

Grünberger

37. Jahrgang.

Wochenblatt.

Nº 25.



Redaktion: Dr. W. Levysohn.

Donnerstag den 28. März 1861.

Wissenschaftliches.

Professor Schreber über den Schlaf.

(Fortsetzung und Schluß.)

Wir sollen, so verlangt es der Lauf der Natur, alle 24 Stunden diese Schlafperiode abwarten. Ist es aber nun einerlei, wann dies geschieht? — Sicherlich nicht. Diejenige Zeit muß begreiflicher Weise die für den Schlaf günstigste sein, in welcher die wenigsten äußeren Reize auf den Menschen einwirken, folglich die Nacht. Außerdem bestimmt uns aber noch ein anderer Grund, die Nacht, und zwar den bald näher zu bezeichnenden Theil derselben, als die naturgemäßste Schlafzeit anzuerkennen. Wir finden nämlich, daß jedesmal zur Abendzeit eine vermehrte Thätigkeit der Verrichtungen im Inneren des Körpers beginnt, die sich bei gesunden Zuständen hauptsächlich durch etwas stärkeren Pulsschlag, in manchen frankhaften durch Vermehrung des Fiebers kundgibt. Dieser Aufregungszustand des inneren Lebens erreicht um Mitternacht — als derjenigen Zeit, wo die Sonne am weitesten von uns entfernt, mithin am einflußlosesten ist — seinen höchsten Grad und nimmt in gleichem Maße wieder ab; er bezweckt die Ausgleichung der durch die mannigfachen während der Tageszeit erfolgenden Einfüsse und Thätigkeitsäußerungen in der körperlichen Dekonome erzeugten Unordnungen. Die Zeit der Mitternacht muß also auch ungefähr die Mitte der Schlafzeit ausmachen. Daher sind die Stunden von Abends acht, neun oder spätestens zehn Uhr bis Morgens drei, vier oder längstens fünf Uhr zuverlässig am geeignetsten zur Herbeiführung eines wahrhaft gesunden und erquickenden Schlafes. Zu keiner anderen Zeit steht der Schlaf so im Einklange mit dem Laufe der Natur. Wie naturwidrig erscheint daher die Lebensordnung unter der Mehrzahl der Bewohner großer Städte! Dagegen wird es aber auch begreiflich, wie der Landmann, der gerade zur Zeit der erschöpfendsten Feldarbeiten nur von Abends acht oder neun bis kaum zwei Uhr Morgens schläft, dessenungeachtet und übrigens wohl noch bei schmaler Kost im vollen Gebrauche seiner Kräfte bleiben kann. Wer nur Willenskraft genug anwenden will, um sich den Fesseln der Verwöhnung

und falschen Lebensordnung zu entwinden, der wird bald die Erfahrung machen, daß man sich durch richtige Gewöhnung und passende Wahl der Zeit einen gesünderen und stärkenderen Schlaf als außerdem schaffen und überdies auch noch an Zeit gewinnen kann. Das Frühauftreten ist daher ein wichtiges Gesundheitsmittel. Sagt uns dies nicht schon die eigene Empfindung bei jedem Versuche dieser Art? Keine Tageszeit regt in uns solche jugendlich frische, geisterhebende Gefühle an, keine ist jedweder Arbeit in dem Maße förderlich und gedeihlich, als eben der frühe Morgen. Was besonders gleicht wohl dem Zauber eines schönen Frühlings- oder Sommermorgens? Welchen reinen Lebensgenuss entbehrt der Langschläfer! — Wer das Frühauftreten deshalb für unausführbar hält, weil er des Abends zur rechten Stunde einzuschlafen verlernt hat, der entreize sich nur eine Zeit lang allemal zu einer bestimmten Morgenstunde dem Schlafe mit Gewalt — und nach wenigen Tagen wird sicherlich auch schnelles Einschlafen erfolgen. Außer diesen auf die Dauer und Zeit des Schlafes bezüglichen Gesundheitsregeln sind nun noch einige andere auf Erziehung eines gesunden Schlafes wesentlich mitwirkende Punkte zu beachten.

1) Regsame, hauptsächlich körperliche, Thätigkeit während des wachenden Zustandes. Träge Menschen genießen nur einen Halbschlaf, der noch überdies in der Regel durch quälende Träume gestört ist, welche von unverbrauchter Kraft und Masse erzeugt werden.

2) Man vermeide unmittelbar vor Schlafengehen alle zu starken Aufregungen des Körpers sowohl, wie des Geistes. Deshalb muß sich der Mensch gedanken- und sorgenfrei dem Schlafe zu überlassen suchen. Daher ist es gut, sich jedesmal vor dem Niederlegen eine kurze Zeit hindurch in ein ruhiges, gemütliches Verhalten des Körpers und Geistes zu versetzen. Verwerflich aber ist die Gewohnheit Wieler, noch ein Buch in's Bett zu nehmen und lesend oder nachdenkend den Schlaf zu begrüßen, weil durch den Lichtkreis und die Anstrengung der Augen, sowie durch die angeregte Thätigkeit des Geistes der Übergang zu einem vollkommen ruhigen Schlafe verhindert wird. Aus demselben Grunde muß man auch Abends nur einfache, leichte Speisen und Getränke, und zwar die ersten wenigstens drei Stunden vor Schlafengehen, zu sich nehmen.

3) Der Mensch ruht am besten, wenn der ganze Körper ziemlich ausgestreckt und wagerecht liegt, wobei nur der Kopf $\frac{1}{2}$ Fuß erhöht sein muß. Mit wenigen Ausnahmen ist die Rückenlage am gesündesten, weil dabei die Functionen innerer Organe, insbesondere das Atmhen, am meisten frei von Druck erhalten werden. Zur jeweiligen Abwechselung wähle man nicht immer ein und dieselbe, sondern beide Seiten. Bei einseitiger Gewöhnung der Art leidet in der Dauer der Blutumlauf der betreffenden Seite, sie wird dadurch überhaupt krankheitsempfänglicher. Gleicher Weise ist eine sehr zusammengekrümmte oder gedrückte Lage der Arme oder Beine in der Dauer nachtheilig.

4) Die Bekleidung während des Schlafes sei, damit der Blutumlauf und die Hautthätigkeit nicht beeinträchtigt werden, locker und leicht, der Kopf bleibe unbedeckt.

5) Das Bettzeug muß leicht und immer reinlich sein, auch täglich durchlüftet werden. Die besten Unterlagen bilden rothaarene oder Strohmatrassen. Federbetten, als Unterlagen, sind unbedingt verwerflich. Dieser üble Gebrauch vermehrt durch die zu große Wärme der aufliegenden Körpertheile die Empfindlichkeit derselben, sowie die Reizbarkeit des ganzen Nervensystems, wirkt erschlaffend und ist namentlich, auch aus noch anderen später zu berührenden Ursachen, für das jugendliche Alter geradezu gefährlich. Nur als Zudecke für die Winterszeit ist ein leichtes Federbett am Platze, welches in der übrigen Jahreszeit mit einer wollenen oder Watt-Decke vertauscht wird.

6) Das Schlafgemach muß geräumig, still und dunkel sein und eine frische, von keinerlei Ausdünstungen (insbesondere auch nicht von Pflanzen herrührenden) verunreinigte Luft enthalten.

Was endlich den Vielen zur Gewohnheit gewordenen Mittagschlaf betrifft, so ist er als Ausnahme nur nervenschwachen, sehr reizbaren oder geistig sehr angestrengten Personen zu empfehlen, denen eine kleine Unterbrechung der Tageserregungen ein wirklich wohlthuendes Bedürfnis ist. In allen anderen Fällen wird dadurch die Verdauung trüger gemacht und überhaupt wesentlich beeinträchtigt, somit also die Entstehung von Unterleibsstörungen begünstigt. Man frage nur solche, die, nicht daran gewöhnt, ausnahmsweise einen Versuch damit machen: ob sie nicht stets danach über ein Gefühl von Trägheit, Unbehaglichkeit u. dgl. klagen. Wenn auch die Freunde des Mittagschlafes, durch die Macht der Gewohnheit abgestumpft, die letzteren Beschwerden nicht mehr empfinden, so sind sie doch sicher jenen unmerklich sich einstellenden Folgen preisgegeben. Selbst ein eingewurzeltes, aber durch obige Ausnahmsverhältnisse nicht gerechtfertigtes Bedürfnis dieser Art darf daher von der allmäßig auszuführenden Entwöhnung nicht abhalten.

Mannichfältiges aus technischem und wissenschaftlichem Gebiete.

* Die „Tauben- und Hühnerzeitung“ macht darauf aufmerksam, daß man den Stubenkehricht nicht in den Hof oder auf den Mist, sondern in die für das Federvieh unzugängliche Düngerarcke schütten soll, weil in dem Kehricht nicht selten Bündholzchen vorkommen, an denen sonst das Federvieh die Phosporköpfchen abpickt und hierdurch einen schnellen Tod findet.

* In einem Keller in Kassel wurden Matten mit Phosphorsalbe vergiftet. In demselben Keller lagen Aepfel und wurden zu einem Brei verwendet. Die Aepfel waren von den Matten angebissen und die Leute, die von dem Brei aßen, wurden von dem Genuss zum Tode frank, bis der Arzt die Ursache entdeckte und wirksame Gegengifte eingab.

* Neue Aufbewahrungsart. J. C. Leuchs in Nürnberg hat sich ein neues Mittel patentieren lassen zur Aufbewahrung von Fleisch, Fischen u. a. Nahrungsmitteln in frischem Zustande, ohne luftdichten Verschluß, ohne den Geschmack ändernde Zusätze, ohne Verminderung des Nahrungswertes. Hierdurch wäre Trocknen, Einsalzen, Räuchern, Einzuckern, Einstauen, Mariniren ersezt, und es soll diese Aufbewahrungsart überall mit unbedeutenden Auslagen ausgeführt werden können. Die Wichtigkeit dieser Erfindung für die Versendung von Fleisch, Fischen &c., sowie für die Verproviantirung von Schiffen, Festungen u. s. w. bedarf keines Nachweises.

* Gegen die Wanzen. Ein Herr Modrow theilt in der Zeitschrift für Bauhandwerker Folgendes mit: Bei einer vor einigen Jahren vorgenommenen Reparatur in einem Hause einer größeren Stadt Norddeutschlands mußte, um die Wanzen zu vertilgen, der Putz von sämtlichen Wänden der Stuben, Kammern und der anderen Räume abgestoßen und neuer Putz aufgetragen werden. Dieser wurde aus 2 Th. Kalk, 2 Th. gesteckter Steinkohlenasche und 1 Th. Sand zusammengesetzt und jetzt nach mehreren Jahren ist derselbe nicht allein ganz besonders fest, sondern es sind auch keine Wanzen wieder vorgekommen.

* Ein Engländer, Namens Chaylion, ist im Innern von Afrika über die Äquatorlinie vorgedrungen und hat dort in einem Gebirge von 12,000 Fuß Höhe die Quellen der vier großen Flüsse Afrikas (des Nil, Niger, Bambesi und Congo) gefunden. Der berühmte Reisende Livingstone war ihm von Süden aus ziemlich nahe gekommen. Der Reisende litt viel durch die Begegnung mit Riesenaffen, von denen er Skelette und Schädel, sowie 60 neue Vögeln mit nach England brachte. Näheres wird er über seine höchst interessante Reise in der geographischen Gesellschaft in London mittheilen.

* In Frankfurt a. M. hat sich eine gastronomische Gesellschaft gebildet, welche bisher von den Culturvölkern verschmähtes Fleisch in Aufnahme bringen will. Der Anfang ist mit Rabenfleisch gemacht worden. In einem Gasthause in Frankfurt richtete die Gesellschaft zu Anfang Februar d. J. ein Diner an, wobei ein Rabenfricassée verspeist wurde. Man hatte die Vögel vorher eine Zeit lang in Essig gelegt und dann der Lust ausgesetzt. Die Theilnehmer fanden das Gericht sehr schmackhaft.

* In Theer getauchte Hobelspäne, auf die Beete zwischen die Sämlinge gestreut, halten alles Ungeziefer ab.

* Leberthran ist bekanntlich ein probates Vorbeugungs- und Hilfsmittel für viele von den Drüsen ausgehende Krankheiten. Er hat aber einen übeln Geschmack, weshalb mancher Patient ihn nicht nehmen will. Dieser unangenehme Geschmack soll beim Leberthran wie auch beim Ricinusöl durch Zusatz einiger Tropfen Bittermandelöl beseitigt werden.

* In Landeshut soll Gasbeleuchtung eingeführt werden. Kreisbaumeister Dörnert hat behufs dessen bereits einen sehr ausführlichen Plan ausgearbeitet, nach welchem ein Kapital von 16,000 Rthlr. seitens der Stadt zu dieser Beleuchtung aufzubringen ist.

* Entfuselungsverfahren des Brantweins. Vandeveld wendet nach „Génie industriel“ folgendes Verfahren zur Entfuselung des Brantweins an: Er sammelt den sämmlichen durch Destillation der gegobrenen Maische erhaltenen fuselöhlhaltigen Brantwein, füllt ihn auf 12 Gr. R. ab, röhrt ihn dabei gut um und setzt ihn dann durch ein Filter. Dadurch verliert der Brantwein seinen unangenehmen Geruch, besitzt einen angenehmen Geschmack und ist sehr klar. Als Filtrirapparat stellt man zwei Kufen übereinander, von denen die obere einen durchlöcherten Boden hat. Diesen bedeckt man mit Flanell, und auf diesen bringt man eine Schicht gewaschenen Sand. Auf die Sandschicht kann man auch noch eine Lage Flachs oder Hanf breiten, wodurch man den Sand seltener zu erneuern braucht.

* Die Kompassblume ist der „Bomplandia“ zufolge der Name einer in den Prairien von Texas entdeckten Pflanze, welche unter allen klimatischen Verhältnissen, Regen, Frost, Sonnenschein beständig nach Norden sich wendet, und abgesehen von ihrer wissenschaftlichen Merkwürdigkeit vielleicht von Bedeutung für die Schiffahrt werden kann.

* Billige Drainröhren. Der Wiesenbaumeister vom k. Staatsgute Schleißheim, Hr. W. Bernaz, hat eine hydraulische Presse konstruiert, wodurch derselbe mit höchst einfachen hölzernen Geräthschaften Drainröhren formt, die nicht gebrannt, sondern an der Luft getrocknet werden und wegen ihrer Billigkeit und Zweckmäßigkeit als eine auch für kleinere Dekorations höchst nützliche Erfindung besonders Interesse verdienen.

* Weltberühmt und weltbekannt sind die Mühlsteine von La Ferte in Frankreich; sie sind bisher von keinem konkurrenden Material übertraffen worden. Jetzt ist in Ungarn (bei Saros Batorf, im Zempliner Komitat) dasselbe Mineral gefunden worden, wie bei La Ferte in Frankreich, und liefert Mühlsteine, welche selbst noch besser, als die französischen Steine sind, weil jenes ungarische Mineral poröser ist und nicht geschärft zu werden braucht. Die aus diesem Mineral seit einiger Zeit hergestellten Mühlsteine sind bedeutend billiger, als die französischen, daher das Vorkommen derselben in Ungarn nicht allein für Österreich, sondern auch für Deutschland von großer Bedeutung zu werden verspricht.

Inserate.

Bekanntmachung.

Zur Veräußerung der an der Berliner Chaussee vom sogenannten Schobenhause bis durch die Kolonie Meileiche zwischen den Nummersteinen 21_{1/2} bis 21_{3/4} stehenden numerirten Pappeln ist auf

Mittwoch, den 3. April c.,

Vormittag 10 Uhr,

Termin in Meileiche angesetzt, wozu Kauflustige hierdurch eingeladen werden. Grünberg, den 26. März 1861.

Die neuesten Sonnenschirme empfing heut und empfiehlt in großer Auswahl

S. Hirsch, breite Straße.

Am 26. d. M. erschien im Verlage von W. Levysohn die 12te Nummer der **Ziehungsliste** für 1861. Preis vierteljährlich: 14 Sgr.

Meklenburg. Seite
Meklenburg. Eisenbahn-Obligationen . 48

Nassau. Seite
4% Nassau'sches Staatsanl. von 1851 45

Oesterreich. Seite
Fürst Palfy-Loose 48

Bekanntmachung.

Zur Veräußerung der an der Berlin-Breslauer Chaussee zwischen hier und Walter's Berg stehenden diversen nummerirten Chausseebäume steht auf

Freitag, den 5. April c.,

Vormittag 10 Uhr,

Termin bei dem Gasthof zur goldenen Traube hier selbst an, zu welchem Kauflustige hierdurch eingeladen werden. Grünberg, den 26. März 1861.

Strohhüte,

in den neuesten Fäasons, für Damen, Mädchen und Kinder, sowie eine Auswahl der modernsten Hutbänder und Blumen erhielt und empfiehlt äußerst billig

C. Krüger.

Zum Feste.

Gießmannsdorfer Preßhefe in täglich frischen Zusendungen empfiehlt

R. Gomolky.

Zur „Pößnischen Zeitung“ wird ein Mitleser gesucht. Von wem? sagt die Expedition dieses Blattes.

Echt Brönnner'sches Fleckenwasser empfiehlt W. Levysohn.

20,000 gut gebrannte Mauer-Ziegeln sind noch zu haben bei C. Nawratzel.

Einspännige Spazierfuhrnen sind täglich zu haben bei W. Fischer in den drei Mohren.

Inhalt.

	Seite	Seite
4½% Grfl. Mich. Esterhazy'sches Anl.	48	Königl. Preuss. Staats-Schuldverschreibungen
Preussen.		46
4 u. 4½% Magdeburg-Cöthen-Halle-Leipziger Eisenb.-Prior.-Actionen und Obligat.	47	Westpreuss. Pfandbriefe
		47
		Russland.
		Russische 4% Schatz-Obligationen . 48

M. Fischer jun.,

Sattler und Tapezierer,
empfiehlt sein vollständig alterneuestes
Tapeten-Musterlager aus den ersten Fa-
briken Berlins zur geneigten Beachtung.

Wer an unsfern verstorbenen Vater,
Carl Gottlob Uhlmann, be-
rechtfertigte Forderungen zu stellen hat, ebenso
Diejenigen, welche dem Verstorbenen
Gegenstände, welcher Art sie sind, schul-
den, werden ersucht, sich spätestens in
8 Tagen in der Wohnung des Ver-
storbenen, im Hause des Apotheker Hrn.
Hirsch, zu melden.

Die Hinterbliebenen.

Eine Auswahl Brochen in 14-kar.
Gold von 1½ bis 8 Thlr. und Boutons
von 1½ bis 6 Thlr. empfiehlt zur ge-
neigten Abnahme **F. A. Lehsfeld**,
vormals Eckarth,
Berliner Straße.

Gebüffte F. A., **begehrter die Freude**, **b. Bl.**
Kästchen, **Granitsteine** **Fliesen**, **unter bee-**
Zulieferung **einer Fabrik** **einen Mi-**
Wand. **Ein** **herrlicher Flügeltür** **für** **100** **fl**

Die allerneuste Musterkarte von
Tapeten und Borduren
der geschmackvollsten und modernsten
Dessins aus der Fabrik von Gustav
Hitzschold in Dresden empfing und em-
pfiehlt dieselbe zur gefälligen Ansicht und
zu geneigten Aufträgen unter Versiche-
rung pünktlichster Effectuirung zum Fa-
brikpreise

H. Barnitzky, Tapezierer.

Herren-, Damen- und Kindertiefeln
empfiehlt zu billigen Preisen
F. Kowale, Schuhmachermeister.

Eine alte, gute Geige mit
seinem Bogen von Schlangenholz, incl.
elegantem Mahagoni-Kasten, ist zu ver-
kaufen. Das Nähere in der Redaktion
dieses Blattes.

Züllichauer Straße № 20 sind Woh-
nungen, Garten ic. ic. zu vermieten.

Sauerkraut ist abzulassen bei
Rothe, Mittelgasse.

Der Feiertage wegen erscheint die nächste Nummer dieses Blattes
Sonnabend, den 30. März C., Nachmittag 3 Uhr, und wer-
den Inserate bis Mittags 12 Uhr erbeten.

In der Buchhandlung von **W. Levysohn** in Grünberg
erhält **Jedermann gratis:**

Deweis, dass man durch die brieffliche Lehrmethode von D. H.
Lehmann, L. Lehmann und E. Kühn die eng-
lische und die französische Sprache ohne Vorkennt-
nisse und Bücher vollständig erlernt.

**Feinstes Weizenmehl und
frische Preshefe empfiehlt**
C. J. Balkow.

59r Wein in Quarten, Maugschber-
ger, à 5 Sgr. bei **Holzmann.**

Weinverkauf bei:
Ruckas, Silverb., Roth- u. Ww., 59r 6 sg.

Kirchliche Nachrichten.

Geborene.

Den 11. März. Weinnegotiant **F. H.**
M. Pfeiffer eine **T.**, Martha Franziska Floren-
tine Hermine. — Den 12. Bauer **F. G.** Marsch in
Sawade eine **T.**, Johanne Ernestine Pauline.
— Den 15. Fleischermstr. **G. A.** Großmann
in Lavalde ein **S.**, Johann Herrmann Robert.
Zuchmachers. **H. G.** Becker eine **T.**, Mathilde
Auguste. — Den 16. Zuchmachers. **H. A.**
Gräfe ein **S.**, Heinrich Richard. — Den 18.
Kutschner **F. G.** Fiedler in Heinersdorf ein **S.**,
Gustav Herrmann. — Den 20. Häusl. **J.**
G. Rauthmann in Wittgenau ein **S.**, Johann
Herrmann.

Gestorbene.

Den 19. März. Des Kutschner **F. G.**
Dorinke in Kühnau Sohn, Johann Christian,
32 **J.** 4 **M.** 19 **T.** (Krämpfe). — Den 22.
Des verst. Bictualienhändler **S. T.** Mustroph
Wwe., Caroline Wilhelmine geb. Nöhring,
57 **J.** (Unterleibskrankheit). Maurerges. **O.**
Ernst Leuschner, 42 **J.** 2 **M.** 12 **T.** (Abzehrung). — Den 25. Des verst. Einw. **J. G.**

Marktpreise.

Nach Preuß. Mach und Gewicht. pro Scheffel.	Grünberg, den 25. März.			Görlitz, den 21. März.			Sorau, den 22. März.		
	Höchst. Pr. thl. sg. pf.	Niedr. Pr. thl. sg. pf.	Höchst. Pr. thl. sg. pf.	Niedr. Pr. thl. sg. pf.	Höchst. Pr. thl. sg. pf.	Niedr. Pr. thl. sg. pf.	Höchst. Pr. thl. sg. pf.	Niedr. Pr. thl. sg. pf.	Höchst. Pr. thl. sg. pf.
Weizen	2 25 — 2 15 — 3 10 — 2 20 — 2 27 6 — — —								
Roggen	1 22 6 1 20 — 2 — — 1 25 — 1 26 11 1 23 9								
Gerste, große	— — — — — — 1 21 3 1 18 9 1 23 9 — — —								
kleine	— — — — — — — — — — — — — — — — — — —								
Hafer	1 2 6 1 — — 1 — — — 25 — 1 2 6 — — —								
Erbsen	1 22 6 1 22 6 2 15 — 2 7 6 — — — — — —								
Hirse	3 6 — 2 20 — — — — — — — — — — — — —								
Kartoffeln	— 16 — — 12 — — 20 — — — — — 19 — — — —								
Heu, d. Etr. . . .	— 20 — — 15 — — 25 — — 20 — — — — — — —								
Stroh, Sch. . . .	6 — — 5 — — 6 — — 5 — — — — — — — —								

Die Expedition.