte alles ins Schloß zurück. Erst nach mehrwöchentlichem Suchen kam man auf die richtige Fährte, durch den Jagdhund des jungen Herrn selbst, der die Leiche aufgespürt hatte. Aber man fand sie in einem Zustande, der nicht zu beschreiben war; in einem Gebüsch am Fluß, von Tieren vollständig angefressen und entsetzlich entstellt, daß man den Vermissten nur an einem Ringe erkannte, den er auf dem Finger trug, und an der Büchse, die neben ihm lag. Der Graf selbst hat den schrecklichen Anblick seines Einzigen nicht ertragen können und fiel in ein heftiges Fieber. Selbst bei der Beisetzung konnte er nicht zugegen sein, und es fehlte nicht viel, so hätte man ihn wenige Tage nach seinem Sohne auch hinausgetragen.“

„Der arme Mann!“ sagte Oswald in tiefem Mitgefühl vor sich hinblickend. „Wie furchtbar muß er gelitten haben!“

„Ja, reiche Leute haben auch ihr Päckchen zu tragen!“ entgegnete Hans. „Sonst wär's ja auch in der Welt gar zu ungerecht eingerichtet.“

Oswald stand schweigend auf und räumte die Reste seines bescheidenen Mahles zusammen, dann sagte er zu Hans, der sich auf dem ledernen Sofa bequem gemacht hatte: „Sie würden mich sehr zu Dank verpflichten, wenn Sie mir etwas Schreibzeug besorgen wollten, denn ich habe im Auftrage des Grafen schnell ein paar Zeilen zu schreiben und muß mich dann noch einmal beim Herrn melden. Wollen Sie so freundlich sein?“

„Aber gerad!“ brummte Hans, indem er sich sichtlich ungerne aus seiner Ecke erhob, „ich hole Ihnen, was Sie brauchen.“

Als er nach wenigen Minuten zurückkam, erwartete ihn Oswald in der halbgeöffneten Tür, nahm ihm das Schreibzeug aus der Hand und schloß mit einem freundlichen, aber kurzen „Ich danke!“ seine Tür wieder zu und schob den Riegel vor. —

Dann schrieb er sofort in fliegender Gatt zwei Briefe, den einen an seinen Diener, worin er ihm mitteilte, er möge sofort das beigegefloßene Kubert, das schon mit Marke versehen war, in den Kasten stecken. Es trug die Aufschrift: „Gothwohlgeboren Herrn Grafen zu Neudeck“ und enthielt ein Zeugnis über den Diener Friedrich Weber. „Mein Kammerdiener Friedrich Weber war zwei Jahre in meinen Diensten, hat in dieser Zeit meine vollste Zufriedenheit erworben. Allerdings verjah er bei mir mehr einen Vertrauensposten, als eine ausgesprochen dienende Stellung, da seine allgemeine Bildung, die er sich angeeignet, sowie der Umstand, daß er aus besserer, leider verarmter Familie stammt, ihn zu besserem bestimmt erscheinen ließen. Ich kann ihn nur auf das wärmste empfehlen! Doktor Oswald bedankt.“

Diesen an Fritz adressierten Brief tat er vorsichtig in einen zweiten Umschlag, den er an Herrn Doktor Oswald bedankt adressierte, für den Fall, daß der Graf sich die Adresse zeigen ließ.

Dann schrieb er an seinen Freund Franz Reßler:

Dieber Franz!

In aller Eile nur wenige Zeilen. Ich war, wie Du weißt, auf der Reise nach einem summen Streich, aber ich glaube, daß aus der Komödie, in die ich in tollem Übermut hineingelaufen bin, auf einmal Ernst zu werden beginnt. Vielleicht brauche ich eines Tages Dich als Mitspielenden — wer kann wissen, was die Zukunft bringt?

Für heute nur soviel, daß ich mich für einige Tage hier in einem reizenden weltfernen Schloß als — Kammerdiener regelrecht verdingt habe, über das „Warum“ und „Wie“ schreibe ich Dir eingehend im nächsten Briefe.

Du wirst Dein überlegenstes Gesicht aufsetzen und über den Wahnwitzigen lächeln, vielleicht auch wirst Du denken: Du est la femme? Aber, ich weiß nicht einmal sicher, ob das wirklich zutrifft, nur das kann ich Dir sagen, daß tatsächlich ein weibliches Wesen von bezauberndem Reiz die erste und unmittelbare Veranlassung gewesen, daß alles so gekommen ist.

Aber ich bin fest entschlossen, mein Inkognito für den Moment noch nicht aufzugeben. Es gefällt mir hier. Und deshalb bitte ich Dich, in meiner Wohnung mit Hilfe von Fritz einige Kleinigkeiten auszulernen und in einen möglichst unscheinbaren Koffer zusammen zusteden, als da sind: einfache Wäsche, einige ältere Kravatten, Stiefel und nötige Dinge, die einem schlichten Domestiken gehören können.

Ich erwarte den Koffer unter untenstehender Adresse. Wenn mich nicht alles täuscht, so werde ich Dir von hier manche interessante Sache zu berichten, manchen klugen Rat zu erbitten haben. Ich rechne auf Deine Freundschaft und bin für alle Zeit Dein getreuer Oswald.

Adresse: Herrn Fritz Weber, Kammerdiener Sr. Erlaucht des Grafen zu Neudeck usw.

Nun die Adresse noch: Herrn Rechtsanwalt Franz Reßler — und seine Arbeit war getan.

Den Brief an Franz in der Brieftasche, den anderen in der Hand, ging er zum Grafen hinunter, der ihn gleich empfing.

„Da Sie nichts zu tun haben,“ sagte er, „so können Sie Ihren Brief direkt zur Station tragen und im Bahnhofsgelände gleichzeitig an Herrn Dr. Möhringen in der Stadt telefonieren. Die Telefonnummer ist 2721. Ich bitte ihn, mich morgen im Laufe des Nachmittags zu besuchen; zu dem 4.25 Uhr-Zuge werde ich ihm den Wagen schicken, der ihn abholt.“

„Sehr wohl! Befehlen der Herr Graf sonst noch etwas?“

„Nein! Nur Antwort bringen Sie mir!“

Oswald verbeugte sich und ging.

Als er das Rosenparterre durchschritt und sich dem hohen Gittertore näherte, hatte er beinahe das Gefühl, als gehöre er hierher. Selbst die große Dogge, die auf der Freitreppe sich sonnte, schnupperte ihn vertraulich an und wedelte mit dem Schweif.

Er kam sich vor, wie ein Mitglied dieses Hauses, in

das der blinde Zufall ihn vor zwei Stunden von der Landstraße hineingeweht hatte.

Als er den breiten Fahrweg hinunterwanderte, der an dem eingezäunten Park entlang zu derselben Station hinunterführte, zu der er vormittags über Felder und Wiesen herabgeklüftet war, hatte er bequem Zeit, über das Geschehene nachzudenken und seine Gedanken zu sortieren.

Bis jetzt war ihm von dem Erlebten, was so jäh und plötzlich auf ihn eingestürzt war, ganz wirr und wild im Kopfe, noch hatte er tatsächlich nicht zu ruhiger und klarer Ueberlegung kommen können.

Nur eins stand bei ihm felsenfest, das wirklich lebhaftes Interesse für die Menschen, die er in diesem Hause bisher kennen gelernt hatte, für den Vater sowohl wie für die Tochter.

Wie leid tat ihm der Mann, der auf so gräßliche Weise seinen Sohn, den einzigen, und mit ihm alle seine Hoffnungen verloren hatte: wie unsäglich muß er gelitten haben angesichts des bis zur Unkenntlichkeit entstellten Leichnams seines Kindes?

Woran der Unglückliche aber gestorben war, hatte Hans ihm nicht gesagt. Das fiel ihm erst jetzt ein.

War er einem Unfall zum Opfer gefallen, hatte er sich selbst das Leben genommen oder — hier stutzte er und blieb unwillkürlich stehen, mitten auf der Chaussee, denn ebenso blickartig, wie dieser Gedanke sein Hirn durchschloß, tauchte für eine Sekunde das Bild des Neffen vor ihm auf, der durch das Aussterben der gräßlichen Linie alles gewinnen mußte, den er gestern von den Forstleuten in so abschreckenden Farben hatte schildern hören. Er reimte sich im ruhigen Weiterschreiten die verschiedensten Dinge zusammen, die er durch Zufall gesehen und gehört hatte. Die Erzählungen der Bauern und Forstleute, die tiefe Spaltung zwischen dem Grafen und dem allgemein gehakten Neffen, der plötzliche Tod des einzigen Erben und das geheimnisvolle, langsame Dahinsiechen des letzten Grafen von Neudeck an einer Krankheit, die keinen Namen hatte. Sein Ideen-gang konnte ja höchst abenteuerlich und unmotiviert sein, der Gedanke, der so urplötzlich vor ihm emporgestiegen war, konnte ja ein tolles Phantasiegebilde sein, aber ebenso gut war es ja auch möglich, daß hier wirklich etwas nicht ganz in Ordnung war, daß die Dinge tatsächlich nicht ihren normalen Weg gingen.

Wenn hier irgend eine menschliche, unberufene Hand zugunsten der Seitenlinie Vorsehung gespielt hätte und noch spielte?

Es war doch möglich! Je länger er darüber nachdachte, desto fester redete er sich in die Ueberzeugung hinein, daß kein bloßer Zufall, sondern ein weise Vorherbestimmung gerade ihn jetzt in das Schloß geführt hätte, und als er wieder die Glocke am Gittertor zog, war es sein fester Entschluß, sich als das Werkzeug eines höheren Planes zu betrachten, und in seiner neuen Stellung, die er im Übermut angenommen, eine wirkliche Pflicht zu sehen, alles um sich her mit den Augen eines Detektivs argwöhnisch bis ins Kleinste zu betrachten und das Leben des einsamen Mannes so lange redlich zu beschützen, bis es infolge eines höheren Rathschlusses erlosch.

Was ihm anfänglich selbst nur wie ein leichtsinniger Scherz erschienen war, sollte ihm von jetzt ab Ernst, voller Ernst werden, eine große Aufgabe, an die er seine ganze Kraft, seinen ganzen Willen aufsetzen felsenfest entschlossen war.

Als er die Treppen im Schloß hinaufstieg, blieb er vor dem großen Fenster, das auf den Garten hinausführte, mit einiger Ueberraschung stehen.

Zwischen den Beeten hinschreitend, ein Buch in der lässig herabhängenden Hand, erkannte er die Dame, die ihm gestern in dem kleinen Rabriolett im Walde aufgefallen war.

Eine Täuschung war ausgeschlossen. Diese Flut goldroter Flechten hätte er unter Tausenden herausgefunden.

Das war also die Maronessa Julie, die selbstlose Pflegerin des erkrankten Oheims, die die Gemächer unter seinem Kammerchen bewohnte.

Er beobachtete sie mit gespannter Aufmerksamkeit, wie sie langsam um das Bassin des Springbrunnens ging.

Schön war sie, das war zweifellos, aber um den feingzeichneten und doch so hochmütigen Mund lag ein seltsam herber Zug, etwas so wenig Weibliches, daß es sich für Oswalds Gefühl absolut nicht mit der rührenden Aufopferung für das Wohl eines anderen vereinigen ließ. Energie und Egoismus hatten auf diese schönen Züge unverkennbar für das Auge des Psychologen ihren Stempel gedrückt, die schmalen Schläfen, die etwas vorspringende Stirn und die kühn gebogene Nase ließen ihn dieses junge Frauengesicht nichts weniger als sympathisch erscheinen.

Er mußte unwillkürlich an den Kopf der Poppäa Sabina auf dem Siemiradzki'schen Gemälde denken.

Nachdem er dem Grafen bestellt hatte, daß der Doktor morgen pünktlich ankommen werde, entließ ihn sein neuer Herr.

Aber unwillkürlich blieb Oswald noch stehen und sah den Grafen an.

„Wünschen Sie noch etwas, Fräulein?“ fragte der alte Herr, indem er ihn mit den freundlichen Augen ansah.

„Ich bitte sehr um Verzeihung, Herr Graf,“ erwiderte Oswald bescheiden, „aber ich möchte um den Vorzug bitten, mir gestatten zu wollen, einen Teil der Nachtwache im Vorzimmer schon heute übernehmen zu dürfen. Die gnädige Komtesse sowohl wie die Baroness von Langen werden ermüdet sein, und ich habe das Bedürfnis, nützlich zu sein, wo ich kann!“

„Das heißt, wie ich Sie taxiere, es ist Ihnen peinlich, unter diesem Dache zu leben, ohne einen Gegendienst zu leisten?“

„Vielleicht auch das, Herr Graf, aber gewiß nur in letzter Linie. Kann ich mich auch vor dem Eintreffen meines Zeugnisses noch nicht offiziell als Angestellter des Schlosses betrachten, so könnten Herr Graf dennoch meine bescheidenen Dienstleistungen gewissermaßen als Probe meiner künftigen Ergebenheit gelten lassen.“

„Nun wohl,“ lächelte Neudeck. „Ich sehe, Sie sind ein ganz eigenartiger Mensch und verlangen, individuell behandelt zu werden. Ich nehme Ihr Anerbieten daher als freiwillige Gefälligkeit an. Die Stunden Schlaf, die Sie mir opfern, sollen meiner Tochter zugute kommen. — Wollen Sie also gegen 10 Uhr im Vorzimmer sein. Ich weiß, daß Baroness Julia sich auf keinen Fall die Stunden von 12 bis 2 Uhr nehmen lassen wird.“

„Und — von 2 Uhr ab?“ fragte Oswald.

„Von da ab schlafe ich gewöhnlich fest, und da schläft auch der Diener Hans oder Johann, der Kutscher, im Nebenzimmer, für den Fall, daß ich einer Hilfeleistung bedarf.“

Oswald verbeugte sich und ging.

Als er eben die Tür öffnete, trat Baroness Julia über die Schwelle.

Raum hätte er sie wiedererkannt, so gänzlich verändert war ihr Gesicht.

Alles Herbe daraus, was ihn vorhin so abgestoßen hatte, war verschwunden und hatte dem Ausdruck reizender Anmut Platz gemacht.

Das Lächeln, das die rosigen Lippen umspielte, verlieh dem ganzen schönen Antlitz etwas so Mädchenhaftes, fast Kindliches, und aus den großen Augen leuchtete eine Welt voll Liebe und Zärtlichkeit, als sie auf den Kranken zuging und ihm ein paar vollerblichte Rosen entgegenhielt. Kein Blick fiel auf Oswald, an dem sie achlos vorüberstritt.

Lautlos glitt er aus der Tür, die er hinter sich schloß. Dann stieg er kopfschüttelnd in sein Zimmer hinauf, um sich nach diesem ereignisreichen Tage ein wenig auszuruhen. In dem großen Wohnraume blieb der Graf mit Julia allein zurück.

Die Sonne war im Versinken und tauchte den Himmel über den nahen Waldbäumen in goldigen Brand, gedämpft herüber klangen die fernen Stimmen der Arbeiter, die vom Felde heimkehrten.

(Fortsetzung folgt.)

Etwas vom Spaziergehen.

Von Dr. med. W. L. H. K. u. H. n., Leipzig.

Wenn der Arzt einer Hausfrau anrät: „Gnädige Frau, Sie müssen sich Ihrer Gesundheit wegen mehr Bewegung machen und mehr spazieren gehen!“ dann bekommt er in den meisten Fällen die Antwort: „Aber Herr Doktor, ich bin ja den ganzen Tag in meinem Haushalt beschäftigt und habe Bewegung genug“. Dem in diesen Worten liegenden, weit verbreiteten Irrtum muß ganz entschieden entgegengetreten werden, denn wenn wir ihn auf den Grund gehen, so verbirgt sich dahinter nichts weiter als eine Unkenntnis von dem, was dem Körper in gesundheitlicher Beziehung nötig ist.

Wenn wir von unserem Arzt den Rat hören, daß wir viel spazieren gehen sollen, so werden wir zunächst fragen, welchen Grund er dazu hat. In erster Linie wird er ohne Zweifel an die dabei notwendig auszuübende, vermehrte Bewegung denken. Es ist längst bekannt, daß, wenn wir unsere Muskeln in erhöhte Tätigkeit setzen, damit zugleich eine Beschleunigung des Blutstromes in ihnen verbunden ist. Dadurch werden sie besser ernährt, ferner durch die ständige Übung kräftiger, und außerdem nehmen sie an Umfang zu. Zugleich aber erhöht sich die Temperatur des Körpers durch eine kräftige und anhaltende Muskelbewegung, wie jedermann weiß. Aus diesem Grunde merken wir sehr oft im Freien, daß wir zu warm angezogen sind. Es kommen nämlich, wie fälschlich geglaubt wird, nicht nur die Muskeln der Beine in Frage, sondern auch die des Bauches und der Unterleibsorgane. Schließlich aber zwingt uns die erhöhte Anstrengung beim Spaziergehen, namentlich wenn es sich um eine geringe Bodenenerhebung handelt, dazu, ausgiebiger die Luft einzuatmen, und den Lungen mehr Sauerstoff zuzuführen, denn je mehr die Muskeln angestrengt werden, desto mehr Sauerstoff verbrauchen sie, und desto größer ist seine Verbrennung und Ausnützung im Körper. Daß dadurch der Sauerstoffwechsel erhöht wird und seine Produkte, die man als Körper-schladen bezeichnet, leichter durch die verschiedenen Ausscheidungs-pforten zum Ausstoßen kommen, dürfte wohl ohne weiteres klar sein.

Damit sind wir schon zu dem zweiten Punkt gekommen, der die Menschen mehr, als es geschieht, hinaus in das Freie treiben und zum Spaziergehen zwingen sollte.

„Deiner Lüste balsamischer Strom durchrinnt mich erquickend,

Und den durstigen Blick labt das energische Licht,

Kräftig auf blühender Au erglänzen die wechselnden Farben,

Aber der reizende Streit löset in Anmut sich auf!“

So singt Schiller in seinem berühmten „Spaziergang“ und erkennt damit an, daß beim Spaziergehen Licht und Luft ein Haupterfordernis ist. Wir haben schon vorhin von der Wichtigkeit des Sauerstoffes der reinen Luft gesprochen und wissen, daß dieser für eine regelrechte Ausbildung der roten Blutkörperchen und hauptsächlich des Hämoglobins, des Blutfarbstoffes, ein Haupterfordernis ist. Da wir auf 3 Kubikmillimeter 4–5 000 000 der roten Blutkörperchen rechnen, so geht daraus auf das Klarste hervor, welche Wichtigkeit der Sauerstoff für unseren Körper haben muß, denn das Blut ist in Wahrheit die Lebensflüssigkeit. In einer dumpfigen Wohnung werden wir nie den Sauerstoff in so reiner Form einatmen können, als draußen in der freien Natur, wo er immer wieder von den Pflanzen erzeugt wird und uns gewissermaßen an der Quelle zur Verfügung steht. — Zu berücksichtigen ist noch die Reinheit der Luft, die Schiller sicherlich mit dem Ausdruck bezeichnen haben will: „Deiner Lüste balsamischer Strom“. Wir brauchen ja heute bei dem Kampfe gegen den Staub in den Städten und Häusern von seiner Schädlichkeit in bezug auf die Verbreitung von Infektionskrankheiten nicht viel zu sagen, denn es ist ohne weiteres klar, daß draußen im Freien, fern von der Großstadt und fern von den menschlichen Wohnungen, im fastigen Grün der Felder und Wä-

der, keine große Gelegenheit zur Staubbildung ist. Und in der That ist ja auch durch zahlreiche Untersuchungen nachgewiesen, daß diese Annahme der Wirklichkeit entspricht, wie ja bekanntlich auf dem Meere in einer bestimmten Entfernung vom Festlande die Luft ganz staubfrei ist.

Schiller erwähnt aber auch noch das Licht, und zwar ebenfalls mit Recht, denn es hat einen großen Einfluß auf das Gedeihen des Menschen, und namentlich auf seine Blutbildung. Wir brauchen nur hineinzublicken in die Höfe der Hinterhäuser in großen Städten, wohin kein Sonnenstrahl kommt, oder in die Bureau- und Geschäftsräume, die ebenfalls in dieser Beziehung ungünstig gelegen sind, und wir werden uns nicht über die bleiche Farbe so vieler Menschen zu wundern brauchen, die uns anzeigt, daß die Blutbeschaffenheit keine richtige ist. In der Hauptsache wirkt das Licht günstig auf die Bildung des Eisens im menschlichen Körper ein, und dieses ist wiederum von großer Bedeutung für das Hämoglobin, den Sauerstoffträger der roten Blutkörperchen. Von der Wichtigkeit des Lichtes, namentlich des Sonnenlichtes, in bezug auf die Verhütung von Krankheitskeimen brauchen wir hier nicht weiter zu sprechen.

Wenn somit Bewegung, Licht und Luft die Hauptgründe sind, weshalb man viel spazieren gehen soll, so haben wir indeß doch auch noch eine ganze Reihe anderer Fragen zu berücksichtigen, und dahin gehört in erster Linie die: „Wie soll man spazieren gehen?“ Ein großer Fehler wird häufig darin gemacht, daß man seine Spaziergänge gleich von Anfang zu weit ausdehnt, dadurch zu sehr ermüdet wird und infolgedessen statt des gehofften Vorteils nur einen Nachteil hat. Hier heißt es eben auch, wie bei der Pflege anderer Leibesübungen: „Trainieren“. Ganz besonders ist das bei kranken Menschen der Fall, die dem Arzte auf seinen Rat erwidern, daß sie das Spazierengehen nicht aushalten können. — Eine weitere Forderung betrifft das Atemholen, sowohl das Ein-, wie das Ausatmen. Durch entsprechende Übungen, wenn man nämlich drei bis fünf Schritte tief einatmet, und ebenfalls drei bis fünf Schritte tief ausatmet, wird man die Brust nach und nach erweitern und die Lungen kräftigen. Die schädlichen Bakterien haben dann keine Gelegenheit, in ihnen einen günstigen Boden für ein Fortwuchern zu finden. Dadurch wird auch verhindert, daß man zu rasch geht, sondern man schlägt vielmehr ein behagliches Mitteltempo ein, bei dem man ungefähr ein Kilometer in 15 Minuten zurücklegt. — Doch damit sind noch nicht alle Anforderungen erschöpft, sondern man hat, wenn man von seinem Spaziergang Genuß haben will, darauf zu achten, daß das Schuhwerk gut sitzt und keinerlei Beschwerden macht, ein Kapitel, von dem viel zu sprechen wäre. — Daß wir es vollständig verwerfen, wenn der Nutzen, den uns der Spaziergang gebracht hat, durch den zu reichlichen Genuß von Alkoholika in das Gegenteil verwandelt wird, dürfte wohl ohne weiteres verständlich sein. Es gibt ja heute genug Getränke, ohne Alkohol, mit denen man den Durst löschen kann.

Wilhelm v. Humboldt sagte einmal in seinen Briefen an eine Freundin: „... das gehört namentlich zum Begriff selbst des Spaziergehens, daß man keinen ernsthaften Zweck damit verbindet.“ Er hat damit unbedingt recht, denn die Erholung, die wir mit dem Spaziergange und durch die Flucht aus dem Hause und der Berufsarbeit bezwecken, würde ohne Zweifel bis zu einem gewissen Grade verloren gehen, wenn wir uns mit Grübeln und den Sorgen des täglichen Lebens dabei abgeben wollten. Etwas anderes ist es aber, wenn wir bei dem Spaziergange eine anregende Gesellschaft finden, mit der wir in angenehmer Weise plaudern können, denn dann fällt das erstere von selbst weg, und wir haben häufig noch den Vorteil, den Goethe in seinem Faust Wagner mit den Worten hervorheben läßt: „Mit Euch, Herr Doktor, zu spazieren, ist ehrenvoll und ein Gewinn.“

Ganz kurz würden wir noch darüber zu sprechen haben, wo man spazieren gehen soll. Die Antwort ist in unseren Ausführungen schon gegeben, nämlich überall da, wo gute

und möglichst staubfreie Luft vorhanden ist, d. h. auf Wald- und Wiesenwegen, nicht aber auf staubigen Chaussees oder auf dem Straßenpflaster der Stadt.

Weit schwieriger liegt es für viele, wann sie ihre Spaziergänge machen sollen, denn die Zeit, die den Menschen zur Verfügung steht, ist eine sehr wechselnde und hängt auch von der Witterung ab, von der man sich aber an und für sich nicht beeinflussen lassen dürfte. Die Hauptsache ist, daß man regelmäßig jeden Tag geht, gleichviel ob frühmorgens, mittags, nachmittags oder abends.

Am Familientisch.

Merkrätzel.

Baphrus, Traum, Schmieb, Orden.

Von jedem Wort sind zwei nebeneinanderstehende Buchstaben zu merken, die im Zusammenhang ein Wunder des Altertums nennen.

Zweifelhafte Charade.

Das Erste ist fast überall

Auf der Straße, im Haus, unter'm Wasserfall;

Das zweite ist im deutschen Land

Als schwer errungene Feste bekannt.

Das Ganze ein Meister, der's Erste verziert,
Und einer, der im Kriege zum Siege geführt.

Scherz-Rätsel.

In Dir, in mir, in Tier und Stein,

Doch kommt ein Zeichen noch hinein,

Wird's ein bekannter Vogel sein.

Auflösung erfolgt in nächster Nummer.

Lustige Ecke.

Herr Ridder (in einem feinen Restaurant): „Ich bin in ein paar Minuten wieder da. Ich will nur eben um die Ecke meine Uhr versehen.“ — Frau Ridder: „Warum?“ — Herr Ridder: „Sieh dir mal die Preise auf der Speisekarte an.“

Tochter des Hauses (in Erwartung, daß ein Freier heute bei ihrem Vater anhält): „Sein sein oder nicht sein sein, das ist heute die Frage.“

Heiratskandidat: „Die Dame, die ich heiraten soll, hat ja reizende Zähne, aber sie lispelt.“

Vermittler: „Das gibt sich, wenn sie sich erst an das falsche Gebiß gewöhnt hat.“

A.: „Kennen Sie den Apotheker Hell?“ — B.: „Schrecklich dummer Mensch.“ — A.: „Er will nämlich meine Tochter heiraten!“ — B.: „Na sehen Sie, da haben Sie's ja!“

Doktor: „Laßt doch das viele Trinken sein, Hans! Schon vor mehr als 100 Jahren erkannten die Gelehrten die schädlichen Wirkungen des Alkohols!“ — Hans: „So? Und warum soll denn jetzt grad' i anfangen mit der Besserung?“

„Mit der neuen Sendung Wein bin ich aber schön hereingefallen, Johann!“ — „Ja, ja! ... Haben Herr Baron auch Kopfschmerzen?“

Betrunkener (den der Schutzmann zur Wache bringt): „Wie kommen Sie denn dazu, mich anzufassen, Sie scheinen mich nicht für voll anzusehen.“

Schüttelreime.

Er koste ihre Wangen leise
Und sang dabei 'ne lange Weise.

Im Bilde tanzen auf dem Rasen Nymphen —
Wie viele gibt's, die da die Nasen rümpfen!

Der Ganner ward verfolgt per Luftschiff;
Denkt euch, ins Bergwerk dieser Schuft lief!

Sie wollte einst im Schutz der Weiden haben —
Da zwickten Krebse sie in ihre beiden Waden.

Er zog 'ne Maid einst aus dem hellen Wasser.
Seitdem sie sein ist, sagt er: Wellen haß' er.

Die Maid, die auf dem Rasen nähte,
Litt heftig an der Nasenröte. Hgb. VI.