

Die Welt der Frau

Beilage zum „Posener Tageblatt“

Nr. 14

Posen, den 6. Juli

1930

Die Vergangenheit.

Die drei großen Zeitmaße, in die wir unser Erleben teilen: Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft, gehören in ihrer Wesenheit je einem bestimmten menschlichen Alter an. D. h. wir durchleben sie wohl gemeinsam, aber nicht alle haben wir den gleichen Anteil an ihnen. Die Kindheit z. B. weiß noch nicht die Gegenwart so zu nutzen, daß sie Vorteile für die Zukunft brächte; von einer Vergangenheit aber weiß sie überhaupt nichts.

Der Jugend quillt der Brunnen der Lebenslust und -kraft so naturgemäß wie im Mai das Liebesleben in der Natur. Wir fragen junge Leute, ob ihr Tun und Handeln einst einen Vorteil bringt. Und sind sie wirklich schon in dem Stadium des Berechnens, dann fehlt ihnen die gesammelte Erfahrung, die aus der Vergangenheit geschöpft wird. Sie leben also auch noch der Gegenwart und schauen mit vertrauendem Hoffen in die Zukunft.

Der Mensch in seiner Reife lebt bewußt das Gegenwartsleben und bucht die Erträge seines Handelns im Ausgabenkonto unter „Lehrgeld“. Es kommt eine Zeit, in der sich die Ausgaben ebenso gut verzinsen wie die Einnahmen, ja, eigentlich erst der Auftakt zum Gewinn sind. In dieser Zeit lebt der Mensch in allen drei Zeitepochen: er schafft in der Gegenwart für die Zukunft und hat zum Ratgeber die Vergangenheit. — Man soll aber nicht allzulange warten mit dem Aufspeichern und Buchen der Erfahrungen; es könnte sonst leicht möglich sein, daß dieses Konto leer bleibt, und dann kommt die Zukunftsenttäuschung. —

Es ist durchaus kein Rückwärtsgehen, wenn man in Fällen, in denen die eigene Erfahrung zu gering ist, einmal im Lebensbuch der Eltern blättert. Die veränderten Zeiten haben nur bedingten Einfluß, es gibt entscheidende Fragen, die abseits aller geschichtlichen Ereignisse stehen und auf die wir Antwort finden. — Gänzlich verkehrt aber ist ein Wollentuchdachsheim, ein Bau in die Zukunft, dem die Stützen fehlen. Nicht „in“ die Zukunft leben, sondern „für“ die Zukunft leben hat Sinn.

Wenn die Gegenwart uns enttäuscht, die Zukunft uns keine Garantien bietet, dann kommt die Vergangenheit als Schenkerin und breitet unser Leben noch einmal vor uns aus. Freud und Leid, Lust und Qual klopfen einlaßbegehrend bei uns an. Wohl uns, wenn die Bilder, die wir schauen, uns nicht erschrecken, weil sie ein Schuldgefühl in uns wachrufen.

Die Gegenwart läßt sich formen, der Zukunft kann man vertrauend die Hand reichen, die Vergangenheit aber ist aus Erz gegossen, und ihr Antlitz bleibt hart, allen Klagen, aller Reue, allen Versprechungen zum Troh. „Lebe in der Gegenwart für die Zukunft, daß du vor der Vergangenheit bestehen kannst!“
M. Gröhn.

Blumen am Fenster.

Nicht jeder hat das große Glück, in der sommerlich warmen Zeit ein paar Wochen von der Alltagsarbeit ausruhen zu dürfen und hinauszufahren in Gottes schöne freie Natur. Und doch schlummert in jedem Menschen eine felsam tiefe Sehnsucht, in engerer Beziehung zur Allmutter Natur zu stehen; jeder möchte für sich von der großen Kraft einheimen, die in allem natürlichen Werden und Wachsen liegt.

Nun gibt es in unseren Menschenwohnungen ein Fleckchen, das gleichsam ein Memorandum für unser Naturempfinden ist: die Blumen auf der Fensterbank! Es gibt wohl an jedem Tage eine Stunde — auch für den Vielbeschäftigten — da wir der Blumen bedürftig sind und unser Blick mit Wohlgefallen und stillem, nicht zu beschreibendem Behagen auf ihnen ruht. So sehr wir uns auch von der Natur und von allem, was das Herz dauernd beglücken kann, in

einem Ringen nach dem Gelde und der Macht, in stetem Ausschauen über die Länder und Meere abgewandt haben, möchten wir doch stets etwas Frisches, etwas Reimendes und Blühendes um uns sehen und wenigstens ein Abbild von jener großen und reichen Natur da draußen, der wir nicht täglich ans Herz sinken können, in unserer unmittelbaren Nähe wissen, wie wir das Bild unserer Liebsten auf den Schreibtisch stellen.

So kommt es, daß, wenn wir in irgendein Haus eintreten, in irgendein stilles Großmutterzimmerchen, an dessen dunkelgetäfelter Hauptwand noch immer der alte, mit Intarsien geschmückte Mahagonispiegel hängt, während draußen, eine neue Zeit kündend, die Automobile vorüberattern — ein paar armfelige Pflänzlein auf der Fensterbank sich gleich in unser Herz einschmeicheln. In rotbraunen, gleichgeformten Töpfen stehen sie als eine sorgsam abgezielte Reihe hinter der weißen, tiefgerafften Mullgardine; und man sieht es ihrer Form, der ganzen Art ihres Wuchses an, wie sie sich nach der Sonne sehnen, deren Strahlen vielleicht nur am Nachmittag diese Blumentöpfe auf ein halbes Stündchen besuchen.

Blumen auf der Fensterbank, ihr verrätet oft weit mehr von dem Herzen eures Pflegers, eurer Pflegerin, als diese selbst merkbar zu machen wünschen; ihr seid ein freundlicher Gruß von dem reichen, vielgestaltigen Naturleben, das draußen, jenseits der Mauern unseres Hauses liegt, ewig neu sich gestaltend, ewig wieder vergehend; euer Dasein hilft dazu, uns die Harmonie zu geben, die wir brauchen, um das Leben recht zu vollenden.
M. Gröhn.

Die Schwester vom Roten Kreuz

Von Cornelia Hoehsch.

Die Schwester vom Roten Kreuz gehört heute zu den populären Erscheinungen des öffentlichen Lebens. Jeder kennt sie, jeder schätzt sie, wohl den meisten hat sie Zuspruch und Hilfe in den Tagen des Krankseins angedeihen lassen. Am Rotkreuztag, am 1. Juni, gingen daher unsere Gedanken ganz besonders zu ihr. Gegenwärtig zählt das Deutsche Rote Kreuz 56 eigene Schwesternschaften mit etwa 8700 Schwestern.

Die Schwestern vom Roten Kreuz sind zusammengeschlossen in Mutterhäuser. Die Begriffe „Mutterhaus“ und „Schwesternschaft“ decken sich durchaus und bedeuten nie eine Krankenanstalt, sondern eine Gemeinschaft von Schwestern, an deren Spitze die Oberin als Mutter und Haupt der Schwesternfamilie steht. Die Schwester leistet ihre Arbeit für das Mutterhaus; sie erwirbt also niemals unmittelbar für sich selbst. Alle Einnahmen fließen in eine gemeinsame Kasse. Das Mutterhaus gibt dafür den Schwestern alles, was sie zum Lebensunterhalt brauchen: Kleidung, freie Station, ein ausreichendes, mit den Dienstjahren steigendes Taschengeld, Kranken-, Erholungs- und Urlaubsfürsorge, Arbeit — und befriedigende Arbeit und endlich eine wirklich gesicherte ausreichende Altersversorgung. Das Mutterhaus stellt alle seine Schwestern, natürlich entsprechend ihrem Dienstalter, gleich.

Zur Aufnahme in eine Rotkreuzschwesternschaft ist ein guter Gesundheitszustand erforderlich, ferner eine gute Schulbildung und eine sehr gute Familienerziehung. Das Eintrittsalter schwankt zwischen 19 und 35 Jahren. Die Ausbildung der Schülerinnen erfolgt in staatlich anerkannten Krankenpflegeschulen und dauert im Roten Kreuz zweieinhalb bis drei Jahre. Sie beginnt mit einer halbjährigen Einführung in Küche und Hauswirtschaft, die vom Roten Kreuz als unbedingt notwendige Grundlage für den Krankenpflegebedarf angesehen wird. Nach dem abgelegten staatlichen Examen oder bei anderwärts ausgebildeten Schwestern nach beendeter Probezeit werden die Schwestern als Rotkreuzschwestern mit allen Rechten und Pflichten in das Mutterhaus aufgenommen.

Den Rotkreuzschwestern stehen alle Sonderzweige in dem großen Gebiet der Krankenpflege offen. Je nach Neigung und Eignung erhalten sie durch ihr Mutterhaus Sonderausbildungen in Säuglingspflege, Hebammendienste, Röntgen- und Laboratoriumsdienst, in der Wirtschaftsführung und Diätküche, in der Bürotätigkeit und in den verschiedensten Zweigen der sozialen Fürsorge, so daß ihnen nachher die Möglichkeit gegeben ist, in diesen Spezialfächern selbständige Arbeitsfelder zu übernehmen. Größter Wert wird außer diesen Sonderausbildungen auf die Fortbildung der Schwestern gelegt, die in regelmäßig wiederkehrenden Lehrgängen sowohl in der allgemeinen Krankenpflege wie in den Sonderfächern stattfindet. Das Deutsche Rote Kreuz hat als höchste Ausbildungsstätte für seine Schwestern und für Schwestern anderer Organisationen vor drei Jahren die Bernerschule in Berlin-Lantwisch ins Leben gerufen, eine Ausbildungsstätte vor allem für Führerpersönlichkeiten, die ein Mittelpunkt für das ganze Rotkreuzschwesternwesen sein will.

Die Schwesternschaften bilden einen der Hauptpfeiler der Rotkreuzarbeit. Ein großes Stück Caritas, ein wichtiger Teil der sozialen Arbeit im Deutschen Roten Kreuz ist seit über 60 Jahren durch die Mutterhäuser, durch die Schwestern geleistet worden, die die Idee des Roten Kreuzes, den Gedanken werktätiger Nächstenliebe, durch ihren Beruf in die Tat umsetzen. Noch sind es immer zu wenig Schwestern, die für die Aufgaben des Roten Kreuzes im engeren Sinn und für die vielen Krankenpflegerischen und fürsorgerischen Aufgaben überhaupt zur Verfügung stehen. Möchten immer mehr Mädchen und Frauen sich melden, die im Schwesternberuf im Roten Kreuz das finden, was Ziel jedes Berufes ist: dem großen Ganzen zu dienen und in diesem Dienst eigene Befriedigung zu finden.

G. 2238



G. 2238. Bluse in hochgeschlossener Form aus weißem Crêpe de Chine. Die abgestuften Batten sind durch buntfarbige Stiderei gebildet. — Abplättmuster, Preis 80 Pf. Lyon-Schnitt für Größe 44 erhältlich, Preis 75 Pf.

Das Schnittmuster ist gegen Einsendung des Betrages zuzüglich 30 Pfennig Porto zu beziehen durch die Firma G. Lyon, Berlin SO 16, und durch die Geschäftsstelle unseres Blattes.

Ein brauchbarer und billiger Kieselöl. Bei mäßigem Feuer werden 20 Gramm Kolophonium in einem Kessel geschmolzen und dann — vom Feuer entfernt! — mit 5 Gramm Spiritus und 3 Gramm Rizinusöl vermischt. Die Masse ist bis zum Erkalten umzurühren. Der Zusatz von Spiritus und Rizinusöl erfolgt, nachdem sich das flüssige Kolophonium etwas abgekühlt hat, aber bevor es wieder festzuwerden beginnt.

Emaillgeschirr ist nur dauerhaft, wenn es sorgfältig behandelt wird. Oft sind die Hausfrauen an der leichten und schnellen Zerbrechlichkeit des Geschirres selber schuld. Die Emaillschicht der Kochtöpfe leidet darunter, daß kochende und kalte Speisen in dem gleichen Gefäß zu schnell und zu häufig wechseln, oder daß heiße Töpfe mit kaltem Wasser gefüllt werden. Die Emaillschicht wird dadurch stark angegriffen. Ebenso unzweckmäßig ist es, die gereinigten emaillierten Töpfe auf der heißen Herdplatte zum Trocknen aufzustellen. Die Töpfe werden warm, und die Emaillschicht wird beschädigt, sobald sie in diesem Zustande mit kaltem Wasser in Berührung kommt.

Zubereitungsvorschriften für die schmackhafte Schüssel Salat.

Eine hübsch angerichtete Schüssel schmackhaften Salats ist jeden Frühstücks- und Abendbrotisches Zierde. Gerade die Salatschüssel läßt sich so nett und appetitlich herrichten mit Ei, Gurke, roten Rüben, jungen Salatblättern, Petersilie und Radieschen. Apart wirkt auch eine Kette von Tomatenringen. Man schneidet zu diesem Zweck Tomaten in Scheiben, löst mit einem spitzen Messer das Innere heraus und legt die so entstandenen Ringe immer einen etwas über den anderen fettenartig über die Salatschüssel. Gemüse-, Fleisch- und Fischsalate werden mit einer Marinade, oder verfeinert mit Mayonnaise oder einer leichteren Salatsoße angerichtet. Zur

Mayonnaise werden 2 hartgekochte und 1 rohes Gelbe mit einem halben Löffel Estragon-Essig fein gerieben, 1 Teelöffel Senf, Salz, Zucker, 1 Prise Pfeffer werden dazu gegeben. 2 Schalotten werden fein gehackt, 1 Löffel Del wird tropfenweise unter ständigem Rühren hinzugefügt. Dann wird ein Löffel Weißwein hinzugegeben und mit Essig abgeschmeckt.

Leichte Salatsoße. 3 Eiweiß werden steif geschlagen, die 3 Gelbe werden dazu geschlagen. Pfeffer, Salz, feingewiegter Dill und Petersilie werden hinzugefügt. Unter ständigem Schlagen wird tropfenweise ein Löffel Del herangegeben, während mit Zitrone und einem Löffel Weißwein abgeschmeckt wird.

Kartoffelsalat. Man verwendet hierzu am besten die nicht so mehligten Salatkartoffeln. Diese werden in der Schale abgekocht, noch warm geschält und in Scheiben geschnitten. Dann werden sie mit ein wenig warmer Fleischbrühe übergossen und mit Salz, Pfeffer, Kapern, fein gehackter Zwiebel, Del und Essig zurechtgemacht. Will man den Salat verfeinern, so vermischt man ihn mit Mayonnaise.

Feiner Heringsalat. Kartoffeln werden in der Schale gekocht und geschält, Heringe werden enthäutet, entgrätet und gewässert, saure Gurken, Pfeffergurken und Äpfel werden geschält. Alle diese Zutaten werden in Würfel geschnitten, ebenso einige rote Rüben und etwas Kalbsbraten. Die so vorbereiteten Zutaten werden mit Kapern, Mosterd, Del, Essig und ein wenig Zucker gut vermischt, zur Verfeinerung kann etwas Weißwein hinzugefügt werden. Heringsalat wird hügelartig auf einer Schüssel angerichtet und mit roten Rüben, Pfeffergurken und tütenartig zusammengelegten Wurst-, Landtschinken- oder Räucherlachscheibchen garniert.

Fischsalat kann sehr gut aus Seefischen hergestellt werden. Der Fisch wird in Salzwasser abgekocht, von Haut und Gräten befreit und in Scheiben oder geeignete Stücke geteilt. Nun werden Del, Essig, eine Prise Pfeffer, gehackte Petersilie und Dill vermischt und über den Fisch gegossen, der mindestens eine Stunde gut zugedeckt stehen bleibt. Der Salat wird auf eine Platte gelegt und mit Kapern, hartgekochten Eiern und zarten Salatblättern garniert. Besonders Fischsalat richtet man sehr gern mit Mayonnaise an.

Roter Rübensalat. Die roten Rüben werden sehr gut in kaltem Wasser gewaschen und in leichtem Salzwasser gar gekocht. Sie werden erst nach dem Kochen geschält, da sie sonst die rote Farbe verlieren. Die Rüben werden dann in Scheiben geschnitten und mit Essig, Del, Salz, Kümmel und Zucker angerichtet.

Selleriesalat. Die Sellerieknollen werden sauber gewaschen und gebürstet, in Salzwasser abgekocht, geschält und in gleichmäßige nicht zu große Scheiben oder Streifen geschnitten. Der Salat wird mit Essig oder Zitrone, Del und einer Prise Zucker angerichtet, worauf gewiegte Petersilie darübergestreut wird. Selleriesalat wird gern mit Mayonnaise gegessen.

Salat von Kalbfleisch. Das Fleisch wird gut gedämpft, wenn es erkaltet ist von den Knochen abgetrennt und in nicht zu kleine Stücke geschnitten. Dann wird es mit Zitronensaft beträufelt und muß zugedeckt eine Stunde durchziehen. Man gibt noch Schoten, Spargel und einige junge Karotten zwischen das Fleisch und rührt Mayonnaise darunter.

Die angeschnittene Zitrone hält sich längere Zeit frisch, wenn man sie im Salztopf unter das Salz vergräbt. Auf diese Weise vermeidet man, daß der nicht sofort verbrauchte Teil einer Zitrone verdirbt, und man ist doch immer in der angenehmen Lage, Zitrone im Hause zu haben.

Hefe prüft man auf ihre Triebkraft, wenn man ein Stück in ein Gefäß mit heißem Wasser fallen läßt. Stetigt nun die Hefe an die Oberfläche, so ist sie zu gebrauchen.

Für die Küche.

Schaumomelett. 2 Eigelb werden tüchtig gerührt, 1 Teelöffel Mondamin wird hinzugefügt. Das Eiweiß der beiden Eier wird mit Zucker sehr steif geschlagen und vorsichtig unter die Masse gezogen. Auf einer Stielpfanne mit reichlich Butter wird das Omelett auf einer Seite goldgelb gebacken, auf einen gut gewärmten Teller geschoben, mit Preiselbeeren oder Apfelsmus oder dergleichen gefüllt, schnell zusammengeklappt und sofort gereicht.

Soufflé. Den gleichen Eiertrem, wie zuvor angegeben, kann man in gebutterter Form im Ofen fünf bis sechs Minuten überbacken. Innen muß das Soufflé weich sein.

Apfelsinenschaum. 1 Eigelb wird mit Zucker und dem durch ein feines Sieb gegossenen Saft einer Apfelsine im Wasserbad so lange gequirlt, bis es dicklich wird. Abgekühlt wird die Masse in ein Weinglas gefüllt.

Zitronenkrem. Das Gelbe von 2 Eiern wird mit Zucker schaumig gerührt. Ein halbes Blatt Gelatine wird gewaschen, kurz geweicht, in einem Eßlöffel Zitronensaft gelöst und zu den Gelbeiern gerührt. Zuletzt wird der Eischnee darunter gezogen und die Masse in eine Glasschale gefüllt. Man kann mit Weißwein oder jedem anderen Fruchtfaß ebenso verfahren.

Weingelee. Das Maß von zwei kleinen Weingläsern genügt für das benötigte Wasser, das mit Zucker zum Kochen gebracht wird. 2½ Blatt Gelatine, vorher etwas geweicht, werden in dem Wasser aufgelöst. Reichlich ein Achtelliter Weiß- oder Rotwein wird hinzugefügt. Das Gelee wird in eine Glasschale gefüllt und kaltgestellt.

Erfrischende Getränke für Fiebernde. Wenn keine besonderen Diätvorschriften vom Arzt gegeben sind, können wir folgende Rezepte benutzen, um den Durst des Fieberkranken zu stillen.

Apfelwasser. Ein recht schöner, saurer Apfel wird gewaschen, in dünne Scheiben geschnitten und mit kochendem Wasser übergossen. So bleibt er zugedeckt etwa eine Stunde stehen. Dann wird der so entstandene Apfelsaft durch ein feines Sieb gegossen. Je nach Vorschrift wird nun mit Zucker oder Saccharin gesüßt. Falls es gestattet ist, kann etwas Weißwein hinzugefügt werden.

Zitronen- oder Apfelsinenslimonade. Die Zitrone oder Apfelsine wird sauber abgerieben und etwa ein Achtel der Schale fein (ohne weiße Haut) abgeschält. 4 Teelöffel Zucker werden hinzugefügt, ½ Liter kochendes Wasser wird darübergegossen. Gut zugedeckt muß nun die Masse kaltgestellt werden. Dann fügt man 3 knappe Eßlöffel Zitronen- oder etwas mehr Apfelsinensaft hinzu, gießt die Limonade durch ein feines Sieb, schmeckt mit Zucker ab und stellt sie recht kalt. Man kann auch ein wenig Kirsch- oder Himbeersaft hinzufügen.

Erfaltete Erdbeeren: Entstielt Erdbeeren werden eine Stunde lang mit reichlich feinstem Puderzucker durchstret, in einer verdeckten Schüssel aufgestellt und dann auf ein Sieb geschüttet. Der abgelassene Saft wird aufgeköcht, ein wenig eingedickt und voll siedend über die Früchte gegossen, die darin bis zum Erfalten durchgeschwenkt werden. (Bei dieser Art bewahren sie ihre Form.) Mit Schlagfahne werden sie auf den Tisch gegeben.

Erdbeerschaum: Man reibe 800 Gramm schöne Erdbeeren durch ein feines Sieb, füge zwei frische Eiweiß hinzu und schlage so lange, bis eine dickschäumige Masse entstanden ist, dazu kommen 4 bis 5 Blatt rote aufgelöste Gelatine. Wenn diese Masse zu gelieren beginnt, rühre man ½ Liter steife, angesüßte Schlagfahne darunter, fülle eine Glasschüssel und stelle sie recht kalt. Beim Auftragen lege man schöne eingezuckerte Erdbeeren herum. Kleines Gebäck kann dazu gereicht werden.

Warmer Erdbeer-Auflauf: ½ Liter reife, gut gesäuberte Erdbeeren werden durch ein feines Sieb getrieben oder durch die Quetsche gepreßt, hinzu mischt man 130 Gramm Staubzucker, ein wenig Vanille, 3 bis 4 Löffel feingeriebenes Weißbrot oder Zwieback und den steifen Schnee von 5 bis 6 Eiweiß. Diese Masse wird in eine mit Butter ausgelegte Auflaufform (flache Porzellan- oder Emailleform) gefüllt, die Oberfläche mit einem Messer abgestrichen, mit Beeren verziert. **Erdbeereis:** ½ Liter feinsten, aromatischer Erdbeeren, ½ Liter Wasser, der Saft von zwei Zitronen, Zucker nach Geschmack. Oder ½ bis ¾ Kilogramm frische Erdbeeren werden durch ein feines Sieb gerührt, 350 Gramm in ¼ Liter Wasser klar gekochter, wieder erkalteter Zucker und so viel Wasser dazugegeben, daß das Ganze 1 Liter beträgt. Um ihm eine lebhaftere Farbe zu geben, füge man einige Tropfen Cochenille oder Altermesssaft hinzu. Dann gieße man die Mischung zum Gefrieren in die Eisbüchse.

ziert und in einem mittelwarmen Ofen 30 bis 35 Minuten goldgelb gebacken, wobei der Inhalt hoch aufgeht. Der Auflauf muß schnellstens auf den Tisch gebracht werden, weil er sonst zusammenfällt.

Stammtischbowle: Man nimmt ½ Liter schöne Gartenerdbeeren, legt sie in eine Schüssel und marinirt sie mit 130 Gramm Zucker, dann nimmt man 1 Liter Erdbeeren und gibt auf dieselben heißen Sirup von 300 Gramm Zucker und läßt ihn etliche Stunden durchziehen, dann filtriert man den erhaltenen Saft durch ein Tuch in die inzwischen fest eingeeiste Schüssel mit der Einlage, gieße 2 bis 3 Flaschen Rotwein, eine Flasche Selt und Selterwasser nach Belieben zu und lasse das Getränk zwei Stunden stehen. Wenn Eis zur Bowle gegeben wird, so verwende man nur künstlich gefrorenes Wasser, denn Natureis enthält in den meisten Fällen gesundheitschädliche Stoffe.

Die Bedeutung der Genußmittel.

Die Zeit, in der wir leben, stellt an die Leistungsfähigkeit des einzelnen erheblich höhere Ansprüche, als dies in den Tagen unserer Väter der Fall war. Die Folge ist ein gesteigerter Verbrauch der Nervenkraft und das Bestreben, diesen Mehrverbrauch irgendwie zu ersetzen. Neben der modernen Sportbewegung spielen hier die sogenannten Genußmittel eine große Rolle. Unter Genußmitteln im engeren Sinne versteht man all die Dinge, die der Mensch zur Erhaltung seines Lebens ursprünglich nicht nötig hatte, die der Urmench gar nicht kannte, die erst mit dem Aufstieg der Kultur Gemeingut der Menschheit wurden. Hierher gehört zunächst alles, was geeignet ist, die Speisen schmackhafter zu machen, wie die verschiedenen Arten von Gewürzen, dann Kaffee, Tee, Kakao, endlich Alkohol und Tabak.

Um alle diese Dinge auf der Erde zu verarbeiten und sie zu Genußmitteln der Menschheit zu machen, bedurft es des Handels und der Industrie, also einer gehobenen Kultur.

Es nimmt uns heute wunder, daß es einmal dem Menschen möglich gewesen ist, sogar das Kochsalz zu entbehren. Tatsache ist, daß der menschliche Körper an sich so ziemlich alle Gewürze nicht nötig hat und daß auch ein viel geringeres Quantum Salz, als wir es in den Speisen zu genießen pflegen, vollauf genügen würde. Bei dem modernen Kulturmenschen aber spielen schmackhaft zubereitete Speisen eine große Rolle. Sie nähren ihn nicht nur, sie erhöhen auch sein Wohlbefinden und machen ihn damit fähiger auch zu geistiger Arbeit. Immerhin kann man auch hier schon des Guten zuviel tun, und die wenigsten dürfen es wissen, daß schon das so harmlos erscheinende Kochsalz dem Körper schädlich wird, wenn jemand gewohnheitsgemäß reichlich gesalzene Nahrung zu sich nimmt. Als Genußmittel im besonderen Sinne dienen Kaffee und Tee. Viele nehmen diese Getränke zu sich, um die Nerven zu gesteigelter Tätigkeit anzuspornen. Zweifellos üben sie, mäßig genossen, eine wohltätige Wirkung aus. Aber der regelmäßige Genuß größerer Mengen, besonders von Kaffee, schädigt den Organismus, nicht nur durch das Koffein, sondern auch durch die ätherischen Öle, Bitter- und Aromastoffe, die nicht ein jeder vertragen kann. Herz, Drüsen, Blut, Nerven, das alles wird in Mitleidenschaft gezogen und abgenutzt. Das harmloseste Getränk ist der Kakao, doch hat auch er, was wenig bekannt sein dürfte, in großen Mengen genossen, schädliche Nebenwirkungen, die zum Teil aus der Behandlung der Kakaobohnen herzuleiten sind.

Die umstrittensten aller Genußmittel sind bekanntlich Alkohol und Tabak, und eine objektive Stellungnahme zu ihnen ist sehr schwer. Einig ist man sich nur darüber, daß sie, im Uebermaß genossen, jeden Organismus auf das schwerste schädigen. Wo aber das Uebermaß beginnt, darüber gehen die Ansichten begrifflicherweise sehr weit auseinander. Hier spielt die Körperkonstitution des einzelnen eine große Rolle, besonders was den Alkohol angeht. Es gibt sehr viele Leute, für die schon geringe Mengen alkoholischer Getränke ein schädliches Gift bedeuten, während andere aus regelmäßigem Genuß kleinerer Mengen schädliche Wirkungen bis in ihr hohes Alter nicht spüren. Jedenfalls kann sich in der Alkoholfrage niemand nach dem andern richten, er muß es an der Reaktion des eigenen Körpers und Nervensystems spüren, ob er Alkohol verträgt oder nicht. Ähnlich liegen die Verhältnisse beim Tabak, den der moderne Mensch, besonders der Geistesarbeiter, kaum noch entbehren möchte und kann.

Fraglos dienen alle Genußmittel, vom gutzubereiteten Braten an bis zur Zigarre nach dem Essen, dazu, unsere Freude am Leben zu erhöhen. Aber Freuden haben nur Sinn, wenn sie nicht mit nachfolgenden Leiden erkauft werden. Dagegen schließt nur Mäßigkeit.

Die wunderbare Sparbüchse.

Von Margarete Buch.

„Sieh mal, Kindchen“, sagte die Mutter und öffnete ihre Hand, „was ich heute mitgebracht habe. Lauter Goldfliegen!“

Ein ganzer Haufen goldglänzender kleiner Geldstücke lag darin.

„Aber, sage mir, Lieb' Mütterlein“, rief Ingrid, „wehalb sind es denn Fliegen? Sie haben doch keine Flügel.“ — Die Mutter seufzte. „Ach, sie fliegen nur zu leicht davon; aber das verstehst du noch nicht, Kindchen. Nun bring' nur



geschwind deinen Sparfrosch her, dem wollen wir die Goldfliegen zu fressen geben, damit sie dir nicht davonfliegen!“

Geschwind brachte Ingrid ihre Sparbüchse, die aus einem breitmäuligen, grünen Porzellanfrosch bestand. Wenn man das gesparte Geld herausnehmen wollte, mußte man den Frosch zerschlagen. Bis jetzt klapperte nur ein einziger Pfennig in der Sparbüchse, den Onkel Wilhelm gestiftet hatte, als er Ingrid den Frosch zum Geburtstag schenkte. Die Mutter sagte, während Ingrid eine Goldfliege nach der anderen im Maul des Frosches verschwinden ließ.

„Frosch, Frosch, Quakerich — recht als Freund benehm Er sich — halt dem Kind die Fliegen fest — daß es sie nicht fahren läßt — für Schmuck und Tanz — und Firtlesanz — Froscherich — ich vertrau' ihm ganz!“ —

Als der Frosch alle Goldfliegen verschluckt hatte, sah er wirklich satt und zufrieden aus. Und seine guten Glogaugen zwinkerten der Mutter leise zu. Die Mutter aber wurde bald sehr krank und mußte im Bett liegen und bitteren Tee trinken. Aber es half doch nichts, und eines Nachts kam ein schöner Engel von Gottes Sternenleiter herabgeschritten und holte Mütterlein in das Himmelreich. Da saß Ingrids Vater schon lange — und nun blickten Vater und Mutter durch ein Sternfensterchen auf ihr verlassenes Kind hinunter. Aber eines Tages kam Onkel Wilhelm und nahm Ingrid mit sich in seine Wohnung. Onkel Wilhelm war sicherlich gut, aber man konnte ihm nichts erzählen, weil er nur lauter Zahlen im Kopf hatte. Er war nämlich Steuerbeamter. Auch die alte Frau, die alle Tage zu Onkel Wilhelm auf-räumen und kochen kam, wollte nichts von den Goldfliegen und dem Sparfrosch



wissen. Die Schulkinder aber lachten Ingrid aus, wenn sie davon zu sprechen begann. Ingrid aber wußte, was sie wußte. Sie hatte nun schon ein paarmal versucht, den

Frosch so lange zu schütteln, bis er eine oder mehrere Goldfliegen herausgab. Das erstmal hatte der Sparfrosch ein so wütendes Gesicht gemacht, daß Ingrid ihn schnell wieder in die Schublade stellte. Ingrid aber lief den ganzen Tag mit einem schlechten Gewissen umher, denn sie hatte sich Raschwerk kaufen wollen. Bald aber mußte Ingrid wieder an ihrem Sparfrosch schütteln. Ach, diesmal brannte ihr Herzchen wie ein Gottesterzlein in der Kirche, denn unten im Hofe stand in Lumpen ein kleines Mädchen, nicht älter als sie selbst, und weint bitterlich vor Hunger.

Da sagte der Frosch auf einmal ganz deutlich: „Quak! Diesmal will ich dir eine Goldfliege geben, damit du dem armen Kinde ein Stück Brot kaufen kannst. Sieh aber zu, daß ich bald wieder ein Goldfliege zu fressen kriegen, sonst werde ich hungrig. Und laß gefälligst das viele Schütteln sein, du! Es ist durchaus kein Vergnügen, mit Leibweh in einer finsternen Schublade zu sitzen.“

Und damit flog eine Goldfliege aus dem Froschmaul, geradeswegs in Ingrids Hand hinein. Ingrid schämte sich sehr, aber über dem Glück, zum erstenmal in ihrem Leben einen Hungernden mit ihrem ersparten Geld gespeist zu haben, vergaß sie den guten Frosch ein paar Tage. Als sie ihn wieder aus der Schublade holte, sah er ein wenig traurig und hungrig aus. Da erinnerte sich Ingrid mit Schrecken, daß er bald wieder mit einer Goldfliege gefüttert werden mußte. Aber woher sollte sie eine bekommen? Onkel Wilhelm hatte keine übrig — und die alte Frau erst recht nicht. Ingrid sagte zu sich selbst:

„Nun will ich tüchtig arbeiten lernen, wie mein Mütterchen. Denn Goldfliegen muß mein Frosch kriegen, damit ich Brot und Futter für die hungrigen Kinder und Vögel kaufen kann.“

Da strickte Ingrid in ihren Freistunden Strümpfe für die Nachbarin. Sie holte morgens für den Schuldirektor die Milch und machte andere kleine Botengänge. Bald konnte sie



fast jeden Tag den lieben Frosch mit einer Goldfliege füttern, so daß er immer runder und behaglicher wurde und gar nicht mehr schalt, wenn Ingrid ihn ab und zu einmal höflich um eine Goldfliege bat.

So wurde Ingrid das bravste und tüchtigste Mädchen weitem.

Als sie erwachsen war und mit ihrem Bräutigam Hochzeit hielt, bekam der Sparfrosch den Ehrenplatz, mitten auf der Hochzeitstafel, zwischen grünen Myrtenzweigen.