



Redaction: Dr. W. Levysohn.

Donnerstag den 1. November 1860.

Wissenschaftliches.

Das Eizen und die Gesundheit.

Ein Brief

von

Herrn Dr. med. Carl Reclam (in Leipzig).

(Fortsetzung.)

Nun hat aber schon der alte Celsus vor mehr als tausend Jahren gesagt: „Unthätigkeit schwächt den Körper, Arbeit kräftigt ihn. Die erstere führt vorzeitiges Greisenthum herbei, die zweite dagegen verlängert die Jugend.“ Er hatte vollkommen Recht, aber er verstand auch unter der „Arbeit“ nicht die Föhrung der Feder oder des Griffels, sondern die Föhrung des Schwertes und des Grabbeiles. Hiernach ist seine Gesundheitsregel zu deuten. Das alte Kindermärchen vom reichen Manne, welcher krank war und den eine mitleidige Fee gesund machte, als sie ihm prophezeite, er werde einen großen Schatz finden, wenn er ein gewisses Beet seines Gartens täglich einmal ganz umgröbe, hat seine tiefe medizinische Begründung; der Mann fand wirklich einen Schatz: Gesundheit, die nothwendigste Bedingung für jedes Lebensglück, ohne welche auch der Millionär bettelarm ist. — Fassen wir die Lehre des Celsus und der guten Fee in einen Erfahrungssatz zusammen, so muß derselbe lauten:

Wer sitzende Lebensweise föhrt und gesund bleiben oder gesund werden will, der muß sich durch körperliche Uebung täglich wenigstens einmal so anstrengen, daß seine Haut vom beginnenden Schweiß feucht wird. Wer dies versäumt, der bleibt krank oder wird krank, und wenn er eine ganze Apotheke ausäße, mag sie nun eine homöopathische oder allopathische sein, — und wenn er ferner sämmtliche Bäder von Europa, Asien und Amerika besuchte! Alles Große und alles Gute in der Welt wird nur durch Anstrengung erkauft, also auch die Gesundheit.

Welcher Art Anstrengung Sie wählen, bleibt sich im Wesentlichen gleich, — — „nur daß die Kunst gefällig sei,“ ver-

langt Faust vom Mephisto, und dies verlange ich auch von Ihnen. Eine griesgrämige Pflichterfüllung ist immer nur eine halbe, — also auch bei den Maßregeln der Hygiene. Ebenso wie darauf, daß die Körperübung heiteren Sinnes ausgeföhrt werde, hat man auch ferner darauf zu achten, daß sie allseitig übe, d. h. daß alle Glieder des Körpers, jedes in seiner Weise, in richtige Bewegung gesetzt werden. Am besten, ja fast ausschließlich entspricht dieser Forderung ein richtig geleitetes Gesundheitsturnen, wie ja schon der Name dies andeutet. Nur bei diesem werden alle Forderungen richtig erfüllt. Freilich denke ich dabei nicht an ein Turnen auf Reck und Barren, Kletterstange und Leiter des Turnplatzes, (welche halbschwebende Künste zum Austoben des Jugendübermuthes vortreflich sind, aber nicht als Heilmittel) vielmehr nur an Freiübungen einzelner Glieder in richtig geordneter Weise. Wer einem Kranken sagt: „Turnen Sie,“ ohne ihm Anleitung dazu zu geben, begeht nicht viel Besseres, als wenn er ihm sagen wollte: „Nehmen Sie Arsenik,“ oder „Nehmen Sie Opium,“ ohne die weitere Verordnung. Das Turnen ist kaum minder wirksam zur Genesung, als diese beiden Heilmittel, und eben deshalb kann es auch gleich ihnen, falsch angewendet, schädlich werden. Sie finden eine ausführliche, mit 16 Abbildungen begleitete Anleitung für das Gesundheitsturnen in meinem „Kosmos,“ 1859, Heft 6. Diese Uebungen haben den großen Vorzug, daß sie eben so im Zimmer wie im Freien, also zu jeder Jahreszeit, — eben so von Kindern, als Greisen, von Männern, wie Frauen, also bei jedem Alter und Geschlecht, — daß sie endlich ohne alle Geräthe, also fast unter allen Lebensverhältnissen ausgeföhrt werden können und — müssen! Einer Vorbereitung bedarf es nicht; Sie sehen Ihre Hände und Füße an und sagen: „Wir sind beisammen, fangt an.“

Doch soll damit nicht gesagt werden, daß mit ängstlicher Pedanterie an jedem Tage nur „geturnt“ werden müsse und nichts Anderes zur Uebung des Körpers vorgenommen werden soll; zur Sommerszeit namentlich empfehle ich Ihnen als beste „Turnhalle“ den Fluß oder das Meer. Die alten Griechen lassen die Venus aus dem Wasser emporsteigen, und bei ihnen war Venus nicht nur die Göttin der Sinnenslust, sondern mehr noch das Sinnbild der Kraft und Gesundheit. Im Wasser, d. h. im kalten Bade, ist die Quelle ewiger Jugend für Kör-

per und Geist zu finden; dort gewinnen Sie auch die beste Gelegenheit, frei von jedem Zwange durch tüchtige Uebung der Glieder die Nachteile der sitzenden Lebensweise zu bannen. Nahnte mich nicht die Länge meines Briefes, zum Schluß zu eilen, so würde ich über die Vortheile des kalten Bades Ihnen eine kleine Vorlesung halten; unter solchen Verhältnissen jedoch lasse ich einen Andern für mich reden.

Das Schwimmen nimmt unter allen Bewegungen den ersten Platz ein. „Eine bessere Gymnastik für Gesunde, beiderlei Geschlechts, giebt es nicht. Hier üben nicht allein die gleichmäßig vertheilten, harmonisch und ästhetisch wahren Bewegungen eine ausstreckende wohlthuende Wirkung auf den von der Wärme, von Stillstehen oder von der Arbeit zusammengebohrten oder einseitig angestregten Körper, sondern dazu kommt die aufreißende und abkühlende Eigenschaft des Wassers und außerdem die Friction der Wassermasse gegen die Haut. Eine Sache von Wichtigkeit müssen aber die Schwimmlehrer beobachten, die nämlich, daß sie ihre Eleven anhalten, während der Schwimmstöße den Kopf gegen die Wasseroberfläche nicht schief anzulegen und den einen Arm nicht länger als den andern auszustrecken. Wenn indeß hiermit umgewechselt wird, so daß beide Arme auf diese Weise gleichmäßig angestrengt werden, so mag es zu gestatten sein und wirkt nicht nachtheilig; aber im andern Falle und wenn der Badende im Jugendalter ist und sich täglich längere Zeit mit solchem Schwimmen beschäftigt, so ist es natürlich, daß eine Schiefheit hierdurch begünstigt wird.“

(Beiträge zur Therapie der Rückgrats-Verkrümmungen von Dr. A. S. Ulrich. Bremen).

Neben diesen beiden Uebungen mache ich Sie noch darauf aufmerksam auf Schlittschuhlaufen, — Rudern, — Ballonwerfen, — Kegelspiel, — Reiten, — Jagd — und selbst auf das Billardspielen. Sie sehen, an Auswahl fehlt es nicht. (Nur vor dem „Kartenspielen“ muß ich warnen, wenn ich mir auch den Zorn eines Whistfränzchens zuziehe) Wer auf solche Weise bedacht ist, durch verschiedene körperliche Uebungen sich jeden Tag wenigstens einmal so lange anzustrengen, bis er die Haut seines Körpers feucht werden fühlt, der hat hierin bereits das beste Mittel gefunden, die Grillen zu verjagen, den Appetit zu regeln, die Arbeitskraft zu erhöhen, — das Gefühl der Schwere und des Mißbehagens los zu werden. — Doch fehlt noch Etwas.

(Fortsetzung folgt.)

Mannichfaltiges aus technischem und wissenschaftlichem Gebiete.

* Alle Berichte stimmen darin überein, daß die Weinlese im ganzen Süden Frankreichs die Winzer vollkommen zufrieden gestellt hat; man spricht dort sogar von nicht erwarteten Qualitäten. In den anderen Theilen Frankreichs sind die Hoffnungen der Winzer vollkommen zu Eßig geworden, hier muß der Zucker das Produkt eben genießbar machen.

* Verbeil's Methode, Fleisch aufzubewahren. Dieses Verfahren beruht auf der Wirkung der überhitzten Wasserdämpfe in Verbindung mit einer vollständigen Austrocknung. — Durch die Einwirkung der überhitzten Dämpfe wird das Eiweiß, das in dem Fleisch enthalten ist, zum Gerinnen gebracht. Während der kurzen Zeit können die andern in dem Fleisch enthaltenen Extractivstoffe keine Veränderung erleiden, wie z. B. beim Kochen oder bei der trocknen Hitze. — Beim darauf folgenden Trocknungsprozeß verhält sich das Fleisch wie ein Schwamm, der getrocknet werden soll; das Zellgewebe hält kein Wasser mehr zurück, es bildet sich eine große Zahl kleiner Poren, und wenn das getrocknete Fleisch dann in laues Wasser gebracht wird, nimmt es neuerdings das verlorne Wasser auf und erhält seinen früheren Geschmack. Das Fleisch muß vor seiner Präparirung von allen Knochen und dem Fette gereinigt werden. Hierauf schneidet man es in Schnitten von 1—5 Centimeter Dicke, nach der Gattung des Fleisches und je nach der Stärke, welche man den Stücken geben will. — Diese Trennung in Schnitten muß so vollständig als möglich erfolgen und zwar senkrecht auf die Richtung der Fleischfasern, um auf diese Art die Austrocknung zu beschleunigen. Die Schnitten werden auf Hürden von Thon ausgelegt, welche in bleierne oder eiserne Kammern gestellt werden. In dieselben läßt man den Strom von Wasserdampf durch mehrere Oeffnungen eindringen. — Der Wasserdampf hat 3—4 Atmosphären Spannung. Der Verschuß des Kastens darf nicht hermetisch sein, damit die Dämpfe entweichen können und der Druck nicht zu hoch bleibe.

In 6—15 Minuten, je nach der Beschaffenheit des Fleisches und der Dicke der Schichten, ist die Einwirkung vollendet; der Dampf wird abgesperrt und der Geschmack erinnert an den des frischen Fleisches. Das Ansehen ist gefaltet, die Farbe graulich. Das Fleisch ist brüchig und zerfällt sehr leicht.

Hierauf giebt man das Fleisch in eine Trockenkammer, in welcher es an Fäden oder mittelst eiserner Haken aufgehängt wird.

Die Trockenkammer wird auf 40—50° erhitzt, entweder mit trockner Luft oder mit Dampf.

Jede Trockenkammer kann auch zu diesem Zwecke benützt werden, die Trocknung erfolgt in 8—10 Stunden. Das Fleisch muß bei Ausschluß der Feuchtigkeit und vor Insecten geschützt aufbewahrt werden, indem es entweder in Blechbüchsen oder in geeigneten Fässern verpackt wird. Es ist zweckmäßig, die Behälter oben und unten mit einer Schichte Salz anzufüllen, welche dann die Feuchtigkeit aufnimmt, die überhaupt zum Fleisch gelangen könnte.

* In Nord-Amerika wird es jetzt den Holzmachern leicht gemacht. In Newyork wird nämlich eine transportable Dampf-Sägemaschine von Haus zu Haus gefahren und im Nu ist eine Klafter Holz gesägt und gespalten.

Inserate.

Bekanntmachung.

Zufolge höherer Bestimmung und zur Förderung einer besseren Ziegelfabrikation werden die diesseitige Amtsblatt-Verordnung vom 28ten December 1843, betreffend die den Mauer- und Dachziegeln bei deren Anfertigung zu gebenden Dimensionen, sowie die in den früheren desfalligen Bekanntmachungen vom 8. September 1812, 6. April 1818, 29. September 1832 und 10. April 1836 enthaltenen Vorschriften als nicht mehr zweckentsprechend von heute ab außer Kraft gesetzt.

Dagegen wird Folgendes angeordnet:

- 1) Zu allen gewöhnlichen Staatsbauten dürfen keine anderen Mauer- und Dachziegeln verwendet werden, als solche, welche in gebranntem Zustande nachstehende Dimensionen haben:

a. Mauer-Ziegel.

Große Form 11½ Zoll lang, 5½ Zoll breit, 2½ Zoll dick,
mittlere Form 10 Zoll lang, 4½ Zoll breit, 2½ Zoll dick,
kleine Form 9½ Zoll lang, 4½ Zoll breit, 2½ Zoll dick.

- b. Dachziegel oder Vieberschwänze. 15 Zoll einschließlich der Nase, lang, 6 Zoll breit und ½ Zoll stark.

2) Die Verwendung solcher gebrannter Ziegeln zu Staatsbauten, welche andere als die vorangegebenen Abmessungen haben, bleibt unserer besonderen Bestimmung vorbehalten und soll demgemäß in jedem einzelnen Falle eine schriftliche Bestellung für die Anfertigung gemacht werden.

- 3) Wo in den von uns ausgegangenen Baupolizei-Verordnungen statt des Fußmaasses der Ausdruck: Länge u. c. eines Ziegels in Anwendung gebracht ist, haben die Polizei-Behörden, mit Rücksicht auf die bisher ortsüblich gewesenen, aber hin-

ter der kleinen Form nicht zurückbleibenden Abmessungen der Ziegel, die oben sub 1 a. angegebenen Maße bis auf weitere Bestimmung bei ihren Entscheidungen zu Grunde zu legen.

Die uns untergebenen Baubeamten sind hiernach mit Anweisung versehen.

Liegnitz, den 23. Oktober 1860.
Königliche Regierung. Abtheilung des Innern.

Vorstehende Verfügung bringe ich hiedurch mit dem Bemerken zur öffentlichen Kenntniß, daß namentlich Abweichungen in den Maßen der kleinen Formen für das Publikum leicht zu nachtheiligen Weiterungen führen dürften.

Grünberg, den 1. November 1860.

Geiseler.

Königl. Baumeister.

Bekanntmachung.

Die bei der Provinzial-Städte-Feuer-Societät versicherten Hausbesitzer, welche eine Ermäßigung ihrer Versicherungssumme oder ihr Ausscheiden aus der Societät zum 1. Januar 1861 beabsichtigen, oder bei denen in Folge baulicher Veränderungen eine Abänderung der Versicherung nothwendig wird, haben ihre Anträge unter Beischluß der betreffenden Gebäude-Beschreibungen bis zum 15. November c. a., zur Vermeidung der Zurückweisung, schriftlich einzureichen. — Diejenigen, deren Gebäude hypothekarisch verschuldet sind, können, insofern die Schulden im Ortslagerbuche vermerkt stehen, nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung ihrer Gläubiger aus der Societät ausscheiden, oder eine Herabsetzung ihrer bisherigen Versicherungssumme beanspruchen. Da diese Genehmigung vom Magistrat beglaubigt werden muß, so ist es am zweckmäßigsten, solche beim Rathsherrn Herrn Weiß zu Protokoll zu erklären. — Der Magistrat macht hierbei auf den Allerhöchsten Erlaß vom 1. Juli p. a. (Gesetz-

sammlung pro 1859 Seite 385) aufmerksam, wonach der Eigenthümer im Falle eines Brandunglücks der ihm sonst zukommenden Brandergütung auch dann verlustig wird, wenn er bei der Versicherung seiner ein Gehöft bildenden Gebäude einzelne derselben unversichert gelassen hat.

Bekanntmachung.

Zum Verkauf des Adolph Uhlmann'schen Schank-Etablissements Nr. 230 im III. Viertel hieselbst, in welchem seit vielen Jahren das Schankgewerbe mit gutem Erfolge betrieben wird, mit Destillir-Apparaten, taxirt 5520 Thlr. 3 Sgr. 11 Pf., so wie der an diesem Grundstück gelegenen Gräserei und Acker nebst darauf neu erbauter Scheuer, Nr. 443, taxirt 777 Thlr. 27 Sgr. 6 Pf., haben die Erben Termin auf

den 8. November d. J.
Nachmittags 2 Uhr

im Schanklokale, Breite Straße Nr. 21, angesetzt und laden hierzu Kauflustige ein.
Grünberg, den 26. Oktober 1860.

Es sollen 5 bis 6 Schock junge ver-sehbbare Rußbäume von circa 8 bis 9 Fuß Stammhöhe im Laufe dieses Herbstes angekauft werden. Inhaber von dergleichen Bäumen, welche solche zu liefern gesonnen sind, wollen sich dieserhalb in portofreien Briefen an den Vorsitzenden unserer landwirthschaftl. Deputation, Rathsherrn Eisermann, wenden.

Grossen, den 26. Oktober 1860.
Der Magistrat.

Zu der nächsten Sonnabend den 3. November im Königs-Saale des Herrn Künzel stattfindenden außerordentlichen Versammlung des Gew.- und Gartenvereins werden auch die geehrten Damen hiermit zur Theilnahme ergebenst eingeladen. Der Eingang in das Lokal kann nur vom Garten aus gestattet werden. Bis zum Beginn des Tanzes würde, wie gewöhnlich, das Rauchen zu unterlassen sein. Eröffnung des Saales 7 Uhr. Anfang 8 Uhr. Die 4. Section.

Am 30. v. M. erschien im Verlage von **W. Levysohn** die 43te Nummer der **Ziehungsliste** für 1860. Preis vierteljährlich: 14 Sgr.

Inhalt.

Bayern.		Seite	Oesterreich.		Seite			Seite
Starnberger Eisenbahnleihe . . .	186		Erste österr. Eisenb.-Ges.-Obl. v. 1829	186		Meseritzer Kreisobligationen . . .	188	
Grossherzogthum Hessen.			4½% Anl. d. Grafen Peter Pejacevich	186		Pleschener Kreisobligationen . . .	188	
Grossherzoglich Hess. Staatsschulden-Tilgungskasse-Obligationen . . .	187		Preussen.			Russland.		
Mainzer 4½% Stadtobligationen . . .	187		4% Köln-Mindener Eisenbahnpr.-Obl.	185		Kurländische Pfandbriefe	186	
Stadt Alzeier Obligationen	188		Harpener Bergwerks-Obligationen . .	186		Certificate der 5% russ. Inscriptionen	188	
Nassau.			Memeler Stadtobligationen	187		Schweden.		
Act. d. Karetabl. zu Wiesbad u. Ems	186		Halle'sche Stadtobligationen	187		Pfandbr. des schwed. Güterhyp.-V. in Smaland und mehreren Provinzen	187	
			Schrodaer Kreisobligationen	188				

