Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 18 (1914-1915)

Heft: 2

Rubrik: Nützliche Hauswissenschaft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 22.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

erste Fassung des Werkes verlangt. Das geschah in der Buchhandlung Ebells einmal in Gegenwart des Dichters. Aber Ebell besaß kein altes Exemplar mehr. „Da sieht man's wieder," rief Keller lachend aus, „den alten Grünen Heinrich kaufte man nicht; jetzt aber, wo es einen neuen Grünen gibt, will man den alten haben. Die tolle Welt!" Es tat ihm aber doch in der Seele wohl, daß man den alten verlangt hatte, bemerkte mir Herr Ebell.

Die vorlaute Zeitung.

Kellers 70. Geburtstag sollte als der eines nationalen Dichters erster Ordnung auch von Bundes wegen gefeiert werden. J. V. Widmann wurde vom schweizerischen Bundesrat beauftragt, eine Adresse an den Dichter zu verfassen. Das besorgte Widmann in schlichter und zugleich vornehmer Weise, indem er jede Überschwänglichkeit ausschaltete, wohl wissend, daß Lobrednerei dem gefeierten Dichter in der Seele zuwider war. Als nun die bundesrätliche Abordnung nach Seelisberg kam, wo Keller sich damals zur Kur aufhielt, und der Bundeskanzler vor den Dichter hintrat, um die Adresse zu verlesen, unterbrach ihn Keller und sagte: „Herr Bundeskanzler, wir können das Verfahren abkürzen. Da steht ja alles gedruckt in der „Neuen Seldwyler Zeitung". Und er zeigte dem Kanzler das Blatt, das, durch eine Indiskretion von der Sache unterrichtet, den Inhalt der Adresse vor der Zeit ausposaunt hatte.

Eine abgeblitzte Deputation.

An Kellers sechzigstem Geburtstage sprach des Vormittags eine Deputation im Thaleck bei Gottfried Keller vor, um dem Geburtstagskinde die Glückwünsche einer Berliner Schriftstellervereinigung zu überbringen. Des Dichters Schwester Regula ließ, etwas vor sich hinbrummend, wie immer bei Besuchen, die Herren in gala in die Studierstube Kellers eintreten, wo dieser, in Gedanken versunken, auf- und niederging.

In hochtönenden Worten feierte nun der Sprecher der Deputation den Dichter, der sich indessen in seinem „Gedankengang" nicht stören ließ. Dies erweckte bei dem Redner den Glauben, er hätte des Guten zu wenig getan; er peitschte seine Phantasie von neuem auf und verführte sie zu immer wechselnden Überschwenglichkeiten in der Lobpreisung von Kellers Dichtergröße. Endlich blieb Keller vor den Herren stehen; mit verärgertem Gesicht blickte er den Sprecher an und sagte auf gut Zürichdeutsch zu ihm: „Wissen Sie eigentlich, wie Sie mir vorkommen? Wie ein dummer Bauernknecht, der mit der brennenden Zigarre im Maul auf dem Heustock herumstampft!"

(Diese Geschichte erzählte Keller nach der Abfertigung der Deputation Herrn Regierungsrat Walder.)

Nützliche Hauswissenschaft.

Unruhiger Schlaf zehrt am Lebenskapital.

Von Dr. Hans Fröhlich.

Man begibt sich „zur Ruhe", aber nicht zur Unruhe. Tritt letztere ein, ist der ganze Zweck verfehlt: ruhelos wälzt man sich bald auf die rechte Seite, bald auf die linke, und verfällt erst gegen Morgen in einen Halbschlummer, um dann matt und zerschlagen aufzuwachen. Geschieht dies öfter, wochen-

und monatelang, so kommt der Mensch geistig und körperlich unfehlbar herunter, Leistungsfähigkeit und Lebenskraft zehren sich auf, da sie nicht ersetzt werden. Denn durch die Tätigkeit am Tage werden die Spannkräfte in Muskeln und Nerven abgenutzt, was sehr bald zur Unbrauchbarkeit des Organismus führen müßte, wenn nicht im Schlafe eine Ergänzung, eine Neubildung der verbrauchten Kräfte stattfände. Daher wirkt unruhiger Schlaf nervenzerrüttend, muskelzermürbend, lebenverkürzend; er raubt die Gesundheit und mordet die Lebenskraft.

Innere Leiden können daran schuld sein. Meist aber ist es ein Warnungssignal der Natur, daß in der Lebensweise etwas nicht richtig ist. Deshalb prüfe man sich ernstlich und ohne jeden Selbstbetrug.

War das Schlafzimmer stets ausreichend gelüftet? Denn wer acht Stunden hindurch immer wieder seinen eigenen Lungenschmutz und den seiner Schlafgenossen einatmet, kann keinen ruhigen Schlaf haben.

War die Abendmahlzeit drei Stunden vor dem Schlafengehen beendet? So lange brauchen die meisten Speisen zum Verdautwerden. Und ein energisch verdauender Magen ist ein arbeitender Magen, der Herz und Säftestrom in gewaltiger Tätigkeit hält, den ganzen Organismus ständig beunruhigt. Magenschwache Personen dürfen abends überhaupt nur leicht verdauliche Speisen genießen, müssen auch Tee und Kaffee vollständig meiden. „Was dem Grobschmied bekommt, kann den Schneider umbringen.“ Letzterer hat eben zu wenig körperliche Tätigkeit. Diese allein verschafft körperliche Ermüdung und dadurch ruhigen Schlaf. „Der Schlaf des Arbeiters ist süß, mag er viel oder wenig essen“, sagt der weise Salomo. Wie fest und gut schläft man nach einem tüchtigen Marsch oder nach Vornahme von Gartenarbeiten.

Anders verhält es sich mit geistiger Arbeit, namentlich spät abends. Bei Denkarbeit muß das Gehirn fortwährend reichlich ernährt werden, es fließt viel Blut ins Gehirn (heißer Kopf). Dies hat Professor Anderson mit der Wage nachgewiesen. Wenn jemand auf ein Brett, das als Wage auf einer sehr scharfen Kante ganz leicht beweglich ist, so gelegt und balanziert wird, daß die Wage im Gleichgewicht ist, so sinkt das Fußende, wenn die Beinmuskeln angespannt werden, das Kopfende aber, wenn er sich an einem schwierigen Rechenexempel abmüht. Ist das Gehirn mit Blut strotzend gefüllt, dann kann kein Schlaf eintreten. Wer versucht, erst im Bett die Blutleere des Gehirns, die Beruhigung des Geistes abzuwarten, vergeudet die nächsten für den Schlaf bestimmten Stunden durch unruhiges Umherwälzen. Also abends rechtzeitig mit der Arbeit abbrechen; nachher nur leichte Lektüre oder Unterhaltung.

Aber nicht im Bett die Lektüre fortsetzen. Das ist eine verhängnisvolle Unsitte. Die Lampe, namentlich wenn sie blakt (schwelt), entwickelt fortwährend giftige Gase im Schlafzimmer. Wie oft sind dadurch Erstickungsfälle vorgekommen; ebenso Verbrennungen durch Umwerfen der Lampe im Schlaf. Auch beim Aufwachen in der Nacht soll man kein Licht anzünden, schon weil es zu sehr ermuntert.

Die häufigste Ursache für die gräßliche nächtliche Unruhe bilden Ärger, Gemütserregungen, Berufssorgen. Und zwar besonders die kleinen immer wiederkehrenden Nadelstiche des Lebens, all die täglichen Widerwärtigkeiten, die chronisch vergiftenden Sorgen. Sie verscheuchen wie eine lästige Mücken-

schar den Schlaf. Dagegen hilft zunächst eine gute Dosis „holden Leichtsinns“ (Goethe). Man muß die Aufmerksamkeit ablenken, abstumpfen, so daß die Schläfrigkeit sie überwiegt. Man deklamiere z. B. im Geiste ein Schulgedicht, das man ohne Besinnen fehlerlos auswendig kann, das gar keine Gedankenarbeit erfordert, ohne Pausen immer wieder von vorn. Dies wird schließlich so langweilig und monoton, wirkt so ermüdend und hypnotisierend, daß man allmählich einschläft. Dauert es die ersten Male auch etwas länger: Übung macht den Meister und Ausdauer führt zum Ziel.

Manche Personen werden auch durch Hungergefühl unangenehm im Schlafe gestört. Der Magen knurrt und murrt und schreit nach Speise. Sie essen vielleicht um 7 Uhr zu Abend, gehen aber erst nach 11 Uhr ins Bett. Das ist eine zu lange Fastenperiode. Bleibt man lange auf, so genieße man später noch etwas Obst oder Zwieback und feineres Gebäck, von dem man sich einiges noch auf den Nachttisch legen kann.

Sitzende Lebensweise erzeugt oft eine der hartnäckigsten Ursachen des Nichteinschlafenkönnens: kalte Füße. Wer daran leidet, erwärme die Füße stets vor dem Schlafengehen durch ein heißes Fußbad oder Reiben mit wollenen Strümpfen. Nötigenfalls benutze man im Bett eine Wärmflasche (auch irdene Kruke oder umwickelten heißen Ziegelstein), hülle die Füße in ein wollenes Tuch und stopfe an das Fußende des Bettes eine Decke (Kleidungsstück).

Bei empfindsamen Personen spielt auch die Lage im Bett eine bedeutsame Rolle. Die Lagerung auf der rechten Körperseite ist am empfehlenswertesten, weil dabei das Herz (links) frei arbeiten kann und der Magen nicht durch die Leber gedrückt wird. Bei Rückenlage werden leicht ängstigende Träume hervorgerufen, da die Eingeweide auf die großen, vor der Wirbelsäule liegenden Blutgefäße drücken; auch erzeugt der hintenüber gebeugte Kopf Schnarchen. Die Hände lege man nie auf die Magengegend, weder unter noch über der Bettdecke, weil dadurch unruhiger Schlaf, sogar Alpdrücken, entstehen kann.

Manche, namentlich korpulente Personen, liegen von abends vielleicht ½10 bis morgens ½8 Uhr im Bett, halten gar noch Mittagsruhe und wundern sich dann, wenn sie abends nicht einschlafen können und nachts sich unruhig hin- und herwerfen. 10—11 Stunden sind für gesunde Erwachsene entschieden zu viel; 8 Stunden genügen vollkommen. Besteht keine Überanstrengung, sondern normale Ermüdung, dann wird in dieser Zeit das Schlafbedürfnis vollauf befriedigt. „Was darüber, ist vom Übel.“

Die Naturen sind verschieden und die Gewohnheiten auch. Meist tragen die letzteren, wie wir eben gesehen, die Schuld an dem unruhigen Herumwälzen im Bett, dem am andern Morgen ein gräßliches Gefühl von öder Leere mit Schlaffheit und Zerschlagenheit folgt. Wer zu diesen Gepeinigten gehört, ändere daher seine Lebensweise im obigen hygienischen Sinne. Dann wird ihm ein ruhiger, erquickender Schlaf zuteil werden und ein frohes Erwachen, so daß er mit frischer Arbeitslust und neuem Lebensmut jedem kommenden Tage freudig entgegensieht!

Soll man keuchhustenkranke Kinder aufs Land schicken?

In ärztlichen Kreisen gilt es schon lange als feststehende Tatsache, daß bei Keuchhusten ein Luftwechsel hervorragende Heilerfolge erzielt. Es wird

daher empfohlen, diese Kinder aufs Land zu schicken, manche raten auch zum Aufenthalt an der Riviera, an der See oder in waldigen Gegenden. Oft wird aber bei diesen Ratschlägen nicht beherzigt, daß durch die Verbringung Keuchhustenkranker aufs Land die Krankheit in bisher seuchenfreie Gegenden verschleppt werden kann. Professor Vogel bezeichnet es daher als eine Gewissenlosigkeit, wenn nicht die Kinder an einsame Orte gebracht werden und Professor Penzoldt in Erlangen hält die Verbringung nur dann für statthaft, wenn man die Patienten genügend isoliert unterbringen kann in einsam gelegene Häuser, in eine Försterei, auf Landgütern u.s.w. Welches Unheil die Verschleppung des Keuchhustens anrichten kann, davon erzählt Dr. Nägeli-Ackerblom in Genf ein Beispiel. Vor zwei Jahren schickte ein Pariser Arzt zwei keuchhustenkranke Kinder aufs Land nach Courvachon. Das Resultat war eine Keuchhustenepidemie im betreffenden Ort und dem benachbarten Weiler. Zehn Kinder starben an Lungenentzündung in Folge Keuchhusten, mehrere an Lungenschwindsucht. Die zur Heilung aufs Land geschickten Kinder waren nach 5 Wochen erst geheilt.

Das Zigarettenrauchen der Jugendlichen.

Das Bezirksamt Kehlheim hat eine Mahnung an die Eltern und an die Verkäufer von Zigaretten gerichtet, in der auf die große Gefahr für die körperliche Entwicklung der Jugend durch das Zigarettenrauchen hingewiesen wird. Es vermindert die Essenslust, bewirkt durch ungenügende Ausnutzung der Speisen Blutarmut, führt zu Herzschwäche und schafft nervöse Zustände. Schließlich bedingt es eine mangelhafte, körperliche und geistige Entwicklung und setzt somit die Leistungsfähigkeit der jugendlichen Personen herab. Die Gemeindebehörden sollten nach Möglichkeit die Verkäufer von Zigarretten beeinflussen, daß solche an jugendliche Personen nicht mehr abgegeben werden. In England ist das Rauchen der Personen unter 16 Jahren, sowie der Verkauf von Zigarren und Tabak an dieselben durch Gesetz unter Strafe gestellt.

Das Shamponieren der Haare.

Das Waschen der Haare ist, wie Dr. Dreuw in seiner Broschüre: „Die Hygiene im Friseurgewerbe" ausführt, die wichtigste Maßnahme, die zur Erhaltung des Haares bei Männern und Frauen in regelmäßigen Abständen vorgenommen werden muß. Denn der Staub und der Schmutz, der sich von außen, und das Fett und die Schuppen, die vom Haarboden aus sich auf dem Kopfe festsetzen, können nur durch eine energische Waschung beseitigt werden. Der Kopf muß so oft gewaschen werden, als er schmutzig ist. Bei Männern wöchentlich 2 bis 7mal, bei Frauen alle 3—8 Tage, mindestens aber alle 14 Tage. Dreuw hält eine tägliche Kopfwaschung bei Männern nicht nur nicht für schädlich, sondern für sehr nützlich. Bei zwei Brüdern konnte derjenige, der sein Haar täglich wusch, es bis ins Greisenalter voll und kräftig erhalten, während der andere, der nur selten Kopfwaschungen gemacht hatte, schon frühzeitig sein Haar verlor. Ebensowenig wie ein tägliches Bad der Körperhaut schadet, ebensowenig ist eine tägliche Waschung der Kopfhaut schädlich. Wenn das Haar längere Zeit nicht gewaschen wird, so sammelt sich auf der Kopfhaut eine aus Staub, Fett, Schmutz und Schuppen zusammengesetzte klebrige Masse an, die, wenn sie längere Zeit auf der Kopfhaut bleibt, sich zersetzt, und reizende Stoffe abspaltet, die im Laufe des Jahres auch in die Tiefe des Haares eindringen und dies allmählich zum Ausfall bringen, was zur Glatzenbildung

führt. In dem Schmutz und Fett nisten sich alle möglichen Bakterien ein, und das Endresultat sind flechtenartige Krankheiten der Kopfhaut. Es muß daher schon die Jugend in der Schule angehalten werden, regelmäßige Kopfwaschungen vorzunehmen. Als Waschwasser kann man lauwarmes Wasser verwenden, als Seife eine reizlose, neutrale, möglichst alkalifreie, leicht desinfizierende Seife. Nach dem Waschen werden die Haare getrocknet. Es soll die Kopfhaut gründlich aber sanft gewaschen werden. Zerrungen der Haare sind zu vermeiden. Wenn schon ein fehlerhaftes Waschen die Haare leicht beschädigen kann, so noch mehr ein fehlerhaftes Trocknen. Das Trocknen der Haare wird bewirkt durch Frottiertücher, warmen oder kalten Luftstrom, der durch die Haartrockenapparate erzeugt wird, und durch chemische Mittel, wie Alkohol, Äther, Benzin. Das zweckmäßigste und schonendste Verfahren bleibt immer noch das zarte Einwickeln der Haare in weiche, möglichst angewärmte Frottiertücher und nachheriges langsames Trocknen an der Luft oder über einer leichterwärmten Luftschicht. Die Warmluftbehandlung ist keine schonende Haarbehandlung. Will man erwärmte Luft anwenden, so darf sie nur einen Temperaturgrad haben, daß die ausströmende Luft, nahe an die Hand gehalten, kein unangenehmes oder sogar unerträgliches Wärmegefühl erzeugt. Was die Nerven der Haut nicht aushalten, vertragen auf die Dauer auch die Haare nicht.

Das Brot als Träger der Diphtherie.

Der französische Arzt Dr. Moreau hat Gelegenheit gehabt, eine kleine Diphtherie-Epidemie zu beobachten, deren Ursache eine sehr ungewöhnliche war, indem sie von einem Bäcker auf seine Kundschaft, der er das Brod zustellte, übertragen wurde. Die Epidemie ergriff 11 Personen und verursachte 4 Todesfälle. Sie war nicht auf eine Ortschaft beschränkt, sondern über 3, 4 und 6 Kilometer von einander entfernte Orte verbreitet. Mehrere Bäcker versorgten diese Ortschaften mit Brod, doch waren alle Kranken ohne Ausnahmen Kundschaft desselben Bäckers, dessen Frau und Tochter zuerst ergriffen wurden. Dr. Moreau vermutet, daß die Diphtheriebazillen auf der Oberfläche der Brode ihre Verbreitung gefunden haben. Nachdem die verseuchten Häuser und mit besonderer Sorgfalt das Haus des Bäckers desinfiziert worden waren, war die Epidemie vollständig erloschen, was den Verdacht gegen die Behausung, wo der Herd sich entwickelte und von wo er sich weiter verbreitete, verstärkte. Brod, welches von einer mehr oder weniger schlecht gehaltenen und von Diphtherie infizierten Bäckerei stammt, kann die Krankheit auf die Konsumenten übertragen. An kleineren Orten, wo die Nachforschungen besser gelingen als in den großen Städten und die Quelle des Übels rascher entdeckt wird, wird es leichter möglich sein, dasselbe wirksam zu bekämpfen.

Die Garderobe.

Ein feines Wort, Garderobe! hat ein französisches Mäntelchen umgeworfen und gefällt eben darum vielen deutschen — man kann ebensogut sagen: undeutschen — Herzen über die Maßen. Wie mancher vergißt darüber, daß es eigentlich von Haus aus ein deutsches Wort ist und ursprünglich etwas anderes bedeutete als heute. Sein „Garde“ ist das deutsche w a r t e n (einer Sache warten, sie pflegen), und sein „robe“ ist das ebenfalls deutsche R a u b

(ahd. roub), das aus seiner ältesten Bedeutung, der vom Feinde erbeuteten Rüstung, zum Gewande geworden ist. Im 16. Jahrhundert heißt das zusammengesetzte Wort werkwürdigerweise der Garderobe und bezeichnet eine fürstliche Kleiderkammer, die in der Zimmerischen Chronik (3,238) zwei „vom boden an biß an die bünen (Oberboden) hinauf mit eitelem silbergeschirr" ausgestattete Seiten hat. Heute hat jedes Theater, jedes Konzert- und Ballhaus seine „Garderobe", statt deren man leider nur erst selten eine „Kleiderablage" findet. Der Franzose nennt diesen Raum nicht garderobe, sondern vestiaire. Des weiteren ist das Wort auch auf die Kleidung selbst übertragen worden, wie denn unsere Frauen, nein — Damen von ihrer Garderobe sprechen, und endlich nennt man nach französischem, also in jedem Fall nachzuahmendem Vorgange auch den Abort hier und da „Garderobe!" Französisch muß es ja wohl sein: haben wir doch in gleichem Sinne auch Toilette und Retirade, die beide der Franzose wiederum nicht in diesem Sinne gebraucht.

Bücherschau.

Gottes Hilfe in Kriegszeit. Sechs Predigten von Johannes Sutz und Adolf Keller, Pfarrer am St. Peter in Zürich. 64 Seiten, 8° Format. Preis 80 Rp. Verlag: Art. Institut Orell Füßli, Zürich. Inhalt: Wer glaubt, flieht nicht (Jes. 28, 17). Die Rüstung des Herzens (Röm. 8. 28). Dein Wille geschehe (Matth. 6, 10). Gieb uns heute unser täglich Brot (Matth. 6, 11). Einer trage des andern Last (Gal. 6, 2). Herr, laß es tagen (Apostelgesch. 27, 26—29).

Die Herausgeber ließen sich zur Veröffentlichung dieser Predigten bewegen durch die außerordentliche Zeit und die ungewöhnlichen geistigen und religiösen Bedürfnisse, die sie weckt. Es ist eine Zeit., die wir unser Lebtag nicht mehr vergessen werden. Wir dürfen es nicht. Nicht weil sie der Welt ein neues Gesicht gibt, sondern weil sie mit den größten Erschütterungen und Entschlüssen unserer Seele verbunden ist. Sie im Herzen, auch über den Augenblick hinaus, lebendig und fruchtbar zu erhalten, ist der Zweck dieser Veröffentlichung. Möge sie den Vielen, welche in unserer so schweren und ernsten Zeit nichts mehr von gewöhnlicher leichter Unterhaltungsliteratur wissen wollen, zu Trost und Erbauung gereichen und recht große Verbreitung finden.

„Ihr seid alle Brüder" (Math. 20, 25 ff u. 23, 8). Predigt vom 2. August 1914 bei Gelegenheit der Mobilisation der schweizerischen Armee, von Hermann Kutter, Pfarrer. 20 Seiten, 8° Format, Preis 40 Rp. Zürich 1914. Druck und Verlag: Art. Institut Orell Füßli.

Uns allen, die wir durch den furchtbaren Völkerkrieg bedrängt sind, gereicht diese Predigt, die das Verhängnis mit würdiger Ruhe schildert und deutet, zur Erbauung und zum Trost. Mit überzeugendem Ernst werden wir zur Erkenntnis geleitet, daß es jetzt mehr denn je unsere Pflicht ist, die Selbstsucht zu überwinden und Nächstenliebe zu üben.

„Wir wollen sein ein einig Volk von Brüdern". Von hohem Ernst getragene vaterländische Ansprachen in einem gemeinsamen deutsch- und welschschweizerischen Gottesdienst am 9. September 1914 im St. Peter, Zürich. von Pfarrer A. Keller am St. Peter in Zürich und M. William Cuendet, Pasteur de l'Eglise française de Zurich. 24 Seiten 8° Format 40 Cts. Verlag: Art. Institut Orell Füßli, Zürich.

Stark in Not! Predigt, gehalten Sonntag den 9. August 1914 in Luzern durch Pfarrer M. Luschka. 4. Auflage. Luzern 1914, Verlag von Otto Wicke, vorm. E. Gebhardt. Preis 25 Cts.

Der Weltkrieg 1914 in Zahlen und Bildern, Verlag für Fachliteratur G. m. b. H., Berlin W. 30. — Wien 1, Preis 75 Pfg.

Gerade jetzt vergeht kein Tag, wo nicht der eine oder der andere über wichtige Zahlen gerne informiert wäre und da muß anerkennend gesagt werden, daß das kleine Büchlein in dieser Hinsicht ein guter Ratgeber ist. Es sind alle Zahlen über