



Redaction: Dr. W. Levysohn.

Donnerstag den 28. März 1861.

Wissenschaftliches.

Professor Schreiber über den Schlaf.

(Fortsetzung und Schluß.)

Wir sollen, so verlangt es der Lauf der Natur, alle 24 Stunden diese Schlafperiode abwarten. Ist es aber nun einerlei, wann dies geschieht? — Sicherlich nicht. Diejenige Zeit muß begreiflicher Weise die für den Schlaf günstigste sein, in welcher die wenigsten äußeren Reize auf den Menschen einwirken, folglich die Nacht. Außerdem bestimmt uns aber noch ein anderer Grund, die Nacht, und zwar den bald näher zu bezeichnenden Theil derselben, als die naturgemäße Schlafzeit anzuerkennen. Wir finden nämlich, daß jedesmal zur Abendzeit eine vermehrte Thätigkeit der Verrichtungen im Inneren des Körpers beginnt, die sich bei gesunden Zuständen hauptsächlich durch etwas stärkeren Pulsschlag, in manchen krankhaften durch Vermehrung des Fiebers kundgibt. Dieser Aufregungszustand des inneren Lebens erreicht um Mitternacht — als derjenigen Zeit, wo die Sonne am weitesten von uns entfernt, mithin am einflusslosesten ist — seinen höchsten Grad und nimmt in gleichem Maße wieder ab; er bezweckt die Ausgleichung der durch die mannigfachen während der Tageszeit erfolgenden Einflüsse und Thätigkeitsäußerungen in der körperlichen Oekonomie erzeugten Unordnungen. Die Zeit der Mitternacht muß also auch ungefähr die Mitte der Schlafzeit ausmachen. Daher sind die Stunden von Abends acht, neun oder spätestens zehn Uhr bis Morgens drei, vier oder längstens fünf Uhr zuverlässig am geeignetsten zur Herbeiführung eines wahrhaft gesunden und erquickenden Schlafes. Zu keiner andern Zeit steht der Schlaf so im Einklange mit dem Laufe der Natur. Wie naturwidrig erscheint daher die Lebensordnung unter der Mehrzahl der Bewohner großer Städte! Dagegen wird es aber auch begreiflich, wie der Landmann, der gerade zur Zeit der erschöpfendsten Feldarbeiten nur von Abends acht oder neun bis kaum zwei Uhr Morgens schläft, dessen ungeachtet und übrigens wohl noch bei schmaler Kost im vollen Gebrauche seiner Kräfte bleiben kann. Wer nur Willenskraft genug anwenden will, um sich den Fesseln der Vermöhnung

und falschen Lebensordnung zu entwinden, der wird bald die Erfahrung machen, daß man sich durch richtige Gewöhnung und passende Wahl der Zeit einen gesünderen und stärkeren Schlaf als außerdem schaffen und überdies auch noch an Zeit gewinnen kann. Das Frühaufstehen ist daher ein wichtiges Gesundheitsmittel. Sagt uns dies nicht schon die eigene Empfindung bei jedem Versuche dieser Art? Keine Tageszeit regt in uns solche jugendlich frische, geisterbebende Gefühle an, keine ist jedweder Arbeit in dem Maße förderlich und gedeihlich, als eben der frühe Morgen. Was besonders gleicht wohl dem Zauber eines schönen Frühlings- oder Sommermorgens? Welchen reinen Lebensgenuß entbehrt der Langschläfer! — Wer das Frühaufstehen deshalb für unausführbar hält, weil er des Abends zur rechten Stunde einzuschlafen verlernt hat, der entreiße sich nur eine Zeit lang allemal zu einer bestimmten Morgenstunde dem Schlafe mit Gewalt — und nach wenigen Tagen wird sicherlich auch schnelles Einschlafen erfolgen. Außer diesen auf die Dauer und Zeit des Schlafes bezüglichen Gesundheitsregeln sind nun noch einige andere auf Erzielung eines gesunden Schlafes wesentlich mitwirkende Punkte zu beachten.

1) Regsame, hauptsächlich körperliche, Thätigkeit während des wachenden Zustandes. Träge Menschen genießen nur einen Halbtschlaf, der noch überdies in der Regel durch quälende Träume gestört ist, welche von unverbrauchter Kraft und Masse erzeugt werden.

2) Man vermeide unmittelbar vor Schlafengehen alle zu starken Aufregungen des Körpers sowohl, wie des Geistes. Deshalb muß sich der Mensch gedanken- und sorgenfrei dem Schlafe zu überlassen suchen. Daher ist es gut, sich jedesmal vor dem Niederlegen eine kurze Zeit hindurch in ein ruhiges, gemüthliches Verhalten des Körpers und Geistes zu versetzen. Verwerflich aber ist die Gewohnheit vieler, noch ein Buch in's Bett zu nehmen und lesend oder nachdenkend den Schlaf zu begrüßen, weil durch den Lichtreiz und die Anstrengung der Augen, sowie durch die angeregte Thätigkeit des Geistes der Uebergang zu einem vollkommen ruhigen Schlafe verhindert wird. Aus demselben Grunde muß man auch Abends nur einfache, leichte Speisen und Getränke, und zwar die erstern wenigstens drei Stunden vor Schlafengehen, zu sich nehmen.

3) Der Mensch ruht am besten, wenn der ganze Körper ziemlich ausgestreckt und wagrecht liegt, wobei nur der Kopf $\frac{1}{2}$ Fuß erhöht sein muß. Mit wenigen Ausnahmen ist die Rückenlage am gesündesten, weil dabei die Functionen innerer Organe, insbesondere das Atmen, am meisten frei von Druck erhalten werden. Zur jeweiligen Abwechslung wähle man nicht immer ein und dieselbe, sondern beide Seiten. Bei einseitiger Gewöhnung der Art leidet in der Dauer der Blutumlauf der betreffenden Seite, sie wird dadurch überhaupt krankheitsempfänglicher. Gleicher Weise ist eine sehr zusammengekrümmte oder gedrückte Lage der Arme oder Beine in der Dauer nachtheilig.

4) Die Bekleidung während des Schlafes sei, damit der Blutumlauf und die Hautthätigkeit nicht beeinträchtigt werden, locker und leicht, der Kopf bleibe unbedeckt.

5) Das Bettzeug muß leicht und immer reinlich sein, auch täglich durchlüftet werden. Die besten Unterlagen bilden roßhaarene oder Strohmatragen. Federbetten, als Unterlagen, sind unbedingt verwerflich. Dieser üble Gebrauch vermehrt durch die zu große Wärme der aufliegenden Körperteile die Empfindlichkeit derselben, sowie die Reizbarkeit des ganzen Nervensystems, wirkt erschlaffend und ist namentlich, auch aus noch anderen später zu berührenden Ursachen, für das jugendliche Alter geradezu gefährlich. Nur als Zudecke für die Winterszeit ist ein leichtes Federbett am Platze, welches in der übrigen Jahreszeit mit einer wollenen oder Watt-Decke vertauscht wird.

6) Das Schlafgemach muß geräumig, still und dunkel sein und eine frische, von keinerlei Ausdünstungen (insbesondere auch nicht von Pflanzen herrührenden) verunreinigte Luft enthalten.

Was endlich den Vielen zur Gewohnheit gewordenen Mittagsschlaf betrifft, so ist er als Ausnahme nur nervenschwachen, sehr reizbaren oder geistig sehr angestrengten Personen zu empfehlen, denen eine kleine Unterbrechung der Tageserregungen ein wirklich wohlthuendes Bedürfnis ist. In allen anderen Fällen wird dadurch die Verdauung träger gemacht und überhaupt wesentlich beeinträchtigt, somit also die Entstehung von Unterleibsstockungen begünstigt. Man frage nur solche, die, nicht daran gewöhnt, ausnahmsweise einen Versuch damit machen: ob sie nicht stets danach über ein Gefühl von Trägheit, Unbehaglichkeit u. dgl. klagen. Wenn auch die Freunde des Mittagsschlafes, durch die Macht der Gewohnheit abgestumpft, die letzteren Beschwerden nicht mehr empfinden, so sind sie doch sicher jenen unmerklich sich einstellenden Folgen preisgegeben. Selbst ein eingewurzeltes, aber durch obige Ausnahmeverhältnisse nicht gerechtfertigtes Bedürfnis dieser Art darf daher von der allmählig auszuführenden Entwöhnung nicht abhalten.

Manichfaltiges aus technischem und wissenschaftlichem Gebiete.

* Die „Tauben- und Hühnerzeitung“ macht darauf aufmerksam, daß man den Stubenkehricht nicht in den Hof oder auf den Mist, sondern in die für das Federvieh unzugängliche Düngerarube schütten soll, weil in dem Kehricht nicht selten Zündhölzchen vorkommen, an denen sonst das Federvieh die Phosphorhölzchen abpickt und hierdurch einen schnellen Tod findet.

* In einem Keller in Kassel wurden Ratten mit Phosphorsalbe vergiftet. In demselben Keller lagen Aepfel und wurden zu einem Brei verwendet. Die Aepfel waren von den Ratten angebissen und die Leute, die von dem Brei aßen, wurden von dem Genuß zum Tode krank, bis der Arzt die Ursache entdeckte und wirksame Gegengifte eingab.

* Neue Aufbewahrungsart. J. C. Leuchs in Nürnberg hat sich ein neues Mittel patentiren lassen zur Aufbewahrung von Fleisch, Fischen u. a. Nahrungsmitteln in frischem Zustande, ohne luftdichten Verschuß, ohne den Geschmack ändernde Zusätze, ohne Verminderung des Nahrungswertes. Hierdurch wäre Trocknen, Einsalzen, Räuchern, Einzuckern, Einsäuern, Mariniren ersetzt, und es soll diese Aufbewahrungsart überall mit unbedeutenden Auslagen ausgeführt werden können. Die Wichtigkeit dieser Erfindung für die Versendung von Fleisch, Fischen u. s. w. bedarf keines Nachweises.

* Gegen die Wanzen. Ein Herr Modrow theilt in der Zeitschrift für Bauhandwerker Folgendes mit: Bei einer vor einigen Jahren vorgenommenen Reparatur in einem Hause einer größeren Stadt Norddeutschlands mußte, um die Wanzen zu vertilgen, der Putz von sämtlichen Wänden der Stuben, Kammern und der anderen Räume abgestoßen und neuer Putz aufgetragen werden. Dieser wurde aus 2 Th. Kalk, 2 Th. gestebter Steinkohlensasse und 1 Th. Sand zusammengesetzt und jetzt nach mehreren Jahren ist derselbe nicht allein ganz besonders fest, sondern es sind auch keine Wanzen wieder vorgekommen.

* Ein Engländer, Namens Chaylion, ist im Innern von Afrika über die Aequatorlinie vorgedrungen und hat dort in einem Gebirge von 12,000 Fuß Höhe die Quellen der vier großen Flüsse Afrika's (des Nil, Niger, Zambese und Congo) gefunden. Der berühmte Reisende Livingstone war ihm von Süden aus ziemlich nahe gekommen. Der Reisende litt viel durch die Begegnung mit Riesennaffen, von denen er Skelette und Schädel, sowie 60 neue Vogelarten mit nach England brachte. Näheres wird er über seine höchst interessante Reise in der geographischen Gesellschaft in London mittheilen.

* In Frankfurt a. M. hat sich eine gastronomische Gesellschaft gebildet, welche bisher von den Culturvölkern verschmähtes Fleisch in Aufnahme bringen will. Der Anfang ist mit Rabenfleisch gemacht worden. In einem Gasthose in Frankfurt richtete die Gesellschaft zu Anfang Februar d. J. ein Diner an, wobei ein Rabenfricassée verspeißt wurde. Man hatte die Vögel vorher eine Zeit lang in Essig gelegt und dann der Luft ausgesetzt. Die Theilnehmer fanden das Gericht sehr schmackhaft.

* In Theer getauchte Hobelspane, auf die Beete zwischen die Sämlinge gestreut, halten alles Ungeziefer ab.

* Leberthran ist bekanntlich ein probates Vorbeugungs- und Hilfsmittel für viele von den Drüsen ausgehende Krankheiten. Er hat aber einen üblen Geschmack, weshalb mancher Patient ihn nicht nehmen will. Dieser unangenehme Geschmack soll beim Leberthran wie auch beim Ricinusöl durch Zusatz einiger Tropfen Bittermandelöl beseitigt werden.

* In Landesgut soll Gasbeleuchtung eingeführt werden. Kreisbaumeister Dörner hat behufs dessen bereits einen sehr ausführlichen Plan ausgearbeitet, nach welchem ein Kapital von 16,000 Rthlr. seitens der Stadt zu dieser Beleuchtung aufzubringen ist.

* Entfesselungsverfahren des Branntweins. Wandewelbe wendet nach „Génie industriel“ folgendes Verfahren zur Entfesselung des Branntweins an: Er sammelt den sämmtlichen durch Destillation der gegohrenen Maische erhaltenen fuselöhlhaltigen Branntwein, kühlt ihn auf 12 Gr. N. ab, rührt ihn dabei gut um und feiht ihn dann durch ein Filter. Dadurch verliert der Branntwein seinen unangenehmen Geruch, besitzt einen angenehmen Geschmack und ist sehr klar. Als Filtrirapparat stellt man zwei Rufen übereinander, von denen die obere einen durchlöcherten Boden hat. Diesen bedeckt man mit Flanell, und auf diesen bringt man eine Schicht gewaschenen Sand. Auf die Sandschicht kann man auch noch eine Lage Flachs oder Hanf breiten, wodurch man den Sand feltener zu erneuern braucht.

* Die Kompaßblume ist der „Bomplandia“ zufolge der Name einer in den Prairien von Texas entdeckten Pflanze, welche unter allen klimatischen Verhältnissen, Regen, Frost, Sonnenschein beständig nach Norden sich wendet, und abgesehen von ihrer wissenschaftlichen Merkwürdigkeit vielleicht von Bedeutung für die Schiffahrt werden kann.

* Billige Drainröhren. Der Wiesenbaumeister vom k. Staatsgute Schleißheim, Hr. W. Bernag, hat eine hydraulische Presse konstruirt, wodurch derselbe mit höchst einfachen hölzernen Geräthschaften Drainröhren formirt, die nicht gebrannt, sondern an der Luft getrocknet werden und wegen ihrer Billigkeit und Zweckmäßigkeit als eine auch für kleinere Deformationen höchst nützliche Erfindung besonders Interesse verdienen.

* Weltberühmt und weltbekannt sind die Mühlsteine von La Ferté in Frankreich; sie sind bisher von keinem konkurirenden Material übertroffen worden. Jetzt ist in Ungarn (bei Saros Vatork, im Zempliner Komitat) dasselbe Mineral gefunden worden, wie bei La Ferté in Frankreich, und liefert Mühlsteine, welche selbst noch besser, als die französischen Steine sind, weil jenes ungarische Mineral poröser ist und nicht geschärft zu werden braucht. Die aus diesem Mineral seit einiger Zeit hergestellten Mühlsteine sind bedeutend billiger, als die französischen, daher das Vorkommen derselben in Ungarn nicht allein für Oesterreich, sondern auch für Deutschland von großer Bedeutung zu werden verspricht.

Inserate.

Bekanntmachung.

Zur Veräußerung der an der Berliner Chaussee vom sogenannten Schopenhause bis durch die Kolonie Meileiche zwischen den Nummersteinen 21⁵¹ bis 21⁵⁴ stehenden numerirten Pappeln ist auf

Mittwoch, den 3. April c.,
Vormittag 10 Uhr,

Termin in Meileiche angesetzt, wozu Kauflustige hierdurch eingeladen werden.
Grünberg, den 26. März 1861.

Die neuesten **Sonnenschirme** empfing heut und empfiehlt in großer Auswahl

S. Hirsch, breite Straße.

Am 26. d. M. erschien im Verlage von **W. Levysohn** die 12te Nummer der **Ziehungsliste** für 1861. Preis vierteljährlich: 14 Sgr.

Bekanntmachung.

Zur Veräußerung der an der Berlin-Breslauer Chaussee zwischen hier und Walter's Berg stehenden diversen numerirten Chausseebäume steht auf

Freitag, den 5. April c.,
Vormittag 10 Uhr,

Termin bei dem Gasthof zur goldenen Traube hieselbst an, zu welchem Kauflustige hierdurch eingeladen werden.
Grünberg, den 26. März 1861.

Strohhaute,

in den neuesten Façons, für Damen, Mädchen und Kinder, sowie eine Auswahl der modernsten **Hutbänder** und **Blumen** erhielt und empfiehlt äußerst billig
C. Krüger.

Zum Feste.

Giesmannsdorfer **Wreschese** in täglich frischen Zusendungen empfiehlt
R. Gomolky.

Zur „**Boschischen Zeitung**“ wird ein Mitleser gesucht. Von wem? sagt die Expedition dieses Blattes.

Gut Brönnner'sches
Fleckenwasser
empfeht **W. Levysohn.**

20,000 gut gebrannte **Mauerziegel** sind noch zu haben bei
C. Nawratzel.

Einspannige **Spazierfahren** sind täglich zu haben bei **W. Fischer** in den drei Mühren.

Inhalt.

Meklenburg.	Seite	4 1/2% Grfl. Mich. Esterhazy'sches Anl.	Seite	Königl. Preuss. Staats-Schuldverschreibungen	Seite
Meklenburg. Eisenbahn-Obligationen	48	Preussen.	48	Westpreuss. Pfandbriefe	46
Nassau.		4 u. 4 1/2% Magdeburg-Cöthen-Halle-Leipziger Eisenb.-Prior.-Actien und Obligat.	47	Russland.	47
4% Nassau'sches Staatsanl. von 1851	45			Russische 4% Schatz-Obligationen	48
Oesterreich.					
Fürst Palffy-Loose	48				

M. Fischer jun.,

Sattler und Tapezierer,
empfehlte sein vollständig allerneuestes
Tapeten-Musterlager aus den ersten Fa-
briken Berlins zur geneigten Beachtung.

Wer an unsern verstorbenen Vater,
Carl Gottlob Uhlmann, be-
rechtigte Forderungen zu stellen hat, ebenso
Diejenigen, welche dem Verstorbenen
Gegenstände, welcher Art sie sind, schul-
den, werden ersucht, sich spätestens in
8 Tagen in der Wohnung des Ver-
storbenen, im Hause des Apotheker Hrn.
Hirsch, zu melden.

Die Hinterbliebenen.

Eine Auswahl Brochen in 14-far.
Golde von 1 1/2 bis 8 Thlr. und Boutons
von 1 1/2 bis 6 Thlr. empfiehlt zur ge-
neigten Abnahme **F. A. Lebfeld**,
vormals Eckarth,
Berliner Straße.

Die allerneueste Musterkarte von
Tapeten und Borduren
der geschmackvollsten und modernsten
Dessins aus der Fabrik von Gustav
Hirschold in Dresden empfing und em-
pfehlte dieselbe zur gefälligen Ansicht und
zu geneigten Aufträgen unter Versiche-
rung pünktlichster Effectuirung zum Fa-
brikpreise

H. Barnitzky, Tapezierer.

Herren-, Damen- und Kinderstiefeln
empfehlte zu billigen Preisen
F. Fowe, Schuhmachermeister.

Eine alte, gute Geige mit
seinem Bogen von Schlangenhholz, incl.
eleganter Mahagoni-Kasten, ist zu ver-
kaufen. Das Nähere in der Redaktion
dieses Blattes.

Züllichauer Straße N 20 sind Woh-
nungen, Garten u. c. zu vermieten.

Sauerkraut ist abzulassen bei
Kothe, Mittelgasse.

Der Feiertage wegen erscheint die nächste Nummer dieses Blattes
Sonnabend, den 30. März C., Nachmittag 3 Uhr, und wer-
den Inserate bis Mittags 12 Uhr erbeten.

Die Expedition.

In der Buchhandlung von **W. Levysohn** in Grünberg
erhält Jedermann gratis:

Dewis, dass man durch die briefliche Lehrmethode von **D. H. Lehmann, L. Lehmann** und **E. Kühn** die eng-
lische und die französische Sprache ohne Vorkennt-
nisse und Bücher vollständig erlernt.

Feinstes Weizenmehl und frische Presshefe empfiehlt C. J. Balkow.

59r Wein in Quarten, Maugschtber-
ger, à 5 Sgr. bei **Holzmann.**

Weinverkauf bei:
Ruckas, Silberb., Roth- u. Ww., 59r 6 Sg.

Kirchliche Nachrichten.

Geborene.

Den 11. März. Weinnegotiant **F. S. M. Pfeiffer** eine **L.**, **Martha Franziska Floren- tine Hermine**. — Den 12. Bauer **F. S. Marsch** in Sawade eine **L.**, **Johanne Ernestine Pauline**. — Den 15. Fleischerstr. **G. A. Großmann** in Sawade ein **S.**, **Johann Herrmann Robert**. Tuchmacherses. **H. S. Becker** eine **L.**, **Mathilde Auguste**. — Den 16. Tuchmacherses. **H. A. Grass** ein **S.**, **Heinrich Richard**. — Den 18. Kutschner **F. E. Fiedler** in Heinersdorf ein **S.**, **Gustav Herrmann**. — Den 20. Häusl. **F. S. Krauthmann** in Wittgenau ein **S.**, **Johann Herrmann**.

Gestorbene.

Den 19. März. Des Kutschner **F. S. Dorinke** in Kühnau Sohn, **Johann Christian**, 32 J. 4 M. 19 T. (Krämpfe). — Den 22. Des verst. Victualienhändler **S. L. Mustroph** Wwe., **Caroline Wilhelmine** geb. **Nöblich**, 57 J. (Unterleibskrankheit). Maurerges. **D. Ernst Leuschner**, 42 J. 2 M. 12 T. (Abzehrung). — Den 25. Des verst. Einw. **F. S.**

Haude Wwe., **Joh. Christiane** geb. **Silgner**, 72 J. (Schlagfluß). Des Häusl. **G. Franke** in Wittgenau Ehefrau, **Anna Elisabeth** geb. **Stein**, 48 J. 5 M. 12 T. (Brustkrankheit). Ausgebirgerin Frau **Anna Elisabeth** Gerlach geb. **Schlinder** zu Sawade, 82 J. 8 M. (Altersschwäche). — Den 26. Kutschnerausgeb. **Joh. Frdr. Schreck** in Sawade, 76 2 M. 1 T. (Altersschwäche). Häusl. **F. W. Schöpe** in Krampe, 46 J. 2 M. 26 T. (Blutsturz).

Gottesdienst in der evangelischen Kirche.

(Am Charfreitage).

Vormittagspr.: Herr Prediger **Müller**.
Nachmittagspr.: Herr Superintendent u. Pastor
prim. **Wolff**.

(Am 1. heil. Osterfeiertage).

Vormittagspr.: Herr Pastor **Harth**.
Nachmittagspr.: Herr Prediger **Müller**.

(Am 2. heil. Osterfeiertage).

Vormittagspr.: Herr Prediger **Müller**.
Nachmittagspr.: Herr Pastor **Harth**.

Frei-religiöse Gemeinde.

Charfreitag (29. März) religiöse Er-
bauung und Abendmahl um 9 Uhr
Vormittags und Abendandacht um 1/8
Uhr.

Osterfonntag (31. März) Erbauung
um 9 Uhr Vormittags.

Am Ostermontag (1. April) fällt die
Erbauung hierorts aus.

Der Vorstand.

Marktpreise.

Nach Preis. Maas und Gewicht pro Scheffel.	Grünberg, den 25. März.						Görlitz, den 21. März.						Sorau, den 22. März.					
	Höchst. Pr.			Niedr. Pr.			Höchst. Pr.			Niedr. Pr.			Höchst. Pr.			Niedr. Pr.		
	thl.	sq.	pf.	thl.	sq.	pf.	thl.	sq.	pf.	thl.	sq.	pf.	thl.	sq.	pf.	thl.	sq.	pf.
Weizen	2	25	—	2	15	—	3	10	—	2	20	—	2	27	6	—	—	—
Roggen	1	22	6	1	20	—	2	—	—	1	25	—	1	26	11	1	23	9
Gerste, große	—	—	—	—	—	—	1	21	3	1	18	9	1	23	9	—	—	—
" kleine	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Hafer	1	2	6	1	—	—	1	—	—	—	25	—	1	2	6	—	—	—
Erbsen	1	22	6	1	22	6	2	15	—	2	7	6	—	—	—	—	—	—
Hirse	3	6	—	2	20	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Kartoffeln	—	16	—	—	12	—	—	20	—	—	—	—	—	19	—	—	—	—
Heu, d. Str.	—	20	—	—	15	—	—	25	—	—	20	—	—	—	—	—	—	—
Stroh, Sch.	6	—	—	5	—	—	6	—	—	5	—	—	—	—	—	—	—	—