Frauen-Zeitung

Jahrs-Beschluß

Es wird das alte Jahr, das sich nun schleußt, gehalten
Als wann's vergangen wär; und dieß ist wahr, mein Christ,
Wo du ein neuer Mensch in Gott geworden bist.
Ist's nicht, so lebst du noch wahrhaftig in dem alten.

Angelus Silesius

Arbeitspausen für die Hausfrau

In einer Zeit wie der unseren, wo man anfängt, wieder auf gesunde Körperpflege zu achten, sollte auch die Hausfrau begreifen, wie wichtig es ist, seinen Körper frisch und widerstandsfähig zu erhalten, damit er den erhöhten Lebensanforderungen gewachsen bleibt. Wenn man in den Schulen, in staatlichen und industriellen Großbetrieben dazu übergeht, für die während der ganzen Arbeitszeit fast ausschließlich sitzend beschäftigten Beamten eine tägliche „Zwanzigminutenpause" zur Ausführung geeigneter Körperübungen einzuschalten, ist es Zeit, auch an die Hausfrau zu denken und sie zu ähnlichem anzuregen, denn es ist ein großer Irrtum, zu glauben, daß sie dessen nicht bedarf, weil sie bei der Hausarbeit schon genug Bewegung hat! Nicht auf die Bewegung als solche kommt es an, sondern auf ihre dem Körper zuträgliche Gestaltung, den richtigen Wechsel von Spannung und Entspannung, der bei der Arbeit niemals stattfindet.

Zunächst aber wollen wir die noch wichtigere Frage der während der Arbeit einzuschiebenden Ruhepausen betrachten. Durch Versuche ist einwandfrei bewiesen, daß die Leistungsfähigkeit in ausgeruhtem Zustande um ein vielfaches die des ermüdeten, abgespannten Menschen übertrifft. Mit anderen Worten: Wenn wir uns bei irgend einer Arbeit qualvoll anstrengen, weil wir sie schon in starker Ermüdung begonnen haben, tun wir besser, uns eine kurze Erholungspause zu gönnen, nach der wir in einem Bruchteil der Zeit das gewünschte Pensum fertigbringen. So leicht jeder Mensch diesen Satz in seiner Erfahrung bestätigt finden kann, so wenig wird gerade in Hausfrauenkreisen nach ihm gehandelt. Das einzige, was man sich allenfalls gönnt, ist der Mittagsschlaf, der für die an ihn gewöhnten Menschen ganz unentbehrlich ist. Ueber seine Zweckmäßigkeit läßt sich streiten; jedenfalls gibt es eine große Anzahl Frauen, für die er schon aus äußerlichen Gründen gar nicht in Betracht kommt (Hausangestellte und noch im außerhäuslichen Beruf arbeitende Frauen) und die ohne ihn auskommen müssen. Wichtiger als diese einmalige Schlafpause ist daher die für alle geltende Regel, daß ab und zu, in nicht zu großen Abständen, kurze Ruhepausen einzuschalten sind. Dabei soll man nicht etwa bis zum Einschlafen kommen — das würde die Dauer der Pause, die nicht mehr als zehn Minuten zu betragen braucht, zu sehr verlängern —, wohl aber dafür sorgen, daß die Ruhe eine wirklich vollständige ist, d. h. eine vollkommene Entspannung aller Sinne herbeiführt. Eine solche Art des Ausruhens wirkt schon in wenigen Minuten Wunder und kann in ihrem wohltätigen Einfluß auf Körper und Geist gar nicht überschätzt werden. Man erreicht die vollendete Entspannung am besten durch gerades Hinlegen auf den Rücken auf einer Matratze oder einfach auf dem Teppich, und zwar möglichst ohne Kissen unter dem Kopf. (Wem letzteres, weil ungewohnt, zu unbequem ist, der kann auch ein flaches Kissen unterschieben. Die ganz wagerechte Lage ist aber wichtig, weshalb der Fußboden einem — gewöhnlich auch zu elastischen — Sofa vorzuziehen ist.) Arme und Beine werden glatt ausgestreckt, ohne gestrafft zu sein, die Augen sind geschlossen zu halten, und es ist langsam und regelmäßig zu atmen (wer richtiges Tiefatmen gewöhnt ist, wendet am besten dieses an). Vielen Menschen gelingt die völlige Entspannung der gesamten Muskulatur leichter beim Liegen auf der rechten Seite mit halb gekrümmten (an den Leib gezogenen) Knien. Das Zimmer ist wenigstens teilweise zu verdunkeln, wenn dies ohne Schwierigkeiten möglich ist. Selbstverständlich soll während dieser fünf bis fünfzehn Minuten dauernden Pause in der Wohnung möglichst kein Lärm herrschen, denn auch der beim Großstädter besonders überanstrengte Gehörsinn muß entlastet werden. Hier liegt für eine Mutter die Hauptschwierigkeit, denn die Kinder werden immer in erster Linie die Störenfriede sein. Trotzdem lassen sich bei ernstem Wollen auch diese der wohlverdienten Ruhe der Hausfrau drohenden Gefahren bannen. Hat man noch sehr kleine Kinder, so verlegt man die Pausen in die Zeit ihres Schlafes. Können die Kleinen schon sprechen und laufen, so bedarf es wohl einiger Erziehungskünste, keineswegs aber allzu großer Mühe, um ihnen vollkommenes Ruhigverhalten während dieser Minuten beizubringen. Werden sie nicht dazu veranlaßt, daß sie auf Zehenspitzen durchs Zimmer gehen und im Flüsterton sprechen, wenn der Vater am Schreibtisch bei der Arbeit sitzt? Warum sollten sie nicht auch der so kurzen Ruhezeit der Mütter gegenüber zu respektvoller Würdigung gebracht werden können? Nebenbei bemerkt, wird eine solche erzwungene Stille in körperlicher und erziehlicher Hinsicht recht wirkungsvoll sein, und zwar umsomehr, je lebhafter und ruheloser die Kinder sonst zu sein pflegen.

Die Zahl der einzuschiebenden Ruhezeiten hängt natürlich ganz von dem jeweiligen Angestrengtheitsgefühl der Hausfrau ab. Sie sollte am besten vormittags zweimal die Arbeit kurz unterbrechen und die zweite Pause möglichst unmittelbar vor das Mittagessen verlegen, besonders dann, wenn sie, wie viele Menschen, die selbst kochen, an Appetitlosigkeit leidet. Unbedingt hat sie eine Ruhepause einzuschalten, wenn sie sich stark ermüdet fühlt; dann wird sie auch schon bei einer nur fünf Minuten langen derartigen Entspannung große Erleichterung und bei regelmäßiger Anwendung rasche Wiederkehr der vollen Frische fühlen. Von Ausnahmen abgesehen, ist diese Art der Erholung wirkungsvoller und mehr zu empfehlen, als das Schlafen nach dem Mittagessen. Die erforderliche Zeit (jedesmal nur fünf bis zehn, höchstens fünfzehn Minuten) ist bei richtiger Arbeitsorganisation spielend zu gewinnen und wird schon durch das nach der Erholung von selbst bedeutend beschleunigte Arbeitstempo wieder eingebracht.

Dr. Erna Meyer

Nikolofest der Frauen-„Volksgemeinschaft" in Währing-Wien. Die Ortsgruppe des Verbandes deutscher Frauen „Volksgemeinschaft" brachte dieses Jahr ihre Kinderbescherung mit einem Nikolofest in Verbindung, das zu einem der gelungensten und volkstümlichsten Feste zählte. Den Mittelpunkt des ganzen Abends bildete die Bescherung, und was der Frauen Fleiß das Jahr über geschaffen hatte, das brachte der würdige Nikolaus zur Verteilung. Die Kinder arbeitsloser Volksgenossen in Währing wurden vom Kopf bis zu den Füßen bekleidet und Kinder vom Alsergrund bekamen Lebensmittelpakete.

Wohltätigkeitsfest „Chrysanthemenball". 21. Jan., zu Gunsten des Säuglingsheims Lachnerstraße. Von der Erde tönt der dunkle Ruf des Blutes, klingt der Schrei der Liebe durch den Weltenraum. Dringt dorthin, wo Scharen kleiner zarter Seelchen leidlos-freudlos wohnen in der Hut des Schöpfers. Klingt der ferne Ruf — ist einer Seele Wartezeit erfüllt. Dann winkt der Herr und sendet sie zur Erde, auf daß sie Menschen werden. Er lächelt mild und wissend. Sie reisen durch den Leib der reichen und der armen Mutter — durch Lust und Freude, Angst und Schmerzen der fremden Welt entgegen und begrüßen sie mit bangem Schrei! So hilflos liegen sie! Die Stirn gerunzelt, schreiend und die kleinen Händchen zur Faust geballt — bereit zur Abwehr feindlicher Gewalten, die sie rings und unbewußt bedrängen, bis Mutterliebe ihre warmen Arme breitet und mit dem ersten Kuß der Liebe das Lächeln der Befreiung, den Abglanz der Geborgenheit auf ihre zarten, weichen Züge zaubert. Nicht allen fällt das Los des Glücks. Die graue Sorge hockt vor tausend Säuglingsbetten, die bittre Not krümmt ihre Krallen, und hungrig giert der Tod nach warmen kleinen Leibern, die ihm so wenig Mühe machen. Da will der schwache Lebensquell in einer armen Mutter Brust versiegen. In stummer Klage irren matte Augen vom Kind zum Vater und von dem zum Kind. Daß er doch Hilfe bringe, Hunger stille, Wärme spende, des armen Leibes Notdurft decke. Wenn er nur könnte! Leer ist der Kasten, leer die Tasche — die letzte Kohle glostet im Ofen. Die Not hat das Hirn gelähmt, den Arm, die Hand. Hammer und Feder rosten, da keiner ist, der ihren Dienst begehrt. Stickluft ist in der Stube. Dem Aug verborgen fallen rastlos Todeskeime von der Decke, aus finstern Winkeln mischen sie sich dem Staub der Luft, in schmutzigen Windeln rüsten sie ihr Hochzeitsbett. Da lacht der Tod und macht die Sense scharf zur Mahd. Die müßt Ihr ihm entreißen, daß er dem Leben lasse, was des Lebens ist. Wenn wo ein Schiff in Not ist, dann gellt die Bootmannspfeife, ruft alle Mann an Deck. Euch ruft kein Bootsmann zum Kampf ums eigne Leben! Das fremde gilts. In Wahrheit ist's das Eure. Euch ruft die zarte Chrysantheme, Sinnbild der Sonne. Im Bann des Frohsinns, der die Güte seine Schwester nennt, da sollt Ihr geben, so wie Ihr könnt. Und ob Ihr könnt? Fragt Euer Herz, das pocht freudig: „Ja!" Und hast du wenig — gib von Deinem Wenig — aus „tausend wenig" werden „hundert viel"! So ruft Euch alle das Fest der Chrysanthemen zu Gunsten des Säuglingsheims Lachnerstraße.

Der Wollhut mit bunter Stickerei steht für sportliche Zwecke heuer im Vordergrund der Mode, insbesondere aber dann, wenn er mit einem dazu passenden Schal kombiniert wird. Es handelt sich hier — soweit der Hut in Frage kommt — um eine kunstgewerbliche Wollstickerei auf Filzgrund (Kopf), während der aufgeschlagene vordere Rand aus Fell oder einem das Pelzwerk vortäuschenden Wollmaterial besteht; eine Mode, die überaus dekorativ wirkt. Ein schmales Sturmband erweist sich als zweckmäßig und kleidsam zugleich. E. H.

Anna von Hofacker †

Es wäre Vermessenheit von mir, das Lebensbild dieser seltenen Frau, die im Sommer dieses Jahres ihren 90. Geburtstag gefeiert hat und die vor kurzem, allgemein betrauert, ihre irdische Laufbahn vollendete, aufzeichnen zu wollen, nachdem es mir nur etwa ein Jahrzehnt vergönnt gewesen ist, sie zu kennen, ein Jahrzehnt allerdings, in dem sie an unsrer Arbeit für das Münchner Kinderheim Tutzing teilnahm. Aber ganz zu schweigen ist wieder unmöglich: Hatte sich doch hier eine beglückende Gesinnungsgemeinschaft zwischen uns herausgebildet, die auf die verflossenen Jahre einen so leuchtenden Schein warf, daß ein Dankesgefühl ohnegleichen über das, was man besessen, noch über der Schwere des Verlustes steht.

Ich gebe mich der festen Hoffnung hin, daß Memoiren, Essays und Aufsätze, dem Schreibtisch anvertraute Gedanken und Erinnerungen Anna v. Hofackers aus ihrem reichen Leben als junge Freiin v. Varnbüler, als glückliche Gattin des frühverstorbenen Grafen Schott von Schottenstein, als Gattin und Witwe des württembergischen Oberlandstallmeisters v. Hofacker der Nachwelt nicht vorenthalten bleiben, daß Kinder und Enkel Sorge tragen werden, aus einem so vorbildlichen Leben die Nachwelt Kraft, Pietät, Dank schöpfen zu lassen. Hatte ich auch das Glück, daß mir an langen Winterabenden nach vollbrachter Aufgabe im Kinderheim am runden Tisch der behaglichen Wohnstube im traulichsten Zweisein hier und da eine kleine Kostprobe von diesen Schreibtischschätzen auf vieles Bitten vorgelesen wurde, so ist doch das, wovon ich heute sprechen will und kann, etwas ganz anderes. Mein Wunsch geht heute nur dahin: die Frauenwelt möge mit mir danken, daß ein so vorbildlicher Mensch in unsern Reihen existiert hat und daß weder der Wandel der Zeiten, noch der Umschwung der Verhältnisse, noch der Uebergang ins Greisenalter, bei aller Kenntnis der großen Hemmungen und Schwierigkeiten, in dieser Frau den Gedanken an unsre Sendung im privaten wie im öffentlichen Leben je zu erschüttern vermochte. Sie sah diese Mitaufgabe im wesentlichen in der ergänzenden Arbeit neben dem Manne und in vorbildlicher Ausübung wohlfahrtspflegerischer Leistung. So war auch ihre Teilnahme an der Arbeit im Heim immerfort rege. Jedes Kind und jede Angestellte, jede Neuerung im Haus und Garten, jede Festlichkeit und jeder Kummer, alles fand liebevollstes Interesse und gab immer wieder neue Kraft zur Weiterarbeit, die ja so in vollstem Sinne begehrt wurde. Es will mir scheinen, als ob die liebe Hand und der zarte Fuß dieser Frau im Tutzinger Kinderheim, dessen Leiden und Freuden — wenn auch zuletzt nur im Entgegennehmen von Berichten und Erteilen von Ratschlägen — sie mitlebte, ewige Spuren hinterlassen habe und als ob uns der Segen daraus erhalten bleiben müßte! Trotzdem ist es Bedürfnis, auch Fernerstehende auf diese Frau hinzuweisen und dem Dank nochmals öffentlich Ausdruck zu geben.

Mit unserm Kinderheim trauert ganz Tutzing. Gab es doch kein Haus, kein Grundstück, kein Menschenschicksal in diesem kleinen Eden, das sie nicht kannte und voll Wohlwollen und Interesse verfolgte. Mit welchem Anliegen man immer zu ihr kam — sie erfaßte sogleich den Kern des Problems.

Den Tutzinger Garten des Kinderheims soll ein „Anna-von-Hofacker-Platz" schmücken, und wenn die Rosen dort hinaufranken zu dem grünen Blätterdach und leuchten und blühen, dann sollen die Ueberlebenden der vorbildlichen Frau gedenken, deren Bild und Segensspruch, sowie ein Blick in ihr schönes, segenspendendes Heim Mittelpunkt des Tutzinger Chronikbuches ist.

L. Kiesselbach

Im hohen Alter von 90 Jahren starb in Bremen Ottilie Hoffmann; sie gehörte zu den ersten Vorkämpferinnen der Frauenbewegung, die im Verein mit Luise Otto-Peters und Auguste Schmidt für erweiterte Bildungsmöglichkeiten der Frauen eintrat. In ihrer Vaterstadt Bremen gründete Ottilie Hoffmann den Frauenerwerbsverein, dessen Vorstand sie mehr als drei Jahrzehnte angehörte.

Ein Notschrei. Eine deutsche Seidenbandweberin, aus Lörrach i. B., sendet uns eine bewegliche Klage über die Aechtung des Seidenbandes durch die — französische — Mode. Seitdem diese das Seidenband ignoriere, täten deutsche Frauen und Mädchen desgleichen, nicht bedenkend daß sie dadurch Tausende von Arbeitern erwerbslos machen und dem Staat viel Geld, durch Steuerausfall und Erwerbslosenfürsorge, entziehen. Ein Jahr schon herrsche in der Seidenbandindustrie des Rheinlandes und Oberbadens große Arbeitslosigkeit aus eben diesem Grunde, während die Fabriken gleicher Branche in Italien viele Aufträge hätten. — Die Zuschrift weist darauf hin, daß die Seidenbandweberinnen keine ungelernten Arbeiterinnen sind, vielmehr eine längere Lehrzeit haben, und daß sowohl in sozialer als in vaterländischer Hinsicht Ursache genug bestehe, auf unsere heimische Industrie Rücksicht zu nehmen.

Verkaufsstube für hochwertige Frauenarbeit, Max-Josefstr. 1/0 r. Die Verkaufsstube bleibt über Neujahr geschlossen, wird erst am 4. Januar 1926 wieder eröffnet.

Der Gewerkverein der Heimarbeiterinnen Deutschlands konnte im November des nun scheidenden Jahres auf die erfolgreiche Arbeit eines Vierteljahrhunderts zurückblicken und seiner Gründerin und Leiterin, Margarete Behm, für aufopferungsvollste und treueste Arbeit den Dank seiner Mitglieder in Form einer stattlichen „Margarete-Behm-Stiftung" darbringen. Aus kleinsten Anfängen hat die unermüdliche Führerin unter tatkräftiger Unterstützung ihrer Mitarbeiterinnen ein bedeutsames soziales Werk geschaffen, das vielen Tausenden der fleißigsten, aber auch der ärmsten Arbeiterinnen Deutschlands ein Segen und eine Wohltat geworden ist.

Münchner Frauenklub, Finkenstr. 2. Januar-Programm: 5., 5 Uhr, literarischer Tee; Vortrag von Fr. Dr. Kustermann. — 8., 5 Uhr, musikalischer Tee; Mitwirkende: Lilli Lion, Dr. Walter v. Bomhard. — 15., abends 8 Uhr, im Saal Wohltätigkeits-Konzert zugunsten der Hilfsaktion. Mitwirkende: Frl. Paula Menari, Frl. Irma Spitzer, Herr Hans Forstner, Herr Ludwig Bayer. Karten im Klub und an der Abendkasse. Preise der Plätze mit Steuer 5.50, 4.40, 3.30, 2.20 ℳ, Stehplatz 1 ℳ, Mitglieder die Hälfte. — 19., 5 Uhr, literarischer Tee, Vortrag von Prof. Dr. Aufhauser. — 22., 8 Uhr, im Saal Vortrag von Josef Ponten — 25., 8 Uhr, Kunstgruppenabend; Vorlesung von Frau Bering.

„Fasching", ein sehr nettes Masken- und Kostüm-Album, ist soeben bei W. Vobach & Co. G. m. b. H. in Leipzig erschienen. Das neue Album bringt für jung und alt, für dünn und dick, für Herren und Damen, kurz für alle und für jeden eine Menge anregender Modelle im Text und auf farbigen Tafeln. Die Pierette reicht dem Edelmann die Hand zum fröhlichen Reigen; Tänzerinnen und Bäuerinnen, Ritter und Knappen marschieren auf und der kecke Amor hat gut zu achten, damit er keinen Treffer verfehle.

Luft, nicht Wasser zur Abhärtung des Kindes

Von

Dr. W. Schweisheimer

Mit Theorien kann man vielleicht einen Haufen fanatisierter Menschen zu einem Ziel führen, das dem natürlichen Zustand entgegengesetzt ist. Sie werden immer da versagen, wo uns Natur rein gegenübertritt: beim Kinde. Von all den ungezählten Theorien, die bei der körperlichen und geistigen Erziehung des Kindes angewandt wurden, hat sich auf die Dauer nur das bewährt, was wirklich dem Bedürfnis seiner Natur entsprach.

Das Wort von der Abhärtung des Kindes beruht auf richtigem Kern. Schlimm ist nur, wenn daraus eine irregeleitete Theorie ein falsch verstandenes Schlagwort bildet. Vor geraumer Zeit war ein Verfahren „modern", das inzwischen — wenn auch leider nicht ganz — wieder abgewirtschaftet hat. Die Kinder wurden nämlich jeden Morgen oder Abend in eine Wanne mit leitungskaltem Wasser gebracht oder unter eine kalte Dusche gestellt. Das angeblich abhärtende Prinzip dieses Vorgehens bestand in einer allmählichen Verlängerung der Zeitdauer des kalten Bades oder der Dusche. Die Kinder sträubten sich gegen die unangenehme Störung ihres Behaglichkeitsgefühls. Nur mühsam konnten sie überredet oder gezwungen werden, die alltägliche Kaltwasserbehandlung zu erdulden. Die Folge war: viele Kinder erfuhren in kurzer Zeit höchst unangenehme gesundheitliche Schädigungen, sie wurden blutarm, litten ständig an Katarrhen der Atmungsorgane und ließen Anzeichen hochgradiger Nervosität erkennen. Die Kinder wurden krank gemacht statt gesund. Solche Gewaltmaßnahmen können sich bei einzelnen Erwachsenen gut bewähren. Der Mehrzahl auch der erwachsenen Menschen wird dadurch keine Förderung gebracht. Es ist das beispielsweise klar daraus zu ersehen, daß das bekannte Müllersche System, so weit es sich auf Leibesübungen bezog, gute Einbürgerung fand, daß aber der Teil mit den Wasserübungen fast von allen wieder verlassen wurde, die sie versucht hatten. Bei Kindern ist jedenfalls die methodische Anwendung von kaltem Wasser zur Abhärtung nur mit alleräußerster Vorsicht zu gebrauchen. Kinder sollen natürlich abgehärtet werden. Die Mutter, die ihr Kind aus Angst vor einer Erkältung vor jedem Windhauch behüten möchte, die es am liebsten in Watte packen und zwischen Glasscheiben setzen würde, die leistet ihrem Kinde keinen Dienst. Denn eines Tages muß es doch ins Freie, es kommt mit Krankheitskeimen aller Art unweigerlich in Berührung, und dann entsteht nur um so rascher und heftiger eine Erkrankung, der ein wind- und wettergewohntes Kind nicht ausgesetzt ist. Kinder, die mit schwächlicher Konstitution geboren sind, also oft Kinder tuberkuloser Eltern usw., müssen allerdings besonders behütet werden, aber nicht im Sinn einer Verweichlichung und Verzärtelung, sondern gerade im Sinn einer Kräftigung und vernünftigen Abhärtung des ganzen Körpers von frühester Jugend an.

Was bezweckt Abhärtung? Die Begegnung mit Krankheitskeimen aller Art läßt sich nicht vermeiden. Die Kräftigung des Körpers ist daher von großer Bedeutung, denn nur dann kann er eingedrungene Keime rasch unschädlich machen und wieder entfernen. Eine Erkältung, eine örtliche Unterkühlung schafft sofort Punkte verminderter Widerstandsfähigkeit im Körper: dort siedeln sich die Krankheitskeime an. Daher erkranken Menschen, die zu Erkältungen neigen, viel häufiger als andere, bei denen das nicht der Fall ist. Das Ziel vernunftgemäßer Körperausbildung muß es sein, die Neigung (Disposition) zu Erkältungen herabzusetzen. Ein wichtiges Mittel dazu ist eben Abhärtung des Körpers gegen Witterungseinflüsse und plötzliche Temperaturänderungen. Der ganze Körper, namentlich die Haut, soll dabei so geübt werden, daß bei Veränderungen in Temperatur und Feuchtigkeit die natürlichen Schutzmittel rasch in Tätigkeit treten können. Die Blutgefäße der Haut erweitern sich bei Wärme, verengen sich bei Kälte der Umgebung. Die Haut gibt dementsprechend mehr oder weniger Wärme ab. Abhärtung soll die Hautgefäße lehren, sich nach Bedarf rasch zusammenzuziehen und wieder auszudehnen. Dadurch gelingt es, örtliche Unterkühlungen und die Schaffung eines Angriffspunktes für Krankheitskeime zu vermeiden.

Das Bestreben, Kinder frühzeitig abzuhärten, geht also von einem richtigen Gesichtspunkt aus. Nur muß man dabei überlegt vorgehen. Die vernunftmäßige Abhärtung wird vom Wasser als Abhärtungsmittel viel weniger Gebrauch machen als von der Luft. Kinder gehören von Jugend auf möglichst viel ins Freie, bei Regen und Wind so gut wie bei mildem Wetter und Sonnenschein. Nur Säuglinge und kleine Kinder wird man bei zu kaltem und rauhem Wetter wegen ihrer zarten Atmungsorgane nicht ins Freie tun. Voraussetzung ist dabei allerdings geeignete Kleidung. Hiebei „spartanisch" vorgehen zu wollen, rächt sich bitter. Kleine Kinder geben verhältnismäßig viel Wärme an die Umgebung ab und werden darum rascher kalt als Erwachsene. Man muß sich immer nach dem Wetter richten, nicht nach dem Kalender! Und darf Kinder deshalb nicht an kalten Augusttagen in leichter Sommerkleidung herumlaufen lassen, so wenig wie man sie in warmen Januartagen allzu warm einhüllt. In der warmen Jahreszeit sind „Luftbäder" bei Kindern gut; sie werden dazu abends vor dem Schlafengehen 5 bis 10 Minuten ganz entkleidet und dürfen so herumspringen. Das macht ihnen Spaß und fördert die Abhärtung. Im Winter muß das Zimmer, in dem ein Luftbad genommen wird, natürlich erwärmt sein.

Besonders wichtig ist das Schlafen bei offenem Fenster (nicht im Winter) und in ungeheiztem Zimmer. Die ständige Erneuerung der verbrauchten Luft und ihr Ersatz durch sauerstoffreichere ist für die Atmungsorgane gut; auch der Schlaf erfährt dadurch erwünschte Vertiefung. Säuglinge brauchen an kalten Tagen noch ein

Bei Citrovanille D.R.P. Jn Apotheken
Kopfschmerz Migräne Neuralgie Zahnschmerz
Keine angstigen Nebenwirkungen auf Herz und Gefäßnerven.

Warum ist die Mistel ein heiliges Kraut?

Von

Eduard Stemplinger (Rosenheim)

„Holly ho — Mistletoe!

Wir sitzen gedrängt um den trauten Kamin,
Es knattern die Brände, die Kohlen glüh'n,
Mit der Festzeit Laub ist das Haus bekränzt,
Die Tanne duftet, die Stechpalm' glänzt,
Und vom Balkenknauf, weißbeerig sie,
Lauscht die Mistel nieder, die Schelmin die."

Mit diesen Versen zeichnet Freiligrath die englisch-keltische Weihnachtssitte. Unter dem Mistelzweig wünscht man sich Glück, unter ihm muß das sprödeste Mädchen den gewünschten Kuß schenken.

Dieser Brauch war aber ursprünglich ein Neujahrsbrauch; in Frankreich, das gegenwärtig zum guten Teil den Engländern den Mistelvorrat liefert, beglückwünschen sich in manchen Gegenden die Landleute zum neuen Jahr, indem sie Mistelzweige schwingend rufen: „Au gui l'an neuf!" (Der Mistel sei das Neujahr geweiht!) Ebenso spielt beim sog. Silvesterschlagen in Niederösterreich und in den rätischen Alpen — ursprünglich von Kelten besiedelt — die Mistel eine wichtige Rolle. „Man versammelt sich dazu im Wirtshause, wo die Gaststube an den Wänden und Fenstern mit grünen Tannenzweigen verziert ist. In der Mitte der Stube hängt ein Kranz von demselben Grün, oben an einem Balken der Decke, und in der Hölle, zwischen Ofen und Mauer, steht eine alte, häßliche, verlarvte, flachsbärtige Gestalt, die auf dem Kopfe einen Kranz von Mistelzweigen trägt und Silvester genannt wird. Kommt nun ein Bursch oder Mädchen durch Zufall unter den Kranz an der Decke, so springt Silvester sogleich aus seinem Versteck hervor und gibt ihm einen derben Kuß." (Bilfinger.)

Offenbar haben wir hier Ueberreste eines uralten Keltenbrauches. Plinius erzählt, daß die Druiden in Gallien nichts so heilig halten wie eine auf einer Eiche wachsende Mistel. „In ihrer eigenen Sprache nennen sie diese Pflanze „Allheil" . . . Der Priester in weißem Gewande besteigt den Baum, schneidet mit einer goldenen Sichel die Mistel ab, welche mit einem weißen Tuch aufgefangen wird. Dann opfern sie Tiere unter Gebeten, die Gottheit möge ihre Gabe den Opfernden günstig machen. Man glaubt nämlich, jedes Tier werde durch den Trank aus der Mistel fruchtbar und die Pflanze sei ein Mittel wider alle Gifte." Aus anderen Quellen wissen wir, daß am Jahresschluß ein feierlicher Umzug der drei druidischen Brüderschaften stattfand, bei dem einer dem andern das Wort zurief: „Das Neujahr ist nah, pflücke die Mistel!" Waliser Volksmedizin sagt heute noch: „das Pulver von Mistelzweigen macht Frauen fruchtbar"; in Westfalen heißt heute noch der Schmarotzer „Gutheil". In einem alten Kräuterbuch lesen wir: „Welches Mensch Eichenmistel an der rechten Hand an einem Fingerlein hätt, also daß die Mistel rühret an die Hand bloß, den käm der Siechtag nimmer an." Im Aargau sagt man: „Wenn die Sonne im Schützen steht und der Mond abnimmt, so soll man einige Tage vor dem Neumond mit einem Pfeil die Misteln vom Eichbaum herabschießen und im Herunterfallen mit der linken Hand auffangen; diese Misteln sind ein Heilmittel bei jeder Kinderkrankheit." Den Tiroler schützt sie gegen Truden und Hexen, besonders wenn sie auf einer Eiche gewachsen ist, an der ein Christusbild hängt — offenbar ist hier Donar verdrängt, dem ja die Eiche heilig war. In Schwaben und am Niederrhein umwindet man in der Weihnachtszeit die Fruchtbäume mit Efeu und Misteln, um die Fruchtbarkeit zu erhöhen; in der Holsteiner Gegend trägt man Mistelzweige — dort Gespensterrute oder Geisterzweig genannt — als Amulett bei sich, hängt sie Kindern um, um sie vor Zauberei und Hexerei zu schützen, macht Rosenkränze aus Mistelholz, die in manchen katholischen Gegenden mit Vorliebe gekauft werden. Man faßt Mistelkügelchen in Silber und trägt sie als Ringe zur Abwehr alles Bösen; in Bayern sind nicht selten in die geweihten Palmbüschel Misteln eingebunden, die man nach der Weihe in jedem Zimmer des Hauses als Schutzmittel aufbewahrt, vor allem an das Kruzifix im sog. Herrgottswinkel steckt. Da die Mistel, hoch oben in den Bäumen schmarotzend, auch als Hauptmittel gegen den Schwindel gilt, soll nach süddeutschem Aberglauben schon die Berührung mit der Mistel Epileptische heilen. Schließlich können Hexenmeister mit dem Mistelzweige Menschen in andere Wesen verwandeln. Darauf bezieht sich der Vers Heines:

„Lächelnd nahm sie eine Mistelgerte
Und berührt damit mein Haupt."

Weil die Mistel ohne Zusammenhang mit der Erde — drum muß auch beim Pflücken jede Berührung mit der Erde vermieden werden — scheinbar ohne Samen an geheiligten Bäumen sich findet, glaubte man, sie falle unmittelbar vom Himmel herab; weil sie auch im Winter, wenn die ganze Natur erstarrt, wächst und gedeiht, galt sie dem griechischen Volke als Wunderpflanze, wie Theophrastos erwähnt; man meinte auch, wie Plinius nachschreibt, sie sei gegen Wasser und Feuer gefeit. Weil sie allein dem Wintertod trotzen kann, wird sie zum Symbol des Lebens: nach Vergil ist Charon dem zu Willen, der ihm die Mistel zeigt, d. h. sie bezwingt den Dämon des Todes; drum hat sie auch die Macht, die Pforten der Unterwelt zu sprengen: so dem Aeneas (bei Vergil VI 136 ff.), so dem Loki nach der älteren Edda. Drum wird sie heute noch in Skandinavien als Springwurzel und Wünschelrute gebraucht und in Krain zeigt sie verborgene Schätze an; wächst sie auf einer Haselstaude (bekanntlich dem Donar heilig), dann ist sicher unter dem Strauch ein Schatz versteckt, heißt es in Tirol.

Erinnert man sich ferner, daß nach antikem Glauben, den Vergil in der schönen Episode vom „goldenen Zweig" benützt, die Mistel gerade im Mittwinter neu sich begrünt, daß die Römer sich zu Neujahr mit segenverheißenden Zweigen aus dem Hain der Strenia sich beschenkten, dann weiß man, daß die Verwendung der Mistel beim Weihnachts- bezw. Neujahrsfest der Gegenwart einer uralten Tradition entspricht.

Nobelpreisträgerin. Die Akademie der Wissenschaften in Stockholm hat den diesjährigen Nobelpreis für Physik Frau Siegbahn zuerkannt, die als Professor an der Universität in Upsala wirkt.

Silvesterspruch

(Alter Klöpflerreim)

Gesegneten Abend! Wir treten ein,
Wir hätten gern ein Gläslein Wein,
Ein Gläslein Wein ist nicht genug,
Ein Trumm vom Zelten g'hört auch dazu.
Ein Trumm vom Zelten ist nicht genug,
Ein Stücklein Geld gehört auch dazu.
(Nachdem sie beschenkt worden)
Gelts Gott, gelts Gott für eure Gab,
Gott soll euch segnen Haus und Hab;
Wir treten zusammen in einen Ring,
Gott soll euch behüten mit Kind und Gesind,
Er soll euch behüten, Mann und Weib,
Auf daß euch Unglück ferne bleib.
Wir treten auf ein Rosenblatt,
Wir wünschen euch die himmlische Stadt.
Wir treten auf ein Lilienreis,
Wir wünschen euch das Paradeis!