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

Am Morgen wird der Teig wieder dünn ausgerollt, mit einer Untertasse runde Scheibchen geformt, auf welche man je einen Eßlöffel voll dickes Apfelmus (mit Zucker und Rosinen vermischt) legt.

Die Teschen werden zusammen geklappt, (so daß sie halbmondförmig sind), etwas aufgeschlitzt, mit zerklopftem Ei, Zucker, Zimmt und Mandeln bestreut, und in einem mäßig heißen Backofen hellbraun gebacken. Ein sehr schmackhaftes Gebäck.

Lady Cake

4 Eiweiß, ½ Tasse Zucker, ¼ Tasse Butter, ¼ Tasse Cream und 1¼ Tasse Mehl. Die Eiweiß werden gut geschlagen und mit der Butter, Zucker und Sahne vermischt. Sodann siebt man das Mehl dreimal, fügt einen Teelöffel Backpulver bei, ferner etwas Vanille oder einen anderen beliebigen Extrakt, vermischt das gut und backt in einem nicht zu heißen Ofen.

Reisbirnen

Man kocht ein halbes Pfund Reis, nachdem derselbe gut abgebrüht, mit Milch weich und recht steif, gibt dann ein Ei, die Butter und abgeriebene Citronenschale nach Geschmack hinzu. Nachdem Erkalten der Masse formt man längliche Klöße daraus, die man in Ei und Zwieback umwendet und in der Butter hellbraun backt. Man gibt eine Vanille-, Wein- oder Fruchtsauce dazu.

Schwarzwurzeln (Oyster Plants)

Man schabt die Wurzeln schnell ab, schneidet sie in beliebige Stücke und tut sie sofort in Wasser mit etwas Essig, da sie sonst leicht schwarz werden. Dann gibt man sie mit reichlich viel kochendem Wasser aufs Feuer, fügt einen Teelöffel Salz hinzu und läßt sie ungefähr eine halbe Stunde, bis sie weich sind, kochen. Für die Sauce läßt man einen Eßlöffel Butter im Topf zergehen, gibt einen Eßlöffel Mehl dazu und, wenn gelb, fügt man unter fleißigem Rühren soviel Milch dazu, daß die Sauce schön rahmig wird. Darin gibt man die abgekochten Schwarzwurzeln mit etwas Salz, und wenn man will, auch ein wenig von der Brühe, und läßt langsam durchziehen.

Gedämpfter Wickelbraten

Man nimmt hierzu das Nierenstück ohne Niere, hackt den Rückgratknochen ab und löst die Rippen heraus. Ein Stück Kalbfleisch, roher Schinken, Speck, einige Perlzwiebeln, Petersilie, Citronenschale hackt man fein, fügt einige Eier, Nelkenpfeffer, geriebenes Weißbrot, ein bis zwei Löffel saure Sahne hinzu, rührt dies gut durcheinander und bestreicht mit dieser Masse das Fleisch auf der inneren Seite, rollt es und umwickelt es mit einem Faden. Dann bratet man das Fleisch in reichlich Fett und Butter ab, gießt ein halbes Pint kochendes Wasser hinzu, gibt eine Mohrrübe und ein Lorbeerblatt daran und läßt es unter öfterem Begießen weich werden. Beim Anrichten nimmt das Fett ab, gibt etwas kaltes Wasser und eine Tasse saure Sahne hinzu, gibt die Sauce durch ein Sieb, läßt sie mit zwei Löffeln Capern aufkochen und reicht sie zum Braten.

Scharfe Worte

Britischer Kriegsminister spricht über angebliche Grausamkeiten der Deutschen.

London. — Der britische Kriegsminister Lord Kitchener hielt im Oberhaus eine heftige Rede, in welcher er die Deutschen auf die gleiche Stufe mit den halbwilden Derwischen im Sudan stellte und ihnen barbarische Grausamkeiten gegen Gefangene und Verwundete vorwarf. Ganz besonders machte der Feldmarschall seinem Grimm über die angebliche Verwendung von erstickenden Gasen in den Kämpfen bei Ypern Luft.

In seiner Antwort auf eine von dem Lord Nelson gestellte Interpellation sagte der Feldmarschall und Kriegsminister u. a.:

„Es ist wahr, daß die englischen Offiziere und Soldaten, die in die Hände der Deutschen gefallen sind, brutal behandelt werden. Die Deutschen mißachten das Völkerrecht und alle Bestimmungen der Haager Konvention. Britische Offiziere sind spätnachts ausgezogen, mißhandelt und in verschiedenen Fällen sogar kaltblütig erschossen worden.

Nennt deutsche Aerzte unfähig.

„Die deutschen Militär-Hospitäler können nicht direkt der Brutalität beschuldigt werden," fuhr der „War Lord" fort. „Es steht jedoch fest, daß unsere Verwundeten in den deutschen Lazaretten vielfach vernachlässigt und ohne Pflege liegen gelassen wurden. Die deutschen Militärärzte sind zum großen Teil völlig unfähig und besitzen keine chirurgische Erfahrung. In den deutschen Gefangenen-Lagern werden unsere Soldaten schlechter behandelt als die Franzosen und Russen. Sie müssen hungern und sind vielen Mißhandlungen ausgesetzt. In der letzten Zeit ist jedoch infolge der Proteste des amerikanischen Botschafters Gerard eine kleine Besserung in der Verpflegung der Gefangenen eingetreten.

„Deutsche schlimmer als Derwische".

„Die Deutschen haben ihre militärische Geschicklichkeit und ihren Mut zur Genüge bewiesen," sagte der Kriegsminister zum Schluß. „Sie wetteifern jedoch an barbarischer Wildheit mit den Derwischen und verüben Grausamkeiten, die ihnen ein unauslöschliches Schandmal aufdrücken. Ich glaube, daß es selbst unter den Deutschen keinen ehrlichen Soldaten gibt, der den Schimpf nicht tief empfindet, welcher dem Waffenhandwerk dadurch angetan worden ist, daß die deutschen Truppen in den letzten Tagen bei ihren sonst sicher erfolglos geblichenen Angriffen giftige Gase verwendeten."

Der Premier Asquith erklärte im Unterhaus, daß England die schrecklichen deutschen Grausamkeiten auch nach dem Kriege nicht vergessen werde. Die britische Regierung sei entschlossen, Abrechnung zu halten und werde, vor dem Friedensschlusse darauf bestehen, daß die Hauptschuldigen die schwersten Strafen erhalten, die über sie verhängt werden können.

Winston Churchill, der Marineminister, kündigte im Unterhaus an, daß er sich durch die von den deutschen Militärbehörden ergriffenen Repressalien nicht bewegen lassen werde, die gefangen genommene deutsche Tauchboot-Mannschaft anders zu behandeln als bisher. Die Offiziere und Matrosen der deutschen Unterseeboote seien keine ehrlichen Kriegsgefangenen, sondern Piraten und Mörder von wehrlosen Frauen und Kindern. Wenn die deutsche Regierung fortfahre, durch Wiedervergeltung zu überdenken, daß sie britische Offiziere in Einzelhaft stecke, so würden Mittel und Wege gefunden werden, diese Verletzung des Völkerrechts zu bestrafen.

Das Buch Genovefa.

Eine rührende Geschichte, in Deutsch oder Englisch. Porteefrei per Post für 10 Cents Silber. Korrespondenz: H. SCHUMACHER & CO., Box 699 Stratford, Ont.

Kritische Lage in Ostasien

China lehnt eine wichtige Gruppe der japanischen Forderungen ab.

Peking, 1. Mai. — Die Verhandlungen zwischen China und Japan über die Forderungen des letzteren sind wieder in ein äußerst kritisches Stadium eingetreten, indem die chinesische Regierung in verschiedenen der wesentlichsten Punkte sich weigert, den japanischen Forderungen zu entsprechen. Der japanische Gesandte Eki Hioli erklärte auf die diesbezügliche Mitteilung des chinesischen Ministers des Aeußern Lutschenghsiang, er „bedauere dies sehr und glaube, daß seine Regierung sehr enttäuscht sein werde."

Die Antwort Chinas wurde den Vertretern Japans in einer gemeinschaftlichen Sitzung am Samstag in Peking in Gestalt einer formellen Note zugestellt. In dieser Note verwirft China die fünfte Gruppe der japanischen Forderungen vollständig; zu dieser Gruppe gehört u. a., daß China „mit Machtvollkommenheiten ausgestattete" Berater für politische, finanzielle und militärische Fragen annehmen solle; ferner die Mitwirkung der Japaner in der Polizeigewalt einer Reihe wichtiger Plätze; japanische Aufsicht über Ankauf oder Herstellung von Kriegsmunition für China; schließlich Gewährung von Eisenbahn-, Gruben- und Hafenkonzessionen an Japan. Der neue Entwurf der japanischen Forderungen, der der Regierung in Peking vor einigen Tagen zugestellt wurde, enthielt diese Forderung in einer Form, die von chinesischer Seite für noch gefährlicher als im ersten Entwurf angesehen wird.

Die Ablehnung Chinas wird nur dadurch etwas gemildert, daß dieses sich bereit erklärt, Japans von diesem ebenfalls modifizierten Wünschen betreffs der Provinz Fokien entgegenzukommen, indem es Japan das Versprechen gebe, daß in dieser Provinz ohne Japans Zustimmung keine fremde Macht irgendwelche Konzessionen erhalten oder in ihr fremdes Kapital angelegt werden solle.

(Die Provinz Fokien liegt an dem Teil der chinesischen Küste, der die japanische Insel Formosa vorgelagert ist.)

CASTORIA

Für Säuglinge und Kinder
IN GEBRAUCH SEIT MEHR ALS 30 JAHREN
Immer mit der Unterschrift von Chas. H. Fletcher

Erlkönigzigarren.

„Mein Mann ist eine schrecklich gutmütige Natur. Ich schenkte ihm eine schöne Kiste Zigarren zu seinem Geburtstage, und er hat nur eine einzige davon selbst geraucht und alle übrigen an seine Freunde verschenkt."

Die neue Marke.

Leberecht (in einem Waschladen): „Ich möchte einen Brummerkragen!"

Verkäuferin: „Wie, einen Brummerkragen? Den führen wir nicht!"

Leberecht: „Na nu, ich meine einen Umlegekragen. Halsweite 42 Centimeter!"

Die Steinhöhlen von Soissons.

Haben Sie unser neuestes Streichholz schon gesehen?

Verlangen Sie

'The Buffalo'

Achten Sie, daß auf jeder Schachtel ein Büffel abgebildet ist.

The E. B. Eddy Co.

Limited

Hull Canada

Kirchliche Nachrichten

Regina:

St. Mary's Kirche (röm.-katholisch.)

7 Uhr stille Messe, 8 Uhr stille Messe mit Kommunion, 9 Uhr Kindermesse, 10.30 Uhr, Hochamt mit Predigt, 3.30 Uhr Katechismus für Kinder und Segen, 7.30 Uhr Predigt für Erwachsene und sakramentalischer Segen.

Freitag: 7.30 Uhr abends Andacht mit darauffolgendem sakramentalischen Segen.

Jeden Tag: 8.15 Uhr morgens stille Messe.

Ev.-Luth. Dreieinigkeits-Gemeinde.

J. Fritz, Pastor. Tel. 2791.

Gottesdienste jeden Sonntag morgens halb elf Uhr, abends halb acht Uhr. Sonntagsschule 2 Uhr nachmittags.

Lutherliga: 1. und 3. Dienstag im Monat abends 8 Uhr.

Männerversammlungen: Mittwoch um 8 Uhr abends.

Konfirmandenunterricht: Dienstag u. Freitag abends 7 Uhr.

Jedermann ist herzlich zu den Gottesdiensten eingeladen, wie auch die Kinder in die Sonntagsschule zu senden.

Ev.-Luth. Gnadengemeinde ungeänderter Augsburgischer Konfession in Regina. Pastor E. Hermann, 1747 Winnipeg Str.

Jeden Sonntag vormittag 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 nachm. in der Kirche. Deutsche Gemeindeschule jeden Sonnabend, morgens von halb zehn Uhr an im Pfarrhause, wo auch Konfirmandenunterricht Sonnabend nachmittags um 2 Uhr ist. Jedermann ist herzlich eingeladen, zu den Gottesdiensten zu kommen und die Kinder in die Sonntags- und Gemeindeschule zu schicken.

Auswärts:

Evangelisch-lutherische Christuskirche, Rosthern, Sask.

Gottesdienste: Sonntag morgens um 11 Uhr, und abends um 7 Uhr. Sonntagsschule: Vormittags um 10 Uhr. Frauen- und Jungfrauenverein: Alle 14 Tage Mittwoch nachmittags halb drei Uhr.

Georg O. Jüttner, Pastor.

General Konzil.

Pastor H. Becker, Missionssuperintendent und Reisepredigt des General Konzil, ist bereit, dem Rufe kirchlich unversorgter Lutheraner in Manitoba, Saskatchewan und Alberta Folge zu leisten. Adresse: 349 Boyd Ave., Winnipeg, Man.

Ev.Luth. Dreieinigkeits-Gemeinde in Saskatoon.

(General Konzil.)

Gottesdienst: Jeden Sonntag Vormittag um 11 Uhr in der neuen Kirche, Ave. J., zwischen 19. und 20. Straße.

Neudorf Parochie (Mo. Synode.)

Gottesdienst in der lutherischen Kirche zu Neudorf jeden Sonntag vormittags um 11 Uhr. Jedermann herzlich willkommen.

A. Pressinger, Pastor.

Neudorf Parochie (Ohio Synode.)

Folgende Gottesdienste werden abgehalten: Christusgemeinde (Stadt) jeden Sonntag um 11.30 Uhr Vorm.; am 3. Sonntag im Monat um 3 Uhr Nachm. frühe Zeit.

St. Johannesgemeinde (Land) am 2. Sonntag im Monat um 11 Uhr Vorm.; am 4. und 5. Sonntag im Monat um 3 Uhr Nachm. frühe Zeit.

Ev.-luth. Gemeinde zu Davin u. Kronau.

(General Konzil.)

Gottesdienste finden statt: In Kronau jeden 2. und 4. Sonntag im Monat. In Davin jeden 1. u. 2. Sonntag im Monat. Sonnabend deutsche Schule abwechselnd in den Gemeinden, wo Sonntag darauf Gottesdienst stattfindet.

W. Wahl, ev.-luth. Pastor.

Ev.-Luth. Trin. Gem. zu Curt Hill.

(Mo. Synode.)

Gottesdienst jeden Sonntag Vormittag um 11 Uhr.

A. Kaiser, Pastor.

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

Parochie Arat (Mo. Synode.)

So Gott will findet zu Arat am 2., 4. und eventuell am 5. Sonntag im Monat Gottesdienst statt; zu Kennell am 1. und 3. Sonntag im Monat.

J. Dye, Pastor.

Deutsche Baptisten.

Gottesdienste in Southey, Sask., 10 Uhr morgens auf dem Lande, 2.30 Uhr nachm. in der Stadt. — Unsere Türen stehen offen für Alle.

A. Knopf, Prediger.

Bei Bestellungen und Einkäufen erwähne man den „Courier".

Deutsche Denker, Volkswirtschaftler und Dichter

Nur Einer

Es reißt der Wind vom Baum ein Blatt,
Von vielen tausend eines.
Wer merkt, was er genommen hat?
Nur eines ist doch keines.
Ein kleiner, kleiner Zweig allein,
An dem das Blatt gehangen,
Wird's fühlen, todestraurig sein
Und um Verlorenes bangen.

Es reißt der Tod aus einem Heer
Von vielen Tausend einen.
Wer merkt und mißt den einen? Wer?
Nur einen reißt doch keinen.
Ein enger, enger Kreis allein
Wird um den einen kleiner
Und wird zu Tode traurig sein,
Denn alles war ihm einer.

Fr. W. v. Oesteren.

Du kannst nichts Besseres tun, als Dich auf Deine eigene Kraft verlassen

Die Hälfte unserer Krankheiten besteht nur in unserer Einbildung, die anderen holen wir uns in unseren Wohnungen," sagt Thompson Seton. Damit meint er daß unsere Furcht vor Krankheiten aller Art und die unreine Luft in unseren Wohnungen unser Wohlbefinden solange beeinträchtigen, bis sich eine wirkliche Krankheit entwickelt hat. Die Hälfte unserer Krankheiten rührt von Ursachen her, die wir in unserer Zeit richtig haben einschätzen lernen. Die unreine Luft in unseren Wohnungen ist bei weitem an den meisten schuld. Wer viel in Gottes freier Natur lebt, wird geistig und körperlich gesund sein und lange leben.

Unser Haus gilt uns noch in unseren Tagen als unser sicherster Schutz gegen äußere Feinde. Wir empfinden ein vermehrtes Gefühl der Sicherheit, wenn wir hinter uns die Türen geschlossen haben. Das ist noch die Idee, die aus den Tagen des Pionierlebens der Menschheit auf uns gekommen ist. Die Hauptsorge der primitiven Zeitalter war, die Wohnung gegen gefährliche Tiere und noch gefährlichere Menschen zu verschließen. Aber die unreine Luft in unseren Wohnungen ist ein noch weit gefährlicherer Feind als ein Einbrecher. Ein Einbrecher pflegt ein Feigling zu sein. Wenn Du ihm dazu Gelegenheit gibst, wird er suchen, sich zu flüchten. Aber unreine Luft, die statt mit Stickstoff durchdrungen ist, wird Dich als eine beständige Gefahr umgeben. Deine Kraft untergraben und Krankheiten in Dir ausbrüten.

Zumal Kindern müssen wir es ermöglichen, sich so viel wie möglich an der freien Luft zu bewegen. Kleide sie nicht so elegant, daß sie sich nicht getrauen, zu spielen, aus Furcht, sie könnten sich ihre Kleider beschmutzen. Die Flecken auf ihren Kleidern schaden ihrer Gesundheit nicht. Aber kleine Kinder, die so elegant aufgeputzt sind, daß sie sich nicht getrauen auf der Straße zu spielen, bilden für den Kinderfreund einen bedauerlichen Anblick. Es ist das gute Recht des Kindes, unbehindert spielen zu können. Betrübe es nicht seines natürlichsten Rechtes.

Zu bedauern sind die Kinder vornehmer Familien, die beständig von einem Schwarm von Dienern umringt sind, die nicht ihre eigene Kraft anzustrengen brauchen und die ihre Mutter selten zu sehen bekommen, weil sie ihren „sozialen Verpflichtungen" nachkommen muß.

Feste, einfache Kleider, die sich leicht waschen lassen, sind die Besten für Kinder. Behaltet die Kinder nicht ängstlich im Haus, wenn das Wetter rauh und stürmisch ist. Laßt sie sich dem Wetter unabhängig machen, es wird ihr Selbstvertrauen erhöhen und wird sie körperlich kräftigen. Leute, die sich vor jedem bißchen schlechten Wetters ängstlich in Acht nehmen, erreichen gerade das, wovor sie sich hüten wollen: ihr Körper verliert seine Widerstandsfähigkeit und sie beginnen zu kränkeln. Jede kleine Erkältung mag sich bei ihnen zu einem ernsten Leiden entwickeln.

Wer dem Armenhaus, dem Irrenasyl und dem Operationstisch entgehen will, der muß sich möglichst viel in der frischen Luft bewegen. Leute, welche die Bürde ihres Lebens heiter tragen und vor keinen Schwierigkeiten zurückschrecken, sind stets Kinder von Eltern, die selber rüstig sind und durch unverdrossene Arbeit sich ihre Stellung im Leben errungen haben. Wer dem Sturm trotzt, wird auch den Stürmen, die das Leben mit sich bringt, besser gewachsen sein. Sein Selbstvertrauen wird dadurch gekräftigt werden. Emerson betont das mit besonderem Nachdruck in seiner Abhandlung über „Selbstvertrauen".

Ein tüchtiger Mensch wird sich nie vor dem Wetter fürchten. Es wird ihm Vergnügen machen, gegen den Sturm anzukämpfen. Die Natur ist immer schön: Reif, Schnee, Eis, Sturm — sie alle sind schön, jedes in seiner Weise. Emerson in seiner lebensklugen Philosophie stellt die Behauptung auf, daß Alles, was das Leben mit sich bringt, auch seine guten Seiten haben muß, und daß sogar jeder Verlust, der uns trifft, unsere Widerstandsfähigkeit gegen weitere Schläge des Schicksals erhöhen wird. Kinder, die von ihren Eltern verzärtelt werden, können sich nicht stark und kräftig entwickeln. Sie bleiben Schwächlinge. Wenn sie als solche auch vielleicht im späteren Leben weniger Feinde haben, so werden sie doch auch das Leben weniger zu genießen imstande sein. Der Kampf mit unseren Widersachern stärkt unser Charakter.

Leute, die am Verfolgungswahn leiden, haben zu wenig Sauerstoff in ihrem Blut. Sie überschätzen alle Schwierigkeiten, die ihnen das Schicksal in den Weg stellt, ebenso sehr, wie sie ihre eigenen Kräfte unterschätzen. Sie fürchten beständig irgend etwas. Die Lebensfurcht verhindert sie, ihr Leben recht zu genießen. Ihrer Leben ist aber, was wir daraus zu machen verstehen. Die Grundbedingung zum Erfolg des Lebens aber ist die Lebensfreude. Ein froher Sinn hilft uns über alle Schwierigkeiten des Lebens leichter hinweg. Um froh zu sein, muß Du aber in erster Linie gesund sein. Um gesund zu sein, ist es notwendig, daß wir uns viel im Freien bewegen. Man muß die Natur kennen, um sie zu lieben. Man muß die Bäume, die Blumen, die Kreatur, die Vögel, die Insekten, die Berge, Wälder und Gewässer recht kennen. Um sie aber zu verstehen, muß man sie aus eigener Anschauung kennen lernen. Wer die Natur kennt, der wird sie lieben.

Aristoteles, einer der ersten Bahnbrecher der Wissenschaft, lehrte im Freien. Seine Schüler sammelten alle Arten von Gegenständen, Pflanzen, Mineralien, Insekten, Lebewesen der verschiedensten Art und gaben ihnen Bezeichnungen, die sie vielfach bis auf den heutigen Tag behalten haben.

Das beste Mittel, die Glückseligkeit des Lebens zu erringen, ist Bewegung. Geht ins Freie, erholt Euch; geht spazieren, studiert die Natur. Laßt Eure Kinder das Gleiche tun. Ihr könnt nicht erwarten, daß sie sich gesund entwickeln werden, wenn Ihr sie beständig in den engen Räumen des Hauses haltet. Ihre jungen Seelen, die frisch aus den Händen Gottes kommen, brauchen viel freie Bewegung, um sich entwickeln zu können.

Das Bestreben der Menschen, in Scharen beisammen zu leben, rührt noch aus den primitiven Zeitaltern her, als die einzelnen Menschen sich von Gefahren umgeben sahen, und sich in großen Mengen aneinander anschlossen, um denselben besser begegnen zu können. Um aber seine Individualität zu entwickeln, muß man seine eigenen Wege ziehen und sich möglichst von der großen Menge emanzipieren. Es gibt keinen besseren Weg, die Lebensfurcht von uns abzustreifen, als daß wir uns möglichst viel im Freien bewegen.

Sich im Freien zu bewegen bedeutet für uns Stärke, Gesundheit, Energie, vermehrte Lebenskraft und Lebensfreude. Wenn Du nicht zu weit von Deiner Arbeitsstätte entfernt lebst, so lege Deinen Weg Früh und Abends zu Fuße zurück. Ein Weg von mehreren Meilen den Tag wird viel zu Deinem körperlichen Wohlbefinden beitragen. Präsident Noonan von der Buffalo, Rochester & Pittsburgh Bahn lebt fünf Meilen von seiner Office entfernt, macht aber den Weg fast regelmäßig zu Fuße. Wenn sein Automobil am Abend kommt, um ihn abzuholen, legt er meist nur seine Papiere hinein, er selber aber geht den Weg und wenn er Heim kommt, fühlt er sich frischer und arbeitsfähiger. Seine Sorgen wird er bei seinem Heimweg zu Fuße los.

Der dritte Teil aller Todesfälle ereignet sich z. B. in Amerika infolge von Lungenkrankheiten. Man holt sich dieselben meist aber nicht im Freien, sondern in der verdorbenen Luft schlecht ventilierter Räume. Lange Lebensdauer erreichen wir am besten dadurch, daß wir unsere Widerstandsfähigkeit gegen Krankheitskeime aller Art kräftigen. Wenn unsere Lebenskraft über die Krankheitskeime den Sieg davon trägt, so bedeutet das für uns vermehrtes Wohlsein. Wenn aber die Krankheitserreger in solchen Massen in unserem Körper auftreten, daß unsere gesunde Natur ihnen nicht mehr zu widerstehen vermag, beginnen wir zu kränkeln, unser Unwohlsein entwickelt sich zur wirklichen Krankheit, der wir schließlich erliegen.

Dr. Weir Mitchell äußerte sich einst: „Was wir als Krankheiten bezeichnen, sind nur Symptome veränderter Bedingungen. Wenn die Lebenskraft des Menschen sich vermindert, so werden sich Krankheiten bei ihm entwickeln."

Krankheit ist in den meisten Fällen das Ueberwuchern tödlicher Bazillen.

Der wichtigste Lebensvorgang in uns ist der Atmungsprozeß. Wir beginnen zu atmen, sobald wir geboren werden, und wenn wir über vier Minuten des Atems beraubt sind, ist das für uns sicherer Tod. Der Körper ist nur so lange lebensfähig, als ihm die erforderliche Menge Luft zugeführt wird. Die Luft, die wir ausatmen, enthält Giftstoffe. Wenn unsere Wohnung schlecht ventiliert ist, atmen wir Tag und Nacht diese Giftstoffe ein.

Alle Dinge auf der Erde haben entweder gasartige, flüssige oder feste Form. Alle unterliegen beständigen Umwandlungsprozessen von einer Form in die andere. Eine Flüssigkeit verflüchtigt sich teilweise und ein anderer Teil davon trocknet ein. In Staubform werden sie schließlich vom Luftzug fortgeführt; die Luft ist voll von ihnen, es vollzieht sich aber ein beständiger Reinigungsprozeß durch die Bewegung der Luft, in ähnlicher Weise, wie sich das fließende Wasser selbst reinigt. Nur fließendes Wasser ist gesund, während stagnierendes Wasser eine Menge ungesunder Bestandteile enthält. Alles im Universum ist in Bewegung. Die Bewegung ist ewig. Nichts ist von Dauer, als die Bewegung.

Die Luft in den Häusern ist ziemlich im Stillstand. Sie wird von den Mauern festgehalten und wir atmen sie immer wieder und wieder ein. Fenster sind gute Ventilatoren, wenn sie geöffnet sind; das aber sind sie nur meist in der milden Jahreszeit. Im Winter ist zum Schutz gegen die Kälte die Ventilation möglichst ausgeschlossen. Die unvermeidliche Folge davon ist die Verschlechterung der Luft, die unzählige Krankheitskeime enthält und schließlich Hals- und Lungenkrankheiten aller Art entwickelt.

Kein Mensch ist zu Geschäften oder zu anhaltendem Nachdenken aufgelegt, wenn er eine schwere Erkältung hat. Die meisten Krankheiten entwickeln sich aus ungesunden Sanitätsverhältnissen. Drüsenanschwellungen und Schwerhörigkeit sind die Folgen ungesunder Zustände, welche die Widerstandsfähigkeit des Menschen vermindern, bis die Krankheitskeime von ihm nicht mehr ausgeschieden werden können und schwere Krankheiten zu entwickeln beginnen. Appendicitis ist die Folge von schlechter Verdauung, die ihrerseits die unvermeidliche Folge von vermindertem Stoffwechsel ist. Schließlich kann nur noch das Messer des Arztes helfen.

Die Luft ist das Lebens-Elixier. Wir können sechs Tage leben, ohne zu trinken, und vier Tage, ohne zu essen; aber noch nicht vier Minuten, ohne zu atmen.

Wir nehmen mit unseren Speisen eine Menge von unreinen Stoffen zu uns und sind imstande, sie zu verdauen; aber wir können keine großen Mengen von Staub einatmen, ohne unsere Lungenzellen zu verstopfen. Dann vermag die Lunge den Reinigungsprozeß des Blutes, den sie im gesunden Körper besorgt, nur noch so unvollkommen zu vollziehen, daß schlechte Verdauung die unvermeidliche Folge ist. In dem so geschwächten Körper gelangen die Tuberkulose-Bazillen zur Herrschaft und beginnen ihre tödliche Arbeit, die mit dem Tode endet.

Es ist noch nicht so lange her, daß wir uns von der Notwendigkeit des Einatmens reiner Luft überzeugt haben. Wer im Freien schlafen kann, wird dadurch sein Leben zwanzig Prozent verlängern.

Gehe und unterhalte Dich viel im Freien, grabe in Deinem Garten, pflege Deine Blumen oder nötigenfalls kehre den Seitenweg vor Deinem Haus, und beschäftige Dich körperlich, um Dir ein Wohlbefinden zu verschaffen; das Dir alles Geld der Welt allein zu geben vermag.

Am größten wird unser Wohlbefinden dann sein, wenn wir unser Leben so natürlich wie möglich gestalten. Die Natur aber verlangt, daß wir alltäglich unseren Körper üben und ihn die Bewegung verschaffen, die er notwendig zu seiner gesunden Entwicklung braucht. Durch anhaltende und kräftige Bewegung im Freien können wir unser Wohlbefinden und unsere Lebensfreudigkeit ums Vielfache steigern.

Gute Nacht

1. Nun leg' dich um und schlafe,
Mein Kind, schlaf ruhig aus!
Der Schäfer treibt die Schafe
Nun ohne dich nach Haus;
Du kommst nicht mehr zur Schule
Zu spät im grauen Licht,
Und vom Katheder'stuhle
Droht dir kein streng Gesicht.

2. Deck' mit dem schwarzen Brettchen
Dich zu, mein liebes Kind,
Dich weckt in deinem Bettchen
Nicht Regennacht und Wind;
Dich schreckt kein Sturmgeklopfe
Am Fenster mehr vom Pfühl,
Im kleinen, heißen Kopfe
Ward alles schmerzlich kühl.

3. All deine kleinen Sorgen
Sind nun für immer aus,
Du liegst so gut geborgen
In deinem stillen Haus;
Dir mag's gar töricht scheinen
In deiner sichern Hut,
Daß wir so tödlich weinen,
Weil's dir so gut — so gut —

Wilhelm Jensen.

Der Sämann

Siehst voll Hoffnung vertraust du der Erde den goldenen Samen
Und erwartest im Lenz fröhlich die keimende Saat.
Nur in die Furche der Zeit bedenkst du dich Taten zu streuen,
Die, von der Weisheit gesät, still für die Ewigkeit blühn?

Friedr. Schiller.