

Arbeitsamt zu dieser Aufforderung veranlaßt hatten, zu erfahren. Der Beamte, der den Antrag aufgenommen hatte, war davon ausgegangen, daß die jederzeit widerrufliche Unterstützung keine Rente wäre, die nach § 112a des Gesetzes über Arbeitsvermittlung und Arbeitslosenversicherung auf die Arbeitslosenunterstützung anzurechnen sei. Es war also die volle Unterstützung ausbezahlt worden. Bei einer Nachprüfung der Zahlbogen wurde, weil die Unterstützung vom Provinzialfiskuskollegium gezahlt wird, also einer öffentlich-rechtlichen Körperschaft, angeordnet, daß sie als Rente im Sinne des § 112a anzusehen sei und also auf die Unterstützung angerechnet werden müßte. Selbstverständlich legten wir gleich Einspruch gegen die Rückzahlung des Betrages ein, wochenlang ließ das Arbeitsamt nichts von sich hören, so daß wir schon glaubten, die Sache habe sich so erledigt. Anfang Februar kam dann aber doch die ganz offizielle Aufforderung zur Rückzahlung, gegen die wir gleich beim Spruchauschuß Einspruch einlegten. In der mündlichen Verhandlung gelang es, den Spruchauschuß davon zu überzeugen, daß es sich in diesem Fall nicht um eine der im § 112a angezogenen Renten handeln könne. Die Unterstützung war zwar auf Grund der Verrichtbarkeit des verstorbenen Vaters beantragt und bewilligt, sie wird aber erst seit zwei Jahren auf besonderen Antrag widerruflich gezahlt, ist also keine Waisenrente, als die man sie hinstellen wollte. Einstimmig gab der Spruchauschuß dem Einspruch statt, die Rückzahlung des geforderten Betrages wurde niedergeschlagen. Dankbar ging unser Mitglied nach Hause. Sie hatte wieder einmal erfahren, wie gut es ist, bei allen Schwierigkeiten den Gewerksverein hinter sich zu haben.

Eine andere Stickerin sollte keine Arbeitslosenunterstützung bekommen, weil lange Wochen vorher ihre Beschäftigung nur noch „geringfügig“, also nicht mehr versicherungspflichtig war. Trotzdem hatte der Arbeitgeber Beiträge zur Arbeitslosenversicherung abgeführt. Es galt nun zu prüfen, ob nicht innerhalb der letzten zwei Jahre 52 Wochen versicherungspflichtige Beschäftigung lagen; konnte der Nachweis hierfür nicht erbracht werden, dann sollte wenigstens die Rückerstattung der zu Unrecht gezahlten Beiträge versucht werden. Durch persönliche Fällungnahme mit dem Arbeitsamt gelang es, allerdings nach langem Hin und Her und mit Hilfe eines Beamten, der sich wirklich des Falles annahm, den Nachweis für die Unverantwortlichkeit zu erbringen. Wenn die Unterstützung auch nur nach der niedrigsten Stufe gezahlt wird, so ist sie doch eine große Hilfe für einen Menschen, der sonst nur ein ganz geringes Einkommen hat, und man weiß wirklich, warum man seine Beiträge zum Gewerksverein zahlt, wenn der Beamte auf der Zahlstelle, der den Antrag abgelehnt hatte, anerkennend sagt: „Ihre Sache muß aber gut vertreten sein.“

Einer großen Anzahl unserer Mitglieder wurden vom Arbeitgeber dauernd Beiträge zur Arbeitslosenversicherung abgezogen, obgleich der Wochenlohn unter 10 Mark lag, sie also bei eintretender Arbeitslosigkeit doch keine Unterstützung bekommen hätten. Der Arbeitgeber wurde aufgeklärt, und nach vielen Verhandlungen wurden von der Kasse die fälschlich abgezogenen Beiträge zurückerstattet.

Für acht Mitglieder erreichten wir, daß die Arbeitslosenversicherung von 8,80 M. auf 13 M. erhöht wurde. Das Arbeitsamt prüfte auf unsern Einspruch bei der Firma nach und stellte fest, daß sie den Verdienst dieser Näherinnen falsch errechnet hatte.

Einem Mitglied war die Nähmaschine mit anderen Sachen gepfändet worden, weil es die Miete nicht bezahlen konnte. Der Mann war Inhaber eines kleinen Geschäftes, das er nicht länger halten konnte. Frau D. kam sechs Tage vor dem Versteigerungstermin zu uns. Sie war in früheren Jahren Heimarbeiterin. Sie hatte zuletzt sieben Jahre lang bei einer Firma als Absteckerin und Wänderin in der Werkstatt gearbeitet und wurde wegen Arbeitsmangel im Oktober vorigen Jahres entlassen. Wir haben sofort beim Amtsgericht als dem Vollstreckungsgericht (unter Angabe des Adressbüchchens) gegen die erplagte Pfändung der Nähmaschine gemäß § 788 und 782 Zivilprozessordnung Erinnerung ein-

gelegt mit dem Antrag, die Zwangsvollstreckung in die bezeichnete Nähmaschine für unzulässig zu erklären und die Zwangsvollstreckung einstweilen einzustellen. Wir haben den Antrag damit begründet, daß die Schuldnerin Wänder- und Kleidernäherin ist und daher die Maschine für ihre Erwerbstätigkeit braucht. Wir haben darauf hingewiesen, daß Frau B. während der Jahre außerhalb der Arbeit nebenher für Privatstunden geschneidert hat und jetzt voraussichtlich wieder als Heimarbeiterin tätig sein wird. Nach § 811 Ziffer 5 sind „bei Künstlern, Handwerkern, gewerblichen Arbeitern und anderen Personen, welche aus Handarbeit oder sonstigen persönlichen Leistungen ihren Erwerb ziehen, die zur persönlichen Fortsetzung der Erwerbstätigkeit unentbehrlichen Gegenstände“ der Pfändung nicht unterworfen. Dazu gehört in diesem Falle die Nähmaschine. Die Nähmaschine ist auf unsern Antrag freigegeben worden.

Gesundheitspflege.

Hygiene am Abend. D.R.G.S. Zu allen Zeiten des Tages soll der Mensch auf die Erhaltung seiner Gesundheit bedacht sein, ganz besonders aber am Abend, wenn nach des Tages Lasten und Mühen der Körper nach Ruhe und Pflege verlangt. Leider wird von vielen Menschen aus Unkenntnis, aus Gleichgültigkeit und nicht zuletzt aus Vergnügungssucht dagegen gesündigt. So etwas muß sich rächen. Und welches sind die Folgen? Letzten Endes Krankheit, Elend, Arbeitslosigkeit! Darum wird jeder, der dies vermeiden will, gut tun, seine besondere Aufmerksamkeit zuzuwenden der „Hygiene am Abend“.

Diese beginnt mit der rechtzeitigen Einnahme eines zweckmäßigen Abendbrotes. Als Zeitpunkt dafür wähle man zeit bis drei Stunden vor dem Zubettgehen, weil bis dahin die Verdauungstätigkeit im wesentlichen beendet sein muß, um den Schlaf nicht zu gefährden. Das Abendbrot selbst sei nicht zu reichlich und vor allem leicht verdaulich. Fette und bläuhende Speisen vermeide man am Abend möglichst ganz. Gemüse, Obst, Salat, ein Glas Milch, ein Butter- oder Schmalzbrötchen mit etwas Aufschnitt, Käse oder dergleichen, das ist eine für das Abendessen geeignete Kost. Kaffee, der bei vielen Menschen den Schlaf verschüchert oder sonst Beschwerden verursacht, ist deshalb zu vermeiden. Manches einer verträgt auch Tee am Abend nicht gut. Daß Alkohol, besonders in größeren Mengen und regelmäßig genossen, dem Körper nicht zuträglich ist, versteht sich von selbst.

Ist die Zeit des Zubettgehens herangekommen, dann vergesse man nicht, für Entleerung von Blase und Darm zu sorgen, sich sorgfältig zu waschen und vor allem auch vor dem Schlafengehen die Zähne zu putzen. Gerade das abendliche Zähneputzen ist von besonderer Wichtigkeit, weil während der langen Nachtruhe Speisereste besonders gute Gelegenheit finden, sich im Munde zu zersetzen und allerlei Bakterien wuchern zu lassen.

Vor Betreten des Schlafzimmers muß dieses etwa eine halbe Stunde — im Sommer mehr, im Winter weniger — gelüftet worden sein. Am besten ist es natürlich, wenn der gesunde Mensch sich daran gewöhnt, bei offenem Fenster zu schlafen.

Vielen Menschen ist das Lesen im Bett als Einschlafungsmittel mehr oder minder unentbehrlich geworden. Soweit es sich dabei um leichte, nicht aufregende Belletrik handelt, mag dies angehen, doch sollte man für gute und feuerfichere Beleuchtung sorgen.

Schlieflich sei noch darauf hingewiesen, daß ein zu spätes Schlafengehen und ein dadurch bedingter, ungenügender Schlaf der Gesundheit schädlich ist. Im allgemeinen braucht der gesunde Erwachsene etwa acht, das Schulkind seine zehn bis zwölf Stunden ruhigen Schlafes, um frisch zu sein für die Aufgaben des kommenden Tages.

Doch ist gesund. Vielen ist der Unterschied zwischen dem gewöhnlichen Zucker und dem Jucker in den Früchten nicht bekannt. Sie fragen darum oft: Wenn der Jucker für den

**Es ist leicht,
in guter Zeit zu werben.
Wer den Gewerksverein
Liebhat, wirbt jetzt.**

Körper soviel Wert hat, woher kommt es denn, daß viele Aerzte vor Zuderzeug und Schokolade warnen? Darauf ist folgendes zu antworten: Es ist ein großer Unterschied, ob wir unsern Zuderbedarf mit Zuder aus den Früchten oder mit Zuder aus der Fabrik decken. Im Obst ist der Zuder nämlich von Mineralstoffen oder Nährsalzen begleitet, im Koch- und Würfelzuder aber fehlen solche. Diese Nährsalze, die auch die Zuderrübe aus dem Boden nimmt, die in der Zuderfabrik aber verloren gehen, sind für unser Leben von allergrößter Bedeutung. Sie sind zur Knochenbildung nötig, ein ausgeglühter Knochen besteht zu drei Viertel seines Gewichts aus solchen Nährsalzen und sind in dem mannigfaltigen Getriebe unseres Körpers noch zu vielen anderen Zwecken unerlässlich: kein Blut ohne eisenhaltige Verbindungen, keine Muskelanstrengungen ohne Kalz- und Kalisalze, keine Nerventätigkeit, überhaupt kein Leben ohne Phosphorsäure. Allen diesen Bedürfnissen vermag der Fabrikzuder nicht zu genügen.

Mit dem Zuder aus der Zuderbüchse kann kein Knochen gebaut, kein Zahn unterhalten und kein Leben gefristet werden. Tiere, die nährsalzlose Nahrung erhalten, sterben sogar rascher als solche, die vollständig hungern! Kinder, die ihr so natürliches Zuderbedürfnis aus der Zuderbüchse oder mit „Zelkt“ (Zuderlin) und dergleichen stillen, sind nicht richtig ernährt. Sie empfinden kein starkes Verlangen mehr nach jener gefunden Zuderquelle, dem Obst; sie fühlen sich satt. Sie haben sich ja reichlich mit dem besten „Betriebsstoff“ versehen, den man sich denken kann; sie sehen sich ohne Appetit an den Tisch, obwohl ihr Körper noch Mangel leidet. Unsere Baumfrüchte und Trauben sind verhältnismäßig die nährsalzreichsten, Zuderzeug und Schokolade die nährsalzärmsten Nahrungsmittel. Aber nicht nur die Menge, auch die Zusammenstellung der Nährsalze im Obst ist für unsern Körper besonders günstig; Obst übertrifft in dieser Beziehung selbst das so vortreffliche Nahrungsmittel, die Milch. Diese enthält wohl alle Bau- und Betriebsstoffe für den Säugling, besonders auch die zur Knochenbildung nötigen, aber sie hat zu wenig Eisen für das mit Zähnen ausgerüstete Kind, dieser Mangel kann nicht ausgeglichen werden durch Brot (besonders nicht durch Weißbrot), wohl aber durch Obst. Allerdings enthält auch das grüne Gemüse (besonders Spinat und Salat) viele lebenswichtige Nährsalze. Das Gemüse wird aber vom Obst durch dessen Gehalt an Betriebsstoffen wesentlich überboten. Obst ist tatsächlich die allerbeste Ergänzung zur Milch.

Dr. M. Dettli.

Schon das Kind muß Fisch essen. O. R. G. S. Darüber sind sich ja die Gelehrten inzwischen glücklich einig geworden, daß Fischfleisch eine hervorragende gute und bekömmliche Eiweißquelle ist. Aber immer noch besteht vielfach das Vorurteil, man dürfe Kindern, insbesondere Kleinkindern, die schon ganz hübsch ihre Fleischportion zu verzehren verstehen, Fisch nicht vorsetzen. Insbesondere wird geltend gemacht, das Kind verhebe sich noch nicht mit den Gräten abzufinden. Man befürchtet ein Verschlucken von Gräten und dadurch Verletzungen in Schlund, Speiseröhre usw. Nichts aber ist unbegründeter als diese Befürchtungen, wenn nur die Auswahl der Fischsorten für das Kind entsprechend getroffen wird. Die größeren Seefische insbesondere erscheinen im Kleinhandel sogar in weitgehend oder völlig entgrätetem Zustande als Fischsteaks und als Fischfilet. Es ist somit die leichte Möglichkeit vorhanden, auch dem Kleinkind das zarte Fleisch des Kabeljaus, des Schellfisches, des See-lachses in gänzlich grätenfreier Form vorzusetzen. Dadurch wird das Kind einmal frühzeitig an Fischgenuss überhaupt gewöhnt, dann aber wird ihm tierisches Eiweiß in besonders leichtverdaulicher Form geboten und schließlich ihm eine Nahrung zugeführt, die gegenüber anderen Nahrungsmitteln stets besonders reich ist an gerade für den kindlichen Körper in erster Linie notwendigen und wohlthätigen Vitaminen. Nicht zu unterschätzen dürfte auch sein, daß der Preis des hier in Betracht kommenden Seefischfleisches stets recht erheblich niedriger ist als der köstlichen Warmblüterfleisches von gleichem Eiweißgehalt. Wer also gleichermaßen seinen Kindern wie seinem Geldbeutel wohl tun will, der setze ihnen öfter als bisher Seefischgerichte vor. Seefisch ist eine geradezu ideale Kindernahrung, und es soll sogar Erwachsene geben, die die Vorzüge solcher Kindernahrung auch für ihre eigene Person durchaus zu schätzen wissen.

Die Eidechse.

Eine sand ich, eine fette,
Die vor ihrem Schlupfloch saß,
Ehrbar, sauber und behaglich
Und die Augen hell wie Glas.

An dem warm besonnten Steine
Ruhete sie das Näschen blank,
Sah sich dann und wann ein Mäuschen,
Das sich ihr zu nahe schwang.

Rechts und links durch alle Ritzen
Raschelte die junge Brut.
Sie allein blieb stattdich sitzen,
Wie gereifte Weisheit tut.

Nur zuweilen mit dem Schwänzchen
Juckte sie bedeutungsvoll,
Trieben es die jungen Leute
In den Kammern gar zu toll.

So in innres Schaun versunken
Und Genuß des Sonnenlichts,
Nicht erschrak sie, da ich nahte,
Denn der Weise fürchtet nichts.

Wie der Philosoph der Tonne
Sah sie nur mich bittend an:
Geh mir etwas aus der Tonne,
Unbekannter junger Mann.

Paul Heyse.

Der schönste Tag aus meinen Ferien.

Viele von uns werden sich darauf besinnen können, wie im tiefsten Glück der großen Ferien plötzlich der beängstigende Gedanke an den Schulaufsatz aufstieg, der meistens „Der schönste Tag aus meinen Ferien“ hieß. Dann war das traumhaft besessene, fast unbewusste Genießen vorüber, dann mußte man wieder, auch diese „großen“ Ferien sind etwas Begrenztes, schon sehr zu Ende gehendes. Bald ist für das Großstadtkind wieder das Leben im Freien mit Bäumen, Blumen und Tieren vorbei, bald muß es wieder zurück in die engen, heißen, staubigen Straßen der Stadt. Und auch diese letzten Tage sind kein ungetrübter Genuß mehr, man muß nachdenken und sich besinnen, welches war denn nun wirklich der schönste Tag. Vielleicht war es der, an dem man lange, lange auf der Wiese lag, den Vögeln zuhörte und den ziehenden weißen Wolken zusah, einen Strauß pflückte und mit nackten Füßen im Bach planschte. Vielleicht war es der, als man zum erstenmal mit den Kindern ging, die die Kühe hüteten, gar nichts tat als dem weidenden Vieh zusah und dicke goldene Ketten aus Butterklümmen (Schwenzahn) machte. Aber das konnte man nicht in einen Schulaufsatz schreiben, man wußte ja selbst nicht, daß es die sonst so schmerzlich entbehrte Naturverbundenheit war, die die Tage so vergoldete; in einem Schulaufsatz mußte stehen: „Dann taten wir das, und dann taten wir das“. Also zergrübelten wir unser Gedächtnis nach solchen aufzählbaren Erlebnissen und schrieben brave, schlechte Aufsätze, denn das Tiefste, das wir erlebt und das, was wir als das Schönste empfunden hatten, das fand nicht in dem Aufsatz. Wenn ich nun trotzdem, wie als Schulkind, über den schönsten Tag aus meinen Ferien berichten will und hoffe, daß viele Mitglieber auch solche Berichte einschicken werden, so ist es, damit wir die anderen, die keine Ferien haben, etwas von der Schönheit, die wir gesehen haben, miterleben lassen.

Der Wettergott meinte es in diesem Jahre nicht allzu gut mit uns. Er schickte viel rauhe Nordwinde, viel graue Nebeltage, auch gelegentlich Regen und auf dem Rückweg in Oberstdorf auch 24 Stunden Schnee. Um so intensiver genoss man die Sonnentage, die Fahrt auf das Biggloch, auf dem sich alle Dolomiten in strahlender Schönheit zeigten, das Hinab der ersten Engstane und Paganomenen, die sich ihr Besten gegen die Nachfälle gleich mitgebracht haben, dem

