



Wissenschaftliches.

Professor Schreber über den Schlaf.

In seinem vortrefflichen, soeben in zweiter Auflage erschienenen Buch der Gesundheit*) giebt der Verfasser folgende Lebensregeln in Bezug auf den Schlaf.

Schon aus der Erkenntniß der hohen Wichtigkeit des Schlafes für das körperliche und geistige Leben läßt sich schließen, daß auch hierin die Einhaltung des richtigen Maßes nicht gleichgiltig, daß das Zuviel wie das Zuwenig zu meiden sei. Durch beides wird das Leben beeinträchtigt. Zu vieler Schlaf macht Geist und Körper träg und stumpf, erzeugt Fettleibigkeit, Verdickung und Stocung der Säfte nebst den daraus hervorgehenden Krankheitszuständen. Durch übermäßige Entziehung desselben, wird aber die Lebenskraft zu sehr erschöpft. Obgleich nun eine Abweichung vom richtigen Verhältnisse sowohl auf der einen wie auf der andern Seite üble Folgen nach sich zieht, so haben wir doch in ersterer Hinsicht weit eher eine falsche Gewöhnung zu befürchten, als in letzterer, weil dies die Natur durch Geltendmachung ihrer Rechte mehr erschwert. (Zu geringes Bedürfniß zum Schlafen, bei gleichzeitigem Gefühle allgemeiner Ermattung, muß als Krankheit betrachtet und behandelt werden). Ganz besonders nachtheilig wird zu vieler Schlaf bei geringerer körperlicher und geistiger Thätigkeit und reichlichem Genuße von Nahrungsmitteln. Ein verhältnißmäßig kurzer Schlaf ist eben deshalb um so ruhiger, fester und erquickender; der Körper kann daher durch einen sechsständigen Schlaf unter übrigens gleichen Umständen mehr erfrischt und gestärkt werden, als durch einen über die Gebühr langen von neun, zehn oder noch mehr Stunden. Es wird außerdem auch dadurch viel Zeit gewonnen. Schläft man z. B. vom zwanzigsten Jahre an durchschnittlich

jede Nacht, anstatt neun, nur sieben Stunden, so hat man wenn im Allgemeinen die Tageslänge, welche man wirklich durchlebt, d. h. wachend zubringt, zu 16—17 Stunden gerechnet wird, im erreichten fünfzigsten Jahre einen reinen Gewinn von mehr als drei Jahren. Hierbei ist übrigens auch noch in Anschlag zu bringen, daß ein Mensch, welcher seine Natur gewöhnt hat, mit einem kurzen Schlafe zufrieden zu sein, die Zeit des Wachens in der Regel weit rüstiger und wirksamer verlebt, als ein Langschläfer. Das Leben gewinnt mithin auf diese Weise nicht nur an Ausdehnung, sondern auch an innerem Gehalte.

Berücksichtigen wir aber die vielfache Verschiedenheit der einzelnen Menschen je nach dem Alter, der Lebensweise, Körperbeschaffenheit u. s. w., so leuchtet ein, daß nicht für Alle ein gleiches Zeitmaß des Schlafes das richtige sein kann. Um nun einen jeden Einzelnen in den Stand zu setzen, auch hierin das für seine Person passende Verhältniß zu treffen, sich vom Zuviel, wie vom Zuwenig gleichweit entfernt zu halten, schlagen wir folgendes Mittel vor, welches zu Erreichung dieses Zweckes das einzig mögliche sein dürfte:

Man schränke die Zeit des Schlafens (wenn dies nämlich nicht schon in einem zu bedeutenden Grade geschehen ist, und wenn es Gesundheitsumstände nicht geradezu verbieten) unter immer nur kleinen Zeitverkürzungen ganz allmählig so weit ein, bis man an einen solchen Punkt der Schlafeslänge gekommen ist, von dem man bestimmt überzeugt wird, daß er für die Dauer nicht ausreichend ist; hierauf gebe man wieder nach und nach und gerade nur so viel Zeit zu, bis man zu dem Maße gelangt, bei welchem sich die Munterkeit und das wahre Kraftgefühl für die Zeit des Wachens erhält, und bleibe unter gleichen Lebensverhältnissen so lange als möglich stehen. Um aber ein reines Resultat aus diesen Versuchen zu gewinnen, ist es besonders erforderlich, die Uebergänge recht unmerklich zu machen, weil man sonst, vorzüglich wenn zuvor ein bedeutender Grad von Verwöhnung stattfand, leicht der Täuschung ausgesetzt ist, ein Scheinbedürfniß für ein wirkliches zu halten; denn wer z. B. gewöhnt war, neun bis zehn Stunden zu schlafen, würde, wenn er plötzlich die Zeit des Schlafes auf fünf bis sechs Stunden abkürzen wollte, das Bedürfniß eines längeren Schlafes wenigstens in der ersten Zeit

*) Das Buch der Gesundheit oder die Lebenskunst nach der Einrichtung und den Gesetzen der menschlichen Natur, von Dr. med. Daniel Gottlob Moritz Schreber in Leipzig. Zweite neu bearbeitete und mit naturgetreuen Abbildungen versehene Auflage. Leipzig. Verlag von Hermann Fries. 1861. Zu beziehen durch W. Levysohn in Grünberg.

für unüberwindlich ansehen. Hat man sich einmal an ein bestimmtes Maß in dieser Beziehung gewöhnt — und Gewohnheit vermag hauptsächlich hierin unendlich viel, — so wird auch eine mitunter etwas veränderte Lebensweise keinen für die Dauer störenden Einfluß haben. Wenn man die Wichtigkeit einer derartigen guten Gewöhnung, ihre Vortheile für Gesundheit und Lebensfrische und den daraus hervorgehenden Zeitgewinn erwägt, so dürfte es wohl der Mühe werth erscheinen, ein darauf abzielendes Mittel zu versuchen, selbst wenn dies mit einiger Anstrengung verknüpft sein sollte. Auch bei schon vorgerückterem Alter ist an der Möglichkeit, diesen Zweck unbeschadet der Körperkräfte zu erreichen, nicht zu bezweifeln. Im Durchschnitt möchte die naturgemäße Dauer des Schlafes vom 20.—50. oder 60. Lebensjahre zwischen 6—7 Stunden festzusetzen sein.

(Fortsetzung folgt).

Mannichfaltiges aus technischem und wissenschaftlichem Gebiete.

* Der greise Meteorolog Karl Basa, der eine Bestigung in der großen Pušta Bocharaßl bei Nagy-Körös bewohnt, glaubt das Geheimniß entdeckt zu haben, Stürme vorherzusagen zu können. Mitte Februar machte er in dem wiener Journal „Wanderer“ auf zwei bevorstehende Stürme aufmerksam. Der erste werde am 24. Febr. unter dem Meridian der Bermudischen Inseln und auf den westlichen Meeren Nordamerikas ausbrechen, sich von da nach der gemäßigten Zone der nördlichen Halbkugel über das Stille Meer und Asien hinziehen und, in den europäischen Meeren angelangt, auf den mittelländischen und westeuropäischen Meeren, höchst wahrscheinlich auch an den britischen Küsten und an den Mündungen des Rheins in der Nacht zum 25. auf den 26. Febr., vorzüglich aber den 26. Mittags zwischen 11 und 2 Uhr seine größte Kraft entfalten. Diese Vorhersagung ist eingetroffen und es muß beobachtet werden, ob sich auch die zweite bestätigt. Dieser Sturm soll heiläufig im Meridian der Marianen- und Carolinen-Inseln und den Nebenmeeren derselben in der Nacht vom 26. auf den 27. März zum Ausbruch kommen und wird wahrscheinlich in der Gegend des griechischen Archipels und des Adriatischen Meeres zwischen 11 und 1 Uhr die größte Kraft gepinnen und sich sogar bis an's Mittelländische Meer in kleineren und größeren Luststößen hinziehen. Nicht unwahrscheinlich ist es, daß dieser zweite Sturm auch die westlichen Meere Europas und den britischen Kanal beunruhigt.

* Der weltberühmte Vanum hat in Newyork ein Aquarium errichtet, das 10 Fuß Länge und entsprechende Tiefe und Breite hat. Professor Clark aus Amerika, der eben Deutschland bereist, erzählt nun, daß Hr. Cutting in Boston ein Aquarium von enormen Umfange erbaut hat, in welchem er selbst lebende Haifische von 4—5 Fuß Länge hält. Außerdem sind in demselben Schildkröten und Seefische der verschiedensten Art, eine reiche Meeresflora, lebende Muscheln u. s. w. enthalten. Mittels eines weiten, vom Meere hergeleiteten Schlauchs erhält das Aquarium beständig frisches Seewasser. Dies Aquarium zeigt das geheimnißvolle Treiben der Thiere

des Meeres in solch anziehendem Bilde, daß die Amerikaner, welche ohnedies einen natürlichen Eifer für Naturbeobachtung haben, in Masse herbeiströmen, um dies riesenhafte Aquarium zu schauen. Die Einnahme im vorigen Sommer belief sich auf 200 Dollars täglich. In den meisten zoologischen Gärten sind jetzt Süßwasser-Aquarien eingerichtet, weil das Publikum für die Veranschaulichung des Thierlebens im Wasser, das dem Menschen sonst nicht so übersichtlich vor Augen tritt, ein großes Interesse bezeugt. Schade, daß die Anlegung von Aquarien so umständlich und schwierig ist, da einerseits die geeigneten Pflanzen und Thiere nur schwierig zu finden, andererseits es eine noch nicht gehörig bekannte Sache ist, wie man Pflanzen und Thiere kombiniren soll, ohne daß ein Geschöpf das andere vertilgt.

* In Erschwyl im Schwarzbubenlande (Solothurn) lebt eine Familie, welche lebhaft an die Erzväter erinnert. Der Vater ist 68 Jahre älter als seine Frau, 93 Jahre älter als sein ältester Sohn und 105 Jahre älter als seine beiden jüngsten Kinder. Dieser Methusalem heißt Jos. Boxer und ist geboren den 24. Oktober 1754, also jetzt 107 Jahre alt. Im Jahre 1859, mithin als er ein junger Chemann von 105 Jahren war, beglückte ihn seine zweite noch lebende Frau mit Zwillingen.

* Schuhsohlen macht man jetzt auch von Metall, meist Zinn und Blei oder Kupfer und Zinn. Diese Metallsohlen sind ganz durchlöchert und mit Hervorragungen versehen. Mit ihnen wird Guttapercha so verbunden, daß in gewissen Zwischenräumen das hervorragende Metall und die Guttapercha abwechseln, damit die Sohle nicht zu glatt wird. Das Guttapercha dringt durch die Löcher der Metallplatte und wird über dieser durch eine Brandsohle festgehalten. Die Dauerhaftigkeit dieser Sohlen ist natürlich eine sehr große.

* Sehr genaue vergleichende Versuche mit Guanodüngung in den trockenen Jahren 1857—59 haben ergeben, daß im leichten Boden eine 6—8zöllige Untersflügung des Guano bei Winter- und Sommerbalmfrüchten die meiste Pflanzenmasse liefert. Es lieferte nämlich:

Guano mit der Saar eingeeggt	100 Theile Pflanzenmasse.
2—4 Zoll untergebracht	111
4—6	117 1/2
6—8	132

* Holz als Matrazensutter. In Amerika werden jetzt in dem holzreichen Westen mit einer dazu erfundenen Maschine aus Holz Fasern geschnitten und gerollt, welche zum Füllen der Bettmatrazen benutzt werden und den Kopfhaaren wenig nachstehen sollen.

* Als ein vorzügliches Mittel gegen Wasserfucht wird ein Aufguß auf die Asche der verbrannten Zweige des Wachholderbeerstrauchs, innerlich genommen, gerühmt. Es sollen dadurch selbst weit vorgeschrittene Fälle geheilt worden sein.

Inserte.

Auktion.

Donnerstag, den 28. März 1861, von Vormittag 10 Uhr ab, werde ich im gerichtlichen Auftrage circa 180 Stücke Bauholz, sowie eine Quantität Latten und Bohlen in der Pritztager Heide zwischen Loos und Pritztage, an Ort und Stelle gegen gleich baare Zahlung meistbietend verkaufen.
Salpius.

Bekanntmachung.

Zur Veräußerung der in der Niederung vor Wittgenau stehenden Chauffée-Pappeln ist auf

Dienstag, den 26. d. M.,
Nachmittags 2 Uhr,

Termin an Ort und Stelle angesetzt, wozu Kauflustige hierdurch eingeladen werden.

Grünberg, den 18. März 1861.

Bekanntmachung.

Auf der Berlin-Breslauer Chauffée, zwischen Walter's Berg und Lawaldau, sind 6 Stück und zwischen Lawaldau und Nittritz 36 Stück kräftige und meist gesunde Kirschbäume mit laufenden Nummern versehen, welche an Ort und Stelle eingesehen werden können und zu deren Veräußerung auf

Mittwoch, den 27. d. M.,
Vormittags 10 Uhr,

am Chaufféehaue zu Lawaldau beginnend, Termin ansteht, worauf Kauflustige hierdurch aufmerksam gemacht werden.

Grünberg, den 18. März 1861.

Gewerbe- u. Gartenverein.

Für Sonntag, den 24. c., ist eine Nachfeier des Königl. Geburtsfestes beschlossen worden, wovon die Mitglieder durch besonderes Circular unterrichtet werden.

Die gewöhnliche Versammlung des Vereins wird demnach erst **Mittwoch, den 27. c.**, stattfinden. — Angemeldet ist dafür ein Vortrag des Königl. Baumeisters Herrn Geiseler: Abriß der Geschichte der Baukunst aller Völker und Charakteristik der Stylarten. — Ferner Fortsetzung der in der letzten Versammlung vertragenen Besprechung. — Tragenbeantwortung.

Die vierte Section.

Durch alle guten Buchhandlungen und Post-Aemter zu beziehen:

Mit jedem Ersten im Monat beginnt ein neues Abonnement der bei Ferdinand Reichardt & Co. in Berlin erscheinenden

Reichardt's

30,000 Aufl. Berliner illustrierte Blätter. Aufl. 30,000.

Monatlich 5 große Quartbogen mit vielen Illustrationen im Umschlage brochirt 5 Sgr., dazu alle 3 Lieferungen ein prachtvolles Prämien-Bild in Delfarben-Druck, dessen Ladenpreis 1½ Thlr. beträgt, gegen eine Zuzahlung von nur 7½ Sgr. oder wer statt der verschiedenen kleinen Delfarben-Bilder lieber ein werthvolles großes Pracht-Bild zu haben wünscht, dem empfehlen wir das nach dem Meisterwerke:

„Die Schmückung einer Braut“ von Felix Shadow, gedruckte Selbstbild, dessen Original sich im Besitz Sr. Königl. Hoheit des Großherzogs von Mecklenburg-Schwerin befindet. Der Ladenpreis dieses Blattes beträgt 5 Thlr., während es unseren Abonnenten gegen eine Zuzahlung von nur 1½ Thlr. ausgeliefert wird.

Auch für Liebhaber schwarzer Kunstblätter haben wir zwei große Prämien-Prachtblätter

„Am Kerkerfenster“ u. „Der blinde Bettler“

von Recklin's Meisterhand herstellen lassen, die den großen theuren Kunstblättern mit 10 Thlr. Ladenpreis ohne merklichen Unterschied dreist an die Seite gesetzt werden können. Diese Kunstblätter, welche wir im Ladenpreis mit 1½ Thlr. verkaufen, erhalten die Abonnenten der Berliner illustrierten Blätter für nur 7½ Sgr. pro Blatt.

Der Inhalt dieser „Berliner illustrierten Blätter“ besteht aus den besten Romanen und Novellen der anerkanntesten Schriftsteller des In- und Auslandes und bildet stets eine interessante und spannende Lectüre von dauerndem Interesse. Nächst der Novellenlectüre bringen wir die interessantesten Reisebeschreibungen und alle neuen Entdeckungen auf dem Gebiete der Naturwissenschaften, die durch meist trefflich ausgeführte Illustrationen veranschaulicht werden. Die Beschreibung neuer Erfindungen und zweckmäßige polytechnische Notizen bilden eine angenehme Zugabe. Die Kritik hat sich namentlich in der Berliner „Bos'schen Zeitung“ dahin vernehmen lassen: daß unsere „Berliner illustrierten Blätter“ als die bestredigirteste, belehrendste und verhältnißmäßig auch billigste Zeitschrift hervorzuheben sei, welche in klarer und gehaltvoller Darstellung gediegene Unterhaltung und Belehrung zu gleicher Zeit biete. Auch dem Humor wird in der letzten Abtheilung dieser Blätter durch Bild und Schrift Rechnung getragen. Zu recht zahlreicher Betheiligung tadet ergebenst ein:

Die Verlagsbandlung.

Abonnements werden angenommen bei **W. Levysohn** in den drei Bergen.

Ein neuer, 1½ Fuß hoher, 5 Zoll dicker Schleiffstein, eine starke eichene, 2 Fuß 6 Zoll breite Wäschrolle, eine neue Hobelbank, verschiedene Stück Zimmerhandwerks-Geschirr, eine verschließbare Kirchstube für 2 Personen, desgleichen 3 Weingärten mit 2 Häuschen und 2 Fuder Dünger sind zu verkaufen. — Eine Giebelstube nebst Stubenkammer, desgl. 2 parterre Stuben,

jede besonders heizbar, auch zusammen zu vermieten und Mitte April zu beziehen beim Zimmermeister

Malcke, Bez. VI. Nr. 38.

Ein Hinterhäusel ist zu vermieten.
Holzmann.

Feinstes Weizenmehl,

sowie von Sonntag täglich frische Preßhefe empfiehlt **C. J. Balfow.**

Schul-Anzeige.

Die öffentliche Prüfung der Vorschule zur Realschule findet Dienstag, den 26. März, Nachmittag 2 Uhr, in dem günstigst bewilligten Saale der Realschule statt, zu welcher die geehrten Eltern seiner Schüler, sowie theilnehmende Freunde und Gönner der Unterzeichnete ganz ergebenst einladet.

Der neue Cursus beginnt Dienstag den 9. April. Anmeldungen neuer Schüler — auch vom ersten schulpflichtigen Alter — nimmt entgegen

U. Durdaut.

Den geehrten Eltern, welche ihre Töchter meiner Schule anvertrauen wollen, zur ergebenen Nachricht, daß der Sommerkursus mit dem 9. April beginnt.

Grünberg, den 22. März 1861.

A. Lips, Vorsteherin.

Bleichwaaren

zur Beförderung an die Natur-Bleich-Anstalt des Herrn E. D. Schwantke, vormals F. W. Beer in Hirschberg i./Schl., nimmt entgegen

Ernst Th. Franke.

 Sommermützen für Herren, sowie Knaben-Mützen zur Einsegnung empfiehlt der Kürschnermstr. Käßner an der evangel. Kirche.

**Montag und Dienstag
frischer Kalk bei
Grunwald.**

Kartoffelbeete zwischen dem grünen Wege und der Polnisch-Kesseler Straße sind zu haben bei **Holzmann.**

Eine Auswahl Brochen in 14-far. Golde von 1 1/2 bis 8 Thlr. und Boutons von 1 1/2 bis 6 Thlr. empfiehlt zur geneigten Abnahme **F. A. Leffeld,** vormals Eckarth, Berliner Straße.

Alle in den hiesigen Schulen eingeführten

Schulbücher

empfehlen **W. Levysohn.**

Nettigbonbons

für Husten und Brustleiden

von Drescher & Fischer in Mainz.

Loose à 16 Sgr.

Paquet à 4 Sgr.

Schachteln à 5 Sgr.

Alleinige Niederlage **S. Hirsch,** breite Straße.

Die neuesten Pariser Strohhüte für Damen, Mädchen und Knaben, sowie eine Auswahl geschmackvoller Hutgarnituren und Knabenmützen empfing und empfiehlt zu auffallend billigen Preisen

B. Haase am Markt.

Die ersten Sendungen der diesjährigen neuesten Damen-, Mädchen- und Knabenhüte sind in sehr gefälligen Façons eingetroffen, ebenso empfehle ich eine große und geschmackvolle Auswahl der neuesten Bänder, französischen Blumen, Kränze, Garnituren in Stroh u. zur geneigten Abnahme. Besondere Vortheile gestatten mir diesmal sehr billige, sogar auffallende Preise zu stellen.

Heinrich Hübner.

Wald-Saamen-Preise

bei

H. Gärtner,

Forstverwalter

in Schönthal, bei Sagan in Schlesien, pro 1860/61.

	pr. Ctr. pr. Pfd.
Alnus glutinosa, Roth-Erlen	12 Thlr. 4 Sgr.
" incana, Weiss-Erlen	24 " 7 1/2 "
Betula alba, Birken	7 " 2 1/2 "
Fraxinus excelsior, Eschen	7 " 2 1/2 "
Robinia pseudo-acacia,	
Akazien	12 " 4 "
Pinus sylvestris, Kiefern . .	40 " 12 1/2 "
" picea, Fichten	12 " 4 "
" abies, Weissanne	9 " 3 "
" larix, Lärchen	24 " 7 1/2 "
" nigra, Schwarzkiefern —	" 16 "
" strobus, Weymouths-	
kiefern —	" 1 1/2 Thlr.

Die Preise verstehen sich ohne Verbindlichkeit, per comptant in Preuss. Courant, frei ab hier, excl. Emballage.

Älter. Abendzirkel **Mittwoch,** den 27. März, 8 Uhr.

Crinolinen

erhielt wieder in großer Auswahl mit breiten und schmalen Stahlreifen und empfiehlt billigt **C. Krüger.**

Weizenmehl

als besonders schön, sowie auch alle anderen Mehlgattungen empfehlen billigt **Lange & Dorff.**

Einspännige Spazierfahren sind täglich zu haben bei **W. Fischer** in den drei Mühren.

Gut Brönnner'sches Fleckenwasser

empfehlen **W. Levysohn.**

59r Wein in Quarten, Maugschtberger, à 5 Sgr. bei **Holzmann.**

Weinverkauf bei:

Adolph Thomas, Rosengasse, 59r 5 Sgr.

Kirchliche Nachrichten.

Geborene.

Den 12. März. Tuchfabrikant J. C. Weise eine Tochter, Marie Ottilie Bertha. — Den 13. Feuerwerker D. Kofmann ein Sohn, Paul Richard.

Gestorbene.

Den 20. März. Tuchfabrikanten-Wittwe Magdalena Fiedler, 94 J. 11 M. 20 T. (Altersschwäche).

Marktpreise.

Nach Pr. Maas und Gewicht pr. Schiff	Sagan, d. 16. März.		Karge, d. 20. März.	
	höchst. pr. thl. fgr. pf.	niedr. pr. thl. fgr. pf.	höchst. pr. thl. fgr. pf.	niedr. pr. thl. fgr. pf.
Weizen .	3 — —	2 20 —	3 1 —	2 22 —
Roggen .	1 27 6	1 22 —	1 22 —	1 21 —
Gerste gr. fl.	1 25 —	1 20 —	1 21 —	1 20 —
Hafer . .	1 2 6	— 27 6	1 1 —	— 17 —
Erbsen . .	2 2 6	1 27 6	1 22 6	— 17 —
Hirse . .	— — —	— — —	— — —	— 17 —
Kartoffeln heu, d. Gr.	— 25 —	— 20 —	— 19 —	— 15 —
Stroh Sch.	6 — —	5 20 —	7 15 —	— — —