

Ratgeber für Feld und Haus

Nr. 8

Beilage zum Herborner Tageblatt

1915

Soll man Obstbäume beim Pflanzen schneiden oder nicht?

Die Meinungen über diese Frage gehen auch heute noch auseinander. Auch in den Kreisen der Fachleute besteht in diesem Punkte keine Einheitlichkeit. Woran mag das liegen? In erster Linie wohl daran, daß man mit beiden Methoden gute oder schlechte Erfahrungen gemacht hat. Ist nun überhaupt diese Frage von wirklich einschneidender Bedeutung? Das ist sie allerdings nicht, doch dürfte es sich trotzdem lohnen, einmal das Für und Wider zu erörtern. Dieses Thema hängt zweifellos innig mit einem andern, und zwar dem der Herbst- oder Frühjahrspflanzung zusammen. Auch hier zwei getrennte Lager.

Im großen und ganzen aber ist man heute doch zu der Überzeugung gekommen, daß Obstpflanzungen vorteilhafter im Herbst als im Frühjahr ausgeführt werden sollten. Ausgenommen hiervon werden solche Lagen bleiben, die klimatisch ungünstig liegen und in denen die lokalen Erfahrungen eine Frühjahrspflanzung geboten erscheinen lassen. (Doch hierauf soll heute an dieser Stelle nicht näher eingegangen werden.)

Bei der Besprechung des obigen Themas haben wir (ebenfalls) zwei grundsätzlich verschiedene Fälle zu behandeln: Wie handle ich bei der Herbstpflanzung, wie bei der Frühjahrspflanzung?

In jedem einzelnen Falle ist aber auch zu unterscheiden zwischen den verschiedenen Obstarten und Baumformen.

Wir können hier zwei Gruppen aufstellen. Zu der einen gehören: Buschbäume bzw. Pyramiden, Halb- und Hochstämmen; zur andern alle Spalierobstbäume, wie U-Form, Schrägpalmette, Verrier-Palmette, wagerechte Schnurbäume und die Kunstformen.

Die letztgenannte Gruppe 2 ist am schnellsten abgetan. Wenige Worte genügen, die Frage über den Schnitt klar zu stellen. Handelt es sich um Herbstpflanzung, so kann dieser völlig unterbleiben, vorausgesetzt, daß die einzelnen Leitäste der verschiedenen genannten Baumformen gleich stark und lang gewachsen sind. Ist dies hingegen nicht so, so egalisiert man die Leitäste, d. h. sie werden hinsichtlich Länge und Stärke ins Gleichgewicht gebracht. Dies geschieht in der Weise, daß schwache, kürzere Äste

wenig oder gar nicht, — stärkere, längere mehr geschnitten werden müssen. Aber wohlgeachtet, bei diesem Egalisieren handelt es sich lediglich darum, Wachstumsunterschiede zu mäßigen, — der eigentliche Rückschnitt, der stets auf Zapfen zu erfolgen hat, geschieht nicht beim Pflanzen. Eine Ausnahme bei den Regeln des Schnittes bilden ein für allemal die ein- und zweiarmligen wagerechten Schnurbäume. An diesen werden die Leitäste nie geschnitten. Hier reguliert man das Wachstum durch Heraus- oder Niederbinden der Äste, und zwar muß das erstere geschehen, wenn der Ast keinen genügendentrieb zeigt; umgekehrt muß ein stark wachsender Leitast auf den horizontal laufenden Draht, der ja die Grundlage für wagerechte Korbons ist, niedergebunden werden. Er wird in dieser Lage weniger

kräftig ernährt, und aus den ruhenden Augen kann sich nun Fruchtholz entwickeln. Bleibt der Ast dagegen hochstehend, so strömen die Kräfte der Spitze zu, die viel seitliche Triebe entwickeln wird. Weiter zurück aber müssen unvermeidlich in dieser Art behandelt kahle Stellen entstehen.

Bei den Halb- und Hochstämmen, Buschbäumen und Pyramiden der Gruppe 1 wird bei der Herbstpflanzung in gleicher Weise vorgegangen, wie dies vorher für die Spalierformen der Gruppe 2 angegeben worden ist. Sie werden also nur egalisiert.

Inzwischen kommt das Frühjahr herein. Sind die Bäume im Herbst richtig (nach Vorschrift) gepflanzt, so kann ein Verlust durch Nichtanwachsen kaum entstehen. Jedenfalls können wir schon zeitig im Frühjahr feststellen, ob unsere Bäume angewachsen sind oder nicht. Ist dies bei einzelnen Exemplaren nicht der Fall, so haben wir noch Gelegenheit, durch Neupflanzung die Lücke wieder auszufüllen.

Bei allen angewachsenen Bäumen werden wir nun im Frühjahr noch den eigentlichen stärkeren Rückschnitt vornehmen. Jetzt kann und soll auf Zapfen geschnitten werden, weil wir nun mit bestimmten Augen rechnen können, aus denen der neue Leitast sich entwickeln wird. Schneiden wir im Herbst bereits kurz auf Zapfen, so ist dies ein Risiko, weil wir ja noch

Der Trauermantel.



Ein schöner Schmetterling, der Trauermantel (*Vanessa antiopa*), zeigt sich uns heute. Er fliegt vom Juli bis Herbst und überwintert, um bis Ende April zu leben. Die breite gelbe Binde am Saume der Flügelpaare ist nach der Überwinterung blaß geworden, oft weiß. Er ruht an Stämmen mit zusammengeklappten Flügeln. Die Eier werden im Mai abgelegt an Weiden, Birken, Pappeln, Rüstern. Im Juni bis Juli findet man die Raupen, zuerst gemeinsam eingesponnen, dann einzeln. Sie sind schwarz, gelblich punktiert mit schwarzen Dornen. Auf den Mittel-Segmenten 3—10 rote Flecke. Das Sammettschwarz mit gelber Binde und blauen Lupfen macht den Trauermantel zu einem unserer anmutigsten Schmetterlinge. Er ist weit verbreitet.

gar nicht wissen können, ob der Baum überhaupt anwachsen wird. Und wenn auch, so haben wir nicht die geringste Garantie, daß der Austrieb überall und gleichmäßig erfolgen wird. Im Frühjahr gibt es dann nur Argernis. Mit allen möglichen Hilfmitteln wird dann versucht, das Fehlende zu ergänzen — das Ungleichmäßige zu corrigieren. Wenn auch in manchem Buche über Obstbau die Vorschrift gegeben ist, sofort beim Pflanzen zu schneiden, so wird derjenige, der nach den hier gegebenen Grundsätzen handelt, unbedingt im Vorteil sein. Gewiß wird viel darauf ankommen, was für die Biege des Baumes geschieht, besonders im Frühjahr können wir sehr wohl unseren Bäumen zu Hilfe kommen, aber wozu diese Mühen, wenn wir zu besserem Erfolge auf bequemere Art kommen können. Bei größeren Anpflanzungen wird überhaupt nichts anderes in Betracht kommen, als nach diesen hier erörterten Maßnahmen zu handeln.

Wir kommen nun zur Frühjahrspflanzung. Wenn bei der Herbstpflanzung der starke korrekte Rückschnitt auf Zapfen zu, mindest nicht praktisch ist, so wäre ein solcher im Frühjahr direkt falsch. Wer mit wachsamem Auge die Vorgänge in der Natur verfolgt, dem werden diese Beobachtungen die besten Lehrenmeister sein. Augenscheinlich kommen die Vorteile des Rückschnittens im Frühjahr zur Geltung. Betrachten wir einen nicht zurückgeschnittenen Baum, so werden wir erkennen, daß, wenn alles noch anscheinend tot ist, die Endknospen schon ausgetrieben und die Blätter sich entwickelt haben. Sind diese aber einmal vorhanden, dann ist auch das Anwachsen des Baumes gesichert. Wo Blätter arbeiten, arbeiten auch die Wurzeln. So kommt dieser wunderbare Organismus der Pflanze in Tätigkeit.

Dieses sichere Austreiben der Endknospe erklärt sich damit, daß in diesen an dem Abschluß des Jahrestriebes sich eine große Menge Reservestoffe abgelagert haben. Beginnt nun im Frühjahr die Säftsteigerung, so müssen naturgemäß die obersten Augen am ehesten und auch am kräftigsten austreiben. Bei dieser Gelegenheit sei auch darauf hingewiesen, daß es kein probateres Mittel gibt, einem zurückgebliebenen Leitast nachzuhelfen, als ihn ungeschnitten mit Terminal-(End-)knospe austreiben zu lassen.

Bei der Frühjahrspflanzung lassen wir also alle Leitäste unverkürzt stehen, nur dort, wo merkliche Unterschiede in der Länge derselben vorhanden sind, kann auch hier nach Möglichkeit das Gleichgewicht hergestellt werden.

In den Wintermonaten desselben Jahres oder bis in den März des nächsten folgt dann der korrekte Schnitt auf Zapfen. Hierbei ist das Normale, daß zwei Drittel des letzten Jahrestriebes entfernt werden.

Dadurch erhalten die unteren Augen genügend Saftzufluß, — sie werden folglich alle austreiben und das gewünschte Fruchtholz zur Winterung liefern. Gleichzeitig damit ist die allgemeine Erstärkung des gesamten Baumgerüsts verbunden und die Erhaltung genügenden Lebens in den älteren Baumteilen.

Was eingangs von dem sofortigen Schnitt im Herbst gesagt wurde, das gilt noch weit mehr für den Frühjahrsschnitt. In dieser Zeit können wir noch viel weniger und mit noch geringerer Sicherheit auf ein gleichmäßiges Austreiben der neuen Augen für den Leittrieb rechnen, weil die Witterungsverhältnisse einen großen Einfluß ausüben können. Langanhaltende Trockenheit zur Zeit des Pflanzens und hinterher können alle unsere Arbeit zu Schanden werden lassen. Auch hier können Ausnahmen nur die Regel bestätigen.

Bei guter Pflege, und vor allem, wenn es möglich ist, frisch gesetzte Bäume öfter zu überbrausen, wird es sicher vielfach gelingen, ein befriedigendes Resultat zu erzielen.

Sosern die Ausführung größerer Pflanzungen nicht im Herbst vorgenommen werden kann, sollte im Frühjahr ein Rückschnitt unbedingt unterbleiben. Die Bäume mit Terminalknospen zu setzen, ist das einzig richtige. Werden diese Ratschläge beachtet, versummen sicher viele Klagen über Mißerfolge bei Neuanpflanzungen.

Von der Behandlung des Steinobstes sei bemerkt, daß bei diesem ein kurzer Schnitt gleich beim Pflanzen nötig ist, weil sonst von vornherein an den Ästen und Fruchtzweigen laßle Stellen entstehen. Bei dem Steinobst kann man auf ein Austreiben ruhender Augen nicht rechnen, wenn nicht von vornherein der Schnitt sie dazu zwingt. Es muß auch der viel verbreiteten Meinung entgegengetreten werden, daß man Steinobst nie schneiden dürfe. Auch bei dieser Obstgattung ist die Bildung gut gebauter Kronen unbedingtes Erfordernis. Geschieht dies, dann werden die krüppelhaften Bäume allmählich verschwinden.

Zu erwähnen ist ferner noch, daß bei allen Obstbäumen sofern sie Fruchtholz tragen, dieses nach Vorschrift geschnitten werden kann. Auf diese Weise erleichtern wir dem Baum die Entwicklung. Solange dieser nicht von neuen Nährstoffen ernährt wird, muß er von seinen Reserven leben. Beschränken wir den Verbrauch daran auf das unbedingt Unvermeidliche, so kann dies nur zum Vorteil sein. R. D.

Der Nutzen des Farnkrautes für die Landwirtschaft.

Überall wächst im Schatten feuchter Laub- und Nadelhölzer das herrliche Farnkraut mit seinen prächtigen Wedeln, welche dem mehr einformigen Waldboden eine wohlthuende, angenehme Abwechslung geben. Das dürfte aber auch alles sein; denn die Verwendung der bitteren Wurzel zum Vertreiben des Wandwurmest ist von keiner volkswirtschaftlichen Bedeutung. Im Herbst vergeht die ganze Pracht, und nur die gebleichten Blätter bleiben zurück, die nicht einmal als Streu für das Vieh benutzt werden. In England dagegen dient seit vielen Jahren das Farnkraut zum Verpacken der besseren Obstsorten, weil dasselbe die Eigenschaft besitzt, vegetabilische Stoffe frisch zu erhalten und vor dem Verderben zu bewahren. Ebenso eignet es sich zum Schutz von Kartoffeln in der Erde. Versuche haben ergeben, daß dieselben in dem Falle von Fäulnis verschont bleiben. Seine Erklärung dafür dürfte in dem bedeutenden Gehalt an alkalischen Stoffen zu suchen sein. Die Erfahrung hat ferner gelehrt, daß die meisten Insekten und deren Larven aus dem gleichen Grunde den so geschätzten Wintervorräten fern bleiben. Jedenfalls dürfte zu empfehlen sein, dieses beinahe kostenlose Verpackungsmaterial statt des teuren Strohes daraufhin zu prüfen.

Wilh. Wölterling.

Einfriedigung der Wiesen.

Zur Einfriedigung der Wiesen ist heute der Stacheldraht unbedingt herrschend, und er hat so viele gute Eigenschaften, daß die Vorliebe für ihn schon erklärlich ist. Aber er hat auch Nachteile, und zwar in erster Linie dadurch, daß er dem Vieh keinen Schutz bietet. Es ist daher entschieden anzuraten, entweder eine Hecke anzupflanzen, die mit Stacheldraht durchzogen werden kann, und die, gut gepflegt, dem Vieh nach einigen Jahren Schutz gegen Sonne und Regen bietet, oder aber es müssen Schutzdächer errichtet werden, die dem Vieh an Regentagen und bei brennender Hitze Schutz gewähren.



Das Tragen von Leitern.

Bei dem Transport hoher Leitern benehmen sich die Arbeiter oft recht ungeschickt. Dabei ist es einem Manne verhältnismäßig leicht, Leitern bis zu 40 Sprossen, wenn sie nicht allzu schwer sind, aufrecht allein zu transportieren. Er braucht nur, wie das die Skizze zeigt, eine Sprosse mit der rechten Hand zu erfassen und die nächst darüber gelegene gegen den rechten Unterarm zu legen, während er mit der linken Hand eine höhere Sprosse faßt. Auf diese Weise kann man viel Zeit sparen, die sonst durch fortwährendes Umlegen und Wiederaufrichten der Leitern verloren geht, z. B. beim Beschneiden von Bäumen usw.

Kaninchen als Volksnahrungsmittel.

Das Verständnis und die Sorge, daß wir in dem gegenwärtigen Kriege mit dem Nahrungsmittelvorrat, den wir in Lande haben, so hausälterisch umgehen müssen, wie nur irgend möglich, scheint sich den breiten Volksschichten noch immer nicht in dem erforderlichen Maße zu eröffnen. Ein Blick in die Speisenarten der großstädtischen Speiseanstalten erweist das ohne weiteres. Auch heute noch ist die dargebotene Auswahl an Fleischspeisen dieselbe reichliche wie vor dem Kriege. Kalb- und Hammelfleisch werden in verschiedenster Zubereitung gerichtet, anstatt sich auf Rind und Schweinefleisch zu beschränken, das reichlich im Lande ist. Gemüse wird nach wie vor spärlich, nur als „Beilage“ genossen, aller Mahnungen von Behörden, Ärzten und Volkswirten zum Trotz, das Fleisch durch Gemüse zu ersetzen, das in unserem Lande ausreichend wächst. Auch Fische werden noch immer nicht in der der Zeit angemessenen Menge vorgelegt, obwohl sie wie Fleischspeisen hergerichtet werden können. Gerade Fische, Hering, Schellfisch, Kabeljau, Klippfisch, Stodfisch bilden ein ebenso wohlfeiles wie gehaltvolles Nahrungsmittel für die minderbemittelten Bevölkerungsteile.

Auf ein anderes durchaus gleichwertiges Nahrungsmittel ist im Zusammenhang mit der Kriegsernährung vor kurzem nachdrücklich von behördlicher Seite hingewiesen worden, das Kaninchenfleisch. Der Preussische Landwirtschaftsminister hat an die Landwirtschaftskammern einen besonderen Erlaß errichtet zur Förderung der Schlacht-Kaninchenzucht. Die Schlacht-Kaninchenzucht hat im Laufe der letzten Jahre eine immer weitere Verbreitung gefunden, in manchen Landesteilen hat sie sogar eine ziemlich beachtenswerte Bedeutung für die Fleischversorgung gewonnen, und die Landwirtschaftskammern haben es sich schon immer angelegen sein lassen, diesen Teil der Kleintierzucht zu fördern. Nach dem Wunsche des Landwirtschaftsministers soll gerade in der jetzigen Zeit mit Rücksicht auf die unter Umständen zu erwartende Fleischknappheit der Schlacht-Kaninchenzucht noch mehr Fürsorge als bisher zugewandt werden. Als Volksnahrungsmittel gewinnt das Kaninchenfleisch gerade aber um deswillen Bedeutung, weil sich bei der großen und schnellen Vermehrbarkeit rascher wie bei jeder anderen Tierzucht Erfolge erzielen lassen. Es ist ferner zu beachten, so wird in dem ministeriellen Erlaß ausgeführt, daß durch die Kaninchen sehr viele Futtermittel, Küchenabfälle, Erzeugnisse des Hausgartens usw., die für die Großviehzucht nicht in Frage kommen, verwertet werden können, so daß durch die Ausdehnung dieser Zucht der sehr knappe Futtermittelmarkt nicht erheblich in Anspruch genommen werden wird. Schließlich wird aber durch die Kaninchenzucht die Landwirtschaft, auf deren Schultern ja die Fleischversorgung ausschließlich ruht, zu einem gewissen Teile entlastet. Die Kaninchenzüchter nämlich werden meistens der übrigen Bevölkerung, wie kleinen Beamten, Handwerkern, Arbeitern usw. angehören.

In der Tat sprechen alle diese Umstände dafür, daß gegenwärtig versucht werden muß, auch auf diesem Gebiet der Viehzucht das, was überhaupt möglich ist, auch wirklich zu erreichen. Gewiß sind nicht einige Schwierigkeiten zu verkennen, die anfänglich bestehen mögen, etwa Unkenntnis über die Art der Zucht, Abneigung gegen Kaninchenfleisch, Beschaffung geeigneten Zuchtmaterials. Aber über sie würde man zweifellos hinwegkommen mit Unterstützung der zuständigen Instanzen, in erster Linie der Landwirtschaftskammern und der landwirtschaftlichen Vereine, die nicht nur der Aufzucht ihr Interesse zuwenden sollten, sondern auch, am besten in Verbindung mit ländlichen Haushaltungsschulen, für Ausarbeitung und Erprobung einer größeren Anzahl von Zubereitungsrezepten für Kaninchenfleisch Sorge tragen sollten.

Was eine planmäßige Kaninchenzucht volkswirtschaftlich, im besonderen von dem hier besprochenen Standpunkt der Volksernährung aus, bedeutet, lehren folgende statistische Daten, die sich auf das Königreich Sachsen beziehen. Hier war im Jahre 1913 ein Tierbestand von 56 000 Kaninchen vorhanden. Davon wurden im Laufe des Jahres geschlachtet u. d. zum Verkauf gestellt bzw. im eigenen Haushalt verzehrt 51 500 Stück. In Gewichtsmasse umgerechnet bedeutete dies für das Königreich Sachsen einen Bestand von 230 000 bzw. einem Konsum von 206 000 Kilogramm in dem genannten Berichtsjahr. Den Wert der Tiere, das Kilogramm zu 80 Pfg. angenommen, berechnet die genannte Statistik auf 165 000 Mark. Dazu tritt noch als Erlös für verkaufte und verwertete Kaninchenfelle ein weiterer Betrag von 40 000 Mark. Viele Wenige machen ein Viel.

Zwei Freunde des Gärtners.

Von E. Stern.

Wo ein kleines Vögelchen, eine Maus, ein Maulwurf usw. plötzlich verendend zusammenbricht, werden nach kurzer Zeit, wenn die Fäulnisgase der Luft Bitterung zutragen, kleine Gehilfen im Tierreich erscheinen, um zu ihrer Arierhaltung durch Wegschaukeln des kleinen Kadavers beizutragen. Es ist bewundernswert, mit wie feinen Sinnen diese Insekten ausgestattet sind, um die kleinen Leichen bald zu finden. Der Totengräber (*Necrophorus vespillo*) mit seinen abgestubten, schwärzlichen Flügeldecken, welche mit zwei rotgelben Querbinden versehen sind, erscheint zuerst. Er nährt sich von Nas und legt seine Eier in den Körper der kleinen Tierleiche. Dabei schaufelt er in losem Erdreich den Kadaver ein und deckt ihn gut zu. Die ausschließenden Maden fressen den Rest des Nases auf und bilden somit einen Sanitätsdienst.



Sehr oft findet sich in seiner Gesellschaft der schwarze Käfer (*Sylpha atrata*) ein, welcher zwar mit mithilft, die Leiche zu bestatten, dessen in großer Zahl oft auftretende Larven aber auch an jungen Rübenpflänzchen durch Abstreifen der ersten Blätter Schaden anrichten. Auf ihn soll der Gärtner besonders achten.

Die Magermilch im Haushalt.

Die Magermilch, in manchen Gegenden auch Schmengmilch genannt, wird noch immer nicht als wichtiges Nahrungsmittel anerkannt, weil sie nicht jedem Gaumen behagt und weil ihr hoher Ernährungswert noch wenig bekannt ist. Tatsächlich zählt sie zu den eiweißhaltigsten Nahrungsmitteln; sie enthält nämlich sämtliche, bei der Umwandlung von Milch in Butter nach Abgabe des Fettes verbleibenden guten Stoffe der Vollmilch und zeichnet sich durch leichte Verdaulichkeit aus, so daß sie auch von einem Magen vertragen werden kann, dem andere Milch wegen ihres Fettreichtums nicht bekommt. Nun ist allerdings der herbe Geschmack der Magermilch wenig geeignet, ihr Liebhaber zu gewinnen. Leider kommt sie auch in manchen Orten in gepanschem Zustande in den Verkehr, zumal da sich ein nachträglicher Wasserzusatz nicht gleich feststellen läßt. Wenn die Magermilch heute nicht sorgfältig genug behandelt wird, liegt dies auch daran, daß sie fast nur als Schweinefutter zur Verwendung kommt. Ließe sich erwarten, daß sie allgemein zum unmittelbaren menschlichen Nahrungsmittel werde benutzt werden, so würde sie gewiß auch überall in tadellosem Zustande angeliefert werden. Es ist aber gar nicht notwendig, daß sie als unvermishtes Getränk diene. Sie läßt sich mit überraschendem Erfolg als Ersatz für die mindestens doppelt so teure Vollmilch zu den verschiedensten Suppen und süßen Speisen, insbesondere Mehlspeisen, verkochen und ergibt so leichtverdauliche, daher auch als Kinderkost hoch zu bewertende und nahrhafte Gerichte. Wenig bekannt dürfte sein, daß Magermilch auch im Kaffee statt der Vollmilch benutzt werden kann und, wenn das Getränk noch auf dem Feuer gut gekocht wird, durchaus keinen unangenehmen oder eigenartigen Geschmack zeigt. Die wertvollen Eigenschaften der Magermilch erscheinen auch in den sogenannten Magerkäsen, von denen der Dazerkäse und der Münchener Bierkäse längst allgemeine Wertschätzung genießen.

Die Kultur der Asklepia.

Wenn auch der Asklepia (*Hoya carnosa*) als Kind der asiatischen Wendekreise die feuchtwarme Treibhausluft am besten zusagt, so geht sie ebenso gut auf dem Balkon und in der Fensterbank jeden Wohnzimmers. Selbst das volle Sonnenlichtes kann sie entbehren und entwickelt dabei noch eine üppige Belaubung. Die Wachs- oder Porzellanblume, wie die Asklepia im Volksmunde heißt, klettert mit ihren schlingenden Trieben, den glänzenden, dunkelgrünen, dickfleischigen Blättern und zahlreichen porzellanartigen, weißrötlichen, wohlriechenden Trugdolden einen reizenden Schmuck während des ganzen Sommers.

Ihre Pflege ist die denkbar einfachste. Ein Gemisch von Laub- und Mistbeeterde mit etwas Lehm in einem nicht zu großen Topf sagt der Pflanze am besten zu. Öfteres Abwaschen der Blätter mit einem weichen, mäßig feuchten Schwamm erhöht deren Glanz und Aussehen. Nach der Erntezeit entblättert sich die Asklepia oft; doch dürfen die Stengel nicht abgeschnitten werden, da sie sich im nächsten Jahre wieder belauben. Die Vermehrung geschieht am besten durch Stecklinge, die sich unter einem Schuttglase bald bewurzeln. Wilh. Wölferling.



Wie schützen wir uns vor der Influenza?

Mit einer unheimlichen Regelmäßigkeit pflegt schon seit Jahrzehnten in narkalter Jahreszeit eine Volkskrankheit aufzutreten, welche man früher kaum kannte, heute aber schon durch den bloßen Namen „Influenza“ schreckenregend und gefürchtet worden ist. Nichts ist daher wohl natürlicher als die Frage: „Wie können wir uns gegen Influenza schützen, wie sie mit Erfolg vermeiden?“

Zur Beruhigung ängstlicher Gemüter mag hier zunächst gesagt sein, daß die Influenza keineswegs zu den gefährlichen Krankheiten gehört. So schwer auch der augenblicklich von ihr Befallene zu leiden scheint, so sehr auch das allgemeine Befinden getrübt ist, wo unter großer Bedrücktheit die Glieder wie abgeschlagen, der Körper wie mit Blei belastet erscheint und Fieber denselben schüttelt — es handelt sich trotzdem nur um einen verhältnismäßig ungefährlichen Katarrh der Nase, des Rachens, der Lunge oder auch des Magens. Gleichwohl ist dieser Zustand bereits ernst zu nehmen, und wer seine Influenza außerhalb des Bettes glaubt bestehen zu können, der handelt sehr leichtfertig. Es darf hier nicht vergessen werden, daß durch den Influenzaanfall die Widerstandskraft gegenüber anderen etwa zufällig auf ihn einwirkenden Krankheitsursachen erheblich geschwächt ist. — Aus diesem Grunde muß jede Influenza die sorgfältigste Behandlung finden und vor allem muß der von ihr Befallene vermeiden, sich noch anderen Erkrankungs möglichkeiten auszusetzen, d. h., er muß streng das Zimmer, ja sogar das Bett hüten, bis die bestehenden Beschwerden geschwunden sind, freilich darf hier der Begriff „Vorsicht“ nicht mit dem der „Angstlichkeit“ verwechselt werden. Wenn auch die Influenza zu den Infektionskrankheiten gezählt werden muß, so gehört doch zum Ausbruch jeder solchen Krankheitsart neben dem Krankheitskeime eine gewisse Disposition des Körpers, ist letztere nicht vorhanden, so bleibt der Krankheitskeim allein wirkungslos. — In den überwiegend meisten Fällen wird solche Disposition durch Erkältung geschaffen, in dieser Tatsache ist denn auch der Weg angedeutet, wie man der Influenza am besten vorbeugen und sie überhaupt verhüten kann. Das geschieht, indem man seinen Körper so gewöhnt, daß er nach Möglichkeit dem Einfluß der Witterungsverhältnisse zu trotzen befähigt wird. — Es wäre hiernach falsch, wenn wir uns in allzu großer Angstlichkeit von der Außenluft abschließen wollten, jeden Windzug vermeiden und nur bei lachendem Sonnenschein ins Freie gehen würden. Dann wäre das Gegenteil von dem, was wir erreichen wollten, die Folge, und indem wir unsern Körper durch ein solches Verhalten verweichlichen, wird er folgerichtig viel eher einem Erkältungsmoment, und deren gibt es bei ängstlicher Sorgfalt unzählige, unterliegen. Wir sollen uns vielmehr dem Klima, indem wir zu leben bestimmt sind, nach Möglichkeit anpassen und je nach der Temperatur die Bekleidung einrichten, denn

„in seinen Kleidern trägt der Mensch das Klima bis in die arktischen Regionen“ (Prof. Voß). Dieses Anpassen an das Klima bedingt aber auch eine systematische Pflege der Haut, damit diese ihre Fähigkeit behält, die Wärmeabgabe an die Außenluft, der Gesundheit entsprechend zu regulieren. Außer häufigen Luftbädern sind hier auch kalte Waschungen eventl. Bäder für die Abhärtung des Körpers erforderlich. — Die Außenluft muß stets, wenn auch indirekt, einen Zugang zur Haut haben, zwischen Haut und Bekleidung sollte stets eine neutrale Luftschicht sich bilden können; also keine festanliegende Umhüllung der Haut. Wenn nun auch die Ausdünstung der Haut nicht gehemmt werden soll, so müssen wir doch durch passende Oberkleider den Körper gegen allzustarke Wärmeverluste schützen. Selbstverständlich dürfen wir die Bekleidung, die wir draußen im Freien bei 10 Grad Kälte auf dem Leibe tragen, nicht im geschlossenen Raum mit uns herum schleppen. Wenn wir dieselben Kleider, die wir auf der Straße über unserer sonstigen Bekleidung auch nach Betreten des Zimmers anbehalten, wenn wir aus Bequemlichkeit uns stundenlang, ohne die dicken Ueberkleider abzulegen, in dunstigen, überheizten Restaurationen aufhalten und hinterher erhitzt in ein häßliches Schneetreiben hinaus auf die Straße treten, dann wird die Absicht, uns gegen schroffen Wärmeverlust zu schützen, vollständig vereitelt. Bei solcher Unklugheit hört natürlicher Weise der Ausgleich, den uns die Ueberkleider bringen sollen, auf. Die unter der Kleiderfülle stark erweiterten Blutgefäße mit ihrer regen Blutzirkulation erleiden beim Betreten der kalten, windigen Straße, einen starken Wärmeverlust, und wenn wir auch gegen das, im Gefolge dieses Verlustes, auftretende Schauern mit Gänsehaut behaftet, uns zu Hause durch ein warmes Bett, durch ein heißes Glas Zitronenlimonade, vielleicht auch durch ein heißes Glas Grog zu wärmen suchen, die Erkältung selbst ist bereits eingetreten, und nachdem sie kurze Zeit unbemerkt sich entwickelt, straft die anziehende Influenza den begangenen Leichtsinns oft zu hart. — Wie leicht hätten wir in solchem Falle die Gesundheit uns erhalten können, wenn wir beizeiten uns dessen bewußt gewesen wären, daß unsere Kleidung nicht nur ästhetischen Empfindungen genügen soll, sondern den, in unsern Klimaten durchaus gebotenen Zweck hat, für die Körperoberfläche eine gleichmäßige Temperatur zu schaffen, wo auch immer der Mensch sich aufhalten mag. —

Ein weiterer Umstand bei Erwerbung der Influenza darf nicht unerwähnt bleiben — es ist die naturwidrige Atmung. — Wie häufig sehen wir Leute mit offenem Munde durch die Straßen laufen! Schön sieht das nicht aus, weiterhin aber ist es auch der Gesundheit nicht zuträglich. Unvermittelt dringt bei diesen Leuten die kalte Außenluft in die Luftwege, nachdem sie direkt die warme Schleimhaut des Rachens gestreift hat. Welche schädliche Folgen die unmittelbare Berührung warmer Haut mit kalter Luft hat, das ist oben bereits erörtert worden, schlimmer noch ist die Einwirkung auf die so empfindliche Schleimhaut der Luftwege. — Die Mundatmung auf der Straße führt aber nicht nur zur Erkältung, sie fördert auch die Gefahr der Infektion, denn ungehindert wandern die Krankheitskeime, welche man in der Luft vermutet, dorthin, wo sie ihre schädliche Wirkung ausüben können. Die Mundatmung auf der Straße führt somit gleichzeitig zur Erkältung und zur Infektion, vereint mithin die beiden Bedingungen, unter denen die Krankheit sich entwickeln kann. Daher ist es ein unerlässliches Gebot, niemals, am wenigsten auf der Straße, durch den Mund zu atmen, und im Freien, an kalten Tagen auch möglichst wenig zu sprechen! — Mund zu! — Damit ist ein großer Schutz gegeben gegen alle möglichen Erkrankungen der Atmungsorgane. Zum Atmen ist die Nase da, sie ist das Organ, in welchem die Natur durch die Einrichtung der Nasengänge, sowie durch innere Behaarung die Atmungsgefahren mildert. Letztere dient als Filter der durch Staub und Krankheitskeime verunreinigten Luft; erstere dienen gewissermaßen als Vorwärmer, so daß wir die Schleimhaut unseres Rachens sowie der Luftröhre vor dem nachteiligen Reiz der kalten Luft wirksam schützen können. Auf diese Weise Einrichtung der Natur sollten wir rechtzeitig unsere Kinder hinweisen, damit sie im Freien den Mund schließen, daß sie nicht mit offenem Munde bei ihrem Spiel umherrennen und sich nicht durch solche Ungehörigkeit den auch im Kindesalter so häufig auftretenden Rachenkrankheiten aussetzen. Allen aber mag es gesagt sein: Ein geschlossener Mund, sowie eine verständige Auswahl und Anpassung der Bekleidung an die Jahreszeit werden manche Erkältung verhüten und wenn wir beizeiten beginnen, durch eine verständige Abhärtung uns feuchtfest zu machen, dann werden wir auch am besten gegen Influenza geschützt sein. Th. E. E. Hoppe.