Für unsere Frauen

Die Lebensuhr.

Aus den Sekunden werden Minuten;
Wunderlich, wie die sich hasten und sputen.
Und die Minuten werden zu Stunden;
Eh' man es meint, ist eine entschwunden.
Und aus den Stunden bilden sich Tage,
Hier voller Freud' und dort voller Klage.
Tage verwandeln in Wochen sich schnell —
Siehe, bereits ist ein Monat zur Stell'.
Zwölfmal ein Monat — wer hätt's gedacht?
Ein ganzes Jahr ist fast vollbracht.
Schau, liebes Kind, die Lebenszeit
Läuft rastlos in die Ewigkeit.
Und einmal — wann? weiß Gott allein —
Wird Tag und Jahr zu Ende sein.
Vorbei sind Arbeit, Freud' und Schmerz;
Die Uhr steht still, still steht das Herz.

Das Kind und das Spiel.

Des Kleinkindes ganzer Tag ist vom Spiel ausgefüllt; sein Spieltrieb wird von Bewegungsdrang beherrscht. Die Mutter, die das Kind an einen Tisch setzt, ihm eine Fülle von Spielzeug zweck- und unzweckmäßiger Art aufbaut und es mit freundlichen Worten zum „ruhigen Spielen" ermahnt, begeht ein schweres Unrecht an Körper und Seele ihres Lieblings. Das Wehren der gesunden Kleinen wird als Unart ausgelegt; die Mutter mag ihre Erziehungskünste mit übergroßer Sorgfalt motivieren: das Kind strenge sich beim „Toben" an, es erhitze und erkälte sich dabei usw., in Wirklichkeit schafft sie die Grundlage für die Aufzucht physischer und psychischer Kümmerlinge.

Das spielende Kind will frei sein, will instinktiv seinen Geist und seinen Körper entfalten können; der Erwachsene soll ihm dafür nur die günstigsten Bedingungen schaffen und eine leise Anleitung, für die natürlich das Verständnis der kindlichen Seele Voraussetzung ist. Das hellste, luftigste Zimmer gebt euren Kindern! Legt auf den Boden Strohmatten, die leicht sauber zu halten sind, stellt Schaukelpferde und kleine Schaukelstühle hinein, hölzerne, buntbemalte Tiere, die auf Rädern usw. laufen. Dann seht einmal zu, mit welcher Wonne eure Kinder sich tummeln. Die Beweglichkeit des Körpers und des Geistes ist erstaunlich; die Kleinen sind unglaublich erfinderisch in ihrem Spieltrieb; ein einfacher Baukasten, Mosaikteine oder Papiermodelle zum Zusammensetzen, bunter Ton zum Kneten geben ungeheure Möglichkeiten zum Schaffen und Gestalten. Aber das Kind muß auf dem Boden herumrutschen können, es soll nicht verurteilt sein, still und steif an einem Tisch zu sitzen. Wenn es müde ist, Burgen und Brükken zu bauen und wieder zu zerstören, dann mag es auf das Pferd klettern und stolz und glücklich die Freude der Bewegung auskosten. Verbannt die Bazillenfurcht und die Angst vor Verletzungen; gut gelüftete Zimmer sind den Bazillen höchst langweilig, und der an Bewegung und Muskelspiel gewöhnte Körper des Kindes fällt so selten ungeschickt und verhängnisvoll!

Die Kleidung des Kindes im Zimmer soll leicht und bequem sein, am besten wählt man leichte Waschstoffe und verarbeitet sie als einfache Spielhöschen, die Arme und Beine frei lassen. Laßt frische Luft an die kleinen Körper heran. Nun werden die Mütter der zarten, stillen, unlustigen Kinder einwenden: „Mein Junge spielt nicht von selber, er will immer beschäftigt sein und wird so schnell müde und weinerlich." Diesen Kindern tut die liebevolle Gewöhnung an körperliche Betätigung besonders gut, vorausgesetzt, daß ärztliche Untersuchung eine organische Krankheitsursache für das Benehmen des Kindes ausschließt. Zeigt ihnen leichte Freiübungen, gebt ihnen draußen einen Sandhaufen; es wird nicht lange dauern, bis der kleine Nörgler begeistert seine Kräfte regen wird. Ein luftiges Zimmer, ein Balkon, ein Sandhaufen oder ein gutgehaltener Spielplatz sind mehr wert als das Spazierenführen in den Straßen und Parks, das leider für manches Großstadtkind die einzige Bewegungsmöglichkeit in freier Luft darstellt. Dort ist Freiheit und Spiel, hier Zwang und Anpassung an die Erwachsenen, an die Vorschriften der öffentlichen Ordnung. Im Spiel betätigen sich der kindliche Geist und Körper, im Spiel wachsen und entwickeln sie sich zu unserer Freude. Deshalb fort mit der Beeinflussung des Spieltriebs durch komplizierte Spielzeugware, die so oft Ueberdruß und Langeweile erzeugt und nicht der Eigenart des kindlichen Geistes entspricht. Das Spielzeug soll Baustoff sein, Material, mit dem das Kind sich seine eigene Welt baut und mit seiner Phantasie belebt. In diesem freien Spiel offenbaren sich oft schon frühzeitig besondere Anlagen und Talente, deren Beobachtung uns bestimmte erzieherische Richtlinien für spätere Zeiten weist.

Muß man beim Kochen stehen?

In Deutschland taucht in neuen Häusern schon seit einiger Zeit ein Klappsitz am Herde oder neben dem Gasherde auf und wird gern benutzt. Es dauert vielleicht gar nicht mehr lange, so werden nicht nur junge, sondern auch ältere und alte Frauen sitzend und in aller Bequemlichkeit kochen und braten und vieles in der Küche verrichten können, was jahrhundertelang unendlich viel Frauenkraft und Frauengesundheit aufgebraucht hat. Eine mit mehreren Kindern gesegnete Frau, die fast alle Tage waschen muß, verfiel auf einen ähnlichen, höchst einfachen Gedanken! Sie stellte die Waschbalge auf einen niedrigen Kindertisch, davor hat sie ihren etwas erhöhten Sitz auf einer Kiste mit weichem Kissen und mit einer Lehne aus schlichten Latten. Von da aus hantiert sie ohne Anstrengung mit und ohne Ruffel, kann die Beine bequem unter dem Kindertisch halten und auch ausstrecken und ist froh, ihre Rückenschmerzen und das beständige Bücken beim Waschen los zu sein. Sie stellte sogar fest, daß ihre Wäsche bei der neuen Behandlung sauberer wird, da die Ueberhastung wegfällt, zu der die Beschwerden im Rücken unwillkürlich Anlaß gaben.

Das Zusammenwirken von Körper und Geist.

In unglaublichem Maße ist unser körperliches Wohlergehen den seelischen Einflüssen unterworfen; wir wissen das alles zur Genüge, aber dennoch gibt es täglich Dinge, die uns das beweisen, ohne daß wir uns eigentlich dessen bewußt werden. Ein Kind fällt ein paar Stufen herunter und schlägt mit dem Aermchen auf den harten Stein. Laut schreiend liegt es am Boden, um im Augenblick — mitten im größten Schmerz — zu verstummen; warum? Es hat drüben etwas furchtbar Interessantes gesehen, das seine Sinne so fesselt, daß es darüber seine körperlichen Schmerzen — nicht etwa vergißt, sondern tatsächlich für Augenblicke nicht mehr empfindet. Eine starke seelische Erregung hemmt oder unterbricht also erwiesenermaßen zeitweise auch körperliche Funktionen.

Einen dankbaren Stoff für Witzblätter bildet die Tatsache, daß ein Mann seiner Frau, die über Migräne klagt, den Vorschlag macht, sie auszuführen, oder ihr einen neuen Hut zu kaufen. Von Migräne ist nach diesem Vorschlag oder doch wenigstens nach seiner Ausführung nicht viel mehr zu spüren. Ist es Einbildung bei der Frau? Oder hat die Freude, die seelische Erregung tatsächlich rein physisch gewirkt?

Warum empfindet ein Kranker körperliche Schmerzen unsäglich viel schwerer, wenn er darüber reden kann oder wenn man selbst zu ihm darüber spricht, als — wenn er abgelenkt wird? Weiß nicht jede Mutter aus Erfahrung, daß sie durch ebensolche Ablenkung vom Körperlichen ihrem Liebling, der sich wehgetan hat, von seinen Schmerzen befreien kann?

Unendlich viel öfter, als wir ahnen, erfahren wir es täglich selbst, wie unsere physischen Funktionen seelischen Einflüssen durchaus unterworfen sind.

Deutsch als Weltsprache.

Auf einem internationalen Kongreß in Wien stellte der belgische Professor Dr. Daels den Antrag, die deutsch geführten Verhandlungen nicht zu übersetzen, da die deutsche Sprache als die internationale Sprache der Wissenschaft gelten könne. Daels führte weiter aus, daß es nur selbstverständlich ist, daß die deutsche Sprache auch von den Gelehrten anderer Völker beherrscht werden muß, wenn sie imstande sein wollen, den ganzen Gehalt der deutschen Fortschritte zu erkennen.

Stehen Sie nachts nicht auf.

Sie brauchen nicht mehr ein bis zehn Mal nachts aufzustehen wegen einem Blasenleiden.

Sendet um freie Probe.

Wenn Sie des Nachts aufstehen müssen, da Sie eine schwache Blase haben, oder eine Reizung in derselben, senden Sie diesen Coupon um eine freie Probe ein, und versuchen Sie das ausgezeichnete Treatment, welches dieses Leiden beseitigen wird. Sie werden zwei bis drei Nächte ununterbrochenen ruhevollen Schlafes durch Freies Probetreatment erhalten und werden dann merken, was für einen großen Unterschied das macht. Hunderte schreiben wie folgt: „Ich möchte nicht wieder in dem Zustande sein, in dem ich mich befand, ehe ich Ihre Pillen nahm, nicht für tausend Dollars. Für 25 Jahre war das Leben blos eine Last für mich. Mußte 6 bis 8mal nachts aufstehen und konnte nicht für 20 Meilen im Auto fahren, ohne Unbequemlichkeiten und Leiden. Jetzt stehe ich nicht ein einziges Mal mehr auf und kann den ganzen Tag herumfahren; ich bin vollkommen gesund. Dank für Ihre Medizin." C. C. Casez Owosso, Mich.

Wenn Sie Schmerzen im Rücken haben, ein unangenehmes Brennen spüren und nachts aufstehen müssen, wenn Sie denken, daß Sie schwache Nieren haben, oder die Reizung in Ihrer Blase Sie nicht zur Ruhe kommen läßt, wird Ihnen dies kostenlose Probetreatment so wunderbare Erleichterung bringen, daß Sie ganz entzückt darüber sein werden.

Senden Sie mir kein Geld, nur Ihren Namen und Adresse auf dem untenstehenden Coupon. Zögern Sie keinen Tag. Senden Sie den Coupon gleich an F. L. McWethy, 3273 Michigan Ave., Marshall, Michigan.

Freier Probe-Coupon:
F. L. McWethy,
3273 Michigan Ave., Marshall, Mich.
Senden Sie mir Ihr Probetreatment gegen schwache u. gereizte Blase.
Name .....
Adresse .....
Stadt ..... Prov. .....

— Maßvolles Gewähren und weises Versagen: das ist Regen und Sonnenschein über den atmenden Fruchtfeldern werdender Seelen.

Deutsche Art in fremdem Lande.

Von Heinrich Kunig, Brooklyn.

Ein echter Deutscher ist ehrlich, treu, gedankenvoll, gemütstief, ernst im Streben und fröhlich im Leben. Die Gründlichkeit und Planmäßigkeit, mit welcher die Deutschen bei all ihren Unternehmungen zu Werke gehen, sind ebenso wie ihr unermüdlicher Bienenfleiß und ihr haushälterischer Sparsinn weltbekannt. Ihre Innerlichkeit und ihre Herzlichkeit, ihre zähe Tatkraft und ihr unbeugsames Pflichtgefühl findet selbst bei ihren Feinden Lob. Müssen nicht solche Charakterzüge jedem Staate zum Vorteil gereichen? Aus ihnen setzen sich unbestechliche Bürgertugend und ritterlicher Heldensinn zusammen. Engherzige, kaltblütige Krämerseelen, selbstsüchtig abwiegende Händler entwickeln sich nicht aus deutscher Eigenart. Doch eine Erbschaft hilft nichts, wenn sie verschwendet wird, und Anlagen können wenig nützen, wenn sie nicht ausgebildet, gepflegt und betätigt werden. Aus reichen Kindern und fähigen Köpfen sind schon oft die „größten Lumpen" geworden. Die Tugenden des deutschen Volkscharakters erfordern Selbstzucht und Opferwillen. Denen aber weicht der Mensch gerne aus, um so mehr, wenn ein falscher Freiheitsbegriff ihm den Sinn verwirrt und böses Beispiel ihn auf bequemere Bahnen lockt. Hier spielt besonders eine Schwäche mit, die uns Deutschen überall nachgeht. Wir bewundern alles Ausländische zu sehr und passen uns ihm nur allzuleicht an. Dabei tauschen wir englisches Katzensilber und französischen Flitter für deutsches Gold ein. Dem ferndeutschen Ubland hat diese Beobachtung die zornige Klage ausgepreßt:

„Verwünschte Gier, die uns nach Fremdem spornt,
indes schmachvoll das Heimische verdirbt!"

Wenn diese verwünschte Gier schon den Deutschen in der Heimat die größten Schwierigkeiten bereitet, muß sie dann nicht erst recht den Deutschen und ihren Nachkommen in der Fremde zum wahren Verhängnis werden? Hier sind wir unter allerlei Leute zerstreut und sehen an ihnen Edles und Gemeines. Ohne lange zu prüfen und richtig zu urteilen, ist der einzelne geneigt, gerade das Niedrige nachzuahmen. Das geht ja ganz so gemächlich, kostet keine Opfer und bringt schließlich sogar Geld ein. Bald ist dann die gute deutsche Naturanlage mit lauter fremdartigen Nachahmungen überwuchert und erstickt. Wem zum Schaden? Uns Deutschamerikanern und unseren Kindern und ganz besonders dem Gemeinwesen, dem wir angehören. Läßt sich dieser Verlust wertvoller Güter verhüten? Wenn wir Amerikaner deutscher Herkunft alle treu zusammenstehen, ja. Werden wir uns zu diesem Schritte aufraffen? Wenn uns das kostbare Erbe unserer Ahnen und unser amerikanisches Vaterland lieb ist, ganz gewiß.

Als wir oder unsere Eltern oder Großeltern der deutschen Erde Lebewohl sagten, gab uns die deutsche Schule ein wohlbekanntes Lehrstück mit: „Ein alter Vater legte seinen sieben erwachsenen Söhnen ein Bündel von sieben Holzstäben vor und sprach: Probiert, ob ihr dies Bündel entzweibrechen könnt!' Vom Aeltesten angefangen bis zum Jüngsten versuchte jeder seine Kraft — ohne Erfolg. Lächelnd nahm darauf der Vater das Bündel, löste es auf, ergriff einen Stab nach dem andern, zerbrach ohne Mühe alle sieben und sagte: 'So geht's Euch, solange ihr fest zusammenhaltet, kann niemand euch etwas anhaben; sobald ihr euch aber trennt, kann jeder euch verderben.'"

Wir Deutschamerikaner wollen keinen Staat im Staate bilden, sondern mit voller Hingabe dem Wohle unserer Republik dienen. Da dürfen wir aber unsere Kräfte nicht zersplittern, sondern müssen sie sammeln in einem einmütigen werktätigen Verband. Je inniger wir uns dieser Körperschaft eingliedern, desto fähiger werden wir sein, in der Zerstreuung, in der wir leben und arbeiten, die gute deutsche Art zu wahren und deutsche Ehrlichkeit und Treue, deutsche Gründlichkeit und deutsche Innerlichkeit, deutschen Arbeitsfleiß und deutschen Frohsinn als gesunde, wertvolle Lebenssäfte in den Gesamtkörper des amerikanischen Gemeinwesens einzuführen. Uns wirksamer zu vereinigen, drängt uns die Freude über unsere deutsche Herkunft.

Zufriedene deutsche Siedler.

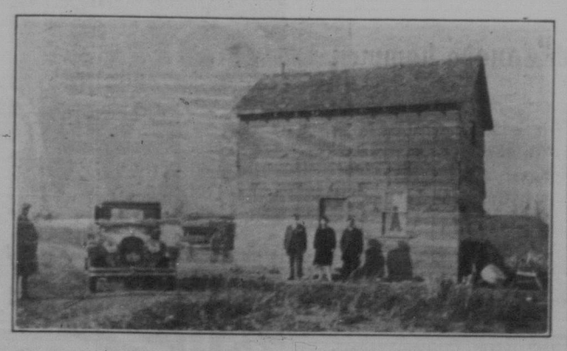
Daß die einwandernden Deutschen gute und vor allen Dingen ausdauernde Siedler sind, ist allgemein bekannt. Auch die Regierung hat diesem Umstande insofern Rechnung getragen, als sie die Deutschen in die bevorzugte Einwanderungsgruppe eingereiht hat.

Ein Beispiel, wie schnell sich die Deutschen hier einleben und seßhaft werden, zeigt die St. Peterskolonie im Distrikt von St. Gregor, Sask. Im Frühjahr dieses Jahres kamen etwa hundert Oldenburger mit dem Dampfer „Cleveland" der Hamburg-Amerika Linie nach Canada und siedelten sich im St. Gregor-Distrikt an. Sie gingen sogleich tüchtig an die Arbeit und bald entstand eine blühende Siedlung mit schönen Gebäuden usw.

Da die Hamburg-Amerika Linie sich noch für ihre Passagiere interessiert, auch wenn dieselben hier bereits seßhaft geworden sind, so besuchte Herr Maß vom Winnipeger Büro der „Hapag" die St. Peterskolonie und konnte mit Genugtuung feststellen, daß alle Ansiedler, trotz der kurzen Zeit ihres Hierseins, Canada bereits liebgewonnen haben. Wenn man nun noch in Betracht zieht, daß das erste Jahr immer das schwerste ist, so ist dies um so höher einzuschätzen. Und so soll es auch sein; denn der, der arbeiten will und kann und die nötige Ausdauer hat, der wird auch in Canada vorwärtskommen.

Die Bilder zeigen einige Ansiedler mit ihren Familien und Farmhäusern. Es war bei denselben nicht ein einziger darunter, der mit Canada nicht zufrieden war. Alle sind sie froh, eine eigene Scholle zu haben und wenn die ersten Jahre auch etwas hart sind, so besteht doch die Gewißheit, nach und nach zu einem gewissen Wohlstande zu kommen.

Die St. Peterskolonie beweist wieder einmal, daß diejenigen, die nach Canada kommen und denen keine falschen und unwahren Vorspiegelungen gemacht worden sind, sich immer durchsetzen und mit ihrem Los zufrieden sein werden. Sie werden gute Siedler, wie sie die Regierung wünscht und Canada so nötig braucht.



Die Hamburg-Amerika Linie freut sich, daß ihre Passagiere so zufrieden sind und wünscht ihnen auch für ihre fernere Zukunft viel Glück und alles Gute, wie ja auch die Beamten der „Hapag" ihren Passagieren jederzeit mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Ein Frechdachs.

Wenn man den General v. B. unter seinen vielen Vettern in der Armee genauer kennzeichnen wollte, so wurde er nur „der saugrobe B." genannt. Daß er sich keiner besonderen Beliebtheit erfreute, versteht sich daher am Rande.

Einmal besichtigte der General die Dragoner in einem kleinen Landstädtchen, schimpfte und polterte nach seiner Art und „frühstückte" bei der Kritik diverse Herren des Regiments, auch den Leutnant v. Zittwitz. Schließlich reiste er wieder ab.

Gerade hatte er es sich in seinem Abteil Erster bequem gemacht, als in letzter Minute die Tür aufgerissen wurde. Herein stürzte ein junger eleganter Herr in Zivil, der sich in die Ecke setzte und nicht die geringste Notiz von dem General nahm.

„Den Jüngling kennst du doch?" dachte Exzellenz nach, „das ist doch der Leutnant v. Zittwitz, dem du vor einer Stunde erst die Meinung gesagt hast . . ."

Der „saugrobe B." rollte die Augen und drehte den Schnauzbart — solche Frechheit war ihm noch nicht vorgekommen!

So saust der Zug Richtung Hamburg durch die Gegend. Exzellenz beruhigte sich allmählich, und der elegante Jüngling ist in die Zeitung vertieft.

Nach einer Weile holt Exzellenz die Zigarrentasche heraus und trifft mit Sachverstand und Kennerschaft die feierlichen Vorbereitungen, um den Seelentröster in Brand zu setzen. Das Streichholz flammt auf — da deutet der elegante junge Herr mit lässiger Bewegung stumm auf das Schildchen:

„Das Rauchen in der ersten Klasse ist nur mit Zustimmung aller Mitreisenden gestattet."

„Haben Sie vielleicht etwas dagegen, daß ich rauche?" fährt der saugrobe B. den jungen Mann an.

Der sieht kaum von seinem Blatt auf:

„Ja."

Exzellenz tobt. Das ist die Höhe der Frechheit:

„Herr," schreit er, „Sie scheinen nicht zu wissen, wen Sie vor sich haben, und ich muß mich Ihnen wohl vorstellen: Ich bin der Generalleutnant v. B.!"

Der elegante junge Mann in Zivil zuckt die Achseln:

„Bedaure, auf Reisen mache ich prinzipiell keine Bekanntschaften."

QUICK QUAKER OATS
Das schnelle Frühstück.
Kocht in 2½ bis 5 Minuten. 156

Piles
schnell gestillt
„Ich litt jahrelang Schmerzen an blinden, juckenden Hämorrhoiden", sagt Frau W. Hughes, Hochelaga St., Montreal.
„Schmerzen, Kraftverlust und vollständiges Elend, war mein tägliches Los bis ich Zam-Buk probierte. Ich weiß, daß es nichts besseres in der Welt gibt als diese Kräutersalbe. Seitdem es mich so glücklich gemacht hat, empfehle ich es allen."
Entfernt Schmerz, wie Zauber!
Zam-Buk
NATURE'S HERBAL BALM

„200jährige Erfahrung."
Der ausgezeichnete, wohlschmeckende Beigeschmack von Fry's Cacao rührt von Wissen und Geschick her, welche in derselben Familie im Laufe von 200 Jahren sich vererbt haben. Natürlich ist er unerreicht.
Seien Sie sicher, daß es Fry's ist.
Schreiben Sie um ein freies Rezeptbuch.
J. S. Fry & Sons (Canada) Limited Montreal.
247
FRY'S PURE BREAKFAST COCOA

As One Good Scout to Another—
Von Hügel zu Hügel stieg der Rauch aus den einsamen Feuersignalen auf, eine Nachricht bringend, die so überzeugend war, wie die belebenden Zeiten des Großen Nord-Westens — Nimm keinen Ersatz für
CALGARY BEER
Da ist ein Stich vom alten Westen im Calgary Bier ... eine bemerkenswerte Charakteristik in der Qualität, die für das Wachsen und Beliebtheit während der letzten 35 Jahre dieses Gebräues verantwortlich ist.
CALGARY BEER CALGARY PORTER
CALGARY BREWING & MALTING CO., Limited
CALGARY CANADA

Für die langen Winterabende
haben wir die folgenden Werke für unsere canadischen Freunde importiert.
Eine ausgezeichnete Unterhaltungsliteratur!

Das Vaterhaus. Illustr. Roman-Zeitschrift.
3. Jahrg. komplett in 60 Heften . . $4.50
4. Jahrg. komplett in 60 Heften . . $4.50
5. Jahrg. komplett in 60 Heften . . $4.50
Alle drei Jahrgänge zusammen für $12.00.
Gebundene Jahrgänge zu je $5.50.
Prospekte frei! Probeheft 10c.

Anny von Panhuys Gesammelte Romane für die Frauenwelt.
1. Serie. Vollständig in 70 Heften komplett für $5.00
In 15 geb. Bänden, jeder Band . . . . —.70
Alle 15 Bände für nur $8.50
Prospekte frei! Heft 1 für 10c.

Schwarze Natascha. Die Liebe des Wolgafischers. Russischer Volksroman aus der Gegenwart in 100 Heften, kplt. f. $5.50
Prospekte frei. Heft 1 für 10c.

Getraut und Getrennt. Maria Mahbachs Glück und Leid. Großer Volksroman in 100 Heften. Komplett $5.50
Prospekte frei. Heft 1 für 10c.
Beide Romane zusammen für nur $10.00

Ferner die beliebten
Volksromane in je 100 Heften komplett.
Die Braut von Benedig. — Das Stiefkind. Die blinde Gräfin. — Die Bettelgräfin. Die Bettelprinzeß. — Das zweite Gesicht. Geliebt von zwei Frauen.
Jeder Roman komplett in 100 Heften $5.00

Bestellen Sie noch heute! Diese Romane sind nur zu beziehen von
THE INTERNATIONAL BOOK CO.
Zentrale für den Deutschen Buchhandel.
97—99 Nassau Street. New York City.