

Lichtenstein-Gallberger Tageblatt

Beilage zu Nr. 251.

50. Jahrgang.
Sonntag, den 28. Oktober

1900.

Eine vollständige Acetylen-Gas- Einrichtung

(30 Flammen)
mit Brennern und allem Zubehör ist
sofort sehr billig zu verkaufen.
Näheres zu erfahren in der Exped.
des Tageblattes.

Einfache und bessere
Brief-Papiere,
lose und in Kartons.
Kanzlei- und Konzept-Papiere,
Alten-Convets,
Geschäfts-Papiere, Sanj-Convets,
Alttendeckel
halte ich bestens empfohlen.
Wilhelm Birsch,
Buchdruckerei.

Regelmässiger Eingang
von
Neuheiten

Cravatten

Kaufhaus Rudolf Themat

(vorm. H. Zpig),
Lichtenstein, am Markt.

**Lungen- und Halsleidende,
Asthmatiker u. Kehlkopfkrankel**
Wer sein Lungen- oder Kehlkopf-
leiden, selbst das hartnäckigste, wer
sein Asthma, und wenn es noch so
veraltet und schier unheilbar erscheint,
ein für allemal los sein will, der
wende sich an **H. Wolffsky in
Berlin N., Weissenburger Straße
70.** Tausende Dankfugungen bieten
eine Garantie für die große Heilkraft
seiner Kur. Broschüre gratis.
Der so praktische und übersichtliche

Gratulationskarten
zu Geburtstagen, Verlobungen, grünen
und silbernen Hochzeiten, sowie
Kondolationskarten
halte ich bestens empfohlen.
Wilh. Wärsch,
Lichtenstein, Markt 6.

Wie schützt man im Winter seine Gesundheit?

Von Dr. med. Ebing.
(Nachdruck verboten.)
Unsere Aerzte und Apotheker können es betätigen,
daß die kalte Jahreszeit in unseren Vaterlande weit
ungünstiger für unsere Gesundheit ist, als die warme.
Die Kälte ist es aber nicht allein, welche so ungünstig
auf unsere Gesundheit einwirkt, sondern vielmehr die
Lebensweise, zu der sie uns zwingt. Sobald die
kalten Tage kommen, werden Fenster und Thüren
geschloffen, statt der warmen, reinen Sommerluft atmen
wir die Stubenluft, die bei aller Sorgsamkeit doch
niemals die freie, frische Luft ersetzen kann. Nimmt
die Kälte zu, dann werden die Zimmer geheizt, oft
überheizt. Man tritt aus solchen warmen Zimmern
meist plötzlich auf die kalte Straße, atmet statt durch
die Nase hauptsächlich durch den geöffneten Mund die
kalte Luft ein und Holt sich einen Katarth oder Schnupfen.
Leider ist es beim Schnupfen und Katarth anders als
bei den meisten ansteckenden Krankheiten, gegen welche
man nach einmaligen Ueberziehen immun, das heißt
geheilt ist. Je häufiger man den Schnupfen, der nach
den neuesten Ansichten auch ansteckend ist, bekommt,
desto empfänglicher wird der Organismus gegen dieses
Uebel. Die Anfälle werden häufiger, hartnäckiger und
langwieriger, die Heilung tritt nicht mehr von selbst

ein, sondern muß durch ärztliche Behandlung erzielt
werden.
In Bezug auf die Kleidung soll man auch im
Winter im Hause nicht zu warme Unterkleider tragen,
sondern mehr Wert darauf legen, daß die Kleidungs-
stücke, die wir beim Ausgehen anziehen, genügenden
Schutz gegen die winterliche Kälte draussen bieten.
Vor allen Dingen achte man auf den Schutz der
Füße, denn die häufigste Veranlassung zu Erkältungen
geben nasse Füße. Man übertreibe auch hier nicht,
denn auch der Fuß muß ausdünsten, wenn er gesund
bleiben soll. Verweichlichung dient nur dazu, den
Organismus zu schwächen, während Abhärtung ihn
stärkt und gegen jede Krankheit widerstandsfähiger
macht. Unter Abhärtung versteht die Wissenschaft das
Temperaturunterschiede weniger empfänglich zu machen.
Um den Körper abzuhärtens, kommen drei Mittel in
erster Reihe in Betracht: gute Ernährung, viel Be-
wegung in frischer Luft und zweckmäßiges Baden.
Bei der „guten Ernährung“ aber kommt es
hauptsächlich auf ein Verdünnen kräftiger Nahrungs-
mittel an, im Gegentheil, zu kräftiger Nahrung kann
das Gegentheil erzeugen. Man muß stets die Harmonie
in der Einnahme und Ausgabe beachten. Kräftige
und schwere Kost wird nicht immer verdaut und muß
nicht immer kräftiges und genügendes Blut erzeugen.
Der nahrhaften Speise muß auch ein energischer Stoff-

wechsel parallel laufen. Dieser Stoffwechsel aber wird
erzeugt durch Arbeit, Bewegung im Freien und durch
kräftiges Atmen. Schwächlichen Personen ist oft eine
Schleimjuppe heilsamer als eine Portion Braten.
Schwache oder magenranke Menschen müssen stets
leicht verdauliche Speisen genießen und erst allmählig,
wenn die Organe methodisch gestärkt worden sind, zu
gehaltvolleren übergehen.
Die Luft, die reine, frische Luft, ist das Lebens-
element des Menschen. Der Kulturmenschen aber meidet
dieses reine Lebenselement viel zu sehr. Viele Per-
sonen haben sich einen chronischen Katarth geholt durch
Stubenboden oder durch tägliches stundenlanges Sitzen
in schlecht gelüfteten, mit Tabakrauch angefüllten
Kneipen. Fast jeder starke Raucher, fast jeder Gewohn-
heitstrinker züchtet sich auf die Dauer irgend einen
Bronchial- oder Magenkatarrh, der, je länger er an-
dauert, um so bedenklicher wird.
Schließlich ist das Wasser ein vorzügliches Ab-
härtungsmittel. Der Landmann Biechius und der
Prälat Aneipp kannten und schätzten die Abhärtungs-
und Heilkraft des Wassers, wenn sie ihm auch manch-
mal zu viel zutrauten. Schon berühmte Aerzte des
Altertums kannten diese Heilkraft. Bäder von 17 bis
18 Grad R. oder auch nur kalte Abreibungen des
Körpers stärken und stählen den Organismus. Auch
der vorzügliche Gebrauch von Dampfbädern mit dem
darauffolgenden Kontrast der kühlen Douche gewöhnt

Lebensstürme.

Roman von Max Hill.
(Nachdruck verboten.)
(Fortsetzung.)
Noch wenige Minuten und sie hielten die
dampfenden Pferde vor dem Gehöft an. Ein viel-
fach defekter Zaun sperrte ihnen den Weg zum
Hause und ein großer brauner Wolfshund sandte
ihnen keine besonders freundlichen Grüsse entgegen,
mit wütendem Gebell jagte er im Hofe auf und ab.
Mittlerweile postete der Diener mit dem Peitschen-
kopf gegen den verschlossenen Thormweg.
Nach einiger Zeit erschien ein rothaariger Knecht
und fragte barisch nach dem Begehre der Reiter.
„Guter Freund“, rief ihm der Graf zu, „laßt
uns bei diesem Wetter draussen nicht zu lange
stehen. Wir suchen für ein Stündchen Obdach,
laßt schnell und öffnet das Thor.“
Jetzt öffnete sich die niedrige Thür des Hauses
und ein großer, magerer Mann lief schnell dem
Thormweg zu und gebot dem Knecht, zu öffnen.
„So, nur schnell hinein in die Scheune mit
den Pferden, dann bitte ich die Herrschaften, mir
in das Haus zu folgen.“
Mit Hilfe des Knechtes wurden die Pferde in
die äußerst baufällige Scheune geführt. Der Graf,
die Komtesse und der magere Mann traten in eine
im Erdgeschosse liegende Stube.
Es war dasselbe Zimmer, in welchem etwa
vierzehn Tage vorher Herr Krämer, den der Leser
wohl bereits erkannt haben wird, die seltsame
Unterredung mit den beiden Strolchen hatte.
Als der Graf den hohen Rodkragen herunter-
schlug, seinen Namen nannte, sowie die Komtesse
vorstellte, nahm das Gesicht des Herrn Krämer
eine leichenfarbige Blässe an, unwillkürlich trat er
einen Schritt rückwärts und stützte sich auf den

alten Tisch. Mit seinen grauen Augen suchte er
den Grafen zu durchbohren; bald aber spielte eine
teufliche Freude in seinen häßlichen Zügen, als er das
schöne Mädchen an der Seite des Vaters betrachtete.
„Ich freue mich, daß ich die Ehre habe, den
Herrn Grafen und die gnädige Komtesse unter
meinem schlechten Dache empfangen zu dürfen“,
sagte Krämer, nachdem er seinen Namen genannt,
„bei mir sieht es nicht besonders wohnlich aus,
aus dem baufälligen Hause läßt sich nicht mehr viel
machen. Ich kaufe es sehr billig und denke es
bald mit Gewinn wieder zu veräußern.“
„Ich höre von meinem Inspektor“, erwiderte
der Graf, „daß ein Herr aus der Residenz dieses
Gehöft gekauft habe, um auch die Ziegelei zu er-
werben und wieder in Betrieb zu setzen.“
„Keineswegs, Herr Graf, ich gedente bald
wieder zu verkaufen, heute lieber als morgen. Es
war nur ein Spekulationslauf. Nichts hält mich
hier zurück, bald hoffe ich wieder in der Residenz
zu sein.“
„Seitdem die Ziegelei den Betrieb eingestellt
hat, fehlt uns hier allen etwas. Für jede kleine
Baulichkeit müssen die Steine weit hergeholt wer-
den. Ich hätte Lust, die Ziegelei selbst zu über-
nehmen, wenn ich nicht fürchten müßte, mir in
meinem Alter neue Sorgen damit aufzubürden. —
Kennen Sie meine Besingung, Herr Krämer?“
„Nur äußerlich, Herr Graf, soviel man von
der Landstraße aus sieht!“
„So bitte ich, mich zu besuchen, ich werde dann
selbst den Führer machen.“
„Ich fürchte aber, zu stören, Herr Graf“, ver-
setzte Krämer, indem ein widerliches Grinsen über
sein edliges Gesicht zog.
„Im Gegentheil, Herr Krämer, Sie würden
mich sogar verbinden, wenn Sie mit dann zugleich

einige Auskünfte über die Ziegelei geben würden.
Wer weiß, ob ich den Grund und Boden wenig-
stens nicht doch noch erwerbe.“
Dora hatte an dem Gespräch nicht teilgenom-
men, sondern in einem illustrierten Journal, das
auf dem Tische lag, geblättert. Beim Umschlagen
des Buches entfiel demselben ein Bild. Noch bevor
Krämer sich erheben konnte, um es aufzuheben,
hatte es Dora auf den Tisch gelegt.
Kaum hatte der Graf einen Blick darauf ge-
worfen, als er es ergriff: „Was haben Sie denn
da, Herr Krämer“, sagte er erstaunt, „das ist ja
die Kaserne des 3. Regiments in Voltberg. Als
Oberst zog ich mit dem Regiment in die damals
neuerbaute Kaserne ein. Was knüpfen sich nicht
alles für Erinnerungen an dieses Bild. Wie kom-
men Sie in seinen Besitz, hatten Sie Verbindungen
im Regiment?“
Krämer war äußerst verlegen geworden und
suchte seine Unruhe hinter der Maske eines lächel-
nden Gesichtes zu verbergen: „Ein Geschäftsfreund,
der längere Zeit mit mir in der Residenz eine
Wohnung teilte, ließ mir das Bild bei seinem Aus-
zuge aus Versehen zurück, ich hielt es für zu un-
bedeutend, um es ihm wieder zustellen zu müssen.
Ich glaube, er diene f. Zt. als Einjähriger in
Voltberg.“
„Na, da habe ich doch mal wieder meine alte
Kaserne gesehen“, sagte der Graf, sich erhebend,
„da fühlt man sich auf einen Augenblick in frühere
Zeiten zurückversetzt. Du wirst Dich des Lebens in
Voltberg wohl nur schwach entsinnen“, meinte er,
sich nach Dora umwendend, „Du warst noch Kind.
Ja, es waren schöne Zeiten. Aber der Regen hat
aufgehört. Wir wollen Ihnen nicht länger lästig
fallen, Herr Krämer.“