Um sicher zu sein, daß Ihr Backpulver keinen Alaun enthält, achten Sie darauf, daß alle Bestandteile deutlich aufgedruckt sind, u. daß Alum, oder Sulphate of Alumina, oder Sodic Aluminic Sulphate nicht vorkommen. Die Worte „Kein Alaun," ohne Angabe der Bestandteile, genügt nicht, Magic Backpulver kostet nicht mehr als die gewöhnlichen Sorten. Es ist rationell, Büchsen von einem Pfund zu kaufen.

E. W. GILLETT COMPANY LIMITED

WINNIPEG TORONTO, ONT. MONTREAL

Automobil und Fahrrad im Kriege

Ein Verkehrsmittel, dessen mechanische Leistung von größter Wichtigkeit ist und welches uns die moderne Technik zur Verfügung stellt, ist der Kraft- oder Motorwagen, dessen Bedeutung von Jahr zu Jahr mit dem Maße seiner technischen Vervollkommnung und seiner Verbreitung im Lande zugenommen hat. Solange sich im Kriege der Verkehr auf Kunststraßen vollzieht, ist der Kraftwagen außerordentlich brauchbar, er wird auf demjenigen Teile des Kriegsschauplatzes in hervorragender Weise zur Verwendung gelangen, der in dem Raume zwischen den Endpunkten der Eisenbahnen sowie der benutzbaren Wasserstraßen und den Truppen der vorderen Linie liegt. Da sich die Gefechtskörper nicht an Kunststraßen halten können und vielfach auf Landwegen vormarschieren müssen, so kann bei den letzteren die Verwendung von Lastkraftwagen nicht die Rede sein. Nur leichte Personenkraftwagen, sowie Motorfahrräder können hier bis in die vorderen Reihen mitgeführt werden. Wenn auch im deutschen Heere viele Versuche mit Dampfkraftwagen für Lastbeförderung gemacht worden sind, so kann von einem umfangreichen Verwendung dieses Typs kaum gesprochen werden. Die Hauptverwendung findet der Wagen mit Explosionsmotor in seinen verschiedenen Formen.

Als einfachstes Fahrzeug dieser Gattung kommt das Motorzweirad in Betracht, das im Allgemeinen für den Ordonnanzdienst auf festen Straßen benutzt wird und hierfür auch vortreffliche Dienste zu leisten vermag. Die große Fahrgeschwindigkeit macht sich besonders bei der Zurücklegung größerer Strecken sehr nützlich. Der Fahrer muß aber neben einigen technischen Kenntnissen viel Uebung und Gewandtheit besitzen. Das Fahren auf dem Motorrade strengt sehr an, es ermüdet den Mann stark, sodaß er nicht ohne größere Ruhepausen im Dienste tätig sein kann. Das Geräusch des Motors erregt bereits auf weitere Entfernungen die Aufmerksamkeit, zumal in der Stille der Nacht. Einen besonderen Truppenteil für Motorradfahrer besitzt das deutsche Heer nicht. Es genügt, wenn Mannschaften, die als Motorradfahrer geeignet sind, als solche in ihren Militärpaß bezeichnet werden, um im Ernstfalle Verwendung zu finden.

Größere Bedeutung als das Motorrad hat der leichte Personenkraftwagen, der für die Beförderung höherer Offiziere, sowie zur schnelleren Uebermittelung von Nachrichten und Befehlen auf weitere Entfernungen und endlich auch wohl zu Aufklärungszwecken Verwendung findet. Friedensbestände an solchen leichten Personenwagen befinden sich nur bei obersten Kommandostellen, und auch nur bei diesen sind militärische Wagenführer vorhanden. Der sehr bedeutende Kriegsbedarf an Fahrzeugen dieser Art wird mit Leichtigkeit durch die im Lande in Gebrauch befindlichen Automobile gedeckt. In dem freiwilligen Automobilkorps ist eine Organisation von Kraftwagenbesitzern geschaffen worden, die zum Heeresdienste im Frieden und im Kriege verpflichtet ist. Jedes Mitglied des freiwilligen Automobilkorps muß den Befähigungsnachweis zum Führer besitzen, bei seiner Heranziehung zu militärischen Diensten einen kriegsbrauchbaren Wagen von mindestens zwölf Pferdekräften, sowie einen geübten Mechaniker stellen, und selbst in der Uniform des Korps erscheinen. Damit ist im großen Ganzen der Kriegsbedarf an Personenkraftwagen und deren Führer bei den höheren Stäben sicher gestellt, sodaß weitere Maßnahmen im Frieden nicht erforderlich sind.

Von weit größerer Bedeutung für die Armee sind die Lastkraftwagen, deren Bedarf für die Transportzwecke unmittelbar hinter der Front des Heeres mit jedem Jahre gewachsen ist. Im Dienste der Etappe befördern die Armeelastzüge, deren Typ sich in Deutschland im Laufe der letzten Jahre unter einem zielbewußten Einflusse der Militärverwaltung in hervorragender Weise herausgebildet hat, Heeresbedürfnisse aller Art, die für die Schlagfertigkeit der Truppen unentbehrlich sind. Die einzelnen Lastzüge haben im Durchschnitt eine Tragfähigkeit von 600 Kilogramm, sie legen bei mittleren Straßenverhältnissen täglich 100 Kilometer zurück und leisten damit etwa dasselbe an einem Tage, wie zehn zweispännige Wagen in drei Tagen.

Aus diesem Grunde hat die deutsche Heeresverwaltung sich im Jahre 1908 in dankenswerter Weise entschlossen, die Lastkraftwagenfrage durch die Einführung von Subventionen planmäßig zu fördern. Von einer staatlichen Beschaffung von Lastkraftwagen wurde richtigerweise abgesehen. Einmal würde eine derartige Beschaffung ganz ungeheure Summen erfordern, zum zweiten würden die Systeme in den Wagenschuppen veraltern und zum dritten müssen Kraftwagen ständig im Betrieb gehalten werden, um verwendungsfähig zu bleiben. Durch das Subventionsverfahren behält der Staat bei geringen Selbstkosten die technische Durchbildung der Kraftwagen nach einheitlichen Gesichtspunkten in der Hand. Die Einheitlichkeit des Materials ist aber für den Kriegsbetrieb von entscheidender Bedeutung, da der Ersatz einzelner Teile sowie der Ueberwachungsdienst erheblich erleichtert werden. Andererseits hat die Industrie die Gewähr, daß das aus scharfen Konkurrenzen hervorgegangene Material für ihre Zwecke besonders brauchbar ist. So hat sich denn auch das Verfahren der Subventionierung vollkommen bewährt. In den vergangenen drei Jahren ist es gelungen, die Zahl der kriegsmäßig brauchbaren Lastkraftwagen auf etwa 500 zu bringen. Es steht zu hoffen, daß die Zahl noch lange nicht im Verhältnis zu dem zu befördernden Munitions- und Verpflegungsnachschub steht.

An Lastkraftwagen werden außer leichten, zwei bis drei Tonnen Nutzlast befördernden Fahrzeugen die leichten Armeelastzüge verwendet, die bei 35 Pferdestärken Antrieb auf dem Triebwagen und einem Anhänger zusammen eine Mindestnutzlast von sechs Tonnen befördern. Da eine Fuhrparkkolonne 54 Tonnen in 6 Fahrzeugen mit 110 Mann und 16 Pferden befördert, so ergiebt sich, daß nur neun leichte Armeelastzüge mit nur 20 Mann Begleitung dieselbe Last befördern, aber bei doppelter Marschleistung.

Wenn auch ein großer Bestand von brauchbaren Lastkraftwagen im Lande vorhanden ist, der infolge staatlicher Subvention dauernd vermehrt wurde und im Kriegsfalle zur Verfügung steht, so besitzt die Heeresverwaltung doch auch selbst im Frieden einen nicht unbedeutenden Park solcher Fahrzeuge. Schon zur Bemannung derselben im Frieden ist eine Truppe erforderlich, der aber auch die wichtige Aufgabe zufällt, die für den Krieg erforderlichen Mannschaften auszubilden. Zur Zeit besteht im preußischen Heere ein aus vier Kompagnien bestehendes Kraftfahr-Bataillon, dessen Standort Berlin ist. Bayern hat eine Kraftfahr-Kompagnie mit dem Standort München. Sachsen und Württemberg stellen je ein Detachement zum preußischen Kraftfahr-Bataillon.

Der häufig geäußerte Gedanke, auch im Operationsgebiet die Verpflegungskolonnen aus Kraftwagen zusammenzusetzen, hat sehr viel Verlockendes, muß aber zurückgewiesen werden, solange schwere Kraftwagen eine derartige Abhängigkeit vom Wegenetz besitzen wie bisher. Aus diesem Grunde müssen die Proviant- und Fuhrparkkolonnen der Armeekorps pferdebespannt bleiben. Es ist Sache der Etappenkolonnen, die Vorräte möglichst weit vorzuschieben, damit die Verpflegungskolonnen der Armeekorps nur Wege zurückzulegen zu haben, die den Kräften der Pferde entsprechen und eine stete rechtzeitige Versorgung der Truppen mit den erforderlichen Dauervorräten sicherstellen.

Einige Worte mögen an dieser Stelle noch über die Verwendung des Fahrrads im Heere gesagt werden. Das deutsche Armeefahrrad ist ein sehr solides gearbeitetes, nicht ganz leichtes Instrument, das sich als sehr haltbar erwiesen hat und auch unter schwierigen Umständen nicht versagt. Deutschland hat davon Abstand genommen, ein Fahrrad zu verwenden, das zusammenklappbar und geeignet ist, vom Radfahrer getragen zu werden. Als besondere Radfahrertruppen hat jedes der 18 Jäger-Bataillone je eine Kompagnie. Im Uebrigen besitzt jeder Stab, jede Kompagnie und jede Eskadron eine Anzahl Radfahrer. Die Ausnützung dieser Leute ist in erster Linie für den Ordonnanzdienst gedacht, doch ist es nicht ausgeschlossen, daß die Radfahrer eines größeren Truppenverbandes, z. B. einer Division, auch zu traktischer Verwendung zusammengezogen und vorübergehend zu einem Gefechtskörper unter der Führung geeigneter Offiziere vereinigt werden. In der Kriegsführung giebt es viele Lagen, in denen eine Radfahrertruppe mit besonderem Nutzen verwandt werden kann, und die deutsche Truppenführung beabsichtigt nicht, auf die Vorteile einer solchen Verwendung zu verzichten.

Litt jahrelang an dem

Gesundheit wieder hergestellt durch Lydia E. Pinkham's Vegetable Compound.

Canadische Frauen schreiben uns fortwährend Briefe wie solche, die solch herzliche Ausdrücke von Dankbarkeit für wiederhergestellte Gesundheit enthalten.

Glenford-Station, Ont. — „Ich nahm Lydia E. Pinkham's Vegetable Compound und fand nichts eine Medizin, aber ich mit denselben vergleichen kann. Ich hatte Gesichtsschmerzen und Fallen der Gebärmutter und die Kreuzschmerzen nicht besser. Ich litt schrecklich für Jahre, bis ich Ihre Medizin einzunehmen anfing. Ich empfehle dieselbe auch für Jedermann." Mrs. Henry Clark, Glenford Station, Ont.

Chesterville, Ont. — Ich hörte wie hoch Ihre Medizin geehrt wurde und vor einem Jahre begann ich dieselbe gegen Fällen der Gebärmutter und weibliche Krankheiten einzunehmen.

Meine linke Seite schmerzte mich immer. Vor meinen Perioden, welche sehr unregelmäßig waren, wurden die Schmerzen noch größer. Reizversetzen verursachte mir Schmerzen und Leiden, und ich wurde manchmal so nervös, daß ich keinen sprechen hören konnte und keinen sehen konnte. Kleine schwarze Punkte tanzten vor meine Augen und ich litt immer an Verstopfung.

Ich kann nicht zuviel von Lydia E. Pinkham's Vegetable Compound und Leberpillen sagen, weil es keine andere Medizin wie diese gibt. Ich nahm dieselben ein und empfehle sie allen Frauen. Sie können diesen Brief veröffentlichen." Frau Stephan J. Martin, Chesterville, Ont., Canada.

Weine
Liköre
Biere
empfiehlt in allbekannter Güte
Julius Mueller
Regina
Toronto St. u Zehnte Avenue
— Phone 4525 —
Das Qualitätshaus.

Ein Pfund – 250 Tassen. Sechs Tassen für einen Cent

Blue Ribbon Tea

Unbedingt der sparsamste, beste und am meisten befriedigende Tee im Geschmack. Fragt ausdrücklich nach Blue Ribbon.

Sendet diese Anzeige mit 25 Cents an die Blue Ribbon Co., Ltd., Winnipeg, für ein Blue Ribbon Kochbuch. Schreibt Namen und Adresse deutlich.

Bestellt den „Deutsch-Canadischen Hausfreund", Courier-Kalender für 1915. Preis 25 Cents.

Der Kriegshund

Dem Menschen am nächsten von allen Tieren steht der Hund durch seine Treue, Anhänglichkeit und seine Gelehrigkeit. Wo er sich aber selbst überlassen bleibt, nicht vom Wohlwollen der Menschen abhängig ist, da gehen alle seine guten Eigenschaften verloren und er wird zum Raubtier. Einer Erziehung oder Dressur sind mehr oder weniger alle Hunde zugänglich, nur muß der Natur des Hundes die natürliche Behandlung angepaßt sein und der Lehrmeister selbst muß eine ganze Reihe von Charaktereigenschaften besitzen, die ihn zu seinem Lehramte befähigen. Bei fast allen Hunden beruht ihre Leistung auf freudigem Gehorsam, der sich auf der Treue, auf der Liebe zu dem Erzieher gründet. Die Wahrnehmungen des Hundes sind scharf, präzis, nicht getrübt von falschen Lehren und charakteristisch für die Sinne des Hundes ist deren Schärfe, die dadurch ermöglichte rasche und sichere Aufnahme und Beurteilung dessen, was sich um das Tier befindet. Aber der Gehirnmasse des Hundes fehlt es daran, um diese Wahrnehmungen und Schlüsse zu komplizieren, in logischen Reihen verarbeiten zu können. Die Erziehung, die Dressur, schafft dadurch in gewisser Hinsicht aus dem Hunde einen willfährigen und zuverlässigen Diener, der keine langen Fragen stellt: weshalb, warum der Auftrag auszuführen ist, der ihm in Auftrag gegeben wurde.

Dieser absoluten Zuverlässigkeit wegen hat man verschiedene Hunderassen dem ernsten Zweck des Kriegesdienstbar gemacht, die als „Kriegshunde" zum Zutragen von Patronen an vorliegende Schützenlinien, Ueberbringen von Meldungen an und von Vorposten, Aufsuchen von Verwundeten usw. ihre Verwendung finden.

In erster Linie ist für diesen Zweck der große und kräftige, sehr hart behaarte, im Rumpfe dunkelbraun, sonst lohfarbige Airedaleterrier geeignet. Er soll zuerst von den Fabrikarbeitern des Airethales in Nord-England durch Kreuzung mit Otterhund und Bullterrier herausgezüchtet worden sein, um einen wetterharten, vor Wasser nicht ängstlichen, klugen und verständnisvoll mitarbeitenden Gehilfen für ihre Wilddiebereien an Wassergeflügel und Kaninchen zu haben, da hierbei ja ohne großen Lärm jeder Teil wissen muß, was er zu tun hat. Diese Eigenschaften und die ganze „Vorbildung" des Airedaleterriers sind es gerade, die ihn als „Kriegshund" so wertvoll machen.

Allerdings ist der Gedanke, den Hund für Kriegszwecke zu benützen, nicht so ganz neu, aber mit einer systematischen Erziehung der Tiere für diese Verwendung hat doch erst die neuere Zeit eingesetzt. Generalmajor v. Herget hat einmal gesagt: „Was nützen uns alle medizinischen Fortschritte, wenn unsere Verwundeten nicht gefunden werden." Dieser Ausspruch war es, der den Anstoß dazu gab, den Hund mit dieser Aufgabe zu betrauen, da er vermöge seiner natürlichen Anlagen gerade für diesen Zweck besonders geeignet ist und Versuche, die man in dieser Hinsicht bei Uebungen und Manövern machte, zeitigten so gute Ergebnisse, daß die Kriegshunde im jetzigen Feldzuge wahrscheinlich von großem Nutzen sein werden. In einem deutschen Manöver erhielten 200 Soldaten den Befehl, sich verwundet zu stellen und in einem Walde zu verteilen. 500 Ambulanzen fanden 188, die übrigen

Deutsche Denker, Volkswirtschaftler und Dichter

Der Arbeiter in der Volkswirtschaft

von Friedrich Naumann.

Im Jahre 1905 gab es in Deutschland 883,000 erwachsene Berg- und Hüttenarbeiter, 590,000 erwachsene Arbeiter in Industrien der Steine und Erden, 448,000 für Metallverarbeitung, 742,000 für den Bau von Maschinen und Instrumenten, 751,000 in der Textilindustrie — und so geht es weiter, Haufen von Arbeitskräften!

Die Zahlen der neuen Berufszählung sind noch nicht vorhanden, aber man weiß das Hauptergebnis vorher: die Hälfte des Volkes sind industrielle und ländliche Lohnarbeiter, ziemlich genau die Hälfte. Und diese Hälfte nimmt zu, solange überhaupt die Menge der Bevölkerung zunimmt, sie wächst sowohl durch Geburten wie durch Einwanderung.

Deutschland hat die größte Industriebevölkerung der Erde oder wird sie wenigstens in einigen Jahren haben. Nur England kann ähnliche Ziffern aufweisen, während die Ziffern von Frankreich und von den Vereinigten Staaten von Nordamerika schon längere Zeit kleiner sind als die deutschen. Wenn aber Deutschland die größte Zahl von Industriearbeiter hat, die es überhaupt gibt, dann hat auch Deutschland die Aufgabe zur Lösung der Arbeiterfrage das meiste beizutragen.

Die Arbeiter sind die Hauptkäufer aller gewöhnlichen Lebensbedürfnisse. Man frage sich: wer ist in allen Industriegegenden der beste Kunde der Bäcker, Metzger, Schuhmacher, Bierbrauer, Tuchfabrikanten, Tischler u. s. w. Das kleine Handwerk und der kleine Kaufmann hängen vielfach vom Arbeiter ab und auch viele große Aktiengesellschaften arbeiten hauptsächlich für Arbeiterkundschaft. Es ist also der Lohn der Arbeiter in vielen Fällen ein Nährstoff für Handwerk und Industrie. Je höher er ist, desto besser kann er nähren, nicht nur die Arbeiter selbst, sondern auch alle, die von Arbeiterkundschaft leben. Diese sind die Mitinteressenten der sozialen Bewegung.

Die Menge der Arbeiter vermehrt den Fleischverbrauch und damit den Verdienst der Bauern. Die Zahl der Schweine hat sich von 1883 bis 1904 von etwas über 9 Millionen auf fast 19 Millionen vermehrt. Wer bezahlt dieses viele Fleisch? Und wer bezahlt die Milch von allen Dörfern, die nach den Städten liefern? Das sind nicht nur die oberen Kreise. Deshalb wünscht jeder verständige Landmann eine Hebung der Kaufkraft der Arbeiter.

Vor einigen Jahren habe ich den jährlichen Gesamtlohn aller deutschen Lohnarbeiter auf etwa 13 Milliarden Mark veranschlagt. Er kann inzwischen noch etwas höher geworden sein. Diese Summe ist es, um die gekämpft wird. Die Arbeiter wollen diese Summe stark erhöhen, die Unternehmer aber fürchten eine Steigerung nicht aushalten zu können und widersetzen sich ihr. Alle Lohnkämpfe im ganzen Lande sind nur Einzelstücke des Kampfes um die 13 Milliarden.

Der Lohn der Arbeiter wird um so höher sein können, je mehr sie leisten, denn ehe der Lohn gezahlt werden kann, muß er erworben werden. Zwischen Leistung und Lohn besteht ein Wechselverhältnis: schlecht genährte und schlecht gebildete Menschen können nichts tadelloses leisten, für geringe Leistung aber kann nichts reelles gezahlt werden. Es ist also nötig, daß mit gleichen Schritten beide Füße auch vorn gesetzt werden, die Leistung und der Lohn. Das Volk kommt am weitesten, dessen Arbeiterschaft das beste leistet.

Es kann nichts aus einem Menschen herausgeholt werden, was nicht vorher in ihn hineingetan worden ist. Man kann nicht verlangen, daß jemand Wärme entwickelt, wenn der Brennstoff fehlt. Also muß die Jugend gut gebildet werden, damit die Leistungskraft steigt. Wir haben viel zu große Schulklassen, oft mehr als 70 Kinder! Später macht man den Arbeitern Vorwürfe, wenn sie zu wenig gelernt haben.

Niemand darf den Arbeiter hindern, sich zur Besserung seiner Lage zusammenzuschließen. Das größte Hindernis aber sind die flauen Arbeiter selber, die für die allgemeine Hebung ihres Berufes und des ganzen Volkes keinen Sinn haben. Diese Schläfer müssen geweckt werden — im Interesse der ganzen Volkswirtschaft.

Allerseelen

Auf allen Gräbern frische Blumenpracht,
Und tausend Kerzen leuchten durch das Dämmern,
An deinem Grabe meine Seele wacht,
Und meine fieberheißen Schläfen hämmern.

Von Trauerweiden welke Blätter sinken
Und rühren meine Stirn mit bangem Gruß,
Aus weichem Dunkel deine Augen blinken
Und deine schmalen bleichen Hände winken,
Auf meinen Lippen brennt dein heißer Kuß . . .

Der weiße Herbstreif deckt die Gräber sacht,
Im feuchten Abendwind die Lichter schwelen,
Und leise flüstern durch die stille Nacht
Der Weide welke Blätter: Allerseelen.

Wien. Josef Schigon.

Maßnahmen für Magenkranke

1. Hat man sich den Magen verdorben, leidet man an Völle, Aufstoßen, Sodbrennen und schlechtem Geschmack, so übe man zunächst ein wenig Geduld und nehme nicht sofort Medizin in Massen. Hunger ist stets der beste Koch und der beste Arzt für den Magen.

2. Man schone den Magen, lasse ihm Zeit zum Ausruhen und Ausheilen, indem man ihm nur leichte Suppen und weißes Gebäck gibt. Vor allen Dingen vermeide man, ihn bei Appetitlosigkeit durch Darreichung von scharfen und reizenden Stimulanten wie Senf oder Schnäpsen anzuregen. Es ist das schädlich und kann niemals einen Magenkatarrh zum Ausheilen bringen.

3. Wird Aufstoßen oder Sodbrennen lästig, so nimmt man eine kleine Messerspitze voll doppeltkohlensaures Natrons unmittelbar nach dem Essen, aber auch nur wenige Tage lang, sonst gewöhnt sich der Magen daran.

4. Ist der Magen schwach und nicht imstande, die gewöhnlichen Speisen zu verdauen, dann nimmt man bei den Mahlzeiten 4—5 Tropfen Salzsäure in einem Glase Zuckerwasser — aber auch das nur wenige Tage lang.

5. Führen diese einfachen Mittel nicht in kurzer Zeit zum Ziele, dann handelt es sich nicht um einen einfachen Magenkatarrh, sondern um ein Leiden, das ärztlicher Hilfe bedarf. Dann lasse man alle Versuche und wende sich sofort an einen Arzt.

6. Die meisten chronischen Magen- und Darmleiden entstehen durch eine verkehrte Ernährung und heilen daher meistens durch eine vernünftige Ernährung.

7. Alles was reizt und anregt, ist schädlich, daher vermeide man alles Gewürzte, Pfeffer, Paprika und dgl.

8. Man sei vorsichtig im Fettgenuß. Fette werden bekanntlich nur schwer verdaut und stellen an die Verdauungssäfte des kranken Darmes besonders hohe Anforderungen. Man denke daran, daß man in der Regel viel zu viel Fettes genießt, und daß ein winziger Teil, ungefähr 40 g. täglich genügt, um das Bedürfnis des Körpers nach Fett zu stillen.

9. Bier, Wein und Schnaps sind keine zweckmäßigen Mittel, um eine darniederliegende Verdauung zu heben, und das durch sie bewirkte Stärkungs- und Kräftigungsgefühl beruht auf Täuschung.

10. Alle Speisen, die wie die Kartoffeln, Erbsen, Linsen, Bohnen, grobes Brot, große unverdaute Massen im Darm hinterlassen, darf man bei schwachen und kranken Verdauungssäften nur in geringen Mengen und nur ganz aufgeschlossen genießen, als Quetschkartoffeln, Erbsenpüree, das Brot, gut und sorgsam gekaut.

11. Je sorgsamer man kaut, um so besser verdaut man, und je schlechter der Magen ist, desto intensiver muß man kauen. Durch das Kauen der Speisen im Munde, das man minutenlang fortsetzt, nimmt man den schwachen Magensäften einen großen Teil ihrer Arbeit ab.

12. Auch das Fleisch soll man ordentlich kauen, und zwar je feiner es ist, um so sorgsamer. Schwache Magensäfte werden mit den so zerquetschten Fleischfasern leichter fertig, zumal da Rind-, Schaf- und Schweinefleisch eine harte Faser haben; Wild ist leichter zu verdauen, und noch leichter Kalbfleisch, Geflügel und Fisch. Man koche das Fleisch oder brate es, da es so am leichtesten auszunützen ist. Man hüte sich, es in heißen, fetten Saucen oder in Wein zu dünsten; dadurch wird es schwer verdaulich, für einen kranken Magen direkt zu einer Gefahr.

13. Milch, Eier und Weißbrot sind die Hauptspeisen für Magenleidende. Aber man hüte sich, sie im Uebermaß zu nehmen, um sie sich nicht zu verleiden. Widersteht Milch dem Magen, dann nimmt man Butter- oder saure Milch, die oft überraschend gut vertragen werden.

14. Alle Mehlspeisen, Makkaroni, Milchreis, Griespudding, sind zweckmäßige, leicht verdauliche Speisen.

15. Die Gemüse, insbesondere die grünen, müssen richtig zubereitet werden, um ein vorzügliches Nahrungsmittel zu bilden. Man vermeide sie in Brühe oder mit viel Butter oder mit vielen Gewürzen zu kochen. Am besten lasse man sie gar dünsten, und zwar in einem Wasserbade und setze sie mit wenig Salz und wenig Wasser an. In ihnen sind überraschend viele Mineralsalze, die ein wichtiger natürlicher Heilfaktor für den Körper sind und ihm so erhalten bleiben. Spinat, Schoten, grüne Bohnen, Karotten, kann man täglich essen, von den Kohlsorten nur wöchentlich einmal kleinere Mengen. Obst ist gesund, auch in größerer Menge, wenn man es kocht, roh nur in einzelnen Stücken täglich. Weißer Käse sollte niemals auf dem Tische fehlen, er ist ein vorzügliches, leicht verdauliches eiweißhaltiges Nahrungsmittel. Von den alten Käsen soll man guten Schweizer und Holländer Käse, aber niemals die faulenden Käse nehmen.

16. Man esse nicht zu viel gleichzeitig, lieber häufiger, langsam und kaue energisch. Man nehme Flüssiges und Festes zu sich, damit erleichtert man die Verdauung. Aber man vermeide zu große Flüssigkeitsmengen, sie belasten den Magen. Man esse bei Tage, ruhe nach dem Essen, sitze still und gebe damit dem Körper Zeit zum Verdauen. Erst nach einer Stunde gehe man wieder an die Arbeit. Zur Nacht soll der Magen leer sein. Nichts ist so schädlich, wie ein am Abend überladener Magen.

Ein Traum

Von Sully-Prudhomme.

Der Landmann sprach: „Bestelle selbst die Saat,
Geh, hacke Brot und friste dir dein Leben."
Der Weber sprach: „Ich mag nicht länger weben."
Der Maurer: „Nimm die Kelle, Kamerad!"

Da wußt ich mir auf Erden keinen Rat.
Der Menschheit Bannfluch ließ mein Herz erbeben,
Und himmelwärts wollt ich den Blick erheben
— Da sperrten Löwen dräuend meinen Pfad!

. . . Und ich erwachte. Bange sann ich weiter,
Werkleute pfiffen fröhlich auf der Leiter,
Ein Webstuhl summte. Halme trug das Feld.

Nun fühlt ins Herz das Glück ich wiederkehren:
Es kann der Mensch den Menschen nicht entbehren!
Und seitdem liebt ich diese Menschenweit.

(Uebertragung von A. Noelle.)

Eheleben

Gedicht von Justinus Kerner.

Die Ehe ist das Ruhen zweier Herzen,
Da ist kein Sehnen mehr und ist kein Schmerzen,
Da ist kein Suchen, nein, man hat gefunden,
Man lebt und lebt, doch nimmer zählt man Stunden.

Es ist ein Leben, wie zwei Bäume leben,
Die ihre Wurzeln ineinander weben,
Treu innig mit den Zweigen sich umfassen,
Kommt auch ein Sturm, keins kann vom andern lassen.

Derselbe Tau trifft sie, derselbe Regen;
Was einem wohltut, bringt dem andern Segen,
Mag Mond, mag Sonne auf sie niederschauen,
Sie steh'n vereint in kindlichem Vertrauen;
Sie halten still, was ihnen kommt von oben,
Ob Freud', ob Leid, sie sind in eins verwoben.