

Mittagsessen, dem sogar die Suppe nicht fehlt, und Kaffee mit Eigengobadeen steigt die Stimmung aufs Höchste. Da im Dorfe eine Raute stattfindet, so werden unsere Besucher mit ihren Damen dorthin gebeten. Ohne die Gastgeber zu kränken, kann man die liebenswürdige Einladung nicht ablehnen. Die Damen, in der besten Zucht schwebend, die Freilichheit füllte mit einer „Kaiserei“ erben, werden von einem wohlkonfessionierten, fleißigjährigen Mütterchen beständig zum Wodka trinken animiert. Hat man schonender einen Schluck genommen, so steht sie gleich wieder fröhlich mit den gefüllten Gläsern vor einem. Da sie mit Stolz erzählt, zehn Kindern das Leben gegeben zu haben, so löst man mit ihr auf „neue Zehn“ an, wodurch sie höchlich angenehm berührt scheint. Aber unzers Zeit ist abgelaufen, schon klingen sich nachlässige Schritten über den schneeigen Wintertag, als wir unsere Schlitten besteigen. Ziemlich schweigend, die Häschen schubbert in den Händen, fährt man auf den tiefverschneiten Wegen dahin, aufmerksam jeden Fuß und Strauch mustern, ob er nicht einem unlieblichen Gesellen Schutz und Hinterhalt gewährt. Aber nichts fürcht die traumhafte Stille als das Schnauben der ermüdeten Pferde. Und bald fündet uns Laternenlicht die nahe Stadt.

Eine Merkwürdigkeit von Tomsk ist, auch im Sommer, das gänzliche Fehlen von Blumenläden. Hierpon abgesehen, kann man wohl so ziemlich alle europäischen Bedürfnisse betriebligen. Ein charakteristisches Merkmal sibirischer Willkür ist der Umstand, daß es weder für Wohnungen noch Dienboten Mündigungsstermine gibt. So ist man häufig dem Uebel ausgesetzt, ohne Mädchen zu sein. Kommt es diesem praktischer vor, bei einem Bau im Sommer Steine zu tragen oder Weeren zum Saftentreiben zu pfänden oder bei den Entenarbeiten zu helfen, so verläßt es seine Herrschaft bedingungslos sofort.

Die Malaria ist hier recht verbreitet; so werden alle Magazins Punkte stets geschloffen, und der unvorsichtige Käufer, der erst mit dem Glodenschlag den Laden betritt, wird erlöst, am nächsten Tage wieder zu kommen. Bekannter beiderlei Geschlechts sieht man in allen Altersstufen und jeglicher Verkrüppelung, die sich durch entzündliche Geschwüverentungen oder das Narkotikontieren eines ihrer Gliedmaßen bemerkbar zu machen suchen. Doch stehen auch kräftige, arbeitsfähige Männer mit dem Betschlad von Haus zu Haus. Ein altes Weib erregt meine bewundernde Aufmerksamkeit. Es behauptet Winter und Sommer tauglich dieselbe Strakenede, stets unartikuliert, von Stöhnen unterbrochene Laute ausstöhnend, von denen man nur das Wort: „Kormiliza“ (Ernährerin) versteht. Sobald aber niemand in Sicht ist, für ihre Operationen lobend genug erhebt, hält sie mit der benachbarten Othobändlerin ein anregendes und gemüthliches Pläuschchen ab. Eines Tages gestift sie sich sogar in der Pose eines betenden Engels, der Kopf auf die gestreckten, hoch erhobenen Hände gesenkt. Ja, die Konfurrenz ist groß, und man tut alles, was man kann! Bei ihrem Anblick wurde ich lebhaft an jenen Wetter in Berlin erinnert, der laut jammernd den Verlust seines einen Beines beklagte. Mein Begleiter verzwebrach ihm 1 Mark, wenn er dieses, auf dem er nämlich sah, vorweisen würde. Nach langem Kampf zwischen der Preisgabe des Geschwüvergeschwimmtes und dem Verlangen nach dem Silberstück bewies er endlich, verächtlich seine Externsbereitschaft als getunder Zwerghüter.

Das Strafenbild im Sommer wirkt lebhafter als im Winter. Da sieht man Latoren auf kleinen Pferdchen dahergebrennen, einen Hübel mit Latorenkampagner, dem schäumenden Kump, in den Armen, den sie trotz des beschleunigten Tempos nicht verliessen. Oder man begegnet frisch morgens einem Reizgenig. Voran wird der Totenreis getragen, dann folgt der Sargdeckel und endlich der offene, mit einer lahrangellen Protatbede bedangene, von dem laut klingeuden Pfeifern im Ornat begleitete Sarg. Alle Mähen fliegen von den Köpfen. Niemand scheint an dem unästhetischen Anblick des unverfüllten, oft furchtbar entleerten Totenantlitzes Anstoß zu nehmen. Welch eine gefahrvolle Luft in der Choleraepidemie! In ein ganz kleines Kindchen gestorben, so wird es in einem weichen, weißspannlanen Sarglein von kleinen, rosa gekleideten, mit Wändern geschmückten Mädchen getragen, die ihr trübes Amt tragend better verrichten.

Im Sommer kann man Tomsk das Paradies der Hausfrauen nennen. Denn die niedrigen Holz- und Lebensmittelpreise, speziell für Geflügel, Rindfleisch und Meiereiprodukte, gemessen an die gute alte Zeit unserer Großmütter. Feurer als im Baltikum sind Beerenobst und Früchte. Mit den schlechten Wegen und dem Frost heigen alle Preise. Schon der Oktober bringt die erste Kälte. Im November sind 24-26 Grad Kälte keine Seltenheit, die sich späterhin auf über 40 Grad steigert; dazu bläß häufig ein schwarzer Wind. Alle Lebensmittel gefrieren zu Stein und die Milch wird auf dem Markt wegen ihrer Eisformation sogar in Stücken verkauft. Wenn das Thermometer

30 Grad zeigt, weht vom Gymnasium die rote Fahne zum Zeichen dafür, daß die Schulkunden ausfallen.

Natüremäßig wird hier in allen Handlungen nur das russische Idiom gehandhabt. Wie froh ist man deshalb, einmal deutsche Laute zu hören, sei es auch nur das Mäandeln des jüdischen Schlädters! Die junge durch Heirat hierher verplante Dresdnerin kann sich beim Krageinkauf für ihren Mann dem Verkäufer nur dadurch verständlich machen, daß sie ihn an seinem Kragen faßt; ihren Appetit auf eine Zunge kann sie nur dadurch befriedigen, daß sie dem Metzger die ihre lang hervorsteckt. Aber wenn man auch im Außenleben auf das Russische angewiesen ist, so sorgt eine kleine deutsche Gesellschaft dafür, daß die heimatische Sprache, daß deutsche Kultur und Sitte nicht verliedert, nicht verliedert, sondern, zu warmer, heller Flamme angefaßt, dem Balken leuchtet und strahlt in ungebroschenem Licht.

Gesundheitspflege der Lungen.

Von Dr. Walter Bonega.

Welche Bedeutung die Lungen und ihre Funktion für Leben und Gesundheit eines jeden einzelnen Menschen haben, braucht wohl nicht gesagt zu werden. Auch die Gefahren, die einem jeden durch die Erkrankung seiner Lunge drohen, sind allgemein bekannt und bedürfen keiner Aufzählung. Die verheerende Wirkung der Lungentuberkulose in allen Kreisen der Bevölkerung kennt heute, dank der öffentlichen und privaten Aufklärungsarbeit, jedermann. Trotz alledem finden die Maßregeln zur Verhütung dieser Volksseuche noch immer viel zu wenig Beachtung. Und doch sind sie verhältnismäßig einfach und mit einem Minimum von Sorgfalt und Mühe durchführbar. Nachhaltigen Erfolg werden sie freilich erst dann erzielen, wenn sie zum selbstverständlichen geistigen Besitz aller geworden sind. Und das wird hoffentlich nicht allzu lange auf sich warten lassen.

Erstes Erfordernis zu einer rationellen Gesundheitspflege ist eine reine, an Sauerstoff reiche und an Kohlenäure arme Luft. In den großen Städten läßt ihre Reinheit in der Regel zu wünschen übrig; sie ist hier oft mit Staub und Rauch, die die Atmung behindern, manchmal auch mit Krankheitskeimen erfüllt. Den Ueberfluß an Kohlenäure, der sich überall dort findet, wo viele Menschen dicht beieinander leben, sucht man dadurch loszuwerden, daß man im Beschlusse der Nacht soviel als möglich Räume offnen und Gärten anlät. Die grünen Pflanzen benötigen nämlich die Kohlenäure zu ihrem Lebensprozeß und geben dafür den für Mensch und Tier gleich wichtigen Sauerstoff her. Für Leute, die eine ansehnliche Lunge haben, ist die Luft der Großstadt ein für allemal schlecht; sie sollten stets Landluft, am besten Gebirgs- oder Seeluft aufsuchen. Gesunden Menschen genügt es, etwa einmal wöchentlich eine reinere Luft zu bekommen; tägliche Spaziergänge in Gärten werden die günstige Wirkung der allwöchentlichen Exkursionen nur noch erhöhen. Weiter darf niemals vergessen werden, daß die Luft in den Straßen der Großstadt niemals so reinlich sein kann, daß sie nicht von der Luft einer Stube, in der sich hunderttausend mehrere Menschen aufhalten, an Unreinheit übertröffen wird. Regelmäßige und ausgiebige Lüftung aller Räume ist eine zweite Notwendigkeit zum Schutze der Gesundheit unserer Lungen. In Familien, in denen es ein lungentranke Mitglied gibt, sollte ferner mit verdoppeltem Eifer auf peinlichste Reinlichkeit geachtet werden. Solange dies geschieht, solange die Gebrauchsgenstände des Kranken von denen der anderen Familienmitglieder streng isoliert sind, solange der Kranke selbst dafür sorgt, daß Wohnräume und Luft nicht durch die in seinen schleimigen Auswurfen enthaltenen Krankheitskeime verunreinigt werden, ist die Gefahr einer Uebertragung der Krankheit eine sehr geringe.

Einen besonderen Einfluß auf das Entstehen von Lungenerkrankheiten haben Jahrezeit und Witterung. In der kalten Zeit muß der Aufenthalt in freier Luft beschränkt werden; die günstigste Zeit zu Spaziergängen ist dann die Mittagsstunde, der beste Ort hierzu ein sonniger Park. Die Wohnräume sollen gut geheizt, aber nicht überheizt sein, damit beim Verlassen derselben nicht zu viel Körperwärme verloren geht. Bei feuchtem Wetter sollte der zu Nansenaffektionen oder zu Katarrhen Disponierte nur, wenn es unbedingt nötig ist, ausgehen. Er sollte stets auf bloßen Leibe ein Kleidungsstück aus schweißsaugendem Wollstoff tragen, das ein Verdunnen des Schweißes und damit ein Herabsetzung der Körpertemperatur erschwert. Eine sorgfältige Gesundheitspflege der Lunge erfordert weiter eine zweckmäßige Diät im Essen und Trinken. Scharfe, reizende Speisen werden am besten überhaupt vermieden, insbesondere dann, wenn sie keinen oder nur geringen Nährwert haben. Dasselbe gilt von den Getränken. Bier und Wein (und natürlich auch Likör und Branntwein) begünstigen den