Spiel, Sport und Körperpflege

Körperliche Erfrischungen.

Kein anderes Geschöpf ist in dem Maße wie der Mensch befähigt, alle klimatischen Verhältnisse der Erde zu ertragen und unter allen Zonen zu leben. Der menschliche Körper ist keineswegs hervorragend mit natürlichen Schutzmitteln gegen äußere Einflüsse ausgerüstet, wie wir diese bei vielen anderen Geschöpfen beobachten, doch der hohe menschliche Intellekt weiß alle Gaben der Natur durch geschickte Behandlung dem Körper dienstbar zu machen, so daß wir je nach Umständen die einzelnen Vorteile für eine behagliche Existenz wahrnehmen und rationell anwenden können. Das Gefühl der Behaglichkeit pflegt im allgemeinen der Maßstab zu sein für die Zuträglichkeit der zur Verwendung kommenden Maßnahmen und Mittel und für die Lebensweise, welche man dem Klima entsprechend zu wählen hat. In unserer gemäßigten Zone bringen uns die Jahreszeiten sowohl dem Klima, der Temperatur und den Witterungserscheinungen der kalten, wie andererseits der heißen Zone nahe, so daß je nach dem Grade der Kälte und Hitze und dem Auftreten des sogenannten schönen und schlechten Wetters unsere Lebensweise erheblichen Veränderungen unterworfen ist.

Die Behaglichkeitsgrenze bei Hitze und Kälte ist bei den einzelnen Personen wohl schwankend, ermangelt jedoch im allgemeinen für die Bewohner bestimmter Länder und Gegenden nicht einer gewissen Uebereinstimmung. Ist jene überschritten, so lassen die körperlichen und geistigen Spannkräfte merkbar nach, und der Organismus mahnt durch unbequeme, peinigende, quälende Reizzustände, schließlich auch durch Versagen in seinen Funktionen zum Gebrauch körperlicher Erfrischungen. Da dieselben den Genuß wiederkehrenden, neubelebten und erhöhten Widerstands- und Kraftgefühls erzeugen, so wendet man diese angenehmen Mittel womöglich schon beizeiten, auch bevor eine körperliche Mahnung sie gebieterisch verlangt, fürsorglich an, um ein Unbehagen oder eine Störung im Wohlbefinden zu vermeiden.

Dies ist namentlich zu empfehlen und wird notwendig, wenn außergewöhnliche Zustände, wie im Sommer anhaltende Trockenheit und übermäßige Hitze auftreten. Es gilt dann vornehmlich dem Körper die erforderliche Feuchtigkeit und Abkühlung zu verschaffen. Dies erreicht man durch zweckdienliche Einrichtungen und Vorkehrungen in unserer Umgebung, in den Wohnungen, an unseren Aufenthalts- und Verkehrsorten, dann aber auch durch angemessene persönliche Körperpflege.

In der Nähe der Wohnorte ist die Erhaltung und Schaffung von schattigen Waldungen, Anlagen, Promenaden, öffentlichen Plätzen, Gras- und anderen Vegetationsflächen, Seen, Teichen, Wasserläufen und Wasserwerken von vorzüglicher Wirkung. Fontänen, Sprudel- und Bassinbrunnen auch in Haus- und Privatgärten sowie Sprengwagen, Sprengvorrichtungen und Wasserverstäuber verbreiten eine angenehme feuchte Kühlung, die von Menschen, Tieren und Pflanzen erquickend empfunden wird. Ein billiger, leicht transportabler, außerordentlich praktischer, auch dem Auge in hohem Maße gefälliger Apparat, dessen Anschaffung keine erheblichen Mittel beansprucht, ist beispielsweise ein automatisch sich drehender Rasensprenger, der, an Druckwasserleitung durch Schlauch angeschlossen, in weiten, hohen und durcheinanderschießenden Strahlen Wasser in der Luft und auf dem Boden staubfein verteilt.

Von geschlossenen Räumen sind die Inhalationshallen mit ihren sinnreichen Einrichtungen für Feuchtigkeitsverdunstung und -verteilung in der eingeatmenden Luft besonders hervorzuheben. An Balkonen, Veranden, Lauben, Hallen, Hauswänden halten dekorative, schattenspendende Schlinggewächse die Glut direkter Sonnenbestrahlung ab, von den Zimmern wird die Hitze abgelenkt durch vor den Fenstern angebrachte Marquisen, Jalousien, Vorhänge, Stores, Vorhänge; in den Räumen selbst sorgen Ventilatoren für Erneuerung und geräuschlos sich drehende Flügelapparate für Bewegung der Luft. Hier wie im Freien kann man sich auch mit Fächern Kühlung zufächeln, ihre mehr oder weniger eleganten und kostbaren Formen gestatten zudem bei der Handhabung die Entfaltung einer gewissen Grazie, so daß Fächer mit Vorliebe von den Damen gebraucht werden.

Eine nachhaltige körperliche Erfrischung erzielt man durch Baden in See- oder Flußbadeanstalten wie durch Wannenbäder und Duschen aller Art. Die Einrichtung von Badestuben in den Wohnungen ist allgemein üblich, ihre Anlage ist durchaus nicht schwierig und läßt sich ganz nach Wunsch und Willen ebenso luxuriös und kostbar, wie einfach und billig gestalten.

Von wesentlicher Bedeutung für eine behagliche Frische des menschlichen Organismus ist der Genuß leichtverdaulicher Speisen und kühlender Getränke. Man bezeichnet daher eine große Kategorie von Lebens- und Genußmitteln direkt als Erfrischungen. Unter ihnen nehmen die saftigen Obstarten, zumal wenn sie eine aromatische Säure enthalten, beispielsweise Kirschen, Weinbeeren, Apfelsinen, Zitronen, Bananen, abgesehen von all den anderen köstlichen, einheimischen und exotischen Früchten, sowie die aus ihnen hergestellten Erzeugnisse, die durch Gärung entstandenen Weine, die Fruchtsäfte, Fruchtäther und Fruchtextrakte, Marmeladen, Limonaden und dergleichen hervorragende Stellen ein.

Sehr beliebt und verbreitet ist der Genuß von kohlensäurehaltigen Getränken; so werden von Weinen die Schaumweine, von Limonaden die Brauselimonaden als Erfrischungen hoch bewertet, doch noch volkstümlicher in Deutschland ist das aus Malz, Hopfen, Wasser und Hefen hergestellte Bier mit seinem durch Gärung entstandenen Gehalt an Kohlensäure, dem aromatischen Geschmack und der appetitlichen Schaumkrone beim Ausschank im Krug und im Glase.

Wer durch den Alkohol der vergorenen Getränke Nachteile befürchtet, wählt wohl das kohlensaure Wasser, natürliche Sauerbrunnen oder künstlich mit Kohlensäure imprägnierte Mineralwässer, die beim Trinken den Gaumen prickelnd reizen, indem sie die Kohlensäure entweichen lassen und deren Verdunstung eine hohe Abkühlung verursacht.

Die kühlenden Eigenschaften der Speisen und Getränke werden vielfach noch durch eine Erniedrigung der Temperatur derselben mittels Eiskühlung oder Gefrierenlassens verstärkt. Durch Einstellen in chemische Kältemischungen, Eisläger, Eisschränke, Kühler, Kühl- und Gefrieranlagen hergestelltes Gefrorenes, Speiseeis, Fruchteis sowie Eisgetränke gehören zu den beliebtesten Erfrischungsmitteln, letztere werden vorsichtig durch Röhrchen und Halme aufgesogen, da bei ihrem zu hastigen Genuß das Behagen und die Gesundheit durch Erkältung der Verdauungsorgane leicht gestört werden können.

—osb—

Verschiedenes

Lehren für das Herz.

Der Herzmuskel des Menschen hat eine ungeheure Arbeit zu leisten. In jeder Minute zieht er sich 60- bis 140mal zusammen und dehnt sich dann wieder aus. Wenn man die einfache Rechnung ausführt, die Zahl der Zusammenziehungen zunächst für einen Tag, dann für ein Jahr und schließlich für ein Menschenleben von durchschnittlicher Länge zu bestimmen, so kommt man zu ganz außerordentlichen Ziffern. Es ist fast wie eine Maschine, die keine Ermüdung kennt, die aber andererseits freilich ihre Ueberanstrengung aufs deutlichste verrät und ihrem Besitzer durch die Erzeugung peinlicher Angstzustände eine kräftige Warnung zuteil werden läßt. Ein hervorragender Erforscher der Herzkrankheiten, Professor Goodall, hat an der Universität Birmingham einen Vortrag gehalten, worin er die Art des Blutkreislaufs ein wenig anders erklärt, als es bisher geschehen ist. Er meint nämlich, daß das Herz bei seiner Zusammenziehung nur das Blut nach den Geweben hin treibt, und daß die anderen Muskeln des Körpers durch ihre Zusammenziehung das Blut zum Herzen wieder zurückschaffen. Auf Grund dieser Anschauung hält der Gelehrte auch die bisherige Behandlung von Herzkranken für unrichtig. Bis jetzt pflegte diese darin zu bestehen, daß man Kranke in einer liegenden Stellung erhielt und dem Herzen so wenig Arbeit wie möglich zumutete. Auf diese Weise wird aber auch die Muskeltätigkeit der Glieder vermindert, durch die das Blut zum Herzen zurückgetrieben wird, so daß gleichzeitig eine Schädigung eintritt. Das beste ist natürlich, wenn jeder alles dazu tut, sich selbst vor einer Ueberanstrengung des Herzens in Acht zu nehmen. Die Zeit, die man dadurch gewinnt, daß man eine Straßenbahn gerade noch im Laufen erreicht oder eine Treppe in die Höhe stürmt, ist viel zu gering, um die damit verbundene Ueberanstrengung des Herzens zu rechtfertigen. Man braucht durchaus kein Hypochonder zu sein, um es sich namentlich im Großstadtleben zum Gesetz zu machen, alle körperlichen Bewegungen mit einer gewissen Ruhe auszuführen. Sich in einen Wettlauf begeben, heißt die Leistung des Herzens ungefähr um die Hälfte steigern. Höchst lehrreich sind in dieser Hinsicht die Beobachtungen an Radfahrern gewesen. Wenn jemand 3½ Minuten einen Hügel auf dem Rade hinauf fährt und dabei einen Weg von rund 900 Meter zurücklegt und eine Steigung von 1 zu 10 überwindet, so hat sein Herz dabei eine Ueberarbeit zu leisten gehabt, die dem Heben eines Gewichts von mehr als 20 Zentnern um ein Fuß entspricht. Daß solche Ueberanstrengungen, namentlich wenn sie sich häufiger wiederholen, nicht ohne Folgen für den Zustand dieses wichtigsten aller Muskel bleiben können, muß jedem Verstande einleuchten. Professor Goodall legt zur Pflege des Herzens das größte Gewicht auf reichlichen Schlaf. Wenn jemand an Abend statt um 12 schon um 10 Uhr zu Bett geht, ohne deshalb früher aufzustehen, spart er seinem Herzen in einem Jahr eine Arbeit von 2920 Meterzentnern. Werden die Grenzen einer normalen Leistungsfähigkeit des Herzens andauernd außer Acht gelassen, so meldet sich ein Herzklopfen, Kurzatmigkeit und das Gefühl häufiger und schneller Erschöpfung. Aendert der so Gewarnte seine Lebensgewohnheiten auch dann nicht, so stellen sich weitere Folgen, Schlaflosigkeit und Sinnestäuschungen ein. Also heißt es, die Fürsorge der Mutter Natur, die ihren Kindern beizeiten mitteilt, wenn sie einen Verstoß gegen ihre Gesundheit begehen, durch Folgsamkeit anerkennen!

Nr. 188 • Sonnabend **Tägliches** 12. August 1911

Unterhaltungs-Blatt

der Berliner Volks-Zeitung

Durch eigene Hand.

Roman

[15. Fortsetzung.] von [Nachdruck verboten.]

B. Corony.

Das Brautpaar kehrte zu den beiden Müttern zurück. Der Doktor sah nicht besonders froh aus, Carola kalt und ruhig wie immer.

„Die Wohnung ist schön und geräumig," erwiderte sie auf Frau v. Doppelhofs Frage.

„Habt Ihr auch über die Einrichtung und das ganze Arrangement gesprochen?" erkundigte sich Frau Hagen.

„Carola wollte keine Wünsche äußern," antwortete Hans. „Fräulein v. Bodenstein kennt den Geschmack meiner Braut ganz genau, und sie wird dir sicher gern behilflich sein, liebe Mutter."

„Ja, gewiß," sagte Magda, die in der Fensternische auf einem gestickten Schemel saß und bisher sehr wenig gesprochen hatte. „Bitte, verfügen Sie ganz über mich."

„Ich bin Ihnen sehr verbunden, liebes Fräulein, daß Sie mir helfen wollen; denn Rätsel raten ist nicht meine starke Seite. Und ohne Ihre Hilfe könnte ich meiner Schwiegertochter schließlich statt angenehmer Ueberraschungen böse Enttäuschungen bereiten."

Ihre Stimme hatte einen etwas gereizten Klang.

Sie hatte Magda bisher kaum beachtet. Jetzt sah sie eine Welt voll Glut und Leidenschaft in den Augen des jungen Geschöpfes und zwischen den mächtigen Brauen eine scharfe Falte, die dem blassen Gesicht einen düstern Ausdruck gab.

Neuntes Kapitel.

Schneller als sonst üblich wurde die Vermählung vollzogen.

Noch immer wurde die Besitzerin von Kroneck von Todesahnungen gequält, und der Wunsch, das Schicksal ihres geliebten Kindes in bewährten Händen zu wissen, trieb sie zu beinahe fieberhafter Eile. So wurden denn alle Vorbereitungen mit größter Schnelligkeit getroffen.

Carola erhob keine Einwendungen gegen die Wünsche der Mutter. Sie tat das nicht etwa, weil sie sich Dr. Hagen geneigter gefühlt hätte, sondern weil sie nun einmal entschlossen war, das Opfer zu bringen, darum wollte sie es ganz und rückhaltlos bringen. Jedes Zweifeln und Schwanken widerstrebte ihrem starken, klaren Sinn.

Ganz anders erging es Magda, die sich selbst zum traurigen Rätsel geworden war. Oft glaubte sie, Dr. Hagen zu hassen und zu fürchten — dann empfand sie eine beinahe unbezwingliche Lust, ihn zu fliehen und sich angstvoll in einem vergessenen Winkel der Erde vor ihm zu verbergen.

Des Nachts schreckte sie manchmal empor und stieß verzweifelt aus: „Mein Gott, rette mich vor ihm! Ich fühle mich wie in Schlingen verstrickt, die zu zerreißen meine Kraft nicht ausreicht!" — Und dann wieder kam es ihr zum Bewußtsein, daß sie eher die Erde von Pol zu Pol durchwandern möchte, als seine Spur verloren geben.

Wenn dieses Gefühl nicht Liebe war, dann mußte sie es einen unbegreiflichen Zauberbann, etwas Uebermächtiges und Unerklärliches nennen, etwas, vor dem ihre Seele bangte und das sie doch nicht hätte missen mögen.

Dazu gesellte sich ein peinlich drückendes Gefühl Carola gegenüber. Diese kam ihr wie ein in höchster Reinheit strahlender Stern vor, der ruhig seine Bahn wandelte, ohne daß sie selbst sich mit einem flackernden Irrlicht verglich. War es bange Sorge um die Freundin? War es ein entwürdigendes Gefühl ganz unberechtigter Eifersucht, was sie stöhnen ließ: „Gott im Himmel, hilf! Sie dürfen einander nicht angehören!"

Der Allmächtige hörte aber dieses Flehen nicht. In der kleinen, ungefähr eine Stunde von dem Rittergut entfernten Kirche wurden Dr. Hagen und Carola getraut.

Der erste Schnee hatte einen weichen, weißen Teppich über die Stufen gebreitet, die in das einfache alte Gotteshaus führten. Weiße Flocken fielen auf das Haar der Braut, als sie aus dem Wagen stieg, und flimmerten neben den Myrtenblüten. Lorbeer- und Orangenbäume schmückten das kleine Gotteshaus. Weißgekleidete junge Mädchen streuten Blumen mit Myrtenweiglein. Feierlich erklangen die Töne der Orgel, und frische, helle Kinderstimmen sangen ein frommes Lied von der Liebe, die nimmer aufhört.

Die beiden Mütter drückten sich die Hände.

Frau Hagens Antlitz strahlte. Nun war dem geliebten Sohn sein Wunsch unerfüllt geblieben. Der Priester traute ihm die Heißgeliebte an, und der Weg zum Ruhm stand dem Ehrgeizigen offen, der nun nicht mehr durch kleinliche Verhältnisse gehemmt wurde. So inbrünstig wie heute hatte sie Gott noch nie gedankt, so froh wie heute nie zuvor in die Zukunft geblickt.

Hinter ihr kniete Magda und weinte, als müsse ihr das Herz brechen. Sie selbst hatte der Freundin den Kranz und den seinen durchsichtigen Schleier im Haar befestigt und dabei doch gedacht, daß sie Carola lieber in den Sarg betten, als vor den Altar geleiten möchte. Dennoch regten sich weder Haß noch Mißgunst in ihrem Innern, sondern eine unbeschreibliche Wehmut, eine tiefe Traurigkeit erfüllte ihr Herz, wie sensitive Naturen sie oft ahnungsvoll vor drohendem Unheil empfinden.

„Könnte ich doch sterben — sterben für die beiden!" dachte sie, und dieser Gedanke raubte ihr sogar die Fähigkeit, zu beten.

Die Hochzeit wurde auf Kroneck mit einer beschränkten Anzahl von Gästen gefeiert.

Am nächsten Tage reiste das junge Paar mit Frau v. Doppelhof nach Nizza, wo zu dieser Zeit Veilchen und Kamelien blühten.

Während sie in der Ferne weilten, beschäftigten sich Hagens Mutter und Magda mit der Einrichtung der neu gemieteten Wohnung.

Ein entzückendes Heim wurde der jungen Frau und deren Mutter bereitet. Carolas Ausstattung, von den ersten Möbel-, Mode- und Wäschemagazinen entnommen, war prachtvoll. Fräulein v. Bodenstein arrangierte alles dem seinen Geschmack der beiden Damen entsprechend. Die Baronin hatte ihr genügend Geld zur Verfügung gestellt.

Dr. Hagen schrieb nur selten, aber vom Glück der Flitterwochen strömten seine Briefe nicht über. Die Kanzleiräte legte sie unbefriedigt aus der Hand.

„Schlechte Nachrichten?" fragte Magda eines Tages besorgt. „Ist Mama etwa wieder leidend?"

„Nein, sie befindet sich ziemlich wohl. Doch lesen Sie selbst, Magda. Der Brief enthält keine Geheimnisse."

Magda las das Schreiben durch, gab es Frau Hagen zurück und sagte: „Ich dachte, die Briefe eines jungen Ehemannes müßten liebes- und wonnetrunkener klingen."

„Ihre schöne Pflegeschwester gleicht der Eisfee, die kein glühender Sonnenstrahl umschmeicheln darf. Ich habe mir allerdings auch so manches anders gedacht, aber wenn mein Sohn zufrieden und glücklich ist, bin ich es auch."

„Ist er denn glücklich? Ist er's?" Leidenschaftlich hatte das Mädchen die Hände der alten Frau ergriffen.

„Sie sehen mich so seltsam fragend an, liebes Kind, als läge Ihnen etwas schwer auf dem Herzen. Wollen Sie sich nicht offen aussprechen, sich mir anvertrauen?"

Oft schon hatte Magda v. Bodenstein gewünscht, das zu tun. Nun aber schloß ihr doch bange Scheu den Mund, und sie wagte es nicht, Frau Hagen einen Blick in ihre Seele tun zu lassen.

„Ich kann Ihnen nichts anvertrauen, denn ich verstehe mich selbst nicht mehr," flüsterte sie. „Aber das ist gewiß: ich könnte alles tun, alles hingeben für die, welche mir teuer sind. Damit meine ich Hagen, Carola, deren Mutter und Sie — Hagens Mutter! Aber ich bin ja so arm, so machtlos — und ich komme mir so unnütz und überflüssig vor."

„Was für törichte Gedanken, liebes Kind! Ihr kleines Herz klopft wohl schon unruhig und sehnsuchtsvoll. Unnütz und