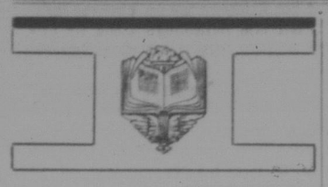


Eine neue und wiederum wirklich wertvolle und bildende Volkserzählung eines Meisters moderner deutscher Erzählungskunst beginnt heute im „Courier".

Balduin Groller führte mit "Lotti Bergmann" unsere Leser im Geiste nach der schönen Kaiserstadt Wien. Ludwig Ganghofer ließ im „Herrgottschnitzer von Ammergau" den vollen Zauber des bayerischen Hochgebirgswaldes mit seiner prächtigen urwüchsigen Bauernbevölkerung vor uns erstehen. Nun führt uns der gemütvolle und feinsinnige Breslauer Dichter Paul Keller mit seinem

Zigeunerkind

in ein schlesisches Dorf. Mit bewundernswertem Feinheit und scharfer Beobachtung des Seelenlebens zeichnet Keller seine Gestalten. Der alte Lehrer in seiner unerschütterlichen Pflichttreue und mit seinem Herzen voll echter väterlicher Liebe wird sicher jedem unserer Leser gefallen.

Mit feinen Strichen ist die seelische Entwickelung des leidenschaftlich wilden Zigeunerkindes gezeichnet.

Der Wildling aus unchristlichem Volk, das unter Kain's Fluch der Rastlosigkeit steht, wird unter sorglich liebevoller Einwirkung eines weisen Erziehers zu einer starken, Selbstsucht übenden Persönlichkeit, die eigenes Leid niederringt und schließlich im Dienst für ihre Mitmenschen sich unbewußt ein reiches Lebensglück erringt.

Wir können das Lesen dieser Erzählung allen unseren Lesern und Leserinnen auf's beste empfehlen.

Bei Bestellungen und Einkäufen erwähne man den „Courier"

Küchen-Allerlei

Kalbszunge mit pikanter Sauce.

Zwei Löffel voll Mehl werden mit der nötigen Butter braun geröstet, mit guter Fleischbrühe aufgefüllt und ½ Stunde langsam gekocht. Während dieser Zeit werden eine Zwiebel, drei Essiggurken und eine Handvoll Kapern fein gewiegt und mit ½ Glas Essig eingedämpft; die braune Sauce wird dazu gegossen und mit etwas Pfeffer und Fleischextrakt gewürzt. Diese Sauce wird zu einer weich gekochten Kalbszunge gegeben.

Gedämpfter Schinken.

Der gut gewässerte Schinken wird nach dem nötigen Abputzen in reichlichem Wasser 2—2½ Stunden gekocht; dann gießt man das Wasser ab, behält einen Teil zurück, legt den Schinken wieder hinein, gibt 1—1½ Flaschen Rotwein, ein wenig Zimt und einige Nelken dazu und läßt ihn auf gelindem Feuer noch zwei Stunden langsam dämpfen. Die Brühe wird, sobald der Schinken weich genug ist, durch ein Sieb gerührt, mit etwas in Butter braun gerösteterem Mehl verkocht, mit einem Glas Madeira gewürzt und dann sorgfältig abgeschmeckt. Man richtet den Schinken mit kleinen, in Butter und Zucker glasierten Zwiebeln umkränzt an. Die Sauce wird nebenher gereicht.

Rindsfilet

Für sechs Personen nimmt man ein Filet von drei Pfund, befreit es von allem Fett und der Haut, reibt es mit Salz und Pfeffer ein und spickt es mit feinen Speckstreifen, legt es in eine Bratpfanne mit einer in Scheiben geschnittenen Zwiebel und ein paar Scheiben Karotten, gießt ein wenig geschmolzene Butter über das Fleisch und stellt es beiseite. Vierzig Minuten vor dem Anrichten stellt man die Pfanne mit dem Fleisch in einen heißen Ofen und läßt es 30 bis 35 Minuten backen, legt dann das Fleisch auf eine Schüssel, gibt ½ Eßlöffel aufgelöstes Stärkemehl dazu, läßt unter Rühren zwei Minuten über'm Feuer kochen, gießt durch ein Sieb und richte in einer Sauciere an.

Spargel mit Rahmsauce

Sauber geputzter Spargel wird in einer kleinsten kochendem Wasser gar gedünstet. Man gibt etwas Salz hinzu, doch rechnet man damit, daß der Spargel mit wenig Wasser gekocht werden soll, man gebraucht also wenig Salz. Von 2 Spargelbündelchen sollte man etwa eine Tasse Spargelbrühe haben, wenn der Spargel gar ist. Man rührt 2 Theelöffel Mehl in 3 Eßlöffel geschmolzene Butter, gibt 1 Tasse Spargelbrühe hinzu, kocht auf, schlägt 3 Eigelb mit 1/2 Tasse süßem Rahm eben, gibt dies zur Butterfauce und bringt die Rahmsauce in einem Doppelkessel unter stetem Schlagen bis zum Siedepunkt. Kochen darf die Sauce nicht, da sie sonst gerinnt. Man würzt mit Salz nach und gibt den heißen Spargel in die Sauce. Das Gericht wird sogleich zu Tisch gegeben. Dies ist ein hochfeines Gemüsegericht.

Flockenklöße mit Obst

Man bringt ein Quart Milch und ein eine halbe Unze Butter, 2 Unzen Zucker und einer Prise Salz ins Kochen. Dann gibt man 6 Unzen Haferflocken hinein und kocht dies unter Rühren zu einem dicken Brei. Man läßt den Brei abkühlen, gibt dann mehrere ganze Eier und etwas Citronenschale daran, sticht mit einem Eßlöffel Klöße davon ab und brät sie in heißem Schmalz auf beiden Seiten lichtbraun. Man legt die Flockenklöße zum Entfetten auf Löschpapier und bestreut sie beim Anrichten mit feinem Zucker.

Saurer Rinderbraten

Ein schönes Stück Rindfleisch (ein Schwanzstück) wird gut gekloptt und für zwei bis drei Tage in milden aufgekochten Essig gelegt; dann trocknet man es ab, spickt es gleichmäßig, bestreut es mit Salz, legt es in eine Pfanne mit geschmolzener Butter, gibt drei bis vier zerquetschte Wachholderbeeren dazu und läßt das Fleisch unter fleißigem Begießen auf allen Seiten gehörig bräunen. Dann gibt man etwas Wasser dazu, bestreicht den Braten mit saurer Sahne und gibt auch an die Sauce später etwas saure Sahne. Im Ofen wird der Braten schön gar und weich gebraten und die Sauce wird, wenn sie von der Sahne nicht dick genug ist, mit etwas in saurer Sahne verquirltem Mehl verkocht. Nach Belieben wird sie vor dem Verkochen mit Mehl durch ein Sieb gerührt.

Quarktrudel

Man macht einen richtigen Strudelteig aus einem halben Pfund Mehl, zwei ganzen Eiern und einem Eiweiß, 1 Unze zerlassener Butte, Salz nach Geschmack und etwas Wasser. Man wirkt ihn gehörig durch und legt ihn, wenn er glatt ist, eine halbe Stunde zum Ruhen in eine Schüssel. Dann rollt man ihn mit dem Kuchenroller auf dem Backbrett aus, zieht ihn ganz dünn über den Tisch aus. Dies muß auf einem Tuch geschehen und sehr vorsichtig gemacht werden, damit der Teig nicht reißt. Ist er fein ausgezogen, bepinselt man ihn mit zerlassener Butter und belegt ihn mit der Fülle aus einem halben Pfund frischem, mit Sahne recht glatt gerührtem Quark, 2 Eiern, 2 Unzen zerlassener Butter, 1 Unze Zucker, nach Belieben feingeriebenen süßen Mandeln und sauber gewaschenen und ausgequellten Sultanienen oder Korinthen. Dies muß alles gut zusammengemischt und wie dicker Brei aufstreichbar sein. Nun rollt man den gefüllten Strudel zu zwei Wurst und legt ihn schneckengewunden in eine runde, gut ausgestrichene Blechform, bestreicht ihn oben mit fetter Sahne und Butter und bäckt ihn mit Mittelhitze eine halbe Stunde.

Sanol-Blut-Salz

SALT SANGUINIS

Ein vorzügliches Mittel in Dyspepsie, Magenkatarrh, Blähungen, Regelung des Stuhlgangs usw. Das Blutsalz ist eine dem Salzgehalt des Blutserums nachgebildete Salzmischung und ist in seiner Wirkung ebenso milde wie nachhaltig. Vollständig harmlos, auch wenn eine lange Zeit hindurch genommen. Preis 50c. Zu beziehen von allen Apotheken oder der

The Sanol Mfg. Co., Ltd., Winnipeg, Man.

Suppe von Dunkenresten.

In heller Mehlschwitze, die mit verdünnten Dunkenresten abgeschreckt ist, läßt man Gemüse- und Suppenkräuter, wie sie die Jahreszeit bringt, weich kochen, würze sie mit Fleischextrakt und gebe die vorher in der Schale gekochten, abgezogenen und in Scheiben geschnittenen Kartoffeln dazu.

CASTORIA

Für Säuglinge und Kinder

In Gebrauch seit mehr als 30 Jahren

Immer mit der Unterschrift von Chas. H. Fletcher

Apfelkartoffeln

Kartoffeln werden in der Schale gekocht, abgezogen, noch einige Augenblicke in wenig Wasser gekocht, bis sie zerfallen. Aepfel werden geschält, in Viertel geschnitten und in wenig Wasser ohne Zucker gekocht, bis sie ebenfalls zerfallen. Dann werden sie mit den Kartoffeln zusammengeschüttet, nach Salz abgeschmeckt und mit zerlassenen Speckwürfeln geschmelzt.

Kalbfleischrouladen

Von einem Keulenstück werden fingerdicke und etwa dreifingerbreite Streifen geschnitten und gut breit geklopft. Die Abfälle werden durch die Maschine getrieben und an Ziele feingehackte Zwiebeln und Kräuter, sowie etwas süße Sahne, Pfeffer und Salz gerührt. Die Schnitten werden ausgebreitet, gesalzen und auf der einen Seite mit Eiweiß bestrichen. Die Fleischmasse wird auf die Schnitten verteilt, diese werden aufgerollt und mit einem Hölzchen durchstochen oder mit Bindfaden umbunden. In Butter, mit Zwiebeln und Gemüse angebrachten, mit etwas Brakenjus, 1 Glas Weißwein und Fleischbrühe übergossen, werden sie zugedeckt, langsam zwei Stunden gedämpft. Nach dieser Zeit werden sie im Ofen glasiert, die Sauce wird mit etwas Mehl seimig gekocht, mit Zitronensaft abgeschmeckt und über die Rouladen gegossen.

Suppe von übriggebliebenem Spinat.

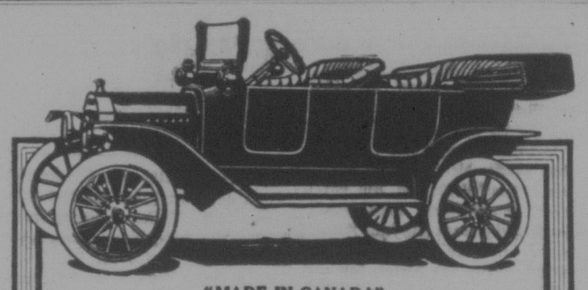
In eine helle Mehlschwitze gießt man so viel kochendes Wasser, als Suppe erforderlich ist, gibt 2—3 Brühwürfel und Salz dazu und rührt zum Schluß den Spinat durch. Die Suppe kann mit einem Eigelb abgebunden werden.

Sellerieknollengemüse.

Zwei mittelgroße Sellerieknollen werden mit Bürste abgerieben gewaschen, in Salzwasser gelegt, geschält und schließlich in Scheiben geschnitten. Mehl wird in Butter geschwitzt, und die Selleriescheiben darin gedämpft. Zuletzt grüne Peterstilie und noch ein Stück Butter dazu. Wer Muskat liebt, kann damit würzen, doch ist der eigentliche Geschmack immer der beste.

Suppe aus Speck und Kartoffelklößbrühe.

Die beiden Brühen werden zusammengegossen, mit Erbsenmehl verdickt, der übriggebliebene Speck, in Streifen geschnitten, dazugetan und die in der Schale gekochten, dann abgezogenen Kartoffeln in Scheiben hineingeschnitten.



"MADE IN CANADA"

Ford Touring Car Price $590

Ihr Nachbar besitzt einen Ford — warum haben Sie keinen? Wir verkaufen in Canada mehr Fords denn je zuvor, weil die Canadier die besten Automobile für den niedrigsten Preis verlangen. Der „Made in Canada Ford" ist eine Notwendigkeit und nicht ein Luxus.

„Ford"-Käufer werden am Ueberschuß Anteil haben, wenn wir zwischen dem 1. August 1914 und dem 1. August 1915 30,000 Autos verkaufen können.

Zweisitzer $540.00, Stadtwagen $840.00! F. O. B. Ford, Ontario, vollständig ausgerüstet, einschließlich elektrischer Kopflampen. Autos sind zum Verkauf ausgestellt in der

Saskatchewan Motor Co. Ltd.

1945 Rose St. Regina, Sask.

Ford — THE UNIVERSAL CAR

The Standard Bank of Canada

— Gegründet 1873 —

Autorisiertes Kapital.....$5,000,000.00
Eingezahltes Kapital und Ueberschuß $6,672,697.00

Hauptoffice: Toronto, Ont., Can.

— 118 Zweigstellen in Canada —

Diese Bank ist von der Dominion Regierung von Canada autorisiert, Depositen entgegenzunehmen.
Eine Sparkasse-Abteilung in Verbindung mit jedem Zweig.
Zweige in Saskatchewan:—Bulyea, Kronau, Rickton, Goodwater, Maidstone, Waleca, Prud'homme, Elfrida, Ettiwan, Regina.
Zweige in Alberta:—Calgary, Edmonton, Lamont, Mundare, Lethbridge, Drumheller.
Zweige in British Columbia:—Vancouver.
Zweige in Manitoba:—Winnipeg.

Allgemeine Bankgeschäfte werden ausgeführt

Schule für Einarmige in Dresden

Ebenso wie Berlin und Heidelberg ist nun auch in Dresden-Laubegast eine Einarmigenschule ins Leben gerufen worden. Ein einarmiger Sägemüsenbesitzer namens Melzer aus dem Erzgebirge hat dem Roten Kreuz seine Dienste bei der Unterweisung von Einarmigen zur Verfügung gestellt.

Melzer, ein Mann in reifen Jahren, ist seit seinem 17. Lebensjahre einarmig (Linkshänder). Er hat nicht nur sein Geschäft als Sägemühlenbesitzer bis auf den heutigen Tag selbständig geleitet, sondern hat sich auch eine derartige Geschicklichkeit der linken Hand angeeignet, daß er es darin mit jedem Zweiarmigen aufnimmt. Die Kosten für den Unterricht und die Lehrmittel trägt der Invalidendank für Sachsen.

Zurzeit werden 18 Verwundete unterrichtet. Der oberste pädagogische Grundsatz ist die individuelle Behandlung jedes einzelnen. Diejenigen, die sich nur in den Erfordernissen des täglichen Lebens zurechtfinden wollen und als Linkshänder das Schreiben mit der linken Hand lernen müssen, sind schon nach einem Aufenthalt von etwa vierzehn Tagen in der Lage, ins bürgerliche Leben zurückzukehren. Eine passende Stelle besorgt ihnen dann der Arbeitsausschuß für Kriegskrüppelfürsorge. Leute, die als Kontordiener, Aufwärter bei Behörden usw. Verwendung finden sollen, werden auch im Heften von Akten, Einordnen von Rechnungen und Briefschaften und ähnlichen notwendigen Bureauarbeiten ausgebildet, und bei einigem Geschick und Kenntnis der Rechtschreibung auch im Maschinenschreiben. Bei Kaufleuten kommt noch die Stenographie hinzu; ihnen ist auch Gelegenheit gegeben, ihre Kenntnisse in besonderen Kursen zu erweitern, die einige Lehrer der höheren Handelslehranstalt in Dresden abhalten.

Auch für Gewerbetreibende ist gesorgt. Neben einer Schreibstube ist eine Werkstatt eingerichtet, in der die Handfertigkeit geübt wird. Gärtner und Landarbeiter werden im Beistellen und Bearbeiten des Bodens unterwiesen. Frühere Bauhandwerker, die naturgemäß meistens ihren eigentlichen Beruf nicht mehr ausüben können, werden zu Bauschreibern, Baurechnern, Platz- und Bauaufsehern usw. ausgebildet. Alle Kriegsverletzten, die sich melden, werden in die Einarmigenschule aufgenommen. Anträge sind an das Sanitätsamt des 12. Armeekorps zu richten.

CANADIAN PACIFIC RAILWAY

Zeit-Aenderung

Am 30. Mai tritt die Sommerzeit in Kraft. Züge werden in Regina ankommen und abfahren nach „Mountain Time", nachfolgend eine Tabelle:

	Zug		Ankunft	Abfahrt
		Westen		
*	304	Tri-City Express	6.50	7.00
*	1	Imperial Limited	9.25	9.35
*	61	Prairie Express	9.55	10.10
—	306	nach Moose Jaw	14.20	14.30
—	53	Nach Moose Jaw	19.25	19.35
*	3	Vancouver Express	22.40	22.50
		Osten		
*	4	Toronto Express	5.25	5.35
—	54	Winnipeg Express	8.05	8.15
—	305	Saskatoon	12.20	14.15
*	62	Prairie Express	17.50	17.45
*	2	Imperial Limited	18.30	18.40
*	303	Tri-City Express	23.25	23.40
		Süden		
—	56	Nach Arcola		7.00
—	55	Von Arcola	22.25	
—	307	Von Weyburn	13.05	
—	308	Nach Weyburn		16.15
		Norden		
*	304	Von Saskatoon	6.50	7.00
—	301	Nach Saskatoon		8.20
—	60	Nach Brandon		10.20
—	305	Nach Saskatoon		14.15
—	306	Von Saskatoon	14.20	
—	59	Von Brandon	18.15	
—	302	Von Saskatoon	18.55	
*	303	Nach Saskatoon	23.25	23.40

* Täglich. — Tägl., ausgenommen Sonntags

Zur Beachtung: Züge 1 und 2 bestehen nur aus Schlaf- und Speisewaggons, und haben keine gewöhnlichen Reisewaggons. Passagiere werden zwischen Winnipeg und Schwellkote nur in den obengenannten Waggons befördert.

Zur Beachtung: Züge 61 und 62 verkehren zwischen Winnipeg und Moose Jaw, und haben Reise-, Schlaf- und Speisewaggons.

Zur Beachtung: Züge 13 und 14 verkehren zwischen St. Paul und Seattle via Portal. Außer den üblichen Touristen, Standards und Observations Waggons haben diese Züge auch einen Chicago-Schlafwagen. Nr. 13 fährt von Moose Jaw täglich um 12 Uhr nach Seattle. Nr. 14 fährt von Moose Jaw um 14.10 nach St. Paul ab.

Vollständige Informationen von irgend einem Ticketagenten.

Deutsche Denker, Volkswirtschaftler und Dichter

Die alte Frau

Eine Erinnerung

Sie hatte noch schöne Augen, und — diese belebten ihr Antlitz als der letzte Widerschein ihrer vergangenen Schönheit, als eine wehmütige Erinnerung an ihre hingeschwundene Jugend; sie strahlten nicht wie einst in lebhaftem blitzendem Feuer, sondern hatten jetzt einen Ausdruck geduldiger Resignation angenommen. Einige leichte Runzeln an den beiden Mundwinkeln schienen die Spuren des ehemaligen Lächelns anzudeuten und andere tiefere durchfurchten die Stirn und gaben Zeugniß davon, daß sie die Bestimmung des Weibes erfüllt hatte.

Zwei weiße Haarlocken, die sie nicht zu verbergen strebte, waren mit einer Art Koketterie unter der kleinen Haube vorgekämmt und rechtfertigen die kleinen, viel durchschnittenen Furchen der kleinen Wangen.

Noch sehe ich sie in dem großen, schweren Lehnstuhl sitzen, die kleinen Füße, der einzige Reiz, den die Zeit respektirt hatte, wie immer vorgestreckt, ich sehe den runden Arbeitstisch, der uns trennte, das Buch zusammengeschlagen auf der Platte liegen, woraus ich ihr vorlesen konnte.

Hier am Ofen sitzend, habe ich die schönsten Stunden meines Lebens verbracht. Wenn ich atemlos und erschöpft heimkam, aufgerieben von Neid und Mißgunst der Menschen, in Feindschaft gegen die Welt, die bei einem Jüngling oft bitterer ist als die Misanthropie der Greise. Wie mild und wohltätig war da ihre sanfte Rede, ihr kluger Sinn! Sie brach nicht auf mich herein mit dem Zentnergewicht ihrer Erfahrung, nein, sie machte sich anfänglich jung, um mich zu trösten, und hierauf wurde sie wieder alt, um mich ihre Weisheit zu lehren.

Mit Hilfe ihrer Erinnerungen, die sie gleich den Funken erloschenen Feuers wieder lebendig anzufachen wußte, deutete sie mir, der ich damals unter launischer Frauenliebe zu leiden hatte, die oft so seltsamen Regungen und Wallungen der Weiberseele und erklärte mir so manches als Leichtsinn und Gefallsucht, was ich für Falschheit und Treulosigkeit hielt.

Wie aufrichtig sie mir die Ereignisse ihres vergangenen Lebens mitteilte, wie sich ihre Wangen durch den Zauber der Erinnerung wieder röteten, wie sie gleichsam ihr Dasein noch einmal durchlebte, um mich durch dasselbe klüger zu machen!

Ihre Erzählungen waren jedoch niemals lang und nur selten persönlich; denn ihr feiner Takt sagte es ihr, daß es nur die Jugend und die Liebe seien, die lange von sich sprechen dürfen ohne Langeweile zu erregen.

Wenn ich auch sicher bin, mit meiner Ansicht auf manchen Widerspruch zu stoßen, so behaupte ich doch, daß eine liebenswürdige alte Frau hundertmal besser zu ertragen ist, als ein alter Mann. Der Mann verliert im Alter eben erst jene Eigenschaften, die ihn sonst auszeichnen.

Nicht selten sind es gerade zwei Eigenschaften, die sein Herz verknöchern: Egoismus und Ergeiz, die ihm von seinen Vorzügen übrig blieben. Das Weib hingegen entkleidet das Alter von jenem Gewand der Koketterie und jenen kleinen Eitelkeiten, die im Jugendalter ihre natürlichen Eigenschaften verdunkeln. Es bleibt dem Weibe nur das Bedürfniß, zu gefallen, das Andere überdauert, und dieses verleiht ihrer Unterhaltung einen Zauber, der früher ein Eigentum ihrer Person gewesen. Ihre Erfahrung ist kein todter Buchstabe, sondern schwer und mühevoll errungen durch Liebe und Schmerz; deßhalb weiß sie auch jene zu trösten und zu verstehen, die Liebe und Schmerz im Herzen tragen. Und so hatte meine alte Frau für fast jede Wunde des Lebens einen schmerzstillenden Balsam für mich.

Nun ist der große Lehnstuhl leer, viele Jahre sind seitdem verflossen, aber weder das Lächeln hübscher Mädchen, noch ihr lebhafter Sinn und ihre frischen Wangen haben mich die alte Frau vergessen lassen.

Die moderne Ehe

Was meint es denn überhaupt: „Modern sein?"

Ein Gelehrter würde vielleicht sagen: „Modern ist alles, was der Gestaltung der Zeit sich anpaßt, in der man lebt."

Der Weltmann könnte erwidern: „Modern ist alles, was launenhaft und vorübergehend, empfindsam und unbeständig ist." Die Dame, die dem Zug der Mode folgt, würde sagen, modern sein heißt, nichts tragen, weder Kleider noch Mäntel, weder Schuhe noch Hüte, die nicht nach dem allerneuesten Schnitt sind. Wenn's Mode ist, daß man in der Julihitze schwere Filzhüte trägt und solche aus dünnstem Gaze im Winter, dann muß man eben mitmachen, um modern zu sein (ihrer Idee nach). Fragt man hingegen einen Psychologen, was die „moderne Ehe" ist, dann kann man auf die verschiedensten Antworten rechnen. Ist er hypermodern, so mag ihm die moderne Ehe eine bloßierte Gemeinschaft innerlich fremder Menschen bedeuten — Ehebruch und Zerwürfnis.

Andere wieder sagen, die Ehe sei eine veraltete Institution ohnehin; gut genug für den Philister; sie halten den Hochmodernen für zu entwickelt (im Geiste), als daß er sich durch veraltete Anschauungen und Eheregeln in seinem freien Menschentum binden ließe.

Der vornehm denkende, moderne Mensch sieh in der Ehe aber immer noch ein würdiges Problem seiner Lebensgestaltung.

Gerade die wirklich moderne Ehe ist ideal gestaltet.

Der wirklich moderne Mensch bringt Vorzüge mit ins Eheleben, die den Durchschnittsphilister ganz abgehen. Vor allem ist der moderne Mensch feinfühlend geworden. Er setzt nicht mehr so ekelhaft die Alleinherrschermiene auf.

Wo Mann und Frau moderne Naturen sind, ist an eine Hausinrannei gar nicht zu denken. Moderne Menschen suchen vor allem, einander zu verstehen.

Nur zwei Menschen, die einander innerlich fremd sind, bilden seelische Reibungsflächen, die mit der Zeit in offenen Konflikt ausarten müssen.

Zwei Menschen, die sich in ihrem innersten Wesen verstehen, zwei Menschen, von denen jeder seine Pflicht kennt und seine Schwächen, werden sicherlich in den großen Hauptlinien ihres Seelenlebens mit einander harmonieren; viel, viel besser als zwei, die auf ungleicher Basis stehen, von denen der eine nur zu befehlen, der andere nur zugehorchen hat.

Feinfühliges Verstehen ist die beste Grundlage zur Ehe — das Band, das nicht zerreißt.

So wie ein Landschaftsmaler in derselben Scenerie stets neue Reize findet, je nach Beleuchtung und Jahreszeit, persönlicher Stimmung und Aufnahmefähigkeit, so bietet eine Menschenseele stets neue Reize. Man muß nur den Sinn dafür haben.

Und den hat der moderne Mensch in viel höherem Maße, als er dem Herrn Raubritter eigen war, oder gar zur Urzeit dem Höhlenbewohner.

Leid und Freud und Liebe steigern sich im Feingefühl des modernen Menschen. Der ist nicht mehr Genußmensch in dem Sinne, daß er allein Freude, Anregung, Erholung nötig zu haben glaubt. Er fühlt intensiver mit seiner Lebensgefährtin, in der er einen lieben, verständigen Kameraden fand.

Taktvolle Rücksichtnahme, das Bemühen, zu verstehen, zu begreifen, dankend anzuerkennen (auf beiden Seiten), das sind Vorzüge der wirklich modernen Ehe.

Früher, da legte der Mann einzig nur Gewicht darauf, daß seine Frau tüchtig in der Wirtschaft war. Mir hat ein alter, deutscher Herr mal gesagt, er habe seine Frau gefreit, weil sie so feine Stiche beim Nähen machte und stets so „adrett" aussahe. Ein moderner Mann hingegen sagte: „Ihre Unterhaltung, ihre geistige Lebendigkeit und Anpassungsfähigkeit hat mich gefangen genommen."

Das mag als Zeichen unserer neuen Zeit gelten, die mit Althergebrachtem bricht und neue Werte schafft.

Der moderne Mann ist toleranter, einsichtsvoller als der Mann mit altmodischen Ideen. Der moderne Mann hat aus der Ehe einen Halt geschaffen für alle großen und kleinen Wechselfälle des Lebens, wie sie der Vielseitigkeit der modernen Zeit entsprechen.

Die moderne Ehe ist kein Zwang, Vielmehr ein Kunstwerk!

Rosa Syrunk.

Stör' nicht den Traum der Kinder,
Wenn eine Lust sie herzt.
Ihr Weh schmerzt sie nicht minder,
Als dich das deine schmerzt.

Es trägt wohl mancher Alte,
Deß Herz nicht mehr flammt,
Im Antlitz eine Falte,
Die aus der Kindheit stammt.

Die Blume welkt am Abend,
Weil achtlos du verwischt
Den Tropfen Tau, der labend
Am Morgen sie erfrischt.

Friede auf Erden!

Von Paul Wienand.

Ein Völkerringen, ein mordender Streit,
Wildtobendes Schlachtengewimmel
Ein schrecklich Sterben, ein maßloses Leid,
Vom Rauche verdüstert der Himmel....
Da! fern ein Stern ob Bethlehems Flur,
Ihm folgt auf goldner Strahlenspur
Ein Engelheer mit froher Mär:
„Zum Heil der ganzen Welt
Ist Christ, der Herr, geboren,
Von Gott erkoren!"
Alt Feid hat nun ein Ende!

Hörts, Völker, hörts! und begrabet das Schwert,
Ein „Halt!" allem Schlachten und Morden!
Des Hasses Flammen vom Teufel genährt,
Löscht, eh sie zu mächtig geworden,
Nicht Krieg, nicht Sieg, gewährt Gewinn,
Volks Wohlfahrt nur schafft Brüderinn,
Hand vom Gewehr! Gebt Gott die Ehr!
Der alte Groll und Grimm,
Auf Zwietrachts Herd, verglimmt.
Gott will, es soll auf Erden
Nun Frieden werden.
Die Fehde bringt zu Ende!

Eine Frau hat eben zum dritten Male heimlich geheiratet. Auch sie ist also ein Opfer böser Gewohnheit.

Soll man viel oder wenig schlafen?

Von der Natur dazu bestimmt, den Körper und Geist auszuruhen und zu erfrischen, stellt der Schlaf unsere selbstverständlichste und natürlichste Erholung dar. Wir Menschen, die wir gewissermaßen jeden Tag neu zu leben beginnen, brauchen Lebenskräfte, Kräfte, die uns dieses tägliche Wiederanfangen erträglich, ja sogar wünschenswert machen müssen. Und diese Kräfte, die uns so nötig sind wie nichts anderes, hängen zum größten Teil von unserm Schlaf ab. Allein gerade der Schlaf ist der wundeste Punkt im Leben vieler Menschen. Die Natur hat jedem von uns ein ganz bestimmtes Schlafbedürfnis zugemessen, und wenn der eine mit fünf oder sechs Stunden Schlaf auskommt und sich dabei wohl fühlt, so ist das keineswegs ein Beweis daß sein Nebenmensch nicht acht oder neun Stunden Schlaf braucht. Das Schlafbedürfnis des Menschen ist aber noch lange nicht seine Erfüllung. Du mußt einfach schlafen wollen, sagt der moderne Arzt. Daraufhin versucht es natürlich jeder, bringt es aber nicht zustande. So schule deinen Willen, befiehlt der Arzt weiter. Und daran sehen wir, daß die moderne Medizin hier mehr den Geist als den Körper behandeln will.

Was, während wir schlafen, im Gehirn vor sich geht, wissen wir nicht. Zweifellos haben wir es aber mit einem chemischen Vorgang zu tun, einem Prozeß, der bestrebt ist, die Ermüdungsgifte, die sich während des Tages gebildet haben, zu vernichten, und je tiefer der Schlaf ist, desto nachdrücklicher geht jener Prozeß vor sich. Was hemmt nun diesen Prozeß beim schlaflosen Menschen? Auch das wissen wir nur zumteil. Beim Neropöen, der ja am meisten unter dem Uebel leidet, ist es fast immer ein psychischer Erregungszustand, der ihn am Einschlafen hindert; gerade am Abend sind seine Nerven feiner und seine Sinne empfindlicher. Daher muß gerade der Nervöse mit seiner ganzen Willenskraft arbeiten, sich abends eine gewisse Gedankenruhe anzugewöhnen. Ein Schriftsteller der Gegenwart und Bekämpfer einer vernunftgemäßen Denkweise rät zur Beseitigung der geistigen Unruhe sogar, nachts eine schlafende Katze bei sich im Zimmer zu halten, was allerdings nicht jedermanns Geschmack ist. Wenn wir aber früher gewußt hätten und überhaupt jetzt schon in vollem Umfang wüßten, in welchem Maße der Geist den Körper zu beeinflussen imstande ist, so wäre über die heute von der Medizin gewählte Psychotherapie bei Schlaflosigkeit wohl kein Wort mehr zu verlieren.

Die Schlaflosigkeit kann freilich tausend und mehr Ursachen haben. Sie sind leider lange noch nicht alle erforscht, namentlich nicht die der Schlaflosigkeit, die durch geistige oder körperliche Ueberanstrengung hervorgerufen wird, und wenn ihr beispielsweise eine körperliche Krankheit zugrunde liegt, so kann eine Behandlung, die sich ausschließlich auf das Nervensystem bezieht, natürlich wenig helfen. Die wichtigste Aufgabe des Arztes liegt deßhalb darin, vor allem andern die jeweilige Ursache der Schlaflosigkeit zu ergründen und dann erst mit der Behandlung zu beginnen. An Mitteln hierzu fehlt es ja nicht. Wo es nottut, wird künstliche Ermüdung herbeigeführt oder der Leidende erfährt eine rein diätetische Behandlung; für manche Fälle gibt es wieder Wasser-, oder Luftbäder, oder man greift zur Elektrotherapie. Und zu alldem kommen endlich noch die vielen Schlafmittel, die uns die Apotheke liefert, die aber heute vernünftigerweise nicht mehr zu betäuben bestimmt sind, sondern dem Patienten nur das Einschlafen erleichtern sollen. Chronische Schlaflosigkeit sollte übrigens schon deßhalb bekämpft werden, weil sie, wie neue Forschungen berichten, gelegentlich sogar auch vererbt werden kann. Immer wird aber der bedeutsame Faktor bei der Bekämpfung der Schlafstörungen doch das individuelle Schlafbedürfnis des einzelnen bleiben, zumal es in manchen Fällen ziemlich fraglich ist, ob überhaupt zu wenig Schlaf vorliegt. Eine Norm wird sich hier wohl niemals aufstellen lassen. Vor einiger Zeit griffen zwei bekannte Gelehrte zur Feder mit dem Schlachtruf: Für und wider den Vielschlaf, und während der eine predigte, man solle ruhig sein halbes Leben verschlafen, da man dann die zweite Lebenshälfte viel leistungsfähiger sein würde und zehn Stunden Schlaf als Lebensnotwendigkeit hinstellte, sprach der andre für höchstens sechs bis sieben Stunden, weil jede Stunde mehr Geist und Körper schädige.

Sie haben wohl beide recht; denn eines schickt sich nicht für alle. Zweifellos ist aber, daß sich die meisten Menschen ein viel größeres Schlafbedürfnis einbilden, als ihr Körper in Wirklichkeit besitzt. Wer z. B. sechs Stunden tief und kräftig geschlafen hat, darf nicht über Schlaflosigkeit klagen. Ein halbstündiger, kräftiger Mittagsschlaf gleicht auch manche nächtliche Schlaflosigkeit wieder aus. Keinesfalls soll sich aber der Wenigschläfer von seinem Wunsch nach mehr Schlaf das halbe Leben verbittern lassen, wie es so viele tun. „Je länger man schläft, desto weniger lebt man"; sagt ein alter Spruch, und „Die Zeit, die man nicht schläft, heiß' ich dem Tode abgenommen!" sagt Grabbe. Damit wollen wir uns trösten und uns nicht wundern, wenn auch nach einer weniger gut verschlafenen Nacht Geist und Körper arbeiten wie sonst. Sie haben glücklicherweise nicht so tragisch genommen wie wir.