# Gesundheitspflege

### Der Rheumatismus.

Der Rheumatismus ist eine Krankheit, die von allgemeinem Interesse ist, weil sie häufig vorkommt und keine Rücksicht nimmt auf Alter, Klasse oder Beruf. Es gibt verschiedene Arten von Rheumatismus und einige Arten haben verschiedene Namen. Die Namen akuter Rheumatismus, heftiger Gelenkrheumatismus, entzündlicher Rheumatismus und rheumatisches Fieber beziehen sich auf eine und dieselbe Krankheit. Subakuter Rheumatismus ist eine leichtere Form der Krankheit, bei welcher die Symptome weniger stark auftreten, obwohl die Krankheit länger anhält.

Die leichtere Form von Rheumatismus mag auf längere Zeit anhalten und schließlich in chronischen Rheumatismus ausarten. Chronischer Rheumatismus, sowie die verschiedenen Begleiterscheinungen der Krankheit und Verkrüppelung der Gelenke, die als Rheumatismus bezeichnet werden, kann entstehen, ohne daß sich ein heftiger Anfall der Krankheit einstellt.

In Wirklichkeit sind verschiedene Krankheiten in dem Ausdruck Rheumatismus mit einbegriffen. Heutzutage verwerfen die Aerzte das Wort Rheumatismus und gebrauchen einen Ausdruck, der für den bestimmten Zustand kennzeichnend ist; so wird zum Beispiel eine heftige Entzündung der Gelenke von den Aerzten als Arthritis (Gelenkentzündung) oder rheumatisches Fieber bezeichnet. Unter diesem Namen versteht man einen Zustand, in dem Fieber und entzündete Gelenke die hauptsächlichsten Symptome sind.

Nach allgemeiner Auffassung greift der Rheumatismus namentlich die Gelenke und die Muskeln an. Da man nicht feststellen kann, wie lange ein Anfall dauern wird, kann er akuter, weniger heftiger oder auch chronischer Natur sein.

Der Ausdruck Muskelrheumatismus bedeutet eine Erkrankung der Muskeln im Gegensatz zu den Gelenkentzündungen. Rheumatisches Lendenweh, auch Hexenschuß genannt, und ein steifer Hals sind Abarten des Muskelrheumatismus. Die Muskeln können jedoch mehr oder weniger in jeder Form des Rheumatismus angegriffen sein. Es gibt noch mehr Arten von Rheumatismus, die auf bestimmte ansteckende Krankheiten zurückzuführen sind.

Nach den neuesten Ansichten über die Ursache des Rheumatismus wird diese Krankheit als eine Folge gewisser Krankheiten, wie Mandelentzündung, Scharlachfieber, Unterleibstyphus, oder anderer Krankheiten, oder auch als Folge von Gelenkverletzungen betrachtet. Die Krankheit kann auch durch eine eiternde Stelle oder durch die Entstehung von Krankheitskeimen im Körper hervorgerufen werden. Dieser Zustand wird von Aerzten als Fokalinfektion bezeichnet. Der Ausdruck bedeutet mit anderen Worten, daß es irgendwo im Körper eine Stelle gibt, die durch Eiter und Krankheitskeime entzündet ist. Die dadurch entstehenden Gifte gehen ins Blut über und erzeugen die verschiedenen Symptome, die als Rheumatismus bezeichnet werden. Häufig vorkommende Beispiele derartiger Ansteckung sind erkrankte Halsmandeln, chronische Blinddarmentzündung, Hämorrhoiden oder ein Zahn, an dessen Wurzel sich ein Eitergeschwulst befindet.

Wenn man längere Zeit nassem oder kaltem Wetter ausgesetzt ist, kann dies auch zum Rheumatismus beitragen. Eine gewöhnlich eintretende Komplikation bei verschiedenen Arten von Rheumatismus ist die schädliche Wirkung auf die Herzklappen.

Da viele Personen jährlich durch Rheumatismus arbeitsunfähig gemacht werden, von denen viele gänzlich oder dauernd arbeitsunfähig sind, ist die Verhinderung dieser Krankheit von großer Wichtigkeit für das Gemeinwohl. Heftiger Rheumatismus oder rheumatisches Fieber ist eine häufige Krankheit in allen Ländern, die in der gemäßigten Zone liegen. Die Krankheit tritt hauptsächlich in den Winter- und Frühlingsmonaten ein. Erkältung oder feuchte Witterung sind die häufigsten Ursachen der Krankheit, namentlich bei solchen, die zum Rheumatismus prädisponiert sind.

Akuter Rheumatismus oder rheumatisches kann mit einem Frösteln oder Halsweh anfangen. Gewöhnlich schmerzen die größeren Gelenke des Körpers. Anschwellung der Gelenke, Erhitzung, Entzündung und Schmerz in den Gelenken sind die hauptsächlichsten Anzeichen. Die Entzündung verschiebt sich auch wohl von einer Stelle zur anderen. Der Schmerz und das Fieber werden gewöhnlich stärker, je mehr Gelenke entzündet werden. Das Herz wird mitunter auch in Mitleidenschaft gezogen.

Bei chronischem Rheumatismus stellt sich Steifheit und Schmerz ein. Wenn die Gelenke plötzlich in Bewegung gebracht werden, ist ein Knacken oder Knarren der Knochen zu vernehmen. In schweren Fällen vergrößern sich die Gelenke und werden entstellt; die Entstellung ist manchmal sehr bedeutend.

Der Muskelrheumatismus greift meistens die Rückenmuskeln an, sowie den Hals und die Brustseite. Wenn die Rückenmuskeln in dieser Weise erkranken, wird diese Form des Rheumatismus gewöhnlich Hexenschuß genannt. Werden die Halsmuskeln angegriffen, so spricht man von einem steifen Hals. Sind die Muskeln der Brustseite berührt, wird die Krankheit als Pleurodynia bezeichnet. Erkältungen und plötzliches Abkühlen, namentlich nach vorhergehenden Anstrengungen, sind die hauptsächlichsten Ursachen. Gewöhnlich sind die einzigen Anzeichen Steifheit und Schmerz, wenn man sich bewegt. Die Muskeln sind manchmal leicht geschwollen und sehr empfindlich. Oft stellen sich die Anfälle ganz plötzlich ein und scheinbar ohne Ursache, wie zum Beispiel ein Stich im Rücken. Es kommt oft vor, daß der Patient am Morgen mit steifem Hals aufwacht.

Maßnahmen zur Verhinderung des Rheumatismus sind:

1. Die Kleider müssen den Körper vor jeder Aenderung in der Temperatur schützen, müssen jedoch der augenblicklichen Temperatur angemessen sein. In den verschiedenen Jahreszeiten müssen die Kleider gewechselt werden. Man hüte sich vor längerem Aufenthalt im feuchten Wetter.

2. Man beobachte eine regelmäßige Diät. Speisen, die man nicht vertragen kann, dürfen nicht gegessen werden. Milch ist immer ein wünschenswerter Teil der Diät. Limonade und Mineralwasser können stets getrunken werden. Man trinke viel Wasser und sehe auf regelmäßigen Stuhlgang.

3. Personen, die an Rheumatismus leiden, müssen sich vom Arzte untersuchen lassen, um womöglich die Ursache des Rheumatismus festzustellen. Eine derartige Untersuchung muß sehr genau vorgenommen werden. Die Verwendung von Röntgen-Strahlen ist dabei häufig notwendig.

4. Hat der untersuchende Arzt festgestellt, daß sich eine eiternde Stelle im Körper befindet, so muß dieselbe entfernt werden, vorausgesetzt, daß die Entfernung derselben nicht das Leben des Patienten in Gefahr setzt. Das Ausziehen eines Zahnes und Entfernung der Eitergeschwulst hat oft zur Folge, daß sich die schmerzhaften Symptome in einem vom Rheumatismus betroffenen Gelenke bedeutend bessern. Sogar durch die genaueste Untersuchung ist der Arzt manchmal nicht imstande, die Ursache des Rheumatismus festzustellen.

5. Zum Schluß muß noch darauf hingewiesen werden, daß der Rheumatismus, der als Folge gewisser Krankheiten auftritt, am besten verhindert werden kann, indem man sich vor diesen Krankheiten schützt.

### Die Bekämpfung des Haarausfalls.

Die eigentliche Ursache des Haarausfalls beim Menschen hat sich trotz allen Forschungen noch immer nicht ergründen lassen. Es läßt sich aber wie F. M. Meyer in der „Klinisch-Therapeutischen Wochenschrift" mitteilt, vermuten, daß das Ausfallen des Haares entweder durch eine örtliche Erkrankung, wie z. B. eine Hautinfektion, bedingt wird oder aber als Begleiterscheinung einer allgemeinen Erkrankung des Körpers, wie etwa Typhus, Grippe, Ruhr und dergleichen auftritt. In vielen Fällen stellt der Haarausfall auch eine Folgeerscheinung der Unterernährung in der Kriegs- und Nachkriegszeit dar.

Wo Haarausfall lediglich als Symptom eines Leidens zu betrachten ist, muß bei seiner Behandlung vor allem auch die Bekämpfung der Grundursache erstrebt werden. Auch genügt es nicht, das bereits vorhandene Haar derart zu kräftigen, daß es nicht mehr so leicht ausfällt, sondern es muß vielmehr auch der junge Nachwuchs gestärkt werden. Denn nur dann, wenn die durch die Erkrankung geschwächte Papille gekräftigt und angeregt wird, vermag sie ein Haar von normaler Länge und Lebensdauer hervorzubringen. Es hat sich denn auch erwiesen, daß gerade bei denjenigen Patienten, die in diesem Sinne behandelt worden waren, die gewünschte Wirkung am schnellsten eintrat.

Als die einfachste und sicherste Heilbehandlung des Haarausfalls hat man nun neuerdings die Quarzlichtbestrahlung der Kopfhaut erkannt, durch die eine örtliche Blutüberfüllung der Hautgefäße hervorgerufen wird; in Verbindung mit dieser Lichtbehandlung, bei der die Kopfhaut in Scheiteilabteilungen bestrahlt wird, kann dann noch eine Haarwasserbehandlung vorgenommen werden. Bei Blutarmen wendet man gleichzeitig Arsen und bei ausgesprochenen Hautleiden auch Salben an, wie denn überhaupt jeder Haarausfall individuell behandelt werden sollte. Jede Ondulation und Kopfmassage ist zu vermeiden, ebenso Staubkämme und scharfe Bürsten; auch soll der Kopf nicht öfter als höchstens einmal im Monat gewaschen werden. Ist der Haarausfall die Folge einer körperlichen Krankheit, so kann er auf diesem Wege fast immer mit Erfolg bekämpft werden. Viel schwerer ist es jedoch, die Fälle von Haarausfall zu heilen, die im Gefolge von Neurasthenie auftreten; denn hier nimmt fast jeder Fall einen anderen Verlauf und erfordert dementsprechend verschiedene Behandlungsweisen.

**Nierenschmerzen.** Frau Johanna Goschnick von Sandusky, Ohio, schreibt: „Drei Flaschen Forni's Alpenkräuter haben meinen Magen verbessert und mich von Nierenschmerzen, von welchen ich lange Zeit geplagt war, befreit." Dieses bekannte Kräuterheilmittel reguliert den Magen und wirkt auf die Nieren. Es ist keine Apothekermedizin. Wegen Auskunft wende man sich an Dr. Peter Fahrney & Sons Co., 2501 Washington Blvd., Chicago, Ill. Zollfrei in Canada geliefert.

Oder zu haben bei:
**Massigs Standard Drug Store,**
Regina, Sask.
**Arens' Drug Store**
Regina, Sask.
**Deutsche Buchhandlung**
1708 Rose Straße, Regina, Sask.
850 Main Straße, Winnipeg, Man.
9753 Jasper Ave., Edmonton, Alta.



## Junges Mädchen hatte Angst zu essen

**Fräulein Howard in schlechtem Zustande. — Einfaches, innerliches Reinigungsmittel erstaunte sie.**

„Ich war ängstlich, irgend etwas zu essen, denn mein Magen war in größter Unordnung. Drei Jahre lang wurde ich durch Verstopfung geplagt. Nachdem ich noch nicht einmal eine Flasche Adlerika verbraucht hatte, fühlte ich mich wieder gesund und konnte alles essen. Meine Schwägerin hatte auch Magenbeschwerden. Sie konnte fast nichts als heißes Wasser vertragen. Auch sie hatte mit Adlerika guten Erfolg."
(Gezeichnet) Ardenia Howard.

**Ein gefährliches Leiden.**

Blinddarmentzündung ergreift selbst jene Personen jeder Augenblick, die sich bei bester Gesundheit fühlen. Gewöhnlich geht jedoch ein sogenanntes Magenleiden, Verstopfung oder ein ähnliches Uebel voraus. Oftmals, wenn ein warnendes Gefühl im Unterleib auftritt, kann der Blinddarm geschützt werden in derselben Art und Weise, wie man sich vor einer Halsansteckung schützt, da es sich bei Blinddarmentzündung ebenso verhält — es ist eine Ansteckung in den Eingeweiden, welche auf den Blinddarm übergeht. Leidet jemand an wehem Hals, so kann eine Verschlimmerung und die Entwicklung in eine Influenza oder Grippe verhindert werden durch ein antiseptisches Gurgelmittel, welches die Bazillen bekämpft und durch ein Abführmittel, das die Gifte aus dem Körper entfernt. Dieselbe Behandlung ist notwendig, um die Bazillen in den Eingeweiden zu bekämpfen und vor Blinddarmentzündung zu beschützen. Anstelle einer antiseptischen Waschung des Halses ist eine antiseptische Reinigung der Eingeweide notwendig.

**Antiseptische Reinigung des Innern.**

Auf dem Markt befindet sich nunmehr eine Zubereitung, welche die doppelte Wirkung eines Abführmittels und eine vollständige Stuhlgangswirkung in sich birgt. Diese Zusammensetzung, Adler-i-ka genannt, wirkt wie folgt:

Es tötet die schädlichen Bakterien des Grimmdarm-Bazillus in den Darmkanälen und schützt daher vor Blinddarmentzündung und anderen Leiden, welche hieraus entstehen können.

Es ist das beste und vollständigste Reinigungsmittel, welches jemals auf dem Markt sich befand und wirkt auf beide Gedärmslagen, die obere und untere, und stößt die schädlichen Stoffe, welche das Körpersystem seit Monaten vergiften, aus. Treibt auch alle Gase aus, und lindert daher den Druck auf das Herz und andere Organe. Es ist erstaunenswert, welche Stoffe Adler-i-ka aus dem Körper zieht, woran Sie nie gedacht hatten. Versucht dieses Mittel sogleich nach dem ersten Stuhlgang und überzeugt euch selbst, wieviel Abfall, welcher Ihren Körper vergiftete, noch aus dem Körper geht. Bei leichten Unregelmäßigkeiten, wie Verstopfung, saurem Magen, Gase im Magen und Kopfschmerzen, nehmt einen Teelöffel voll Adler-i-ka und es wird stets Erleichterung verschaffen. Eine längere Behandlung ist jedoch notwendig bei hartnäckiger Verstopfung und lang andauernden Magenleiden, vorzugsweise unter Anweisung eines Arztes.

**Berichte von Aerzten.**

„Zu Ihrer Genugtuung sei erwähnt, daß ich gute Erfolge erzielte, wo immer ich Adler-i-ka verschrieben habe. (Gezeichnet) D. L. Langlois."

„Während meiner 50jährigen Praxis finde ich nichts, das Adler-i-ka übertrifft." (Gezeichnet) Dr. James Beaver.

„Ich verschrieb in vielen Fällen von Gedärmleiden Adler-i-ka. Einige benötigten nur eine Dosis." (Gezeichnet) Dr. M. Prettyman.

„Nach Gebrauch von Adler-i-ka fühle ich mich besser als wie seit 20 Jahren. Habe nicht genug Worte zu sagen, welche Menge Unreinigkeiten aus meinem Körper entfernt wurden." (Gezeichnet) J. E. Buckett.

Adler-i-ka ist der Gegenstand ständiger Anerkennung bei Personen, welche früher gewöhnliche Abführmittel gebrauchten, lediglich infolge der schnellen, angenehmen und vollständigen Wirkung. Ueberall zu haben. Eine Flasche $1.50, per Post $1.75. Auch bei:

**Deutsches Buch- und Musik-Geschäft**
1708 Rose Straße, Regina, Sask.



## Das Elend der Rückenschmerzen

**Beseitigt durch Lydia E. Pinkham's Vegetable Compound.**

Meaford, Ont. — „Ich nahm Lydia E. Pinkham's Vegetable Compound, um Rückenschmerzen und andere Frauenkrankheiten zu beseitigen. Ich war sehr nervös, kraftlos und wurde es mir öfters schwindelig. Ich mußte mich zwingen meine Arbeiten zu verrichten und war immer sehr müde. Durch Zufall las ich eine Anzeige von Pinkham, durch die ich veranlaßt wurde, dies Vegetable Compound einzunehmen und verspürte sofort, daß meine Rückenschmerzen nach und nach nachließen. Ich kann Vegetable Compound allen empfehlen, und tue es auch mit größter Freude, allen die sich bei mir beschweren wegen derartigen Krankheiten.
Mildred Brook, Meaford, Ont.

**Der Frauen höchstes Glück**

ist eine gute Gesundheit, der sie ihre größte Sorgfalt schenken sollten. Aber es ist bei manchen nicht der Fall und sie vernachlässigen ihre Gesundheit bis sie von einer der vielen Frauenkrankheiten behaftet sind. Sie können dann sich mit Zuvertrauen auf Lydia E. Pinkhams Vegetable Compound verlassen. Es ist eine Medizin, die in der Wiederherstellung von Gesundheit Wunder gewirkt hat. Wenn Sie auch nur den geringsten Zweifel über Lydia E. Pinkham's Vegetable Compound haben, so schreiben Sie in vertrauensvollster Weise an Lydia E. Pinkham Medicine Co., Lynn, Mass., um Rat. Ihr Brief wird geöffnet, gelesen und beantwortet von einer Frau, die zur strengsten Verschwiegenheit verpflichtet ist.


### Hausarbeit als Heilmittel.

Die Ehemänner müssen dem Hygiene-Kongreß in Paris dankbar sein, denn er hat durch seine Verhandlungen den Frauen die oft gehörte Ausrede genommen, daß die Hausarbeit sie zu sehr anstrenge. Verschiedene hervorragende Autoritäten erklärten auf dem Kongreß, daß die Frauen heute deshalb so nervös und mißgestimmt seien, weil sie sich viel zu wenig um ihre Wirtschaft kümmern. Die häusliche Arbeit wird direkt als Heilmittel empfohlen, denn sie bringt nach den Erklärungen des Kongresses eine große Anzahl von Muskeln in eine gesunde Tätigkeit und wirkt beruhigend auf die Nerven. Die Gedanken der Frauen, die irgendeine fixe Idee haben oder zu Melancholie neigen, werden dadurch abgelenkt, und die Arbeit ist überhaupt in körperlicher wie seelischer Hinsicht von großem hygienischen Nutzen. Nur darf sie nicht übertrieben werden. Sonst schlägt ihre von den Pariser Weisen so gepriesene segensreiche Wirkung ins Gegenteil um. Davon können die zahlreichen Hausfrauen unserer Zeit, die sich bei großem Haushalt keine Dienstboten halten können, ein sehr erschütterndes Lied singen.

* * *

### Die Bekömmlichkeit der Speisen

hängt bekanntlich von der Schnelligkeit ab, mit der der Magen ihre Verdauung bewältigt. Schwer verdauliche Speisen, also solche Speisen, die den Magen lange beschweren, sind immer weniger bekömmlich als leichtverdauliche Nahrung. Am leichtesten verdaulich sind pflanzliche Nahrungsstoffe. Angenommen, das Mittagessen würde um punkt 12 Uhr eingenommen, so waren um ¾2 Uhr verdaut Bananen, um 2 Uhr reife Birnen oder Blumenkohl, um 2.05 Uhr gekochte Flundern oder Tomaten, um ½3 Uhr Bohnen oder Aepfel, um ¾3 Uhr Erdbeeren oder Apfelsinen, um 3 Uhr gekochtes Huhn (Hühnersuppe), um 3.07 Uhr Hafergrütze, um ¼4 Uhr Hammelfleisch, um 3.20 Uhr Rindfleisch gesotten, um ½4 Uhr gesottener Dorsch, Eingemachtes oder gekochte Eier, um 4 Uhr Kalbsbraten oder Nüsse, um ¼5 Uhr Pökelfleisch, um ½5 Uhr die verschiedenen Arten Kraut und Kohl, wie Wirsing, Weißkohl, Sauerkraut und dergleichen, um 4.10 Uhr erst frisch genossenes Brot und gar um 5.20 Uhr, also erst nach 5 Stunden und 20 Minuten. Speck. Schon daraus ergibt sich, was man einem kranken Magen zumuten darf, was nicht. Hochwertige Nahrungsmittel (die lange vorhalten", wie der Volksmund sagt) sind immer schwerer verdaulich; Gekochtes verdaut sich besser als Gebratenes, Fettloses leichter als Fettreiches.

— Verschnappt. Reiche Erbin: „Es tut mir leid, Herr Graf, aber ich kann Ihren Heiratsantrag nicht annehmen, ich werde mich nie verheiraten."
Graf (stark verschuldet): „Was, mein Fräulein, Sie wollen sich nie verheiraten, aber was wollen Sie denn mit Ihrem ungeheuren Vermögen anfangen?"

Zu haben bei
**Massig's Apotheke**
1522—11. Avenue. Regina.
**Deutsche Buchhandlung**
1708 Rose Str. Regina, Sask.
Schreibt um freie Proben.
**W. E. Arens' Drug Store,**
1825 Scarth St. Regina, Sask.



**Kinder Schreien**
NACH FLETCHER'S
CASTORIA


# Mitteilungen unserer Leser

### Karl Karsten's Farmbericht aus Mexiko.

(Schluß.)

Wie wir aus vorigem Bericht gesehen, sind auch in Mexiko Mißernten möglich, wohl aber keine Fehlernten. Wenn ich das Unkraut gemäht und verbrannt, das Land oberflächlich bearbeitet, dann bewässert und so das Unkraut hätte aufgehen lassen und dann erst gepflügt hätte, dann wäre etwas ganz anderes herausgekommen. Auch den Kanal hätte ich ausbessern können, da ich schon die schwachen Stellen bemerkt hatte. Ich habe die Wasserkommission benachrichtigt, aber ehe es ausgebessert wurde, ist das Wasser ausgebrochen. Das ist die berühmte mexikanische Langsamkeit!

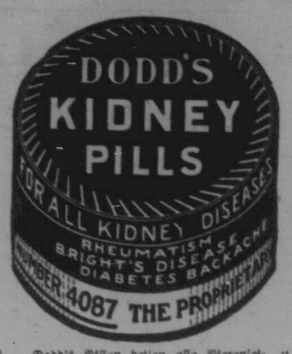
Da nun das Dreschen von meinen Nachbarn auf meinem Hofe geschah, hatte ich gute Gelegenheit festzustellen, wieviel jeder bekommen hat. Der Nächste von mir hat 17 Buschel vom Acker gedroschen, ein anderer 21 usw. Der beste Ertrag war von einem 6 Acker Stück Land, nämlich 256 Buschel oder fast 43 Buschel pro Acker. So sehen wir, daß auch hier die Ernten sehr verschieden sein können.

Aus den Briefen, die inzwischen wieder eingelaufen sind, kann ich ersehen, daß die Leute dort einen ganz falschen Begriff haben. Das Land in ganz Mexiko ist Eigentum von Privatpersonen und besteht aus großen Komplexen von vielen tausend Ackern. Einige haben in letzter Zeit schon Land zerteilt und verkauft. Andere möchten es jetzt verkaufen, sobald sie Käufer finden. Das Land kann man in zwei Teile teilen: Ackerbau und Weideland. Ackerbau kann nur da betrieben werden, wo genug Wasser zur Bewässerung vorhanden ist und ist auch alles solches Land angebaut, wo man das Wasser ohne große Geldkosten erlangen kann. Weide- oder wildes Land ist genügend für Graswuchs, aber nicht genügend Regen für Kulturpflanzen. Wo 50 bis 60 Zoll Regen fällt, ist's genug für canadische Farmer, aber hier in Mexiko bedeutet das gar nichts. Große Mengen Regen fallen hier im August und September und gerade jetzt prangt alles in schönstem Grün. Die Erde ist fett und feucht. Sät man jetzt Weizen auf solches Land, so geht es schön auf und macht einen guten Anfang, aber hat man kein Wasser zum bewässern, so ist alles bis Januar wieder ausgetrocknet. Anders ist es aber mit den einheimischen Grasarten, die meist vieljährig sind und deren Wurzeln in ungeheure Tiefe dringen, wodurch sie das ganze Jahr hindurch grün bleiben, auch wenn's nicht viel regnet. Solche Länder kann nur derjenige für Ackerbau kaufen, der genügend Geld hat, um artesische Brunnen zu bohren und auch solche Art von Landwirtschaft versteht. Man sollte doch nicht den blöden Fehler machen, anzunehmen, daß das Land wild da liegt, weil die Mexikaner zu dumm sind und deshalb nicht unter Kultur gebracht haben, wie schon vorher gesagt. Alles ist angebaut. Unsere Vorteile liegen nur in besseren Arbeitsmethoden, besserer Arbeit, mehr Arbeit und mehr Maschinen. Das wilde Land ist nur für Viehzüchter, was auch jetzt sehr lohnend ist und er braucht auch keine $20 bis $30 dafür zu bezahlen, sondern er kann solches Land für 25 bis 50 Cents den Acker kaufen.

Ich möchte nochmals die Warnung ergehen lassen, nicht nach Mexiko zu kommen, um wildes Land mit wenigem Gelde unter Kultur zu bringen. Derjenige wird alles verlieren und muß zurück, weil es hier noch keine Kapitalisten gibt, die ihn weiter über Wasser halten würden. Für die klugen Reichen würde ich nicht mal meine Feder in die Tinte tunken, denn die können ja für die Lehre zahlen. Nur bewässertes Land und dies auch nur zum Renten, könnte ich zum Versuch anraten, bis man die Verhältnisse kennen lernt, denn diese sind ja von canadischen Verhältnissen ganz verschieden. Erst mit Weizen, Mais und Milchwirtschaft anfangen und dann langsam auf Obstzucht übergehen, ist wohl die sicherste Methode. Solche aber, die auf vielen Regen ihre Hoffnung setzen, sollen die Küstengegenden oder ganz im Süden versuchen; da wächst aber kein Weizen, denn es ist zu heiß. Oder aber in den Bergtälern, wo es aber wiederum keine Wege gibt.

In der Hoffnung, meinen Farmerfreunden einen Dienst geleistet zu haben, verbleibe ich mit deutschem Gruß und besten Dank an den Redakteur für die Aufnahme dieses Berichts

Ihr
Karl Karsten.


Dodd's Pillen heilen alle Nierenleiden, Rheumatismus, Nierenschwindsucht, Zuckerkrankheit und Rückenschmerzen. Dodd's Kidney Pills werden zu 50c pro Schachtel oder sechs Schachteln für $2.50 bei allen Händlern verkauft, oder der The Dodds Medicine Co., Toronto, Ont.



## Gallsteine

ohne Operation beseitigt. In einer medizinischen Zeitschrift lesen wir über die Erfindung einer Medizin von Dr. Glämer an der Wiener Universität. Diese Medizin heißt Tystine. Dieser Arzt operierte einen Hund und füllte die Galle mit Gallsteinen, die er von Menschen herausgenommen hatte. Er gab dann dem Hund zwei Wochen lang diese Arznei. Er operierte den Hund wieder und die Gallsteine waren verschwunden.

Ich schrieb an diesen Arzt und er versicherte mir, daß diese Medizin irgendjemanden in zwei Wochen von Gallsteinen befreien würde.

Ich bin jetzt Agent für dieses Mittel. Der Preis ist $5.00. Portofrei.
**L. C. Delange**
509 N. River St., Medicine Hat, Alberta.



# Auf nach Mexiko!

## Außergewöhnlich billige Landbesichtigungs- u. Ansiedlungsreise nach dem Staate Durango, Mexiko.

Unwiderrufliche Abfahrt von Regina, Sask., den

## 5. November, 6 Uhr abends

die von Manitoba Mitfahrenden schließen sich am 6. November in Winnipeg an

Wir teilen Ihnen mit, daß wir am 5. November 1922, um 6 Uhr abends, von Regina, Sask., unter persönlicher Leitung des Herrn Sig. Kaiser, Leiter unserer Kolonisations-Abteilung, einen Spezialzug nach Mexiko, in das berühmte Poamas-Tal im Staate Durango, abgehen lassen, wo Sie den besten, fruchtbarsten ebenen Boden, das herrlichste, gesündeste, milde Klima, das beste Trinkwasser, genügenden Regenfall, Eisenbahnstation am Lande, finden werden, welches Land bloß 30 Kilometer von der Hauptstadt des Staates Durango entfernt ist und wo Sie für alle Ihre Farmprodukte sofortigen Absatz finden.

Eine Rundreisekarte kostet von Regina bis Eagle Paß, Texas, inclusive Kriegssteuer .. $125.00
Eine Einzeltripkarte kostet von Regina bis Eagle Paß, Texas, inclusive Kriegssteuer .. 75.00
Kinder von 5 bis 12 Jahren zahlen die Hälfte. — Kinder unter 5 Jahren fahren umsonst.

Von Eagle Paß, Texas, bis zum Ansiedlungsorte in Mexiko, geben wir einem jeden Landkäufer freie Reise, wie auch freie Verpflegung auf dem Lande.

Alle, die an dieser Reise teilnehmen wollen, werden höfl. ersucht, sich sofort bei Herrn Sig. Kaiser, Hotel Kitchener, Regina, persönlich, brieflich oder telegraphisch spätestens bis zum 1. November zu melden. Sie werden dann von ihm einen Anmeldungsbogen erhalten, welchen Sie pünktlich ausgefüllt, spätestens bis zum 1. November einsenden müssen, da an dieser Reise nur diejenigen teilnehmen und freie Fahrt in Mexiko bekommen können, die ihre Anmeldungsbogen bis zum 1. November eingesandt haben.

Bettdecken hat ein jeder mit sich zu nehmen, so auch Lebensmittel für die Reise. Auf der Fahrt sind aber auch genügende Restaurationen, um Nahrung zu bekommen.

Alle diejenigen, die mit Familie kommen um sich sofort anzusiedeln, werden mit guter provisorischer Wohnung versehen, bis sie ihr eigenes Heim aufgebaut haben. Für diejenigen, die auch lebendes Vieh, Maschinerien, Möbel und Haushaltungsartikel mitnehmen, werden Cars auf die gewünschte Verladungsstation besorgt. Diese Cars werden nach Verladung in Regina konzentriert und ein Separatzug gemacht. In jedem Car wo lebendes Vieh geführt wird, kann eine Person frei mitfahren. Für die Familienmitglieder werden Schlafwagen, ohne separate Bezahlung eingestellt.

Preise des Landes:

| | |
|---|---|
| Ungebrochenes Land | 10 Dollar per Acker. |
| Kultiviertes Land | 15 Dollar per Acker. |
| Kultiviertes Land mit Wasserrecht für künstliche Bewässerung | 18 Dollar per Acker. |

Zahlungsbedingungen: Bar oder Hälfte bar, Rest in 3 Jahresraten mit 5 Prozent Zinsen zahlbar. Sie können das Land dort nehmen, wo es Ihnen am besten gefällt, und soviel Acker, wieviel Sie haben wollen. Reservierungen werden nur gegen Anzahlung gemacht.

Schreiben Sie noch heute für Anmeldungsbogen an unseren

**Herrn Sig. Kaiser, Kitchener Hotel, Regina, Sask.**

Herr Kaiser wird am
22. und 23. Oktober in Winnipeg, Hotel Royal Alexandra;
24. und 25. Oktober in Regina, Hotel Kitchener;
26. Oktober in Southey bei Otto Knausch;
28. und 29. Oktober in Calgary bei Pallisader;
30. Oktober bis 4. November in Regina, Hotel Kitchener, zu sprechen sein.

**ARTURO J. BRANIFF & COMPANY**
**MEXICO, D. F.**