Vom Laufsport.

Die natürlichen Fortbewegungswerkzeuge der Geschöpfe entsprechen dem Lebenselement derselben. Man kann nach dem Aufenthalt der Kreaturen im Wasser, auf dem Festlande und in der Luft von ihren Schwimm-, Lauf- und Flugorganen sprechen, die Mannigfaltigkeit und Zweckmäßigkeit ihrer Formen bewundern und interessante Vergleiche über ihre Leistungsfähigkeit im Gebrauch anstellen.

Legen wir als Maßstab für letztere den Grad der Kraft und Schnelligkeit im Verhältnis zur Größe des Geschöpfes zugrunde, so scheidet der Mensch mit seinen ihm zum Gehen und Laufen auf dem Lande und nur in ganz geringem Maße zum Schwimmen im Wasser befähigenden Gliedern ungünstig ab. Nur langsam und mit vieler Mühe lernt er deren Gebrauch, und es bedarf rationeller Pflege und anhaltender Uebung seiner Füße und Beine, um eine Leistungsfähigkeit zu entwickeln, welche selbst bei höchster Vervollkommnung noch weit hinter derjenigen vieler Tiere zurücksteht.

Doch wir vermögen — und das haben wir vor allen anderen Geschöpfen voraus —, die natürliche Schnelligkeit, Kraft und Gewandtheit unserer Gehwerkzeuge durch künstliche Hilfsmittel zu ergänzen und zu erhöhen, so daß wir den verschiedenen Verhältnissen entsprechend sie zweckmäßig zu vielseitig ausgebildeter Anwendung bringen können. So dient im gewöhnlichen Leben der Rollschuh zur Förderung der Schritte auf geebnetem Boden, der Kunststraße, der Schlittschuh auf glattem Eise und der Schneeschuh über Schneedecken, die sonst für den menschlichen Fuß nur mit Schwierigkeit und unsicher zu passieren oder überhaupt nicht gangbar sein würden. Mit diesen einfachen Mitteln werden Wirkungen erzielt, welche in bewunderswerten Leistungen und vergnüglichem, gesundheitsdienlichem Treiben des Laufsportes hervortreten.

Das Rollschuhlaufen hat, seitdem sich das Netz von ebenen, festen Verkehrswegen und in größeren Städten die Asphaltierung und Betonierung der Straßen ausdehnt, viele Freunde erworben. Beim Rollschuhlauf auf der Straße ist eine größtmögliche Geschwindigkeit, mit der man die Strecken zurücklegt, und die Gewandtheit Fuhrwerken, Passanten und Hindernissen aller Art dabei auszuweichen, das anzustrebende Ziel. Der Kunstlauf ist auf belebten Wegen nicht angebracht und daher auch dort meist verboten, er gehört in die Rollschuhbahn oder in den Saal. Diese Orte eignen sich auch schon deshalb besser dazu, weil bei ihnen der an sich feste Unterboden durch Belegen mit Stampfasphalt, Steinholz, Linoleum, Fliesen, Terrazo, Holzbelung usw. zu einer völlig ebenen, fugenlosen Lauffläche hergerichtet werden kann, so daß Erschütterungen, Hemmungen, unbeabsichtigtes Gleiten infolge fehlerhafter Beschaffenheit der Lauffläche vermieden werden.

Das Modell der Rollschuhe wird man für den Straßenlauf, andererseits für Freibahn und Saal zweckmäßig verschieden wählen. Um gute Leistungen zu erzielen, muß in jedem Falle aber auf solides Material und gediegene Fabrikation des Rollschuhs besonderer Wert gelegt werden. Allgemein gebräuchlich ist der vierräderige Rollschuh mit zwei hintereinander auf beweglichen Achsen in Kugellagern laufenden Rollenpaaren. Die Rollen werden aus Buchen- oder Buchsbaumholz, Stahl, Aluminium, Hartgummi, Vulkanfiberkunstfiber und Weichgummi hergestellt. Ein Paar Rollschuhe besitzt acht Rollen mit je zwei Stahlkugelreihen, die einen leichten, fast geräuschlosen und freien Lauf gewährleisten. Schuhe mit nur einer oder zwei hintereinander laufenden Rollen werden auch konstruiert, um die Reibung in den Rollen und auf dem Boden zu verringern. Zur Befestigung dienen Sohlen- und Absatzklammern sowie Riemen. Die äußeren Metallteile werden zum Schmucke und zum Schutze gegen Rost vernickelt, gegen Erschütterungen und Stöße infolge Unebenheiten des Bodens wird durch Einlagerung von federnden Gummipuffen zwischen Achse und Rollschuhsohle Vorsorge getroffen.

Der Lauf auf guten Rollschuhen verursacht, sobald der Läufer erst sicher ist und keine überflüssigen Bewegungen macht, nur wenig merkbare Anstrengung und reizt zur Erlernung und Uebung graziöser, eleganter Kunstfiguren des Solo-, Paar- und Reigenlaufens. Der Rollschuhlauf hat viel Aehnlichkeit mit dem Eislauf, und die Kunstfertigkeiten im Schlittschuhlaufen sind vielfach auf den Kunstlauf mit dem Rollschuh übertragen worden.

In den wasserreichen, von natürlichen und künstlichen Flußläufen durchzogenen Ländern, in denen auch größere Flächen, wie Seen und überschwemmte Niederungen nach anhaltender Winterkälte lange Zeit hindurch weite, glatte, sichere Eisbahn bieten, die sogar, wie in Holland und dem Spreewald, den allgemeinen Verkehr vermittelt, ist das Schlittschuhlaufen ein Volkssport, dem auch noch das Alter huldigt. Bei uns ist namentlich den Schulkindern und der reifen Jugend die freie Eisbahn willkommen, denn der Aufenthalt in kalter, frischer Winterluft gestaltet sich durch das Schlittschuhlaufen besonders zuträglich und angenehm. Die Ausübung dieses beliebten Laufsportes ist ja auch mit nur geringen Kosten verbunden, denn die Schlittschuhe sind in guten Qualitäten schon zu billigen Preisen zu haben und kommen in einer großen Zahl von Sorten zum Angebot. Jeder mag nach Mitteln und Geschmack wählen, sie stehen zur Verfügung vom Holzschuh an mit Eisenschiene und Riemen bis zum vernickelten, blitzenden Stahlschuh, der mit Schrauben- oder Hebelklammern durch ein paar leichte, schnelle Handgriffe an den gewöhnlichen Lederstiefeln oder Spezial-Eislaufstiefeln befestigt wird.

Eine Lust ist es, über die spiegelglatte Eisfläche in schwingvollen Bogen dahinzugleiten, doch auch diese Kunst will erlernt sein. Eine einfache, bequem anzubringende und wieder abnehmbare Einrichtung erleichtert dem Anfänger wesentlich die Erhaltung des Gleichgewichtes und das Fassen eines sicheren Standes, schließt auch das fatale und gefährliche Umkippen des Fußes aus. Sie besteht aus zwei an dem hinteren Teil der Laufschiene rechts und links parallel zu ihr angebrachten, in der Höhe verstellbaren Nebenschienen. Hat der Lernende eine gewisse Sicherheit erlangt, so wird der Lernschuh durch Entfernung der Lernschienen wieder zum einschienigen Sportschlittschuh.

Erst seit kurzer Zeit beginnt in Deutschland der Skisport, die Kunst, auf Schneeschuhen die Schneegefilde der Berge, Hänge und Ebenen zu durcheilen und selbst dem Lauf entgegentretende Hindernisse in staunenerregenden Hoch- und Weitsprüngen zu nehmen, sich einzubürgern. Die Schneeschuhe werden in ihren besseren Sorten aus amerikanischem Eschenholz, hellenen Kanten- und Flachholz sowie aus Hickoryholz fabriziert. Die hölzernen, langen Gleitschienen werden vermittels Riemen, Kappen und Strippen, zum Teil aus unverwüstlichem, doppeltgenähtem Schweinsleder, über Schneestiefel so angeschnallt, daß der Fuß volle Bewegungsfreiheit behält. Vorwiegend in einigen schneereichen Gebirgsgegenden, welche besondere Sporteinrichtungen für den Winteraufenthalt getroffen haben, wird bei uns der Laufsport auf Schneeschuhen in größtem Umfang betrieben.

—osb—

Verschiedenes

Der Einfluß des Strickunterrichtes auf die Atmung.

Für die heranwachsende Jugend ist die ausgiebige Lüftung des Brustkorbes eines der wichtigsten Verhütungsmittel gegen tuberkulöse Erkrankungen der Lungen. Aus diesem Grunde hat der Helsingforser Hygieniker Dr. Ofer-Blom Untersuchungen angestellt, um den Einfluß verschiedenartiger Schulbeschäftigung, zum Beispiel des Strickens, auf die Ventilation der oberen Lungenteile zu ermitteln. Dabei hat sich ergeben, daß das andauernde Sitzen beim Stricken eine nicht unwesentliche Beeinträchtigung der Atmung der oberen Lungenteile bewirkt, und zwar besonders der linken Seite, welche sonst im allgemeinen besser atmet als die rechte. Um diese nachteiligen Einflüsse des Strickens aufzuheben, muß gefordert werden, daß die Arbeit in den Handarbeitsstunden von Zeit zu Zeit unterbrochen wird, um Atemübungen mit Strecken des Körpers vornehmen zu lassen. Zugleich besitzen diese noch einen prophylaktischen Wert gegen das Auftreten von Rückgratverkrümmungen.

Die Erfolge der Zahnpflege in den schwedischen Schulen.

Die große Aufmerksamkeit, die man der Zahnpflege der schwedischen Kinder zuwendet, hat bereits schöne Früchte getragen. Wie aus Stockholm berichtet wird, besitzt Schweden mit seinen 5½ Millionen Einwohnern etwa 30 ausgezeichnet eingerichtete zahnärztliche Institute für Schulkinder, während Deutschland mit seinen 65 Millionen nur 100 hat. Ueber jedes in Behandlung befindliche Kind werden genaue Aufzeichnungen gemacht, so daß man über den Gesundheitszustand der Zähne genau unterrichtet ist. Die Institute sind jeden Tag geöffnet. Früher geschah die Behandlung ganz unentgeltlich, aber nun ist man dazu gekommen, bei Kindern nicht unvermögender Eltern eine kleine Summe jährlich für die fortgesetzte Behandlung der Zähne zu erheben. Durch Umfragen unter den Lehrern in einer der größten Schulen Stockholms ist festgestellt worden, daß seit der Einrichtung dieser zahnärztlichen Institute ein Fehlen in der Schule wegen Zahnschmerzen nicht mehr vorkam. In den Antworten der Lehrer wird ebenso hervorgehoben, daß die Kinder ruhiger und aufmerksamer geworden sind, seit ihre Zähne ordentlich behandelt worden, und ihr allgemeines Gesundheitsbefinden sich erheblich gebessert hat.

Das Taschentuch.

so unentbehrlich es auch selbst den primitivsten Kulturvölkern geworden ist, birgt eine ganze Reihe von Gefahren, die man kennen muß, um sie zu vermeiden. Die Ausscheidungen des menschlichen Körpers, welche aufzunehmen das Taschentuch bestimmt ist, nämlich der Nasenschleim und eventuell der Auswurf, enthalten selbst beim Gesunden zahlreiche Bakterien. Die meisten derselben sind harmlos, doch kommt es auch vor, daß zum Beispiel Diphtheriebazillen von Gesunden im Körper beherbergt werden, vorwiegend im Nasenschleim. Bei Aerzten und beim Wartepersonal in Spitälern ist dies schon oft beobachtet worden; man hat sogar für diese Fälle einen eigenen Namen geprägt: „Bazillenüberträger" nennt die Wissenschaft jene Leute, die, ohne selbst zu erkranken, eine Krankheit verschleppen. Ist also schon der Auswurf des Gesunden unter Umständen gefährlich, so gilt dies natürlich noch viel mehr für die Ausscheidungen von Kranken, besonders von Lungenkranken. Im nassen Zustande ist allerdings eine Uebertragung nur schwer möglich, dagegen ist die Gefahr sehr groß, wenn der eingetrocknete Schleim beim Wiederbenutzen des Tuches in die Luft verstäubt wird. Um die Gefahren des Taschentuches zu vermeiden, ist es also notwendig, das Eintrocknen zu verhindern, wozu schon ein fleißiger, am besten täglich mehrmaliger Wechsel des Taschentuches genügt. Die gebrauchten Tücher werden am besten sofort ausgekocht und dann erst gewaschen. Kranke, besonders Lungenkranke, sollen überhaupt keine Taschentücher benutzen. An deren Stelle sollten zweckmäßig, wie dies schon in Japan üblich ist, eine Art Papierservietten treten, die nach dem Gebrauch jedesmal verbrannt werden.

Nr. 254 • Sonnabend Tägliches 28. Oktober 1911

Unterhaltungs-Blatt

der Berliner Volks-Zeitung

Das Exner-Martel.

Ein schlesischer Bauernroman.

[20. Fortsetzung.] Von [Nachdruck verboten]

Maria Hellmuth.

Ein trüber Novembertag.

So früh der Herbst in diesem Jahre seinen Einzug gehalten, schien er auch jetzt noch nicht gesonnen, dem Winter Platz machen zu wollen. Es war, als kämpften die beiden seit Wochen miteinander, aber immer noch blieb der Herbst Sieger. Wohl wirbelten stundenlang große Schneeflocken vom Himmel hernieder, eine weiße Schneedecke legte sich auf die Erde, doch gleich darauf prasselte ein Regenschauer herab und wandelte das schneeige Weiß in ein schmutziges Grau. Grau der Himmel, grau die Erde und grau die ganze Atmosphäre, ein Wetter, das den Menschen frieren macht bis ins Mark.

Marta Westphal stand am Fenster und schaute nach dem Himmel. Sie vermochte allerdings nur ein kleines Stückchen davon zu sehen, obgleich er sich tief herabgesenkt hatte, die gegenüberliegenden Häuser verhinderten einen weiteren Ausblick.

Das Gesicht der jungen Frau erschien in der trüben Beleuchtung sehr blaß, und zwischen den dunklen Brauen lag eine senkrechte Falte. Wie sie so dastand, sah sie nicht aus, als befände sie sich noch in den Flitterwochen, wie es doch der Fall war.

Jetzt öffnete sie einen Fensterflügel und lehnte sich hinaus, um die Straße überblicken zu können. Feuchte Nebelluft schlug ihr entgegen. Einige Minuten verharrte sie so und sah angestrengt hinab. Drüben blitzte eine Straßenlaterne auf. „Schon," murmelte Marta. Fröstelnd zog sie die schmalen Schultern zusammen und schloß das Fenster. Langsam ging sie nach der kleinen Küche und trat an den Herd.

Selbst in diesem trüben Dämmerlicht funkelte das Kupfer- und Messinggeschirr in peinlichster Sauberkeit.

Der kräftige Geruch von gebratenem Speck durchzog den Raum. Marta hob den Deckel von einem Topf und guckte hinein. Natürlich werden die Klöße hart," sagte sie vor sich hin. „O, dieses Warten!" Mit einem Seufzer hockte sie auf einem Schemel nieder, schlang die Hände um die Knie und starrte wieder aus dem Fenster. Der Ausblick war hier noch trostloser. Nur graue, nasse Dächer und schwarze Schornsteine. Diese Enge legte sich ihr wie ein schmerzender Druck auf die Brust.

Die Falte auf der weißen Stirn vertiefte sich. Es mußten unerfreuliche Gedanken sein, die die junge Frau beschäftigten. Unbeweglich sah sie da, den Blick geradeaus gerichtet.

Wie die Nebel draußen grau und schwer, erschien ihr das Leben, — das Leben, das sie sich strahlend golden ausgemalt, als sie hier an ihres Gatten Seite eingetreten. Waren wirklich erst wenige Wochen verflossen seit jenem glückseligen ersten Tage in diesen Räumen?

Wie warm und hell hatte die Sonne gestrahlt. Und nicht mehr traumhaft, wie ihr am Tage zuvor zumute gewesen, nein, mit offenen, klaren Sinnen schaute sie um sich, immer wieder ein Dankgebet im Herzen, so oft sie sich vergegenwärtigte das große Glück, das ihrer harrte.

Er, den sie liebte, gehörte ihr und sie ihm. Jauchzen hätte sie mögen. Und dieser Jubel ließ sie die sonstige scheue Zurückhaltung vergessen. Sie hatte gelacht und gesungen — ach, wie zwei übermütige Kinder hatten sie rumgetollt. Mit welcher fröhlichen Geschäftigkeit sie dann die Vorräte, welche die Mutter fürsorglich eingepackt, einer Musterung unterzogen und lachend und schäfernd ein Mittagbrot bereitete, das ihnen besser geschmeckt, als das große Hochzeitsessen, wie sie sich gegenseitig versicherten. O, es waren Stunden reinsten Glückes gewesen.

Anderen Tages war die Schwägerin von Neudorf zurückgekehrt.

Jedesmal wenn Marta, einsam grübelnd, die kurze Zeit ihrer Ehe in ihren Gedanken vorüberziehen ließ, stockte sie bei diesem Punkt. Emma war direkt vom Bahnhof zu ihnen gekommen. Sie hatte erzählt, daß man in Neudorf noch bis in den anderen Tag hinein weitergefeiert habe. Dann war Marta in die Küche gegangen, um Kaffee zu bereiten. Sie hatte sich gewundert, daß die Geschwister auf einmal leise zu sprechen anfingen, doch nicht weiter darüber nachgedacht in ihrer glückfrohen Stimmung. Daß Heinrich stiller geworden, schob sie auf die Anwesenheit der Schwägerin. Als seine Stirn jedoch unwohlt blieb, hatte sie ihn nach der Ursache der Verstimmung gefragt. — Die junge Frau schauerte plötzlich zusammen, als sie in dem stumm auf sich gerichteten Blicke ihres Mannes Hohn, Zorn, ja was wie Feindseligkeit zu spüren gemeint.

„Was ist geschehen?" hatte sie ganz erschrocken gestammelt und angstvoll fragend die Schwägerin angeschaut. Die Antwort, welche sie erhalten, war entschieden eine Unwahrheit gewesen:

„Ich habe Heinrich nur erzählt, wie nett dein Vater war!" Und gelacht hatte sie dabei, aber das Lachen klang höhnisch.

Die frohe Stimmung war verflogen und kam auch nicht wieder.

Emma mußte ihm etwas mitgeteilt haben, was ihn tief verstimmte. Warum aber sagten sie ihr denn nicht, um was es sich handelte?

Und wenn es sie nichts anging, weshalb war denn Emma auf einmal so unfreundlich gegen sie?

Immer wieder suchte sie einen Grund für dies veränderte Benehmen zu finden, es gelang ihr jedoch nicht, obwohl sie jedes ihrer eigenen Worte einer scharfen Selbstkritik unterzog.

„Nein, so geht es nicht länger, das ertrage ich nicht," sagte Marta ganz laut, aus ihrem Grübeln heraus. Sie hatte sich bei ihrem vielen Alleinsein angewöhnt mit sich selber zu sprechen. Jetzt erschrak sie vor dem Klang ihrer eigenen Stimme. Es war völlig dunkel geworden. Sie hatte es nicht beachtet. Alles hatte sie vergessen über ihrem Grübeln, auch die harten Klöße in der Kasserolle.

„Ja, ein Herz werde ich mir fassen; Heinrich muß mir sagen, was zwischen uns steht," flüsterte sie, und der Gedanke gab ihr auf einmal Ruhe. Vielleicht machte sie sich Sorgen um ein Nichts. Da schellte draußen die Glocke. Die junge Frau fuhr auf. Heinrich! Im Dunkeln lief sie nach der Tür, sie hastig öffnend. Sie dachte in der Aufregung nicht daran, daß ihr Mann stets mit dem Drücker selbst öffnete.

„Guten Tag, Frau Westphal!"

„Herr Bayer — ach, Sie sind es? Ich dachte — ich glaubte, es wäre mein Mann!"

„Ist Herr Westphal nicht zu Hause?" fragte der junge Mann.

„Nein, aber bitte, treten Sie ein, ich mache Licht," sagte Marta. Sie freute sich der qualenden Einsamkeit enthoben zu sein. — Ueberhaupt plauderte sie gern mit dem frischen, fröhlichen Menschen. Er hatte dabei etwas so treuherziges in seinem Wesen, was sie manchmal an Karl Müller erinnerte, nur, daß Herr Bayer feiner und klüger war, als jener. Schnell zündete sie die Lampe an und wiederholte nun ihre Einladung. Er folgte etwas zögernd. „Wird Herr Westphal bald heimkommen?" fragte er.

Marta wurde verlegen. „Er müßte schon hier sein, wir können ihn daher jede Minute erwarten," entgegnete sie.

Sie standen sich jetzt in der freundlichen Wohnstube gegenüber. Das Lampenlicht fiel hell auf ihre Züge und mit einiger Bestürzung gewahrte Erwin Bayer den leidenden Ausdruck des blassen, schmal gewordenen Gesichtes.

„Fühlen Sie sich nicht wohl, Frau Westphal?" entfuhr es ihm in besorgtem Ton.