

Eldorado in Afrika.

Transvaal, das südafrikanische Goldland, welches die jüngsten Entdeckungen in den Vorbergen des Interesses gerückt haben, harrt noch immer seines Bretts, welches die Romantiker des „schwarzen“ Californien in pittoreske Worte, farbenfroh gezeichnet und goldglänzende Geschichten kleiden würde. Um so reicher ist aber jetzt schon ein Jahrzehnt etwa seitdem ein großer Strom der Auswanderung von aller Welt nach dem Gold- und Diamantensüden der niederländischen Bauernrepublik zieht — die Literatur an interessanten Reiseberichten und ersten Studien von Fachmännern.

Es war um das Jahr 1873, als unter den Diggern von Oranienburg die Kunde sich verbreitete, daß in der Transvaalrepublik unermeßlich reiche Goldfelder entdeckt worden seien. Man wußte seit lange, daß der Boden Südafrikas goldhaltig war; vermutete man doch in diesen Gegenden das Ophirolithen Salz; aber man hatte geglaubt, daß diese Goldlager schon in grauer Vorzeit ausgebeutet worden und erschöpft waren. Jetzt war aber



Goldgräberheim.

das Dorado gefunden, und zunächst ging ein „Rush“ nach Lydenburg, das von Kimberley im Ochnenwagen in 3 bis 4 Wochen, mit Pferden in 10 bis 12 Tagen zu erreichen war. Kurze Zeit darauf wurden noch in Dapaan und Esaba neue Goldlager entdeckt, und ein Goldfieber mit allen seinen Schatten ergriß Südafrika und lodte Auswanderer aus Europa und Amerika herbei. Ursprünglich betrieb man nur einfache Goldwäschereien. Am Ufer der Flüsse und Bäche wurden die „Wagen“ aufgestellt, in denen der goldhaltige Sand gewaschen wurde.

Neben dieser primitiven Gewinnung des edlen Metalles entwickelte sich in kurzer Zeit auch der Bergbau auf Gold. Das edle Metall kommt dort reichlich auch in Quarzgängen eingeschlossen vor und das Erz muß daher aufgearbeitet werden. Dies geschieht in der Regel auf folgende Weise: Das goldhaltige Gestein wird in Stampfen oder Bobbatterien zerkleinert und kann alsdann wie der goldführende Sand ausgewaschen werden. Um aber Verluste an kleinen Goldstückchen zu vermeiden, wird bei der Verfeinerung das zerleinerte Gestein mit Quecksilber vermengt; dieses verbindet sich mit dem Gold zum Goldamalgam, das alsdann rein ausgewaschen wird. Erhitzt man das Amalgam, so verflüchtigt sich das Quecksilber, während das Gold in mehr oder weniger reinem Zustande



Auf dem Weg zur Arbeit.

zurückbleibt. In Südafrika ordnet man die Goldmühlen vielfach auch in der Weise an, daß man die „Pochtrübe“, also das zerleinerte Gestein, über Kupferplatten laufen läßt, die mit Quecksilber überzogen und in rinnenartigen Behältern eckigförmig übereinander aufgestellt sind. Das Gold der Pochtrübe verbindet sich alsdann mit dem Quecksilber, während die „taube“ Masse abfließt.

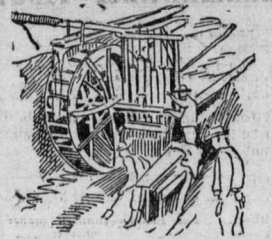
Die Zahl der in Betrieb genommenen Goldminen steigt; immer häufiger wurden die Flüge der langen Drahtseilspanne, die durch die menschenleere Steppe nach dem neuen Dorado eilen. Geschäftig tüftelte man auch die Trommel der Welt und die südafrikanischen Minenaktien stiegen an den europäischen Börsen zu schwindelnder und schwebelhafter Höhe. Der Krach blies nicht aus und die neuen Goldfelder gezielten in einen blauen Aufschwung. So kam das Jahr 1886 heran, als am Witwatersrand, ca. 30 Meilen von Pretoria, wiederum neue Goldfelder entdeckt wurden. Das große Capital glaubte jedoch Anfangs den glänzenden Berichten nicht und so konnte hier die Ausbeute nur mit geringen Mit-



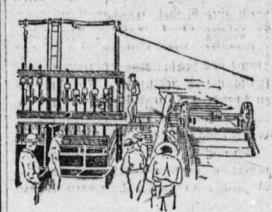
Goldwaschen.

tein und in kleineren Betrieben erfolgen. Aber der Erfolg war überraschend groß und noch einmal fluderte neben dem regellosen Raubbau eine wilde Speculation auf und noch einmal folgte ihr der Krach. Inzwischen das Gold hatte zu große Anziehungskraft; es fanden sich Capitalisten, die von Neuem das zum Betriebe nötige Geld vorstießen, und es erfolgte nun eine finanzielle und technische Wiedergeburt des Bergbaues am Witwatersrand. Eine Minen-

hammer wurde errichtet, Männer von tüchtiger Schulung traten an die Spitze

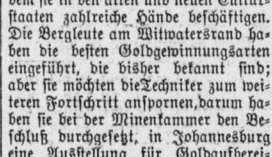


Die erste Mühle bei Modderfontein der einzelnen Bergwerke; außer dem Amalgamationsprozeß wandte man die neuesten chemischen Gewinnungsarten an und Witwatersrand erreichte eine ungeahnte Blüthe. Natürlich wirtete dieser Fortschritt auch auf die übrigen südafrikanischen Goldfelder günstig zurück. Im Mittelpunkt derselben entstand eine neue Stadt, Johannesburg; wo vor acht Jahren noch kein Haus gestanden hatte, erhoben sich jetzt Kirchen, Theater, große Gasthöfe und Wohngebäude; bald erschloß auch das Dampfprozeß die Gegend. Noch erlauchter als das Entstehen der Stadt ist übrigens der Aufschwung des Bergbaues. Im Jahre 1892 waren in Witwatersrand allein 69 Goldbergwerke in Betrieb, von denen einige über 100,000 Centner Gestein gefördert haben. Daraus wurde ein Goldgehalt von 1,210,574 Unzen allein im Jahre 1892 erzielt. Da diese Werte sämtlich Tiefbauarbeiten sind, so haben sie Schächte und dementprechend Fördermaschinen, Pumpen, Dampfkessele, Schieber, Reparaturwerkstätten



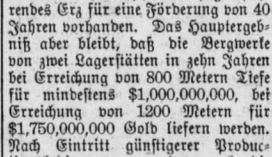
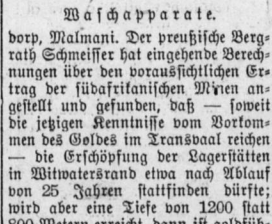
Caledonische Batterie.

ten etc. In neuester Zeit hat man auch Prellmaschinen und Bohrmaschinen eingeführt, die bereits nach Hunderten zählen. Sehr umfangreich sind dementsprechend die Bohrwerke, und man zählt im Jahre 1892 am Witwatersrand 2530 Pochtempel, die selbst bis zur Schwere von 1000 Pfund hergestellt werden. Mehrfach wird auch die Kraft der Wasserströme in Electricität verwandelt und als solche den Werken zugeleitet. Da Südafrika noch keine eigenen Maschinenindustrie besitzt, so muß sie die Mehrzahl der Maschinen aus den Industriegebieten Europas und Amerikas beziehen, und so wirken diese Goldbergwerke auch über das Meer hinaus, indem sie in den alten und neuen Kulturstaaten zahlreiche Hände beschäftigen. Die Vergleiche am Witwatersrand haben die besten Goldgewinnungsarten eingeführt, die bisher bekannt sind; aber sie möchten die Techniker zum weiteren Fortschritt anspornen, darum haben sie bei der Minenlampe den Beschluß durchgesetzt, in Johannesburg eine Ausstellung für Goldbauereisrichtungen für die besten Apparate zu veranstalten. Außer Witwatersrand sind in Südafrika noch zahlreiche andere Goldfelder in Betrieb, wir nennen nur Lydenburg, Delaap, Klein-Cetaba, Selati, Marabastad, Kleins-



Wassapparate.

borp, Malmani. Der preussische Bergwerksminister hat eingehende Berechnungen über den voraussichtlichen Ertrag der südafrikanischen Minen angestellt und gefunden, daß — soweit die jetzigen Kenntnisse von Vorkommen des Goldes im Transvaal reichen — die Erschöpfung der Lagerstätten in Witwatersrand etwa nach Ablauf von 25 Jahren stattfinden dürfte; wird aber eine Tiefe von 1200 bis 800 Metern erreicht, dann ist goldführendes Erz für eine Förderung von 40 Jahren vorhanden. Das Hauptergebnis aber liegt, daß die Bergwerke von zwei Lagerstätten in zehn Jahren bei Erreichung von 800 Metern Tiefe für mindestens \$1,000,000,000, bei Erreichung von 1200 Metern für \$1,750,000,000 Gold liefern werden. Nach Eintritt günstigerer Produktionsbedingungen werden auch die übrigen Goldfelder Transvaals auf längere Zeit hinaus zur Erhöhung der Produktionsziffern beitragen, doch ist auf dieser Richtung hin vorläufig eine Berechnung noch nicht möglich.



Der Schriftsteller ist schlechter dran als der Zeichner, weil man sich leichter ausschreiben als auszeichnen kann.

Ein fachs. Vater (der für seinen Sohn eine Lehrstelle sucht): „Für einen jungen Menschen ohne Vermögen ist es in Ihrer Branche wohl sehr schwierig, selbstständig zu werden?“ — Kaufmann: „D. durchaus nicht! Er braucht nur eine reiche Frau zu heiraten!“

Das Industriezentrum des Reichslandes.

In der meist ebenen, nur von einigen Hügelketten durchzogenen Ebene des Reichs liegt die zweitgrößte Stadt des Reichslandes, Mühlhausen, mit fast 80,000 Einwohnern am Knotenpunkte verschiedener großer internationaler Verkehrswege und etwa zwei Meilen vom Rheinstrom entfernt. Sie tritt schon sehr früh in geschichtlichen Urkunden auf und wurde nach vielen Streitigkeiten zwischen den Bischöfen von Straßburg und den deutschen Kaisern von Rudolf von Habsburg zur kaiserlichen Stadt erhoben. Durch seine günstige Lage war Mühlhausen, wenn auch im Grunde mit den Reichsständen des Reichs, hauptsächlich auf gute Nachbarschaft mit den Schweizerstädten angewiesen und blieb so „der Eidgenossenschaft zugewandt“ bis zum 25. März 1798, wo die Stadt sich der französischen Republik



Mühlhausen.

einverleiben lassen mußte, wollte es nicht seine reiche Industrie durch Zollschlüssel gegen Frankreich — sein Hauptabgabengebiet — zu Grunde gerichtet sehen. Eine Inhabantenliste, die sich in der Stadt mehrfach findet, gibt die Hauptdaten der Geschichte in folgender Weise wieder:

Mühlhausens Alter ist uns unbekannt, Vielfach ward oft die Stadt zerstört und verbrannt.

Gewiß scheint es, daß sie die Hunnen rissen nieder (Anno 451), Jedoch als Dorf zeigt sich Mühlhausen Johann wieder (Anno 823).

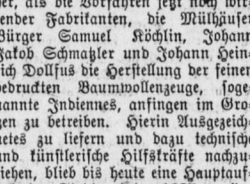
Als freie Reichsstadt zogen Briefe sie an (Anno 1168), Die sich in dem Archiv wohl aufbewahrt befinden.

Mit Bern und Solothurn ein Bündnis ward geschlossen (Anno 1466) Auf fünfundzwanzig Jahre, so rühmlich hingelassen. Wornach Mühlhausens Treue Helvetien demog. Daß in den großen Bund sie diese Stadt gezogen (Anno 1515) Die Carl'n von Burgund mit Mühl' begnugte sich (Anno 1474) Und dann bei mancher Schlacht der Schweizer festen that; Auch sich als Republik, trotz mancher Verluste, behauptet. In gutem Lob erhebt mehr denn dreihundert Jahren.



Theater.

Mühlhausen hat eine große Anzahl reicher Fabriken, sowohl der Metallindustrie, hauptsächlich aber Webereien und Zeugdruckereien, denen es seinen Weltraum verdankt. Der industrielle Aufschwung rührt vom Jahre 1746 her, als die Vorfabrik jetzt noch vortender Fabrikanten, die Mühlhäuser Bürger Samuel Köhlin, Johann Jakob Schmäler und Johann Heinrich Dollfus die Herstellung der feinen bedruckten Baumwollentzeuge, sogenannte Zinnesse, anfangen im Großen zu betreiben. Hierin Ausgescheidenes zu liefern und dazu technisches und künstlerische Hilfskräfte nachzugeben, blieb bis heute eine Hauptaufgabe der Stadt und der 1825 gegründeten Societät Industrieller. Zu gleichem Zwecke dienen das Industrielle Museum mit einem Herbarium von 24,000 Species, Genserbemuseum,



Rathhaus.

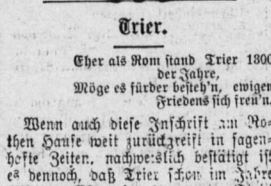
die Mutterkammer für Rattundruck seit Beginn der Industrie, Gewerkschule, Zeichenschule und Chemiefabrik. Der Uebergang der Stadt an das deutsche Reich im Jahre 1871 war für die Webereien mit einer schweren Krise verbunden, denn Frankreichs Grenze verschloß sich durch die verlegte Zollgrenze und Deutschlands Handel genöthigte sich sehr langsam an die Übernahme der zwar in jeder Hinsicht vorzüglichen, aber auch entsprechend theuren Fabrikate, wie sie in Frankreich beliebt sind. Die Fabrikanten haben sich gezwungen, einen Theil ihrer Webereien jenseits der Vogezen zu verlegen und für den neuen deutschen Markt billigerer Fabrikate herzustellen. Mit geschäftstündiger Energie diesem Wandel der Dinge folgend, ist es den Fabrikanten jetzt gelungen, ihre Establishments sogar noch zu vergrößern, was sich in einem ununterbrochenen Wachsthum der Stadt und ihrer In-

dustrie am besten kundgibt. Anerkannt musterhaft sind verschiedene Einrichtungen zum Wohle der zahlreichen Arbeiterschaft, die Hilfs- und Sparkassen, Bildungsanstalten und vor allem die Arbeiterhäuser, die durch geringe Abzahlungen mit der Zeit als Eigenthum erworben werden. Nördlich von der Altstadt hat sich so eine neue Stadt von mehr als tausend kleinen Familienhäusern gebildet, die einen sehr freundlichen Eindruck macht. Außer den reichen Willen der Fabrikanten und Kaufleute umfaßt die neuere Stadt noch viele palastartige neue Gebäude der Behörden und der starken Garnison, schöne Kirchen und weite Marktplätze. Aus alter Zeit ist wenig Bemerkenswerthes übrig geblie-



Neue Post.

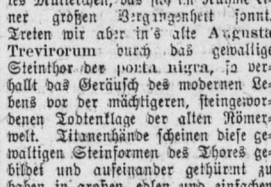
ben, außer einigen Bauresten im Zuge der alten Stadtmauern ist hier nur das Stadthaus (Mairie) zu nennen, das nach einem großen Brande im Jahre 1550 von Christian Wadeler von Colmar erbaut, theilweise noch eine versäulte gotische Tendenz zeigt. Im Uebrigen macht die Stadt einen ganz modernen Eindruck mit allen Bequemlichkeiten der Neuzeit. Straßenbahnen, elektrisches Licht und dergleichen, und der stetig sich mehrende Handelsverkehr auf den Eisenbahnen und den nach Belgien, Frankreich und Deutschland führenden Canälen weist auf den betriebamen Gemeinwesen eine große Zukunft.



Trier.

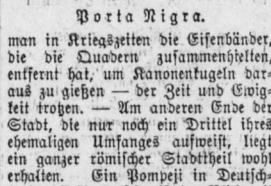
Eher als Rom stand Trier 1800 der Jahre, Möge es fürder bleib'n, ewigen Friedens sich freu'n!

Wenn auch diese Inskription an Nothen Punkte weit zurückreißt in fagenhafte Zeiten, nachweislich bestätigt ist es dennoch, daß Trier schon im Jahre 650 vor Chr. eine bedeutende Stadt gewesen und daß sie in den ersten Jahrhunderten unserer Zeitrechnung sich stolz neben Rom stellen durfte. Welch andere Stadt im weiten deutschen Reich läßt sich darin gleich? Jetzt freilich ist sie wie ein freundliches, kleines Mütterchen, das sich in Ruhe einer großen Vergangenheit freut. Treten wir aber in's alte Augusta Trevirorum durch das gewaltige Steinthor des porta nigra, so verhält das Geräusch des modernen Lebens vor der mächtigen, feingewordnen Todtenklage der alten Römerwelt. Mäurenwände scheinen diese gewaltigen Steinformen des Hores gebildet und aufeinander getürmt zu haben in großen, edlen und einfachen Verhältnissen, und noch heute das warme Leben, in den kleinen malerischen, eng aneinander geschmiegen Häuschen der Neuzeit niederzudrücken. Es ist, als wolle dieser Bau, trotzdem



Porta Nigra.

man in Kriegeszeiten die Eisenbänder, die die Quadern zusammenhalten, entfernt hat, um Kanonentugeln daraus zu gießen — der Zeit und Ewigkeit trogen. — Am anderen Ende der Stadt, die nur noch ein Drittel ihres ehemaligen Umfanges aufweist, liegt ein ganzer römischer Stadtheil wohl erhalten. Ein Pompeji in Deutschland. Erstkaunt schneit der Wind weit über Säulengänge und Gemäuer, Gärten und Treppen bis zu dem Palaß Sabrian's, der noch bis in's zweite Stoichwehr wohl erhalten ist und mit seinen rundgewölbten Fensterrahmen stolz auf die Landstraße herausschaut. In der Arena, die wir mit dem Bewußtsein der grauenhaften Vergangenheit und der harmlosen Gegenwart betreten, zeigt man uns die wohlherhaltenen Thierfänge, die unterirdischen Gänge, durch die die armen Opfer herbeigeschleppt wurden, und die zum Theil noch ornamental geschmückten halb überhöhten Königsfänge. Ein Bild auf die nicht ferne Hügelfeste zeigt uns das Franzensklüppchen — herinnächtig von der Volksüberlieferung als das Grab des fahnenhaften Trebela bezeichnet, eines Sohnes der Semiramis, der, vor dem Jörn seiner Stiefmutter stehend, hingerichtet wurde und das nach ihm benannte Trier gründete. Eine Inskription auf dem Grabstein des Abtes Theobald von Echternach im 11. Jahrhundert scheint übrigens diesen alten Glauben zu bestätigen. Man muß sich wundern, daß, während das deutsche Reich so viel Antheil und Geld für Ausgrabungen in Griechenland und Kleinasien übrig hat, nicht einmal Veranlassung genommen wird, hier nachzuforschen. Was birgt wohl dort drüben der Reben grüner Kranz? Was der Boden von Trier durch Zufall freigab, ist in dem südlichen Museum vereinigt.



Verblümt. Vater (im Atelier):

„Warum bliden Sie denn Ihr Bild so nachdenklich an?“ — Weisler: „Ich überlege mir nur, wie ich es wohl anstellen muß, um demselben möglichst ähnlich zu werden.“

Fin de siècle. Pfarrer: „Run Sitte ich, die Dinge zu tauschen?“ — Wäutigam: „Herr Pfarrer, thut's nicht auch, wenn wir die Verlagszettel tauschen — die Ringe haben wir drüben im Leibhaus!“

Ausgeplaudert. Vater (sich im Zimmer seines Sohnes sehend): „Daß Du denn keinen Weisler?“ — Stubiöus: „Ist gar nicht nötig; ich werde Morgens um sechs Uhr durch das Militär geweckt, welches hier vorüberzieht!“ — Hauswirthin: „Ja, und um elf Uhr noch einmal, wenn es zurückkommt — nicht wahr, Herr Spund?“

Polizeiorgan: „Donnerwetter, ist der Herr aber dick, der ist ja beinahe allein schon 'n Aufschlag!“

Zum wohlthätigen Zweck. Pastor (nachdem er rastet worden ist): „Hier sind Ihre zehn Cent's!“ — Barbier (abwehrend): „Dieses Mal habe ich Sie für unsere neuen Kirchenbau rasirt, Schwürden!“

Aufopfern. Hausfrau: „Du, Karl, die Unterhaltung stoch jeden Augenblick — unsere Gäste langweilen sich schrecklich! Was sollen wir nun thun, sie zu amüsiren?“ — Gatte: „Da bist nur Eines: Wir müssen das Zimmer auf einige Zeit verlassen, damit sie — über uns klatschen können!“

sten Hotels der Stadt dient. Auf vier Etagen, in verschiedenen Zeiten entstandenen Gebäuden zusammengefaßt, macht es in seiner eigenartigen Form



Kaiserpalast.

und Farbe einen burgähnlichen, aber anheimelnden Eindruck. Seine ältesten Theile entstammen dem 15. Jahrhundert, der schöne Giebel der Barockzeit. Im Laufe der Zeiten hat es verschiedenen Zwecken gedient als Stadthaus, Richteramt, Festhalle und Markthaus. Immer aber haben sich die Bürger zu frühlichem Trunt und Gelage im Speisesaal zusammengefunden und die Kurzfürsten gleich ihnen dem Weine zugesprochen. Von diesem Mofelwein gilt das Geheißel von dem Sprichwort mit dem Propheten. Während letzterer in seinem Vaterlande nichts gilt, wird der Wein seiner Quelle zu immer kostbarer und köstlicher.

Auch ein zweites Gasthaus der Stadt befindet sich in einem historisch bekannten Patrizierpalast, dem Venetianerpalast, das aber im Gegentheil zu seinem Namen den ausgeprägten venezianischen, holländischen Stil repräsentirt. Das alte „Kofee Haus“, der schöne St. Peter'sbrunnen und das gemüthliche Marktreiden, das gibt ein reizendes Bild.

Ein beschiden in einander geschmiegtes Städtchen in lieblicher Landschaft, gekrönt mit den gewaltigen Denkmälern einer untergegangenen Cultur, unter der Herrschaft einer in ernste, große Kathedralen und Kir-



Am Marktplatz.

chen streng abgegrenzten Pfisterstift und freundlich geziert durch den lebendigen Schmud unruhiger Fremden, so lebt Trier in meiner Erinnerung.



Gewarn!

Herr: „Wenn ich Ihnen jetzt einen Ruß geben wollte.“ — Fräulein: „Nehmen Sie sich in acht, es könnte Sie Ihre Freiheit kosten.“ — Herr: „Die Mama ist im Nebenzimmer!“

Ein Stoßseufzer. Vegetarianer: „Herrgott, könnten jetzt diese Wärsche nicht auch auf einem Baum wachsen!“



Auch ein Stilleben.

Dame: „Diese knappen Uniformen müssen aber recht un bequem sein.“ — Lieutenant: „Unbequem? O, warum?“ — Dame: „Run, für die weiten Herbergen!“



Uebertrieben. „Der Herrschliche Schutzmänn (im Handgemenge mit einem Strohd): „Sie, warum kommen Sie mir nicht zu Hilfe? Pfaffen: „I wo wer ist denn, daß ich womöglich wegen unbedungen Einmengen in eine Amtshandlung befristet werde.“

Der Herrschliche Schutzmänn (im Handgemenge mit einem Strohd): „Sie, warum kommen Sie mir nicht zu Hilfe? Pfaffen: „I wo wer ist denn, daß ich womöglich wegen unbedungen Einmengen in eine Amtshandlung befristet werde.“

Der Herrschliche Schutzmänn (im Handgemenge mit einem Strohd): „Sie, warum kommen Sie mir nicht zu Hilfe? Pfaffen: „I wo wer ist denn, daß ich womöglich wegen unbedungen Einmengen in eine Amtshandlung befristet werde.“

Der Herrschliche Schutzmänn (im Handgemenge mit einem Strohd): „Sie, warum kommen Sie mir nicht zu Hilfe? Pfaffen: „I wo wer ist denn, daß ich womöglich wegen unbedungen Einmengen in eine Amtshandlung befristet werde.“

Der Herrschliche Schutzmänn (im Handgemenge mit einem Strohd): „Sie, warum kommen Sie mir nicht zu Hilfe? Pfaffen: „I wo wer ist denn, daß ich womöglich wegen unbedungen Einmengen in eine Amtshandlung befristet werde.“

Das Gefpenk.



„Stahl's loan Bier net, Boata, bei bene Stablent?“



„Seid's stad, Quab'n, do is a Wirtshaus, jekt kriagt's a Maach!“



„Boata, do geh'n ma net eini, do steh'a G'stphenst mit aner Zaubertafel!“

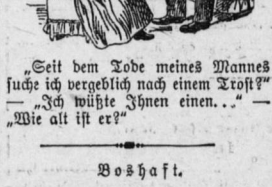


„Jefass, Boata laaf, G'stphenst is lebendi vor'n!“



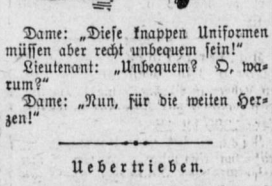
Berrathen.

„Seit dem Tode meines Mannes suche ich vergeblich nach einem Ersatz.“ — „Ich wüßte Ihnen einen.“ — „Wie alt ist er?“



Boshafi.

Dame: „Diese knappen Uniformen müssen aber recht un bequem sein.“ — Lieutenant: „Unbequem? O, warum?“ — Dame: „Run, für die weiten Herbergen!“



Uebertrieben.

„Der Herrschliche Schutzmänn (im Handgemenge mit einem Strohd): „Sie, warum kommen Sie mir nicht zu Hilfe? Pfaffen: „I wo wer ist denn, daß ich womöglich wegen unbedungen Einmengen in eine Amtshandlung befristet werde.“

„Der Herrschliche Schutzmänn (im Handgemenge mit einem Strohd): „Sie, warum kommen Sie mir nicht zu Hilfe? Pfaffen: „I wo wer ist denn, daß ich womöglich wegen unbedungen Einmengen in eine Amtshandlung befristet werde.“

„Der Herrschliche Schutzmänn (im Handgemenge mit einem Strohd): „Sie, warum kommen Sie mir nicht zu Hilfe? Pfaffen: „I wo wer ist denn, daß ich womöglich wegen unbedungen Einmengen in eine Amtshandlung befristet werde.“

„Der Herrschliche Schutzmänn (im Handgemenge mit einem Strohd): „Sie, warum kommen Sie mir nicht zu Hilfe? Pfaffen: „I wo wer ist denn, daß ich womöglich wegen unbedungen Einmengen in eine Amtshandlung befristet werde.“

„Der Herrschliche Schutzmänn (im Handgemenge mit einem Strohd): „Sie, warum kommen Sie mir nicht zu Hilfe? Pfaffen: „I wo wer ist denn, daß ich womöglich wegen unbedungen Einmengen in eine Amtshandlung befristet werde.“

„Der Herrschliche Schutzmänn (im Handgemenge mit einem Strohd): „Sie, warum kommen Sie mir nicht zu Hilfe? Pfaffen: „I wo wer ist denn, daß ich womöglich wegen unbedungen Einmengen in eine Amtshandlung befristet werde.“

Gesundheit und Schönheits-Pflege.

Eine regelmäßige und geordnete Lebensweise bildet nicht nur die Grundlage einer dauernden Gesundheit, sie ist auch der innerste Lebensnerv einer rationellen Schönheits-Pflege. Eine geordnete Lebensweise besteht darin, den verschiedenen Organen unseres Körpers durch Zuführung von genügender Menge von Nahrung, Luft und Licht, sowie durch entsprechende Verteilung von Thätigkeit und Ruhe, die regelmäßige Ausübung aller Funktionen zu gestatten. Der Zustand, in welcher alle Organe unseres Körpers die ihnen obliegende Thätigkeit erfüllen, ohne daß wir uns dessen bewußt sind, nennt man Gesundheit. Der menschliche Körper ist einem fortwährenden Prozeß der Veränderung unterworfen, nicht nur die äußeren Theile werden durch Arbeit u. s. w. abgenutzt und bedürfen der Erneuerung, auch die Stoffe, aus denen die inneren Organe gebildet sind, scheiden zum Theil aus und müssen ersetzt werden. Diesen Ersatz liefert die tägliche Nahrung. Im Magen und Darm wird dieselbe einem Prozeß der Verbauung unterworfen, indem die festen nachstehenden Bestandtheile aufgelöst und theilweise aus den Verbauungs-Organen von den Blutgefäßen aufgenommen werden. Die Nährstoffe, welche auf diese Weise in's Blut übergegangen sind, werden durch Vermittlung des Kreislaufes, welches durch den ganzen Körper verläuft, an Haut, Knochen, Muskeln, Nerven, Gehirn und alle übrigen Organe verteilt, welche entsprechend abgenutzt sind und der Erneuerung bedürfen. Diesen Vorgang der Abnutzung der Stoffe in ihren Wiederverbauung aus festen und flüssigen Nahrungsmitteln mit Hilfe des Blutes nennt man den Stoffwechsel. In dem Bestreben eines jeden Menschen, welcher Gesundheit und Schönheit bevorzugen will, muß es liegen, diesen Stoffwechsel jederzeit lebhaft und rege zu erhalten. Um diesen Zweck in vollkommener Weise zu erfüllen, ist es erforderlich, seine Lebensweise gewissen Regeln unterzuordnen, durch deren Befolgung ernsthafte Störung des Stoffwechsels vermieden werden können. Als erste Bedingung gilt hier möglichst lebhaft körperliche Thätigkeit und Bewegung. Diese hat nicht nur einen gesteigerten Verbrauch der Blutstoffe zur Folge, sondern erfordert auch eine reichliche körperliche Ernährung und ist somit die Voraussetzung einer erhöhten Verjüngung und Verneuerung des Blutes. Dies ergibt man am besten durch häufige und ausgebreitete Spaziergänge, sowie durch leichte täglich vorzunehmende Turn- und Freiübungen. Ein zweites Hauptbedürfnis ist eine reine und gute Athmungsluft. Diefelbe ist ein ebenso wichtiges und dringendes Bedürfnis wie eine entsprechende Nahrung. Ein selbstverständliches Erfordernis des Stoffwechsels für körperliche Wohlbefinden ist eine rationelle Ernährung. Bei Auswahl der Nahrungsmittel ist soviel als möglich der betreffenden Constitution Rechnung zu tragen. Im Allgemeinen wählte man dieselben nicht zu einseitig und sehr darauf, Pflanzenkost, wie Brot, Hülsenfrüchte und Gemüse, in Verbindung mit den leichter verdaulichen Nahrungsmitteln aus dem Thierreich möglichst gleichmäßig zu genießen; eine beiderseitig gemischte Kost ist infolgedessen empfehlenswerth, weil die animalischen Stoffen den Zweck der Ernährung schon genügend erfüllen, während die pflanzlichen Stoffe, besonders Gemüse, durch ihren Gehalt an Pflanzenäure und mineralischen Salzen ungemüht reinigend und lebend auf die Blutbildung wirken. Der Mangel an guter, sauerstoffreicher Athmungsluft, sowie ungenügende Ernährung sind in vielen Fällen die alleinigen Ursachen zweier Krankheiten, welche besonders bei dem weiblichen Geschlecht sehr verbreitet sind: der Blutarthrit und der Nervosität. Diese Uebel, welche furchtbare und schmerzliche Zustände herbeiführen, sind zu vermeiden, wenn man die pflanzlichen Stoffe, besonders Gemüse, durch ihren Gehalt an Pflanzenäure und mineralischen Salzen ungemüht reinigend und lebend auf die Blutbildung wirken. Der Mangel an guter, sauerstoffreicher Athmungsluft, sowie ungenügende Ernährung sind in vielen Fällen die alleinigen Ursachen zweier Krankheiten, welche besonders bei dem weiblichen Geschlecht sehr verbreitet sind: der Blutarthrit und der Nervosität. Diese Uebel, welche furchtbare und schmerzliche Zustände herbeiführen, sind zu vermeiden, wenn man die pflanzlichen Stoffe, besonders Gemüse, durch ihren Gehalt an Pflanzenäure und mineralischen Salzen ungemüht reinigend und lebend auf die Blutbildung wirken. Der Mangel an guter, sauerstoffreicher Athmungsluft, sowie ungenügende Ernährung sind in vielen Fällen die alleinigen Ursachen zweier Krankheiten, welche besonders bei dem weiblichen Geschlecht sehr verbreitet sind: der Blutarthrit und der Nervosität. Diese Uebel, welche furchtbare und schmerzliche Zustände herbeiführen, sind zu vermeiden, wenn man die pflanzlichen Stoffe, besonders Gemüse, durch ihren Gehalt an Pflanzenäure und mineralischen Salzen ungemüht reinigend und lebend auf die Blutbildung wirken.

Der Herrschliche Schutzmänn (im Handgemenge mit einem Strohd): „Sie, warum kommen Sie mir nicht zu Hilfe? Pfaffen: „I wo wer ist denn, daß ich womöglich wegen unbedungen Einmengen in eine Amtshandlung befristet werde.“

Der Herrschliche Schutzmänn (im Handgemenge mit einem Strohd): „Sie, warum kommen Sie mir nicht zu Hilfe? Pfaffen: „I wo wer ist denn, daß ich womöglich wegen unbedungen Einmengen in eine Amtshandlung befristet werde.“

Der Herrschliche Schutzmänn (im Handgemenge mit einem Strohd): „Sie, warum kommen Sie mir nicht zu Hilfe? Pfaffen: „I wo wer ist denn, daß ich womöglich wegen unbedungen Einmengen in eine Amtshandlung befristet werde.“

Der Herrschliche Schutzmänn (im Handgemenge mit einem Strohd): „Sie, warum kommen Sie mir nicht zu Hilfe? Pfaffen: „I wo wer ist denn, daß ich womöglich wegen unbedungen Einmengen in eine Amtshandlung befristet werde.“

Der Herrschliche Schutzmänn (im Handgemenge mit einem Strohd): „Sie, warum kommen Sie mir nicht zu Hilfe? Pfaffen: „I wo wer ist denn, daß ich womöglich wegen unbedungen Einmengen in eine Amtshandlung befristet werde.“

Der Herrschliche Schutzmänn (im Handgemenge mit einem Strohd): „Sie, warum kommen Sie mir nicht zu Hilfe? Pfaffen: „I wo wer ist denn, daß ich womöglich wegen unbedungen Einmengen in eine Amtshandlung befristet werde.“

Der Herrschliche Schutzmänn (im Handgemenge mit einem Strohd): „Sie, warum kommen Sie mir nicht zu Hilfe? Pfaffen: „I wo wer ist denn, daß ich womöglich wegen unbedungen Einmengen in eine Amtshandlung befristet werde.“

Der Herrschliche Schutzmänn (im Handgemenge mit einem Strohd): „Sie, warum kommen Sie mir nicht zu Hilfe? Pfaffen: „I wo wer ist denn, daß ich womöglich wegen unbedungen Einmengen in eine Amtshandlung befristet werde.“

Der Herrschliche Schutzmänn (im Handgemenge mit einem Strohd): „Sie, warum kommen Sie mir nicht zu Hilfe? Pfaffen: „I wo wer ist denn, daß ich womöglich wegen unbedungen Einmengen in eine Amtshandlung befristet werde.“

Der Herrschliche Schutzmänn (im Handgemenge mit einem Strohd): „Sie, warum kommen Sie mir nicht zu Hilfe? Pfaffen: „I wo wer ist denn, daß ich womöglich wegen unbedungen Einmengen in eine Amtshandlung befristet werde.“

Der Herrschliche Schutzmänn (im Handgemenge mit einem Strohd): „Sie, warum kommen Sie mir nicht zu Hilfe? Pfaffen: „I wo wer ist denn, daß ich womöglich wegen unbedungen Einmengen in eine Amtshandlung befristet werde.“

Der Herrschliche Schutzmänn (im Handgemenge mit einem Strohd): „Sie, warum kommen Sie mir nicht zu Hilfe? Pfaffen: „I wo wer ist denn, daß ich womöglich wegen unbedungen Einmengen in eine Amtshandlung befristet werde.“

Der Herrschliche Schutzmänn (im Handgemenge mit einem Strohd): „Sie, warum kommen Sie mir nicht zu Hilfe? Pfaffen: „I wo wer ist denn, daß ich womöglich wegen unbedungen Einmengen in eine Amtshandlung befristet werde.“

Der Herrschliche Schutzmänn (im Handgemenge mit einem Strohd): „Sie, warum kommen Sie mir nicht zu Hilfe? Pfaffen: „I wo wer ist denn, daß ich womöglich wegen unbedungen Einmengen in eine Amtshandlung befristet werde.“

Der Herrschliche Schutzmänn (im Handgemenge mit einem Strohd): „Sie, warum kommen Sie mir nicht zu Hilfe? Pfaffen: „I wo wer ist denn, daß ich womöglich wegen unbedungen Einmengen in eine Amtshandlung befristet werde.“

Der Herrschliche Schutzmänn (im Handgemenge mit einem Strohd): „Sie, warum kommen Sie mir nicht zu Hilfe? Pfaffen: „I wo wer ist denn, daß ich womöglich wegen unbedungen Einmengen in eine Amtshandlung befristet werde.“

Der Herrschliche Schutzmänn (im Handgemenge mit einem Strohd): „Sie, warum kommen Sie mir nicht zu Hilfe? Pfaffen: „I wo wer ist denn, daß ich womöglich wegen unbedungen Einmengen in eine Amtshandlung befristet werde.“

Der Herrschliche Schutzmänn (im Handgemenge mit einem Strohd): „Sie, warum kommen Sie mir nicht zu Hilfe? Pfaffen: „I wo wer ist denn, daß ich womöglich wegen unbedungen Einmengen in eine Amtshandlung befristet werde.“

Der Herrschliche Schutzmänn (im Handgemenge mit einem Strohd): „Sie, warum kommen Sie mir nicht zu Hilfe? Pfaffen: „I wo wer ist denn, daß ich womöglich wegen unbedungen Einmengen in eine Amtshandlung befristet werde.“

Der Herrschliche Schutzmänn (im Handgemenge mit einem Strohd): „Sie, warum kommen Sie mir nicht zu Hilfe? Pfaffen: „I wo wer ist denn, daß ich womöglich wegen unbedungen Einmengen in eine Amtshandlung befristet werde.“

Der Herrschliche Schutzmänn (im Handgemenge mit einem Strohd): „Sie, warum kommen Sie mir nicht