

Gesundheitspflege.

Wie soll man atmen. Gerade in den Übergangsperioden stellen sich am leichtesten Erkrankungen der Atmungsorgane ein. Da wird dann dem scharfen Winde die Schuld beigemessen und die lieben Kleinen müssen daheim bleiben! auch die Erwachsenen scheuen sich hinauszugehen.

Sie können aber selbst sehr viel zur Erhaltung der Gesundheit beitragen, ohne sich von der freien Luft zu entöhnen, wenn sie nur richtig atmen. Die alte Regel: „Halte den Mund zu und atme durch die Nase“, wird nur immer noch nicht genug befolgt. Diese Warnung ist an kalten Tagen ganz besonders zu beherzigen. Vor allem sollte sie den Kindern vor dem Schulgange eingeschärft werden, den sie in der Frühe direkt vom warmen Zimmer aus antreten. Weislich ist es so eingerichtet worden, daß die kalte Luft nicht direkt in die zarten Luftwege eindringen kann. Erst nachdem sie den Weg durch die Nase gemacht hat, gelangt sie, schon bedeutend erwärmt, in die Luftröhre, um darnach die Lunge zu durchstreichen. Die Nase ist abgehärteter gegen den Einfluß kalter Luft, doch ist es ratsam, auch sie durch Einziehen von tempe-

riertem Wasser systematisch immer widerstandsfähiger zu machen. Die Luftröhre ist sehr viel empfindlicher, und die Luftröhrenkatarrhe pflegen sich bei scharfen Winden sofort einzustellen, wenn die empfänglichen Leute nicht den Mund geschlossen halten, besonders wenn sie gegen den Wind gehen. Ein vernachlässigter Katarrh kann eine Lungenentzündung nach sich ziehen, daher heißt es, in richtiger Weise atmen!

Neue Ansichten über das Hungern. Wenn wir unsere Hungerkünstler ansehen, so müssen wir uns wundern, daß sie so lange ohne Nahrung bleiben können. Indes muß man doch annehmen, daß gewisse Schädigungen des Körpers, und namentlich des Nervensystems, eintreten, die aber nach in Jena gemachten Versuchen weniger darauf zurückzuführen sind, daß dem Körper keine kraftliefernden Stoffe mehr zur Verfügung stehen, sondern nach Schulz Pflügers Archiv für Physiologie wahrscheinlich auf eine Art von Selbstvergiftung, da sie völlig unter dem Bilde einer Vergiftung verlaufen. Diese Vergiftungsercheinungen verschwanden sofort nach Darreichung geringerer Nahrungsmengen, was für die Wahrheit der geäußerten Ansicht spricht.

Fussbodenöl erhält, staubbindend.
100 kg Mk. 30⁰⁰
inkl. fah. Delphinmerke
Otto Wilde, Hamburg, Hammerdeich 106/110.

Deutscher Guano
gar. 7 % Stickstoff, ganz besonders geeignet für Kartoffeln, Gemüse, Blattpflanzen u. Sommergetreide pr. Ztr. 10 Mk. ab Essen ohne Sack geg. Nachn.
Albert Wigold, Essen (Ruhr),
Kolonialwaren-Großhandlung.

Ohne Zwischenhandel!
Eigene Hauschlächterei, H. Hausmacher und Dauerwerk p. 220 Mt., H. Salami, Ferkel, Braunschwärze, Pommer'sche Rittwurst p. 250 Mt., garantiert alles aus reinem Rind- und Schweinefleisch. Probefüll franco per Nachnahme. für Feldgrau 10 % Vergütung.
Gut u. Molkerei Adlig Jelenwitz, Post Bülowshöhe, W.-Pr.

Hand-Strickmaschinen
aller Systeme für Industrie und häuslichen Broterwerb.
Katalog frei. **P. Kirsch, Braunschweig.**

Verwendet „Kreuz-Pfennig“ Marken
zu 1, 2, 5 u 10 Pfennig:
Wo am Orte nicht zu haben, wende man sich an
die Kreuz-Pfennig-Sammlung:
Berlin Abgeordnetenhause Zimmer 12.
Postscheckkonto Berlin 20997, Fernsprecher Zentrum 9041

Fettheringe,
schöner, zarter, fetter Fisch, Tonne wiegt ca. 330 Pfd.,
1/1 Tonne 135,-, 1/2 Tonne 70,-
weiße Fah-Seife, Ztr. 70,00
gelbe Stücken-Seife „ 240,00
Blütenhonig-Ertrag „ 55,00
Emil Neumann,
Friedeberg Am.

EIT! **CACAO,** **EIT!**
feinste holländische Marken,
liefert billigst
Bargmann,
Kiel, Hohenstaufenring 37.
Nebenverdienst (Durchsicht von Zeitungen) vergibt allerorts, illustrierter Bücherkatalog über interessante und nützliche Werte versendet an jedermann kostenlos O. Jürip, Berlin-Neuföllin, Emmerstraße 5.
50 Fah hellgelbes
Zentrifugen-Del
bester Erfolg für weißes, preiswert zu verkaufen.
Gedr. Weber, Düsseldorf 17.

Landwirte u. Gärtner,
die **Frühkartoffeln**
und **Gemüse**
in **feldmäßigem Betriebe**
anbauen wollen, finden durch genossenschaftlichen Anschluß zuverlässigen Absatz. Gute Preise werden schon jetzt vereinbart und außerdem wird der Gewinn nach Maßgabe der Umsatzziffer verteilt. Besuche **beratender Fachleute** stehen auf Wunsch gern **kostenfrei** und unverbindlich zur Verfügung. Weitere Auskunft erteilt die **Dij- u. Gemüseverwertung Groß-Berlin 35, e. G. m. b. H. Berlin W. 10, Ritterstraße 10** oder **Margaretenstraße, Nähe am Potsdamer Platz.**

Offerierte freibleibend
weisse
Haushaltungs-Schmierseife
in Kübeln, netto 100 Pfd Mk. 48,-, in neuen verzinkten Eimern, brutto für netto 25 Pfd. Mk. 12,50, ab Gelsenkirchen H. V. gegen vorherige Cassé, mit 1 % Skonto, oder gegen Nachnahme, rein netto Cassé. Genaue Angabe der Bahnstation erforderlich.
Seifenfabrik sandhaus
C. G. Dickertmann,
Gelsenkirchen, Bismarckstr. 62

Ersatz für Butter
1 Bäckchen „Marmosa“ zu 45 Pf. ergibt 3 Pfd. feinstes Fruchtgelee, 10 Päckchen 4.- Mk.
Aselmeyer, Colmar i. Elz, Schauenbergstr. 14
EIT! **EIT!**
Prima Fruchtarmelade in reinem Zucker, äußerst steif u. ergiebig eingekocht **schnittig und naturpikant!**
— **50 Kilo 45 Mark.** —
Bargmann,
Kiel, Hohenstaufenring 37.

Platin
per Gramm M. 7.20
werden allezeit gegen sofortige Kassa angekauft. Sendungen werden baldigst und reell erledigt. Kaufe auch **Gold, Silber u. Gebisse** — zu den höchsten Tagespreisen. — **Gold- und Silber-Schmelzer Jacob Teichler, Nürnberg (Bayern) Rosenstraße 21, Tel. 6055**
allerfeinstes **Strohmehl,** Mahlung, von allen landwirtschaftlichen Behörden als Futtermittel dringend empfohlen, auch zu Backzwecken nicht ungeeignet, gebe ich, auch in Stückgutposten, ab. Bemerkenswerte Offerte zu Diensten. Die Ware ist beschlagnahmefrei und verkehrsfrei.
Gotthold Eschner, Wittenberg, Bez. Halle a. S.

Militär-Leder-Abfälle
lieferst laufend 8 Pfund Mk. 5,20, Mk. 10,20, Mk. 15,20, Mk. 20,20, je nach Größe und Qualität, passend für Schuhmacher und Sattler unter Nachnahme bei Retournahme.
Wilh. Grauf, Malen (Württbg.)
Feldpost-Pappschachteln
in jeder beliebigen Größe, mit und ohne Selbstschließen und Blechbüchsen zu 1/2 und 1 Pfund-Packung, sowie Pappboxen für Marmeladen, Butter, Honig usw. liefert billigst
Aug. Pfeffer, Pappschachtelfabrik, Gehren (Hür.), Fernsprecher 22.

Stottern
heilt Lehrer **K. Buchholz**
Hannover, Kestnerstr. 32
Gewe 1000 G.
ranteil. Bequeme Teilzahlung gestattet.
Bewährl. Gallensteinmittel.
Brosch. vers. fko. Andreas-Apothek
Heinrichsdok. Berlin O. 27, Andraasstr. 15
Kräutze,
Hautjucken und Ausschlag beseitigt schnell, sanfter und unauffällig
Dr. A. Dautalbe, 1 Dose 3 Mark.
Versand discret durch die Apotheke **Zarrentin 1. 14.**

Ingenieur-Akademie
Wismar
a. d. Ostsee
f. Maschin.-Elekt.-Ing.-Bauingenieurverw. u. Architekt. Spezial-Kurse f. Eisenbetonbau, Schiffsmasch.-Automobil und Luftschiff-Motor.
Werte Leser! Da mein Frau 9 Jahre am Wasser litt, habe ich alles aufgestellt, um das Wasser zu entfernen, aber meine Frau zu retten, aber vergebens, sie mußte sterben. Jetzt habe ich das richtige Mittel wohl gefunden, um den armen wasserkrüchtigen Menschen das Mittel zuzuführen.
F. W. Stude, Bielefeld, Friedrichstraße 45 a.

Gegen das Altern.
Dr. Sahn's Jugendwässer!
Wohltatmittel gegen Kränkeln und Gesichtsfalten. Macht die Haut jugendlich frisch u. zart. 4 Mark.
H. Mittelhaus,
Berlin, Zimmerstraße 101, Nassauische 16.

Heilsalbe Combustin
gesetzl. geschützt
ärztlich empfohlen für
Brandwunden, Flechten, Aderentzündung
offene Füße
Erschütterung
in Büchsen à M. 1,25 u. M. 2,-
Allein Hersteller **F. W. Sahn**
Chem. Fabrik **Friedrichstraße 101**

