



Redaction: Dr. W. Levysohn.

Montag den 12. November 1860.

Wissenschaftliches.

Das Sigen und die Gesundheit.

Ein Brief

von

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

(Fortsetzung und Schluß).

Wenn unsere sitzenden Gewerbe wenigstens während der bessern Jahreszeit im Freien arbeiten könnten, wie es in Italien, Süd-Frankreich und im Orient noch heute, in Deutschland wenigstens früher geschah, so würde doch dieser Uebelstand des Zimmers zum Theil aufgehoben werden. Allein jetzt wohnen unsere Arbeiter im vierten, fünften Stock thurmhoher Gebäude; die bei weitem meisten Comtoirs der Kaufleute sind in finstern, feuchten Parterre-Localen im Hofe, mitten in der Stadt, umgeben von Qualm und Dunst des Häusermeeres; die Unverständigkeit scheidt geöffnete Fenster und hält den Zugwind für einen Feind, während doch im Gegentheil der Mangel an Zugwind in unsern Stuben der eigentliche Feind ist, welcher unserer Gesundheit nachstellt. Wenn drei Menschen in einem Zimmer mittlerer Größe sich befinden, so ist in demselben schon nach einer halben Stunde die Luft chemisch nachweisbar verschlechtert; in den meisten Arbeitsstuben aber steht die Zahl der Arbeitenden zur Größe des Zimmers in einem höchst ungünstigen Verhältnisse. Dazu kommt, daß zur Abendstunde der Dampf einer schlecht brennenden Oellampe, die von brennenden Lichtern oder Gasflammen herrührende Kohlensäure noch die Luft verschlechtern, und daß endlich die meisten sitzenden Arbeiter, verweichlicht durch ungenügende Körperübung, übermäßig empfindlich gegen jede Abkühlung, ihre Zimmer allzu sehr heizen. Ist es dann ein Wunder, wenn die fehlerhafte Ernährung sich theils in der Blässe der Wangen, theils in übermäßigen Schleim-Absonderungen ausdrückt, und wenn letztere namentlich in dem Organ, das durch die schlechte Luft am meisten beeinträchtigt wird: in den Lungen, sich zeigen und zur Entfernung des Schleimes Husten erregen? Muß nicht

notwendiger Weise dieser Husten zur frühen Morgenszeit am bedeutendsten sein, da er während der ganzen Nachtzeit ruhte, und der übermäßig abgeforderte Schleim sich in den Luftwegen ansammelte?

Da haben Sie die einfache Erklärung der Hustenbewegungen am frühen Morgen, welche Sie so sehr erschrecken, und mit der Erklärung auch zugleich das Mittel zur Abhülfe. Dasselbe heißt: gute reine Luft in Ihrem Zimmer, — wohl ventilirte Arbeitsstube, — im Winter mäßiges Heizen. —

Sämmtliche Vorschriften, welche ich Ihnen nun ertheilt habe, sind — das werden Sie mir zugeben müssen — einfach und lassen sich leicht ausführen; sie beschränken sich auf:

- 1) Tägliche Muskelübung bis zum beginnenden Schweiß;
- 2) ausreichender Genuß von Getränk;
- 3) Sorge für reine Luft in der Wohnung;
- 4) möglichst häufige Vertauschung des Sizens mit einer andern Körperstellung, etwa mit dem Stehen beim Arbeiten, oder mit dem Liegen beim Ausruhen.

Namentlich sollte es sich Jeder zum Geſetz machen, eine Zeitung oder ein Buch nicht anders als in liegender Stellung zu lesen; denn hierbei ist das Sigen völlig unnöthig! — In den Schulen läßt sich leider des Raumes wegen die sitzende Stellung nicht ganz verdrängen, wenn sich auch die Zahl der Lehrstunden recht wohl etwas beschränken und darauf mehr Aufmerksamkeit verwenden ließe, daß Bänke und Tische zu der Größe derjenigen Schüler, für welche sie bestimmt sind, im richtigen Verhältnisse stehen, und daß endlich wenigstens auf je zwei Stunden in jeder Schule und in jedem Gymnasium eine halbe bis ganze Stunde der Körperübung mit Turnen, Bettlauf, Gercirübung und dergleichen folgte.

Aber im Kreise seiner Familie, im eigenen Hauswesen kann Jeder der Vernunft Gehör geben; auch die engste Wohnung, der kärglichste Ausgaben-Stat braucht nicht davor zurückzuschrecken, daß man den Anforderungen der vernünftigen Gesundheitspflege gerecht werde. Wer eine zahlreiche Familie und ein nicht großes Wohnzimmer hat, wird freilich nicht jedem Familienmitgliede ein elegantes Sopha zum Ausruhen in liegender Stellung hinstellen können; aber ein Stück grobes Pachtuch und einen starken Strich aus Hanf vermag sich Jeder, auch der Armste, anzuschaffen, um mit ihrer Hilfe und

mit zwei im Walde geschnittenen Stöcken eine Hängematte herzustellen, die dann in einem Augenblicke an den zwei gegenüberliegenden Wänden des Zimmers aufgehängt wird und ein vortreffliches portatives Sopha abgiebt. (Den Augen bringt Lesen in liegender Stellung dann keinen Nachtheil, wenn man die Vorsicht gebraucht, sich mit dem Kopf gegen das Fenster oder die leuchtende Lampe, mit den Füßen von denselben wegzulegen). Zum Ventiliren der Wohnungen bedarf es auch keiner kostspieligen Einrichtungen; man muß nur die Mouscaux so einrichten, daß unter ihnen die oberen Fenster noch geöffnet werden können, und diese Tag für Tag mindestens drei Stunden offen stehen lassen.

Ich schreibe Ihnen diese Ausführungsregeln so ins Einzelne gehend deshalb, weil ich die Hoffnung hege, Sie werden sie nicht nur für sich, sondern auch für Andere zur Geltung zu bringen suchen. Jeder Verständige muß es ja doch für seine Pflicht erachten, ein Apostel der Vernunft und des Fortschrittes zum Bessern zu sein!

Der Fortschritt zum Bessern ist heutzutage fast immer gleichbedeutend mit der richtigen Befriedigung der Anforderungen, welche dem einfachen Naturbedürfnisse entsprechen. Aber es kommt mir nicht in den Sinn, diese „Rückkehr zur Natur“ in ähnlicher Weise zu verlangen, wie einst Rousseau, welcher die Mängel zwar erkannt, aber die Mittel zur Abhilfe oft ziemlich verkehrt wählte. Nach seiner Erklärung ist jeder Gelehrte ein Mensch, „welcher unter allen übrigen Menschen am meisten denkt, am meisten sitzt und am meisten krank ist;“ und da er die Krankheit der sitzenden Gewerbe nicht ohne Berechtigung in ihrem Gange zur Schwärmerie sucht, so beweist er mit seinen etwas phantastischen Vorschlägen nur, daß auch er selber vom nachtheiligen Einflusse des Sitzens nicht frei geblieben. Denn eine ziemlich kindliche Schwärmerie ist es doch, wenn er ein Gesetz verlangt, welches jedem Manne die Nadel zu führen verbietet, wenn er nicht etwa lahm oder gebrechlich ist, und sie nur dem weiblichen Geschlechte erlaubt, — und nicht minder gewagt muß die Art und Weise genannt werden, in welcher er die wilden Völker nachahmen möchte. Gewiß ist es vernünftig, das gute Beispiel zu benutzen, wo man es findet, und daher auch von den einfachen Naturvölkern das anzunehmen, was sie Nichtiges thun (z. B. das Liegen in der Hängematte); aber ist es deshalb auch vernünftig, sich der seit Jahrtausenden mühsam erworbenen Cultur zu entäußern? Bewahren wir uns dieses heilige Palladium; aber reinigen wir es von den Schlacken, die ihm anhängen. Eine solche Schlacke ist das viele Sitzen, — ein wahres Geschenk der Pandora.

Woher kommt es denn, daß heutzutage so viele Kinder an Krümmung des Rückgrates leiden? — Vom vielen Sitzen.

Was ist der Grund, daß unter hundert Damen der höhern Stände vielleicht kaum zwanzig frei von jeder krankhaften Verunstaltung der Wirbelsäule gefunden werden? — Das viele Sitzen.

Was bewirkt jenes Uebermaß von Nervenleiden und Unterleibs-Erkrankungen, das sich in der Gegenwart bei Männern wie bei Frauen findet? — Wiederum das viele Sitzen. —

Ich kann für Sie nur Wegweiser sein; an Ihnen ist es nun, den richtigen Weg einzuschlagen. Deshalb noch einmal: „Ich habe das Meinige gethan. Thun Sie das Ihre!“

Mannichfaltiges aus technischem und wissenschaftlichem Gebiete.

* Der Luftschiffer Regenti hat kürzlich von Wien aus eine Luftfahrt gemacht, die sehr unglücklich ausfiel, da ihn ein starker Sturm fortführte und mehrere Versuche sich niederzulassen, fruchtlos ausfielen, indem der Anker riß, bis es ihm endlich, mit Verlust des Ballons, gelang, den Boden zu erreichen. Der Ballon ist jetzt auf dem Altwaterberge bei Karlsbrunn in Schlesien aufgefunden worden und der Luftschiffer ist bereits dahingereist, um ihn abzuholen und zurück zu bringen. Die merkwürdige Luftfahrt ist die schnellste, die ein Mensch bisher gemacht, denn in kaum einer Stunde wurden 16 Meilen zurückgelegt. Diese Schnelligkeit übertrifft jene der Locomotive, welche bei uns 4 Meilen per Stunde zurücklegt, um das Vierfache. Seine Lebensrettung verdankt der Luftschiffer zwei Umständen, erstens der erstaunlichen Festigkeit der Seile, welche den Ballon festhielten und nicht rissen, während der eiserne Anker zweimal brach, dann seiner muthigen Vorsicht, mit der er aus dem Korbe in die Strickleiter kletterte und sich in dieselbe einflocht, so daß die entsetzlichen Stöße beim Anprallen an Felsenwänden nicht den Körper trafen, sondern ihn nur in Schwingungen, wenn auch erschütternde, setzten.

* Ueber das Einmachen kranker Kartoffeln auf längere Zeit für Futterzwecke bemerkt der Depart.-Arzt und Director der landwirtschaftlichen Local-Abth. Trier Herr Fuchs Folgendes: Kranke Kartoffeln, soweit sie noch nuzbare Theile enthalten, können für Futterzwecke unverkürzt auf längere Zeit erhalten werden, wenn selbige gekocht, gequetscht und mäßig trocken in Fässer, auch in festwandigen Gruben, mit Hinzuthun von Salz (Wieselsalz, welches billiger als Küchensalz) eingemacht werden. Die Masse ist nur recht fest einzudrücken und wird am besten mit einer starken Schicht feiner Siede, worauf eine gut andrückende Decke, überlegt. — Das Vieh frist solche eingemachte Kartoffeln begierig und sie halten sich den ganzen Winter hindurch ganz vorzüglich. — Diese Verfahrensweise ist zwar nicht neu, jedoch im Allgemeinen noch wenig zur Anwendung gekommen, und wenn sie je geboten sein dürfte, so ist sie es dieses Jahr, wo die Fäulniß der Kartoffeln sich zu einer allgemeinen besorgnißerregenden Calamität gesteigert hat. — Man rette, was zu retten ist und mache die kranken Kartoffeln ein, bevor sie die Fäulniß vertilgt hat. An gutem Futter ist kein Ueberfluß, und es werden die so eingemachten Kartoffeln im Frühjahr, wenn Futtermangel beginnen wird, einen guten Angriff zur Ernährung der Thiere bieten.

* Auf dem Krautfelde eines Bürgers in Jauer hat man einen Krauttopf vorgefunden, dessen Inneres 15 kleine Krauthaupten, à 3 Zoll stark, barg.

Inserate.

Freiwillige Subhastation.

Das zum Heinrich Barrank'schen Nachlaß gehörige, sub Nr. 12 des Hypothekenbuches von Groß-Lessen verzeichnete Bauergut, taxirt auf 4108 Thlr., soll

am 21. Januar 1861 Vor-
mittags 11 Uhr

an Gerichtsstelle Zimmer Nr 30 im Wege der freiwilligen Subhastation verkauft werden.

Die Tare und die Kaufbedingungen sind in unserem Botenamte einzusehen.
Grünberg, den 7. Oktober 1860.

Königl. Kreis-Gericht II. Abth.

Donnerstag den 15. d. M.
früh 9 Uhr werden im Kämmerer-Derwald, Sawader Revier, beim Sawader Balnhaus:

68½ Klafter Birkenholz,
10½ " Erlenholz,
7 " Aspenholz,
50 Schock Birken Reifsticht
meißbietend verkauft werden.

Ein Beutel mit Geld ist gefunden worden. Der sich legitimirende Eigenthümer kann denselben während der Amtsstunden auf dem Polizei-Bureau in Empfang nehmen.

Ein Beutel mit Handwerkzeug ist gefunden worden. Der sich legitimirende Eigenthümer erhält solchen während der Amtsstunden auf dem Polizei-Bureau zurück.

Bei der Revision des Gewichts der Backwaaren der hiesigen Bäckermeister ist

- das größte Hausbackenbrot bei den Herren Bäckermeistern Hoffmann und Brunzel und
- die größte Semmel bei den Herren Bäckermeistern Sommer, Schindler und E. Peltner
vorgefunden worden.

Wein-Erft.

Eine größere Parthie kann abgelassen werden bei
Prausnitz,
Lanitzer Straße.

Reinsch-Wollen Strickgarn

in den beliebtesten Farben empfiehlt
F. Hartmann, Breite Straße.

Gustav Sander, Berliner Straße,

offerirt

Photogene,

dopp. rectific., wasserhell, pro Quart 12 Sgr.

Aufforderung zu Beiträgen behufs Unterstützung einer Expedition zur Aufhellung der Schicksale des Reisenden Eduard Vogel im Innern Afrika's.

Mit warmer Theilnahme wird das Schicksal Dr. Eduard Vogel's eines geborenen Leipzigers, beklagt, welcher im Dienste der Wissenschaft fern im unbekanntem Innern Afrika's verscholl. Allgemein ist die Empfindung, daß Mitgefühl und Menschlichkeit gebieten, Sicherheit über sein Schicksal, vielleicht über seinen Tod, zu erhalten; daß Wissenschaft und deutsche Ehre fordern, seine werthvollen Aufzeichnungen — womöglichst zu retten und das Unternehmen, dem er als Opfer in die Hände fiel, zu Ende zu führen.

Seit Ed. Vogel verschwand, ist zwar von verschiedenen Seiten Mehreres geschehen, um über das Schicksal des jugendlichen Reisenden sichern Aufschluß zu gewinnen, allein die großen Schwierigkeiten, welche sich derartigen Unternehmungen entgegen stellen, haben bis jetzt die unternommenen Versuche ohne Erfolg gelassen und man erkannte, daß nur Europäer an Ort und Stelle bestimmten Aufschluß erlangen und die letzten Zweifel lösen würden.

Erfahrene und kundige Männer richteten ihr Augenmerk auf Theodor v. Heuglin, früher K. K. österreichischer Konsul für Central-Afrika in Chartum und auf ihre Veranlassung erklärte sich derselbe bereit, die Ausführung der Expedition zu übernehmen. Es herrscht nur eine Stimmung darüber, daß Hr. v. Heuglin grade der Mann sei, ein solches Unternehmen mit Erfolg auszuführen, weil Hr. v. H. mit Umsicht und Entschlossenheit die nöthige Bekanntschaft mit Sprache, Sitte und Natur Inner-Afrika's verbindet und durch seinen mehrjährigen Aufenthalt in Chartum und mehrere ausgeführte Reisen in den östlichen Ländern Afrika's, an afrikanisches Klima gewöhnt ist.

Die persönliche Anwesenheit des Hrn. v. Heuglin in Gotha gab die Veranlassung, daß daselbst am 15. Juli unter dem Vorsitz des regierenden Herzogs von Sachsen-Coburg-Gotha, ein Comité zusammen getreten ist, um die Schritte zu berathen, die zur Ausführung der Expedition nöthig sind.

Bei einem so ächt nationalen und patriotischen Unternehmen von so bedeutendem Umfange, kann nur die allgemeinste Betheiligung vorausgesetzt werden, weshalb in öffentlichen Blättern mehrseitige Aufforderungen ergangen sind, die den Zweck haben, daß in Rede stehende Unternehmen als eine deutsche Ehrensache zu stützen und zu fördern.

Von dem in Gotha zusammen getretenen Comité ist mir die ehrenvolle Aufforderung zu Theil geworden, durch Verbreitung der überlieferten Schriftstücke und durch Sammlung von Beiträgen dem Unternehmen Beistand zu verleihen. Indem ich dieser Aufforderung hierdurch nachkomme, bemerke ich ergebenst, daß die betreffenden Schriftstücke ich der leichtern Einsicht wegen in der Buchhandlung des Hrn. Dr. Levysohn deponirt habe, und Hr. Dr. Levysohn die Güte haben wird, dieselben auf Erfordern vorzulegen.

Die unausgefesten und angestrengtesten Forschungen in den Polargegenden haben endlich über das Schicksal Franklin's Aufschluß gebracht; dieselben mit gleicher Ausdauer nahe dem Aequator ausgeführt, werden auch mit Gottes Hilfe über das unglückliche Geschick unsers deutschen Bruders mit Erfolg gekrönt werden, und daher sei hier der Wunsch ausgesprochen, daß auch Grünberg sich an einem Unternehmen betheilige, welches ebenso der Humanität im edelsten Sinne, sowie der Wissenschaft zu dienen, den Zweck hat.

Hiermit empfehle ich diese Angelegenheit der wohlwollenden allgemeinen Theilnahme und erbiete mich gern, Subscriptionen zu sammeln und Geldbeiträge in Empfang zu nehmen. Auch der kleinste Beitrag wird willkommen sein.

Grünberg, den 7. November 1860.

Weimann, Apotheker.

Einem hochgeehrten Publikum mache ich hiermit die ganz ergebene Anzeige, daß ich neben meinem **Wurstwaaren-Geschäft** vom 11ten d. M. auch noch eine

≡ Bäckerei ≡

eröffnen werde. Wie bisher, wird es auch in diesem Geschäfte mein eifrigstes Bestreben sein, mir den Beifall der mich gütigst Beehrenden zu erwerben und zu bewahren. Bemerken muß ich noch, daß ich zunächst nur mit Brot, Semmel und Butterwaare von bester Güte und feinstem Geschmache aufwarten werde, später aber auch, wenn nämlich erst einiger Vorrath vorhanden, mit Pfefferkuchen und anderen Conditormaaren.

Grünberg, den 9. November 1860.

Carl Feder,

Hospitalstraße Nr. 14.



Auf der Königl. Domainen Nr. Briesnitz Kreis Sagan stehen noch ca. 60 Stück fette Hammel zum Verkauf.

Im Verlage der **A. Bielefeld'schen** Hofbuchhandlung in Carlshöhe ist erschienen und bei **W. Levysohn** in Grünberg vorräthig:

Die **sittliche Weltordnung** und das böse Princip.

Verschiedene Ansichten

über die Geschichte der Menschheit.

Der liebe Gott und Napoleon III.)

II. Theil.

Von

Moritz Müller

in

Worzhheim.

Preis: 3 Sgr.

Die Wohnung, Grünstr. Nr. 74 2. Etage, bestehend aus 4 heizbaren Stuben, heller Küche und sonstigem Zubehör, ist von Ostern a. f. ab, auch, wenn es gewünscht wird, schon zu Weihnachten a. zu vermieten.

Eine Oberstube ist zu vermieten
F. Mangelsdorff,
Niederstraße.

In der Buchhandlung von **W. Levysohn** in Grünberg ist zu haben:

Doctor Lustig,

der

unübertroffene Spasmacher.

Eine Sammlung der lustigsten Anekdoten und Schwänke, der launigsten Geschichten und Gedichtchen zur Ersütterung des Zwerchfells. Illustriert mit mehr denn 30 schönen Steinzeichnungen und Holzschnitten.

Herausgegeben von

Dr. Jocus, Magister Jocus und Professor Jocus.

Preis: 10 Sgr.

Der Tausendkünstler.

Eine reichhaltige Sammlung

von

leicht ausführbaren, höchst interessanten und überraschenden Taschenspieler- und Karten-Kunststücken, Belustigungen aus der Chemie und Arithmetik, Scherzen und Räthseln

zur

heiteren Unterhaltung im gemüthlichen Kreise.

Preis: 10 Sgr.

Sonntag

Tanzmusik

bei

Wilhelm Dentschel.

Gute Weinstücke zum Anlegen verkauft

Stürmer,

Lansiger Straße.

Bei **A. H. Pierer** in Altenburg erschienen und ist bei **W. Levysohn** in Grünberg vorräthig:

Ludwig Dehstein's

Volkserzählungen.

Eleg. geh. Preis: 18 Sgr.

Gleich beim ersten Erscheinen erregte dieses Buch in allen Kreisen großes Aufsehen, und jetzt bietet diese billige Ausgabe allen Freunden des inzwischen verstorbenen Verfassers die günstigste Gelegenheit dar, sich eines seiner vorzüglichsten Werke ohne großen Kostenaufwand anzuschaffen.

Frische Hasen und zerlegte Rebe sind zu haben beim

Wildprethändler **Adami.**

Lieferu Holz Iter Sorte à Klastern 4 Thlr. 12 1/2 Sgr. empfiehlt

Bestellungen übernimmt der Schankwirth **R. Engel.**

Bleistifte

empfeht

W. Levysohn.

Alle in hiesigen Schulen eingeführten **Schulbücher**

empfeht

W. Levysohn.

Weinverkauf bei:

Osenf. Werthmann, Berl. Str., 59r 5 Sg. Seilerstr. Grunwald, Weiß. u. Rothw. 5 Sgr.

Aug. Lehmann, Züchernerstr., Niederstr., 58r 5 Sgr.

Krei-religiöse Gemeinde.

Die religiöse Erbauung fällt Sonntag den 11. November hierorts aus.

Der Vorstand.

Marktreise.

Nach Pr. Maß und Gewicht pr. Schffl.	Sagan, d. 3. Novbr.			Kargel, d. 7. Novbr.		
	Höchst. thl. 1gr. pf.	Ständ. thl. 1gr. pf.	Pr. thl. 1gr. pf.	Höchst. thl. 1gr. pf.	Ständ. thl. 1gr. pf.	Pr. thl. 1gr. pf.
Weizen .	3	7	6	3	3	15
Roggen .	2	5	2	1	3	2
Gerste gr. .	1	27	6	1	22	6
Gerste kl. .						
Hafer .	1	1	3		27	6
Erbsen .	2	5		2		2
Hirse .						2
Kartoffeln						16
Heud. Gr.		22	6		17	6
Stroh Sch.	5			4	20	7