

Wie man Pfadfinderin und Pfadfinder wird

Lord Baden-Powell of Gilwell,

GRÜNDER DER WELTPFADFINDERBEWEGUNG

Deutsche Zusammenfassung von „GIRL GUIDING“ und „SCOUTING FOR BOYS“ von Victor Mayr. Diese Zusammenfassung wurde erstellt unter Verwendung der beiden letzten, noch zu Lebzeiten Baden-Powells erschienenen, Ausgaben von „Girl Guiding“ und „Scouting for Boys“, sowie von „Pfadfinderinnen“, herausgegeben vom Bund Schweizerischer Pfadfinderinnen, Bearbeitung Annemarie EGLOFF – BODMER und „Wie man Pfadfinder wird“ (Deutsche Auflage der Weltbruderschaftsausgabe). Bearbeitung Adolf KLARER und Roger KERBER.

Die auszugsweise Verwendung von Text und Grafiken aus diesem Werk ist für nichtkommerzielle Druckwerke im Rahmen der Jugendarbeit von Verbänden, die bei WOSM und WAGGGS anerkannt und registriert sind, erlaubt. Um Quellenangabe und Belegexemplar bitten der Bundesverband der Pfadfinder und Pfadfinderinnen Österreichs, Bräuhausgasse 3-5/4.Stock, 1050 Wien.

Website: www.pfadfinder.at oder www.pfadfinderin.at

1. Vorwort

Ein Dreivierteljahrhundert ist es her, dass die Pfadfinderbewegung ihren Ausgang genommen hat. Auslösendes Ereignis dafür war das Erscheinen eines Buches: „Scouting for Boys“. Seither sind von diesem Buch und dem etwas später für Mädchen geschriebenen „Girl Guiding“ zahlreiche Neuauflagen und Bearbeitungen in fast allen Sprachen der Welt erschienen. Dieses nun vorliegende Buch unterscheidet sich in drei Punkten von seinen Vorgängern:

- **Eine gemeinsam redigierte Ausgabe für Mädchen und Jungen**

Baden-Powell hat sein 1908 erschienenenes Buch ausschließlich für Jungen geschrieben. Durch die Entwicklung überrollt, blieb ihm gar nichts anderes übrig, als auch ein eigenes Werk für die Mädchen zu verfassen. In Gegensatz zum Gedanken des „Scouting“ für die Jungen stellte er aber ganz bewusst das „Guiding“ für die Mädchen - ein wesentlicher Unterschied, der in der deutschen Bezeichnung „Pfadfinder - Pfadfinderin“ nicht in dieser Polarität deutlich wird.

Die Entwicklung in der Zusammenarbeit und der gemeinsamen Erziehung der Geschlechter hat allerdings in diesem Dreivierteljahrhundert in Europa einen Stand erreicht, der aus damaliger Sicht bestimmt nicht zu erwarten war. Heute jedoch ist es nicht nur sinnvoll, sondern sogar notwendig, ein gemeinsames Erziehungsmodell aus „Scouting“ und „Guiding“ zu finden, wollen wir die Jugend zu partnerschaftlichem Denken erziehen. Aus diesem Grund hat der ALLZEIT-BEREIT-VERLAG diese gemeinsame Ausgabe erstellt und das getrennte Gedankengut zu einem gemeinsamen Gut verschmolzen.

Um aber dennoch die Wurzeln zu erkennen, finden sich am Blattrand folgende Symbole:



Das Kleeblatt als Abzeichen des Weltverbandes WAGGGS (World Association of Girl Guides and Girl Scouts) für Teile, die aus dem Buch „Girl Guiding“ stammen;



die Lilie als Abzeichen des Weltverbandes WOSM (World Organisation of the Scout Movement) für Teile, die aus dem Buch „Scouting for Boys“ kommen;



ein verkleinertes Nebeneinander der beiden Abzeichen für jene Kapitel und Absätze, die fast gleichlautend in beiden Büchern zu finden sind und die redaktionell zusammengefasst wurden.

Gerade diese Gegenüberstellung, aber auch Zusammenschau bringt hoffentlich eine neue Dimension ins gegenseitige Verstehen.

- **Kürzung einiger Kapitel**

Friedens-erziehung war schon von Anbeginn an eines der Hauptanliegen Baden-Powells. Aus dem Zeitgeist heraus verständlich, finden sich jedoch zahlreiche Passagen in beiden Büchern, die den heutigen Leser durchaus paramilitärisch anmuten. Um die jugendlichen Leser nicht zu verunsichern, waren hier einige Schnitte notwendig.

Dennoch bleibt genug vom Gedankengut des „Guidings“ in diesem Buch übrig, das uns, als Angehörige der europäischen Wohlstandsgesellschaft, heute nicht mehr zeitgemäß dünkt.

Zwei Gründe waren ausschlaggebend, gerade diese Stellen zu belassen:

- Die Pfadfinderbewegung will ihre jugendlichen Mitglieder zum sparsamen Umgang mit den anvertrauten Gütern erziehen. Gerade im Hinblick auf die Weltwirtschaftslage ist dies ein aktuelles Anliegen.
- Zahlreiche Anregungen über Wirtschaften, Hygiene und dergleichen, erscheinen in einem anderen Licht, wenn man bedenkt, dass „Scouting“ und „Guiding“ in Ländern der Dritten und Vierten Welt als Methode der Selbstfindung und Selbstentwicklung eingesetzt wird.

Girl guides und boy scouts waren schon häufig Wegbereiter neuer Ideen. Warum sollten nicht auch von hier aus, neue Akzente des „einfachen und naturverbundenen Lebens“ gesetzt werden?

- **Verwendung der englischen Originalbezeichnungen**

Dafür waren einzig praktische Erwägungen maßgebend: Die Vielfalt von Fachbezeichnungen für Funktionen, Organisationseinheiten und Altersstufen im deutschen Sprachraum stellt einer grenzüberschreitenden Zusammenarbeit manche Hindernisse entgegen. Diese Hürde soll damit genommen werden. Dass aber mit der häufigen Verwendung der Termini „girl guides“ und „boy scouts“, druckoptisch in kursiv hervorgehoben, die parallelen Erziehungswege im Bewusstsein verankert werden sollen, wollen wir auch nicht ganz verleugnen.

Zum Schluss ein Wort des Dankes an die englischen Verbände der Girl Guides und der Boy Scouts, die unserem Verlag die Abdruckrechte gewährten. Darin einschließen möchte ich auch Monica Reichert und Ewald Merzl, die beiden Bundesbeauftragten für Internationales der „Pfadfinder und Pfadfinderinnen Österreichs“, die sich bei der Überwindung der verlagsrechtlichen Hindernisse als sehr hilfreich erwiesen. Monica gilt noch mein ganz besonderer Dank, da sie durch ihre zahlreichen Anregungen und Hinweise erst das gemeinsame Verschmelzen der beiden Buchtexte ermöglichte und weil sie sich außerdem noch der undankbaren Aufgabe des Korrekturlesens annahm.

Wir würden uns freuen, wenn dieses Buch zu einem neuen Selbstverständnis der gemeinsamen Arbeit und dem gemeinsamen Erziehungsziel von „Guiding“ und „Scouting“ werden könnte - unser Beitrag zum Jubiläum des 75-jährigen Bestehens der Weltpfadfinderbewegung!

Wien, im Jubiläumsjahr 1982/83

Der Herausgeber

2. Übersicht der Bezeichnungen im deutschsprachigen Raum

Im Buch verwendete Originalbezeichnung	Deutschland	Liechtenstein	Luxemburg	Niederlande	Schweiz	Südtirol	Österreich
boy scout	Pfadfinder	Pfadfinder	Scout	Verkenner	Pfadfinder	Pfadfinder	Pfadfinder
girl guide	Pfadfinderin	Pfadfinderin	Guide	Pfadvinster Gid	Pfadfinderin	Pfadfinderin	Pfadfinderin
guider	Stammesführerin	Pfadfinderinnenführerin	Cheftaine	Leidster	Pfadfinderinnenführerin	Gruppenleiterin	Führerin, Leiterin
scouter	Stammesführer	Feldmeister	Chef	Leider	Pfadfinderführer	Gruppenleiter	Führer, Leiter
patrol	Sippe	Patrouille	Patrull, Patrouille	Patrouille Ronde	Fähnli, Gruppe	Sippe	Patrouille
patrol-leader	Sippenführer Kornett Sippenführerin	Patrullführer Patrullführerin	Patrullechef, Patrullechef-taine	Patrouilleleidster Ronde Leids-ter	Venner Gruppenführerin	Kornett	Kornett
troop	Gilde, Trupp	Trupp	Trupp, Troupe	Troep, Pad- vinsters Vendel, Gid- sen Kring	Stamm, Trupp	Gruppe	Trupp
brownie	Wichtel	Bienle	Wichtel	Kabouter	Bienli, Lutins	Wölfling	Wichtel
wolf cub	Wölfling	Wolf	Wollef	Welp	Wolf		Wölfling



19. Kapitel.

Verhütung von Krankheiten.

Vor einer Anzahl von Jahren führten mir einige Eingeborene in Kaschmir, Nordindien, einen jungen Mann vor, der, wie sie sagten, von einem hohen Felshang abgestürzt war. Er litt große Schmerzen und seine Freunde und Verwandten glaubten schon, er sei so gut wie tot.

Meine Untersuchung ergab, daß kein Knochen gebrochen, sondern nur die rechte Schulter ausgekegelt war. Ich befahl den Leuten, ihn flach auf den Rücken zu legen. Dann zog ich meinen rechten Schuh aus, setzte mich, mit dem Gesicht gegen seinen Kopf gerichtet, neben den Patienten und legte mein rechtes Bein so an die rechte Seite seines Körpers, daß meine Fußsohle in die Achselhöhle der verletzten Schulter zu liegen kam.

Einen seiner Freunde wies ich an, sich an seine andere Seite zu setzen, um ihn fest niederzuhalten. Dann nahm ich ihn mit beiden Händen am Handgelenk und zog den Arm, meinen Fuß kräftig dagegenstemmend, mit aller Kraft an, bis die Schulter plötzlich mit deutlichem Knacksen wieder in die Gelenkpfanne sprang. Dabei fiel er in Ohnmacht. Seine Mutter schrie auf und sagte, nun hatte ich ihn umgebracht. Ich aber zog nur lächelnd meinen Schuh wieder an und sagte, ich wolle ihn nun gleich wieder wohlbehalten ins Leben zurückrufen; und das tat ich auch wirklich, indem ich ihm Wasser über den Kopf goss. Er kam langsam zu Bewusstsein und fand, daß sein Arm wieder ganz in Ordnung war.

Die Eingeborenen glaubten nun, ich müsse weiß Gott was für ein wunderbarer Arzt sein, und führten mir aus der ganzen Gegend alle Kranken zu, daß ich sie heile, und die nächsten Tage waren somit für mich eine schreckliche Zeit. Krankheitsfälle aller Art wurden mir vorgeführt, und ich hatte kaum irgendwelche Medikamente, um sie zu behandeln. Gleichwohl tat ich mein Bestes und ich glaube, daß der Zustand bei einigen dieser armen Leute sich wirklich besserte, bloß weil sie so fest an meine Kunst glaubten. Die meisten von ihnen waren krank, weil sie nicht sauber waren und ihre Wunden durch Schmutz verunreinigt hatten; manche waren mangels ordentlicher Abzugsraben erkrankt, weil sie schlechtes Wasser getrunken hatten.



Das erklärte ich auch den Dorfältesten und hoffe so, etwas zu ihrer künftigen Gesundheit beigetragen zu haben. Auf jeden Fall waren sie sehr dankbar und halfen mir später wirklich sehr bei der Beschaffung von Nahrungsmitteln und bei Bärenjagden.

Hätte ich mich nicht ein wenig auf Krankenbehandlung verstanden, so hätte ich ihnen in keiner Weise helfen können.

Weil wir gerade von Heilkunde sprechen, möchte ich euch vor überflüssigem Gebrauch von Medikamenten und „Patent“-Heilmitteln, wie sie oft angepriesen werden, warnen. Wenn ihr krank seid, so geht zu einem richtigen Arzt, der wissen wird, was mit euch los ist; kauft nicht ein durch Zeitungsankündigungen gepriesenes Medikament, das angeblich alles heilt, was euch eurer eigenen Meinung nach gerade fehlt.

Gesundheitsregeln zu Hause.

Girl guides setzen alles daran, damit das Leben in ihrem Heim gesund, aber auch glücklich sei. Die wenigsten Mädchen bestimmen ihre Wohnverhältnisse selbst, aber man kann sehr viel dazu beitragen, die Wohnung gesund und sauber zu halten, gleichgültig ob es sich um ein Stadthaus, ein Bauernhaus, eine Wohnung, einige Zimmer oder sogar nur ein einziges Zimmer handelt.

Frische Luft ist dein bester Freund im Kampf gegen Krankheiten aller Art. Öffne so oft du kannst alle Fenster, damit die frische Luft in alle Ecken und Winkel eindringt. Auch unbenützte Räume sollen gelüftet werden. Du weißt wie ein stehender Teich aussieht - kein frisches Wasser durchfließt ihn, er ist grünlich und schlammig, voller Insekten und abgestorbener Dinge. Du verzichtest gerne darauf, darin zu baden. Nun, eine schlecht gelüftete, muffige Wohnung ist viel schlimmer, nur sieht man leider die Gefährlichkeit nicht, aber sie besteht trotzdem, ist jedoch unwissenden Leuten verborgen. Krankheitskeime, giftige Gase, Moder, schädliche Insekten, Schmutz und Staub gedeihen prachtvoll in alter verbrauchter Luft. Du schätzt es nicht, dich in anderer Leute Waschwasser zu waschen, aber es ist viel ärger, Luft einzusatmen, die andere Leute schon ausgeatmet haben. Luft kann so wenig wie Wasser gleichzeitig zur selben Öffnung ein- und ausströmen, deshalb sollte ein Zimmer zwei Öffnungen haben, ein Fenster, durch das die frische Luft eindringt, und ein offener Kamin, durch den die verbrauchte Luft abzieht, oder, wo kein Kamin vorhanden ist, zwei gegenüberliegende Fenster. In großen Städten ist die Nachtluft reiner als die Tagluft. Zu Stadt und Land sollte man der Gesundheit zuliebe bei offenem Fenster schlafen. Zugluft ist schädlich, da sie den Körper zu rasch abkühlt. Wenigstens ein Fenster sollte in jedem Treppenhaus ständig offen stehen, ebenso das Fenster der Speisekammer und des Aborts.

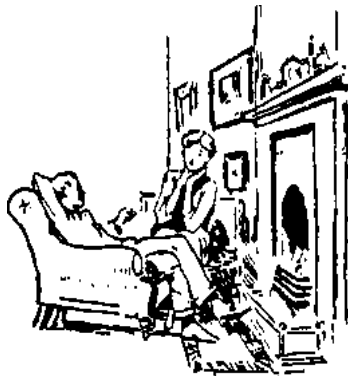
Ordnung: Du gewinnst viel Zeit, wenn du in kleinen Sachen Ordnung hältst. Weise jedem Ding seinen Platz an und versorge es auch dort. Wenn du nicht weißt, welches der beste Platz sei, stelle dir die Frage: Wo würde ich es im Bedarfsfalle suchen? Das ist der beste Platz. Wickle alle Schnüre sauber auf und sammle sie. Erkläre Ratten und Mäusen den Krieg, sonst hast du diese Räuber bald überall. Wenn du keine Mäusefalle hast, lege ein Zeitungspapier über ein Wasserbecken. Versieh das Papier in der Mitte mit einem sternförmigen Loch und lege ein Stückchen Käse oder Honig auf die gegen die Mitte vorstoßenden Spitzen des Sternes, um die Maus anzulocken. Das Papier muss bis zum Boden reichen, darf aber nicht zu steil herunterhängen, damit die Maus daran heraufklet-



tern kann. Versuche die Mauslöcher mit Kampferstückchen zu verstopfen, die Mause hassend den Geruch. Fliegen- und Wespenfallen macht man folgendermaßen: Binde ein Papier über ein Wasserglas, das zur Hälfte mit Wasser, Bier oder Sirup gefüllt ist. In der Mitte des Papiers machst du ein Loch und steckst ein Papierröhrchen von etwa 2 ½ cm Länge und 2 ½ cm Durchmesser hindurch.

Feuchtigkeit ist immer ungesund. Du kannst sie weitgehend bekämpfen mit guter Durchlüftung des Hauses und jedes Zimmers, das lange Zeit verschlossen gehalten worden ist.

Entdeckst du Anzeichen von Feuchtigkeit, suche die Ursache zu ergründen, damit man Abhilfe schaffen kann. Eine Röhre oder eine Dachrinne ist vielleicht verstopft, eine Schieferplatte oder ein Ziegel kann verschoben sein, die Wasserleitung ist undicht.



In mückenreichen Gegenden wachen die Leute sorgsam darüber, daß sich in der Nahe der Häuser nirgends Tümpel bilden, denn die Mücken brüten im stehenden Wasser. Sonnenblumen bei einem Haus tragen dazu bei, den Boden trocken zu halten, ebenso niedere Sträucher und Pflanzen. Tuberkulose und andere tödlich wirkende Krankheitskeime finden in feuchten, schlecht gelüfteten Häusern einen guten Nährboden.

Sonne und Licht sind ausgezeichnete Gesundheitsspende und Desinfektoren.

Je mehr Sonne in dein Haus eindringt, desto besser. Früher schloss man Fenster und Läden, um die Farbe von Vorhängen und Teppichen zu schützen. Aber besser verblasste Vorhänge als blasse Wangen. In sonnigen, trockenen Häusern ist Tuberkulose selten.

Kinder- und Schlafzimmer sollten viel Morgen- und Mittagssonne haben.

Motto: Schaff Ordnung, wo immer du kannst.

Reinlichkeit im ganzen Haus ist unbedingt nötig, vor allem in Küche und Speisekammer. Lass keinen Staub hinter Möbeln und Bildern liegen, schaff den alten Plunder unter den Betten, in Kasten und Truhen weg. Wenn wir uns überlegen wurden, was für ekelhafte Dinge wir an unseren Schuhen und Kleidern von der Straße mitbringen, wurden wir der Reinigung unserer Wohnung viel größere Aufmerksamkeit schenken. Hunde, Katzen und Vögel haben in der Nähe von Nahrungsmitteln und Küchengeräten nichts zu suchen. Auch Tiere haben Krankheiten. Fliegen, Mücken und Flöhe sind gefährliche Plagegeister. Sie leben von verdorbenen und verfaulten Dingen und tragen häufig Gift an ihren Beinen, die sie auf deinen Speisen abstreifen. Halte sie von deinem Haus und vor allem aus Küche und Vorratsraum fern. Jeder schlechte Geruch in einem Haus ist ein Warnungszeichen. Suche nach der Ursache und behebe den Schaden.

Trinke nur Wasser, von dessen Reinheit du dich überzeugt hast. Beim geringsten Zweifel koche es gehörig, d. h. mindestens 10 Minuten. Wasserbehälter aller Art müssen häufig gereinigt werden. Sorge dafür, daß alle Abläufe, Röhren und Klosetts sich in gutem Zustand befinden. Das wegen seiner Giftigkeit so gefürchtete Kloakengas entweicht aus defekten Abflussrohren. Typhus, Diphtherie usw. werden durch schlechtes Trinkwasser oder schlechte Kanalisation übertragen. Das Gas steigt nicht auf, wenn die Röhre ein Knie bildet, das mit Wasser gefüllt ist.



Durchspüle alle Abläufe 1-2 mal täglich kräftig mit laufendem Wasser. Zusammengefasst heißen die Feinde der Gesundheit innerhalb des Hauses:

- Dunkelheit,
- Feuchtigkeit,
- Schmutz,
- schlechtes Trinkwasser,
- schadhafte Abläufe.

Gegen diese zerstörenden Kräfte verteidigt sich die girl guide durch:

- Licht und Sonne,
- frische Luft,
- Sauberkeit.

„Hausfrauen“: Jede girl guide ist soweit Hausfrau, wie sie Mädchen ist. Sie weiß, daß sie irgendwann einmal „Haus-halten“ wird. Mag dieses Haus aussehen wie es will, so ist sie dort sicher am rechten Platz. Nippsachen und schwere Vorhänge sind Staubfänger; Teppiche, die leicht entfernt werden können, sind festgenagelten Spannteppichen vorzuziehen. Halte den ganzen Hausrat sauber in Ordnung. Frische Luft, Wasser und Seife sind die besten Bundesgenossen der Hausfrau. Stückseife soll mindestens 6 Wochen gelagert werden, bevor man sie braucht. Dadurch wird sie hart und dementsprechend ausgiebiger.

Einen Boden aufwaschen heißt nicht ihn überschwemmen. Erneuere das Wasser im Eimer häufig.

Beim Putzen überlege dir zuerst, in welcher Reihenfolge du vorgehen willst. Nur so vermeidest du es, schon Geputztes wieder zu beschmutzen. Mach für alle Hausarbeiten einen Fahrplan und erledige jede Arbeit regelmäßig am dafür bestimmten Tag.

Krankheitskeime und ihre Bekämpfung.

Die Krankheiten werden durch winzige „Keime“ Oder „Mikroben“ durch Luft und Wasser verbreitet. Man atmet sie leicht durch den Mund ein oder schluckt sie mit Trank und Speise, und dann erzeugen sie im Innern des Körpers Krankheiten. Habt ihr wirklich gesundes Blut, so schaden sie zumeist nicht, ist aber mit dem Blut etwas nicht in Ordnung, so könnt ihr krank werden.

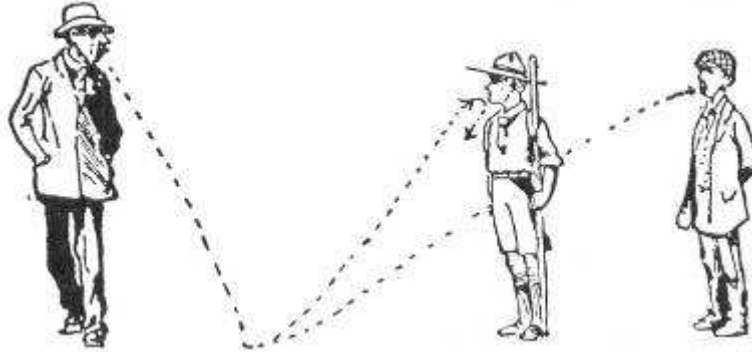
Daher ist es überaus wichtig, diese Krankheitskeime wenn möglich zu vernichten. Sie gedeihen besonders an dunklen, feuchten und schmutzigen Stellen und kommen aus schlechten Abzugskanälen, alten Mülleimern, faulenden Abfällen usw. Haltet daher Zimmer oder Lager und Kleider sauber, trocken, gut gelüftet, sorgt für viel Sonne; und haltet euch von Plätzen fern, die einen üblen Geruch verbreiten. Vor den Mahlzeiten solltet ihr euch immer die Hände waschen und die Fingernägel reinigen; denn sie sind oft die Träger von Mikroben, die von irgend etwas herrühren können, was ihr im Lauf des Tages mit der Hand berührt habt.

„Nicht ausspucken!“

Oft werdet ihr an öffentlichen Plätzen Tafeln gesehen haben mit der Aufforderung, nicht auszuspucken. Der Grund dafür ist, daß viele lungenkranke Leute



gerne ausspucken; aus ihrem Speichel gelangen dann die Krankheitserreger in die Luft, werden von gesunden Leuten eingeatmet, gelangen in die Lunge und können sie auch anstecken. Ihr könnt unter Umständen eine Krankheit jahrelang mit euch herumschleppen, ohne es zu wissen, und übertrag durch Spucken die Krankheit auf gesunde Leute; unterlasst daher jedes freie Ausspucken!



Die Tuberkulose wird auf verschiedene Art verbreitet, z. B.: Ein Kranker spuckt aus. Der Speichel trocknet ein und die Krankheitskeime gelangen in die Luft. Ein Junge, der durch den Mund atmet, bekommt sie in die Lunge. Ein boy scout, der durch die Nase atmet, ist weniger gefährdet.

Sehr viele Leute leiden an der Krankheit, die man Tuberkulose nennt und die sehr ansteckend ist. Ihr braucht euch aber vor dieser Krankheit nicht zu fürchten, wenn ihr durch die Nase atmet und euer Blut gesund haltet. Kommt ihr aus einem Theater, einer Kirche oder einem Saal, wo viele Menschen beisammen waren, so empfiehlt es sich, daß ihr euch schnäuzt und hustet, um die Mikroben loszuwerden, die ihr vielleicht von anderen Leuten im Gedränge eingeatmet habt. Die beste Aussicht geheilt zu werden, falls ihr so eine Krankheit bekommen habt, liegt darin, daß ihr immer im Freien schläft und euch gründlich ausruht.

Schlafen in frischer Luft.

Der boy scout muss auf jeden Fall viel im Freien schlafen; schon deshalb schläft er, wenn er in einem Haus übernachtet, bei möglichst weit geöffnetem Fenster. Ist er daran gewöhnt, in warmer Luft zu schlafen, so kann er sich im Lager erkälten, und nichts wirkt lächerlicher und erinnert mehr an einen unerfahrenen Neuling, als ein boy scout mit einem Schnupfen. Wer sich einmal daran gewöhnt hat, seine Fenster offen zu halten, bekommt keinen Schnupfen,

Viele Leute, die blass und käsig aussehen, sind es geworden, weil sie in Räumen leben, deren Fenster selten geöffnet werden, so daß die Luft darin von ungesunden Gasen und Keimen erfüllt ist. Öffnet täglich eure Fenster, um die verbrauchte Luft hinauszulassen.

Nahrung.

Zahlreiche Krankheiten kommen vom vielen Essen oder von falscher Ernährung. Der boy scout muss es verstehen, sich leicht und wendig zu erhalten. Hat er einmal die richtige Art von Muskeln, so kann er sich ohne besonderes Training dieser Muskeln in Form erhalten, vorausgesetzt, daß er sich auf richtige Art ernährt.

Als wir während der Belagerung von Mafeking nur mehr kleine Rationen zugeteilt erhielten, litten die aus der Garnison, die daran gewöhnt waren, nicht viel zu essen, viel weniger als die Leute, die von den Friedenszeiten her gewohnt waren, sich ordentlich anzustopfen; die wurden bald schwach und reizbar.

Gegen Ende der Belagerung bestand unsere Nahrung nur mehr aus einer Schnitte Brot aus zerstampftem Hafer in der Größe eines Kleingebäcks, und das war unsere Brotration für den ganzen Tag; sonst gab es noch etwa ein halbes Kilogramm Fleisch und etwa ein Liter Schleimsuppe, die ungefähr so schmeckt wie schlechter Kleister, den man zum Aufkleben von Plakaten verwendet.

Die billigsten Nahrungsmittel sind getrocknete Erbsen, Mehl, Haferflocken, Erdäpfel, Reis, Makkaroni, Maisgrieß und Käse. Andere gesunde Nahrungsmittel sind: Obst, Gemüse, Fisch, Eier, Nüsse und Milch. Man kann davon in Verbindung mit nur wenig oder gar keinem Fleisch sehr gut leben. Wenn ihr euch viel in frischer Luft aufhaltet, wird euch das Essen gesund erhalten. Wer aber den ganzen Tag im Zimmer sitzt, wird vom vielen Essen dick und träge. Auf jeden Fall ist es das Beste, nur mit Maß zu essen. Freilich, aushungern sollten sich Heranwachsende nicht, aber andererseits sollten sie es nicht mit dem gefräßigen Jungen halten, der bei einem Schulfest gefragt wurde: „Kannst du nicht mehr essen?“ und darauf antwortete: „Ja, ich könnte schon noch etwas essen, aber ich habe keinen Platz mehr, um es hinunterzuschlucken.“

Ein großer Unsinn von heute ist es, daß so viele Medikamente von Leuten eingenommen werden, die überhaupt keinerlei Medizin brauchen würden. Die beste Medizin sind frische Luft, Leibesübungen und, wenn man an Verstopfung leidet, eine große Schale Wasser früh am Morgen und ein halber Liter heißes Wasser abends vor dem Schlafengehen.

Kleidung.

Die Kleidung eines boy scouts sollte möglichst aus Schafwolle sein, da diese leicht trocknet. Baumwolle, unmittelbar auf der Haut getragen, ist nicht gut, außer ihr wechselt dieses Wäschestück, sobald es feucht wird, da ihr euch sonst leicht erkälten könnt. Eine wichtige Sache, auf die der boy scout achten soll, um ausdauernd zu sein und lange Strecken zurücklegen zu können, sind seine Schuhe oder Stiefel. Ich persönlich ziehe Schuhe den Stiefeln vor, weil sie luftiger sind.

Ein boy scout, der bei längerem Gehen wunde Füße bekommt, wird dadurch völlig unbrauchbar. Ihr sollt daher sehr darauf achten, daß ihr gute, richtig passende, nicht zu enge Schuhe habt; sie sollten ziemlich fest sein, möglichst die natürliche Form des bloßen Fußes und an der Innenseite einen geraden Rand haben. Haltet eure Schuhe durch reichliches Einschmieren mit irgendwelchem Fett, Hammeltalg oder Rizinusöl weich.



Ein nach Pfadfinderart verschnürter Schuh: Das eine Ende des Schuhbandes wird mit einem Knoten unter der unteren Öse befestigt. Das Band wird durch das gegenüberliegende Loch gefädelt, dann zum obersten Loch geführt und von da nach abwärts gefädelt. Die auf dem Bild erkennbaren verstärkten Teile des Schuhbandes sind von außen zu sehen.

Werden die Füße durch Schweiß oder Nässe von außen feucht, so wird die Haut erweicht, bekommt sehr leicht Blasen und wird an den Stellen wund, wo der Schuh auch nur ein wenig drückt.

Haltet daher die Füße möglichst trocken. Dazu braucht ihr gute Wollsocken. Wenn jemand dünne Baumwoll- oder Seidensocken trägt, so kann man ohne weiters sagen, daß er kein guter Fußgänger ist. Ein Junge, der zum ersten Mal auf eine längere Fußtour geht, wird „Weichfuß“ genannt, weil er gewöhnlich fußwund wird, ehe er durch Erfahrung lernt, wie man seine Füße in gutem Zustand erhalten kann. Wenn ihr an starkem Fußschweiß leidet, so ist es sehr gut, die

Füße mit einem zu gleichen Teilen aus Borsäure, Stärke und Zinkoxyd bestehenden Pulver einzustreuen. Dieses Pulver sollte auch zwischen die Zehen gerieben werden, um dort das Entstehen empfindlicher Stellen zu verhindern. Bis zu einem gewissen Grad könnt ihr die Füße auch abhärten, indem ihr sie in Alaunwasser oder Salzwasser badet. Wascht euch täglich die Füße.

Geschlossene Bewegungen.

Die boy scouts sollen lernen, wie sie sich rasch und in guter Ordnung von einem Punkt zum andern als troop oder patrol zu bewegen haben. Richtig ausgeführt, wirkt das Einüben rascher, geordneter Bewegungen auf sie erfrischend und macht sie schneidig und flink. Es stärkt die Muskeln, die den Körper tragen, und durch die aufrechte Körperhaltung bekommen Herz und Lunge genug Spielraum für ihre Arbeit und die inneren Organe bleiben in der für die ordentliche Verdauung richtigen Lage. Eine schlampige Körperhaltung jedoch drückt auf all die anderen Organe und hindert sie daran, ordentlich zu arbeiten, weshalb Personen mit schlechter Körperhaltung meist schwächlich und oft krank sind.

Heranwachsende Burschen neigen sehr zu schlampiger Haltung und sollten daher diese Neigung durch viel Leibesübungen und Ordnungsübungen bekämpfen. Steht aufrecht, wenn ihr steht, und wenn ihr euch setzt, so sitzt aufrecht, mit dem Rücken ordentlich gegen die Sessellehne. Flotte Bewegung des Körpers, ob ihr nun geht oder steht oder sitzt, bedeutet auch Beweglichkeit des Geistes und macht sich bezahlt, da viele Arbeitgeber für ihre Arbeit lieber einen flink aussehenden jungen Menschen einstellen als einen schläfrigen und schlampigen. Wenn ihr euch beim Schreiben über einen Tisch beugt und sogar wenn ihr euch den Schuhriemen bindet, macht dabei keinen Katzenbuckel, sondern zieht das Kreuz ein; das wird dazu beitragen, euern Körper zu stärken.

„S“ bedeutet „Schlappschwanz“, „I“ = „Ich“, wenn du dich gerade hältst, sonst nicht! Stell dir selbst die Frage: „Bin ich ‚S‘ oder bin ich, I?“

