Fuer unsere : Hausfrau :

Harr' aus!

Sei still, du zagend Herz, sei still,
Harr' aus, du tust es nicht vergebens!
Sprich nicht, daß nimmer enden will
Die Nacht und Oede deines Lebens!

Es führet durch die Wüstenei
Ein Pfad zu lebensfrischen Bronnen,
Und jedem Winter folgt ein Mai
Und jeder Nacht das Licht der Sonnen.

Sieh, dort der Baum steht kahl und leer,
Du weißt, ihn naht des Frühlings Weben,
Da streut er Blüten um sich her,
Da wacht er auf zu neuem Leben.

Da singen Fink und Star ihr Lied
In seinem Laub aus voller Kehle. —
Wenn das am dürren Baum geschieht,
Was mag geschehn an einer Seele!

S. Mueller.

Frisches Obst ist ein Naturheilmittel.

Unseres Körpers und Geistes Wohl und Wehe, unsere Arbeitskraft und Leistungsfähigkeit sind abhängig von Nährwert und Bekömmlichkeit unserer Kost. Die moderne Heilkunde hat dies richtig gewürdigt indem sie der diätetischen Therapie ein großes Feld einräumte und die hygienische Kochkunst als vorbeugende Heilkunst anerkannte. Durch Belehrung in Wort und Schrift sind auch im Volke schon viele falsche Anschauungen zugunsten einer rationelleren Ernährung geschwunden. Aber immer noch muß darauf hingewiesen werden, daß es nicht nur auf die Bestandteile der Nahrung ankommt, sondern ganz besonders auf die Art ihrer Zubereitung und auf ihren Naturzustand. Frische Nahrungsmittel sind den konservierten stets vorzuziehen. Das hat man namentlich bei Schiffsbesatzungen kennengelernt, die in langer Fahrt nur auf Konserven angewiesen, vor einer eigentümlichen Stoffwechselkrankheit befallen wurden, welche durch nichts anderes zu heilen war als durch den Genuß von frischem Obst und Gemüse. Auch heute noch wo der Schiffsproviant doch so vervollkommnet ist, bleibt es für lange Reisen die Regel, unterwegs beim Landen so oft als möglich frisches Obst und Gemüse einzunehmen. Diese erfüllen also eine sehr wichtige Ernährungsaufgabe, sie sind für die Säftemischung des Organismus höchst wertvoll. Frisches rohes Obst ist stets gehaltvoller als gekochtes und konserviertes.

Der Genußreichtum des Obstes ist um so beachtenswerter, als gerade im rohen Zustand seine volle würzige und aromatische Eigenschaft uns erquickt, während sie beim Kochen teilweise sich verflüchtigt. Dazu kommt für die Zunge die kühlende und erfrischende Wirkung der pflanzlichen Säuren in Betracht. Deshalb ist Obst so labend und durststillend. Viele Früchte, wie Weinbeeren, Kirschen, Birnen, Zwetschgen, haben den Charakter eines Hallgetränkes und erfordern eigentlich gar keine Verdauung, sondern nur einfache Auflösung. Sie bilden also eine ganz unbeschwerliche, vorzügliche Beikost zur Mahlzeit. Aber auch in der Zwischenzeit sollten sie namentlich bei Kindern im Sommer an Stelle von Kaffee oder Tee Verwendung finden. Dabei besitzt vollkommen reifes Obst einen großen Zuckergehalt in leicht verdaulicher Form, welcher bekanntlich hohen Nährwert hat. Diese Säfte des frischen Obstes schadet auch nicht den Zähnen. Butterbrot mit Obst bildet das vorzüglichste Frühstück für Kinder. Wer Kindern mit einem Päckel eine Freude bereiten will, kaufe ihnen dafür nicht Süßigkeiten und Schleckereien, sondern Obst.

Früchte sind ein wirksames Mittel zur Regelung der Diät und Beseitigung von Verstopfung, sind daher auch leidenden Personen sehr zu empfehlen. Besonders die säuerlichen Arten, wie Johannisbeeren und Pflaumen, besitzen erfrischende, abführende Eigenschaften, während die sehr süßen leicht verstopfen. Ebenso werden alle anderen Ausscheidungen des Körpers durch Obst befördert. Daher die günstige Wirkung bei Nierenleiden. Namentlich guter Erfolg zeigt sich bei Hämorrhoidariern, die bei sitzender Lebensweise an gestörter Verdauung, Blutwallungen und impochondrischer Gemütsstimmung leiden. Obst ist Blutreiniger und beeinflußt auch Hautausschläge, Flechten und andere Hautleiden in heilender Weise. Die Pflanzensäure der frischen Früchte wirkt vernichtend auf Krankheitskeime und Darmfäulnis, daher der Genuß von Obst als Nachtisch sehr zu empfehlen ist. Manche haben die gute Gewohnheit, abends vor dem Schlafengehen einen Apfel zu essen, wodurch auch die Zähne gereinigt und der Mund desinfiziert wird. Ganz kleinen Kindern verabreiche man zur Reinigung von Magen und Darm öfter den reinen frischen Saft von Erdbeeren, Pfirsichen, Trauben oder das geschabte Fleisch von Aepfeln. Ein großes Labsal bilden solche frisch ausgepreßten Fruchtsäfte für Kranke, namentlich Fieberende. Obst in jeder Form ist auch ein schätzenswertes diätetisches Mittel bei allen Stoffwechselkrankheiten, Rheumatismus und Gicht. Der Botaniker Linne erzählt, daß er bei jedem Gichtanfall eine Schüssel Walderdbeeren verzehrte und regelmäßig am folgenden Tage gesund war.

Wir können also mit Recht sagen, daß frisches Obst nicht nur ein labendes Genußmittel, sondern auch ein wohlschmeckendes Naturheilmittel bildet. Möge das immer mehr anerkannt und gewürdigt werden. Täglich soll es auf unserem Speisezettel stehen zu Nutz und Frommen für jung und alt!

Silberhochzeit.

Herr und Frau Otto Müggen in Dundurn, Sask., begingen am 5. Juli das Fest ihrer Silberhochzeit, zu der ihnen auch „Der Courier" herzlichst gratuliert. Zu diesem Feste erhielt das Jubelpaar aus Deutschland folgenden poetischen Glückwunsch:

Halle, 4. Juni 1929.

Dem lieben Silberhochzeitspaar als Gedenkblatt zum 5. Juli 1904—1929.

Ernst — Otto Müggen und Marie, Geborene Friederich —.
In Leipzig lernten durch die zwei Von Herzen lieben sich.
Da fand bei Otto Müggen es Im Herzen heimlich,
Daß er von der Hallenserin Sein Leben nimmer läßt.
„Die oder keine!" sagte er
Vor fünfundzwanzig Jahren —
Mit der ins heilge Ehelandt Wird ganz bestimmt gefahren.
Dich liebe ich, du süßes Kind!
Marie! Marie!! — Ja!
Liebst du mich auch? Bis, grad'lein mir
Fort nach Amerika!" —
Ja! Otto, dieser helle Kopp,
Dieß sich bestimmt nicht nie;
Er sich, das „Mädchen" ist sehr brav.
Und fleißig ist Marie.
Und — weil sie einverstanden war.
Sagt sie bezüglich: „Ach Otto! Ja!"
Mit dir bis an das End' der Welt,
— Bis nach Amerika!" —
Dort schlug gar bald die heil'ge Stund',
Die sie zu Freund und Leid
Vereinigt zum heil'gen Ehebund
Für ihre Lebenszeit. —
Und — als das erste Wettpaket
Der Storch zu ihnen brachte,
Da haben sie in hellster Freud
Gemeint und auch gelacht.
Der erste Junge! Welch ein Stolz
Schwellt da die Vaterbrust!
„Mir ist er einzlich! Mir allein!"
Ja, das ist eine Lust!"
Nun ging die Arbeit doppelt flink.
Wenn man auch mühsam schafft —
Ein süßem Kinderlachen gibt
Uns stets auf's Neue Kraft. —
Als gar den zweiten Jungen dann
Der Storch in's Häuschen brachte,
Rief Vater Otto: „Donner ja!
Das hab' ich fein gemacht!" —
Marie zwar denkt: „Weiß Knöppchen ja,
Zwei Jungens: Das ist fein!
Doch — 's hätte können — so für mich
A' kleines Mädchen sein!" —
Der Storch aber wohl Mariens Wunsch,
Er flog zum Storchteich raus
Und suchte vom dem Junggesellen dort
Das schönste Mägdlein aus.
Und als 'ne Zeit verstrichen war,
Legt er es nackt und bloß
Mit einem tiefen Kompliment
Marie in ihren Schoß.
Vollkommen war im Pächterhaus
Das Glück — Drei Blüten zart —
Drei süße Menschenknospen drin
Von ganz besond'rer Art. —
Gewitz es kam auch mal ein Tag,
Der sorgentrübe war;
Doch Kinderjauchzen machte bald
Den Himmel wieder klar. — —
Die Zeit flügt schnell. — Als Deutschlands Not
Und Kriegesgrauns begann,
Wie dachte der Verwandten dort
In Lieb' und Sorge man.
Manch Päckchen flog ins deutsche Land,
Nach Halle, hilfsbereit.
Und Arthurs weinten tief gerührt
Und voller Dankbarkeit. — —
Das alles fiel ins Weltenbuch,
Grad wie ein kurzer Traum —
Als flog' ein bunter Schmetterling.
Durch den Weltenraum. —

— — — — — — — — —

Verflossen fünfundzwanzig Jahr'.
Und vorwärts ging's mit Gott,
Der half in seiner Vaterhuld
Euch treu aus Sorg und Not.
Amerikanische Bürger seid
Geworden Jahr um dort.
Doch Deutsch in Euren Herzen seid
Für euch in Tat und Wort.
Ein' Silberhochzeitsfest ist da.
Drum — vom Saalestrand
Sind viele tausend Wünsche Euch,
Dem Brautpaar, zugesandt!
Aus Arthurs Hums klang' donnernd es
Hin über'n großen Teich:
„Gott führ' zum gold'nen Hochzeitstag
In seiner Gnade Euch!
Daß Ihr an Eurer Kinder Glück
Euch lang erfreut, erfrischt —
Glück' Euer Lebenskämpchen lang
— Recht lang — eh' es verlischt."

Dies unsere innigsten Wünsche für das liebe Silberbrautpaar, von Euren drei Arthurs
Louise, Margarethe u. Heinz.

Diesen Wünschen schließt sich an
Billy Ohnesorg.

Seltene Angebote

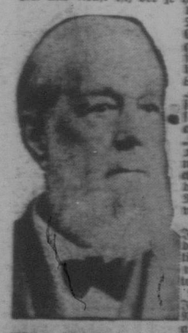
In einer großen deutsch-kathol. Ansiedlung in Sask. eine 320 Acker Farm, gut bebaut, gutes Land, nahe Stadt, Kirche und Schule, umständehalber äußerst billig mit der Ernte nur $25.00 und mit voller Ausrüstung nur $30.00 per Acker. Gute Anzahlung notwendig, bar vorgezogen.

Nur 25 Meilen von Winnipeg, an Station und Hauptweg, eine feine Farm von 1120 Acker mit 3 Satz Gebäude, 600 in Getreide und 800 unter Pflug. Kann wenn gewünscht mit Ausrüstung, einschl. Dresch-Garnitur und Drittel Ernte gekauft werden. Große Anzahlung, aber Preis weit unter dem Wert.

Alles Nähere auf Anfrage. — Viele andere gute Farmen.

Hugo Carstens & Co.
250 Portage Ave. Winnipeg.

Wie ein berühmter Arzt Gesundheit und Kraft schwächlichen und kränklichen Leuten wieder verschafft.



„Ich bin davon überzeugt, daß Nuga-Tone der feinste Aufbauer von Gesundheit und Kraft ist, der je hergestellt worden ist", sagt Dr. L. B. Cranford, der gesund und frisch das hohe Alter von 86 Jahren erreicht hat und seit 65 Jahren keine Praxis ausgeübt hat. „Ich spreche aus allgemeiner persönlicher Erfahrung, denn ich habe Nuga-Tone während der verflossenen Jahre tausenden meiner Patienten mit bewundernswerten Erfolgen verschrieben. Ich empfehle Nuga-Tone als eine herrliche Medizin den Lesern und Leserinnen dieser Zeitung, die nicht in der Lage sind, zu einem Arzt zu gehen für die Behandlung kleinerer Leiden. Darum schlage ich Nuga-Tone vor gegen Appetitlosigkeit, Unverdaulichkeit, Aufstoßen von Speiseresten, Gase oder Drücken im Magen und Darm, träge Leber, Nieren- und Blasenschwäche, Kopfschmerzen, Schwindelanfälle, Unwohlsein, Müdigkeit, schwache, gereizte Nerven, schmerzende Muskeln und Gelenke, gegen schwaches, müdes Gefühl, bei Verlust von Gewicht und Kraft, bei geschwächter Ueberwindung von Depressionen oder allgemeiner Schwäche.

„Nuga-Tone ist eine so feine Medizin, daß ich immer zu diesem in der Welt vorkommt, denn ein Mensch in meinem Alter benötigt öfters den stimulierenden und kräftigenden Einfluß eines Mittels, wie Nuga-Tone, um die schwächenden Einflüsse des hohen Alters abzuwenden."

Ueber eine Million Männer und Frauen in allen Teilen der Welt danken ihre Gesundheit, Kraft und Energie dem Nuga-Tone. Diese Medizin ist besonders gut für die Alten und Schwächlichen, für Nerven- und Muskelschwäche während der kritischen Periode im mittleren Lebensalter und für solche in jüngeren Jahren, die schwach und geschwächt sind.

Nuga-Tone enthält einige der feinsten medizinischen Bestandteile, welche der medizinischen Wissenschaft bekannt sind. Es macht reiches, rotes Blut, starke, flinke Nerven, kräftigere Muskeln, gesunde und kraftvolle Männer und Frauen. Kaufen Sie sich heute eine Flasche Nuga-Tone von Ihrem Drogisten.

:: Unser Hausarzt ::

Krebs und seine Behandlung.

Mehr als 100,000 Menschen sterben jedes Jahr in den Vereinigten Staaten an Krebs, und jedes Jahr fordert das Leiden mehr Opfer. Gewöhnlich gehen die Krebskranken erst dann zum Arzt, wenn ihr Zustand hoffnungslos ist. Um den Krebs wirksam aufzuhalten, ist es nötig, ihn sofort zu behandeln, wenn er auftritt, und alle aufklärenden Tatsachen über diese Geißel der Menschheit zu verbreiten. Die amerikanische Gesellschaft zur Bekämpfung des Krebsleidens hat einen Kampf gegen diese Krankheit unternommen mit der Parole: „Besiegen den Krebs mit Wissen."

Man hört häufig, daß der Krebs ein allgemeines Leiden sei, daß es kein Mittel dagegen gebe, daß eine Operation keinen Zweck habe, weil der Krebs immer wieder komme, daß er ansteckend sei und anderes mehr. Aber alle diese Annahmen sind rein nichtig. Der Krebs ist keine allgemeine, sondern eine lokale Krankheit. Die pathologische Definition des Krebses lautet: „Es ist ein bösartiges Gewächs von neuer Gewebe (Neoplasma), gewöhnlich in Gestalt eines Geschwulstes, das die Neigung zeigt, zu wuchern, nach der Entfernung wiederzukehren, andere Körperteile oder den ganzen Körper zu infizieren und tödlich zu enden."

Der Krebs erscheint an einer gewissen Körperstelle und verbreitet sich von dort aus nach anderen Körperteilen. Die Ursachen sind zurzeit ganz konfuser Art. Wird der Krebsleiden sofort Einhalt geboten, so leidet die allgemeine Gesundheit des Patienten nicht. Das wichtigste ist, den Krebs festzustellen zu entdecken, ehe er zu wuchern anfängt. Je früher das geschwulst, desto leichter ist seine Beseitigung. Fängt das Gewächs an, sich zu entwickeln, so ist es schwer, ihm Einhalt zu gebieten.

Das einzige und heute bekannte Mittel in der Entfernung des Geschwulstes im Anfangsstadium durch Messer, Radium oder Röntgenstrahlen. Jedes Leiden des Geschwulstes muß entfernt werden, damit der Krebs nicht wiederkehren kann. Verschiedene Arten des Krebsleidens erheischen auch verschiedene Behandlungsmethoden.

Viele Krebsleiden können geheilt werden. Es ist nicht wahr, daß die Krankheit stets den Tod herbeiführt. Vor Jahren kannte man noch nicht die Methode der Diagnose. Tatsächlich kam das Krebsleiden dem Arzt erst zur Kenntnis, nachdem es sich voll entwickelt hatte, so daß man damals wohl sagen konnte, daß der Krebskranke ein zum Tode verurteilter Mensch sei. Heute sehen die Dinge viel besser aus. Man kann die Krankheit sofort erkennen. Dann kann dieser beginnende Krebs sofort entfernt werden. Nur wenige Todesfälle sollten zu verzeichnen sein, wenn es sich um Krebs an gewissen Körperteilen handelt, wo seine Anfangsstadien gleich erkennbar sind, wie auf der Haut, im Munde, an den Lippen, an der Brust usw. Innere Krebsleiden erfordern eine gründlichere ärztliche Untersuchung. Jedoch selbst der Krebs des Mutterleibes kann geheilt werden, wenn er beizeiten behandelt wird.

Folgende Symptome sind bedenklich:

1. Eine Anschwellung, die nicht in einer oder zwei Wochen wieder vergeht, besonders an der Brust.
2. Eine Stelle oder Geschwür, das nicht heilen will, besonders im Munde oder Gesicht.
3. Er ist nicht direkt erblich.
4. Eine chronische oder beständige oder wiederkehrende Verstopfung.

Diese Symptome mögen auf Krebs hinweisen oder auch nicht. Auf jeden Fall sollte man sie gleich untersuchen. Wunde, nicht heilende Stellen im Munde oder Gesicht, weiße oder rötliche Flecken können die Anfänge eines Krebsleidens darstellen. Frauen sollten jedes Geschwulst an der Brust untersuchen lassen. Die Erscheinung ist sehr ernstsehend, denn die Schwellung, die den Anfang einer Art Krebs bezeichnen kann, tut nicht weh. Der Magenkrebs macht sich wiederum durch ungewöhnliche Absonderungen bemerkbar. Wird mit dem Urin oder den Fäkalien Blut ausgeschieden, so ist dies sehr bedenklich.

„Geld zurück"-Garantie in jedem Sack.

Robin Hood FLOUR

Macht das Brot weißer und leichter als mit anderem Mehl.

Eine Verstopfung, die chronisch wird, kann von einem beginnenden Krebs verursacht sein. Natürlich folgt daraus nicht, daß jede Verstopfung und jede ungewöhnliche Absonderung auf Krebs hinweisen, aber auf jeden Fall verdienen sie, untersucht zu werden.

Im Kampf gegen Krebs ist das Wissen die große Waffe. Die medizinische Wissenschaft verbürgt folgende Tatsachen als sicher, und jeder sollte zu ihrer Verbreitung helfen:

1. Der Krebs ist eine lokale und keine allgemeine Krankheit.
2. Der Krebs ist weder ansteckend noch übertragbar.
3. Es ist nicht direkt erblich.
4. Es ist keine Krankheit, deren man sich zu schämen braucht.
5. Der Krebs ist nicht unheilbar.
6. Die beste Methode zu seiner Heilung ist die Operation. Er kann ebenfalls durch Röntgenstrahlen oder Radium beseitigt werden. Man suche jedoch einen Spezialisten auf.

Lassen wir auch die Eigenart anderer gelten!

Es scheint, daß kein Mensch mit dem andern einverstanden ist. Ja, es scheint so schwer zu sein, zwei Menschen zu finden, die völlig miteinander einverstanden sind, daß man sich kaum noch über die vielen unglücklichen Ehen wundern kann. Solange man verliebt ist, geht es natürlich wunderschön! Aber diese rosigen Zeiten dauern nicht ewig, und bald stellt sich heraus, daß der Mann nicht mit der Frau und die Frau nicht mit dem Manne einverstanden ist. Oder ist man jemals mit der Kindererziehung anderer Leute einverstanden? Zumindest ist jeder bis in den tiefsten Grund seiner Seele überzeugt, daß er es besser machen würde. Und nun gar eine Hausfrau! Nie kann sie damit einverstanden sein, wie andere Hausfrauen es machen. Wenn Frau Schulze und Frau Schmidt zusammenkommen, so sind sie sich einig darüber, daß man mit der Art und Weise, wie Frau Lehmann ihren Haushalt führt, nicht einverstanden sein kann. Sollte Frau Schulze aber einmal längere Zeit bei Frau Schmidt zu Gast sein, so würde sie trotz aller Freundschaft es sich nicht verhehlen können, daß sie es an Frau Schmidts Stelle ganz anders machen würde.

Nun könnte man den Menschen ja ihr Vergnügen lassen, gegenseitig nicht miteinander einverstanden zu sein, wenn nur nicht dadurch soviel Unfrieden und sogar Unglück in der Welt entstehen würden. Die Menschen sollten sich doch einmal ein bißchen in der Natur umsehen. Es gibt nichts in der Natur, das einander vollkommen gleicht. Nicht einmal zwei Eier sind sich vollkommen gleich. Keine Nase gleicht der anderen unbedingt. Die Natur zeigt uns ihre tausendfältigen Möglichkeiten und beweist uns, daß anders sein, nicht schlechter sein muß. Bemühen wir uns doch, die Eigenart anderer zu verstehen und lassen wir sie gelten.

Belgisch-französische Fluglinie nach Madagaskar.

Zwischen dem französischen Luftfahrtminister und der belgischen Regierung sind Verhandlungen über eine Luftverbindung quer durch Afrika bis Madagaskar aufgenommen worden. Frankreich hat sich durch den Madagaskarflug des Hauptmanns Dagaux, der die kühne Luftreise hin und zurück erfolgreich durchgeführt hat, überzeugen lassen, daß die Luftverbindung nach der an wirtschaftlicher Bedeutung rasch wachsenden Insel unter Errichtung von Stützpunkten im belgischen Kongogebiet möglich ist. Die belgische Regierung zeigt sich naturgemäß stark an dem Plan interessiert, da sie bei seiner Verwirklichung ja eine wichtige Verkehrslinie nach ihrer Kolonie erhalten würde. Eine französische Farman-Maschine legt bereits den Luftweg im Tschadgebiet fest.

Flieger-Versicherung.

Die Versicherungsgesellschaften bieten jetzt Flugschülern Versicherungsraten an, die nicht höher sind als die im gewöhnlichen Leben. Fliegen wird heutzutage wie Büroarbeit als Berufszweig angesehen. Es ist noch nicht so lange her, daß der Leiter einer großen internationalen Versicherungsgesellschaft äußerte, es seien nicht die Talentierten, die in diesem Spiel überleben würden, sondern die Glücklichen.

480 Acker Weizenland,

schwerer Lehmboden, keine Steine, 400 Acker unter Kultur, 180 Sommerbrache, 75 Acker neu gebrochen. Neues 5 Zimmer Haus, voller Keller, Furnace-Heizung, Stall, Garage, Hühnerhaus und Getreidespeicher. Guter Brunnen. Deutsch-katholischer Distrikt. 4½ Meilen zu großer Stadt. Preis $32.50 per Acker mit verhältnismäßiger Anzahlung in Bar, Rest auf halbe Ernteabzahlung. Volle Auskunft über diese oder andere preiswerte Farmen von der

Cannan Farm Agency, Macklin, Sask.

Sparkelndes, klares u. nahrhaftes Wasser ist ein notwendiger und natürlicher Bestandteil des

CALGARY BEER

"The Beer with a Reputation"

Weit zurück in den neunziger Jahren hat es schon die Popularität gewonnen und erfreut sich daran noch immer in zunehmendem Maße durch den ganzen Westen.

CALGARY BREWING & MALTING CO. LIMITED
CALGARY ALBERTA