# Das häusliche Glück

Courierbeilage für unsere Frauen

## Trotzdem

Tröste dich, Herz — wie die Nacht auch droht,
Uns allen winkt doch ein Morgenrot.
Laß die Stürme weh'n, laß die Wolke schrei'n,
Der Tag, der Frühling, sie brechen herein.
Wie sehr die Feinde des Lichts sich mühn,
Die Flamme der Wahrheit wird leuchten und sprühn.

## Die goldene Mittelstraße

Von Dina Ernstberger.

Maßhalten ist für das ganze sittliche und praktische Leben von größter Bedeutung. Und wie viel wird dagegen gefehlt! Von uns allen. Immer und überall tritt uns Maßlosigkeit mit ihren üblen Folgen entgegen. Wir alle kranken daran. Es fehlt uns an Selbstzucht, um stets die richtige Mitte zu halten. Wir sehen das Segensvolle des „Sich-im-Zaumehaltens", bewundern auch maßvolle Menschen, beneiden sie sogar um ihre Ruhe, die sie allen Zeitgenossen wert macht, aber es fehlt uns der feste Wille, ihnen nachzuahmen; die Selbstzucht, die uns befreit: So viel und nicht weiter.

Ohne Selbstzucht gibt es kein Maßhalten. Wenn das Kind nicht gelernt hat, seine Wünsche und Neigungen zu beherrschen und darüber zu stehen, dann überschreitet der Erwachsene gar leicht die Grenze der maßhaltenden Mitte. Jede Ueberschreitung des Maßes aber ist vom Uebel, sei es durch Worte, Schläge, Strenge, Liebe usw. Alles Zuviel oder Zuwenig hat nachteilige Folgen und rächt sich. Maßlosigkeit zieht stets Unangenehmes nach sich; sie kann die schönste Tugend zum Laster machen.

Am schädlichsten ist die Wirkung des Maßlosen in der Erziehung. Hier hinterläßt sie in dem Kinderherzen Spuren, die selbst ein langes Leben nicht ganz zu verwischen vermag. Erzieher, Eltern oder Lehrer, müssen sich vor allem vor den Launen der Erziehung hüten. Sie sind es, welche so gewaltige Schwankungen im Gemütsleben hervorrufen und so leicht zu einer Ueberschreitung der Grenzen führen. Heute ist man voller Nachsicht und morgen schwingt die Strenge das Zepter und es hagelt von Schimpfworten und bösen Reden. Auf die weiche Kinderseele muß dies schädlich wirken. Es verwirrt die Begriffe von Gut und Böse, Recht und Unrecht.

Auch im geselligen Verkehr mit der Umwelt, in der Familie, bei unseren Freunden usw. machen wir uns oft Ueberschreitungen schuldig. Da wird ausgeplaudert und weitergetragen und übertrieben und verurteilt; es kommt uns dabei gar nicht zum Bewußtsein, daß wir darüber Maß und Grenze verlieren und die Schulung der Seele davon in starke Mitleidenschaft gezogen wird.

Selbst die Tugend verliert ihren Charakter und verkehrt sich in das Gegenteil, wo wenig Maßhaltung herrscht. Wir mögen das Beste wollen und höchster Vollkommenheit zustreben, wenn wir dabei das rechte Maß überschreiten, ist unser Streben nicht nur wertlos, sondern sogar von Schaden. Aller Uebereifer taugt nichts. Uebertriebene Frömmigkeit führt zum Pharisäertum, übertriebene Strenge in der Erziehung zur Verbitterung und Verstocktheit, übertriebene Nachsicht zur Zuchtlosigkeit; geistige Ueberanstrengung zu Erschlaffung; übertriebene Einfachheit zur Schlampigkeit usw.

Und wie mit unseren geistigen Kräften, so ist es auch mit den körperlichen. Es gibt kaum eine Handlung im Leben, ob seelischer oder körperlicher Art, die nicht durch Maßüberschreitung verderblich für uns wird.

Die richtige Mitte muß uns führen bei der Pflege des Geistes und des Körpers. Menschen, die mäßig leben, werden auch im Verkehr, obgleich sie, während andere, die das Leben in Uebermaß genießen, äußerlich abstoßend auf wertvolle Menschen wirken, weit mehr das materielle Uebermaß als Geistige tötet.

Maßvolle Menschen sind um ihrer Tugend willen überall geachtet und beliebt und im Verkehr gesucht, weil man weiß, daß man es mit Menschen zu tun hat, die sich in Gewalt haben.

Wer auf seinem Lebensgang die goldene Mittelstraße geht, hat den besten Weg gewählt.

## Sind die Frauen das „stärkere Geschlecht"?

Ein Beweis dafür, daß nicht die Männer, sondern die Frauen das stärkere Geschlecht sind, kommt von einer Seite, von der man am vielleicht am wenigsten erwartet hätte, nämlich von dem Oberinspektor eines englischen Fabrikwesens. In seinem neuesten Bericht gibt dieser Beamte, dem das wissenschaftliche Studium der Arbeiterverhältnisse obliegt, eine Reihe interessanter Zahlen, die die Arbeiterfrau in einem sehr günstigen Licht erscheinen lassen. Zunächst geht aus dieser Statistik hervor, daß die Frauen bei ihrer Tätigkeit verläßlicher zu Werke gehen als die Männer. Das Verhältnis der Unglücksfälle, die vorkommen, ist sehr viel geringer bei den Frauen als bei den Männern. So erleiden in allen britischen Industrien 6.1 Prozent der männlichen Arbeiter Unglücksfälle, während die Zahl bei den Frauen nur 0.7 Prozent beträgt. Es kommen also im Durchschnitt bei Männern sechsmal soviel Unfälle vor als bei Frauen. Nun kann man dagegen einwenden, daß die Männerarbeit häufig größere Gefahren in sich schließt als die der Frauen, und daß sie in gefährlicheren Industrien beschäftigt werden. Aber auch dieser Einwand ist nicht ganz stichhaltig. Es gibt Industrien, in denen die Gefahren mehr oder weniger gleichen den Geschlechtern gleich verteilt sind. Man nehme z. B. die Textilindustrie. Hier werden mehr Frauen beschäftigt, als Männer, und die Gefahren sind für beide Teile durchaus dieselben. Aber bei den Männern beträgt die Durchschnittsziffer der Unglücksfälle 1.5 Prozent, bei den Frauen 0.2 Prozent. Die Frauen unterliegen also auch hier etwa siebenmal weniger Unglücksfällen als die Männer. Daraus geht deutlich hervor, daß die weiblichen Arbeiter sich mehr in acht nehmen. Von allen Unglücksfällen, die Männern zustoßen, waren in der Berichtszeit 1.1 Prozent tödlich; von den Unglücksfällen der Frauen hatten nur 0.1 Prozent einen tödlichen Ausgang. In dem Beispiel der Textilindustrien, wo die Gefahren ziemlich gleich verteilt sind, waren 1.3 Prozent der Unglücksfälle bei Männern tödlich, bei den Frauen nur 0.2 Prozent. Man mag daraus schließen, daß die Frauen den Unfällen eine viel größere Widerstandskraft entgegensetzen als die Männer, und es hat also den Anschein, als ob die Frauen mehr aushalten als die sogenannten Herren der Schöpfung. Danach wird man also die Männer nicht mehr das „stärkere Geschlecht" nennen dürfen. Ein großer Physiologe erklärte einmal, daß, wenn Männer die Menge von Schmerzen und Anstrengungen aushalten müßten, denen eine große Anzahl von Frauen unterworfen ist, dann würden sie daran zugrunde gehen. Diese Anschauung wird durch die Zahlen der Arbeiterstatistik bestätigt.

* * *

**Die Frau wird schließlich die Herrin bleiben!**

Viele waren auch früher der Ansicht, daß es weitaus mehr Frauen als Männer gebe; manche behaupteten, daß auf einen Mann drei Frauen fielen, andere brachten sogar von sich — in Wirklichkeit war immer nur ein ganz unbedeutendes Mehr an Mädchen festzustellen. Ueberall waren unter hundert Neugeborenen etwa 51 Mädchen und 49 Knaben, und dieses Zahlenverhältnis bleibt natürlich auch bei den Erwachsenen bestehen, bis der Krieg, der so viele Männer tötete, in allen kriegführenden Staaten einen Abmangel an Männern und damit einen Ueberschuß an Frauen brachte. Dieser Ueberschuß an Frauen ist selbstverständlich nicht so riesig groß, wie manche sich vorstellen, aber er macht doch etwa 20 v. H. aus. Bei einer vor kurzem errechneten Statistik hat sich ergeben, daß auf fünf Millionen Männer, die im Alter von 20—40 Jahren stehen, etwa sechs Millionen Frauen des gleichen Alters kommen, daß also von sechs Frauen eine durchaus keine Aussicht habe, einen Mann zu finden. Der französische Soziologe Prosper Grault erblickt in diesen Zuständen eine schwere Gefahr für Staat und Gesellschaft. In einer Studie, in der er die moralischen sozialen Folgen des Frauenüberschusses erörtert, kommt er zu dem Schlusse, daß die Gesellschaft jetzt und für lange Jahre „feminisiert" sei. Mit einer Aengstlichkeit, die aber gewiß nicht alle teilen werden, prophezeit er, daß die zahlenmäßige Ueberlegenheit der Frauen die Vorherrschaft der weiblichen Ideenwelt und weibliche Mentalität zur Folge haben müsse, und wenn bisher in vielen Fällen weniger der Mann der „Herr" gewesen sei, so werde nun ebenso oft die Führerschaft in der Familie vom Mann auf die Frau übergehen. Denn die Frau müsse jetzt jeden nehmen, den sie bekommt, einen alten, einen, der nicht zu ihrer Gesellschaftsschicht gehöre, einen Fremden, einen Kranken, vielleicht sogar einen Invaliden, kurz, einen Mann, dem ihre Ueberlegenheit zu zeigen der Frau bald nicht schwer fallen werde. Andere Bevölkerungspolitiker, in Frankreich haben ernstere Sorgen. Sie sehen eine Gefahr darin, daß es zu viel Frauen gibt, sondern darin, daß das Bevölkerungsdefizit immer mehr zunimmt. Frankreich ist ja schon vor dem Kriege durch das Zweikinder- das Einkind- und das Keinkindsystem stark entvölkert worden, und in den letzten Jahren sind die Ehen trotz staatlicher Prämien, Steuererleichterungen und andere Maßnahmen nicht kinderreicher geworden.

## Früchtediät zur Lebensverlängerung

In einer Zeitschrift behauptet Prof. Samson, daß ein gesunder Mensch, der von der Geburt an eine Früchtediät einhalten würde, das Alter von 250 Jahren erreichen könnte. Denn die Früchte — Aepfel, Pflaumen, Bananen, Aepfelsinen, Zitronen, frische Feigen und sogar Gurken — verzögern die Verknöcherung der Gewebe, wovon ja bekanntlich die Lebensdauer abhängig ist. Das von ihm selbst aufgenommene Tagesprogramm lautet: Frühstück 170 Gramm Brot mit Butter oder Olivenöl, 170 Gramm frisches Obst und Nüsse, eine Tasse Kakao; Mittagessen: 115 Gramm Brot mit Butter oder Olivenol, 115 Gramm frisches Obst, Pudding mit Fruchtgelatine, Abendessen wie Mittagessen, mit Abwechslung. Als Getränk benutzt Samson Limonade oder mit Wasser verdünnten Fruchtsaft. An den Festtagen erlaubt er sich den Genuß eines mit Olivenöl getränkten Blumenkohls, die er zusammen mit einem Stück Butterbrot einnimmt. Fällt es ihm jedesmal einmal schwer, diese einfache mäßige Arbeit aufzunehmen, so genießt er zur Kräftigung ein halbes rohe Tomaten, eine dicke Wurst, 170 gr. Butterbrot und etwas Olivenol.

Brautbilder, Gruppenbilder, Familien- und Einzel-Bilder
billig und gut bei
Royal Photo Studio
(über Woolworth)
Regina Sask.



Painkiller
(PERRY DAVIS)
Das große canadische Heilmittel
Nehmt es als eine Medizin — ein Teelöffel voll in einem Glas Wasser oder Milch bei Erkältung, Frostgefühl, Grippe, Krämpfen, Durchfall.
Reibt es ein als Ointment bei Verletzungen, Verrenkungen, Nähen und Stichen, Rheumatismus, zerstreuten Gliedern, Halsschmerzen.
Painkiller
(PERRY DAVIS)
Im Hause, auf Reisen und auf Meeren mitzunehmen.
Preis 50c per Flasche, größere Flasche $1.00.
Hergestellt nur von
DAVIS & LAWRENCE MONTREAL, QUE.
Auch zu haben bei
Deutsches Buch- und Musikgeschäft
1708 Rose Str. Regina, Sask.


## Kürzlich entdeckt

**North's Asthma Heilmittel**

Hat noch nie versagt. Eine Dose bringt Erleichterung. Gut für Bronchitis, Husten, Keuchen, Schwindsucht (Consumption) u. kurzen Atem.

Preis per Schachtel 50 Cents.
Wir bezahlen das Porto.

Mrs. E. North — Box 492
Jardine Head, Sask.

# Für die Kinder

## Puppenbad

Anneliese sagt: Paul hör
das geht nicht so weiter mehr
Du sollst dir doch die Hände nur
Mit Seife waschen, Wasser, Bürst und Schwamm
beide sind da, sie dienen
denn sie sollen sauber sein!

Paulchen nickt, der kleine Mann
und kommt mit dem Handtuch an
Anneliese schleppt herzu
Wasser, Seife, und im Nu
wäscht sie ihre Puppenkleinen
mit dem Schwamm, dem großen
seinen.

Und sie plaudert und seift und reibt
bis kein Stäubchen übrigbleibt.
Ach, wie lieb'n die Puppen ganz
Ihre Mutter, komt so froh!
Ersten spül, in warmen Strahlen
von den Wimpern hängen Tränen

„Strupp" der Pudelhund, der Fritzi
Schreck
Sprengt, wie er's stets tut, wenn man
sich nicht müht, wie ein Anneliese
Unterm Bett liegt er im Nuh
schaut von fern dem Treiben zu!

## Ferienerlebnisse

Von Maria Mann.

Ferien sind eine durchaus erstrebenswerte Angelegenheit, besonders wenn man wie wir Junge, nur einmal eine Ferienreise allein unternehmen durfte, ohne Begleitung von Vater und Mutter. Ihr schwächlicher Wunsch, einmal allein ein Reis zu sein, wird somit erfüllt werden. Mit vielen guten und beherzigenswerten Mahnungen packte Mutter meine Koffer, und so war der Tag gekommen, an dem ich mir die Welt besehen sollte.

Schon die Fahrt im Eisenbahnzuge war mir ein Genuß. Was gab es nicht alles zu sehen! Rote Mohnfelder, der Bäuerin mit gepflegten Rindern, Kühe weidenden Pferden, die, beim Anblick des fahrenden Zuges hellauf wiehernd, tänzelnde Kapriolen schlugen, ein Hündchen, unbekümmert um Gefahr, das bellend und kläffend der Lokomotive folgte, bis es ein Bahnwärter mit einem Steinwurf verscheuchte, die so grün und gold schimmernden Kornfelder, die sich wie ein Meer bis zu den Bergen hinzogen, wo Berge und Himmel sich berührten.

Als man mich schließlich müde und erfüllt von allen diesen Eindrücken in Gmunden, dem Ziele meiner Reise, aus dem Zuge hob, war der Abschied von meinen Reisegefährten so schnell vorüber, daß ich gar nicht dazu kam, mich von ihnen zu verabschieden. Ich hatte nur noch Zeit, meine Koffer zu ergreifen und mich durch die Menge zu drängen, die sich auf dem Bahnhof ansammelte, um die Ankommenden zu begrüßen. Die Stationsuhr wies auf 4 Uhr nachmittags, und ich war froh und glücklich, daß ich mich nicht verspätet hatte. Ich sah auch meine Tante Ida mit Emmy und Gerti auf mich zukommen.

Nach der herzlichen Begrüßung gingen sie zu einem Wagen, der vor dem Bahnhofsgebäude stand, und ich folgte ihnen. Als man sich schließlich alle Koffer und Taschen, die zu dem Gepäck gehörten, verstaut hatte, setzte sich der Wagen in Bewegung, und wir fuhren durch die Straßen der Stadt, die mir so fremd erschien, wie Venedig oder Paris.

Tante Ida, die mir aus Emmy und Gerti die Stelle meiner Mutter ersetzen sollte, war eine gutmütige, liebenswürdige Dame, die mich sofort in ihr Herz schloß. Onkel Klaus, ihr Gatte, war ein Mann, der sich nicht viel aus Kindern machte, und ich glaube, daß er mich nur deshalb in sein Haus aufgenommen hatte, weil er sich dadurch eine Ersparnis an Kostgeld erhoffte. Emmy, meine Cousine, war ein Jahr älter als ich, und Gerti, die Jüngste, zählte sechs Jahre.

Emmy war durch nichts zu bewegen, noch einmal das Zimmer zu betreten, sogleich die Tante verständigend, daß Klaus sei. Ich vergaß mich, und Gerti, die Jüngste, zählte sechs Jahre. Emmy war durch nichts zu bewegen, noch einmal das Zimmer zu betreten, sogleich die Tante verständigend, daß Klaus sei. Ich vergaß mich, und Gerti, die Jüngste, zählte sechs Jahre.

Nach der herzlichen Begrüßung gingen sie zu einem Wagen, der vor dem Bahnhofsgebäude stand, und ich folgte ihnen. Als man sich schließlich alle Koffer und Taschen, die zu dem Gepäck gehörten, verstaut hatte, setzte sich der Wagen in Bewegung, und wir fuhren durch die Straßen der Stadt, die mir so fremd erschien, wie Venedig oder Paris.

Tante Ida, die mir aus Emmy und Gerti die Stelle meiner Mutter ersetzen sollte, war eine gutmütige, liebenswürdige Dame, die mich sofort in ihr Herz schloß. Onkel Klaus, ihr Gatte, war ein Mann, der sich nicht viel aus Kindern machte, und ich glaube, daß er mich nur deshalb in sein Haus aufgenommen hatte, weil er sich dadurch eine Ersparnis an Kostgeld erhoffte. Emmy, meine Cousine, war ein Jahr älter als ich, und Gerti, die Jüngste, zählte sechs Jahre.

Emmy war durch nichts zu bewegen, noch einmal das Zimmer zu betreten, sogleich die Tante verständigend, daß Klaus sei. Ich vergaß mich, und Gerti, die Jüngste, zählte sechs Jahre.


DODD'S KIDNEY PILLS
FOR ALL KIDNEY DISEASES
RHEUMATISM
BRIGHT'S DISEASE
DIABETES BACKACHE
NUMBER 4087 THE PROPRIETORS

Dodd's Pillen setzen alle Ursachen des Rheumatismus, Nierenkrankheit, Zuckerkrankheit und Rückenschmerzen. Dodd's Kidney Pills werden zu 50c die Schachtel oder sechs Schachteln für $2.50 bei allen Händlern verkauft, oder von der The Dodds Medicine Co., Toronto, Ont.


## Deutschamerikanische Nationalfeiertage

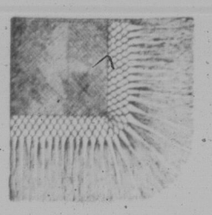
Die Tage des 17. und 18. Oktober sollen, wie verlautet, deutschamerikanische Nationalfeiertage werden. Es sind zwei Tage, an welchen aus allen Teilen der Vereinigten Staaten die Deutschamerikaner sich in Cambridge, Massachusetts, zu einer Einweihung des neuen, nach dem Entwurf des berühmten deutschen Professors Dr. Otto Eisenlohr, dem Leiter des Chemischen Instituts der Harvard-Universität, errichteten Gebäudes einfinden werden, das nach dem Professor den Namen Eisenlohr-Laboratorium führen wird. Es ist ein stattlicher Bau, der in seinem Innern alle Einrichtungen enthält, die für die Forschungsarbeiten auf dem Gebiete der Chemie notwendig sind. Die Einweihung des Gebäudes soll mit einer Feier verbunden werden, an welcher Professor Eisenlohr selbst teilnehmen wird. Auch Professor Dr. Otto Hönigschmid, der Leiter des Chemischen Instituts der Universität München, ist zu dieser Feier eingeladen worden. Er wird eine Ansprache halten, die durch Radio in alle Teile der Vereinigten Staaten übertragen werden soll. Professor Eisenlohr selbst wird über seine Arbeiten sprechen. Ferner werden Professor Dr. Richard Willstätter, der Leiter des Chemischen Instituts der Universität München, und Professor Dr. Fritz Haber, der Leiter des Kaiser-Wilhelm-Instituts für physikalische Chemie in Berlin, Ansprachen halten. Professor Willstätter ist der Entdecker des Chlorophylls, des grünen Farbstoffes der Pflanzen, und Professor Haber ist der Erfinder des Verfahrens, Ammoniak aus der Luft zu gewinnen.

Garantiert Federdicht

Wir versenden garantiertes, federdichtes Federzeug nach allen Teilen Canadas. 40 Zoll breit.

50c per Yard
frei versandt
Garantiert federdicht, oder Ihr Geld zurück

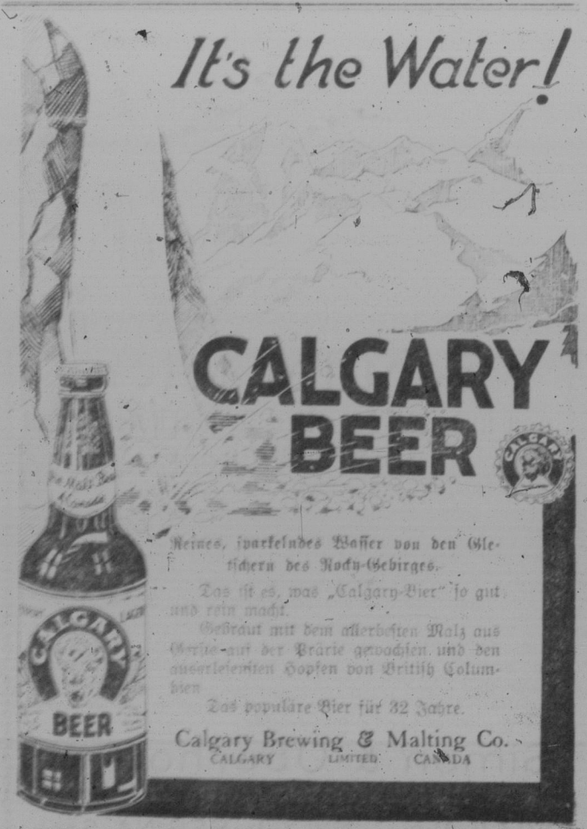
Kopftücher



Schwarze Kaschmir-Kopftücher, mit Seidenfransen. Preis $5.00

WESTERN IMPORT CO.
Room 10 Maple Leaf Bldg.
Ecke 11. Ave. und Halifax Str.,
Regina, Sask.






Reines, sprudelndes Wasser von den Gletschern des Rocky-Gebirges.

Das ist es, was „Calgary-Bier" so gut und rein macht.

Gebraut mit dem allerbesten Malz aus Gerste — auf der Prärie gewachsen, und den auserlesensten Hopfen von Britisch Columbien.

Das populäre Bier für 32 Jahre.

Calgary Brewing & Malting Co.
CALGARY LIMITED CANADA