

erwecken sinnliche Neigungen, indem sie das Blut unnatürlich erhitzen und die Nerven erregen. Durch alles dies werden die Geisteskräfte geschwächt und leicht zu Sklaven niedriger Leidenschaften. Auch erregen solche naturwidrigen Speisen unnatürlichen Durst, der mit Vorliebe mit Alkohol gestillt wird.

Schwerverdauliches (Räucherwaren, Käse usw.), Bohnenkaffee, Tee u. dgl. wirkt ebenfalls erregend und paßt daher nicht in die Diät der Kinder.

Es ist leider eine sehr beklagenswerte, traurige Tatsache, daß sogar noch von vielen unwissenden oder gewissenlosen Ärzten diese naturwidrige Reizdiät (viel Fleisch, Wein, Gewürze usw.), welche unreines Blut und schwache Nerven erzeugt, schwachen Kindern zur „Kräftigung“ verordnen, wodurch sie die arme irreführte Jugend nicht selten dem Laster der Onanie in die Arme treiben.

Mit Recht schreibt ein berühmter Arzt:

„Eine schädliche und dem Baue des Körpers zuwiderlaufende Diät und Beschaffenheit der Speisen und Getränke überhaupt gibt den schrecklichen Vergehungen (Jugendsünden!) nicht weniger Vorschub als die unterlassene Aufsicht über Kinder während ihrer Erholungsstunden und ganz besonders während der Nacht. Bei dem Genusse solcher Speisen und Getränke, welche das Blut erhitzen und ungewöhnlich ausdehnen, die Fleischfasern reizen und die Nerven in stärkere Empfindungen setzen, wird zugleich die Neigung zu einem der ärgsten Laster eingepflanzt.“

Wer die Jugend von dem schlimmen Laster der Onanie befreien will, muß daher vor allem das Übel von der Wurzel aus angreifen und durch Verbesserung der Blutbeschaffenheit den Grundstein legen zum Aufbau neuer gesunder Körpersubstanz und zur Verhütung eines abnormen Zerfalls der Säfte.

Zur Erreichung dieses Zweckes eignen

sich vorzugsweise folgende Speisen: Hafermehl, Hirse, Buchweizengrütze, Milch- und ähnliche Suppen, frische und getrocknete Gemüse, Salat, Obst (besonders Apfel!), Honig, Butter, gutes, nährsalzreiches Schrotbrot, Kneippsche Kraftsuppen, Quark, Nüsse, Datteln, Mandeln.

Als Getränke eignen sich besonders für die Jugend: frisches Wasser, Limonaden, Getreidekaffee, Buttermilch (wegen ihrer vielen heilsamen Eigenschaften!).

Ganz besonders möchte ich an dieser Stelle auf Trippmachers Fruchtsäfte hinweisen. Diese Säfte sind besonders reich an „Nährsalzen“ und werden in ihrer blutreinigenden und blutbildenden Wirkung von keinem anderen Mittel erreicht; sie sind in der Tat die herrlichste und wirksamste Arznei für Blutarme, Nervöse und durch Jugendsünden Geschwächte.

Diese naturgemäße Diät stärkt Muskeln und Nerven außerordentlich, indem sie das Blut reinigt und verbessert, sie hält die niedrigen, sinnlichen, sündhaften Begierden und Triebe fern, erhält die Jugend gesund, natürlich und frisch.

Wer sich hiervon überzeugen will, der gehe aufs Land und in die Gebirgsgegenden.

Wenn man überall (besonders auch in den Städten!) der Jugend eine solche naturgemäße Diät verabreichen und gewissenhaft dafür sorgen würde, daß dieselbe von früh bis in die Nacht zweckmäßig (körperlich und geistig!) tätig wäre, daneben auch für gründliche Hautpflege und reichlichen Genuß guter Luft sorgte, so würde die Jugend gesund und kräftig an Körper und Geist aufwachsen und in den allermeisten Fällen von den unseligen Folgen der Onanie verschont bleiben.

Möchten diese wohlgemeinten und bewährten Lehren und Ratschläge von allen Eltern bei der Erziehung der Jugend genau beachtet und befolgt werden!

## Zwei Siedlungen.

Von Berta Wachsmann.

Das vom Verein zur Begründung ländlicher Heimstätten, Zentrale Stuttgart,

vor längerer Zeit angekündigte Buch von Walther Gisevius: „Heim und Herd“

ist nun erschienen. Wir waren angenehm überrascht, einen stattlichen Band von 191 Druckseiten mit sehr hübsch ausgeführten Illustrationen für den geringen Preis von 1,50 M. (gebunden 2 M.) zu erhalten. Am 10. Oktober 1906 bildete sich die Genossenschaft für Gründung ländlicher Heimstätten. Vorher hatte Herr Walter von Gizycki einen Vortrag in der Ceres in Stuttgart über: „Die Rentabilität des Obst- und Gemüsebaues bei genossenschaftlichem Kleinbetrieb“ gehalten. Die Firma Greiner u. Pfeiffer übernahm in Anbetracht des gemeinnützigen Zweckes den Druck eines Aufrufes kostenfrei; derselbe wurde überallhin an Tagesblätter, Vereine und Private versandt. Am 7. November fand unter notariellem Beisitz die Konstituierung des neuen Vereins und die Wahl des Vorstandes statt, am 24. November endlich die Eintragung des Vereins in das amtliche Vereinsregister. — Aus dem Buche von W. Gisevius ersehen wir nun, welche Zwecke und Ziele der Verein verfolgt.

Das Großstadteland, die Landflucht ergaben die Idee, durch Gründung ländlicher Heimstätten, womöglich nahe einer Stadt, Leuten, welche sich nach einem mehr natürlichen Leben sehnen, die Möglichkeit zu bieten, ein eigenes Heim zu gründen. Gleicht der Großstädter nicht einem Nomaden? Jeden Augenblick kann ihm seine Wohnung gesteigert oder gekündigt werden und von einer „Seßhaftigkeit“ ist keine Rede.

Dieses Symptom der Unstetigkeit, welches sich hier markiert, ist ein charakteristisches Zeichen unserer nervösen Zeit. — Wie nun der Verein Abhilfe schaffen will, ersehen wir aus den Kapiteln: „Der Kaufmann und Industrielle als Heimstättenbesitzer.“ „Idyll auf dem Lande — Sorgen in der Großstadt.“ „Beamte, Kaufleute, Arbeiter, Rentner und Gärtner.“ „Umfang der verschiedenen Heimstätten und die Art der Kulturen daselbst.“ „Ausschluß jeder Bodenspekulation.“ „Bodenpreise.“ „Betriebskapital für eine Heimstätte“ usw. Die Besitzer solcher Heimstätten sollen, da man zunächst die Stadtnähe bevorzugt, ihren Beruf beibehalten, und da man

nur  $\frac{1}{2}$  bis  $\frac{3}{4}$  Morgen Land für je eine Familie berechnet, was ein sehr vernünftiger Gedanke ist, da bei einer größeren Fläche die intensive Bewirtschaftung in Frage gestellt ist, so können auch Minderbegüterte teilnehmen.

Daß man es hier nicht etwa mit Gründung von Villenkolonien zu tun hat, ersieht man aus den praktischen Vorschlägen zum Bau der Häuser. Anheimelnd ist das Häuschen Seite 43, welches für 5000 M. gedacht ist und dessen innere Einrichtung mit der Wohnküche besonders unseren Beifall fand. Die alte deutsche Sitte, in der „Halle“ meist zu wohnen, soll in der gemütlichen Wohnküche mit dem Kachelherd wieder aufleben. Was der Verfasser über den Herd sagt, ist ganz besonders beachtenswert. Ein sog. Sommer- oder Ferienhaus ist in geschmackvoller Zeichnung und Einrichtung für nur 3000 M. geplant.

Der warme, zu Herzen gehende Ton, welcher das Büchlein durchweht, bezeugt, daß man neben praktischem Blick auch den Willen hat, den sog. kleinen Leuten zu helfen. Es liegt hier ein Stück sozialer Frage verborgen, indem man die Mischung der Stände im Auge hat und Kaufleute, Handwerker, Beamte usw. aufnimmt. Reizvoll sind die Kapitel: „Der Winter auf den neuen Heimstätten“, „Gesamtbild der Heimstätten und ihre Bewohner im Sommer“, „Unsere deutsche Heimat und der sonnige Süden“ geschrieben. Wer den Winter auf dem Lande kennt und kein blasierter Dutzendmensch ist, wird dem Verfasser zustimmen. Auch bezüglich des „sonnigen Südens“, einer Schwärmerei, welche uns wohl schon mit der Muttermilch ins Blut geht, stimmen wir Gisevius zu; immer, wenn die deutsche Heimat nach einem Flug über die Alpen uns wieder empfing, empfanden wir ihren vollen Zauber.

Ein ewig blauer Himmel kann auf die Dauer, wenn Gemüt und Herz bedrückt sind, nicht belebend wirken, besonders wenn dann noch Helios seine sengenden Strahlen herniedersendet und eine Staubatmosphäre, die lästige Zugabe des Südens, uns umhüllt. Unsere deutschen Eichen-, Buchen- und Tannen-

wälder mit ihrer würzigen Luft und ihrem kühlen Schatten haben ebenso ihre Vorzüge wie ein schneeiger Wintertag!

Interessant dürfte auch für viele das Kapitel sein: „Der Rauch der Städte untergräbt nicht nur die Gesundheit der Menschen, sondern zerstört sogar die größten Bauwerke“. Ein Gutachten von Professor Dr. Kaiser hat ergeben, daß die fortschreitende Verwitterung des Kölner Domes von dem starken Schwefelgehalt des Rauches herrührt. Ähnliches stellte man von St. Paul in London fest. Wenn nun diese schwefeligen Säuren steinerne Bauwerke zerstören, wie steht es da erst mit den zarten Geweben des menschlichen Organismus?

Abschnitt II betrifft den Obstbau bei genossenschaftlichem Kleinbetrieb. Man will darauf hinwirken, den Import einzuschränken. Dieser zeigt uns mit seiner jährlichen Zunahme, wieviel Geld ins Ausland geht, welches, wenn wir bei uns mehr rationelle Obstzucht üben, in Deutschland bleiben könnte. Hier setzt nun der Verfasser mit seinen, wie es scheint, in überseeischen Ländern gemachten Erfahrungen ein und belehrt über richtige Verpackung und Sortierung des Obstes. Mißliche Zustände unseres heutigen Marktes, vorwiegend in Stuttgart, werden drastisch beleuchtet und es wird auf Verbesserung durch die Heimstättenbewohner, welche ihre Ware appetitlich und hübsch liefern sollen, hingewiesen. Statt der Bereitung von Most empfiehlt der Verfasser die Herstellung von Marmeladen, Dörrobst und Dunstfrüchten auf den Heimstätten. Bei Beerenobst will Gisevius zunächst neben den anderen Kulturen, wie Johannis-, Stachel-, Brom- und Himbeere, der Erdbeere den ersten Platz einräumen. Wer die Erdbeerzucht kennt, wird G. recht geben; diese köstliche Frucht wird viel zu wenig geschätzt und ist sehr dankbar für die aufgewendete Mühe. Vermißt haben wir bei diesem Abschnitt über Beeren die Walderdbeere. Wir haben dieselbe auch in schlechten Erntejahren

als sehr widerstandsfähig befunden und reich im Ertrage. Als Einfassung, auf Steinpartien, in Gemäuer gedeiht sie immer gut, selbst ohne besondere Pflege.

Interessant ist die Abhandlung über den Haselnußstrauch, doch dürfte bei dem langsamen Wachstum desselben die Berechnung etwas zu günstig sein. Bei dem Abschnitt „Gemüse“ freuten wir uns, ganz unsere Ansicht bezüglich der Düngung mit Kompost vertreten zu finden. Bei der Empfehlung der Champignonkultur dürfte nach unseren Erfahrungen die Erwartung zu hoch gespannt sein. Eine Dame verpulverte ihr und einer Freundin ganzes Vermögen bei einer großen Kultur dieser Art und wir selbst hatten Mißerfolg.

Daß man auch den lieben Bienlein einen Platz auf den zu errichtenden Heimstätten einräumt, berührt wohlthuend; denn diese kleinen Insekten werden immer noch zu gering von vielen Obstzüchtern bewertet. Der ethische Nutzen, welchen sie dem Menschen bringen, ist fast noch größer als der materielle.

Da die Grundlage der Heimstättengründung keine vegetarische ist, wird auch das Halten von Haustieren besprochen. Erfreulich ist, daß der Verfasser ganz von der ekligsten Schweinezucht absieht; was er von Ziegen- und Eselzucht sagt, ist vom praktischen Standpunkt aus gutzuheißen. —

Den Schluß bildet eine Abhandlung über Erbpacht, Rentengut und Erbbaurecht. Da man die Bodenreform in den Heimstätten zum Ausdruck bringen will, gibt der Verfasser hier eine Skizze der Bodenrechte verschiedener Völker vom Altertum bis in die Neuzeit. —

Wir wünschen dem Unternehmen besten Erfolg. Die größten Schwierigkeiten sind bei solchem Unternehmen, mögen die Pläne und Ideen noch so gut und trefflich sein, die — Menschen, welche sie zur Ausführung bringen müssen!

(Schluß folgt.)

