

ist Tanzen gesund?

Ist Tanzen gesund? In dieser lateinischen Form ist die Frage schwer zu beantworten. An sich bildet der Tanz, dem bereits die ältesten Culturvölker, wenn auch in wesentlich anderer Form als wir Kinder einer modernen Zeit huldigen, eine gesundheitsfördernde einwandfreie Gymnastik unseres Körpers. Daneben fördert der Tanz das harmonische Zusammenwirken der verschiedenen Muskelgruppen und verleiht uns eine gewisse Sicherheit und Eleganz der äußeren Form, die man bei танзантундigen Personen oft als einen gesellschaftlichen Mangel bemerkt.

Daher ist es entschieden zu bedeuten, wenn unsere „jungen Leute von heute“ im Allgemeinen jede Gelegenheit, das Tanzen zu schwingen, geradezu ängstlich meiden und für das „findehübsche Mädchen“ nur ein mittelbeidiges oder spätküchles Lächeln übrig haben. Das Tanzen ist, ebenso wie z. B. das Baden, das ja von vielen Ärzten geradezu als ein schädliches Vergehen angesehen wird.

Wir wollen nicht zu entscheiden suchen, welcher Tanz der Gesundheit am meisten zuträglich, ob das Menuet unserer Großväter oder der Contre von heute, ob Walzer, Polka oder Mazurka — inwiefern, es gibt doch auch auf diesem Gebiete gewisse Gesichtspunkte, die eine hygienische Betrachtung rechtfertigen. z. B.: Wie sollen wir tanzen? Das hängt in erster Linie von dem Gesundheitszustand ab, von dem, was man gewöhnlich als Constitution bezeichnet.

Schwächliche Personen, zumal solche mit Erkrankungen des Herzens und der Athmungsorgane, auch hochschwungene junge Mädchen sollten gar nicht oder doch nur so viel tanzen, wie der Arzt im Einzelfalle erlauben würde. Leider huldigen gerade sie dem Tanzvergügen häufig über Gebühr.

Gleichviel aber, ob man nun gesund oder nicht gesund ist, stets soll man den einzelnen Tanz unterbrechen, sobald sich stärkeres Herzflößen oder Schwindelgefühl einstellt. Vor Allem darf der erste Mundstanz nie zu lange ausgedehnt werden; es muß immer erst eine gewisse Gewöhnung an die veränderte Art der Körperbewegung eintreten.

Einen besonders wichtigen Punkt unserer hygienischen Betrachtung bildet die Kleidung, weniger deutlich bei den Herren als bei den schüneren Geschlechtern, das leider nur zu häufig die einschüchternden Anforderungen der Hygiene den irrationellen Vorschriften der launischen Mode unterordnet. Die Kleidung muß leicht und so bequem angeordnet sein, daß die Bewegungen des Körpers, zumal die Athmung, in keiner Weise gehemmt werden. Darum vor Allem nicht zu eng geschnitten!

Auch das Schuhwerk, das beim Tanz getragen wird, läßt Vieles, wenn nicht Alles zu wünschen übrig. Statt nirderer, bequemer Tanzschuhe eine Eisensole, in die der Fuß hineingezwängt wird, mit spitzem Schnabel und hohen Haden — so dichtet es die liebe Götter, mögen auch die Füße wie Feuer brennen, mag schließlich jeder Schritt schmerzhaft sein.

Was auf diese Weise gesündigt wird, soll in anderer Beziehung wieder gut gemacht werden. So soll ein kalter Trunk, wenn man sehr erhitzt ist, überaus schädliche Folgen nach sich ziehen, und darum verjagt man sich mit kühlender Enthaltensmittel jedes erfrischende Getränk. Thörichte Tantauskünste! Ein Schluß Bier, Selterswasser, Limonade ist ohne Weiteres zu gestatten, vorausgesetzt, daß man nach dem Trinken weitertrinkt. Es ist viel leichter nicht Jemand bekannt, daß der größte Teil unseres irdischen Menschenseins aus Wasser besteht; die meisten Körpergewebe sind ja mit Feuchtigkeit gesättigt. Nun führen die vermehrten, schätzeren Muskelbewegungen beim Tanzen im Verein mit der erhöhten Temperatur des Ballsaales zu einer gesteigerten Wärmeabgabe besonders durch Wasserverdunstung an der Körperoberfläche — wir nennen das psychisch „Schwitzen“. Unter normalen Verhältnissen verliert der Mensch 900, bei härterer Körperanstrengung bis zu 2500 Gramm Wasser auf diesem Wege, und das hat naturgemäß eine Ausströmung der organischen Gewebe zur Folge, die sich in einem mehr oder minder lebhaften Durstgefühl äußert. Es ist demnach ein ganz natürliches Verlangen, eine Art regulierenden Naturgefässes, das uns trinkt heißt.

Freilich, Alles mit Maß und Ziel! Man trinke stets nur schauderfrei und achte darauf, daß das, was man genießt, nicht allzu eifrig sei. Ferner lege man, wie schon hervorgehoben, nach dem Trinken das Tanzen fort, vermeide es aber jedenfalls, sich sofort der kälteren Luft aussetzen zu lassen. Die Abkühlung im Innern durch die Zuführung kalten Getränkes und die intensive Wärmeentziehung von der Haut aus durch die plötzliche Einwirkung der kälteren Außenluft summieren sich hier gleichsam in ihrem schädlichen Einflusse, und eine Erkältung ist die Folge dieser Unvorsichtigkeit.

Es ist besser, man verzieht den Ballsaal nicht eher, als bis man genügend abgekühlt ist; noch besser, man tanzt überhaupt nicht kurz vor dem Verlassen des Ballsaales. Indessen können sich gerade zum Schluß die Waare mit unbegreiflicher Vorliebe in die tollen, zügellosen Wogen eines Galopps, und im wüsten Durcheinander würdelt Alles umher. Das ist eine Unsitte, die vom gesundheitsfördernden Standpunkt auf das Schädliche zu verdammen ist.

Eine von beiden. A.: Ich höre, Deine Braut hat mit ihrer Tante einen Erbfolgsprozeß; wenn sie nun verliert? B.: Ja, dann muß ich in Gottesnamen... die Tante heiraten!

Margarine.

Infolge der Zunahme der Bevölkerung mit der die Butterfabrikation nicht gleichen Schritt zu halten vermög, haben sich die Chemiker schon lange damit beschäftigt, ein Product herzustellen, das die theuere Butter durch ein billigeres Surrogat zu ersetzen im Stande ist. Diese Aufgabe löste 1869 der französische Chemiker Mege-Mouriés durch die Erfindung der Margarine = Fabrikation, die seit jener Zeit außerordentlich vervollkommen worden ist. Wir geben hier eine kurze Schilderung der Fabrikation dieses für die Volkswirtschaft in neuerer Zeit außerordentlich wichtig gewordenen Nahrungsmittels.

Das in der Margarine = Fabrikation zur Verwendung kommende Fett ist bestes, frisches Rinderfett. Das geschäufelte ist das sogen. Nierenfett, das unter allen Fettparten des Thierkörpers das fetteste und frögnste ist. Das Rinderfett besteht aus einem Gemenge von Stearin, Palmitin und Olein, und zwar kommt im Durchschnitt auf drei Theile festes Fett (Palmitin und Stearin) ein Theil flüssiges Fett (Olein). Diese Gehaltsverhältnisse schwanken nach dem Alter, der Ernährungsweise und der Rasse der Thiere und hängen auch von dem Körpertheil ab, von dem das zur Verwendung kommende Fett herührt.

Der flüssige Theil des reinen Rinderfetts hat die Beschaffenheit des Oeles. Bei der Erzeugung der Margarine kommt es zunächst darauf an, die Trennung dieses flüssigen Theiles des Rinderfetts von dem festen im Großen durchzuführen. Die Vorarbeiten zur Gewinnung des Oelemargarins, desjenigen Rohmaterials, das zur Herstellung der Margarine verwendet wird, zerfallen in Waschen des Rohfetts, Zerleimen desselben, Schmelzen des fettes, Krystallisieren des gereinigten fettes und Pressen desselben. Das Oelemargarin, das in großen hölzernen Fässern verpackt wird, zeigt eine appetitliche, weißgelbliche Farbe, zeigt wie Butter auf der Zunge, ist vollkommen geruchlos und erinnert im Geschmack an zerlassene Butter.

Die Herstellung dieses Nahrungsmittels zurückzuführen hat, wird das Fabrikat auch nicht ein einziges Mal von Menschenhand berührt.

Hinsichtlich der chemischen Zusammenfassung gestaltet die nachfolgende Tabelle einen Vergleich zwischen Margarine und Naturbutter:

Margarine	Naturbutter.
Wasser 8,7 Proc.	12,24 Proc.
Kochsalz 2,12	1,40
Käsestoff 1,45	0,63
Milchzucker 1,45	0,30
Fett 87,73	85,43

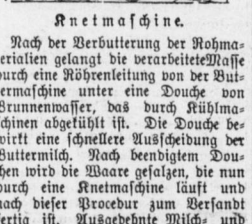
Der Vergleich zeigt, daß Margarine besser Güte einen höheren Fettgehalt besitzt als Naturbutter. Nur die Art des fettes bedingt den Geschmacksunterschied.

Im Kühlraum.

Es leuchtet ein, daß in der Margarinefabrikation der Großbetrieb den Vorrang hat, da die verschiedenen neuen Hilfsmittel der Technik, wie Dampftrakt, Elektricität, Kühlmaschinen, zweckmäßige Bauart der ganzen Anlage im Großbetrieb, die vollkommene Verwendung finden. Das Oelemargarin wird in der Margarinefabrik geschnitten und zwar zum Ausbeuten von Schmelzen. Ein von ihm construirter Dampfplugg ist vor Kurzem in der Nähe von Albershof einer Probe unterzogen worden. In einer Stunde zog er durch steinigen und unebenen Boden einen 1,20 Meter tiefen Graben von 4,8 Kilometer Länge; leicht Lenkbar, noch rechts und links ermöglichen ihm, der tactisch besten Linie für eine Schmelzenführung zu folgen. Seine Verwendung ist so gebacht, daß er auf einer bestimmten Entfernung von der feindlichen Stellung und gleichlaufend mit dieser — also im Bereich des feindlichen Geschützfeldes — einen solchen Graben auswirft, in dem alsbald die vorrückenden Schützen der Infanterie Deckung finden sollen. Vorberand und ganz besonders mit Rücksicht auf den subafrikanischen Kriegsschauplatz ist man beabsichtigt, diesen Dampfplugg nicht mehr als eine militärische Spielerei zu halten. Das Instrument selber hat einen gewaltigen Gewicht und seitlich sind Locomobilen aufzufinden, um es in Bewegung zu setzen. Die rechtzeitige Beförderung dieser Dinge auf ein von heute zu morgen sich ergebendes Gefechtsfeld erscheint kaum durchführbar.

Rnetmaschine.

Nach der Verarbeitung der Rohmaterialien gelangt die verarbeitete Masse durch eine Wälzenleitung von der Buttermaschine unter eine Douch von Brunnwasser, das durch Kühlmaschinen abgekühlt ist. Die Douch bewirkt eine schnellere Auscheidung der Buttermilch. Nach beendigtem Douchen wird die Waare gefalzen, die nun durch eine Rnetmaschine läuft und nach dieser Prozedur zum Versand fertig ist. Ausgedehnte Milch- und Käsmelter bieten zur Aufnahme der in großen Quantitäten zur Verarbeitung gelangenden Milch. Aus dem Verfabrikanat wird die nach auswärt bestimmte Waare in die mit Kühlvorrichtung versehenen Eisenbahnwagen verladen. Auf dem ganzen Wege, den



Rnetmaschine.

Nach der Verarbeitung der Rohmaterialien gelangt die verarbeitete Masse durch eine Wälzenleitung von der Buttermaschine unter eine Douch von Brunnwasser, das durch Kühlmaschinen abgekühlt ist. Die Douch bewirkt eine schnellere Auscheidung der Buttermilch. Nach beendigtem Douchen wird die Waare gefalzen, die nun durch eine Rnetmaschine läuft und nach dieser Prozedur zum Versand fertig ist. Ausgedehnte Milch- und Käsmelter bieten zur Aufnahme der in großen Quantitäten zur Verarbeitung gelangenden Milch. Aus dem Verfabrikanat wird die nach auswärt bestimmte Waare in die mit Kühlvorrichtung versehenen Eisenbahnwagen verladen. Auf dem ganzen Wege, den

Ausstellungsbilder.

Unter den Attraktionen der pan-amerikanischen Ausstellung in Buffalo werden die Departements für Gartenbau, Forstwesen und graphische Künste besonders hervorragende Plätze einnehmen. Die Pläne der betreffenden Gebäude, welche eine pittoreske Gruppe am Ende des „Westgartens“ bilden werden, sind von Herrn R. S. Peabody



Gartenbau-Gruppe.

Ziegeln erheben sich zahlreiche Thürme und dentianische Flaggenmasten, deren buntsfarbige Banner dem Ganzen ein farbenprächtiges Aussehen verleihen werden. Für die weiße Hauptflucht der Gartenbauhalle ist schon Frucht- und Blumenstand vorzusehen, der mit Darstellungen von Kindern und Blumen besetzt wird. Über dem Eingange wird Geres auf einem von Löwen gezogenen Wagen dargelegt werden.



Plaza.

Flächeninhalt der Gartenbau-Halle beträgt 45,000 Quadratfuß, während die beiden anderen Gebäude einen solchen von je 30,000 Quadratfuß haben; in ihren Größenverhältnissen, so sind die letzteren auch in der Architektur einander ähnlich. Die Gartenbauhalle bildet ein Viereck mit einer Längsseite in der Mitte, die sich an dem

Der nördliche Theil des Ausstellungsplatzes umfaßt ein Viereck von ca. 500 bei 350 Fuß. Der Entwurf der drei Seiten dieses Vierecks einfach in ihren Größenverhältnissen, so sind die letzteren auch in der Architektur einander ähnlich. Die Gartenbauhalle bildet ein Viereck mit einer Längsseite in der Mitte, die sich an dem

Schnittpunkte der vier Arme eines griechischen Kreuzes bis zu einer Höhe von 240 Fuß erhebt; letzteres schließt in seinen Winkeln vier kleine Kuppeln ein. Im Mittelpunkt einer jeden Fassade befindet sich ein gewölbter Eingang. Die beiden anderen Gebäude haben vier Giebeln und an der Ostfassade bildet eine gewölbte Loggia am Ende des „Westgartens“ bilden werden, sind von Herrn R. S. Peabody

der Plaza befindet sich die Station für die Dampf- und elektrische Bahn, die selbst durch eine von zwei gewaltigen Bögen flankirte Colonnade markirt wird. Die Westseite der Plaza wird von einem 350 Fuß langen Restaurationengebäude eingenommen werden, durch welches man die „Panitz Fair“ erreicht. An der Ostseite wird ein zweistöckiges Gebäude errichtet, das im Außern mit dem Restaurant Aehnlichkeit hat und durch welches man auf

die Plaza befindet sich die Station für die Dampf- und elektrische Bahn, die selbst durch eine von zwei gewaltigen Bögen flankirte Colonnade markirt wird. Die Westseite der Plaza wird von einem 350 Fuß langen Restaurationengebäude eingenommen werden, durch welches man die „Panitz Fair“ erreicht. An der Ostseite wird ein zweistöckiges Gebäude errichtet, das im Außern mit dem Restaurant Aehnlichkeit hat und durch welches man auf

das „Stadium“ oder Athletenfeld gelangt. Dort werden nicht nur athletische Schaulustigen und Spiele, sondern auch Rennen, Ausstellungen von Thieren u. s. w. stattfinden. Das Stadium wird mindestens 25,000 Zuschauern bequem Raum bieten. An der Südseite der Plaza wird sich der Electricitätsthurm erheben.

Wesallen.

Eine Pilsbirkel hat in dem Genese bei San Mateo dem Leben des General = Majors Henry M. Lawton ein Ende gemacht. Der Wesalle, welcher am 17. März 1843 auf einer Farm in Ohio das Licht der Welt erblickte, hat von der Pite auf gebiet. Im Sezessionskriege trat er als Sergeant in das 9. Regiment von Indiana ein und seine außerordentliche Tapferkeit im Felde brachte ihm schnelle Beförderung; im August 1861 wurde er Ober = Lieutenant, Mai 1862 Capitän, November 1864 Oberst = Lieutenant.



Präsident der Schweiz.

Für das Jahr 1900 hat die vereinigte Bundes = Versammlung der Schweizer Eidgenossenschaft Herrn Hauser, den bisherigen Vorsteher des Finanz- und Justizdepartements, zum Bundes = Präsidenten gewählt.

Walter Hauser.

Walter Hauser wurde am 1. Mai 1837 in Wädenswil geboren. 1868 wurde er Mitglied des zürcherischen Verfassungskongresses und gehörte seit der Annahme der neuen Verfassung ununterbrochen bis 1881, in welchem Jahre er in die Regierung trat, dem Kantonsrathe an. Zweimal präsidirte er dem Regierungsrath. Schon im Jahre 1869 war Hauser in der Nationalrath gewählt worden. Er machte in dieser Stellung die beiden Verfassungsveränderungen mit. 1879 wählte ihn das Zürcher Volk in den Ständerath, dessen Präsident er 1883 war. Am 13. December 1888 wurde Hauser in den Bundesrath gewählt.

Lehter Versuch.

A (in der Buchhandlung zu dem mit ihm befreundeten Principal): „Sag mal, neuestes Buch mit Schnellzugverbindungen“ (das vorräthig?) ... „Macht Schmeigermutter kleines Präsident damit machen!“

— Unnütziges Sorges. Nun, Du hast wohl die Bekanntschaft mit Deiner Nachbarin aufgegeben; Du gehst ja jetzt immer allein. — „Ich fürchte mich vor der Liebe; nur zu oft läuft mit der Liebe der Verlust davon.“ — „Oh, das brauchst Du doch nicht zu befürchten.“

— Wothhaft. Hausfrau (zu dem entlassenen Dienstmädchen). „Leider muß ich in Ihre Zeugnisse schreiben; Diebstahl, Raschhaftigkeit, Frechheit...“ Dienstmädchen. „Schreiben Sie auch noch „Ungehorsam“ dazu... ich sollte nämlich Ihrem Mann einmal einen Fuß geben, und das habe nicht gethan!“

Eigenartige Gebräuche.

In den letzten Tagen des December werden in verschiedenen Gegenden Nieder-Österreichs zwei ganz eigenartige Gebräuche ausgeübt, in denen unschwer die letzten Ueberreste der in uralter Zeit gebräuchlichen Opfer für die Elemente zu erkennen sind. Der Zusammenhang mit diesen Opfern wird noch durch die Bezeichnung des 29. und 30. December als „Wind- und Waffertag“ weiter verdeutlicht. Am verbreitetsten sind die an diesem Tage wohl schon seit vielen Jahrhunderten ausgeübten Gebräuche in den Berghälern, die sich an den Gölßen und Traifen hinziehen, sowie im unteren Pöbbsthal. Die einzelnen Gebräuche sind in diesen Gebieten oft weit von einander entfernt und die Bewohner derselben daher viel mehr auf sich selbst angewiesen, wie auf dem Flachlande, und darum pinnen sich die alten Mythen und Sagen hier auch noch immer fort und uralte Gebräuche erhalten sich in der primitivsten Form.



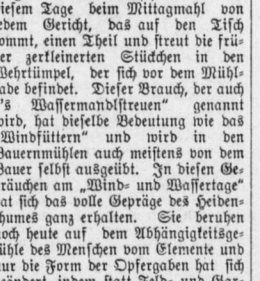
Windfütterern.

Der Geträgsbewohner läßt sich, wie diese Gebräuche zeigen, noch heute von denselben Vorstellungen leiten, die die alten Griechen und Römer, sowie die germanischen Völker erfüllt haben. Er legt am Windtag (29. December) von jeder Speise, die aufgetragen wird, einen Theil zurück und begibt sich dann mit den gesammelten Speiseresten an die Umzäunung seines Viehhühns. Diese umschreitend, legt er dann auf jeden „Jaunspieß“ keine Stüchchen dieser Speisereste als Futter für die „Windbräut“ nieder. Wenn er dann seinen Rundgang beendet hat und in das Haus zurückgetehrt ist, kommen die Raben- und Krähencharren krächzend angelogen und machen sich über die Speisereste her. Wenn an diesem Tage, wie das im Gebirge meistens der Fall zu sein pflegt, schon seit längerer Zeit eine dicke Schneedecke den Boden bedeckt, finden sich an den Stellen, wo sich die Umzäunung am Walde hinzieht, auch Füchse ein und machen den Raben und Krähen das ledere Mahl streitig.



Wassermanndstreuen.

In den Abendstunden wird von der Hausfrau in manchen Gebieten auch noch eine Schüssel mit süßer Milch, die gleichfalls als „Windfütter“ bezeichnet wird, vor die Thür des Wohnhauses gestellt. Die im Laufe befindlichen Stagen wittern auch hier bald den Schmaus und thun sich daran gültig. Der 30. December, Waffertag, ist besonders für die Mühlen von Bedeutung. Der Oberburfche nimmt an diesem Tage beim Mittagmahl von jedem Gericht, das auf den Tisch kommt, einen Theil und streut die früher zerhackten Stüchchen in den Wehrstampel, der sich vor dem Mühlrade befindet. Dieser Brauch, der auch „s Wassermanndstreuen“ genannt wird, hat dieselbe Bedeutung wie das „Windfütterern“ und wird in den Bauernmühlen auch meistens von dem Bauer selbst ausgeübt. In diesen Gebräuchen am „Wind- und Waffertag“ hat sich das volle Gepräge des Heidenthums ganz erhalten. Sie beruhen noch heute auf dem Aberglaubensglaubens der Menschen vom Elemente und nur die Form der Opfergaben hat sich geändert, indem statt Fells- und Gerstenkrüchten jetzt Speisenteile verwendet werden.



Kleines Mißverständnis.

„Nun, wie sind Sie mit meinem Sohne zufrieden, Herr Professor?“ „Nicht so ganz, Herr Detonomietath — er lacht immer!“ „Herr Professor, der kann auch lachen!“

— Zu vortommend. Gnädige Frau (zu dem neuen Dienere): „... Noch eins, Frau: Ihr Vorgänger, den ich weggeschickt habe, hatte ein Verhältniß mit meinem Dienstmädchen.“ — Dienere (quittmüthig): „Das werde ich natürlich übernehmen, gnädige Frau!“

Nach der Kneipe.



Was hat denn mei' Rabl? Was is' denn jeh' bös? Mücht' all'weil' in'n Grab'n' neim — jeh' wer' i' bald bös; Laufft' hinum und herum, Wenn i' noch so g'rad' sib' — jeh' glaub' i' s' bald feiber; Mei' Rabl' hat an' Spil!



Don der Schmiere.

Director des Schmirers = Ensembles: „Müller! Müller! Wenn Sie nicht noch ein einziges Mal die Kriegsfahne von der Jungfrau von Orleans“ als Schmuck benötigen, werde ich Ihnen fünfzig Pfennig von der Monatsgage abziehen!“



Ein Schwerebühler.

Herr: „Sind Fräulein schon mal durch einen Tunnel gefahren und dabei gefügt worden?“ Fräulein (verstimmt): „Ja!“ Herr: „Würden mit dies, gnädiges Fräulein, dann auch ohne Tunnel gefahren.“



Im Zweifel.

„Wenn ich jetzt nur wüßte: soll ich noch eine Maß trinken — oder heimgehn?“ ... „Sie, Herr Cassier, reden Sie mit hoch a' Bielle zu, daß ich noch a' Maß trink!“



Gemüthlich.

Bassager (auf dem Vicinalbahnhof, ungeduldig): „Der Zug scheint heute gar nicht zu kommen!“ Stationsvorstand: „Was wetten wir?“



Selbstgefühl.

— Verschonapp. „Wie ist's denn, Dein Papa wollte doch drei Monate verzeihen.“ — „Nein, die Reife ist ja in eine Geldkammer umgewandelt worden!“