

Willauer Merkur.

No. 12

Sonnabend den 8. Februar

1902.

Erscheint wöchentlich zweimal und zwar Mittwoch und Sonnabend. Abonnementspreis pro Quartal (incl. der Sonntagsbeilage „der Zeitspiegel“) für Diebstahl 1,10 Mark (rei ins Haus 1,30 Mark), für Auswärtige 1,40 Mark bei allen Postanstalten. Annoncen-Annahme bis Dienstag resp. Freitag nachmittags 3 Uhr zum Preise von 15 Pf. für die Corpusszeile.

Abhärtung im Winter.

Von Dr. med. Ebing.

(Nachdruck verboten.)

Es ist ein viel verbreiteter Glaube, daß man die körperliche Abhärtung im Winter ruhen lassen müsse, daß kalte Wäder oder kalte Abreibungen nur in der warmen Jahreszeit angebracht seien. Das ist ein falscher Glaube; denn gerade im Winter, der die Menschen nur allzulange in warmen, oft schlecht gelüfteten Zimmern hält, der sie mit warmer Kleidung einschließt, da ist eine vernünftige Abhärtung unbedingt zur Erhaltung der Gesundheit notwendig. Was ist denn eine vernünftige Abhärtung? Das ist eine solche, welche den Körper kräftigt, die Haut gesund macht, sich jeder Temperatur schnell anpassen — ohne daß das Wohlbehagen gestört wird. Eine Abhärtung soll wohl nicht aber wehe thun. Der Mensch ist ein Produkt der warmen Zone, seine Wiege hat im Anfang der Menschheit in tropischen Ländern gestanden; das beweist die allen Menschen gemeinsame glatte Haut. Behaarte Menschen sind eine Seltenheit, eine Ausnahme von der Regel. Hätte die Natur Menschen in kalten Zonen geschaffen, hätte sie in ihrer Vorsorge dem Menschen auch ein Winterkleid gegeben genau so, wie sie es im Thierreich gethan hat. Gegen die Natur aber kann man ungestraft nicht ankämpfen; daher muß der Mensch in kalten Zonen, in kalter Jahreszeit sich gegen die für seine Konstitution unnatürliche Kälte durch künstliche Mittel wie Kleidung und Heizung schützen. Hierin das richtige

Maß zu finden, das ist Abhärtung. Die Temperatur eines geheizten Zimmers betrage niemals mehr als 15 Grad Reaumur und nie weniger als 12, vorausgesetzt, daß man nicht starke körperliche Anstrengungen oder Arbeiten in dem Raume vollführt. In die Kälte gewöhnen kann sich kein Mensch. Sobald die Kälte dem Menschen unangenehm ist, sobald sie beginnt ihm schädlich zu werden, so läuft er blau an. Solange die Kälte dem Menschen nicht schadet, zeigt die Haut dagegen eine rothe Farbe. Die blaue Haut kommt daher, daß das Blut aus der Haut und den Hautgefäßen nach den inneren Organen gedrängt wird. Dadurch erfolgt eine Art von Rührung der Hautgefäße, die dann an Stelle des frischen, schön rothen Blutes, des Arterien-Blutes, mit dem träge fließenden, blauen Venenblute gefüllt sind. Dieser Umstand beweist, daß der Organismus noch nicht genügend widerstandsfähig ist, daß die Kälte ihm Schaden zufügen wird, zufügen muß und zwar in Form von Erkältungen, Katarrhen etc. Die Abhärtung muß von innen heraus erfolgen, durch gute Nahrung, angemessene Bewegung und tüchtige Körper- das heißt Hautpflege. Diese Pflege des Gesamtorganismus vorausgesetzt, kann man beginnen, den Körper an schnelle und selbst starke Temperaturänderungen zu gewöhnen. Das Unterfangen aber den Körper ohne diese kräftigende Diät an Kälte oder Temperaturschwankungen gewöhnen zu wollen, ist ein Unding, ist eine Verhöhnung; das ist kein Abhärten, das ist Abstumpfen, dessen Folgen die schlimmsten sein können. Men-

schen, die im Winter ohne Ueberzieher laufen, die in eiskalten Zimmern schlafen, härten sich nicht ab, sie stumpfen sich ab und werden die bösen Folgen bald sehen. Die Nerven ihrer Sinne werden zuerst geschwächt, dann folgen Rheumatismus und andere Erkältungskrankheiten. Es ist ein großes Vorrurtheil, wenn die Menschen glauben, ein geheiztes Schlafzimmer könne nicht gesund sein. Warum soll das Schlafzimmer nicht ebenso gut 10—12 Grad R. im Winter haben wie im Sommer? In einem eiskalten Schlafzimmer müßte sich der Mensch doch so warm zudecken, daß die Ausdünstung der Haut gestört würde, eine Folge die nur schädlich sein kann. Ein angenehmes warmes Zimmer, eine entsprechende Bettdecke, das ist das Beste für den Organismus. Man vergesse doch nie, daß nicht nur die Lunge atmet, nein, die ganze menschliche Haut thut es, letztere muß daher ebenso geschützt und gepflegt werden wie die erstere.

Für Lungeneleidende ist der Winter besonders schlimm, da bei ihnen nur allzu oft akute Verschlechterungen auftreten. Für diese ist es schwer im eigenen Heim die angemessene Kur zu vollziehen. Es ist aber durchaus nicht notwendig, solche Patienten nach dem Süden oder gar nach Aegypten zu senden. Die Heilerfolge unserer heimischen Kur-Anstalten und die Erfahrungen der leitenden Aerzte lassen es unzweifelhaft, daß bei uns im Winter dieselben Erfolge erzielt werden, wie im Sommer. Im Sommer hilft sich eben jeder durch reichliches Lüften und genügenden Aufenthalt im Freien, während

Der Dämon auf Schloß Adlershorst.

Roman von Hildegard von Gabain.

(Nachdruck verboten.)

(Fortsetzung.)

Ich will Ihnen an Offenheit nicht nachstehen, Baronesse, und bekenne, daß dem so ist und daß es sicher weit und breit kein menschliches Wesen giebt, das ähnliches Leid in seinen Kinderjahren erfahren mußte.

„Es nickte gedankenvoll.“ „So schlitten Sie Ihr Herz aus, an mir finden Sie eine gleichgestimmte Seele und meine volle Theilnahme ist Ihnen gewiß.“ Unterdessen hatten beide am Fenster Platz genommen und der Künstler sprach mit jener sanften, träumerischen Stimme, ohne sich von der lauten Conversation, die aus dem Garten zu ihnen heraufschallte, hören zu lassen.

Was habe ich erdulden müssen, ehe ich den Ton meiner Geige so bemerke, ihr, der treuen Begleiterin und Tröstlerin des unglücklichen Lebens, diesen weichen Klang abgibt, welchen ich von frühesten Kindheit an war mein Dasein nur von düsteren Schatten begleitet, die süßen Tage einer glücklichen Kindheit blieben mir fern, und erst seit ich Sie kennen lernte, ging mein Herz auf voll Glück und rosiger Zukunftsbilder.

„Esse unterbrach ihn mit sanfter Hast. „Schweigen Sie von Ihren Erinnerungen nicht so weit ab, Herr Bostowsky, ich könnte Sie nun dann anhörend, wenn Sie keinen andern Gedanken aufkommen lassen, als den der mich selbst besetzt, es ist wahre Freundschaft, die ich Ihnen biete.“

Der Künstler strich sich wiederholt mit den schlanken Fingern durch die langen schwarzen Haare und während eine tiefe Melancholie aus seinen Augen blickte, entgegnete er:

„Ja, Sie haben Recht, mich für solche vermessene Gedanken zu schelten, indes Ihr Anblick überwältigte mich vom ersten Augenblick an, im Träumen und Wachen schaue ich Ihr Bild, wie das einer Heiligen umschwebt es mich und wenn ich in wenigen Tagen von hier scheide, so wird der Wohlklang Ihrer Stimme mich auf meiner einsamen Wanderung durchs Leben begleiten wie der Nachhall eines schönen Liedes!“

„Lassen Sie uns bei der Sache bleiben.“ sagte Esse in freundlicher, aber entschiedener Weise, „gar zu lange dürfen Sie sich nicht der Gesellschaft entziehen, erinnern Sie sich meiner stets wie einer Schwester, deren Theilnahme gern den Einsamen begleiten wird.“

Eine Weile schaute Bostowsky gedan-

kenschwer vor sich nieder, dann ergriff er Eses Hand und sich darüber neigend, sprach er flüsternd:

„Ich danke Ihnen, Baronesse, und nehme die gebotene Freundschaft gern an; nun will ich noch schnell das grauenvolle Bild meiner Kindheit vor Ihnen entrollen. — Bei einer herumziehenden, stehlenden Zigeunerbande habe ich sie vertrauert, ohne Heimath, ohne Liebe, ohne das Wort Gottes kennen zu lernen. Von Ort zu Ort schleppten die schmutzigen Gesellen ihr elendes, faules Dasein; von allen verachtet, aus der menschlichen Gesellschaft ausgestoßen, lebten und endeten viele von ihnen auf freiem Felde, gleich den wilden Thieren des Waldes. Ja, sehen Sie mich nur mit Ihren milden Blicken an, bei diesen abscheulichen Menschen lebte ich. Auf welche Weise mich das grausame Gescheh zu ihnen geführt, weiß ich selbst nicht klar anzugeben, daß ich aber nicht zu der Bande gehörte, sagte mir der Esel vor den zottigen Creaturen, sowie der Widerwille, mit dem ich ein altes, häßliches Weib Mutter heißen mußte.“

Nur wenn man mich mißhandelte, daß ich vor Schmerz in die Knie sank und der Körper von Stricken und Wunden bedeckt war, dann stieß ich wohl einmal den heiligen Namen aus, doch er klang wie das Auf-