

# Spangenberg Zeitung.

Anzeiger für die Stadt Spangenberg und Umgebungen. Amtsblatt für das Amtsgericht Spangenberg.

Gründungsdatum:

erschienen 4 mal und gelangt Dienstag, Donnerstag und Sonnabend nachmittags für den folgenden Tag zur Ausgabe. Abonnementspreis pro Monat 1 G. M. frei ins Haus, einschließlich Postgebühren. Einzelhefte 10 Pf. "Fröhliche Welt", "Land- und Hauswirtschaft", "Frauenwelt", "Unterhaltungsbeilage", "Unterhaltung und Wissen". Durch die Postanstalten und Briefträger bezogen 1,20 M. Telegramm-Adresse: Zeitung. Fernsprecher 27.



Anzeigen

werden die-... 3 mm hohe (Zeit) -Zeile oder deren Raum mit 15 Pfg. berechnet; Anzeigen bis 20 Pfg. Bei Wiederholung entsprechende Rabatt. Reklamen lösen pro Zeile 40 Pfg. Bindlichheit für Platz, Datenverzicht und Beleglieferung ausgeschlossen. Zahlungen an Postkontos Frankfurt a. Main Nr. 20771.

Annahmegerühr für Inserate und Anstunft beträgt 15 Pfg. Zeitungsbeilagen werden billigt berechnet.

Druck und Verlag: Buchdruckerei Hugo Munzer. Für die Schriftleitung verantwortlich: Hugo Munzer, Spangenberg.

Nr. 72.

Sonntag, den 17. Juni 1928.

21. Jahrgang.

Die Musik von echtem Klang, so klingt die Seele mit.

## Von Woche zu Woche.

Hauptbemerkungen zur Zeitgeschichte.

Die aus den Wahlen hervorgegangenen Parlamente haben sich nunmehr größtenteils konstituiert. Im allgemeinen hat die Präsidentschaftswahl der Parlamente rein formalen Charakter: ausschlaggebend für die Bewegung der Aemter ist die Stärke der einzelnen Fraktionen. Ueberraschungen gab es diesmal keines, als der Preussische Landtag zum erstenmal einen Kommunisten zum Reichspräsidenten wählte, während im Reichstag ein erbitterter Kampf um die Ernennung des Reichstagspräsidenten entbrannte. Die Deutschen nationalen hatten bei der Wahl Lohse, der nun zum dritten Male Reichstagspräsident ist, weiße Karten abgegeben, worauf die Sozialdemokraten gegen den von den Deutschnationalen vorgeschlagenen ersten Vizepräsidenten Graf stimmten und schließlich erreichten, daß dieser erst in der Stichwahl mit der Demokratin Frau Dr. Bäumer zum dritten Vizepräsidenten gewählt wurde.

Mit der Wahl des Präsidents und der Ernennung der Ausschussmitglieder sind die Parlamente arbeitsfähig. Der Reichstag allerdings muß vorerst noch die Bildung der neuen Reichsregierung abwarten. Entgegen den Erwartungen verliefen die Verhandlungen über die Bildung einer neuen Koalition nur noch langwieriger, als anfangs anzunehmen war. Die größte Schwierigkeit hatte in den letzten Stunden in der Preußenfrage ihren Grund. Die Deutsche Volkspartei ist zwar grundsätzlich zur großen Koalition bereit, fordert jedoch, mit der großen Koalition im Reich gleichzeitig auch in Preußen eine Regierung auf gleicher Grundlage zu bilden.

Zentrum und Demokraten sind gleichfalls für eine Erweiterung der preussischen Regierung durch Aufnahme der Deutschen Volkspartei, verschließen sich jedoch auch nicht den Bedenken des preussischen Ministerpräsidenten und vertrauen darauf, daß Brauns sein Versprechen zu „geborener Zeit“ die Frage einer Erweiterung der jetzigen Koalitionsbasis zu prüfen, wahr machen wird. Außerdem fürchtet man auch, durch die Umbildung eines Bundes auf Preußen eine Präzedenzfall für die Zukunft und die übrigen deutschen Länder zu schaffen.

Außenpolitisch verdient der Zwischenbericht des Kommissionsberichts für die Reparationszahlungen Paris Gilbert Beachtung, in dem erneut die Notwendigkeit einer endgültigen Festlegung der von Deutschland und auszubringenden Reparationsgesamtsumme betont wird. Gleichzeitig erinnert uns die in dem Bericht enthaltene sachliche Kritik der deutschen Finanzangelegenheiten heute noch Beschränkungen unterliegt. Staatshoheit dringend erforderlich ist. Daß die von Deutschland verlangten Reparationssummen trotz dem weit geringer sein müssen, als die bisher genannten Zahlen, ist selbstverständlich. Erfreulicherweise wird das auch von der Londoner „Times“ anerkannt.

Unter dem Kampf um die Begrenzung der Reparationssumme darf aber auch der Kampf um die Aufhebung der Rheinlandsbesetzung nicht außer Acht gelassen werden. Daß wir nach Lage der Dinge mit unserem Wehrartikel auf Räumung allein nichts anfangen können, wissen wir — nur soll man sich im Ausland über das Ausmaß der deutschen Opfer keiner Täuschung hingeben. Dazu, die Befreiung des Rheinlandes mit dem Eingehen eines Dit-Locarno zu erlauben, steht in Deutschland kein Mensch! Beständigsterweise war der polnische Außenminister Jaleski in Paris bemüht, Frankreich dafür zu gewinnen, die vorzeitige Räumung des Rheinlandes auch von der vorherigen Garantie der polnischen Grenzen abhängig zu machen. Dabei konnte es Jaleski auch nicht unterlassen, die Bestürzung einer Revision der Friedensverträge „lebenderer hintergebanten“ zu betonen.

Dem polnischen Außenminister ist zu erwidern, daß die Friedensverträge von 1919 keinen Friedensvertrag haben, sondern bestenfalls eine Zwischenlösung, die zu geeigneter Zeit revidiert werden muß. Daß der Korridor unzulässig ist, wird nicht nur von allen deutschen Parteien betont, sondern auch von

recht zu nehmenden streifen des Auslandes anerkannt: Ebenso unzulässig wie der Korridor sind aber auch andere Teile der polnischen Grenzen, die man Warschau in Versailles verbindlicher Weise zugesprochen oder die Polen sich wider Vertrag und Gesetz angeeignet hat. Was die Rheinlandsbesetzung betrifft, handelt es sich hier um ein Problem, zu dessen Lösung Polen nicht erforderlich ist und in das sich einzumischen kein Vertrag Polen ein Recht gibt.

Im Ausland gab es in Paris eine leidenschaftliche Debatte über die Anträge des Abgeordneten Walter auf Freilassung der in Kolmar verurteilten Autonomistischen Abgeordneten Dr. Kildin und Hoffe. Zum ersten Male hat die französische Kammer eine Sitzung abgehalten, die so etwas wie eine Protestkundgebung des Elsaß darstellt! Der Begeisterung der Elsässer über die „Befreiung“, von der die französische Presse vor zehn Jahren berichtete, ist bittere Enttäuschung gefolgt: immer wieder zeigt sich, daß Frankreich für die Seele und die Eigenart der elsässischen Bevölkerung kein Verständnis hat.

## Strefemann greift ein.

Spannung im Reichstag. — Regierungsbildung und Preußenfrage. — Auf der Suche nach einem Kompromiß.

Die Koalitionsverhandlungen im Reichstag standen am Freitag im Zeichen der Preußenfrage. Die bisher geführten interfraktionellen Verhandlungen hatten wider Erwarten noch zu keiner Entscheidung geführt. Nach längerer Beratung hatte sich die Fraktion der Deutschen Volkspartei vielmehr dahin ausgesprochen, daß gleichzeitig mit der Bildung einer Reichsregierung auf der Grundlage der großen Koalition auch eine Umbildung der jetzigen preussischen Regierung stattfinden müsse. Die übrigen Fraktionen bejahten zwar gleichfalls die Erweiterung der preussischen Regierung, wollten diese Frage jedoch der Initiative der preussischen Koalitionsparteien überlassen.

Nach Bekanntgabe der völksparteilichen Stellungnahme hielt die sozialdemokratische Fraktion in Anwesenheit des preussischen Ministerpräsidenten Brauns und des Abgeordneten Müller-Franken eine Sitzung ab und faßte einstimmig folgenden Beschluß:

„Die sozialdemokratische Reichstagsfraktion lehnt es aus staatsrechtlichen Gründen ab, auf die preussische Regierung und die preussischen Regierungsparteien einen Druck zur Umbildung der preussischen Regierung auszuüben.“

Zur Überwindung der Schwierigkeiten stattete Müller-Franken dem Reichsaussenminister Dr. Strefemann einen Besuch ab und hatte mit ihm eine längere Unterredung über die politische Lage. Reichsaussenminister Dr. Strefemann entschloß sich darauf, der Fraktionssitzung der Deutschen Volkspartei beizuwohnen. Kurz zuvor hatte Dr. Strefemann noch eine Unterredung mit Staatssekretär Weismann vom preussischen Staatsministerium, ferner eine Besprechung mit dem Zentrumsführer v. Guérard.

Hindenburg empfängt das Reichstagspräsidium.

Das neugewählte Präsidium des Reichstags, die Abgeordneten Lohse, Graf-Führingen, Esser und v. Kardorff, starteten dem Reichspräsidenten einen Besuch ab. Präsident Lohse berichtete dem Reichspräsidenten über die tags zuvor stattgefundenen Wahlen und stellte das Präsidium in seiner neuen Form vor. Reichspräsident v. Hindenburg gab seiner Genugtuung darüber Ausdruck, daß der bisherige Reichstagspräsident auch weiter die Leitung des Reichstags innehatte, begrüßte die anderen Herren und sprach seine guten Wünsche für den Fortgang der Arbeiten des Reichstags aus.

## Stahlhelm und Abgeordnete.

Ein Schreiben der Bundesgeschäftsstelle an den Abg. Autenkamp.

Die Bundesleitung des Stahlhelms veröffentlicht ein an den völksparteilichen Abgeordneten Dr. Autenkamp gerichtetes Schreiben, das dazu bestimmt ist, den mit der Stahlhelmliturgie vom 13. Juni verfolgten Zweck zu erläutern. Zum Schluß heißt es: „Die Bundesleitung des Stahlhelms denkt selbstverständlich nicht daran, die Kameraden Abgeordneten in der freien Ausübung ihres Mandats entsprechend

dem Artikel 21 der Reichsverfassung zu behindern. Aber sie nimmt für sich das Recht in Anspruch, zu den politischen Vorgängen Stellung zu nehmen. In dem gegenwärtigen Zeitpunkt hält sie es für notwendig, vor einer Politik zu warnen, welche der Sozialdemokratie die Verantwortung abnimmt.“

## Das Elsaß als Unfläher.

Stürmisch: Kammer Sitzung in Paris. — Ergreifende Rede des Abgeordneten Walter. — Brogly verachtet das Band der Ehrenlegion.

Der katholische elsässische Abgeordnete Walter schilderte in der französischen Kammer mit schlichten aber eindringlichen Worten die Not und die Seelenpein des Elsaß. Den äußeren Rahmen gab die Beratung der Anträge auf sofortige Freilassung der in Kolmar verurteilten Autonomisten Dr. Kildin und Hoffe ab. Justizminister Barthou hatte unter Hinweis darauf, daß es sich um ein schwebendes Verbrechen handelt, darum erjudet, die Beratung der Anträge zurückzustellen. Demgegenüber betonte Abgeordneter Walter, daß

die Lage im Elsaß ernst

sei und die Debatte nicht mehr aufgehoben werden könne. Trotz seiner überzeugenden Ausführungen löste er nur in der kleinen Gruppe der elsässischen Abgeordneten ein Echo aus. Die übrigen Abgeordneten machten Zwischenrufe und protestierten, so daß schließlich ein ohrenbetäubender Lärm entstand. Abg. Walter ließ sich nicht beeinflussen. Er erörtere, der Kolmarer Spruch sei ein Skandal. Dr. Kildin und Hoffe seien keine Verurteilte, sondern seien als Opfer der Verurteilung zu betrachten. Das Elsaß wolle keine Trennung von Frankreich, aber es verlange, daß der Politik der Unterdrückung und Gewalt ein Ende gemacht werde. Das Elsaß beginne an der Unparteilichkeit der Justiz zu zweifeln, solle es auch an der Unabhängigkeit des Parlaments zweifeln?

Inzwischen hatte sich um Poincaré und den Abgeordneten Brogly eine Gruppe von etwa fünfzig Parlamentariern geschart. Poincaré fragte den Abgeordneten Brogly, warum er nicht das Band der Ehrenlegion trage. Brogly erwiderte, seit dem Tage, an dem bei ihm eine Ausweisung abgelehnt worden sei, er werde das Band auch erst dann wieder anlegen, wenn der Kolmarer Staatsanwalt Jagot abberufen und die Autonomisten aus dem Kerker entlassen worden seien. Poincaré rief aus, das sei eine

Beleidigung Frankreichs

und kehrte darauf den Elsässern erregt den Rücken! Zum Schluß der Sitzung wurde Abgeordneter Walter bejaht, um des inneren Friedens willen, seinen Antrag zurückzugeben. Walter willigte schließlich ein und zog seinen Antrag bis zur Gültigkeitserklärung der autonomen Mandate zurück. Poincaré bezeichnete dieses Entgegenkommen als einen schlechten Willkür. In 24 Stunden könne man also noch einmal darüber verhandeln. Nach weiterer unwesentlicher Debatte lehnte die Kammer auch den Antrag Wry auf Amnestierung aller verhafteten Abgeordneten ab.

## Die Folgen der Kammerdebatte.

Werden die Autonomisten begnadigt? — Konflikt des Abgeordneten Walter mit seiner Fraktion.

Nach der Vertagung der Kammer wurde in den Wandlungen erregt der Verlauf der Sitzung betrachtet. Man wartet ab, ob die Regierung nunmehr die Autonomisten bedingt freilassen wird. Die katholisch-demokratische Kammerfraktion, der der Abgeordnete Walter angehört, hielt eine Sitzung ab und veröffentlichte danach eine Erklärung, in der es heißt, der Angriff Walters sei rein persönlicher Art gewesen und ohne Zustimmung der Kammerfraktion erfolgt. Die Fraktion wünsche, daß in absehbarer Zeit die notwendigen Maßnahmen der Entspannung und des Entgegenkommens zur Lösung der heißen elsässischen Frage getroffen würden.

Gerdlingen zufolge will Abgeordneter Walter nunmehr aus der Fraktion aussteigen.

## Die neue preussische Staatsanleihe.

Am 21. Juni wird eine neue preussische Staatsanleihe im Betrage von 50 Millionen Mark zum Kurse von 93 Prozent zur öffentlichen Zeichnung aufgelegt. Der Zinssatz beträgt 6 Prozent. Die Einzahlungsrücklagen sind auf längere Zeit verteilt. Außer den schon erwähnten 50 Millionen Mark gelangen



# Aus der Heimat

Spangenberg, den 16. Juni 1928.

**Neuer Roman.** In der heutigen Nummer bringen wir mit einem neuen Roman „Lu Champerlains Abenteuer“. Wir hoffen, daß dieser Roman, der von Carl Meißnerwald sehr gut geschrieben ist, das Interesse unserer Leser finden und gern gelesen wird.

**Beilage.** Unserer heutigen Nummer liegt eine Romanbeilage „Im traulichen Heim“ bei, die wir einer sorgfältigen Beachtung unserer Leser empfehlen.

**Silberhochzeit.** Am Sonntag, den 17. Juni 1928 feiern Herr Plastermeister Wilhelm Schmidt und Gattin die Silberne Hochzeit. Auch wir bringen dem Silberpaar die herzlichsten Glückwünsche dar.

**Mütterberatung.** Mittwoch, den 20. 6. 1928, 9 Uhr in der alten Schule (Kirchplatz Nr. 130). Alle Mütter mit Säuglingen und Kleinkindern sind eingeladen. Beratung unentgeltlich.

**Weissinger Heimatfest.** Am 17., 20., 23., 24. u. 25. Juni soll das vielbesprochene Weissinger Heimatfest gefeiert werden. Der Festzug findet am 24. 6. um 14 Uhr statt. Die Reichsbahn teilt uns hierzu mit, daß die Personenzüge der Strecke Waldkappel—Walsfeld am 24. 6. verkehrt gefahren werden und Zug 238 in Spangenberg ab um 9.22 Uhr auch an diesem Sonntag verkehren wird.

**Wanderverkehr.** Der Anschluß Waldecks an Weischen und zwar an den Reg.-Bezirk Kassel steht bevor. Auf Anregung einer waldeckischen Stadt bittet der Hess.-Waldeckische Städtebund darum, daß Wanderverkehr, Sport-, Gesangsvereine usw. aus dem Regierungsbezirk Kassel in besonderem Maße Waldeck besuchen und auf diese Weise das Gefühl der Zusammengehörigkeit betonen. Die Anregung wird wohl auf fruchtbaren Boden fallen.

**Die Wetterlage.** Der Tiefdruckwirbel, der gestern über Deutschland zog, hat im Luftverkehr große Störungen hervorgerufen. Auf verschiedenen Flugplätzen übersteuerte der bis zu 21 Sekunden-Meter starke Sturm zu Entsetzungen. Leider konnten auch in Kassel verschiedene Maschinen nicht planmäßig verkehren. Nach dem Frankfurter Wetterdienst legt der Kern dieses Unwetterwirbels heute über Südschweden. An seiner Rückseite sind die kühleren Luftmassen südwärts vorgestoßen und haben auch in unserem Gebiet unter Schauern den Temperaturrückgang gebracht. Sehr wahrscheinlich kommt es nun im Nordwesten noch zur Ausbildung weiterer Randstörungen, jedoch auch in den nächsten Tagen vereinzelt Schauern erwartet werden können. Die Temperaturen steigen auch tagtäglich nur mäßig an.

**Friedensdorf.** Die Ueberlandspitze Kassel, der Hauptfeuerwehrcorps wurde vorgestern abends 20.50 Uhr nach hier gerufen wo im hiesigen Tagebau-Bergwerk durch Zusammenstoß einer Lokomotive, begünstigt vom starken Wind, in einem Stollen Feuer ausgebrochen war, das größeren Umfang annehmen drohte. Dem energischen Eingreifen der Wehr gelang es in mehrstündiger angestrengtester Tätigkeit noch im Laufe der Nacht des Feuers Herr zu werden. Gegen Morgen wurden Ablösungsmannschaften in Sonderwagen an die Brandstätte befördert. Bis mittags war die Wehr noch an der Brandstätte tätig, da es nach wie vor in den vom Brande heimgeführten Stollenwänden plüht und schwellt. Die Kasselei Wehr arbeitete unter Führung eines Oberfeuerwehrmannes. Das Feuer hatte beträchtlichen Umfang angenommen. Der Schaden ist nicht unerheblich, doch wird der Betrieb des Werkes in keiner Weise davon beeinträchtigt.

**Schweger.** Regierungspräsident Dr. Friedensburg hielt heute Stadt und Kreis Schweger einen Besuch ab. Er ließ sich in Schweger, Waldtappel und Wanried die Magistratsmitglieder und Stadtverordneten vorstellen und besichtigte in verschiedenen Orten des Kreises die Schulen.

**Kassel.** Die Firma Opel in Kasselheim hat einer Baureparatur-Werkung zufolge ihren Vertrag mit den Kassel-Raggenheim-Werken in Kassel über die Lieferung eines für Kalkalantrieb brauchbaren Flugzeuges gelöst. Die Firma Opel, so heißt es in der Mitteilung weiter, wird nicht in einem norddeutschen Flugzeugwerk einen neuen Spezial-Kalkalantrieb. Mit dem Start dieses Flugzeuges sei vor Mitte Juli nicht zu rechnen. Der erste große Schaulflug werde in Berlin oder in Köln auf der Reiffa stattfinden.

In der Schlachthofstraße versuchten Diebe in einem Laden einzudringen und wollten schon die Ladentüren aufbrechen. In diesem Augenblick wurden sie aber durch den Ladeninhaber in ihrem Vorhaben gestört und flüchteten. Sie konnten bisher noch nicht ermittelt werden.

In der Hohenzollernstraße hat sich eine Ehefrau, die seit längerer Zeit nerkrankt war, in ihrer Wohnung erhängt.

**Sondheim.** Die Heuernte hat vielerorts bereits begonnen: es stehen die Erträge aller hinter denen des Vorjahres weit zurück. Der kalte Mai hat das Wachstum sehr beeinträchtigt.

**Alsfeld.** Der diesjährige Brämenmarkt findet am 9. Juli statt. Mit dem Markt wird erstmalig eine Zuchtverbesserung durch den Landwirtschaftskammer-Ausschuß veranstaltet.

**Eigershausen.** Hier stürzte ein 59jähriger Malermeister von einem sieben Meter hohen Gussgerüst ab und erlitt neben schweren inneren und Kopfverletzungen auch einen Schlüsselbeinbruch. Der Verunglückte wurde durch die Hausärztin in das Rote Kreuz überführt.

# Aus Stadt und Land.

Der Fassadenkletterer Paul Kahner endlich erwischt. In der Lin ist der berüchtigte Hoteldieb, Fassadenkletterer und Ein- und Ausbrecher Paul Kahner endlich erwischt worden. Drei Männer führen in einer Autodrohke vor ein Haus in der Süßenstraße. Einer ging hinein, indem er sagte: „Hier will ich einen toteschießen!“ Die anderen beiden blieben im Wagen sitzen, doch gelang es dem Chauffeur, sie mit einer Vist ihrem Gefährten nachzuführen. Dann fuhr er im schnellsten Tempo zum Polizeirevier, wo zwei Schupoabente zu ihm in den Wagen stiegen. Unterwegs sah der Chauffeur seine Fahrgäste wieder, die von Schupobeamten überwältigt und festgenommen wurden. Die Kriminalpolizei erkannte in dem einen den langgesuchten Paul Kahner. Seine Begleiter waren ein 33 Jahre alter Fritz Stillingbauer und ein 28 Jahre alter Walter Kühne. Alle drei wurden dem Untersuchungsrichter vorgeführt.

**Noch eine Konkurrenz für den „Eisernen Justus“.** In Vandenburg a. O. ist eine mit vielen Klagen gesäumte Drohke eingetroffen, die die Aufschrift trug: „Beste Fahrt Köln — Berlin — München — Wien und zurück“. Der „Eiserne Justus“ hat danach eine Konkurrenz bekommen. Der Kölner Fuhrunternehmer Karl Martin und der Kaufmann Joseph Hochgemuth haben die genannte Strecke jetzt tatsächlich ab, um den „Eisernen Justus“ möglichst noch zu übertreffen. „Spaß muß sein“, saut der Berliner.

# Sport-Ecke.

## Der Einfluß des Schwimmens auf die Körperbildung.

Vortrag, gehalten von Professor Hunte Müller, Bielefen.

Das Schwimmen ist wie Laufen und Springen, eine natürliche Leibesübung und wird seit den ältesten Zeiten geübt. Die alten Griechen, die uns bisher nicht wieder erreichtes Vorbild einer harmonischen Bildung von Leib und Seele gegeben haben, sagen von einem ungebildeten Menschen: Er hat weder Schwimmen noch Lesen gelernt. Das Schwimmen war ihnen also die Grundlage aller Körperbildung, wie das Lesen eine solche der Geistesbildung. Auch vom hygienischen Standpunkt müssen wir das Schwimmen als die hervorragendste und vielseitigste Körperübung bezeichnen.

Die Reinigung des Körpers von Staub, die Entfernung von Schweiß und den verbrauchten Zellstoffen der Haut und damit die Öffnung der Hautporen ist für die Gesundheit von großer Bedeutung.

Die Haut wird gebräunt, prall elastisch und widerstandsfähig. Der Kältereiz von Luft und Wasser, Wind und Wetter, veranlaßt die Hautgefäße zu kräftiger Kontraktion. Dieses „Turnen der glatten Hautmuskeln“, wie der Physiologe Du Bois Reymond es bezeichnet, ist sehr wichtig für die Abhärtung des Körpers.

Um die stärkere Wärmeabgabe beim längeren Aufenthalt in Wasser weiterhin zu vermindern, lagert sich im Unterhautgewebe des Schwimmers reichlich Fettgewebe ab, da dieses die Wärme schlecht leitet. Wir finden daher beim Schwimmer trotz guter Durchbildung der Muskulatur nicht die schärfen, harten Formen des Leichtathleten, die die Muskulatur durchschimmern lassen.

Der große Temperaturunterschied zwischen dem erhitzten Körper und dem Wasser kann aber bei plötzlichem Hineinspringen trotzdem gefährlich werden. Infolge des Kältereizes ziehen sich die Hautgefäße kräftig zusammen und das Blut, das infolge der übermäßigen Körpertemperatur nach der Körperoberfläche in die Haut geströmt war, wird jetzt plötzlich in das Körperinnere und zwar in das rechte Herz geworfen, das, besonders wenn es nicht ganz gesund und kräftig ist, diesen vermehrten Zustrom nicht bewältigen kann und verlagert. Wir haben dann den plötzlichen Herzschlag der zum Tode führt.

Es soll daher besonders nach anstrengenden Körperübungen, die den Körper erhitzt und das Herz ermüdet haben, nicht geschwommen bzw. nicht ohne vorherige Abkühlung gebadet werden.

Neben der Haut, diesem wichtigen, leider bisher so vernachlässigten Körperorgan, werden beim Schwimmen aber auch noch andere lebenswichtige Organe geübt und gekräftigt.

Das Schwimmen unterscheidet sich von den anderen Leibesübungen dadurch, daß es nicht in der Luft, sondern im Wasser stattfindet. Der größere Widerstand, den das Wasser dem Körper bietet erfordert einen größeren Energieverbrauch und damit einen stärkeren Stoffwechsel, einmal an 1. festen Nahrungstoffen: Eiweiß, Fetten und Kohlenhydraten; 2. gasförmigen Stoffen: nämlich dem Sauerstoff.

Infolgedessen wird auch wieder stärkere Arbeit von Herz und Lunge verlangt, die diese Stoffe dem Körperinnern zuführen müssen.

Hierzu kommt, daß die Atemmuskeln bei der Einatmung den Wasserdruck, der auf der Oberfläche des Körpers lastet, überwinden und daher weit kräftiger arbeiten müssen, als beim Atmen im Lustraum. Die Ausatmung wird demgegenüber durch den Druck des Wassers unterstützt.

Andererseits wird aber die Einatmung durch die Schwimmbewegung, besonders beim Brustschwimmen, in hervorragender Weise unterstützt; einmal durch die Armbewegung, die fast genau den Bewegungen entspricht, die wir bei der künstlichen Atmung anwenden, wenn es sich

darum handelt, einen Besinnungslofen, bei dem die Atmung stillsteht, d. h. Sauerstoff in die Lunge zu pumpens. Andererseits wird durch das Anziehen der Beine da. Zwerchfell, der Hauptatemmuskel, durch den Druck der Eingeweide nach oben gehoben und dadurch die Einatmung unterstützt, beim Ausstoßen wiederum die Ausatmung erleichtert.

Ein gefüllter Magen ist diesen Bewegungen sehr hinderlich, daher darf vor dem Bade keine größere Mahlzeit eingenommen werden.

In gleicher Weise, wie die Atmung wird beim Brustschwimmen auch der Blutkreislauf unterstützt. Jede Einatmung saugt infolge des dadurch im Brustkorbe entstehenden negativen Druckes, nicht nur die Luft in die Lunge, sondern auch das Blut aus den Körperperipherie in die rechte Vorlammer. Durch die Beinbewegung beim Brustschwimmen wird außerdem die Leber, dieses blutreiche Organ, förmlich wie ein Schwamm ausgepreßt und entleert, ihr Blut in die untere Hohlvene und von dieser in das rechte Herz.

Doch nicht allein der vermehrte Stoffwechsel, sondern die Schwimmtechnik an sich verlangt tiefes Einatmen und damit eine Beteiligung und gute Durchblutung aller Lungenpartien und besonders auch der Lungenzotten, wo sich besonders gern Tuberkelbazillen festzusetzen pflegen, denn je mehr Luft in die Lunge aufgenommen wird um so kräftiger ist der Auftrieb, des Körpers im Wasser. Auch das Tauchen erfordert einen großen Luftvorrat und damit ein besonders tiefes Einatmen.

Die Funktion bietet das Organ und so bekommen wir beim Schwimmer ein gut ausgebildetes Herz und eine gesunde Lunge. Die Vitalkapazität d. h. das Fassungsvermögen der Lunge des Schwimmers ist neben dem Ruderer die größte, was sich schon äußerlich an dem schon gewölbten, tiefen Brustkorb zeigt.

Auch die Haltung des Schwimmers ist gerade und aufrecht, auch sie wird besonders durch das Brustschwimmen in hervorragendem Maße beeinflusst. Die Bauchlage im Wasser erfordert ein Vortreten der Brust und ein Zurücknehmen des Kopfes. Dadurch werden insonderheit die Rückenmuskeln, welche die aufrechte Haltung der Wirbelsäule bewirken, geübt und gekräftigt.

Andererseits werden neben den Arm- und Beinmuskeln auch die Stammesmuskeln und hier wieder besonders die Bauchmuskeln geübt und gekräftigt. Kräftige Bauchmuskeln sind besonders wichtig für die Frau, da dieselbe beim Gebären eine wichtige Aufgabe zu erfüllen haben.

Auch in anderer Beziehung ist das Schwimmen für den weiblichen Körper besonders geeignet, das stärkere Fettpolster befähigt sie schon rein physiologisch zum Aufenthalt im Wasser.

Alles in allem kann das Schwimmen für beide Geschlechter vom ärztlichen Standpunkt bestens empfohlen werden. Es ist daher sehr erfreulich, daß die D. L. neuerdings das Schwimmen in ihr Programm aufgenommen hat.

„Schwimmen müßte eine Hauptkunst des aufrechten Deutschlands sein, Flüsse die noch nicht schiffbar sind, tragen doch schon Schwimmer“. So schrieb einst Fr. V. Jahn in seinem Deutschen Volkstum.

Diesen Wunsch Turnvater Jahn's zu erfüllen, ist auch der hiesige Turnverein „Froher Mut“ befreit. Der Besuch der Schwimmunde, welche vorläufig jeden Donnerstag von 7-8 Uhr abends im Liebenbachbad stattfindet, wird allen Turnerinnen und Turnern sehr empfohlen. W. Sch.

## Spangenberg II. — Besichtigung I.

Morgen nachmittag ist die 1. Mannschaft von Besichtigung unserer Gast. Besichtigung stellt ungefähr eine der Spangenberg gleichwertige Mannschaft, weshalb wir auf das Ergebnis gespannt sein dürfen.

Ausführung:

Schmidt	Berner	Stöcker
Mänz I.	Mänz II.	Schanze
		Schönwald
		Vingst
		Weier

## Champignons mit Schinken. 6 Personen.

1 Stunde. Zwei Hände voll frische Champignons werden von den erdigen Stielen befreit, sauber gewaschen und schnell gewaschen. Dann schneidet man sie in dicke Scheiben oder grobe Würfel. 125 Gr. gelochten, mageren Schinken hackt man fein, schmeißt ihn mit einem eigroßen Stück Butter unter fleißigem Rühren, bis die Butter klar hervortritt, gibt die Champignons hinzu, süßt ein Gläschen Weißwein bei, deckt die Kasserolle fest zu und dünst den Inhalt ca 5 Minuten. Dann schüttet man alles in ein Spießblech, das man über eine flache Kasserolle hält, tocht den Fond, soweit wie vielleicht nötig, ein, bindet ihn mit einem rußgroßen Stückchen Mehlbutter und schwenkt die im Siebe zurückgebliebenen Champignons wieder damit an. Nachdem sich das Gemüse genügend erhitzt hat, schmeckt man mit einer Prise weißem Pfeffer und 10-12 Tropfen Maggi's Würze ab, rührt noch ein wenig frische Butter unter und richtet in Teigtüchern an.

## Gemüse, Salate,

schwache Suppen, Sößen und alle Fleischgerichte erhalten angeblich unvergleichlichen Wohlgeschmack durch einige Tropfen Maggi's Würze.

Vorteilhaftester Bezug in großen Originalflaschen zu RM 6.50



