

Und nun erst der

leidenschaftliche Raucher.

Da wird das Belegte, Rauche, Undeutliche der Stimme fast schon chronisch. Es kann kaum anders sein durch das stetige Einatmen des Rauches und durch Nikotinablagerungen auf den so empfindlichen Schleimhäuten des Mundes und Halses. Starke Raucher werden vornehmlich morgens nach dem Aufstehen ohne Vorichtsmassregeln, wie sie in dem Gebrauch der Altbuchhorster Pastillen liegen, immer mit heftiger, von Jahr zu Jahr sich steigender Verickleimung zu kämpfen haben. Anhaltendes Rauchen beeinträchtigt auch den Appetit. Die Altbuchhorster Pastillen fördern den Appetit wieder durch heilsame Verbindung mit den Sekreten des Magens und mit den Magensaften. Keinem harten Raucher ist häufiges leichtes Däheln fremd, das lediglich dem Reiz des übermäßigen Tabakgenusses zugeschrieben werden muss. Die Umhüllung dieser Gewohnheit zu Husten, Lungen- und besonders Herzleiden mit dem sogenannten "Tabaksherg" ist wohl allgemein bekannt. Es ist ja nun hier nicht der Ort und wäre wohl auch vergeblich, Rauchern gegen ihre Leidenschaft etwas vorpredigen zu wollen. Der Gebrauch von Altbuchhorster Pastillen neben dem Rauchen ist aber das mindeste, was sie im Interesse ihrer Gesundheit tun können und müssen. Der Reizanstand durch vorerleiertes Rauchen kann sogar solchen Umfang annehmen, daß der Hals zunächst überhaupt keinen Tabakrauch mehr verträgt und alle Erregungen einer starken Erkältung oder eines begonnenen Brust- und Lungenleidens auftreten. Das ist dann der auch in der medizinischen Sprache bekannte, gar nicht von der leichten Seite zu nehmende und oft wochenlang, ja monatelang anhaltende gefährliche Mandelkatarch, gegen dessen Ausbruch und Vertreibung wieder die Altbuchhorster Mineralpastillen das vorzüglichste Schutzmittel sind.

Welcher Unterschied der fast stets rauben, belegten, unsicheren Stimme des passionierten Rauchers gegen das

klangvolle, wohltuende Organ des Sängers!

Und doch haben auch Gesangskundige ungemein viel zu kämpfen, um sich und anderen Menschen zur Freude ihre angeborene Gabe nicht zu verlieren. Sie hüten ihr Stimmorgan wie ein rotes Ei und sind untröstlich, wenn zeitweilig eine Erkältung zum Aussetzen der geliebten Kunst und zur größten Schamung mahnt, weil durch Vernachlässigung unschätzbare Kraft für immer verloren gehen könnte. Ein treffliches Wort sagt: Wer fröhlich singt, ist gesund! Sing und Klang können ewig jung aus vollem Herzen, bannen das Leid, scheuchen die Sorge. Und wer gesund ist, schmettert sein Lied so hell in die lachende Welt wie die Lerche und die Nachtigall. Eine klangreiche, gluckenteine, kraftvolle Stimme bezaubert, strahlt unter Innerstes auf, nimmt fessend jedes Herz gefangen. Das einfachste Volkstied wird zur Symbonie, begnadeter Gesang zu einem köstlichen Menschheitsgeschenk. Was aus jubelndem Liebes spricht, ist der Hymnus der Seele, soll andere Menschen in seinen Bann ziehen, sie frohgemut und hoffend machen. Wie oft klagt es dann in uns wieder: Dätte uns die Natur doch auch solche Gabe beschenkt! Gewiß, die schöne, gesunde, mächtige Lungenkraft verrätende Stimme ist eine Gabe, ein Naturtalent. Und nicht nur die Gesangskunst adelt den Menschen, auch schon ein reines kräftiges und doch einschmelzendes Sprachorgan macht ungemein anziehend, wirkt Freude, ist vor allem sicheres Zeichen gesunder Atmungswege. Darf der Sänger mit dem, was ihm die Natur geschenkt, leichtfertig umgehen? Er muß die Stimme sich erhalten, ihren Schmuck fort und fort pflegen. Jeder muß das, jeder kann das, wenn er seiner Gesundheit, der Kraft seiner Lunge, ein geringes, leicht erfüllbares Opfer bringt. Ungezählte kraftvolle, fernaufsende Gesangsbrüder, sie sind treue Freunde der Altbuchhorster Heilquellen, haben in den aus ihnen gewonnenen Altbuchhorster Pastillen das große Stützmittel gefunden, mit Klangschönheit und Gesundheit der Stimmorgane noch lange Zeiten die Welt und die Menschen zu erfreuen. Von den Sängern, deren Lied am schönsten in der köstlichen Natur jubelt, ist zu

Sportsleuten.

denen das ungebundene Leben im Freien über alles geht, kein weiterer Schritt. Wer mit Leib und Seele am Sport hängt, weiß den Wert der Gesundheit nicht hoch genug zu schätzen. Der geschwächte Körper soll im Sport erstarren zur möglichen Höchstleistung, der gestärkte Organismus ist darauf bedacht, hart und kräftig, widerstandsfähig und gesund zu bleiben zur ungetrübten Ausübung des Sports und zum restlosen Auskosten seiner vielen Freuden. Die Abhärtung, die jeder zielbewußt betriebene Sport schließlich mit sich bringt, schützt aber nicht gegen Krankheiten. Sie verringert nur erheblich die Mächtigkeit der Erkrankung. So ist auch im Sport gegen Erkältungen kein Unfehlbarkeitskraut gewachsen. Der Gesundeste, Kräftigste, muß gelegentlich der Natur seinen Tribut zahlen. Im Volke lebt wohl vielfach noch die Vorstellung, daß Sporttreibende in ihrer meist leichten, luftigen Kleidung und durch schweißbares Aufsuchen von Gefahren der Natur zu trocken wagen. Für ernste Sporttreiber trifft das nicht zu. Der echte Sportsmann lebt in seiner Gesundheit sozusagen nach der Uhr. Streng abgemessen ist seine Tätigkeit, sein ganzes Tagesleben geregelt nach bestimmtem System. Wie die Sportarbeit selbst am Schnürchen läuft bis ins Kleinste, wird daneben, oft auch dem Laien erkennbar, der gesundheitslich vorbeugenden Seite die

höchste Beachtung gewidmet. Billig unterliegt sich der Sportler den härtesten Anstrengungen, wagt aber auch allen den verschiedenen Gesundheitsgeboten, die unmittelbar nach der körperlichen Kraftleistung das eiserne Geheiß des erfahrenen Arztes vorschreibt. Da wird der Körper, der während der Arbeit schwindend unbeständig sich dem Spiel von Wind und Wetter, von Feuchtigkeit und Zugluft preisgibt, in der Ruhe so vorsichtig und gewissenhaft behandelt, als wäre er zerbrechliches Glas. Es ist bitternötig, um die gesunde Wirkung des Sports nicht durch leichtfertige Außerachtlassung einfacher Gesundheitsregeln in das berechenbare Zufallsrauschen genau so, wenn auch vielleicht nicht so leicht und häufig, von Erkältungen mit allen ihren unangenehmen Nebenerscheinungen befallen wie jeder andere Mensch. Er empfindet sie um so schwerer, als er dann oft in seiner Lieblingsbeschäftigung, um nicht das Leiden zu verschlimmern, für Tage und Wochen lahmgelegt ist. Er besitzt aber gerade deshalb auch die Energie, sofort das Uebel an der Wurzel zu fassen und Gegenmittel anzuwenden, die Hilfe zu bringen. Es ist gewiß ein gutes Zeichen und eine Empfehlung, daß sich Altbuchhorster Mineralpastillen auch schon in Sportreisen leicht eingeführt haben. Viele Sportler tragen sie als Gesundheitskassette ständig bei sich und rühmen ihren schnellen Erfolg bei plötzlich auftretendem Hustenreiz, Verschleimung und Heiserkeit. Daran mögen sich doch auch alle ein Beispiel nehmen, die nicht Sport treiben, vielleicht wegen tragend welcher organischer Fehler nicht Sport treiben dürfen.

Zu ihnen zählt das jugendliche Mädchen, das nachdenklich

vor der Schreibmaschine

sitzt und das Leben, wie es weint und lacht, an sich vorüberziehen läßt. Warum gerade ich? Schmerz, Enttägung, Bitterkeit, tausend quälende, sich jagende Gedanken liegen in diesem wehmütigen Ausdruck. Nicht der Zwang zur Arbeit und zum Dienen, nicht soziale Unzufriedenheit ringt dem Mädchen den harten Wortwurf ab, nur die Sorge um die Gesundheit, die Sehnsucht nach jenem wahren Wohlbefinden, das niemand so tief fählen kann wie der völlig gesunde Mensch. Von Kindheit an waren Krankheiten aller Art fast stetes Lebensbegleiter. Sie wurde ihres Daseins nie recht froh, weil im besten Schaffenstrang der allzugarte Körper zu versagen droht und die Last der zwingenden Arbeit, die andere spielend bewältigen, kaum zu tragen vermag. Und doch ist der Lebenshungrer, der brandende Durst, die Pflicht zu erfüllen, der Wunsch nach dem zufriedenen Blühen an der Sonne so unendlich groß! Warum gerade ich? Warum ist es mir nicht vergönnt, gesund zu sein? Warum muß ich so leiden unter häufigen Erkältungen, unter Husten und Brustschmerzen, die den Körper bald heute, bald morgen umhocken wie ein klagendes Mahr? Ja, wenn die Hoffnung nicht wäre! Die Hoffnung auf das ewige Wohlverdachtis der Natur und ihrer Wundergaben. Nun sind des Mädchens stete Begleiter, auch bei der Arbeit an der Schreibmaschine, die ihm vom Arzte verordneten Altbuchhorster Mineralpastillen und der Altbuchhorster Markt-Sprudel. Noch glaubt die Kranke nicht so schnell an Genesung. Zu vieles hat sie jahrelang umsonst versucht. Den Gedanken wird sie nicht los, daß die sorgfösten Anfechtungen nur die Vorboden sind zu einem frühen Lebensende. Mädchen, du sollst wieder froh und heiter werden. Deine Gesundheit wird durch die Altbuchhorster Mineralpastillen und den Altbuchhorster Markt-Sprudel bald so gekräftigt sein, daß du nicht mehr trostlos fragst: Warum gerade ich?

Warum gerade ich?

Die immergrüne Hoffnung hat auch die vielen Kranken nicht getäuscht: die mit Altbuchhorster Mineralpastillen und Altbuchhorster Markt-Sprudel schon einen Versuch machten. Die glänzende der Versuch gelang, kommt zum deutlichen Ausdruck in den zahlreichen

Anerkennungen.

- von denen hier nur einige wenige wiedergegeben seien. So schreibt Herr Fr. S. in R.-Sch. unterm 26. Sept. 1918: "Bei einem Besuch in Bad Altbuchhorst nahmen wir Altbuchhorster Mineralpastillen mit. Dieselben haben meiner Frau gute Dienste geleistet. Da mein Sohn, der Oberstabsarzt ist, dazu geraten hat, die Mineralpastillen weiter zu gebrauchen, so bitte ich vorläufig um Zusendung von 6 Paketen à 36 Pfg."
- Herr Großdekkilateur O. R. in B. äußert sich unterm 8. Aug. 1918: "Habe am 8. d. Mts. an der Quelle ein Paket Altbuchhorster Mineralpastillen gekauft. Dieselben haben mir vorzügliche Dienste geleistet. Ich bitte um weitere Zusendung von 6 Paketen."
- Herr Redakteur E. in B. bekräftigt unterm 30. Sept. 1918: "Etwas mißtrauisch gegen derartige Trinksur- und Lösungsmittel, weil es ihrer viele gibt, habe ich dennoch Markt-Sprudel und Altbuchhorster Mineralpastillen bei einem Magenkatarrh, folgender Verschleimung und wochenlang anhaltendem Schnupfen, täglich gebraucht. Der Erfolg war für mich überraschend. Die Schleimlösung trat in ganz kurzer Zeit ein. Die Hebung des Allgemeinbefindens war unverkennbar. Das Ergebnis des ersten Versuches bestärkte mich um so lieber, als ich vorher immerhin und nun ganz in die Altbuchhorster Pastillen und dazu ein paar Schind Altbuchhorster Markt-Sprudel nehme, sobald ich vom Rauchen Verdächtigungen verspüre."

