

reicht zum Oberkörper. Bald jedoch sinkt die Gefäße des Kopfes, die nach 10 Minuten Dauer des Fußbades sehen wir Thermometer im Ohr die Temperatur um einen halben Grad gesunken. Daher kalte kurze Fußbad zunächst zu empfehlen bei Hitze und Blutandrang zum Kopf. auch die Gefäße der Unterleibsorgane sich zusammen, was günstig wirkt bei Krampf im Unterleib, Entzündung und Anspannung der Eingeweide, träger Verdauung. und der ganzen Badedauer muß man die Füße selbst kräftig aneinander reiben damit die Hautgefäße zu größtmöglicher Erweiterung gebracht werden. Selbst bei nicht zum Frottieren niederbückenden das Blut wieder „zu Kopfe steigt“. anhaltendes Kältegefühl in den Füßen Mittel von jeher empfohlen worden. dem Bade müssen die Füße warm oder kalt sein, nach dem Bade reibt man sie ab, bis sie heiß geworden sind. Das verlängerte kühle Fußbad (18 bis 24 Grad C.) tut in vielen von Fußverletzungen und entzündlichen Affektionen gute Dienste. Die Füße müssen ganz warm sein, und im Bade sollen die Füße fortwährend aneinander oder über einander gerieben werden. Schädlich sind solche kühle Fußbäder für blutarme und schwache Personen. Das warme Fußbad (30 bis 40 Grad C.) verlangt außer dem Badegefäß noch ein heißes und eins mit kaltem Wasser. Anfangstemperatur beträgt gegen 30 Grad C. und durch allmähliges Zuschütten steigert sich bis auf 40 Grad C. Die Dauer des Fußbades beträgt durchschnittlich eine Viertel bis eine halbe Stunde, jedoch muß die Temperatur öfters Zugießen von heißem Wasser immer auf möglichst gleicher Höhe gehalten werden. Es ist zur Warmhaltung auch

zweckmäßig, von den Knien über das Badegefäß ein Tuch herabhängen zu lassen. Zum Schluß werden die Füße mit kaltem Wasser übergossen; dadurch erzielt man eine vortreffliche Reaktion. Sehr vorteilhaft erweist sich diese Kur bei Kopfschmerz und Migräne. Ein verlängertes warmes Fußbad leitet auch das Blut von der oberen Körperhälfte ab, macht das Gehirn blutleerer und dient deshalb als vorzügliches Schlafmittel. Das warme Fußbad wird noch besonders da mit Erfolg angewendet, wo Körperwärme fehlt und kaltes Wasser wegen Blutmangel keine Reaktion hervorruft. Also eignet es sich hauptsächlich für blutarme, nervöse Personen.

Beim heißen Fußbad beginnt man mit ungefähr 40 Grad C. und setzt so lange heißes Wasser ganz allmählich zu, als man es verträgt, etwa bis 50 Grad. Man nimmt das Bad zwei- bis dreimal täglich in einer Dauer von 20 bis 30 Minuten. Während des Gebrauches wird das Badegefäß mit einem von den Knien herabhängenden Tuch bedeckt. Nach dem Bade taucht man die Füße sofort ganz kurze Zeit in kaltes Wasser oder läßt sie kalt übergießen und dann tüchtig abreiben. Dieses heiße Fußbad hat besonders Erfolg bei Schweißfüßen, Verrenkungen, Verstauchungen des Sprunggelenkes, bei Fußgicht, Geschwülsten, Nagelgeschwüren, Quetschungen und Verletzungen aller Art, sowie gegen Zahnschmerzen und Nasenbluten. Auch als Schmerzmittel und Beruhigungsmittel ist es zu empfehlen bei allgemeiner Nervenüberreizung, und besonders gegen Nervenbeschwerden und Nervenschwäche der Füße. Schädlich wirkt es bei allen auf Blutarmut beruhenden Kopfleiden. Heiße Fußbäder ohne nachherige kalte Uebergießung bewirken Erschlaffungen der Fußgefäßwandungen und begünstigen die Entwicklung von Krampfadern.

Das wechselfarmer Fußbad besteht darin, daß man die Füße zuerst 2 bis 3 Minuten in warmes Wasser taucht, hierauf

eine halbe Minute in kaltes; dieses Verfahren wird mehrere Male wiederholt. Das wechselfarmer Fußbad ist besonders zu empfehlen bei Frostbeulen, beständigem Kältegefühl in den Füßen und bei Schweißfüßen.

So kann man durch verschiedene Temperatur und Anwendungsdauer der Fußbäder mannigfache und wirklich erstaunliche Heilwirkungen erzielen. Das wird bei der häuslichen Gesundheits- und Krankenpflege leider noch nicht genügend gewürdigt. Zudem kann man sich in jedem Haushalt, auch ohne Badezimmer, ein Fußbad schnell und billig bereiten.



**Billige Fahrräder.** Bei dem Ueberhandnehmen billiger Räder verschiedener Ursprungs sei an dieser Stelle darauf hingewiesen, daß das deutsche Fahrradfabrikat, das die Bezeichnung **Diamant** trägt, allererste Qualität ist. Die **Diamant-Verke** in Reichenbrand 14 sowie die **Diamant-Verke** geben den neuen **Diamant-Katalog** kostenlos an jedermann. Dieser Katalog enthält einmal die neuen **Diamant-Fahrradmodelle** und ist außerdem eine **sportliche Lektüre**.

**Die Welt steht im Zeichen des Verkehrs.** Nicht bloß des geschäftlichen, sondern auch des privaten, und es gehört zu den Selbstverständlichkeiten des Lebens, daß jede Familie jährlich einigemal Gäste zu kürzerem oder längerem Besuch bei sich sieht. Für wohlhabendere Familien ist das Fremdenzimmer eine stehende Einrichtung geworden, und jede Hausfrau setzt eine gewissen Stolz darin, gerade dieses Zimmer mit allerlei kleinen Bequemlichkeiten und Annehmlichkeiten auszustatten. Nicht zuletzt mit einem Stück guter Seife. Denn sie weiß, daß von Kleinigkeiten oft das Ansehen des Hauses abhängt und legt in die Seifenschale ein Stück der echten **Steckenpferd-Seife** von **Bergmann & Co.**, **Reichenbrand**, die beste **Vollmilchseife** für zarte, weiße Haut, die als **Elitemarke** aller Seifen gilt und doch nur **50 Pf.** das Stück kostet.

**Winke** für Schönheitspflege u. Körperkultur  
**Gratis u. franko**  
S. M. FABRIK GOULSON & Co.  
Schöneberg-Str. 21.  
Schreiben Sie noch heute!

**Hauskuren mit Friedrichshaller**  
Deutschlands Bitterwasser  
bei Herberausgüssen, Gicht, Leberleiden, zur Blutrreinigung.

**Reisende gesucht!**  
gleich, wo wohnhaft, ohne Kautions.  
**Fabrik Bäuerle.**  
Kleinspach (Würtbg.)

**Wie mein Vater von der Zuckerkrankheit**  
befreit wurde, so daß er wieder alle Speisen genießen konnte und neuen Lebensmut bekam, teile jedem auf Verlangen unentgeltlich mit.  
**Frau Otto Schädel, Lübeck.**

**Kostenlos versenden wir**  
unsern großen Katalog hochinteress. Bücher. Jeder Besteller des Kataloges erhält ein Geschenk, wenn 30 Pf. Porto beigefügt sind.  
**Neudrucker Verlag-Verhandlung, Leipzig-Str. 70.**

**König-Ludwig-Quelle**  
Süß-Nürnberg  
Staatlich anerkannt.  
Kohlensäurehaltige Kalkwasser-Quelle. Zu Versuchen gegen Rheumatisches Gelenk, Gicht, Diabetes, Frauenkrankheiten.  
Vertrieb durch die Fernverkaufsstellen gratis und franko!

**Zaberner Nerventee**  
(Spec. nervin. cps.)  
Seit Jahren erprobt, ist derselbe in kurzer Zeit ein geschätztes Beruhigungsmittel geworden, das sich wachsender Nachfrage erfreut. Ich litt seit Jahren, so schreibt man uns, an Schlaflosigkeit, an dauernder Unlust zum Essen, verbunden mit Blüthen und Schwächeanfällen, wie sie ja bei Frauen im kritischen Alter eintreten, auf Anraten eines Arztes nahm ich Zab. Nerventee Nr. II (hart), sofort trat Ruhe ein, bald kehrten Appetit und Wohlbehagen wieder und ich konnte mit Nr. I (schwach) die Kur beenden. Es ist das einzige Mittel, das mir geholfen, ohne schädliche Nebenwirkung.  
**Verband Fisch-Apotheke, Zabern i. Elz. Nr. I M. 1.50, Nr. II M. 1.60**  
frko. Nachn. - **Blut u. Nervenspillen mit Chinin-Eisen f. Mädchen (2.50).**

**Zuckerkrank!**  
Lesen Sie die hochwichtige, interessante Broschüre eines Spezialisten. **Kostenlos zu beziehen von Richard Richter, Leipzig-Connewitz, Schlieff-Str. 7.**

**Frei von Schmerzen**  
macht das seit vielen Jahren bei Rheuma, Gicht, Gelenks-Entzündungen, Zerrungen usw. erprobte Schmerzmittel  
**Antirheumatikum Marke "Kornmarkt".**  
In 34. zu 25 M., Probier 1.30 M. geg. Nachnahme nur erhältlich in der **Löwen-Apotheke, Mühlhausen in Thüringen.**

**Kräuze**  
entf. Hautjuch, besond. wenn verwendet im Bett warm wird u. sich mund kratzt, befreit in zwei Tag. ohne Verunreinigung unter gleichzeitiger Anwendung ein gründliches  
**Blutreinigungskur.**  
Gewöhnl. wird die Kräuze nur b. eine Säurekur abgediet, d. Gut aber durch d. Verwundungsstoffe verunreinigt, daher später auch häufig Hautkrankheit. Wer sich vor solch. Folgen wahren will wende sich an  
**„Salus“**, Bochum, Verkau nach auswärts. Personenzahl angeben.

**Wichtig für Hämorrhoidaleidende!**  
Unverwundbar u. überwundenes Mittel bei Hämorrhoidaleiden. **„Hämorrhoidaleidende“** zum Einsetzen in Schachtel 1.-M. und fertig angelegt u. verpackt in Flaschen à 2.-M. und 5.-M.  
**Apotheker Trau, Selters (Westerb.)**

**Ich verschenke**  
wunderbare wertvolle Gegenstände für eine kleine Gefälligkeit. Senden Sie kein Geld, nur Ihre Adresse. Ich sende Ihnen dann meinen Katalog.  
**Wilh. Franz Behle, 60, Saarbrücken I.**

**Weltruf**  
Celloidinart. 10 St. 0.25  
100 St. 2.40. Apparate.  
Gelegenheitskäufe:  
Hans Wittig, Rudoistadt 21

**Zigaretten-**  
u. Zigarren-Grosshandl. sucht tücht. Vertreter (auch im Nebenberuf).  
**Versandhaus „Ravenstein“, Bioloefeld 6.**

**Plattfuß!**  
Befreiung garantiert.  
Brosch. grat.  
**Paul Degetow, Elberfeld, Postfach 63.**

**Sanosklerose,**  
ärztlich erprobtes Mittel bei Arteriosklerose, Rückenmarkdarre, Neurasthenie, Neuralgien, Bleichsucht, Hysterie, Herzschwäche, Schwindel und Neigung zu Schlagflüssen per Dose M. 2.- in Apotheken und Hauptdepot **Freya-Apotheke, Berlin-Schöneberg.**

**Stroh-schneider „Universal“**  
für mittlere u. große Bunde bestbewährte Konstruktion. Billigste Preise.  
**Schomacker & Zumbült, Beckum i. W. 10.**