

davon habe ich mich auf meinen Reisen oft überzeugt. Wenn ich z. B. Ausflüge in die römische Campagna machte, so nahm ich in Rom ein Frühstück nach Schweizerart ein, mich dabei so ziemlich satt essend. Von Frascati oder Castel Gandolfo aus meine Fußtouren antretend, ließ ich mir, sobald sich nachmittags Hunger einstellte, unterwegs in der ersten besten Osteria nur ein Glas Wein und ein Stück trockenes Brot, allenfalls noch mit Käse geben, was mir dann ausgezeichnet schmeckte. Damit begnügte ich mich, während meiner 7- bis 8 stündigen Wanderung, ohne die geringste Ermüdung zu verspüren, bis zu meiner abends erfolgenden Rückkehr nach Rom, wo ich meine Hauptmahlzeit einnahm. Je leichter der Bauch, desto leichter sind auch die Beine. Das öftere Überschlagen des Mahles zur Mittagszeit ist nach reichlich genossenem ersten Frühstück mir immer ganz gut bekommen, trotz meiner schwächlichen Körperkonstitution mit meinem zwischen 55 und 57 kg schwankenden absoluten Gewicht. Den Durst lösche ich am liebsten durch gewöhnliches Wasser

und, wo es nicht einwandsfrei ist, mit irgendeinem Mineralwasser. Außerdem trinke ich gern Milch und Fruchtlimonaden. Auf den Genuß von Kognak, Absinth und anderen Spirituosen verzichte ich vollständig, nur die ganz leichten italienischen und französischen Landweine mit Wasser vermischt, verschmähe ich nicht. Stets hüte ich mich selbst bei sehr kurzem Aufenthalt auf einer Eisenbahnstation vor zu heißem und zu kaltem Essen und Trinken, wogegen nach meinen fast täglichen Beobachtungen sogar von sehr gebildeten Leuten fortwährend verstoßen wird, von denen man annehmen darf, daß sie wissen müßten, daß dadurch Magenleiden früher oder später hervorgerufen werden. Wenn sie Suppe, Tee, Kaffee, Grog, Glühwein und anderes noch fast siedend genießen, muß man sich zuweilen wundern, daß sie sich nicht Zunge und Gaumen verbrennen.

Wenn wenigstens der eine und andere Leser dieser Zeilen meine Mahnungen und Ratschläge beherzigt, so ist der Zweck dieses Artikels schon erreicht.

Feuilleton

Zum Licht.

Von Arnold Ehret, Ascona.

Auf hohem Bergesgipfel lag verborgen
Das Leben ohne Leiden, Schmerz und Sorgen,
Durch Nebel, Wolken und an düstern Gründen
Ward wenigen vergönnt, den rechten Pfad zu finden.
Gar manche stürzen ab und viele geh'n zurück,
In Angst verzichtend auf des Lebens höchstes Glück.
Auf halber Höhe und mit halben Lehren
Will jeder dann die Welt bekehren,
Und alle rufen sie im Chor vereint:
Wir glauben nicht, daß oben Sonne scheint.

Blätter und Blüten.

Und hüte deine Zunge wohl,
Bald ist ein böses Wort gesagt!
O Gott! es war nicht bös gemeint,—
Der andre aber geht und klagt.

*
Wäre Lügen so schwer als Steine tragen,
Würde mancher lieber die Wahrheit sagen.

Die Heimat ist, wo man dich gerne
Erscheinen, ungern wandern sieht!
Sie ist's, ob auch in weiter Ferne
Die Mutter sang dein Wiegenlied.

*
Je mehr du von deinem Selbst aufgibst,
desto größer und wahrer ist deine Liebe.