Literarisch-wissenschaftliche Beilage der wöchentlichen Farmer-Zeitung „Der Courier"

Ratgeber zur Pflege der Gesundheit

Die Pflege der Zähne und des Mundes

(Schluß.)

Als Zahnwasser und Zahnpulver dürfen nur solche Stoffe genommen werden, die keine Säure enthalten. Viele Zahnmittel, die die Zähne blendend weiß machen sollen, sind verdächtig, meist enthalten sie eine Säure. Im allgemeinen genügt die fein pulverierte Schlemmkreide, und will man besonders starke Wirkungen erzielen, so nehme man sauerstoffhaltendes Zahnwasser und ein Pulver mit dem gleichen Zusatz. Der im Munde entstehende Sauerstoff wirkt bleichend auf die Zähne, macht sie blendend weiß und hebt gleichzeitig die Fäulnisvorgänge auf. Daher sind derartige Zahnwässer und Zahnpulver als die besten Mittel zur Mund- und Zahnpflege zu empfehlen.

Wird eine vernünftige Zahnpflege von Jugend auf angewendet, so kann man meistens die radikale Entfernung eines Zahnes vermeiden. Immerhin gibt es gewisse Fälle, in denen die Extraktion das einzige Mittel ist, um einen Menschen von Schmerzen und fieberhaften Krankheiten zu befreien. Häufig geht nämlich der Zerstörungsprozeß auf die Wurzel des Zahnes und ihre Haut über. Durch Infektion mit Eiterkokken entsteht dann an der betreffenden Stelle eine Entzündung und Eiterung, die Schmerzen und Gefahr bringt. Der Zahn erscheint dem Kranken länger und wie weich gebettet, er denkt er steht in Gummi, jeder Druck auf ihn ist schmerzhaft, es besteht ein fortwährendes Klopfen, die Haut über ihm ist gespannt und rot, und diese Entzündung kann nur in einer spontanen oder künstlichen Entleerung des Eiters geheilt werden. Wird dabei der Zahn nicht entfernt, so sucht sich der Eiter eine offene Stelle und es entsteht eine Zahnfistel, die fortwährend sezeniert und dadurch sehr lästig wird hier ist die radikale Entfernung des Zahnes angezeigt. Desgleichen stets dann, wenn von dem Zahn die ganze Krone zerstört und nur die Wurzel zurückgeblieben ist. Diese Sümpfe sind der Herd für Ansteckung der gesunden Zähne, in ihnen spielen sich fortwährend Fäulnisprozesse ab, weil das der Ernährung beraubte Zahnbein morsch und weich geworden ist und daher keinen Widerstand mehr leisten kann. Vielfach werden Zahnersatzstücke über diese Wurzel gelegt, weil ihre Besitzer die Schmerzen scheuen, die die definitive Entfernung der Wurzel unter Umständen bringt. Damit werden geradezu unglaubliche Zustände geschaffen, die aller Hygiene Hohn sprechen. Es werden die Fäulnisherde hier unter die Platte wie unter einen Brutschrank gesetzt, der ihnen zu richtiger voller Entwicklung die nötige feuchte Wärme und jeden Schutz gegen die Einwirkung von Licht und Luft gibt. Hier entwickeln sich nun Millionen und aber Millionen Bakterien aller Art unter den allergünstigsten Verhältnissen und schaffen Produkte, die sich schon auf weite Entfernungen durch üblen Geruch bemerkbar machen. Von diesen beiden Fällen abgesehen, ist die Entfernung eines Zahnes, auch wenn er defekt ist, in der Regel zu vermeiden. Die neuen Füllungen können im Verein mit der chirurgischen aseptischen Behandlung der Zahn- und Wurzelhöhle auch einen schon stark kariösen Zahn noch für viele Jahre gebrauchsfähig machen. Nötig ist dann nur eine regelmäßige Kontrolle von Zeit zu Zeit. Sind die Zähne einmal gründlich in Ordnung gebracht, so wird eine regelmäßige Inspektion etwa alle sechs Monate gerügen. Bei Kindern und bei Personen mit notorisch weichen Zähnen sollten diese Kontrolluntersuchungen alle drei Monate stattfinden.

Bei geschlossenem Munde und normalem Bisse beißen die oberen Zähne über die untere Zahnreihe, die unteren Schneide- und Eckzähne liegen also mit dem größten Teile ihrer Kronen hinter den entsprechenden oberen Zähnen. Die oberen mittleren Schneidezähne sind beim weiblichen Geschlechte bedeutend breiter als bei den Männern. Der weibliche Unterkiefer ist erheblich leichter wie der männliche (63:80 G). Gesunde Zähne sind keine leblose Knochenmasse, die wie ein Fremdkörper im Unterkiefer ruht, sondern ein lebendiges Gewebe, das wie jedes andere Gewebe des Körpers fortwährenden Veränderungen ausgesetzt ist. Seine Adern und Nerven sorgen für einen normalen Ausbau, wenn im übrigen Körper normale Verhältnisse bestehen, insbesondere dann, wenn stets eine normale Ernährung stattfindet. Ein gut genährtes Zahngewebe wird auch mit manchen Angriffen der Mundsäuren und Bakterien aus eigener Kraft fertig. Blutarmut der Mutter wirkt zerstörend auf ihr Gebiß, mithin auch hemmend auf eine kräftige Verkalkung der Zähne ihrer ungeborenen Leibesfrucht. Jedes Kind kostet der Mutter ein paar Zähne! Wird durch die Nahrung der Mutter der Bedarf des ungeborenen Kindes an Kalksalzen nicht gedeckt — er ist sehr groß — so muß der mütterliche Körper selbst, das Knochensystem der Mutter, mithin auch ihre Zähne, das erforderliche Baumaterial zur Bildung seiner Zahnteilchen, zur Verkalkung seiner organischen Zahnanlage liefern. Der Fötus zieht allen Kalk an sich, und wenn nun das Kind geboren ist und danach ungeeignete künstliche Nahrung erhält, die Mangel an Kalk, Eisen und anderen nötigen Mineralsalzen hat, dann steht es mit der normalen und kräftigen Ernährung und Entwicklung der Zähne recht übel. Einzig und allein die Muttermilch enthält alle Salze, die ein Kind zu einem kräftigen Aufbau seines Zahnsystems nötig hat. Daher erkennt ein erfahrener Zahnarzt an dem Zustande der Zähne von Kindern selbst, ob sie von der Mutter gestillt oder von Ammen genährt, ob sie mit Kuhmilch oder durch Mehl groß geworden sind. Es ist vor allen Dingen nötig, daß Kalksalze und Eisen in richtiger Menge genommen werden, und da bei unseren Früchten gerade diese Salze in den Schalen stecken, so besitzt das Kleiebrot einen bedeutend größeren Nährwert als unser Bäckerbrot. Es ist eisenreicher, kalkreicher, es regt durch seinen Zellulosegehalt die Darmbewegung an und reinigt die Zähne. Milch, Eier, Obst und grünes Gemüse bringen die besten Stoffe zur Bildung gesunder Zähne. Kinder, die zu viel Zucker essen, haben mangelhaften Zahnknochenbau, weil Zucker weder Kalk noch Eisen enthält.

Wenn die Entfernung einzelner Milchzähne zu langsam erfolgt, so kann es geschehen, daß der darunter befindliche Zahn sich außer der Reihe hervordrängt. Es kommt auch vor, daß mehrere Zahnanlagen sich unregelmäßig im Kiefer verteilt finden und das hierdurch gebotene Bild im Munde erfordert dringend der Abhilfe. In der Regel wird es genügen, wenn die Milchzähne und die unregelmäßig gelagerten Zähne kurzerhand entfernt werden. In anderen Fällen, wo dies nicht möglich ist, wird man große Mühe und Geduld aufwenden müssen, um durch ein sorgsames systematisches Richten der Zähne sie wieder in eine richtige Reihe zu bringen. In schlimmen Fällen wird man ohne Hilfe eines Zahnarztes nicht auskommen, der elastische Binden und Richtapparate in Anwendung zieht. In leichteren Fällen führt ein täglich zweimal vorsichtig, aber energisch ausgeführtes Vor- oder Rückwärtsdrängen mit dem Finger zum Ziele. Die kleine Prozedur muß lange ausgeführt werden, durch Wochen und Monate hindurch, sie bietet zwar kleine Unbequemlichkeiten, ist aber oft von Erfolg.

FOR FROSTBITE

there is nothing so soothing and healing as Zam-Buk. This great herbal balm allays inflammation, draws out soreness, and reduces swelling. Those who have once used Zam-Buk for the treatment of winter ailments say they would

USE

no other remedy, as experience proves that nothing can equal Zam-Buk for chapped hands, cold sores, cold cracks and chilblains. It is also invaluable for all skin injuries and diseases. All druggists and stores, or Zam-Buk Co., Toronto, 50c. box, 3 for $1.25. Send 1c. stamp for postage on free trial box.

Zam-Buk

Der Hausarzt

Das Asthma. — Engbrüstigkeit. — Nehme Isop und Feldmohnwasser, zehn Unzen von jedem; Meerzwiebel-Honig, sechs Unzen; zwei Unzen Mauerranken-Syrup. Nehme einen Eßlöffelvoll der Mischung, wenn der Atmungsprozeß in irgend einer Weise behindert wird.

Milchfieber. — Nehme einen Teil Kampher zu zwei Teilen gelbem Wachs und drei Teilen reines Schweinefett. Lasse alles, wo möglich in einem irdenen Gefäße, zusammenschmelzen. Brauche die Mischung entweder kalt oder warm, breite sie in dünner Lage auf einem baumwollenen oder leinenen Stück Zeuge aus und lege darüber ein Stück Flanell. Unter keinen Umständen sollte die Milch in den Brüsten gelassen werden, gleichviel ob ihre Entfernung mehr oder weniger Schmerzen verursacht.

Wechselfieber; Mittel dagegen. — Mische zwanzig Gran Chinin mit einem Pint verdünnten Gin oder Portwein und füge dazu zehn Gran Eisensubcarbonat. Man nehme von dieser Mischung stündlich ein Weinglasvoll, bis die Fieberanfälle gebrochen sind, und fahre dann damit zwei- oder dreimal täglich fort, bis die bereitete Arzneimasse aufgebraucht ist.

2) Nehme peruanische Rinde, zwei Unzen; Rinde der Waldkirsche, eine Unze; Zimmet eine Drachme; pulverisierten spanischen Pfeffer, einen Teelöffelvoll; Schwefel, eine Unze; Portwein, zwei Quart. Lasse das Ganze einen oder zwei Tage lang stehen. Nehme von der Mischung ein Weinglasvoll, zwei- oder dreistündlich, bis die Krankheit gebrochen ist, und dann zwei- oder dreimal täglich, bis die Arznei verbraucht ist.

Schlaganfälle. — Bei vorkommenden Schlaganfällen hebe den Kopf des Patienten in die Höhe; entferne alle beengenden Kleidungsstücke, Schnüre, usw.; benetze den Kopf mit kaltem Wasser, wasche die Füße mit warmem Wasser und hülle sie in warme Tücher ein. Das Krankenzimmer sollte kühl und gut ventiliert sein. Flöße nichts in den Mund ein, bis der Atmungsprozeß regelmäßig geworden, und dann gib nur hin und wieder einen Trunk kalten Wassers.

Gallenkolik. — Mische zwei Eßlöffelvoll Maismehl mit einem Pint kalten Wasser, und trinke das Ganze in zwei Schlücken hinunter.

Gallenkrankheit. — Lege die Wurzel und den Stengel des Löwenzahns so lange in weiches Wasser, bis die der Pflanze eigentümliche Essenz vollständig ausgezogen ist; seihe die Flüssigkeit dann durch und lasse sie langsam sieden, bis sie dickflüssig wird. Ein bis drei Gläser täglich, je nach dem Grade der Krankheit, sollten genommen werden und dürften sich in den meisten Fällen sehr wirksam erweisen.

Brombeeren-Kordial. — Zu einem Quart Brombeeren füge ein Pfund weißen Zucker, einen Eßlöffelvoll Kreidenelken, und ebensoviel Gewürz, Zimmet und geriebene Muskatnuß. Koche das Ganze fünfzehn Minuten lang und setze ein Weinglasvoll Whiskey, Brandy oder Rum zu. Fülle das Präparat auf Flaschen, so lange es noch heiß ist, pfropfe es fest zu und versiegele. Es ist in Fällen von Durchfall und Ruhr zu verwenden. Die jedesmalige Dosis beträgt für eine erwachsene Person ein Weinglas voll, für ein Kind etwa halb soviel. Ist der Fall ein ernsterer, so sollte das Kordial drei- oder viermal täglich genommen werden.

Blasen. — Blasen auf den Fußsohlen, die man sich durch anhaltendes Gehen zugezogen hat, können dadurch kuriert werden, daß man mit einer Nadel Strickgarn durch dieselben zieht und letzteres, nachdem es an beiden Enden abgeschnitten worden ist, so lange darin läßt, bis die Haut anfängt, sich von selbst abzuschälen.

Wie diese nervöse Frau gesund wurde

Erzählt von ihr selbst; ihre Offenherzigkeit sollte andere überzeugen

Christopher, Ill. —, „Vier Jahre lang litt ich an Unregelmäßigkeiten, Schwachheit, Nervosität und war gänzlich heruntergekommen. Zwei unserer besten Aerzte konnten mir nicht helfen. Ich hörte soviel über Lydia E. Pinkham's Vegetable Compound und wie es anderen geholfen hatte. Ich entschloß mich, dieses Heilmittel auch noch zu versuchen, und wurde auch wirklich geheilt. Ich bin jetzt nicht mehr nervös, bin regulär und erfreue mich der besten Gesundheit. Ich glaube, daß dieses Compound irgendwelche Frauenkrankheit heilen kann." — Frau Alice Heller, Christopher, Ill.

Nervosität ist oft ein Symptom von Schwachheit, oder irgend einer Unregelmäßigkeit, die durch den Gebrauch von Lydia E. Pinkham's Vegetable Compound geheilt werden kann. Tausende Frauen haben dies versucht und sind von der Heilkraft dieses Compounds überzeugt.

Wenn Sie irgend welche Schwierigkeiten haben, schreiben Sie an Lydia E. Pinkham Medicine Co., Lynn, Mass., um freien Rat über Ihre Krankheit. Das Resultat ihrer langjährigen Erfahrung zu Ihren Diensten.

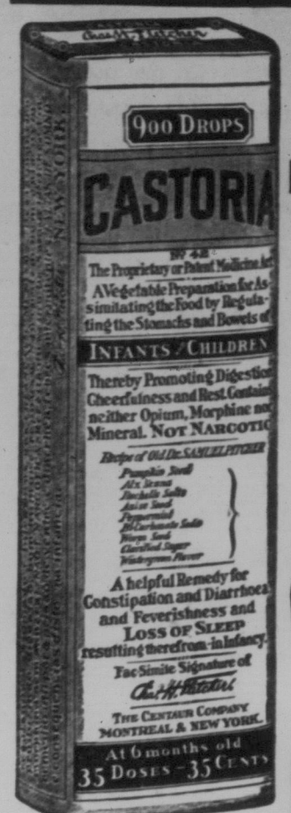
Elektrische Entfettung

Mein Tema ist zwar nicht sonderlich zeitgemäß, da heute jeder das bißchen Fett, das er am Leibe trägt, mit eifersüchtigen Augen bewacht, doch pflegt sich der Fortschritt der Technik selten um solche Dinge zu kümmern, und dadurch wird auch der Chronist dieses Fortschritts absolviert. Um die richtige Basis zu gewinnen, gilt es, sich jener längst vergangenen Zeiten zu erinnern, wo es noch leicht war, sich ein Ränzlein anzumästen und eine Freude, ihm sein Urteil zu sprechen, da es ja lediglich Platz für die nächste Speckschicht zu schaffen galt. Was tat man, um die oft erinnerungsreiche Bürde loszuwerden? Man hackte Holz, man „stieg Berg" (bis 1500 M. ü. M.), man schloß sich trotz seiner Jahre den Wandervögeln an, man turnte oder hantelte, man wurde Radler, Preisringer oder Schwimmer — kurz, man plagte sich im Schweiße seines Angesichts, um möglichst viele Muskelgruppen anzustrengen, und so den Körper zu veranlassen, den Speck von innen her allmählich „aufzuzehren" — einzuschmelzen, wie der Physiologe sagt. „Daß Muskelarbeit, in großem Umfang geleistet, fettschmelzend wirkt, ist ein bekannte Tatsache, die ihre Erklärung darin finden dürfte, daß, nach Verbrauch des in den Zellen aufgespeicherten, als Kraft- und Brennstoff dienenden Glykogens, das als Reserve im Unterhautzellgewebe und an anderen Orten aufgestapelte Fett wahrscheinlich auf dem Wege über die Leber wiederum als Glykogen zur Kraft- und Wärmeproduktion herangezogen wird. In je ausgedehnterem Maße es also gelingt, dicke Personen zur Betätigung ihrer Muskeln zu veranlassen, um so schneller erzielt man bei ihnen beträchtliche Gewichtsabnahme." (Ad. Schnee, Naturforscher-Versammlung, Wien.)

Man darf, ohne der Bedeutung des neuen Fortschritts Abbruch zu tun, zugestehen, daß diese Mittel brauchbar sind. Nur haben sie alle einen großen Haken: Sie stellen hohe Anforderungen an die Willenskraft und sind in der Anwendung äußerst unbequem, denn man muß sich — will man wirklich sein Ziel erreichen — tüchtig dabei plagen. Gerade das aber tut der dicke Mensch erfahrungsgemäß nicht sehr gern, da sein natürliches Phlegma aktiver Arbeitsleistung starken passiven Widerstand entgegensetzt. Hinzu kommt, daß fettleibige Personen durch willkürliche Muskelarbeit sehr schnell ermüden.

Von hier geht's mit einem kühnen Salto mortale schlankweg in die Elektrotechnik hinein. Sie erinnern sich sicher noch jener Jugendtage, in denen Sie, wie andere Jungen auch, einen „Elektrifier-Apparat" besaßen. Sicher haben Sie manches Opfer damit zappeln lassen und wenn Sie etwas technisch veranlagt waren, haben Sie ihn höchst wahrscheinlich auch einmal auf Herz und Nieren geprüft. Dabei zeigte sich, daß er zwei Drahtspulen enthielt. In die eine, die sog. Primärspule, wurde aus einer Batterie ein Strom hineingeschickt, den eine mit großer Geschwindigkeit hin- und herfurrende Vorrichtung — der Unterbrecher — in lauter kleine Stücke zerhackte. Diese Stromstöße erzeugten nach einem physikalischen Gesetz, das wir hier nicht auseinanderklauben wollen, in der zweiten, der Sekundärspule, durch „Induktion" hochgespannten Wechselstrom. Diese Wechselströme waren es, die die Muskeln unserer Freunde zum Zusammenkrampfen brachten, wenn wir sie mit beiden Händen die mit der Sekundärspule verbundenen Elektroden berühren ließen.

Auf dem gleichen Prinzip beruht die elektrische Entfettung, deren Wesen hier erläutert werden soll. Ein Unterschied besteht nur darin, daß wir seinerzeit Wert darauf legten, die Muskeln unserer Opfer möglichst lange in Kontraktionsstellung zu lassen, während der Entfettungsapparat so eingerichtet ist, daß auf jede Kontraktion, die nur kurze Zeit währt, eine ebenso lange Ruhepause folgt, in der die Muskeln sich wieder strecken können. In der gleichen Weise werden die Muskeln betätigt, wenn man geht, turnt, bergsteigt, kletert, holzhackt oder sonst etwas leistet. Und da es dem Körper gleichgiltig ist, ob man die Muskeln selber bewegt oder ob sie zwangsläufig bewegt werden, ist auch der Erfolg der gleiche. Die arbeitende Muskulatur verzehrt das aufgespeicherte Fett, während sie selbst — eine höchst erwünschte Nebenwirkung — durch die fortgesetzte Uebung stärker wird.



Exact Copy of Wrapper.

CASTORIA

für Säuglinge und Kinder.

Mütter wissen, dass echtes Castoria

Stets die Unterschrift Trägt von Chas. H. Fletcher.

In Gebrauch Seit Mehr Als Dreissig Jahren

CASTORIA

THE CENTAUR COMPANY, NEW YORK CITY.

Für stille Stunden der Sammlung und Andacht

Das wahre Lebensglück

„O Menschenherz, was ist dein Glück?
Ein rätselhaft geborner,
Und, kaum gegrüßt, vernommen,
Unwiederholter Augenblick!"

Durch alle Menschenherzen geht ein lebendiger Zug nach Glückseligkeit, wir Alle wollen glücklich werden, es ist das stete Verlangen, das uns nie verläßt; worin aber das Glück besteht und wann es erreicht ist, wir wissen es kaum, wir sind uns eben darüber selbst nicht klar. Wir jagen ihm nach durch unser ganzes Leben und sterben vielleicht, ohne es je erreicht zu haben.

Nichts ist so individuell, als die Ansprüche an das Glück, und fragt man hundert Menschen, so spiegelt sich in ihrer Seele in hundertfacher Verschiedenheit der ersehnte Zustand anders ab. Dem Einen besteht das Glück in Ruhm und Ehre vor der Welt, dem Andern in Ruhe und Frieden, in Genesung und Gesundheit, in stiller Zurückgezogenheit und engem Familienleben; Jenem in rauschenden Vergnügen und eitler Lust, in äußerer Schönheit, in Geld und Gut; Diesem in leiblichen, Jenem in geistigen Genüssen. Das Glück scheint uns immer da, wo unsere Wünsche hingelenkt sind, und gewöhnlich scheint man das zu übersehen, was man besitzt, und wünscht sich das, was man nicht erreichen kann. Bald werden wir uns des genossenen Glückes erst bewußt, wenn es uns längst den Rücken gekehrt; bald träumen wir eine künftige Glückseligkeit und verträumen darüber die gegenwärtige! Denn leicht ist der Mensch geneigt, die Lichtblicke der Gegenwart zu übersehen und sich mit übertriebenen Hoffnungen in die Zukunft zu versenken. Und doch sollte uns die Vergänglichkeit der Zeit mahnen den Augenblick zu genießen und freudig jeden Sonnenblick zu erfassen! Möchten wir doch das Glück, dessen Quelle sie gentlich in unserem eignen Herzen ruht, ergreifen, das Glück, von dem Goethe seine Leonore ausrufen läßt:

„Wohl ist sie schön, die Welt, in ihrer Weite
Bewegt sich so viel Gutes hin und her.
Ach, daß es immer nur um Einen Schritt
Von uns sich zu entfernen scheint,
Und unsre bange Sehnsucht durch das Leben
Uns Schritt vor Schritt bis nach dem Grabe lockt!
Und selten ist es, daß die Menschen finden,
Was ihnen doch bestimmt gewesen schien;
So selten, daß sie das erhalten, was
Auf einmal die beglückte Hand ergriff!
Es reißt sich los, was erst sich uns ergab,
Wir lassen los, was wir begierig faßten!
Es gibt ein Glück, allein wir kennen's nicht;
Wir kennen's wohl und wissen's nicht zu schätzen!"

Welcher Sterbliche hätte nicht seine eigenen stillen Wünsche? Mancher fleht um Erhörung derselben zu Gott mit einer Andacht und Zuversicht, als hinge in der Tat sein ganzes Glück davon ab. Und wenn dann Gott das heiße Gebet nicht erhört, wenn vielleicht das traurige Gegenteil dessen eintritt, wonach die Sehnsucht ging: wie niedergeschlagen ist dann die Seele, wie geneigt wird sie, an der Güte und Fürsorge des ewigen Vaters zu zweifeln! Und gerade die Nichterhörung des Gebets ward ihr zum Segen! Dennoch scheint es aber, als ob für die Menschen gerade in dem Streben nach dem Unerreichbaren, in dem Schwanken zwischen Furcht und Hoffnung ein Hauptreiz des Lebens läge. Denn eben die Sehnsucht nach dem Glück, die aufhören würde, so bald wir erreicht, was wir erwünscht, scheint das Gleichgewicht für das Leben der Seele zu sein, das ihr Spannkraft verleiht. Wie reizlos wäre das Leben, wie würde alle Tatkraft gelähmt, wenn der Mensch Nichts mehr zu hoffen und zu fürchten hätte!

„Etwas fürchten und hoffen und sorgen
Muß der Mensch für den kommenden Morgen,
Daß er die Schwere des Daseins ertrage,
Und das ermüdende Gleichmaß der Tage,
Und mit erfrischendem Windeswehen
Kräuselnd bewege das stockende Leben!"

Vollkommenes Glück gibt es in diesem wechselvollen Dasein nicht; und dennoch ist ewiges Haschen und Jagen nach Glückseligkeit das Los der Menschheit. Das wahre Glück stammt nicht von außen, in uns muß es wohnen, in uns müssen wir es suchen, und zufriedener Sinn wird es zu finden wissen.

„Dein Glück such' nicht in weiter Ferne,
Sieht außer dir such' deine Lust;
Sind flögst du hin durch alle Sterne—
Der Himmel ist in deiner Brust!
Nicht in dem Ich, das macht dir Schmerzen;
Nur Er bringt Frieden in dem Streit.
Die ew'ge Liebe in dem Herzen,
Sie gibt dir Himmelsseligkeit!

Gottlob, keines Menschen Dasein ist so arm, daß er nicht mehr oder weniger Glück genossen, je nachdem er empfänglich dafür war. Allerdings auf jedes Temperament machen die Freuden des Lebens einen anderen Eindruck. Der Sanguinische freut sich anders als der Melancholische, der Phlegmatische ander als der Cholerische, ein Kind anders als ein Erwachsener, der Geliebte in anderer Weise als der Ungebildete. Im Genusse liegt das Glück, meinen die Spikuräer, im Entbehren suchen es die Moralisten. Jedenfalls soll man maßvoll im Wünschen sein, wie im Genießen, das ist der einzig sichere Weg zum Glück.

Derjenige, der gesund an Leib und Seele ist, dem das Blut leicht durch die Adern rollt, ist zumeist der Glücklichere denn mit Gesundheit ist gewöhnlich Heiterkeit und Lebenslust im Gefolge, die Hauptstützen eines äußerlich glücklichen Zustandes. Wir begegnen aber auch oft reinstem, innerem Glück da, wo äußerlich scheinbar das größte Unglück zu Hause ist. Wer hätte nicht schon an einem Schmerzenslager gestanden; wo ein in Krankheit dahinsiechender Körper eine fromme, ergebene Seele barg, der im Dulden die Schwingen wuchsen, und die in ihrer nachten Heimat den wahren Grund alles Glückes sucht? Ja, das wahre Glück besteht darin, die kleinen Leiden dieser Zeit über der ewigen Herrlichkeit zu vergessen.

Woher aber kommen die meisten Seelenleiden unzufriedener Menschen? Aus zu hohen Anforderungen und Ansprüchen, die sie an das Leben stellen. Ohne Entbehrung und Kampf verläuft kein Menschenleben; am glücklichsten ist Der, der zu entbehren und sich etwas zu versagen weiß; der nicht auf außerordentliche Umstände hofft, der doppelt jeden glücklichen Moment genießt, und allen Lebenslagen eine freundliche und glückliche Seite abzugewinnen versteht.

Eine wunderbar anziehende Kraft geht von dem Glücklichen auf minder Beglückte über, es ist, als ob der Sonnenschein seiner Seele ihre schattenreichen Lebenswege erhellen könnte. Und das höchste Lebenglück besteht ja eigentlich nicht darin, daß man selbst glücklich ist, sondern vielmehr darin, daß man beglückt, daß man in Anderer Glück sein

(Schluß auf Seite 14.)

Kirchenanzeigen

Regina

St. Mary's Kirche (Rom.-katholisch)
7 Uhr stille Messe, 9 Uhr Hochamt mit Kommunion, 9 Uhr Sonntagsschule, 10.30 Uhr Hochamt mit Predigt, 2 Uhr Katechismus für Kinder und Segen, 3 Uhr Taufen, 7.30 Uhr Predigt für Erwachsene und sakramentalischer Segen.
Mittwoch und Freitag: 7.30 Uhr abends Andacht mit darauffolgendem sakramentalischen Segen.
Jeden Tag: 7 Uhr und 8½ Uhr morgens stille Messe.

Ev.-Lutherische Vereinigkeits-Gemeinde
A. Fritz, Pastor. Tel. 2791.
Gottesdienste jeden Sonntag morgens halb elf Uhr, abends halb acht Uhr. Sonntagsschule 2 Uhr nachmittags.
Lutherliga: 1. und 2. Dienstag im Monat abends 8 Uhr.
Jedermann ist herzlich zu den Gottesdiensten eingeladen, wie auch erfucht, die Kinder in die Sonntagsschule zu senden.

Ev.-Lutherische Gnadengemeinde ungeänderter Augsburgischer Konfession in Regina.
Pastor C. Hermann, 1747 Winnipeg Str.
Jeden Sonntag vormittags 10.30 Uhr und abends 7.30 Uhr Gottesdienst in der ev.-luth. Gnadenkirche, Winnipeg Straße, zwischen 11. und 12. Avenue. Sonntagsschule um halb zwei Uhr nachmittags in der Kirche. Deutsche Gemeindeschule jeden Samstag, morgens von halb zehn Uhr an im Pfarrhause, wo auch Konfirmandenunterricht. Sonnabends nachmittags um 2 Uhr ist. Jedermann ist herzlich eingeladen, zu den Gottesdiensten zu kommen und die Kinder in die Sonntags- und Gemeindeschule zu schicken.

Southes Parochie, Missouri-Synode, Immanuels-Gemeinde in Southes.
Gottesdienst jeden Sonntag abwechselnd vormittags um 10.30 und nachmittags um 2.30.

Ev.-luth. St. Johannes-Gemeinde, Ecke 96. Str. und 109. Ave., Edmonton, Alta.
Gottesdienste: Jeden Sonntag, Morm. 11 Uhr und abends ½8 Uhr.
Schule: Jeden Sonntag, Morm. 10 Uhr. Sonntags-Schule. Jeden Samstag, Morm. von ½10 bis 12 Uhr und Nachm. von 2 bis 4 Uhr Deutsch Lesen und Schreiben, Unterricht in Katechismus, Bibel, Geschichte und Singen. Jeden Mittwoch, nachm. von ½5 bis ½7 Uhr, deutsche Schule im Nordende der Stadt, im Hause von Mr. Sellinsky, 11905—79. Str. Jeden Dienstag und Freitag, nachm. von 2 bis 4 Uhr, Confirmanden-Unterricht.
Jugend-Verein: Jeden zweiten Dienstag, abends 8 Uhr, Versammlung im Pavement der Kirche.
Fremde allzeit herzlich willkommen!
Pastor: C. Dietlein.
10759—96. Str., Tel. 71012

Sion-Gemeinde, 11 Meilen nordwestlich von Southes.
Gottesdienst jeden Sonntag abwechselnd vormittags um 10.30 und nachm. um 2.30 Uhr. Jedermann ist herzlich eingeladen, zu den Gottesdiensten zu erscheinen. — In Southes ist vom 1. Sept. bis zum 1. Juli Gemeindeschule. Alle Kinder sind willkommen.
Pastor Roeder.

Ev. Luth. St. Paulus-Missionsparochie in Gibourne-Gerath, Sask.
Gottesdienste in Gibourne jeden zweiten Sonntag im Schulgebäude um 10 Uhr morgens frühe Zeit. Deutsche Schule jeden zweiten Samstag von 9.30 bis 12 Uhr vormittags und 1.30 bis 4 Uhr nachmittags in Lesen, Schreiben, Biblische Geschichte, Katechismus und Gesang.
Gottesdienste in Gerath jeden andern Sonntag im Schulgebäude um 10.30 Uhr morgens frühe Zeit. Deutsche Schule jeden anderen Samstag von 1 bis 4 Uhr nachmittags.
Jedermann ist zu den Gottesdiensten herzlich eingeladen.
B. Tourney, Pastor.

Parochie Tavin-Kronau-Vibank (Gen. Konzil)
Pastor Schlanger.
Gottesdienste finden in Tavin, Kronau und Vibank an Sonntagen, und zwar vormittags, um 10 Uhr beginnend, statt. Sonntagsschule um ½ 10 Uhr vormittags. Samstagsschule in der Gemeinde, in welcher der Gottesdienst am Sonntag gehalten wird, am darauffolgenden Sonntag vormittag Gottesdienst stattfindet.

Evang.-Luth. Christuskirche, Kenderm, Sask.
Gottesdienste: Sonntag morgens um 11 Uhr und abends um 7 Uhr. Sonntagsschule: Vormittags um 10 Uhr. Männer- und Jünglingsverein: Am 14. Tage Mittwoch nachmittags um drei Uhr.
Rev. C. Hüttner, Pastor.

Dwyer, Sask.
Gottesdienste in Gott will, jeden zweiten Sonntag nachmittags ½4 Uhr in der Methodistenkirche in Dwyer. Jedermann ist herzlich willkommen.
Rev. C. Hüttner, luth. Pastor.

General Konzil
Pastor O. Fischer, Kirchenkollegiumsvorsitzender und Kollegiumsmitglied des General Konzil, ist bereit, dem Rate kirchlich unterrichteter Gatherings in Manitoba, Saskatchewan und Alberta Hilfe zu leisten. Adresse: 349 Bond Str., Winnipeg, Man.

Deutsche Baptisten-Gemeinde, Southes, Sask.
10—11 Uhr vorm. Sonntagsschule,
11—12 Uhr vorm. Gottesdienst,
8—9 Uhr nachm. Jugendverein,
Jedermann willkommen.
Albert Knopf, Prediger.

An der katholischen Kirche zu Marienthal, Sask., findet jeden zweiten Sonntag im Monat Gottesdienst statt. An den übrigen Sonntagen Katechismus-Andacht.

Ev.-Luth. Trin.-Gem. zu Gurt Hill
Gottesdienst jeden Sonntag vormittag halb 11 Uhr, frühe Zeit.
J. W. Hoel, Pastor.

Neudorf Parochie (Ohio Synode)
Folgende Gottesdienste werden abgehalten: Christuskirche (Stadt) jeden Sonntag um 1.30 Uhr Nachm.; am 2. Sonntag im Monat um 3 Uhr Nachm. frühe Zeit.
St. Johanneskirche (Land), am 2. Sonntag im Monat um 11 Uhr vorm.; am 4. und 5. Sonntag im Monat um 3 Uhr nachmittags, frühe Zeit.

Parochie Tavin-Kronau (General-Konzil)
Pastor Schlanger.
Gottesdienste finden in Tavin und Kronau einen Sonntag um den anderen, morgens ½11 Uhr, statt. Sonntagsschule um 10 Uhr, und Samstagsschule in der Gemeinde, in welcher der Gottesdienst am Sonntag gehalten wird.
Es finden in Tavin und Vibank an den hierfür festgesetzten Sonntagen je ein Gottesdienst und zwar abwechselnd am Vormittag in Vibank und am Nachmittag in Tavin oder umgekehrt statt. In der Gemeinde, in der der Gottesdienst am Nachmittag abgehalten wird, findet keine Sonntagsschule statt.

Evang.-luth. Trinitatis-Gemeinde, Rokeyes (Ohio Synode)
Sonntags-Gottesdienste: Vormittags 10 Uhr Sonntagsschule; 11 Uhr Hauptgottesdienst; 7 Uhr Abendgottesdienst. Mittwoch: 7 Uhr Gebetstunde; Jugendverein: Jeden zweiten Freitag, abends um 8 Uhr.

Ev.-luth. Markus-Gemeinde, Hanstein, Sask.
Gottesdienste: Jeden dritten Sonntag vormittags um 11 Uhr.
Jedermann ist herzlich eingeladen.
R. Schormann, Pastor.

Medicine Hat, Alta. — Wo keine kirchlich versorgte Sitz ist, ist der Unterzeichnete gerne bereit, selbige mit Wort und Sakrament zu versorgen. Wen wende sich an Rev. H. Kreuzberg, 927 Elm Str., Medicine Hat, Alberta, Reiseprediger der Ohio-Synode für Alberta.

Missouri-Synode
Reiseprediger der Missouri Synode für Alberta und das nördliche Britisch Columbia J. H. Meyer, 9666—110th Ave., Edmonton, Alta., ist stets bereit kirchlich Unterstützung zu leisten, wenn man sich an ihn wendet.