# Spiel, Sport und Körperpflege

## Ueber Haarpflege und Kopfbedeckungen.

Unsere natürliche Kopfbedeckung ist das Haar. Es dient den Organen des Schädels zum Schutze wie dem Körper zur Zier. Die Behandlung und Pflege des Haares hat demgemäß nach diesen zwei Gesichtspunkten hin zu erfolgen.

In der Natur waltet das Prinzip der Zweckmäßigkeit. Wo diese nicht durch Eingriffe gestört wird, ist die gesunde Kopfhaut des Menschen zum Beispiel bei den meisten Naturvölkern, von der Jugend bis zum höchsten Alter mit dichtem Haarwuchs bedeckt. Den Angriffen und Einflüssen wie den glühenden und austrocknenden Strahlen der Sonne, andererseits der Nässe und Kälte setzt die Natur eine dichte Behaarung des Schädels als Selbstschutz entgegen. Infolge des Reizes dieser Einflüsse wachsen also zum Zwecke der Abwehr unsere Haare.

Sogar in ihrer Form richtet sich der natürliche Wuchs nach den klimatischen Verhältnissen, so daß die unter den senkrecht herabschießenden Strahlen der Tropensonne wohnenden Menschenrassen bei dem vorwiegend trockenen Wetter ein wolliges und krauses Haar haben. Durch dieses wird einmal, da Haar ein schlechter Wärmeleiter, die äußere Hitze abgehalten, weiter aber bei seinem lockeren Aufbau die Tätigkeit der Kopfhaut nicht gehemmt. Im Gegenteil hierzu haben die Völker der kalten Zone statt anliegendes, herabhängendes Haar, welches, gleichsam als Dach, aufschlagende Nässe abfließen läßt, ferner als schlichte warme Decke und als Mantel, der bis auf den Hals und die Schultern herabfällt, die Kälte abhält.

In den gemäßigten Zonen mit wechselndem Klima besteht naturgemäß eine verschiedene Kopfbehaarung.

Dem Kulturmenschen, dessen Verkehr und Aufenthalt sich auf alle Gegenden der Erde erstreckt, der sein Leben unter vielerlei künstlich geschaffenen Bedingungen zubringen muß, gibt die Natur durch ihre Einrichtung wohl zu beachtende Winke für das Wachstum, die Erhaltung und Pflege seines Haares, dessen Bedeutung als Schutz und Schmuck meist erst empfunden wird, wenn ihr Verlust droht oder eingetreten ist.

Bei der Morgentoilette und auch tagsüber, wenn durch irgend einen Umstand das Haupthaar in Unordnung geraten ist, ist es üblich, dasselbe, wohl hauptsächlich des Aussehens wegen, in Ordnung zu bringen. Kämme und Bürsten, und zwar weite Kämme, um verwirrte Haare auseinanderzubringen, Schlichtkämme, um denselben die gewünschte Lage zu geben, und Staubkämme, um Verunreinigungen zu entfernen, sind die üblichen Instrumente dieser mehr äußerlichen Pflege.

Wenn hierbei Haare ausgehen, ausgekämmt oder ausgebürstet werden, so liegt das in der natürlichen Art des Haarwuchses, der mit der Pflanzenvegetation, und zwar derjenigen der Zwiebelgewächse, sehr viel Aehnlichkeit hat. Die ausfallenden Haare haben eben ihr Wachstum beendet und sind verwelkt, sie sterben ab; es ist aber notwendig, durch Pflege der Haarwurzeln und des Haarbodens, der Kopfhaut, für kräftigen Nachwuchs zu sorgen.

Dies geschieht in natürlicher Weise durch die erwähnten Reizmittel, als welche sich Freiluft und Licht bewährten. Vernünftige Abhärtung von Jugend auf, indem man sich mit unbedecktem Kopf im Freien aufhält, wird im allgemeinen einen kräftigenden und wohltätigen Einfluß auf die Haare ausüben.

Es müssen aber bei uns allerlei sonstige Verhältnisse Berücksichtigung erfahren, denn das Leben des Kulturmenschen spielt sich vorwiegend in abgeschlossenen Räumen ab und sonst unter einem häufigen und vielfach schroffen Umgebungs-, Temperatur- und Witterungswechsel. Die Entstehung des Haares nach seiner Bestimmung als Selbstschutz leidet darunter; beim Stubenaufenthalt fehlt für das Wachsen die Anregung, der verkümmerte, dünne Haarwuchs kann im Kampf mit den natürlichen Witterungseinflüssen nicht mehr seinen Zweck erfüllen. Es treten Ueberreizungen und somit Erschlaffungen sowie Krankheiten der Kopfhaut und der Haarwurzeln ein, die sich durch Austrocknung, Stumpfwerden, Ausfall der Haare, Hautjucken, Entzündungen, Abblätterung der Schuppen, Flechten usw. bemerklich machen.

Zum Teil sind diese Uebel auch auf Infektionen zurückzuführen, da durch den regen Verkehr und die Verkehrsmittel sowie die Tätigkeit der Menschen bei Arbeit und Vergnügen Verschmutzungen aller Art vorkommen.

Wichtiger noch wie die Ordnung und Glättung der Haare durch Kämmen und Bürsten, wozu übrigens jeder seine gesonderten Toilettengegenstände benutzen sollte, ist danach eine rationelle Pflege, welche sich auch auf den Haarboden erstreckt. Hierfür kommen in der Hauptsache Waschungen und Bäder mit gelinder Kopfmassage zur Anwendung, wie sie für die Haut im allgemeinen zuträglich sind; im besonderen erweisen sich aber für die Kopfhaut, als Kulturboden des Haarwuchses, verschiedene Kosmetika, Spezialapparate und -präparate, wie zum Beispiel Teerschwefelseife, feine Haaröle, Pomaden mit kräftigenden Ingredienzien, desgleichen Haarwasserwässer, Tinkturen, auch Trockenapparate usw. von Vorteil.

Für das weibliche wie männliche Geschlecht gilt ein volles, weiches Haar als herrlicher Schmuck, wenn es in geschmackvoller Frisur gehalten und getragen wird. Bei Frauen ist diese gar mannigfaltig, bald einfach und schlicht, bald kompliziert und kunstvoll mit vielen Hilfsmitteln, wie Unterlagen, Puffen, Rollen, künstlichem Haarschmuck, elegantem Putz, Spangen, Kämmen, Nadeln, Bändern usw., ausgestattet. Bei den Herren ist der Haarschnitt, die Scheitelung und Lage maßgebend für die Haartracht, die auf Männer- und Frauenköpfen vor allen Dingen stets gefällig und modern sein muß.

Sei es nun, daß bei einer ungeheuren Mehrzahl der Menschen das Kopfhaar nicht mehr ausreichend für Schutz und Schmuck ist, jedenfalls findet man künstliche Kopfbedeckungen bei allen Völkern; bei uns wie überhaupt in den kultivierten Ländern gelten sie als unentbehrlich. Vom ästhetischen Standpunkt aus wird bei der Wahl der Kopfbedeckungen auf ihre Kleidsamkeit und ihre Qualifikation nach der Mode Wert gelegt, für die Körperpflege ist es erforderlich, daß eine kleidsame und moderne Kopfbedeckung zweckdienlich und gesund sei.

Als Ersatz und zur Unterstützung des eigenen Haares werden fremde natürliche und künstliche Haare als Perücken und in anderen Formen, wie Zöpfen, Locken usw. getragen, doch sucht man eine derartige Aushilfe eher zu verbergen als hervortreten zu lassen. Mit Hüten, Hauben, Mützen und anderen Kopfbekleidungen wird aber allgemein Staat gemacht, und namentlich ist es das schöne Geschlecht, welches durch reiche Variationen eleganter, luxuriöser und kleidsamer Kopfbedeckungen, die jeder Jahreszeit und Gelegenheit angepaßt sind, seine natürliche Anmut durch künstliche Reize noch zu steigern trachtet.

Da die Hüte und der Kopfputz der Damen gewöhnlich nur leicht dem Haar aufsitzen und eine hinreichende Luftzirkulation zulassen, so sind sie durchschnittlich gesundheitszuträglicher als die Herrenhüte und die Mützen, welche häufig durch festen Anschluß um den Kopf und undurchlässiges Material den Luftwechsel ungemein behindern.

—osb—

## Verschiedenes

### Der Wettflug zwischen Mensch und Vogel.

Es dem Vogel gleichzutun, ist von altersher die Sehnsucht des Menschen gewesen, wie sie schon in der Sage von Dädalus und Ikarus einen Ausdruck findet. Die Männer, die sich ernthaft mit dem Flugproblem beschäftigen, wie als einer der ersten der große Leonardo da Vinci, haben auch stets damit angefangen, den Vogelflug zu studieren. In dem Hochgefühl des Triumphes, den die Flugtechnik in den letzten Jahren erreicht hat, halten sich manche ihrer Vertreter schon jetzt berechtigt, den Flug des Menschen dem des Vogels gleichzusetzen und ihn in mancher Beziehung über diesen zu erheben. In einer Hinsicht haben diese Leute zweifellos unrecht, nämlich in der Sicherheit der Bewegung in der Luft, und es ist wohl auch kaum anzunehmen, daß der Mensch jemals so gefahrlos sich in die Lüfte wird wagen können wie ein Vogel. Eine andere Frage ist, ob er vielleicht mit seinen Maschinen schon jetzt schneller zu fliegen vermag, als ein Vogel. Das ist deshalb schwer zu sagen, weil über die Schnelligkeit des Vogelflugs, die selbstverständlich auch bei den einzelnen Vögeln sehr verschieden ist, keine ganz bestimmten Beobachtungen oder gar Messungen vorliegen. Die Angabe, daß eine Schwalbe in einer Sekunde 89 Meter zurückzulegen vermöchte, das wäre nicht weniger als 320 Kilometer in der Stunde, berechtigt zu zweifeln. Nach den zuverlässigsten Feststellungen, die namentlich an Brieftauben gemacht worden sind, kommt die Schnelligkeit eines Vogels im besten Fall der durchschnittlichen Geschwindigkeit eines Schnellzuges gleich und geht wahrscheinlich niemals über 80 Kilometer in der Stunde hinaus. Dabei muß natürlich noch der Wind in Rechnung gezogen werden, der manche Vögel bei einer Geschwindigkeit von 25 Metern in der Sekunde schon zum Stillstand bringt. Da ein Aeroplan heute schon bis zu 100 Kilometern in der Stunde zurücklegen kann, so dürfte es wenigstens in dieser Hinsicht einem Vogel schon überlegen sein.

### Die Ernährung der Nerven.

So mancher leidet heutzutage an Nervosität und denkt garnicht daran, etwas dagegen zu tun. Er meint, es müsse so sein, und verlangt am Ende, daß sich andere seine Nervosität ruhig gefallen lassen müssen. Andere fallen ins Extrem und doktern auf alle mögliche Weise an ihrer Nervosität herum. Wieder andere, die ebenfalls intensiv arbeiten und sich anstrengen müssen, beugen vor; sie pflegen ihre Nerven in rationeller, naturgemäßer Weise, um nicht erst nervös zu werden. Den Kampf ums Dasein kann man nicht beseitigen, man muß daran teilnehmen, aber niemand ist genötigt, in diesem Kampfe zu unterliegen. Medikamente, wie Brom, Baldriantropfen usw. sind natürlich keine naturgemäßen Stärkungsmittel. Das Leiden der Nerven besteht darin, daß die Nervensubstanz sich mehr und mehr zersetzt oder verschwindet. Die Substanz besteht aber nach neuesten Forschungen hauptsächlich aus Eiweiß und Lecithin. Da nun aber auch der übrige Körper das Eiweiß in beträchtlicher Menge führt, so ist klar, daß Heilung der Nervosität und Ernährungsweise in innigem Zusammenhang stehen. So sollen nervöse Leute nur wenig Fleisch essen; es enthält zwar Eiweiß, dieses aber spaltet leicht schädliche Stoffe ab. Vorteilhaft dagegen ist der Genuß von reichlich Pflanzeneiweiß, wie es in der Milch, im Käse, in frischen Gemüsen, im Weizen und Roggen, in der Gerste usw. enthalten ist. Lecithin hat man reichlich im Eidotter. Die Ernährung der Nerven ist also denkbar einfach, und wer es fertig bringt, wenig Fleisch zu essen, wird auch bald von seiner Nervosität befreit sein.

# Herr Komossa.

### Eine ostpreußische Geschichte.

[1. Fortsetzung.] Von [Nachdruck verboten.]

**Fritz Skowronnek.**

Nun verlief die Sache unter der klugen Leitung des welterfahrenen Mannes ganz glatt. Franz wurde am nächsten Vormittag elegant eingekleidet und vom Friseur für seine zukünftige Würde zugestutzt. Er war ein hübscher, forscher Junge und sah ganz patent aus, als ihm der Verschönerungsrat die Haare geschnitten und den Scheitel bis zum Nacken durchgezogen hatte.

Zu Mittag aßen sie in dem Lokal, in dem das Korps Borussia seinen Frühschoppen abhielt. Es war nicht groß, galt aber als das vornehmste. Das hatte ihnen der Kellner in der Weinkneipe auseinandergesetzt. Von ihm stammte auch die Belehrung, wie man Anschluß finden könnte.

Herr Komossa hatte sich mit einer höflichen Verbeugung der Frühschoppenrunde als Rittergutsbesitzer von Ofranken vorgestellt und gefragt, ob er nicht einen der Herren Chargierten sprechen könnte . . . Einer der Jünglinge lüftete seinen blauen Stürmer und stellte sich als „Kurt v. Kaltenborn, Erster Chargierter" vor.

„Mein Neffe Franz Ribak möchte auf meinen Wunsch bei Ihnen aktiv werden."

„Sehr angenehm, Herr Rittergutsbesitzer. Natürlich gegenseitige Prüfung vorbehalten."

Man setzte sich an den kleinen Tisch abseits zu näherer Besprechung. Herr Komossa begann mit der Frage, was die Geschichte kosten könne. Der erste Chargierte der Borussen, dem Franz zu gefallen schien, hatte mit dem ersten Blick die Sachlage richtig erfaßt.

„Herr Rittergutsbesitzer," erwiderte er mit würdiger Zurückhaltung, unser Korps ist sehr exklusiv. Wir wollen nur völlig rangierte junge Leute haben und verlangen einen sichergestellten Monatswechsel von dreihundert Mark als das mindeste."

Franz erschrak und wurde blaß. Herr Komossa lächelte nur. „So knapp will ich meinen Neffen nicht halten. Sie werden wohl auch mal über die Stränge schlagen. Mein Gott, ich weiß ja . . . ich bin doch auch jung gewesen."

„Herr Rittergutsbesitzer sind auch noch nicht so alt, um das vergessen zu haben."

Am Abend waren Onkel und Neffe zur Korpskneipe geladen. Am Nachmittag hatten sie eine anständige Wohnung für Franz gesucht und gleich den Umzug bewerkstelligt.

Auf der Kneipe benahm sich Komossa sehr würdig und spendierte eine halbe Tonne Echtes, als sein Schützling, den er selbst zu seinem Neffen ernannt hatte, ausgeflaggt wurde. Als die alten Herren, unter denen sich Männer von Rang und Würden befanden, nach offiziellem Schluß der Fidelitas das Lokal verließen, führte Komossa die standhaften Aktiven noch zu einer Nachfeier in ein Café und ließ „Knallkümmel", wie er Champagner nannte, auffahren.

Franz verlebte die nächsten Tage in einem fortwährenden Glücksrausch. Er hatte eine Geldsumme in der Tasche, die er bis dahin für ein Vermögen gehalten hatte. Während er früher sehr oft mittags seinen Hunger mit einem Stück Grobbrot und Speck, den er von Hause erhielt, gestillt hatte, speiste er jetzt abends und mittags im feinsten Restaurant der Stadt in Gesellschaft seiner Korpsbrüder. Nur die Angst plagte ihn, daß sein neugebackener Onkel der Beschützerrolle überdrüssig werden könnte. Aber die Befürchtung war grundlos. Herr Komossa gefiel sich je länger je mehr in der Rolle des Onkels eines richtiggehenden Korpsstudenten.

Schon nach vierzehn Tagen, kurz vor dem Ersten, erschien er ganz unerwartet abends auf der Kneipe und stiftete sofort wieder echten Stoff, wofür ihm der Präsides in schwungvoller Rede dankte. In einem passenden Augenblick erhielt Franz fünf Blaue eingehändigt, doch so, daß es bemerkt wurde.

Die sehr günstigen Vermögensverhältnisse des Herrn Rittergutsbesitzers waren inzwischen im Korps bekannt geworden. Bei der Nachkneipe im Café versuchte einer der Jünglinge bei Komossa einen Borg zu infzenieren. Der Versuch gelang so gut und leicht, daß er fortan auch von anderen wiederholt wurde.

Dadurch hob sich Franzens Stellung im Korps ganz bedeutend. Er wurde viel rücksichtsvoller behandelt, als es sonst bei Füchsen, die sehr energisch erzogen werden, üblich war. Nach der ersten einwandfreien Mensur sollte er das Burschenband erhalten. Auf dem Fechtboden hatte er sich sehr eifrig gezeigt. Ja, seine natürlichen Anlagen, Kraft und Gewandheit, ließen sogar hoffen, daß er bei seinen Mensuren gut abschneiden würde. Deshalb suchte ihm der Waffenwart für die erste Mensur einen Gegner aus, der etwas konnte, einen kräftigen „Normannen", der schon zweimal auf Mensur gestanden hatte.

Zu dem ersten Waffengang seines Neffen hatte man Herrn Komossa offiziell eingeladen. Er fühlte sich dadurch geschmeichelt und hatte in der Kreisstadt, wo er am Stammtisch der Honoratioren verkehrte, nicht wenig damit renommiert, daß sein Neffe, der Korpsstudent, gegen den Sohn des Geheimen Herrn Regierungsrats v. Happel „antreten" sollte . . .

Schon am Abend vorher traf er in Königsberg ein und sagte ein großartiges Siegesfest an, wenn Franz seinen Gegner „abstechen" würde. Der zukünftige Sieger durfte an diesem Abend nur ganz mäßig einen leichten Rotwein genießen und wurde von dem besorgten Onkel schon vor Mitternacht nach Hause ins Bett geschickt.

Franz war kein Hasenfuß, aber es war doch ein eigenes Gefühl, daß er am nächsten Tage einem Gegner, der ihm, wie man annehmen konnte, überlegen war, den Kopf hinhalten sollte. Was dabei heraussam, hatte Franz schon bei mehreren Mensuren gesehen. In der Nacht schlief er schlecht, träumte viel wirres Zeug und lag noch faulenzend im Bett, als der Onkel vorfuhr, um ihn abzuholen.

Der alte Herr war aufgeregter als der Paukant. Er hatte noch keine Mensur gesehen und malte sich den Vorgang so aus, wie etwa den Waffengang zweier Ritter, den er mal auf einem Bilde gesehen hatte.

Wenn das Ansehen des Herrn Rittergutsbesitzers Komossa auf Ofranken bei den Borussen noch steigen konnte, so geschah es sicher an diesem Tage. Daß er eine „Freundin" besaß, hatte man aus seinen diskreten Aeußerungen längst erfahren. Daß er nicht knickrig war, hatte er auch schon zur Genüge erwiesen. Daß er aber so vorsorglich handeln konnte, wie heute, hatte man nicht erwartet. Sein Wagen sah wie eine fahrende Vorratskammer aus. Auf dem Bock stand ein Reisekorb, der ein opulentes kaltes Frühstück barg, und auf dem Rücksitz lag eine ganze Batterie Weinflaschen.

Die Füchse mit dem Paukzeug kamen in Droschken angefahren. Das Paukkokal lag nicht weit vom Pregel am Rande der großen Wiesen. Ein altes Wirtshaus, das früher bessere Tage gesehen hatte. In dem Saalanbau hielt eine fromme Sekte allabendlich ihre Betversammlungen ab. Sie hatte die Wände mit Papptafeln geschmückt, auf denen man erbauliche Sprüche las: „Friede sei mit euch!" „Der Herr segne euren Eingang und Ausgang" und ähnliche.

Die Frommen würden sich wohl sehr entsetzt haben, wenn sie das Getriebe, das sich an zwei Tagen der Woche vormittags hier entfaltete, gesehen hätten. Unbeteiligte Zuschauer aus dem „Volk", wie sie sich im Reich zu den Mensuren einfinden, duldete man nicht. Aber nicht aus Furcht vor der Polizei, die sich dort oben im Osten um die studentischen Paukereien nicht zu kümmern pflegt, wenigstens nicht in böhem Sinne. Nein, der Polizeileutnant erkundigte sich meistens, wenn die Studenten in hellen Scharen über den Roßgarten und Anger zum Pregel zogen, wo sie sich über-