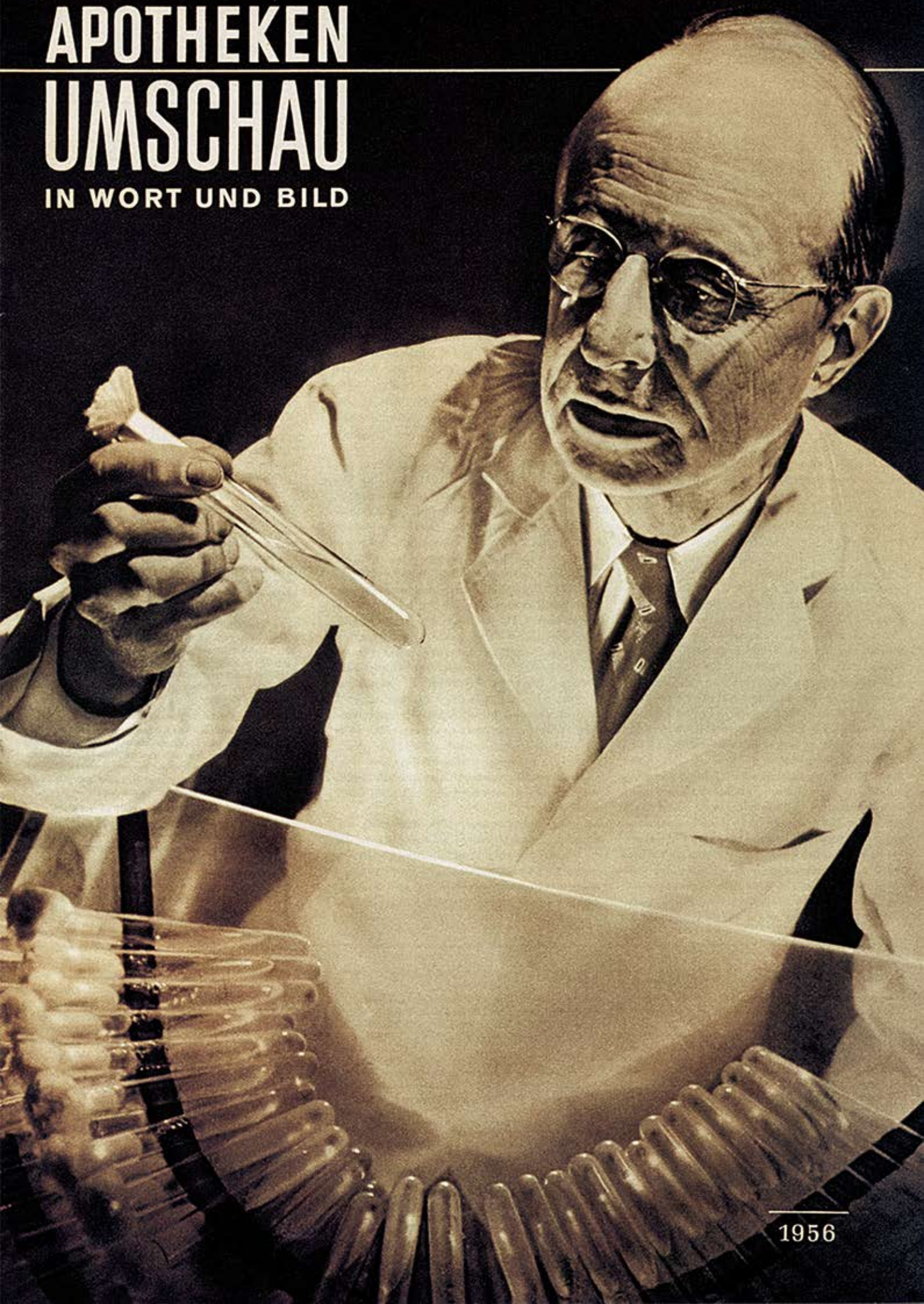


APOTHEKEN UMSCHAU

IN WORT UND BILD



1956

WO STEHT DER ARZT HEUTE?

Dr. Joachim Bodamer, Chefarzt eines großen Krankenhauses, veröffentlichte Anfang Oktober 1955 in der Süddeutschen Zeitung einen sehr beachtenswerten Aufsatz über die Lebensfrage des ärztlichen Berufsstandes unter dem Titel „Der Arzt in der Massengesellschaft“. Die in dieser Veröffentlichung dargelegten Gedanken eines verantwortungsbewußten Arztes haben uns veranlaßt, seine wesentlichsten Meinungsäußerungen nachfolgend zu zitieren:

Von den etwa 70 000 in der westdeutschen Bundesrepublik tätigen Ärzten steht ungefähr die eine Hälfte in der kassenärztlichen Praxis, während die andere in Krankenhäusern tätig ist. Kassenärztliche Sprechstunde und modernes Krankenhaus sind also die zwei Orte, an denen sich heute die noch immer schicksalhafte Begegnung von Arzt und Patient vollzieht. Der heutzutage beinahe legendäre Typ des „Hausarztes“ paßt nicht mehr in dieses Schema, das eine der vielen Erscheinungsformen unserer technisierten Welt und der sich daraus zwangsläufig ergebenden Massengesellschaft ist. So läßt sich wohl nirgends die Wirkung der Technik, die durch sie entstandene, alles erfassende Mechanisierung und Zerteilung des Lebendigen, ihr Drang, das Menschliche auch dort zu entfernen, wo es niemals verlorengehen darf, deutlicher sehen als an der Veränderung, die der Arzt und sein Patient, der Vorgang der Krankenbehandlung und der Geist der Medizin in der technischen Ära überhaupt seit etwa hundert Jahren erfahren haben.

Drei in unserer Zeit entstandene Erscheinungen, deren Wirkungen heute in jedem ärztlichen Sprechzimmer spürbar sind und die Verbindung und das Verstehen vom Arzt zum Patienten aufzuheben drohen, sind dafür verantwortlich: Die Technisierung der Medizin, die Sozialversicherung und ihre Folgen sowie die Herabwürdigung der Krankheit zu einer bloßen Betriebsstörung, die der Patient so schnell wie möglich durch den Arzt beseitigt sehen möchte, was dem Fehlen eines echten Gesundheitsbegriffes gleichkommt. Als sich die Medizin zu Beginn des 19. Jahrhunderts endgültig von ihrem philosophischen und theologischen Fundament löste, bewußt angewandte Naturwissenschaft wurde, gewann sie schon nach kurzem eine bisher nie dagewesene diagnostische und therapeutische Höhe, um gleichzeitig den Menschen, der ihr als Ebenbild Gottes und nicht als ein Gemenge von Organen anvertraut war, zu verlieren. Damit begann die Enthumanisierung

der Medizin; denn Bakteriologie, Zellenlehre und Hygiene, die Technisierung der Operationsmethoden, die Verfeinerung der Untersuchungsmethoden durch Röntgenapparat und Mikroskop finden ihren Ausdruck im Laboratorium, das sich zwischen Arzt und Krankenbett schob, das Krankenhaus in die Klinik verwandelte und in dem Kranken das Objekt fachlich-wissenschaftlicher Aufmerksamkeit und in dem Tod einen unangenehmen Zwischenfall sah.

Die Gerechtigkeit verlangt die Feststellung, daß Technik und Frühkapitalismus Menschenmassen im Gefolge hatten, derer man nur mit einer technisierten und organisierten Medizin Herr werden konnte. Sonst wäre es wohl nicht möglich gewesen, die großen Seuchen zu vertreiben, die Lebenserwartung zu verlängern, die Sterblichkeit zu senken, dem Schmerz in jeder Gestalt seine Bitternis zu nehmen und ein Denken zu entwickeln, das sich zwangsläufig an der Schaffenskraft des Menschen orientierte.

Ein Warnsignal ist, daß dem Absinken der Sterblichkeit ein stetiges Ansteigen der Erkrankungshäufigkeit und Anfälligkeit gegenübersteht. Einmal verführt die Krankenversicherung den Patienten, „krank zu feiern“ ohne krank zu sein, nur um seinem Anspruch an die Versicherung Genüge zu tun, andererseits steigt die Krankheitsanfälligkeit tatsächlich, weil Körper und Seele des Menschen nur recht unvollkommen an die Automatisierung des modernen Daseins, an die Arbeitsteiligkeit und an die zersetzende Beanspruchung durch Beruf und Verkehr anzupassen sind. So zwiespältig und vielfach zwielichtig die Stellung des Arztes geworden ist, so muß der Patient mit seinem aus der Tageslektüre und der illustrierten Zeitung bezogenen medizinischen Wissen in seiner Erwartung, aller Vorteile und Segnungen der modernen Medizin teilhaftig zu werden, unbefriedigt und wie verlassen im Getriebe der Apparatur bleiben, weil er lediglich wiederhergestellt aber nicht geheilt wird.

Der verantwortungsbewußte Arzt spürt die Gefahr, die den Menschen bedroht. Umgeben von Sozialstaat und Technisierung erhebt er warnend seine Stimme; denn er will auch in dieser verwirrten Welt dem Wunsch des Patienten gerecht werden, nämlich „sein Arzt“ zu sein.

U. W.

DER APOTHEKER MEINT DAZU:

Hier spricht der Chefarzt eines großen Krankenhauses sehr offene Worte über den Arzt und seine Sendung, die auch den Apotheker angeht, der sich ebenfalls im Zeitalter der fortschreitenden Gesundheitstechnik zu behaupten hat, und zwar im Interesse der Allgemeinheit. Aber die Differenzierung der Arzneikunde ist nicht so weit fortgeschritten wie die der Heilkunde, welche ja vor etwa sieben Jahrhunderten noch in einer Hand vereinigt waren. Bodamer spricht von einer Grundlagenkrise aller Arzneikunst, ja geradezu von einer Enthumanisierung der Medizin. In der Pharmazie sehen wir diese Entwicklung am deutlichsten in der westlichen Welt in den „drugstores“, jenen Warenhäusern, in denen auch Medikamente verkauft werden, die bei uns nur die Apotheke abgeben darf. Hier ist es die Entpersönlichkeit des Treuhänders jeglicher heilender Materie.

Trotz allem Hineingetribensein auch des Apothekers in die Massengesellschaft mit ihrem Strukturwandel in der Sozial- und Krankenversicherung bleibt das Ziel des Apothekers, ein weitgehend individuelles Verhältnis zum einzelnen zu finden und ihm den oftmals verlorenen Weg zum Arzt immer wieder aufzuzeigen.

Wenn Bodamer sein Berufsethos sozusagen von starken Gleichgewichtsstörungen beeinträchtigt sieht, so können wir die große Belastung seines Standes wohl mit am besten beurteilen und das Unrige dazu beitragen, die menschliche und berufliche Verantwortung füreinander im Sinne der Erneuerung des Krankheitsbegriffes wie vor allem aber auch des Gesundheitsbegriffes zu sehen und zu erhalten.

Apotheker Dr. Hockemeyer

WAS SO PASSIERT

Pharmazie auf Briefmarken

Die Kontrolltätigkeit des Apothekers, ob Drogen und Heilmittel den Anforderungen des Arzneibuches entsprechen, wird auf einer luxemburgischen 35-c-Briefmarke illustriert. Sie zeigt den Apotheker vor seinem Mikroskop mit Bunsenbrenner, Reagenzgläsern und Retorte neben sich.

Pilger spenden täglich 120–150 kg Blut

Mit 17 Flugdiensten befördert die Air France täglich 120–150 kg Blutkonserven von dem nahe bei Lourdes gelegenen Flughafen Pau nach Paris. Diese Konserven, die von der französischen Transfusions-Blutbank an die Spitäler verteilt werden, kommen aus dem Wallfahrtsort Lourdes, wo sich Tausende von Pilgern regelmäßig als freiwillige Blutspender zur Verfügung stellen.

Eine Droge gegen Angst

In letzter Zeit wurde verschiedentlich in den Zeitungen und Zeitschriften des In- und Auslandes über ein neues Arzneimittel geschrieben, das speziell bei Angstzuständen, Beklemmung, Furcht vor ärztlicher oder zahnärztlicher Behandlung wirksam ist. Es wird deshalb als „Antifurchtdroge“ oder „Anti-Fear-Pills“ bezeichnet. Diese meerblauen Gelatinekapseln werden von „Managern“, Nervösen, Asthmaleidenden, bei Lampenfieber und vor Geburten genommen und sollen angeblich für etwa zwei Stunden Angst- und Aufregungssymptome beseitigen.

„Haarige“ Statistik

Die Statistiker finden immer wieder erstaunliche Zahlen und Vergleiche. Ein 75jähriger z. B., der sich seit seinem 16. Lebensjahr rasiert, hat eine haushohe Rasierseife verbraucht, etwa insgesamt 100 Tage geschabt und 20 Meter Rasierseife verpinselt. — Unser Haar wächst täglich ungefähr 0,04 Zentimeter. Also werden bei täglichem Rasieren in rund 50 Jahren etwas mehr als 8 Meter Bart weggerasert.

Allzu viel Fett — Herzfeld Nr. 1

Die Britische Medizinische Forschungsgesellschaft stellte fest, daß allzu fette Nahrung als der Grund Nr. 1 von Herzkrankheiten anzusehen ist. Bezeichnend hierfür sei, daß in England während des Krieges von 100 000 Männern zwischen 55 und 64 Jahren nur 160 an plötzlichen Herzinfällen starben — gegenüber mehr als 450 heute.

„Echte“ Bräunung durch Pillen

Auf der Universität von Oregon wurde eine Erfindung gemacht, die im nächsten Sommer von Tausenden erprobt werden wird. Die neue Pille — „8-Methoxy-psoralen“ — verspricht Bräunung innerhalb einer Stunde, ohne sich lange und in meist gefährlicher Weise der Sonne aussetzen zu müssen.

„Druckknopf“-Leben macht zu weich

„Amerika ist auf dem besten Wege, ein Volk von Weichlingen zu werden... Die europäische Jugend ist der amerikanischen physisch überlegen... Wenn das Druckknopf-Leben nicht aufgegeben wird, sieht die Zukunft düster aus.“ Zu dieser Erkenntnis der Gefahren für Körper und Gesundheit der amerikanischen Jugend durch fortschreitende Automatisierung und Mechanisierung kam Dr. H. Krous von der Universität New York. Auch die amerikanischen Streitkräfte und die Luftwaffe sprechen von erschreckend hohen Prozentsätzen der wegen Wehruntauglichkeit zurückgewiesenen jungen Männer.

Sanatorien am Südpol

Zwischen dem 1. Januar 1957 und dem 31. August 1958 sollen nicht weniger als 19 große Expeditionen in die Antarktis aufbrechen. Geologische, geographische, klimatologische und physikalische Probleme sollen geklärt werden mit dem Ziel, die Möglichkeit bzw. das Ausmaß der Bewohnbarkeit des Gebietes zu erkunden. Medizinische Kreise sprechen sogar von Sanatorien am Südpol mit einzigartigen Gesundheitssmöglichkeiten, speziell in bezug auf das Nervensystem, das Gehirn und die Lungen.

... dann hat's geklingelt!

Eine Firma in Houston (Texas) bringt einen Gürtel auf den Markt, der zu läuten beginnt, wenn man zuviel gegessen hat. (Ein zuverlässiger Schlankheitsstee ist also doch diskret!)

Unter ständiger Kontrolle

Im Körper des am Blinddarm operierten Minenarbeiters Lawrence Mylon in Waynesburg (Pennsylvania) wurde ein vor 33 Jahren verschlucktes Thermometer in tadellosem Zustand gefunden.



In jeder dieser Petri-Schalen wuchsen Pilze, aus denen das berühmte Aureomycin gewonnen wird. Fotos: Lederle Laboratories Division

AUREOMYCIN ACHROMYCIN

Noch vor etwa 30 Jahren zählten Infektionen und Infektionskrankheiten mit zu den häufigsten Todesursachen. Viele Menschen starben an Lungenentzündung, an einem in die Bauchhöhle durchgebrochenen Blinddarm oder auch an einer Sepsis, um nur einige der früher oft tödlich verlaufenden Infektionen zu nennen. Erst als der deutsche Wissenschaftler Professor Dr. Gerhard Domagk 1935 die Heilwirkung der Sulfonamide entdeckte, verloren diese Erkrankungen allmählich ihre Schrecken. Domagk erhielt 1939 den Nobelpreis!

Neben den Sulfonamiden waren es aber vor allem die Antibiotika, jene Wirkstoffe, die gegen das Leben (anti bios) von schädlichen Kleinstlebewesen gerichtet sind, die den grundsätzlichen Wandel in der Behandlung von Infektionskrankheiten mitbewirkte und damit eine neue Ära der Medizin eingeleitet haben.

Bereits 1928 hatte Sir Alexander Fleming in seinem Labor auf Staphylokokkenkulturen einen Schimmelpilz entdeckt, der ihn zuerst ärgerte, um ihm später die geniale Idee einzugeben, daß hier das Ausscheidungsprodukt einer nordischen Pilzart, *Penicillium notatum*, Krieg gegen die Bakterien führe. 1929 veröffentlichte der englische Gelehrte seine großartige Entdeckung und forderte, daß die Chemiker den Saft des *Penicillium notatum* untersuchen und feststellen sollten, wie man ihn in größeren Mengen produzieren könne. Doch erst zehn Jahre später gelang es den beiden Oxford-Professoren Florey und Chain, Penicillin in Kleinstmengen rein herzustellen.

Als der zweite Weltkrieg die Alliierten von den deutschen Sulfonamidlieferungen abschnitt, in England die wirtschaftlichen Voraussetzungen fehlten, aus der Grundlagenforschung den Schritt in die Produktion auf breiter Basis tun zu können, erkannte die Regierung in Washington die kriegswichtige Bedeutung dieses Heilmittels, stellte im Einvernehmen mit England die weiteren Penicillinforschungen unter staatliche Kontrolle und erreichte auf diese Weise 1944 das Anlaufen der industriellen Großproduktion. Wie so oft in der Weltgeschichte war auch hier der Krieg der Förderer des wissenschaftlichen Fortschritts.

1945 wurde Sir Alexander Fleming für seine bedeutende Ent-



Diese Maschine stellt täglich eine Million Kapseln her. Zur Zeit arbeiten etwa zwölf solcher Spezialmaschinen auf der ganzen Welt.

deckung mit dem Nobelpreis ausgezeichnet! Daß heute die Pilzdrogen etwa die Hälfte des Medikamentenbedarfs aller Krankenhäuser decken, zeigt eindeutig, welche umwälzende Entwicklung Fleming mit seiner Entdeckung eingeleitet hatte.

Die Wissenschaft stellte sich die Aufgabe, weitere Substanzen zu finden, deren Wirkung sich auf eine noch größere Gruppe von Bakterien und anderen Mikroorganismen erstreckte. Der Professor der Botanik der Universität von Wisconsin (USA), Dr. Benjamin M. Duggar (siehe Titelbild), fand das Gold unter den antibiotischen Heilmitteln. 1948 entdeckte er jenes goldgelbe Pilzpulver AUREOMYCIN, nachdem Tausende von Bodenproben aus der ganzen Welt auf antibiotika-produzierende Schimmelpilze untersucht worden waren. Von jeder dieser vielen tausend Erproben sind in den Lederle-Laboratorien in Pearl River, New York, Kulturen angelegt und die isolierten Pilze auf ihre antibiotische Wirkung hin geprüft worden. In jeder der auf der Abbildung dargestellten Petrischalen wächst ein Pilz ähnlich dem *Streptomyces aureofaciens*, aus dem das Aureomycin gewonnen wird.

Vom Laboratoriumsversuch ist aber bis zum fertigen Heilmittel noch ein langer Weg zurückzulegen. Um eine große Ausbeute zu erreichen und damit die Wirtschaftlichkeit der Produktion sicherzustellen, erweist es sich als notwendig, den Pilz in großen Tanks mit geeignetem Nährmedium zum Wachstum zu bringen. Die Luft in diesen Produktionsräumen muß sterilisiert werden, um Verunreinigungen mit anderen Keimen zu verhindern. Das in den Stoffwechselprodukten des Pilzes enthaltene Antibiotikum kann erst nach einem sorgfältig durchzuführenden Trocknungsprozeß extrahiert und gewonnen werden. In einer besonders konstruierten Spezialmaschine erfolgt sodann die Herstellung der Kapseln, die das fertige kristallisierte Antibiotikum



Das in den Stoffwechselprodukten des Pilzes enthaltene Antibiotikum wird nach einem Trocknungsprozeß extrahiert und gewonnen.

enthalten. Für den Arzt sind diese Kapseln mit Aureomycin eine wirksame Waffe in seinem Kampf mit den verschiedensten Infektionen sowie Infektionskrankheiten.

Eine große Anzahl von Arbeiten über die Wirksamkeit von Aureomycin lassen den Arzt erkennen, welche vielseitigen Möglichkeiten ihm dieses Heilmittel bietet und wie gering die Gefahr der Resistenz, d. h. des erfolgreichen Widerstandes der Bakterien gegen das Antibiotikum, bei diesem goldgelben Schimmelpilz ist.

Der Erfolg des Breitspektrum-Antibiotikums AUREOMYCIN veranlaßt die Lederle-Forschung, auf diesem Weg fortzuschreiten. Genauso wie das seit sieben Jahren bekannte Aureomycin hat sich auch das 1953 entdeckte und aus Aureomycin gewonnene ACHROMYCIN als hochwirksames Mittel gegen Lungenentzündung, Keuchhusten, Sepsis, Ruhr, Mittelohrentzündung, Infektionen der Blase, Niere und Galle sowie des Magendarmkanals erwiesen, um nur einige Beispiele zu nennen.

Mit der gleichen Sorgfalt wie Aureomycin wird auch Achromycin hergestellt. Es wurde erst auf Grund langer Untersuchungsreihen in den Handel gebracht.

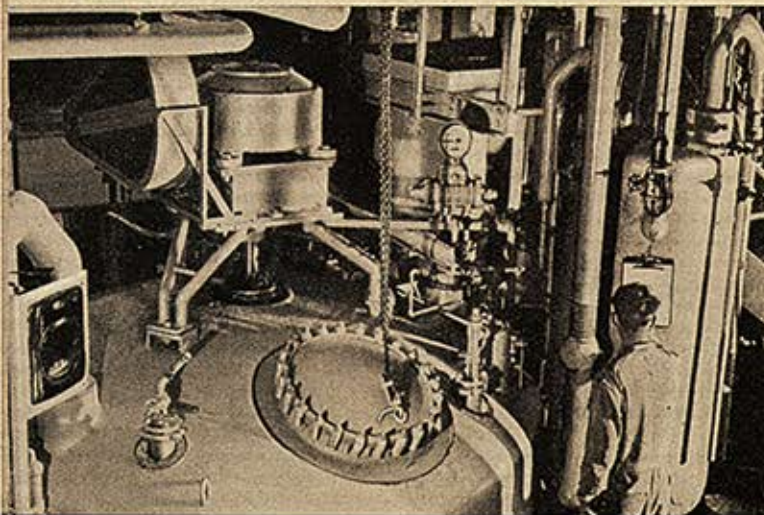
Wie der Kranke behandelt werden soll, ist ausschließlich Sache des Arztes! Er prüft, in welchem Falle Aureomycin oder Achromycin anzuwenden ist. Ihm obliegt auch die Entscheidung über die Dauer der Anwendung und über die Menge des einzunehmenden Antibiotikums. Für die Allgemeinheit ist es aber sehr beruhigend, zu wissen, daß dem Arzt die Möglichkeit gegeben ist, durch den Einsatz dieser Antibiotika die Sterblichkeit bei zahlreichen Infektionen wesentlich senken und vielen Erkrankungen dieser Art ihren bisher lebensbedrohenden Charakter nehmen zu können.

In diesem Zusammenhang ist interessant, daß Lederle 1950 den Beweis erbringen konnte, daß das Antibiotikum Aureomycin in der Tierernährung ebenfalls ein wertvoller Faktor sein kann, wenn es in geeigneter Form als Futterzusatz Verwendung findet. Beseitigung von Wachstumsstörungen und Verkürzung der Mastzeiten sind z. B. zwei wesentliche Kennzeichen des Einsatzes von Aureomycin in der Tierernährung.

Da es für den einzelnen wesentlich ist zu wissen, welche Fortschritte in der Medizin für ihn von Bedeutung sind, werden wir an dieser Stelle über bemerkenswerte Forschungen und ihre Ergebnisse laufend berichten. Wir glauben, daß eine sachliche Unterrichtung über die medizinische Forschung Arzt wie Patient, dem Gesunden wie dem Kranken dient.

U. W.

In riesigen Tanks wird der Pilz mit geeignetem Nährmedium zum Wachstum gebracht. Fotos: Lederle Laboratories Division



Wenn unser Kind Keuchhusten hat

Geht einmal der Keuchhusten um, dann gibt es kaum eine Familie, in der er nicht auftritt. Die meisten Kinder überwinden ihn in ein paar Wochen, andere brauchen länger – wie es auch sei, es ist eine lästige und obendrein sehr ansteckende Krankheit. Der Höhepunkt der Ansteckungsgefahr liegt schon zwei Wochen vor dem Auftreten der typischen ziehenden Hustenanfälle. Aber auch sechs bis zwölf Wochen nachher ist eine Ansteckung der Kinder untereinander noch möglich. Gewöhnlich beginnt der Keuchhusten mit einem starken Nasen-, Rachen- und Kehlkopfkatarrh, die Schleimhäute sind gerötet, die Kinder verlieren den Appetit, werden beim Spiel leicht müde und weinerlich.

Bei solchen Anzeichen sollten wir schon das Kind von den Spielgefährten fernhalten. Es darf nicht zur Schule gehen, auch nicht in den Kindergarten. Nicht nur Kleinkinder und Schulkinder, auch Säuglinge können an Keuchhusten erkranken.

Sehr unangenehm ist das häufige Erbrechen beim Keuchhusten. Alle Nahrung wird wieder hinausbefördert – wie soll man ein Kind bei Kräften halten? Nun, da gibt es einen kleinen Trick. Man darf nur unmittelbar nach einem Hustenanfall Nahrung geben, denn sonst reizt schon das kleinste Bröckchen. Also ist es nötig, einen Arzt zu holen oder ihn aufzusuchen. Sehr wesentlich für alle Keuchhustenkinder ist frische Luft. Nachts kommen ja die Hustenanfälle häufiger, und es gibt nichts Schlimmeres für so ein Kind, als in der Stube mit verschlossenen Fenstern liegen zu müssen. Weit offen müssen die Fenster sein, das erleichtert die Atmung und beugt der Lungenentzündung vor. Die Lungenentzündung ist nämlich eine recht schwierige Komplikation beim Keuchhusten, und wir müssen alles tun, um sie zu vermeiden. Frisches Obst, Gemüse, Fruchtsäfte usw. sind wichtig, damit die Abwehrkräfte des Körpers gesteigert werden. Wenn wir bei aller guten und richtigen Behandlung sehen, die Krankheit wird und wird nicht besser, dann ist oft ein Klimawechsel der einzige Ausweg. Wer allerdings mit einem Keuchhustenkind verweist, sollte darauf achten, daß er nicht in ein Abteil zu anderen Kindern steigt. Und wenn das Kind einen Hustenanfall bekommt, wird man ihm schnell ein Tempo-Tuch vorhalten – das ist besser als ein Taschentuch. Denn den Zellstoff können wir leicht so beseitigen, daß die Bakterien andere Menschen nicht anstecken.

Und einen Trost gibt es für die Keuchhusten-Kinder: Wer diese Krankheit einmal gehabt hat, der bekommt sie kaum ein zweites Mal!

Richtige Wege –
wichtige Wege...

Der Weg zum guten Herzen

ist nicht nur Gefühlen vorbehalten! Den richtigen Weg zum Herzen muß auch ein Mittel finden, das das Herz stützt und stärkt!! Zeigen Herz oder Kreislauf auch nur die geringste Neigung, vom rechten Weg abzuweichen, dann ist es Zeit für eine Kur mit TOLEDOL!!... TOLEDOL bewahrt vor Schwäche und Ermüdung und gibt dem Herzen, was es braucht, um seinen natürlichen Rhythmus beizubehalten!!... Der Weg zum guten Herzen führt über die Apotheke – und

Toledol

GRATIS PROBE
vermittle ich Dr. Reithaler & Co.
Leipzig 1

DIE APOTHEKE GEHT STETS MIT DER ZEIT

Ein schönes Beispiel für die Würdigung der kulturgeschichtlichen Vergangenheit der Apotheke

Ein tatkräftiger Rußlandheimkehrer hat zusammen mit seiner Frau in Stockdorf bei München die Katharinen-Apotheke gegründet. An einem aufstrebenden Ort, der bisher ohne Apotheke war, erfreut sich nunmehr die Einwohnerschaft einer geregelten Arzneimittelbelieferung.

Apotheker Dr. Middel hat den Verkaufsraum seiner modernen Apotheke mit historischen Friesen ausgestattet, die von dem ehrwürdigen Hrabanus Maurus, Anno 830, bis zu Emil von Behring, Anno 1900, der Geschichte der Pharmazie und damit der Geschichte der Naturwissenschaften ein schönes Denkmal setzen.

Die Zeit Karls des Großen, unter dem sein berühmter Kanzler Alkuin die erste Akademie, die schola palatii, und zahlreiche Schulen gründete, ist auch für Medizin und Pharmazie eine höchst wichtige Zeit gewesen. Denn aus den Schriften des Alkuin geht hervor, daß auch die Arzneikunde von den Mitgliedern der Akademie betrieben wurde. So ordnete denn auch der Kaiser im Jahre 805 an, daß in den Klosterschulen die Arzneikunde gelehrt werden sollte. Aber so wichtig diese Zeit auch für die Medizin war, so wenig ist sie erforscht.

Wenn der Kaiser — nach Einhard's Erzählung — für seine eigene Person wenig Wert auf ärztlichen Beistand legte, trug er doch Sorge für die Medizin und Pharmazie. Das geht aus der oben erwähnten Verfügung hervor, in der von Verbesserungen im Kirchen- und Schulwesen die Rede ist. Ferner heißt es darin für die Arzneikunst, daß „Knaben dorthin geschickt



Der aufgeschlossene Apotheker erklärt der interessierten Jugend die Bedeutung der klassischen Männer und Frauen in der Arzneikunst. Fotos: Dou

oder „De rerum naturis“, nachdem er sein Amt als Abt von Fulda 842 niedergelegt hatte. Aus diesem Grunde soll er auch hier den ersten Platz einnehmen.

Hrabanus Schüler war Walafried Strabo. Schon in jungen Jahren schrieb er seine Verselein in Latein. Lebendig schildert er uns in seinem „Hortulus“ („Gärtchen“) die Natur seiner Pflanzen, die er nicht nur dem Namen nach oder aus Büchern kannte, sondern im eigenen Klostergarten mit Augen bewundern konnte, und bezeichnete sie darum durch einzelne Züge oft recht zutreffend. Er befaßte

vereinigt sie antikes und theologisches Wissen mit germanischem Geist.

Von Hrabanus Maurus, der als Begründer der deutschen Naturwissenschaften angesehen werden kann, führt zu dem etwa 500 Jahre später lebenden Konrad von Megenberg, der mit seinem Werk „Historia naturalis“ Anno 1350 die älteste deutsche Naturgeschichte geschrieben hat, ein kulturgeschichtlich beachtenswerter Weg. Aber darüber ist nicht soviel bekannt wie über die weitere Entwicklung, die durch die Namen Paracelsus, der die Tinkturen und Extrakte in



werden sollen, diese zu erlernen“. Das bedeutet, daß sie, wie es das ganze Mittelalter hindurch und teilweise noch bis ins 18. Jahrhundert Sitte war, bei bewährten Meistern in die Lehre geschickt wurden. Diese damalige Anregung hat bis in die neueste Zeit ihre Bedeutung beibehalten.

Der berühmteste Zeitgenosse Alkuins war Hrabanus Maurus. Vergebens aber wird man in der Geschichte der Naturwissenschaften mehr als seinen Namen und wenige Daten seines Lebens suchen. In hohem Alter schrieb er sein großes Werk „De universo“

sich mit den Pflanzen, die er wirklich kannte. Diese Eigenschaft findet sich im späteren Mittelalter nur bei den Schriftstellern, die stark volksverbunden sind, wie etwa Hildegard von Bingen. Der „Hortulus“ ist die erste selbständige Arbeit für Botanik und Pharmazie in Deutschland, die in ihrer vollendeten Ausdrucksform und Naturbeobachtung ein Novum für die Geschichte der deutschen Naturwissenschaften darstellt.

Eine auffallende, bedeutungsvolle medizinisch-naturwissenschaftliche Arbeit ist Hildegard von Bingen's Werk „Physika“. In diesem Werk

Medizin und Pharmazie einführt, Brunfels, der das erste deutsche Kräuterbuch mit wertvollen Pflanzendarstellungen herausgab, Fuchs, Professor der Medizin und Vater der deutschen Pflanzenkunde, Sertürner, der als Apotheker der Erfinder des Morphiums wurde, Hahnemann, der mit dem biologisch-dynamischen Satz „Similia similibus“ die Homöopathie schuf, und Behring, der als Arzt und Apotheker in Pharmazie und Medizin die Darstellung und die Anwendung der Sera und Antitoxine einführte, gekennzeichnet ist. Dr. H.





DEIN SPIEGEL BILD

„Bedaure, Fräulein Hegemann“, sagte der Personalchef, und es entging Helga Hegemann nicht, daß er beinahe etwas verlegen fortfuhr, „aber Dr. Wegener hat sich doch für Fräulein Hartmann als neue Privatsekretärin entschlossen. Tut mir leid, vielleicht klappt's ein andermal. Danke sehr —“, und er stand ziemlich unvermittelt auf, um Helga zur Tür zu begleiten.

Warum immer die anderen, dachte Helga, als sie jetzt deprimiert auf ihren alten Platz im Schreibmaschinenzimmer zurückging; neulich Inge Krüger, diesmal Lilo Hartmann, die doch erst viel kürzere Zeit hier ist als ich? Und schneller schreibt sie doch auch nicht. Warum also ... ?

*

Darum: Mehr denn je steht heute die Frau im Beruf oder im öffentlichen Leben, und es läßt sich nicht hinwegdiskutieren, daß von zwei Bewerberinnen gleicher beruflicher Qualifikation diejenige den Vorzug erhält, deren gepflegtes Aussehen nur allzuoft den Sieg über die Tüchtigkeit der Kollegin davonträgt.

*

Die Kosmetik hat im Laufe der Zeit immer Beziehungen zur medizinischen Wissenschaft gehabt, die sich aber in Deutschland erst in letzter Zeit vertieften, während im Ausland die ärztliche Betätigung auf dem Gebiet der Kosmetik eine viel breitere Berücksichtigung fand.

Aufgabe der ärztlichen Wissenschaft ist es, krankhafte Zustände im menschlichen Körper zu erforschen, ihre Zusammenhänge und Ursachen aufzudecken und den Kranken wieder zur Gesundheit und zum notwendigen Selbstbewußtsein zu verhelfen. Eine nicht minder wichtige Aufgabe ist die Gesunderhaltung und Vorbeugung, durch die sich die medizinische Kosmetik einen entscheidenden Einfluß auf die täglichen Lebensverhältnisse insbesondere der weiblichen Bevölkerung erworben hat. Kosmetik ist kein Schlagwort mehr für Düfte und Puder, sondern Schönheitspflege durch Gesundheitspflege!

Der Kampf der Frau ist heute so ungeheuer erschwert, ihr Organismus so überbeansprucht, daß der vorzeitige Verschleiß entsprechende Ausmaße angenommen hat. Aber nun besteht die große Gefahr, daß die Frau in ihrer Zwangslage, jung, frisch und spannkraftig sein zu müssen, leichtgläubig nach jedem Mittel greift, das Jugend verspricht. Davor soll an dieser Stelle eindringlich gewarnt werden. Die Haut eines jeden Menschen reagiert anders, und anders sind daher auch die anzuwendenden Präparate und die Behandlungsmethoden. Fachleute auf diesen Gebieten stehen in Apotheken und als medizinische, also wissenschaftliche Kosmetikerinnen stets beratend und helfend im Dienste dieser großen Aufgabe, den Frauen Gesundheit, Jugendfrische und Schönheit zu erhalten oder zurückzugeben.

Unser Foto zeigt Hilde Krohl im Rex-Schönbrunn-Film „Geheimnis einer Ärztin“.

WINDSORS LIEBESSCHWUR AUF DEM TASCHENTUCH

Kleine Kulturgeschichte des Fatzolins, auch Schnutztüchlein oder Taschentuch genannt

Die alten Chinesen, die damals noch einen Zopf trugen und sich den Tag mit Erfindungen ausfüllten — Papier, Porzellan, Pulver, Seide, Sauerkraut —, wußten zu einer schönen Stunde nicht so recht, was zu beginnen sei. Sagte einer von ihnen: „Erfinden wir mal was anderes.“ Sagte ein anderer: „Aber was?“ Meinte ein dritter: „Was haltet ihr vom Taschentuch.“ Sagten die restlichen Chinesen (von denen es viele Millionen gab, gibt und immer geben wird): „Eine gute Idee, ein Taschentuch.“ Seit diesem Tage, es sind kleine viertausend Jahre verstrichen, kennt die Menschheit das Taschentuch.

Europäische Taschentuchforscher bestreiten den Söhnen der Mitte diesen Ruhm. Sie sagen, der Ruhm gebührt Europäern, genau genommen den Italienern.

Kaiser Friedrich II., römisch-deutscher Kaiser, König von Jerusalem und beider Sizilien, hat dokumentarisch festgehalten, daß zu seiner Zeit (1235) die Frauen auf Sizilien Taschentücher benutzten. Er bestimmte durch kaiserliche Anweisung an die Verwalter seiner sizilianischen Güter, den Mägden und Kindern daselbst „duos faccelos de panno linneo“ zu geben, Schnupftücher. In einigen Gegenden Bayerns und Süddeutschlands heißen die Schnupftücher noch heute Fatzolin oder Facelle.

Ein Weber in Flandern kam zu Zeiten Kaiser Friedrichs II. auf die Idee, Schnupftücher aus seinem Leinenstoff zu zaubern. Der Mann

hieß Baptist Chambrey. Seine feinen Stoffe hießen und heißen noch heute Batist.

Als der Tabak sich Europas Männer zu Freunden machte und das „Schnupfen“ Sitte wurde, wurden die Tücher bunt, gewürfelt, farbig und grob. Eine Taschentuchnarrin war Kaiserin Josephine von Frankreich, die den großen Napoleon mit dieser Marotte zur Raserei brachte. Sie besaß Hunderte von wertvollen Stücken und zahlte für ein seltenes Tuch oft mehr als 100 Franken in Gold. Gegen den Befehl des kaiserlichen Gemahls ließ sie sich die Tücher selbst durch Schmuggler aus dem feindlichen Ausland bringen.

Englische Herrscher ließen gelegentlich ihre Staatsreden auf Taschentücher drucken und verbreiten. Als der Herzog von Windsor dem Thron entsagte — „Ich kann ohne Mrs. Simpson, die geliebte Frau, nicht leben“ —, wurde seine Rede von seinen Anhängern auf Taschentücher gedruckt verbreitet.

Ärzte schätzen Taschentücher minder. Papier-taschentücher, ja! Vom Standpunkt der Hygiene und der Krankheitsverhütung ist das Taschentuch ein Übel. Schüttelt ein mit Schnupfen behafteter Nachbar sein benütztes Tüchlein, sprüht er in freundschaftlicher Zuneigung etwa 15 000 Bakterien in die Gegend. Außerdem infiziert er sich ständig wieder. Daher erfreut sich für viele praktische Gelegenheiten, insbesondere bei Erkältungen und Schnupfen, das desinfizierte, hygienisch verpackte Tempo-Taschentuch ständig wachsender Beliebtheit.

Internationaler Schnupfen-Cocktail

Ein Spaßvogel beschrieb unlängst in einer Fachzeitung die verschiedenen Schnupfen-Behandlungsmethoden und charakterisierte die Praktiken, wie sie in den einzelnen Ländern üblich sind, wie folgt:

Der **Amerikaner** nimmt Penicillin, macht einen Vitamin-C-Stoß (d. h., er nimmt große Mengen von Vitamin C), läßt sich von einem Flugzeug in 5000 Meter Höhe tragen und hat den Schnupfen in vier Stunden los.

Der **Brite** wartet, bis er vorüber ist.

Der **Chineser** sagt: „Ha-tschü!“

Der **Finne** schwitzt sich in der Sauna aus und erkältet sich auf dem Nachhauseweg nochmals.

Der **Russe** bewältigt den Schnupfen, indem er Daumen und Zeigefinger betätigt, um das angestaute Sekret aus der Nase herauszubefördern.

Der **Südamerikaner** verschiebt bei Schnupfen die Revolution auf die nächste Woche.

Der **Österreicher** geht zum Kassenarzt und ersucht um vorzeitige Pensionierung.

Der **Schweizer** erkundigt sich im Briefkasten

seines Familienblattes, was er dagegen machen soll.

Soweit beschrieben im Züricher Fachblatt „Aktuelles aus Arzneikunde, Pharmazie und Hygiene“ ...

... und was macht der **Deutsche**? Zunächst nimmt er ein heißes Fußbad mit Senfkörnern (Rezept Tante Olga). Inzwischen macht ihm seine Frau einen Brust-, Hals- und Kopfwickel, während die älteste Tochter heiße Zitronenlimonade bringt, die zugleich mit einigen Tabletten verkonsumiert wird. Anschließend begibt sich der Leidende zu Bett, macht ein Kamillendampfbad und sorgt durch zwei schwere Federdecken sicherheitshalber für Schwitzen, beängstigende Träume und Alpdrücken. Nachts wird die Familie mehrmals aufgeschreckt, um Wickel, Dampfbad und heiße Limonaden zu erneuern. Am nächsten Morgen niest das ganze Haus. Aber später verkündet der stolze Hausvater: „Seht ihr wohl, durch die Prozedur war der Schnupfen in sieben Tagen wie weggeblasen. Sonst hätte er bestimmt eine ganze Woche gedauert.“ ... und was sagt der Apotheker dazu?

DER SIEG über den Schmerz

nach den Tatsachen berichtet
von Bernhard Zebrowski

„Wenn Mister John kommt, sagen Sie ihm, er möchte hier auf mich warten.“
Der Gastwirt machte einen tiefen Bückling: „Wird besorgt, Euer Lordschaft, wird besorgt!“

Der Fremde lächelte vor sich hin. Schon als er am frühen Morgen in Penzance angekommen war, hatte es ihn in Erstaunen gesetzt, daß man hier im wilden Cornwall nicht nur seinen Namen kannte, sondern auch die „Königliche Gesellschaft“, diesen Sammelpunkt allen Wissens und aller Gelehrsamkeit des englischen Königreiches. Und das hier in Penzance, dem weltentlegenen Städtchen, in das sich kaum einmal ein Fremder verirrt.

Mister Gilbert verließ langsamen Schrittes das Gasthaus, um sich in dem Städtchen ein wenig umzusehen. Der Wirt blickte ihm lange nach. Denn er wußte Bescheid.

Penzance war nämlich dem Leben der Gelehrtenwelt nicht so fern, wie man es vielleicht glauben mochte. Erst kürzlich hatte eine gewaltige Explosion im Hause des Doktor Borlase die Aufmerksamkeit der zweitausend Einwohner von Penzance darauf gelenkt, daß es in der Welt etwas gab, was man Wissenschaft nannte, etwas Geräuschvolles und Gefährliches, das aber vielleicht auch sonst noch von Bedeutung war. Es war ein großer Tag gewesen, als die Fensterscheiben des Borlase'schen Hauses klirrend auf die Straße fielen und der Doktor, schwarz wie ein Schornsteinfeger, laut schreiend in seiner Haustür auftauchte. Hatte der junge Davy wieder Feuerwerk gemacht? Nein, sagte der, von Ruß und Dampf ebenso beschmutzt wie sein wütender Lehrherr. Nein, er hatte diesmal kein Feuerwerk gemacht wie damals vor fünf Jahren, sondern ein gewichtiges chemisches Experiment. Feuerwerk war nur Vergnügen, aber Chemie war Wissenschaft.

„Damals habt ihr euch an meinem Feuerwerk ergötzt“, sagte Davy nicht ohne Stolz. „Jetzt sollt ihr erkennen, welcher Nutzen in den Experimenten eines gelehrten Forschers steckt!“



Täglich gute Verdauung

Worum plagen Sie sich mit Kopfschmerzen, Müdigkeit, Gliederschmerzen? Täglich 1–2mal gute Verdauung, das gehört zum gesunden Leben. Nehmen Sie die milden, zuverlässigen DRIX-Dropes. Das macht frisch, elastisch und jugendlich schlank.
Packung 1.35 und 2.75 DM in allen Apotheken und Drogerien

DRIX

mit dem Extrakt aus *Dragee*

Dr. Ernst Richters Frühstück-Kräutertee

„Welcher Nutzen kann darin stecken, daß mir alle meine Fensterscheiben auf die Straße geflogen sind?“ zeterte Doktor Borlase, und die Leute, die sich vor seinem Hause angesammelt hatten, brüllten vor Lachen. Nur mühsam konnten sie den Doktor daran hindern, seinen Gehilfen furchtbar zu verprügeln. So war damals vor fünf Jahren das Städtchen Penzance in Cornwall in Beziehung zur Wissenschaft getreten. Und immer wieder wußte der junge Davy wahre Wunderdinge von der Wissenschaft zu erzählen. So sprach es sich allmählich herum, daß es in London die „Königliche Gesellschaft“ gab, und allmählich wurden die Namen ihrer Mitglieder in Penzance so geläufig, daß auch der Gastwirt sofort wußte, wen er vor sich hatte, als der Fremde im Gästebuch neben dem Datum, dem 2. Juli 1798, seinen Namen eintrug: Davies Gilbert.

Gilbert – Mitglied der „Königlichen Gesellschaft“! Eine Leuchte der Wissenschaft! Und als der Wirt gar noch erfuhr, daß Mister Gilbert gekommen war, um seinen Freund, Mister John, zu besuchen, ahnte er sofort, daß ein neues wissenschaftliches Ereignis in Penzance bevorstand.

Mister Gilbert schlenderte durch die Straßen. Penzance war ein kleines, verschlafenes Nest, wie er deren viele kannte, und alles schien nach Fisch zu riechen. Mister Gilbert holte seine Schnupftabaksdose aus der Tasche, um eine Prise zu nehmen und den Fischgeruch kräftig auszuniesen. Aber die kleine goldene Dose war leer. Mister Gilbert sah sich suchend um.

„Wo bekommt man hier Schnupftabak?“ fragte er ein kleines Mädchen, das vor ihm stehengeblieben war und ihn neugierig anstarrte. „Dort drüben bei Mister Borlase, Euer Lordschaft!“

Mister Gilbert ging hinüber und trat ein. Es war ein Raum, von dem man nicht sogleich sagen konnte, ob es ein Kramladen, eine Apotheke oder das Behandlungszimmer eines Arztes war. Als die kleine, schrille Glocke über der Tür endlich verstummte, war Mister Gilbert zu der Meinung gekommen, daß dieser Mister Borlase sowohl Arzt als auch Apotheker und obendrein auch noch Kramhändler sein mußte.

Endlich trat, durch die Glocke herbeigerufen, ein junger Mann ein und fragte den Fremden nach seinen Wünschen.

„Bekomme ich hier Schnupftabak?“ fragte Mister Gilbert mit einem Blick auf die Regale mit Apothekerwaren und auf die kleine Glasvitrine, in der neben anderen Instrumenten eine gewaltige Zahnzange lag.

„Hier bekommen Sie alles, Euer Lordschaft“, sagte Davy und machte sich daran, den Schnupftabak zu suchen. Er war ein junger, hochaufgeschossener Mensch mit lockigem, dunklem Haar und seltsam wachen, raschen Augen.

„Hier wohnt also Mister Borlase, der Arzt von Penzance, und handelt mit Schnupftabak“, sagte Mister Gilbert. „Und Sie werden wohl einmal sein Nachfolger sein?“

„Das glaube ich nicht“, sagte Davy so bestimmt, daß Mister Gilbert erstaunt aufblickte. Mißtrauisch nahm er eine Prise, legte ein Geldstück auf den Tisch und setzte nachdenklich seinen Spaziergang durch das Städtchen Penzance fort.

„Sie meinen den jungen Mann bei Mister Borlase“, fragte Mister Gilbert überrascht, „bei dem ich heute früh Schnupftabak gekauft habe?“

„Ja“, sagte Mister John, „das ist ein Teufelskerl. Ich verspreche Ihnen nicht zuviel, Mister Gilbert, Sie werden es nicht bedauern, hierhergekommen zu sein. Ich kenne Humphry Davy seit seiner Geburt. Er ist ein außergewöhnlich junger Mann, der es noch weit bringen wird, wenn man ihm nur den richtigen Start gibt. Hier in Penzance ist er allerdings nicht sehr beliebt, seitdem damals vor fünf Jahren das Laboratorium des Mister Borlase in die Luft flog. Darüber hat man fast die Freude an den vielen schönen Feuerwerken vergessen; mit denen Davy uns so oft überrascht hat. Aber solche Zwischenfälle machen ihm gar nichts aus. Sein Forschungsdrang ist rücksichtslos gegen andere, aber er schont auch sich selbst nicht. Kürzlich hat er ein Gas eingeatmet und sich damit fast ums Leben gebracht. Es war ein Gemisch von Kohlenwasserstoff, Kohlenoxyd und Wasserstoff mit etwas Methan. Er wollte ausprobieren, ob es giftig sei.“

Fortsetzung folgt



Die Mistel,
ein Sonderling

SEGENSREICHE

Kräuter

In der uns umgebenden Welt vielfältig abgewandelter und doch so vertrauter Pflanzenformen tauchen gelegentlich recht eigenwillige Gestalten auf. Sie stehen abseits dem Heer der Gänseblümchen und Hahnenfüße und umgeben sich mit dem Nimbus rätselvolles Eigenart.

Solche Gedanken mögen dem Betrachter kommen, wenn er einen in Grün und Beerenfülle strotzenden Mistelbusch auf der in winterlicher Kahlheit dastehenden Pappel erblickt. Die oft harmonische Sphärenform des Wuchsbildes verleiht der Mistel jenen Zug der Abgeschlossenheit, der sich bei näherem Hinsehen noch verstärkt. Zwar wächst sie auf ihrem Wirtsbaum wie eine andere Pflanze im Boden, doch entzieht sie diesem nur Wasser und einige Nährsalze, sehr im Gegensatz zu den echten Parasiten, die sogar ihre Assimilation vom Wirt besorgen lassen. In der Mistel aber haben wir eine der chlorophyllreichsten Pflanzen vor uns, die noch in den Randschichten ihrer im Dunkel des Holzes wuchernden Senker Grünfärbung aufweist.

Wie ist sie aber nun in diese einsame Pappel gelangt? Weit und breit läßt sich in der Umgebung keine zweite Mistel erblicken. Nur ein unter erschrecktem Schnarren abstiegender grauer Vogel kann durch sein Verhalten die Antwort geben: die Misteldrossel, die sich in der kargen Jahreszeit so gut wie nur von Mistelbeeren ernährt. Die im zähen und klebrigen Fruchtfleisch wohlverwahrten Samenkerne überstehen den raschen Weg durch den Drosseldarm unbeschadet und hängen schon wenig später in den aus angedautem Fruchtfleisch bestehenden Kotschnüren an der Borke eines anderen Baumes.

Sind die Bedingungen weiterhin günstig, d. h. werden die Samen von den Meisen übersehen und vom Regen nicht weggespült, so beginnt sich nach einiger Zeit ein kleiner Keim auszustrecken. Während des Wachstums krümmt er sich bogenförmig dem Dunkel der Rinde entgegen, auf der er sich mit stempelartig abgeflachter Endscheibe verankert. Jetzt braucht er nur den ersten Senker in das Holz vorzustößen, sich aufzurichten, den Ballast des alten Samens abzustoßen und kann das erste Blattpaar entfalten. (Siehe Abb.)

Es ließe sich noch manches hinzufügen, um das Bild dieses Sonderlings abzurunden: Daß es männliche und weibliche Misteln gibt; daß die unscheinbaren gelbgrünen Blüten zart nach Orangen duften und im März von kleinen Bienen und Fliegen besucht werden; über die Verwendung in der Heilkunst schon im Altertum und heute in einer Reihe biologischer Präparate. Die neuere Forschung widmet der Mistel erhöhte Aufmerksamkeit.

Andreas Suchantke

Gesundheit und MODE



„à la mode macht mir bang,
weil der Deutschen untergang
in der neuen sucht
seinen anfang sucht
dann, wasz haben will ein schein.
musz nur à la mode sein.“

Dieses Gedicht stammt aus dem Jahre 1643
und ist von Philander von Sittenwald. Es

zeigt, daß man sich bereits während des Drei-
ßigjährigen Krieges nicht nur des Ausdrucks
„Mode“ bedient hat, sondern daß es damals
auch schon Leute gab, die sich über die mit
diesem Begriff verbundenen Torheiten ihre
Gedanken gemacht haben. Die Sache selbst ist
bestimmt noch wesentlich älter. Lediglich die
im Paradies lebende Eva, die in ihrer Kon-
kurrenzlosigkeit der Zuneigung ihres Mannes
sicher war, dürfte keine Modesorgen gehabt
haben...

In der westlichen Welt hat bereits seit der
Antike die Mode ein sehr wandelbares Ge-
sicht getragen, während z. B. in den asia-
tischen Kulturen die Bekleidungs- und
Schmucksitten sich über Jahrhunderte, viel-
leicht über Jahrtausende gehalten haben. Es
ist interessant, zu beobachten, daß die euro-
päische Mode stets nach langen und ver-
heerenden Kriegen entscheidende stilistische
Wandlungen durchgemacht hat – nach dem
Dreißigjährigen Krieg, nach den Freiheits-
kriegen, nach dem ersten und jetzt nach dem
zweiten Weltkrieg.

In welchem Maße der Mensch bereit ist, alle
Rücksichten auf seine körperlichen Bedürf-
nisse seinem Wunsch, elegant und schön zu
sein, zu opfern, kann keiner besser wissen
als wir, die Zeitgenossen eines Gaylord
Hauser oder der Bohnenlinie der franzö-
sischen Mannequins. Die Opfer, die unsere
Generationen ihrem Schönheitsideal bringen,
sind erheblich, und es bleibt ein Trost, daß
die Modetorheiten anderer Kulturkreise und
anderer Zeitalter keine Mutationsfolgen nach
sich gezogen haben. Selbst die Kinder der
winzigfüßigen Chinesendamen werden im-
mer wieder mit normalen Gehwerkzeugen ge-
boren, selbst noch nach Jahrtausenden.

Unser Zeitalter der Kollektivideale hat aber
eine gefährliche Tendenz, durch populärwis-
senschaftliche Bezugnahme auf medizinische

Erkenntnisse die Gesundheit zur Werbung
für Modeartikel zu mißbrauchen, wodurch
nicht selten Gesundheitsförderliches mit Ge-
sundheitsschädlichem bis zur Unkenntlichkeit
vermengt wird. Z. B. ist es durchaus richtig,
daß übertriebener Fettansatz nicht nur häß-
lich und unkleidsam, sondern auch ungesund
ist. Ebenso ungesund sind jedoch auch un-
zweckmäßige Maßnahmen zur Gewichtsab-
nahme, vor allem das nicht ärztlich kontrol-
lierte Einnehmen von Wunderdrogen zur
Appetitdrosselung, Entfettung und ähnlichem.
Die Mode hat seit der Zeit nach dem ersten
Weltkrieg, soweit sie die Kleidung der Frauen
betrifft, eine entscheidende Wandlung gegen-
über den vorhergehenden Jahrhunderten ge-
bracht, indem sie sich proportional zur geisti-
gen und wirtschaftlichen Emanzipation der
Frauen den Erfordernissen der neuen Situa-
tion angepaßt hat. Sie erlaubt den Frauen,
schnell zu laufen, hohe Stufen zu ersteigen,
Motorrad zu fahren, sich im Gedränge der
Großstadt mühelos zu bewegen... Wenn sie
in den Jahren nach dem zweiten Weltkrieg
wieder eine Tendenz zur Unbequemlichkeit
zeigt durch bleistiftenge, durch krinolenen-
artig weite Röcke oder Pantoffelschühchen mit
hohen Absätzen, so ist dies sicherlich ein un-
bewußter Ausdruck der nach so viel Jahren
aus nackter Selbsterhaltung wiedererwachen-
den Sehnsucht nach dem Schönen und Ober-
flüssigen. Trotzdem bietet die Mode selbst der
unmittelbaren Gegenwart jeder Frau die Mög-
lichkeit, sich ebensowohl reizend wie prak-
tisch zu kleiden und gleichzeitig den notwen-
digen Schutz der Kleidung gegenüber allen
äußeren Einflüssen und damit den eigent-
lichen Zweck der Garderobe zu genießen.
Von Hüten allerdings kann man durchaus
nicht immer sagen, daß sie diesen Sinn be-
halten haben. Der Hut heißt Hut, weil er die
Trägerin behüten soll, und zwar vor Regen,





„Botschafterinnen der Anmut und Gesundheit“ nennt man die Medau-Schülerinnen in der ganzen Welt. Ihre weibliche Grazie wirkt sich auf Körper und Seele aus. (Seite 8 oben.)

„Mens sana in corpore sano“, nur im gesunden Körper wohnt auch ein gesunder Geist, wie ihn hier die Medau-Schülerinnen im Schloß Hohenfels trainieren. (Seite 8 unten.)

Mehr verummmt als bekleidet wandelten unsere Urgroßmütter durchs Ende des vergangenen Jahrhunderts. Die Wespen-taille galt erst dann als wahrhaft chic, wenn sie ein Minimum an Zentimetern maß — gerade so viel oder richtiger gesagt, so wenig, daß die inneren Organe keinen Platz mehr für lebensgerechte Funktionen hatten. (Links nebenstehend.)

Grotesk und übertrieben ist dieses Modellbild von Anno dazumal. Aber es zeigt trotz allem das, was man damals unter „Modelinie“ verstand: unpraktisch, einengend, allen Gesetzen des gesunden Körpers widersprechend. (Unten.)

Immer zweckvoll, praktisch und dabei doch voll natürlicher Anmut — so sieht die „junge“ Mode heute aus. Gesundheit und Mode sind ideal gepaart. Fotos: dpa / Historisches Bildarchiv Handke/Ninoflex-Schmitt



Wind und Sonne. Die Créationen der Putzmacherinnen, so niedlich sie oft auch sind, müssen jedoch meistens von ihren Trägerinnen sorgfältig behütet werden, damit sie nicht herunterrutschen, weggeweht oder gar durch Nässe zerstört werden. Trotzdem wird selbst der leidenschaftlichste Gesundheitsapostel den Frauen den harmlosen Trick des Hütchens gönnen, das zwar nichts nützt, immerhin aber auch nichts schadet.

Dagegen ist über manchen anderen modischen Artikel vom Standpunkt der Gesundheit aus das Für und Wider durchaus der Erörterung wert. Es ist ein lohnendes Thema, sich z. B. beim Schuhkauf zu überlegen, wie ein hoher oder völlig absatzloser Schuh sich auf die Statik der Wirbelsäule auswirkt, wie eine Garnitur Nylonunterwäsche das Atmungsbedürfnis der Haut beeinflusst, ob man besser eine Make-up-Paste wählt oder versucht, mit einem luftdurchlässigen Puder auszukommen. Selbst das Dauerwellen und Färben der Haare, der Nagellack wie auch das Korsett in allen seinen Formen lassen sich in diesem Licht betrachten. Daß die Mode seit der großartigen Entwicklung der Chemie und Physik beinahe immer einen ebenso hübschen wie zweckmäßigen Ausweg bietet, mit dem jeder einen Kompromiß zwischen den Erfordernissen seines Berufs und seiner Gesundheit mit seinen ästhetischen Idealen schließen kann, ist einer der wenigen großen und unbestreitbaren Vorzüge unserer Zeit. Dieser Kompromiß erfordert aber eine Reihe von Überlegungen, die jeder für sich selbst anstellen sollte, und zu diesen Überlegungen wollen wir im Laufe der nächsten Monate Stellung nehmen, indem wir auf Einzelheiten des Problems „Mode“, aus diesem Gesichtswinkel gesehen, Betrachtungen anstellen, die zum Nachdenken anregen sollen.

ba.



VOR GOTT UND DEN MENSCHEN

Roman von Heinrich Oberländer



Dr. Martin Lenz, der kriegsblinde Rechtsanwalt, wird im gleichnamigen Film von Victor de Kowa dargestellt.



Antje Weisgerber, im Film Dr. Maria Lenz, Martins Frau, in der schwierigen Rolle zwischen zwei Männern.



Die tragische Rolle des Heimkehrers Georg Jäger wird von Hans Söhnker verkörpert. Fotos: Capitol / Prisma / Morszelek.

Es war ein Tag wie jeder andere. Und doch zeigte er Maria Lenz ein freundlich verändertes Gesicht. Bereits gelöst von den ihr lieb gewordenen Fesseln der beruflichen Pflichten, konzentrierten sich ihre Gedanken heute nur noch auf die letzten Vorbereitungen der Reise. Es war der erste richtige Urlaub, den sie sich endlich gönnen wollten.

Maria und Martin Lenz hatten nach dem Kriege zusammen eine Anwaltspraxis aufgebaut. Als sie sich kennenlernten, trug jeder von ihnen an der Bürde eines schweren Schicksals. Maria war Kriegerwitwe. Ein Bombenangriff nahm ihr das Töchterchen und ihr Heim. Später mußte sie auch die Heimat verlassen. Martin hatte bei einer Verwundung das Augenlicht verloren. Er wollte am Leben verzweifeln. Maria gab ihm den Glauben an sich selbst und an eine Zukunft zurück. Die gemeinsamen Jahre hatten ihnen die Unrast aufopfernder Arbeit gebracht, aber allmählich auch das Glück der Geborgenheit und einer Gebundenheit geschenkt, die inniger und aufrichtiger Zuneigung entsprang.

Auch jetzt weilten Marias Gedanken bei ihrem Mann, der im Gericht seinen letzten Termin vor dem Urlaub wahrnahm. Maria hatte versprochen, ihn abzuholen, und beobachtete ungeduldig die Hantierungen des Autoschlossers und seines Lehrhings, die auf einer Hebebühne ihren Volkswagen abschmierten.

„Alles tadellos in Schuß!“ erklärte der Meister endlich, indem er sich mit der Putzwolle die Hände abwischte. Freundlich erkundigte er sich nach dem Reiseziel.

„Nach Italien“, verriet Maria lachend. „Brenner, Bozen, Verona, Florenz.“ Die Vorfreude strahlte aus ihren Augen. „Wir fahren schon ganz früh am Morgen ab.“ Sie gab dem Jungen ein Trinkgeld und stieg in den Wagen. Winkend schickte sie noch einen Gruß zurück, als der Meister ihr nachrief: „Schöne Empfehlung auch an den Herrn Rechtsanwalt!“

Gegenstand des Deliktes, der im Verhandlungsraum unter den wenigen Anwesenden zunächst Schmunzeln und dann Heiterkeit auslöste, war eine Jazztrompete. Sie gehörte einem gewissen Amadeus Vogel, einem bieder aussehenden Mann mit verschmitzten Augen, der den Protest gegen seine Zitterung vor den Richter-

tisch in eine Theatralik kleidete, die entwerfender Komik nicht entbehrte. Er gestikuliert wie eine flügeltragende Ente, während ein baumstarker Wachmeister als Belastungszeuge gewichtig den Hergang der Ereignisse schilderte, die zu seinem dienstlichen Einschreiten Veranlassung gegeben hatten.

Dem erhitzten Widerstreit der Meinungen, ob das als nächtliche Ruhestörung angeprangerte Trompetensolo tatsächlich nur ein freudesspendendes Schlummerlied war, wie der Angeklagte mit Unschuldsmiene beteuerte, oder unerwünschtes musikalisches Ventil einer weinseligen Stimmung, wie sein Kontrahent beharrte, setzte Martin Lenz als Verteidiger ein salomonisches Ende mit der Aufforderung, seinem Mandanten das Instrument zu übergeben.

Mit liebevoller Umständlichkeit führte sein Besitzer die Trompete an die gespitzten Lippen, um ihr gefühlvoll sanfte Klänge zu entlocken, die selbst auf die brumme Miene seines uniformierten Gegners den Ausdruck lächelnder Verückung zauberten. Von dem verblüfften Amtsrichter jäh angesprochen, fand der Wachmeister in die Wirklichkeit zurück, die von ihm den Wahrheitsbeweis forderte. „Ist das nicht tatsächlich ein Schlummerlied?“

„Jawohl, Herr Amtsrichter“, meinte er in verwirrter Verlegenheit. „Aber das war nur der Anfang. Dann kam etwas Schräges.“

„Etwas Schräges“, fragte der Richter, halb zu Amadeus Vogel gewandt. „Was versteht man darunter?“

Der Musikant hatte die Trompete für einen Augenblick abgesetzt. Statt einer Antwort blies er die Backen auf, preßte das funkelnde Corpus delicti an den angefeuchteten Mund und stieß den unbekümmerten Triumph eines fast gewonnenen Sieges mit zündenden Rhythmen in den erwartungsvoll lauschenden Saal. Die heiße Musik schlug schnell die versöhnende Brücke und riß mit ihrem Takt und Tempo die Schranken der Paragraphen ein. Selbst Rechtsanwalt Martin Lenz und dem Amtsrichter zuckte es heimlich in Händen und Füßen.

Maria vernahm das seltsame Konzert, wenn auch nur gedämpft, schon auf dem Gang des Gerichtsgebäudes. „Ist das der Fall, den mein Mann verteidigt?“ erkundigte sie sich bei einem Justizbeamten, der vor der Tür mit anderen Zuhörern schmunzelnd der ungewöhnlichen Beweisaufnahme lauschte.

Sie schlüpfte in den Verhandlungssaal und setzte sich leise auf eine leere Zuschauerbank.

Noch immer musizierte Amadeus Vogel selbstvergessen weiter. Seine Darbietungen hätten sogar einem Louis Armstrong Ehre gemacht. Mit energischem Stimmaufwand, in dem wohlwollende Belustigung mitschwang, brachte der Amtsrichter den kurlösen Künstler endlich zum Schweigen. Nachdem der Staatsanwalt auf seine Äußerung zu dem Fall lächelnd verzichtet hatte, winkte auch Martin als Verteidiger ab: „Das Plädoyer des Angeklagten spricht für sich selbst.“

Während die Zeugen Amadeus Vogel gratulierten, war Maria zu ihrem Mann getreten. Sie beglückwünschte ihn zu dem glatten Freispruch.

„So ein Fall macht das Leben doch gleich viel erfreulicher“, sagte Martin gutgelaunt. Er streifte seinen Talar ab und

gab ihn seiner Frau. Maria hatte ihren Arm unter den seinen geschoben und führte ihn zur Tür. „Wie sah er denn aus?“ fragte Martin beim Hinausgehen.

„Wie eine Gestalt von Wilhelm Busch“, freute sich Maria. „Schade, daß du ihn nicht sehen konntest.“ Martin lächelte verstehend: „Ah, ich kann ihn mir schon vorstellen.“

Kurz vor Geschäftsschluß hatten Maria und Martin noch verschiedene Einkäufe gemacht. Ihre Kanzlei, von der aus man Zutritt zu einer geräumigen kleinen Privatwohnung hatte, lag im Erdgeschoß eines Miethauses. Mit Päckchen beladen kehrten sie zurück. Borg, ein prächtiger deutscher Schäferhund, Martins kluger Gefährte im Straßenverkehr, stimmte ein lautes Freudengebell an und war kaum zu beschwichtigen. Fräulein Schuster, die treue Hilfe des Anwalts paares, hielt das stürmische Tier am Halsband fest. Sie stand an der offenstehenden Tür des Sekretariats.

„War noch irgend etwas?“ erkundigte sich Martin freundlich, während Maria gleich in die Privaträume ging, um noch zu packen.

„Nichts Besonderes, Herr Doktor“, meinte die Schuster. „Nur Frau Dr. Schmitz hat angerufen und Herr Lämmermeier.“

Martin, der im Begriff war, seinen Arbeitsraum zu betreten, blieb stehen. „Kollege Lämmermeier?“ stutzte er. „Was will denn der von mir?“

„Ich weiß nicht“, zögerte die Angestellte. „Aber es wäre dringend, sagte er.“

Auf Martins Stirn hatte sich für Sekunden eine Falte des Nachdenkens gebildet. Rasch aber fand er seine Unbekümmertheit wieder. „Hören Sie, Schusterchen“, drohte er scherzhaft. „Was auch immer kommt, ich bin für niemand mehr zu sprechen. Ich bin schon weg, gestorben, tot – was Sie wollen.“

Das Telefon klingelte, als er den Satz gerade zu Ende gesprochen hatte.

Martin faltete die Hände zu einer Geste komischer Verzweiflung. Beinahe zaghaft nahm die Schuster den Hörer von der Gabel und flötete verbindlich: „Hier ist Kanzlei Dr. Lenz. Aber es ist niemand da.“ Die Stimme des Teilnehmers an der anderen Seite der Leitung jedoch verklärte ihre Mienen zusehends. „Ach, Sie sind es“, atmete sie auf und beeilte sich zu der Berichtigung: „Dann sind sie wahrscheinlich doch noch da.“

Sie erklärte Martin, daß Frau Dr. Schmitz seine Frau zu sprechen wünschte. „In die Wohnung umstellen!“ kommandierte er erleichtert.

Maria legte den Stapel gebügelter Hemden, die sie gerade im Koffer verstauen wollte, in der eiligen Verwirrung auf den bereits gedeckten Abendbrottisch. „Ja, morgen, ganz früh soll's losgehen, Katharina. Wir wollen so weit nach Süden wie möglich, vielleicht schaffen wir's bis zur Grenze“, plauderte sie in die Muschel.

Der Anruf kam von Marias bester Freundin, einer vielbeschäftigten Ärztin. Während Maria sich mit einer Stimme freudiger Erregung von ihr verabschiedete, war Martin unbemerkt eingetreten. Er legte, nachdem sie das Gespräch beendet hatte, die Hände auf die Schultern seiner Frau. „Alles fertig. Nun kann's losgehen“, sagte er glücklich.

Sie wandte sich um und schlang

Fortsetzung Seite 12

Herumliegende Arzneimittel

Ein trauriges Kapitel

Erst kürzlich wieder stand so ein Fall in der Zeitung: Ein Kind hat Schlaftabletten gefunden und sie in argloser Naschhaftigkeit aufgegessen. Es konnte nicht mehr gerettet werden...

Daß so etwas überhaupt vorkommen kann, daran ist einzig und allein die Unachtsamkeit der Erwachsenen schuld! Da werden in unverschlossenen, fast jedem Kind erreichbaren Schubfächern von Nachttischen, in Kommoden und Küchenschränken Arzneimittel aller Art aufgehoben, ja oft genug liegen sie auch ganz offen herum! Erst dann, wenn auf einem Medizinfläschchen oder -päckchen ein Totenkopf und „Gift!!!“ mit drei Ausrufungszeichen steht, dann hält man's eventuell für richtig, so etwas Gefährliches wegzuschließen oder wenigstens oben auf den Schrank zu stellen, wo es, nebenbei bemerkt, vor kletterlustigen Kindern auch nicht sicher ist. Aber andere, sogenannte „harmlose“ Arzneien, die bleiben ruhig auf dem Nachtschränken liegen, jedem Kind griffbereit.

Natürlich interessieren sich Kinder für alles, und gerade solche lustigen Glasröhrchen oder bunten Päckchen werden neugierig aufgemacht. Diese hübschen Dinger, die oft wie Leckereien aussehen, muß man doch einfach probieren!

Kommt die Mutter rechtzeitig dazu, und war die Arznei nicht eben gefährlich, dann klopft sie ihrem Sprößling wohl auf die Finger, und der verspricht reumütig: „Ich will's nicht wieder tun!“ Bis zum nächsten Mal. Kommt aber die Mutter zu spät oder handelt es sich um mehr als nur harmlosere Mittel – dann ist meist das Unglück geschehen, und leider kommt auch dann der Arzt nur noch vergebens.

„Harmlos“ – auch die sogenannten ungefährlichen Arzneimittel wirken in größeren Mengen wie Gift, zumal bei Kindern! Das sind Tatsachen, die eigentlich jede Mutter wissen muß. Denn auch vor dem Gesetz gibt es da keine Entschuldigung. Fahrlässigkeit ist ein strafbares Vergehen!

Übrigens, wenn man schon ein Kind beim Naschen von solchen Sachen erwischte: mit dem Fingerklopfen ist da nichts getan, ganz abgesehen davon, daß die Strafe eigentlich an die falsche Adresse gekommen ist. Viel richtiger und wichtiger ist es, das Kind so schnell wie möglich zum Erbrechen zu bringen, am besten gleich den Finger in den Mund. Alles übrige dem Arzt überlassen. Und ein für allemal – jedes, auch das harmloseste Medikament wegschließen und dahin, wo es für Kinder unerschwingbar ist.

Zum Schluß noch ein wichtiger Rat: Wir alle neigen dazu, Arzneien aufzuheben. In manchen Haushaltungen gibt es ganze Sammlungen alter Medikamente. Daß solchen Mitteln in den meisten Fällen die Heilkraft verlorengeht und sie oft mehr Schaden als

Gutes tun können, will durchaus nicht jedem einleuchten.

Auch das unselige Aufheben in Bier- und Limonadeflaschen grenzt hart an Verbrechen und ist absolut strafbar.

Natürlich gehören die wichtigen Mittel für Erste Hilfe in eine gut ausgestattete Hausapotheke. Jeder Apotheker steht Ihnen mit den Ihrem Haushalt entsprechenden Ratschlägen gern zur Verfügung.

90prozentiger Lachgeist

Frau Huber und Frau Krause haben sich nach langer Zeit einmal wieder getroffen. Das persönliche Wohlergehen ist schon ausführlich erörtert worden, und nun erkundigt sich Frau Krause nach Herrn Huber.

Die Huberin schüttelt bedenklich den Kopf.

Fragt Frau Krause teilnahmsvoll: „Krank?“

„Eben nicht“, sagt die Huberin, „stellen Sie sich nur vor – so lang ich ihn kenne, war er nie krank. Das kann doch nicht gesund sein!“

Der Kopfschmerz

Kopfschmerz ist keine Krankheit, sondern ein Signal. Er meldet, daß etwas in uns nicht recht stimmt. Den wahren Ursachen nachzuspüren, ist oft gar nicht einfach. Denn das Kopfweh überfällt uns, wenn wir zuviel rauchen oder wenn wir an Verstopfung leiden, wenn das Wetter umschlägt oder die Brille nicht mehr richtig paßt und neue Gläser braucht. Fast bei allen Krankheiten kann es als Begleiterscheinung auftreten, und es schwindet wieder, wenn Krankheit oder körperliche Störung durch den Arzt vertrieben worden sind.

Nur bei chronischen Kopfschmerzen, deren Ursache durchaus nicht auf der Hand liegt, wird sich der Arzt auf die mühselige Suche machen, um die Wurzel des Übels zu finden. Meist jedoch wissen die Betroffenen selbst, woran es liegt, wenn's im Schädel brummt, sticht oder bohrt. Sie schauen auf den Föhnhimmel oder erinnern sich ihrer Darmträgheit. Die Frauen erwarten Kopfweh mit Sicherheit zu den kritischen Tagen.

Warum es im Kopf schmerzt, ist von der Wissenschaft durchaus nicht vollkommen geklärt. Wahrscheinlich spielt die Hauptrolle, daß die Blutgefäße des Hirns sich zusammenkrampfen. Jedenfalls ist die unzureichende Blutversorgung des Gehirns sicher wesentlich für die Entstehung.

Natürlich gibt es auch schwere Krankheitszustände des Gehirns, Erkrankungen der Hirnhäute oder Geschwülste, Erkrankungen der

Hirnzellen und der Kopfhaut, die zu Kopfschmerzen führen können. Hier kann freilich einzig und allein der Facharzt Hilfe bringen. Und solche Hilfe ist nicht einmal leicht.

Bei jenem Kopfschmerz, der uns alle einmal vorübergehend befallen kann, gilt es hauptsächlich, die Durchblutung des Gehirns wieder in Ordnung zu bringen, und da es sich in den meisten Fällen nach Ansicht der Ärzte um einen kleinen Krampf der Gehirngefäße handelt, hilft alles, was den Krampf wieder löst. Wer den Kopfschmerz rasch beseitigen will, greift darum zu einem Mittel, das nicht nur den Schmerz stillt, sondern auch krampflosend wirkt und schnell in die Blutbahn gelangt, zum Beispiel nach Melabon. Wenn, wie es bei Frauen an den kritischen Tagen häufig ist, Leibkrämpfe und Kopfschmerz gemeinsam auftreten, kann man mit diesem Mittel gewissermaßen zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen.

Es gibt wohl keinen Menschen, der noch niemals unter Kopfschmerzen gelitten hat, und es gibt auch niemanden, der wegen eines plötzlich auftretenden, gelegentlichen Kopfschmerzes sich ins Bett legt oder die Arbeit sein läßt. Der Griff nach dem Kopfschmerzmittel ist für viele eine Selbstverständlichkeit, und die Befreiung von dem Schmerz wirkt meist als Erlösung. Nur bei chronischen Kopfschmerzen wird man den Weg zum Arzt einschlagen.

Dr. Hage

Hier spricht der Tierfreund

Haustiere und geflügelte Gäste im Winter

Unsere vierbeinigen Hausgenossen, aber auch unsere gefiederten Freunde drinnen und draußen sollen besonders jetzt im Winter deutlich merken, daß wir liebevoll an sie denken. Gilt es doch, ihnen allen für ihre Anhänglichkeit und ihre Treue zu danken.

Stolz zieht Foxl jetzt mit seiner neuen Leine und dem passenden Halsband umher, das für ihn unter dem Weihnachtsbaum gelegen hat. Aber ein neuer Spielknochen aus präpariertem, unzerkaubarem Holz, der würde ihm (und unseren Teppichfransen) recht guttun. Auch Hundekuchen und -biskuits schmecken prächtig und enthalten alles, was kleinen und großen „Hundesöhnen und -töchtern“ zuträglich ist für Wachstum und Gedeihen, Fellkleid und Gebiß.

Auch ein Lebertranpräparat, Spezial-Vigantol für Tiere, ist wichtig für das Wohlergehen von Hund und Katze, besonders jetzt in der vitaminarmen Winterzeit. – Übrigens sollte „Paral“ nicht vergessen werden, das gute und völlig unschädliche Mittel gegen alles Ungeziefer, das unsere Vierbeiner quält.

Die gefiederten Freunde bekommen zunächst ein Päckchen Vogelbiskuit. Auch ein neuer Wetzstein, echte Sepiaschale, hängt neben dem frischen Salatblatt. Vogelsand und Spezialfutter leuchten aus sauberen Käfigen und frischen Näpfchen. Und für Anton, den Wellensittich, baumelt eine dicke Hirserispe durch die blanken Stangen.

Wenn's nun da drinnen allen wohlergeht, dürfen natürlich auch die gefiederten Bettler draußen vor dem Fenster nicht zu kurz kommen. Wohlgefüllt steht die kleine Vogelkrippe, mit Tannenreisig gegen den Schnee abgedeckt, und wartet mit Sonnenblumenkernen oder Mischfutter auf ihre hungrigen Gäste. In den Zweigen baumeln Futterringe, um anzuzeigen, daß hier für die „Daheimgebliebenen“ ein gastlicher Tisch gedeckt ist.

10 MINUTEN Morgengymnastik

wiegen leichter als 100 gute Vorsätze!

„69 Kilogramm“, liest die junge Apothekerin von der Waage ab und schaut uns ein wenig vorwurfsvoll an.

„69 Kilo?“ fragen wir ängstlich-ungläubig zurück. „Aber funktioniert denn die Waage richtig?“

„Aufs Gramm genau“, meint die Apothekerin, und ihr Lächeln erscheint uns fast ein wenig mitleidig.

*

Ja, da haben wir's also! Schwarz auf weiß tragen wir es – durchaus ungetröstet! – nach Hause: wir sind innerhalb der letzten sechs Monate um fünfeinhalb Kilo schwerer geworden! Und sofort fassen wir einen heroischen Entschluß: wir werden uns schon morgen an einem Gymnastikkurs beteiligen, wir werden ins Dampfbad gehen, wir werden die Schleckereien aufgeben, wir werden statt Mehlspeisen nur noch Obst und Gemüse essen, wir werden ..., wir werden ...

Aber am nächsten Tag schon sind all unsere Entschlüsse über den Haufen geworfen. Und warum? Weil wir uns einfach zuviel auf einmal vorgenommen haben. Beschränken wir uns deshalb zunächst auf bescheidene zehn Minuten Morgengymnastik – aber diese zehn Minuten halten wir eisern durch! – und wir werden uns schon bald verjüngt, erfrischt und vergnügt im Spiegel betrachten!



Übung 1: Am offenen Fenster tief ein- und ausatmen, dabei die Arme leicht heben und senken – zehnmal das Ganze, bitte!



Übung 2: Gestreckt stehen, Füße geschlossen, Hände im Nacken falten und anschließend mit dem ganzen Oberkörper kreisen. Fotos: Keystone



Übung 3: Ausgangsposition wie bei Übung 2. Fingerspitzen berühren sich. Dann Arme so weit wie möglich nach hinten schnellen und zurück.



Übung 4: Zum Abschluß gestreckt stehen, den Oberkörper vornüber fallen lassen und gleichzeitig die Arme kräftig nach rückwärts schwingen.

Das also ist jetzt unser tägliches Morgenprogramm, bei dem wir jede Übung zehnmal ausführen sollen.

Wir trinken ja anschließend auch noch einen guten, durchaus wohlschmeckenden und wirksamen Frühstücks-Kräutertee zur gründlichen Nachhilfe und dürfen nun davon überzeugt sein, wie sehr wir mit solchen Übungen unserer Gesundheit und unserer Schönheit dienen.

VOR GOTT UND DEN MENSCHEN

Fortsetzung von Seite 10

ihre Arme um seinen Nacken. „Ich freu' mich so schrecklich“, flüsterte sie zärtlich. „Unsere erste richtige Reise.“

Er strich ihr über das Haar und schloß die Augen. „Weißt du, Maria ... als ich in Italien war vor dem Krieg, da hab' ich mir vorgenommen: hierher kommst du zurück mit dem Menschen, den du am meisten liebst.“

Sie blickte zu ihm auf. In ihren Augen lag ein feuchter Schimmer. Als sie vom Flur her das Klappern von Geschirr hörte, machte sie sich von Martin los. Mit einem Tablett voller Schüsseln war Lina, die Köchin, eingetreten. Ihr gutmütiges Gesicht strahlte. „Ich hab' Ihnen auch noch was Schönes gekocht zum Abschied.“

„Königsberger Klopse?“ bemerkte Maria überrascht. „Aber Lina, Sie wollen wohl, daß ich Heimweh kriege?“

„Bisfchen früh, wo wir noch gar nicht weg sind“, scherzte Martin, während er sich von Maria an seinen Platz führen ließ.

Als sie allein waren, sagte Martin: „Ich kann's gar nicht abwarten, dir alles zu zeigen. Verona, Julius Grab, die Mosaiken von Ravenna, die Hadrians-Villa – alles was ich früher gesehen habe.“ Er machte eine kleine Pause. „Es ist dir doch recht, wenn wir Rom für den Rückweg aufheben?“

Sie lächelte. „Mir ist alles recht. Ich hab' doch eigentlich noch gar nichts erlebt außer Arbeit und Krieg.“

Martin konnte das Zucken um ihren Mund nicht sehen, aber er hörte, daß ihre Stimme zitterte. Er bannte den jähren Schatten der Erinnerung und spann seine Pläne lebhaft weiter: „Ja, und dann ... dann bleiben wir mindestens vierzehn Tage an der Bucht von Sorrent. Also, da ist es so schön, Maria. Du kannst es dir gar nicht vorstellen. Man wohnt hoch über dem Meer. Du siehst von oben bis auf den Grund. Aber am aller-schönsten ist es, wenn die Sonne untergeht. Dann sieht es aus, als ob die Inseln langsam versinken in einem Strom von Gold und Violett ...“

Jetzt brachte ihn im Bann der Vergangenheit das schmerzende Bewußtsein seiner Erblindung zum Schweigen. Er lachte verlegen: „Bisfchen verrückt, wenn ich von Farben spreche, wie? Aber manchmal vergesse ich tatsächlich ...“

Impulsiv griff sie nach seiner Hand und beschwor ihn: „Aber Martin ...!“

In diesem Augenblick klingelte das Telefon erneut. Ehe es Martin verhindern konnte, hatte Maria instinktiv zum Hörer gegriffen. Der Apparat stand in ihrer Nähe.

„Ja, mein Mann ist da, Herr Lämmermeier“, verriet sie ahnungslos.

Martin gestikuliert abwehrend. Ratlos starrte Maria einige Sekunden auf den Apparat, dann drückte sie ihrem Mann den Hörer in die Hand.

Er zwang sich zu einem verbindlichen Ton mit einer schicksals-ergebenen Miene, die Maria leise auflachen ließ.

„Ein Autounfall?“ hörte sie Martin fragen. „Hoffentlich nicht schlimm? – Na, Gott sei Dank, gratuliere, da haben Sie ja auch noch Glück gehabt.“

Er wollte das Gespräch schon abbrechen, aber sein Partner gab ihm keine Möglichkeit. Er schien

sich nach dem Reiseterrain des Ehepaares Lenz zu erkundigen, denn Martin sagte entschieden: „Wir fahren in aller Herrgottsfrühe.“ Seine Stimme klang plötzlich ehrlich besorgt: „Wie bitte? Verschieben? Völlig ausgeschlossen. Tut mir leid, Herr Kollege, es ist unser erster Urlaub seit Jahren.“

Die telefonische Unterhaltung nahm noch immer kein Ende. „Nur morgen Vormittag, sagen Sie?“ Martin schien in seinem Entschluß wankend zu werden. Er nickte. „Ach, die Geschichte mit der Selbstmörderin, die ihr Kind ...“

Marias gespannte Aufmerksamkeit war wachsender Erregung gewichen. „Nicht, Martin! Auf keinen Fall“, versuchte sie sich mit verzweifelt leisem Zuruf bemerkbar zu machen. Aber Martin hörte sie nicht. Sein Gesicht spiegelte ehrliche Entrüstung wider, als er in den Apparat antwortete: „Im Stich lassen ist wohl nicht der richtige Ausdruck, Herr Lämmermeier ...“

Der Teilnehmer ließ ihn nicht mehr zu Wort kommen. „Also in Gottes Namen, Herr Kollege“, sagte Martin schließlich resignierend. „Schicken Sie mir die Akten herüber.“

Er legte den Hörer auf und wandte sich unsicher an Maria. „Es ging nicht anders“, entschuldigte er sich gepreßt.

Sie sah bekümmert aus. „Martin –!“ flehte sie.

Er zuckte mit den Schultern. „Er hat mich gebeten, für ihn einzuspringen. Du weißt doch, wer dieser Lämmermeier ist.“

„Dieser Lämmermeier!“ empörte sich Maria trotzig.

Er versuchte sie, nicht ohne Schuldbewußtsein, zu beschwichtigen. „Komm, Maria, sei doch nicht so kindisch. Ich kann es einfach nicht ablehnen. Und außerdem ist es wichtig für unseren Beruf.“

„Für unseren Beruf?“ Sie konnte sich kaum noch beherrschen und kämpfte mit den Tränen. „Immer sprichst du von unserem Beruf. Du wirst sehen, wir werden gar nicht fahren. Wir werden hierbleiben.“

Martin war ehrlich betroffen. Er bemühte sich, seiner Stimme einen zuversichtlichen Klang zu geben. „Lämmermeier hat ausdrücklich betont, daß der Fall ganz klar liegt“, sagte er optimistisch. „Eine Flüchtlingsfrau, die sich mit ihrem Kind umbringen wollte. Sie wurde gerettet.“

„Und das Kind?“ forschte Maria plötzlich interessiert.

„Das Kind ist tot“, sagte er. „Der Tatbestand ist unbestritten. Das Geständnis der Angeklagten liegt vor.“

Die Frau – sie hieß Anna Mechala – mochte etwa der Jahrgang Marias sein. In ihr breitknöchiges, auffallend blaues Gesicht hatte der Kummer seine harten Linien gezeichnet. Sie wirkte bedeutend älter.

Nach Durchsicht der Akten hatte sich Maria in der Gestalt der Angeklagten den Typ einer verwahrlosten Frauensperson vorgestellt. Überrascht stellte sie fest, daß der großkarierte Rock, die dunkle Jacke und die weiße Bluse der Anna Mechala zwar aus billigem Material und von einfachem Schnitt, aber peinlich gepflegt waren. Ihr glattes Haar lagte sich in großen Schneckchen über die Ohren. Fortsetzung folgt

UNSER FEBRUAR-TEST

HABEN SIE IHRE GEFÜHLE UNTER KONTROLLE?

Ein Fragebogen über das seelische Gleichgewicht – Besonders für Menschen, die sich leicht ärgern

Gehören Sie zu den Menschen, die sehr empfindlich sind? Schreit eine Alarmglocke in Ihrem Hirn, wenn etwas gesagt wird, was Ihnen gegen den Strich geht? Sicherlich haben Sie sich manchmal gewundert, warum Sie plötzlich so positiv oder negativ reagierten. Das seelische Gleichgewicht ist aber sehr wichtig. Sie müssen alle Ihre Reaktionen und Gefühle unter Kontrolle haben. Unser Fragebogen sagt Ihnen, ob Ihnen das gelingt. Zählen Sie die Punkte zusammen. Die Punktbewertung gibt Ihnen Aufschluß über Ihr seelisches Gleichgewicht.

Für die Frau:

- | | ja | manchmal | nein |
|--|----|----------|------|
| 1. Fühlen Sie sich unbehaglich, wenn man Ihr Make-up oder Ihre Kleidung kritisch betrachtet? | 5 | 2 | 7 |
| 2. Verschreiben oder vertippen Sie sich oft, wenn Sie einen Brief schreiben, dessen Inhalt Ihnen sehr am Herzen liegt? | 4 | 1 | 9 |
| 3. Ist Grün Ihre Lieblingsfarbe? | 5 | 0 | 2 |
| 4. Werden Sie schnell ungeduldig, wenn Kinder immerfort Fragen stellen? | 2 | 1 | 8 |
| 5. Hängen Sie sehr an Traditionen? Bemühen Sie sich, Feste so zu feiern, wie es in Ihrem Elternhaus üblich war? | 5 | 0 | 6 |
| 6. Lieben Sie scharfe Debatten mit Vorgesetzten oder Menschen, die älter sind als Sie? | 9 | 3 | 4 |
| 7. Fühlen Sie sich enttäuscht, wenn ein Mensch, von dem Sie viel halten, anderer Meinung ist als Sie? | 3 | 1 | 9 |

Für den Mann:

- | | | | |
|--|---|---|---|
| 1. Halten Sie Frauen absolut für das „schwache Geschlecht“? | 3 | 0 | 8 |
| 2. Nehmen Sie eine ungerechte Kritik Ihres Vorgesetzten ohne Protest hin? | 2 | 1 | 7 |
| 3. Lieben Sie zwanglose sportliche Kleidung? | 6 | 3 | 2 |
| 4. Verlieren Sie den Kopf, wenn Sie sich plötzlich in einer gefährlichen Situation befinden? | 1 | 0 | 2 |
| 5. Ärgern Sie sich, wenn Sie einen falschen Telefonanschuß bekommen? | 2 | 1 | 7 |
| 6. Sind Sie nervös, wenn es neblig ist? | 3 | 0 | 9 |
| 7. Würden Sie Ihre Stellung kündigen, wenn Sie das Gefühl haben, nicht richtig bewertet zu werden? | 6 | 0 | 3 |

Bewertung der Punkte:

Für die Frau: Über 50 Punkte: Sie sind ein ausgeglichener Mensch. Sie wissen sich zu behaupten. 40–50 Punkte: Gleichmäßiges Temperament mit Neigung zur Kritik. 30–40 Punkte: Etwas sentimental, oft unberechenbar. Unter 30 Punkte: Sie nehmen leicht übel, können keine Kritik vertragen. Tun Sie etwas für Ihre Nerven.

Für den Mann: Über 50 Punkte: Sie sind Diplomat, machen sich nie Feinde. 40–50 Punkte: Manchmal ein wenig überheblich, aber schnell bereit, Kompromisse zu schließen. Sie haben Sinn für Humor. 30–40 Punkte: Sie bestehen oft eigensinnig auf Ihrem Standpunkt, etwas nervös. Frauen gegenüber nicht gerecht. Unter 30 Punkte: Oft gereizt, schwer zu überzeugen, rechthaberisch. Sie lassen sich zu unbedachten Äußerungen hinreißen. Vorsicht!

DR. SYMPATHICUS antwortet:

Frau M. S. in München. Warum kann man Penifen-Tabletten in der Apotheke nicht mehr ohne Rezept erhalten?

Alle Penicillin-Präparate sind seit dem 1. August 1955 unter Rezeptzwang gestellt worden. Nur der Arzt kann entscheiden, inwieweit sie dem menschlichen Körper zugeführt werden können, um in Notfällen noch für Penicillin reaktionsfähig zu bleiben.

Frau H. Sch. in Kaufbeuren. Ich mußte jetzt zweimal in der Nacht auf Rezepte Arzneimittel holen. Zahlt mir die Privatkassenkasse die verauslagten Überpreise zurück?

Es gibt keine „erhöhten Preise“. Für Anfertigung von Arzneiformen aller Art sind die Preise der Apotheke durch die deutsche Arzneitaxe einheitlich geregelt, ebenso für Fertigpräparate durch die Spezialitätentaxe. Lediglich für Inanspruchnahme einer Apotheke zwischen 20 Uhr bis 7 Uhr morgens wird eine Nachtdienst-Zuschlaggebühr von DM 1.– berechnet, die auch sämtliche Pflichtkrankenkassen tragen. (In einem Nachbarland zahlt man die doppelte Gebühr.) Bindend ist, daß Ihr Arzt den Vermerk „nachts“ oder „noctu“ seiner Verordnung hinzufügt. Somit steht einer Rückzahlung der Gesamtauslagen für ein von Ihnen eingereichtes Privat Rezept nichts mehr im Wege.

Frau Ch. W. aus Neustadt i. H. Mein Kind soll eine Lebertrankur machen. Kann ich die Flasche Lebertran noch verwenden, welche meine Schwester bei ihrer Auswanderung im vorigen Frühjahr zurückgelassen hat?

Durch Licht- und Wärmeeinflüsse verändert sich Lebertran in wenigen Monaten zuungunsten seiner Wirkungsweise. Auch können aus diesem Grunde keine alten Lebertranflaschen wieder neu aufgefüllt werden.

IMMER UND NIE

SIND GEFAHRLICHE WORTE

Übertreibungen und Verallgemeinerungen sollten aus unserem Leben verschwinden

Viele unter uns neigen dazu, die kleinsten alltäglichen, aber auch die wichtigen Dinge im Leben zu verallgemeinern.

Ist es nicht ungerechtfertigt, wenn jemand einen Mitmenschen mit den Worten: „Immer bist du schlechter Laune!“ anspricht und damit nur dessen augenblicklichen Gemütszustand verallgemeinert?

„Aus dir wird nie etwas Richtiges werden!“ oder „Alles machst du immer falsch!“ sagen Eltern oder Lehrer unwirsch zum Kinde. Dabei sind sie sich nicht darüber klar, was sie mit solch einem unüberlegten hingeworfenen Satz zerstören können.

Wir wissen auch nur zu gut, wie schnell die Menschen mit ihrem Urteil bei der Hand sind. Da erzählt z. B. Herr Fuchs, der mit seiner Frau von einer Ferienreise zurückgekehrt ist, aufgeregt den Freunden von seinem ausgeraubten Auto und schließt empört: „Nie wieder fahren wir nach dem Süden. Dort gibt es nur Diebe!“

Sagte doch kürzlich ein Bekannter in der Bahn zu einem Pessimisten, dem es sich stöhnend entrang: Ich werde immer krank, wenn ich Zugluft kriege, und nichts kann mir dann helfen: „Sie sind jedoch immer wieder gesund geworden, sonst säßen Sie nicht hier mit solch einem blühenden Äußeren.“

Welche Vorurteile treffen wir jedoch täglich bei erstmaligen Begegnungen mit Menschen an. Besonders hervortretende Eigenschaften werden sofort aufgegriffen und verallgemeinert.

Am häufigsten gebrauchen wohl unsere in Acht und Bann zu haltenden Worte die Kranken: „Mir nützt ja keine Arznei – mir hilft kein Arzt!“ Solche Reden steigern sich zum regelrechten Komplex und unterbinden oft jegliche Heilung. Darf man doch niemals die Möglichkeit an eine allmähliche oder gar plötzliche Besserung ausschließen! Wie viele verbauen sich die Wiedererlangung ihrer körperlichen und seelischen Gesundheit, indem sie in falscher Konsequenz etwas ablehnen, was zu ihrem Besten wäre.

Ist es nicht viel positiver, wenn wir sagen: „Bisher konnte mir kein Arzt und keine Arznei helfen, aber ich gebe die Hoffnung nicht auf, daß mir eines Tages doch geholfen wird!“ Der Wille zur Selbstbeherrschung und -erziehung, der es uns ermöglichen sollte, uns vor unbedacht ausgesprochenen Worten zu hüten, könnte unser ganzes Fühlen, Denken und Handeln weit glücklicher beeinflussen. Gewiß, es ist nicht immer leicht, denn wir sind oft von der Hetze unserer Zeit erschöpft und haben keine große Lust, unsere Zunge zu zähmen. Aber ein paar gute Vorsätze, ein wenig Humor und vor allem etwas mehr Rücksichtnahme auf unsere Mitmenschen werden uns täglich weiterhelfen.

So wenig positiv Verallgemeinerungen sonst sein mögen, so haben aber auch vorschnelle Urteile in der Geschichte aller Entdeckungen doch ein Gutes gehabt. Große Männer ließen sich in zäher Arbeit von dem Wort „unmöglich“ zu Taten anspornen, dieses Prädikat in sein Gegenteil zu verwandeln. Denken wir nur daran – ohne die vielen Namen zu nennen –, wie sehr heutzutage in der Heil- und Arzneikunst das Wort „unheilbar“ schon an Schrecken verloren hat.

HONIG ist mehr als Nahrungsmittel

Wie die Wissenschaft festgestellt hat, sind von den Bienen in den Honig Wirkstoffe (Fermente) hineingearbeitet worden, die den Zucker des Honigs chemisch abbauen, so daß der menschliche Organismus ihn unmittelbar, d. h. ohne weitere Verarbeitung, aufnehmen kann. Weiterhin sind im Honig cholinartige Stoffe nachgewiesen worden, die den Zellen im menschlichen Körper gewissermaßen Appetit machen, indem sie den Zucker sofort in Leistung umzusetzen oder zu speichern vermögen. Sie spielen für die Zuckerverwertung eine wesentliche Rolle. Im Honig sind aber auch noch gewisse Substanzen enthalten, sog. Inhibins, die eine wachstumshemmende Wirkung auf Bakterien ausüben. Bei schweren Krankheiten, z. B. Diphtherie, können diese Inhibins mit Erfolg im menschlichen Körper eingreifen und ihn im Kampf gegen die Bakterien unterstützen. Diese Eigenschaften lassen den Honig mehr sein als nur ein Genuß- oder Nahrungsmittel: ein stärkendes Heilmittel mit besonderer Wirkung.

Diät und Normalkost?

So unterschiedlich die Lebensgewohnheiten, der Arbeitsrhythmus und die wirtschaftliche Lage des einzelnen Menschen je nach Land und Klima sind, so verschieden sind auch die Ansichten über die Normalkost. Wer daher auf eigene Faust beschließt, irgendeine Diät zu wählen, sollte sich zunächst fragen, ob er sich vor diesem Entschluß entsprechend seinen Lebensbedingungen „normal“ ernährt hat.

Als normal sollte jeder diejenige Kost bezeichnen, die sich in seinem Milieu bewährt hat. Der Gesunde sollte, ohne diätetische Erwägungen anzustellen, z. B. in Italien Spaghetti und Öl, in arktischen Gefilden Walffischfett und in Bayern Knödel mit Schweinefleisch essen, weil es bekanntlich weder schmeckt noch bekommt, wenn man sich auf einer spanischen Küstenfahrt, auf der Flucht vor Tintenfischen und Salzmandeln, in Sehnsucht nach Buttermilch und Zwieback verzehrt oder im Münchener Hofbräuhaus Chianti bestellt.

Leider haben aber zweimal zehn Hungerjahre während der beiden letzten Weltkriege eine große Anzahl „Halbgesunder“ hinterlassen, wobei sicherlich das Hungern bei weitem nicht so schädlich war wie das zwischendurch mögliche „Wiedergutessen“. Ein Organismus, der längere Zeit von Brot und Kartoffeln seinen Bedarf decken mußte, paßt sich beim Gesunden diesen Verhältnissen mit seinen Verdauungsfunktionen, seinen Fermenten, kurz mit seinem ganzen Verwertungsapparat an und ist dann dem plötzlichen Angebot eines kulinarischen Frühstücks, aus Speck und Eiern bestehend, gegenüber einfach hilflos. Einen großen Teil der ungewohnten Speisen stößt er unerwartet wieder ab, einen anderen Teil baut er infolge von Mangel an den dafür zuständigen Chemikalien im Magen-Darm-Trakt nur halb ab und bildet somit Schlacken wie ein Kachelofen, der irrtümlich mit Koks geheizt wird. Bei guter Konstitution und ohne zusätzliche Belastungen, wie Infektionen, Unfälle, Überanstrengungen, baut er diese Schlacken später, wenn er eine Zeitlang Ruhe hat, wieder ab. Tritt aber eine derartige Zusatzbelastung auf, so bleiben die Schlacken liegen und machen sich meistens dann bemerkbar, wenn dem Organismus mehr zugemutet wird. Es fehlt dann an der Kraft, dieses Mehr zu „kompensieren“, d. h. auszugleichen. So wie die Muskulatur bei dem gesunden Menschen funktionell ausgleichen kann, ist der Stoffwechsel des konstitutionsmäßig sta-

Nicht alle Nahrungsmittel sind Lebensmittel!

bilen Menschen in der Lage, auftretende Störungen chemisch zu kompensieren bzw. auszugleichen. Aber ebenso wie der Herzmuskel, wenn seinen Ausgleichsbemühungen allzuviel zugemutet wird, mehr oder weniger plötzlich „dekompensieren“, d. h. sein systematisches Bestreben, sich den Schwierigkeiten anzupassen, aufgeben kann, ist auch das Maß des lange geduldig ausgleichenden Stoffwechsels eines Tages voll. Er nimmt das Zuviel übel und bricht zusammen. Ein heilloses Durcheinander, eine völlige Anarchie der normalerweise wunderbar hintereinander geschalteten Funktionen der verschiedenen, den Stoffwechsel steuernden Organismen ist das traurige Ende! Diese Anarchie macht sich subjektiv gewöhnlich dort bemerkbar, wo jeder seinen Ort des geringsten Widerstandes hat, sozusagen die Achillesferse seines Organismus, etwa an Schilddrüse oder Leber, an den Lymphdrüsen oder sonstwo.

Die letzte Erkenntnis der Wissenschaft, daß die gewaltigen Fortschritte der medikamentösen Therapie, die erstaunliche Zunahme landwirtschaftlicher Ertragsmöglichkeiten durch künstliche Düngung usw. eine sehr ernst zu nehmende Kehrseite, nämlich eine nicht zu übersehende Mehrbelastung des menschlichen Stoffwechsels bedeutet, der ja diese chemischen Mittel zusätzlich zu seiner angemessenen Arbeit mitabzubauen hat, wird uns in der nahen Zukunft wenig weiterhelfen. Denn wer wird es sich im heutigen Existenzkampf leisten können, tagelang mit dröhnendem Föhnkopfschmerz herumzugehen, der doch mit einigen wirkungsvollen Tabletten kaum noch spürbar werden kann, bis der Föhn verschwunden ist? Wer wird nicht um eine Penicillinspritze bitten, um die früher sehr häufig tödliche, heute aber durch die antibiotische Medizin fast immer schnell ausheilbare Lungenentzündung in wenigen Tagen loszuwerden? Wer wird nicht begreifen, daß alle Forschungsergebnisse über die Folgen des Kunstdüngers auf den menschlichen Körper nichts daran ändern werden, daß lange Jahre der mühevollen Umwandlung der modernen Feld- und Viehwirtschaft nötig sein würden, um die Menschheit wieder samt und sonders mit „biologisch“, d. h. mit Mist gedüngten Feld-

und Gartenfrüchten zu versorgen, und daß wir bis dahin immerhin etwas essen müssen? Jedes Jahrhundert hat seine Sorgen! Pest und Cholera sind wir los, dafür bedrücken uns die staunenswerten Fortschritte unserer

eigenen geistigen Forschungsleistungen. Der moderne Mensch ist der Zauberlehrling seiner eigenen Meisterkraft und wünscht manchen Besen in die Ecke, dem Genialität und Energie das Wunder der Bewegung verschafft haben.

Aber der Mensch hat die Vernunft sicherlich erhalten, um sich ihrer zu bedienen, wie der Vogel seine Flügel und der Igel seine Stacheln gebraucht. So heißt es für den Menschen, sich klug und unermüdlich den gegebenen Verhältnissen anzupassen. Hierzu ist eine diätetische Umstellung bei kleinen und großen Leiden ein oft entscheidendes, immer aber wesentliches Hilfsmittel, sobald sich Störungen anmelden.

Diätetische Maßnahmen sollen stets ein Ziel haben. Der richtige Weg zum Ziel zeichnet sich aber nur für denjenigen ab, der entweder einen noch ungetrübten Instinkt oder einen Berater mit Kenntnissen und Erfahrungen hat. Da aber der Instinkt, wie wir sehen, heute einen Kampf mit den Produkten des menschlichen Verstandes aufzunehmen hat, sollte sich jeder einige Kenntnisse für die diätetische Bekämpfung kleiner verbreiteter Übel zum Wissensgut machen. So gefährlich die medizinische Halbbildung sich in der Praxis der wirklichen Krankheiten im allgemeinen auswirkt, so segensreich würden einige grundlegende Kenntnisse über vernünftige Ausgleichsernährung nach z. B. einem ausgiebigen Faschingsbummel mit entsprechendem Mißbefinden, bei fiebrigen Erkältungskrankheiten, nach dem Genuß unfrischer Nahrungsmittel, über ernährungsmäßige Anpassung an körperliche Überbelastung, geistige Überanstrengungen usw. sein.

Wir wollen daher in nächster Zeit an dieser Stelle über die vielen Möglichkeiten sprechen, die auch der medizinisch Uninteressierte in dem ernährungsmäßigen Ausgleich kleiner Alltagsleiden hat, ohne deshalb allen kulinarischen Freuden entsagen zu müssen. Daß Diät durchaus nicht trübselig sein muß, sogar sehr reizend sein kann, wenn sie mit einigem Geschick und etwas Liebe zubereitet wird, hoffen wir, in unseren künftigen Darlegungen durch praktische Winke beweisen zu können. ba.

Kleine Dame - das ist schade!



Jetzt kann es passieren, daß Du Dich einige Tage ins Bett legen mußt, denn wer einmal niest, der weiß Bescheid. Ein kleiner Schnupfen aber kann schnell behoben werden. 'Tempo'-Taschentücher werden helfen; denn jedes einzelne 'Tempo'-Taschentuch ist antibakteriell bestrahlt — und da es nur einmal benutzt wird, verhindert es die ständige Selbstansteckung.

Bitte, bedenken auch Sie, wieviel Millionen Bazillen in mehrfach gebrauchten Taschentüchern aufbewahrt werden. Darum: 'Tempo'-Taschentücher — der Gesundheit wegen. Verlangen Sie:

'Tempo' - immer wieder 'Tempo'!



antibakteriell
bestrahlt



Übrigens — jede Hausfrau wird glücklich sein, wenn sie keine Taschentücher zu waschen braucht. 'Tempo'-Taschentücher ersparen Arbeit, Zeit und Geld.

ALLERLEI aus dem Mörser der Apotheke

Die Apotheke ist eine Einrichtung im Dienste der Volksgesundheit. Sie ist die einzige vom Gesetze zugelassene Stelle für die Zubereitung und Abgabe ärztlicher Rezepte, für deren Dosierung und Beschaffenheit der Apotheker die volle Verantwortung trägt.

Die Apotheke ist der einzige Ort, dem von den zuständigen amtlichen Stellen giftige und stark wirkende Arzneimittel zur Aufbewahrung und zur Verarbeitung in Arzneiform übergeben werden. Schwerwiegende Verantwortung ist damit verbunden, und die Anwendung dieser Substanzen bedarf einer gewissenhaftigkeit, wie sie nur von wenigen anderen Berufen verlangt wird.

Von einer gewissenhaft zubereiteten Arznei hängt Ihre Gesundheit ab. Wer auf die Anfertigung von Arzneien nach einem Rezept warten muß, der soll nicht ungeduldig werden, denn es ist von größtem Interesse, dem Apotheker Zeit und Ruhe zu lassen, damit die Arznei mit der nötigen Sorgfalt und Genauigkeit hergestellt werden kann.

Arzneien sind nur für den Kranken bestimmt, dem sie verschrieben wurden. Sie weiterzugeben, um einen anderen damit zu heilen, ist nicht nur unklug, sondern kann auch schädliche Folgen haben.

Benützen Sie den Nachtdienst der Apotheke nur in dringenden Fällen, z. B. dann, wenn es sich um das Anfertigen von dringenden Rezepten handelt oder sonstige eilige Hilfe notwendig ist.

In Großstädten werden Sie jetzt zu Jahresbeginn einen Verteilungsplan der Nachtdienste durch Ihre Apotheke erhalten können; auch tagüber ist an jeder Apotheke ein Schild mit dem Hinweis auf die nächstliegende diensttunende Apotheke gegeben. Der Wochenturnus läuft von Sonnabend zu Sonnabend bis 13 Uhr.

Um Unfälle zu vermeiden, dürfen Flüssigkeiten wie Salzsäure, Salmiakgeist, Lysol, Benzin, Natronlauge, Wasserstoffsuperoxyd und viele andere Flüssigkeiten nur noch in sechseckigen und entsprechend etikettierten Flaschen abgegeben werden. Wein-, Bier- und Mineralwasserflaschen dürfen darüberhinaus auch nicht zur Aufbewahrung innerlich anzuwendender Arzneimittel dienen; hierfür stehen runde Medizinalgläser in allen Größen zur Verfügung.



GANZ UNTER UNS

Man darf ruhig darüber sprechen

Zwei heikle Themen für junge Mädchen

Vielleicht hast du schon den dritten Tag Kopfschmerzen. Außerdem macht dir dein unreiner Teint Sorgen. Die schlechte Laune und deine Reizbarkeit – so glaubst du wenigstens – kommen von diesen beiden Übeln her. Aber du hast die Ursachen an der falschen Stelle gesucht. In Wirklichkeit kommen deine Kopfschmerzen, kommt dein unreiner Teint ebenso wie deine schlechte Laune und die Müdigkeit vom gestörten Rhythmus deiner Darmtätigkeit!

Besonders sehr junge Mädchen leiden an Pusteln und Mitessern und bekommen von Tanten und sonstigen Verwandten zum Trost versichert: „Mir ist es in deinem Alter genau so gegangen!“ Daß jedoch keineswegs das „alles entschuldigende Entwicklungsstadium“, sondern simple Darmträgheit der Grund für innere und äußere Mißstimmungen sein können, daran denken die lieben Tanten kaum.

Das beste Rezept für dich aber lautet: Nimm dich selbst in die Kur! Versuche dich einmal als Erzieherin an dir selbst, und erziehe deinen Darm!

● Oberhöre nie den Ruf deines Darmes! Glaube nicht: „Die fünf Minuten halte ich es schon noch aus...“ Denke immer daran, daß ein Teil der Ausscheidungsstoffe wieder ins Körperinnere zurückgedrängt wird. Und die Gifte erscheinen dann als Pickelchen auf deiner Haut!

● Iß viel Obst, Gemüse, Salate, Schwarzbrot, das die Verdauung unterstützt. Trinke Joghurt oder Buttermilch. Vermeide Süßigkeiten und Näschereien – wenigstens so lange, bis du deinen Darm „gut erzogen“ hast!

● Trinke morgens und abends einen guten Blutreinigungstee aus der Apotheke. Er wird dir eine überraschend gute und sichere Unterstützung sein.

Wir wollen aber auch gleich noch von einem zweiten heiklen Thema sprechen, das dir vielleicht ebensoviel Kummer macht wie dein unreiner Teint: die unangenehme Körperausscheidung, unter der besonders junge Mädchen häufig leiden. Die vermehrte Schweißabsonderung kann verschiedenste Ursachen haben: sie wird durch organische Leiden hervorgerufen (Lungenschwäche, Schilddrüsenüberfunktion usw.) oder entsteht aus Überängstlichkeit und Nervosität. Du hast es vielleicht schon beobachtet, daß du die ganze Zeit trockene Handflächen hast, doch wenn du jemandem die Hand geben mußt, wird sie feucht. Auf jeden Fall ist es wichtig, in solchen Fällen unbedingt vom Arzt feststellen zu lassen, ob vielleicht irgendwelche organischen Ursachen für diese Erscheinungen vorliegen. Ist das nicht der Fall, dann versuche, deine vermehrte Schweißabsonderung mit folgenden Mitteln zu beseitigen:

● Geruchbindende (desodorierende) kosmetische Präparate in flüssiger oder Creme-Form.

● Seifen, die bakterientötende Zusätze enthalten und in der Apotheke für den jeweiligen Fall speziell empfohlen werden.

● Abwaschen der betreffenden „schwitzenden“ Stellen. Nimm zuerst lauwarmes Wasser mit Seife, dann spüle mit klarem Wasser nach. Dann nochmals reines Wasser, in das du ein paar Tropfen Zitronen gibst und behandle mit gutem Körperpuder nach.

● Nimm täglich nicht mehr als einen Liter Flüssigkeit zu dir.

● Verwende keine süßlichen Parfüms (z. B. Maiglöckchen usw.), weil sie, mit Körperausscheidung vermischt, einen für die Umgebung unerträglichen Geruch abgeben.

Foto: Aus dem CCC/Prisma-Film „Liebe ohne Illusion“.

Richtige Wege –
wichtige Wege...

Der Weg zur Apotheke

ist oft mit Schmerzen gepflastert! ... Erinnern Sie sich, welch armselig-kleines Häuflein Elend Sie waren?? ... Der wichtige Weg zur Apotheke ist auch der richtige Weg – zu MELABON! MELABON betäubt Schmerzen nicht nur – es packt ihre URSACHEN an der Wurzel: das führt zu der raschen und nachhaltigen MELABON-Wirkung! ... Kurz: ein richtiger, ein wichtiger, ein kurzer Weg zum Aufatmen – beginnt in der Apotheke mit

Melabon

GRATISPROBE
vermittelt gern Dr. Rastbach & Co.
Ludwigshafen A 1



Prof. Dr. Benjamin M. Duggar, der Entdecker des Aureomycin.
Foto: Lederle Laboratories Division

Ihr Horoskop im Februar 1956



Steinbock (22. Dezember bis 20. Januar). — Jetzt ist die Zeit, Vorbereitungen zu treffen, um im März berufliche und behördliche Erfolge haben zu können. Den Geburtstagen von 17./19. Januar bieten sich in der ersten Hälfte des Monats gute berufliche Chancen. Neue Beziehungen nützen viel! — Wie, Sie merken gar nicht mehr, was für ein Haus Tyrann Sie sind, jetzt ist es ober höchste Zeit, wieder freundlicher zu werden. — Bewegen Sie sich viel in frischer Luft, das tut den Nerven wohl.



Wassermann (21. Januar bis 18. Februar). — Sicher haben Sie vor längerer Zeit schon einige Verbesserungen geplant, die jedoch im Herbst liegen geblieben sind, Sie sollten sie jetzt vollenden. Eine Freundschaft verwirklicht Ihre Erwartungen. — Seien Sie doch zu Hause nicht immer so voller Widerspruch, Sie sind doch selbst viel an den auftretenden Differenzen schuld. Oder, haben Sie aus Ihren Fehlern noch immer nicht gelernt? — Trinken Sie nicht zu kalt, vermeiden Sie kalte Füße.



Fische (19. Februar bis 20. März). — Kleine Erfolge in der Liebe muntern Sie auf und geben Ihren Unternehmungen mehr Schwung. Ab und zu plagt Sie die Eifersucht. Irgend jemand macht Ihnen das Leben schwer. Die Dinge, die jetzt in der Luft hängen, lösen sich im März. Mitte Februar kommt eine angenehme Überraschung, genießen Sie das Vergnügen. — Vergessen Sie aber nicht, sich besonders abends warm zu halten, denn Sie müssen sich gegen kalte Witterung schützen.



Widder (21. März bis 20. April). — Bewahren Sie Ihre Kaltblütigkeit! Diesen Satz sollten Sie sich stets vor Augen halten. Sie haben die Kraft und das Zeug jetzt in sich, mit allem spielend fertig zu werden. Aber natürlich nur dann, wenn Sie nicht bei dem geringsten Anlaß gleich aggressiv werden. Auch in Ihren persönlichen Dingen kommen Sie zu Ihrem Recht. Liegt Ihr Geburtstag am 15./18. April, dann halten Sie Ihr Glück fest. — Achten Sie auf Ihre Gesundheit, entspannen Sie sich.



Stier (21. April bis 20. Mai). — Sie müssen viel diplomatisches Geschick anwenden, wenn Sie ohne Ärger durch diesen Monat kommen wollen. Störende Einflüsse lassen jetzt zu besonderer Vorsicht raten. Das Geld, das Sie sehr lieben, zerrinnt Ihnen zwischen den Fingern. Versuchen Sie zu Ihrem Lebenskameraden wieder so zu sein, wie Sie es sonst gewesen sind. — Für Ihre Gesundheit dürften Sie auch etwas tun, härten Sie sich ab, seien Sie nicht so phlegmatisch.



Zwillinge (21. Mai bis 21. Juni). — Es gibt einige Dinge, über die Sie sich schwarz ärgern. Tun Sie's nicht! Am 4./5. Juni Geborene trennen sich freiwillig. Aber auch andere Überraschungen hat dieser Monat zu bieten, Reisen, Sensationen, Neuigkeiten. Da geraten Sie erst in einen richtigen Wirbel. Sind Sie am 14./20. Juni geboren, so können Sie Ihre behördlichen Angelegenheiten erfolgreich regeln. — Wenn Sie auch sportbegeistert sind, so müssen Sie trotzdem auf Ihre Gesundheit achten und sich warm anziehen. Ihre Atmungsorgane danken es Ihnen.



Krebs (21. Juni bis 23. Juli). — Recht so, daß Sie sich in keiner Weise abschließen; denn Ihre Familienangelegenheiten lösen sich immer noch nicht. Eine kleine Liebeslei könnte Sie aufheitern. Haben Sie am 21./22. Juni Geburtstag, wird Ihnen eine Falle gestellt. — Behörden fordern Sie heraus. Geburtstage am 20./21. Juni erleben eine überraschende Wendung, allerdings kommt es hier auf Ihr Verhalten an. — Seien Sie weiterhin nett zu Ihrem Magen, damit keine Komplikationen auftreten.



Löwe (24. Juli bis 23. August). — Vorteile stehen Ihnen den ganzen Monat zu. Nützen Sie die Zeit und erledigen Sie all das, was Sie sich schon seit langem vorgenommen haben. Die geschäftliche Seite sollte neben allen Ihren privaten Plänen nicht zu kurz kommen, sonst verlieren Sie eine Chance. Der Mensch, den Sie lieben, gibt Ihnen noch einige Nüsse zu knacken, haben Sie aber am 17./20. August Geburtstag, werden Sie spielend damit fertig. — Ruhen Sie sich auch körperlich aus, entspannen Sie sich.



Jungfrau (23. August bis 23. September). — Seien Sie vorsichtig in Ihren beruflichen Planungen. 24./26. August tut gut daran, den Rat eines Fachmannes einzuholen. Auch zu scharfe Kritik schafft Spannungen, sogar Feinde, außer Sie haben am 20./22. September Geburtstag. In Sachen Liebe tut sich nichts, es muß ja auch wieder einmal eine Pause geben. — Für Ihr Wohlbefinden wäre morgens statt Kaffee, Komillente oder warmes Wasser mit Honig sehr vorteilhaft.



Waage (23. September bis 23. Oktober). — Geschäftliche Dispositionen sollten nicht groß angelegt werden. — Über Erfolge im Fischen haben Sie wahrhaft nicht zu klagen. Liebe Waagefrau, schmücke dich, genieße die Vergnügungen, lasse dich umschwärmen, aber vergiß dabei nicht deine häuslichen Pflichten, sonst gibt es einen fürchterlichen Ehekrach. — Nach all den Strapazen sollten Sie Ihrem Körper Vitamine zuführen, auch etwas Sport betreiben.



Skorpion (23. Oktober bis 22. November). — An Widerständen fehlt es immer noch nicht. 23. Oktober Geburtstag kommt in Gefahren. Die anderen Skorpione zappeln immer noch im Netz. Bei Ihrer Vitalität können Sie die kleinen beruflichen Chancen erfolgreich verwerten. Bei Behörden entscheidet sich immer noch nichts. — Wenn es jetzt auch kalt ist, so besteht deswegen kein Grund, Ihr Körpertraining einzustellen. Gerade jetzt ist es wichtig, Kreislauf und Stoffwechsel anzuregen.



Schütze (23. November bis 21. Dezember). — In diesem Monat sind Sie König! Überspannen Sie aber den Bogen nicht, sonst könnten sich die geschäftlichen Erfolge vermindern. — Kleine Familiendifferenzen nehmen Sie nicht schwer. In der zweiten Monatshälfte winkt Ihnen auch darin das Glück. Die Sterne stehen dann gut für Sie. Sind Sie nach einer schönen Skitour hungrig, vermeiden Sie kalte Speisen und Getränke, damit Sie Ihre Leber nicht schrecken.

ALTE HIRSCH-APOTHEKE 1789
CLAUS WUNDERLICH
FRANKFURTER STRASSE 15
58553 HALVER

TEL.: 02353 / 903040
INFO@ALTE-HIRSCH-APOTHEKE.DE
Die EMPFEHLUNG FÜR IHRE GESUNDHEIT IN HALVER

Seit mehr als 200 Jahren versorgen wir die Bevölkerung von Halver mit Arzneimitteln. Neben der Arzneimittelinformation- und Beratung ist es unser Ziel, über diesen gesetzlichen Auftrag hinaus eine Rundumversorgung zu erreichen. Deshalb haben wir nach dem Umbau 1999 mit einer Sanitätsabteilung ein umfangreiches Sortiment aus der häuslichen Krankenpflege aufgenommen. Öffnungszeiten:

TÄGLICH: von 08.30 - 13.00 Uhr und von 14.00 - 18.30 Uhr
FREITAGS: von 08.30 - 18.30 Uhr
SAMSTAGS: von 08.30 - 13.00 Uhr