

Es soll es sein! Der bevorstehende Obstmonat September läßt uns folgende zehn Wertregeln wieder ins Gedächtnis rufen: 1. Nimm kein unreifes Obst in frischem Zustande. — 2. Trinke auf Obst kein Wasser. — 3. Wirf Obstreste nicht auf die Straße. — Hüte dich vor dem reichlichen Genuß teigiger Birnen oder matschiger Pflaumen. — 5. Verjähre nicht die Kerne des Steinobstes, möglichst auch nicht Kerne und Kernhäuschalen von Äpfeln und Birnen. — 6. Schneide die sogenannte Blüte aus Äpfeln und Birnen; in ihr nisten allerhand Schmutz und Bazillen. — 7. Poliere den Apfel erst mit einem Tuche, wenn du seine Schale mitessen willst. — 8. Hüte im Keller Winterobst nicht auf, sondern lege es Stück neben Stück auf übereinandergeschichtete Bretter. — 9. Sieh deine Obstsorten häufig durch, um faulende Früchte rechtzeitig entfernen zu können. — 10. Gib den Kindern viel Obst; sie leiden danach. Obst enthält viele wichtige Aufbaustoffe für den jungen Körper.

**Schulgeldfreistellen auch in den untersten Klassen.** Wie der Reichserziehungsmiister an Hand eines Einzelalles feststellt, sollen Schulgeldermäßigung und Schulgeldbefreiung begabten minderbemittelten Kindern das Verbleiben und den Zugang zur höheren Schule ermöglichen. Daher können auch Kindern der untersten Klassen diese Vorteile gewährt werden. Das Vorliegen der allgemeinen Voraussetzungen für die Vergünstigung ist vom Amtsführer bei den unteren Jahrgängen besonders sorgfältig zu prüfen.

### Gerichtshain

**Kameradschaftsopfer des BDM.** Allenfalls sind in diesen Tagen unsere Blinde nach Osten gerichtet. Ist doch der deutsche Osten seit jeher ein hart umkämpftes Gebiet gewesen und geblieben bis in unsere Tage. Mit Rücksicht auf diese Tatsache wird die Jugend in dieselbe Blickrichtung gewiesen. Das neue Kameradschaftsopfer zeigt den heldenmütigen Einsatz deutscher Männer in Ostpreußen. Dort wüteten in der ersten Hälfte des Jahres 1921 polnische Horden in der schlimmsten Art und Weise. Sie hatten leichtes Spiel. Denn damals legte keine deutsche Regierung schärfste Verwahrung ein gegen blutdürstigen Mord und blutigeres Rauben. Sie war ohnmächtig und gleichgültig genug, um nichts gegen die offenkundigen, völkerverleumdenden Herausforderungen und Bedrohungen zu unternehmen, und bestärkte durch dieses Verhalten nur die frechen polnischen Räuberhorden, umgestört und ungehemmt ihren Eroberungszug fortzusetzen. Ein Ende dieser Schrecken war nicht abzusehen. Oberstleutnant Schindler sah das Tor zu sein, durch das der Feind ungehindert ins Land einziehen konnte. Doch das deutsche Volk wollte sich nicht in allen seinen Teilen und Schichten seinem Schicksal tatenlos überlassen. Gerade die besten Teile waren entschlossen, hier dem Umgebeurer furchtlos in den Rücken zu greifen und ihm die Beute wieder abzunehmen sowie seinen Klauen geraubtes deutsches Land, widerrechtlich angegriffenen deutschen Boden zu entreißen und dem Vaterlande zu erhalten. Heiß war deshalb der Kampf, und verbissen wurde er geführt. Nahmen doch diese Männer den scheindar ausichtslosen Kampf unter denkbar erschwerten Umständen und auf eigene Faust auf. Der entscheidende Schlag wurde mit der siegreichen Erstürmung des Annaberges am 21. Mai 1921 getan. Dieser Erfolg war ausschlaggebend dafür, daß in einer Zeit tiefster Ohnmacht des Reiches, in der sich volksbewußte Männer im Freikorps der polnischen Raubhorden entgegenkämpften, Oberstleutnant deutsch blieb und in aller Zeit bleibt. Der Führer hat einmal auf Grund eigener Erfahrung der deutschen Jugend die Mahnung mit auf den Weg gegeben, stets vom Willen zum Heldentum beseelt zu sein. Mit dem Bilde von der Erstürmung des Annaberges wird den Jungen und Mädchen sinnfällig vor Augen geführt, wie diese Mahnung in der Tat aussieht. Da müssen alle persönlichen Belange und kleinlichen Bedenken zurückgestellt werden. Da gilt nur das große Ganze, und der einzelne muß der größten und schwersten Opfer fähig sein. Wohl dem, der sich ihrer würdig erweist. Eine rechte Kameradschaft wird ihn nicht vergessen. Somit führt das Kameradschaftsopfer im August ein leuchtendes Beispiel aus unserer Geschichte der jüngsten Vergangenheit eindringlich vor Augen und erfüllt damit seine Aufgabe im tiefsten Sinne. Hüter deutschen Volkstums und Beschützer deutscher Erde zu sein und, wenn es sein muß, das eigene Leben opfermutig dran zu geben.

**Auszeichnung eines Betriebes.** Der Schlosserei und Fahrzeugreparaturwerkstatt Wilhelm Polster wurde auf Grund ihrer Führung und Leistung die Anerkennungsurkunde im Reichsbewerbswettbewerb ausgehändigt.

### Treiben

**Nach gut abgelaufen.** Am Sonnabendnachmittag gingen die Pferde des Getreide- und Kohlenhändlers G. Freilich durch. Mit voller Brille und raufen sie von der Waage am Bahnhof nach der Stadt. Unmittelbar hinter der weißen Brücke prallte die rechte Seite des Wagens gegen einen starken Birnbaum, der durch den Anstoß enturzelt wurde. Die Tiere wurden dadurch glücklicherweise zum Stehen gebracht; sie hatten lediglich Sachschaden angerichtet.

**Leipzig.** (Zwischen den Puffern tödlich verunglückt.) Am Freitagabend geriet auf dem Bahnhofs Bahnhof der 32-jährige verheiratete Rangierarbeiter Arthur Wislatke aus Leipzig zwischen die Puffer zweier Wagen und wurde auf der Stelle getötet. Augenzeugen des Unfalls sind nicht vorhanden.

**Falkenstein i. B.** (Er setzte sich für einen Kameraden ein.) Der aus dem benachbarten Werda stammende, 24 Jahre alte Matrosengefreite Kubi Strobel wurde das Opfer seiner Einseitigkeit und Kameradschaft. Als ein Kamerad ins Meer gefallen und am Ertrinken war, sprang Strobel diesem nach, um ihn zu retten. Der Ertrinkende klammerte sich aber an seinen Retter, der sich nicht mehr befreien konnte und mit in die Tiefe gezogen wurde. Der Familie des tapferen Matrosen wendet sich umso härtere Teilnahme zu, als erst kürzlich ein anderer Sohn das Opfer eines Messerstreichers geworden war.

## Turnen, Sport und Spiel

**Turn- und Sportgemeinde Raunhof von 1884**

**Fußball.**  
**TSG. Raunhof 1 gegen T.S. Grimma 1 1:4 (0:1).**  
 Das Sportfest war von herrlichem Wetter begünstigt und die Spiele brachten fesselnde Kämpfe. Das Handballspiel TSG. Raunhof 1—ATB. Schönefeld fiel aus, da die Leipziger abgingen. Der Bericht vom Fußballspiel der 1. Mannschaft folgt morgen. Es liegen folgende Resultate vor:  
**TSG. Raunhof 1omb. gegen Stiel-Leipzig 1 3:2 (2:2)**  
**TSG. Raunhof A.S. gegen Grimma 1:4 (1:1)**  
**TSG. Raunhof 1. Jgd. gegen Grimma 1. Jugend 1:5 (0:2)**  
**TSG. Raunhof 1. Knaben geg. Grimma 1. Knaben 3:3 (2:0).**  
 Die Handballjugend spielte gegen die HJ. und gewann nach flatterm Spiel 19:8. Für das ausgefallene Spiel TSG. Raunhof gegen ATB. Schönefeld sprang die 1. Jgd. von Raunhof ein und verlor 4:22. Bräuer lieferte hier die beste Partie und erzielte mehrere großartige Treffer. Die zahlreichen Zuschauer konnten mit dem spielerischen Programm völlig zufrieden sein. — etc.

Hauptgeschäftsführer und verantwortlich für den gesamten Textteil sowie für die zur Aufnahme gelangenden Bilder: Fritz Günz, Raunhof. Verantwortlicher Angelegenheitsleiter: Hans Günz, Raunhof. — Druck und Verlag Günz & Eule, Raunhof, D.-M. 1969: 1575 im Juli. — Vor Zeit ist Preisliste Nr. 3 gültig.

# Gesunde Kost — für wenig Geld

Harmonische Ernährung durch richtige Zusammenstellung des Küchenzettels

Die Zusammenstellung des Küchenzettels erfordert nicht nur besondere Sorgfalt, sondern auch vielseitige Kenntnisse. Die einzelnen Mahlzeiten müssen ein in sich geschlossenes Ganzes darstellen, sie müssen sich aber auch in geschmacklicher wie in gesundheitlicher Beziehung ergänzen. Eine einseitige Mahlzeit oder ein einseitiges Hauptgericht bedarf der Ergänzung durch Obst und Gemüse mit kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln; eine dreiarartige Speise muß durch eine feste, welche die Zähne beansprucht, ergänzt, ein farbloses Gericht muß mit farbenfreudigen Speisen verbunden werden. Gekochte Speisen sind mit rohen zusammenzustellen; ja, auf diesen letzten Punkt muß besonders geachtet werden, weil gerade hier der Hauptfehler der heute üblichen Kost liegt. Durch die oft falsche und wenig schonende Zubereitung geht ein so großer Teil der biologischen Werte verloren, daß harmonische Gleichgewichte nicht so leicht zu erreichen sind, wie durch regelmäßigen Verzehr von Obst und Salaten, also Briskost in irgendeiner Form, eine wirklich harmonische Ernährung zustande kommen kann.

So ist es auch oft möglich, durch kleine Änderungen der heute üblichen Kost durch Fortlassen des einen Teiles und Hinzufügen eines anderen zu einer wirklich harmonischen Ernährung in der notwendigen Abwechslung, den Jahreszeiten und dem persönlichen Geschmack angepaßt, zu kommen.

In der „Deutschen Ernährungslehre“ (Rücker'sche Verlagshandlung, Dresden) ist erstmalig der Versuch unternommen, an einer Reihe von Beispielen allgemein bekannter Gerichte die notwendigen Verbesserungsmöglichkeiten zu zeigen. Diese Beispiele sollen für jeden die Anregungen geben, nur für den eigenen Lebenskreis entsprechend zu verfahren. Was zunächst fast unmöglich erscheint, ist auf Grund der gegebenen Beispiele und der erworbenen Kenntnisse fast ein Spiel. Das Ergebnis aber wird



Aufnahme: Dr. Weller-Bavaria — M. Hier kochen die zahlreichen Gemüse in der richtigen Zusammenstellung.

sein: eine gesunde Kost aus deutschem Boden, die kräftig, widerstandsfähig und leistungsfähig macht. Sie bietet dem Körper die Lebensmittel in der besten Verwertbarkeit und nutzt daher die Erzeugnisse der deutschen Scholle am besten aus. So ist es auch selbstverständlich, daß mit einer solchen Ernährung am allerersten die Nahrungsfreiheit des deutschen Volkes sichergestellt ist.

Es seien noch einige Richtlinien für die Gestaltung des Speisezettels sowohl für einen Tag wie für eine längere Zeit, z. B. eine Woche, gegeben, um die Aufgabe zu erleichtern. Die Zahl der Mahlzeiten für den wenig oder kaum körperlich Arbeitenden soll sich auf drei beschränken. Diese drei Mahlzeiten müssen dann allerdings dem Körper in vorbildlicher Harmonie alle notwendigen Stoffe bieten, wobei sie sich untereinander wiederum ergänzen können. Es ist nicht immer möglich, allen Forderungen in einer Mahlzeit gerecht zu werden, dann muß das Fehlende in einer anderen Mahlzeit des gleichen Tages dem Körper geboten werden.

Die Nahrungsmittel müssen aber in ihrem natürlichen Zusammenhang gelassen und so schonend wie möglich zubereitet werden. Wir haben von unseren Vätern zum Teil falsche Zusammenstellungen übernommen, auch viele Rationalgerichte sind schlecht; durch kleine Änderungen können sie leicht in gute Gerichte von hohem gesundheitlichem Wert umgewandelt werden, ohne daß ihr Charakter leidet.

Für eine Tagesverpflegung läßt sich etwa folgendes als Anhalt fassen:  
 Morgens: Eine Speise (Suppe oder Brei) aus Vollkornprodukten, mit Milch bereichert, dazu Vollkornbrot mit Marmelade, Honig oder einem anderen Brotaufstrich. Zur Abwechslung kann auch ab und zu Grieß oder ähnliches verwendet werden, also Produkte aus Feinmehl; dann ist eine Ergänzung durch Vollkornbrot und Frischkost unerlässlich, da sonst dem Körper nicht alle Stoffe geboten werden, die er braucht.

Die Mittagsmahlzeit bietet zum Sattessen Kartoffeln, Gemüse und Frischkost — je nach Jahreszeit und vorhandenen Mitteln Obst, Salat oder Rohkost; als schmackhafte Beilage gibt es Fisch oder Fleisch, zweimal wöchentlich Fisch, zwei- bis dreimal Fleisch; an den übrigen Tagen gibt es keine Beilage. Dicke Gemüsesuppen, Hülsenfrüchte, Quarkspeisen, gefüllte Gemüse und vieles andere mehr ergeben die notwendige Abwechslung, so daß der Phantasie, dem Geschmack und den landschaftlichen Gewohnheiten genügend Spielraum bleibt. Je reichhaltiger in der Verwendung und je vielfältiger der Küchenzettel aussieht, desto besser ist er, vorausgesetzt, daß die immer wieder betonte Harmonie der Ernährung erhalten geblieben ist und die Wertminderung durch die Zubereitung mit Hilfe entsprechender Frischkostgaben ausgeglichen ist.

Die Abendmahlzeit ist in ihrer Zusammensetzung ähnlich, wenn auch einfacher. Auf jeden Fall ergibt ein warmes Abendbrot eine weit billigere Mahlzeit als etwa Brot mit Butter und Aufschnitt.

Für viele Berufstätige und Familien wird das Abendbrot die Hauptmahlzeit bilden; dann gilt selbstverständlich das für Mittag- und Abendessen Gesagte im umgekehrten Sinn.

Aus Dr. Margarethe Rothnagel „Harmonische Ernährung für wenig Geld durch gesunde Kost“, Rücker'sche Verlagshandlung, Dresden.

## Verschiedenes

Der Palast des Bao-Dai. Wenn der Kaiser von Annam, Bao-Dai, heute in einer schönen Villa an der französischen Südküste eine längere Zeit zu verbringen gedenkt, dann werden seine Untertanen nur wenig Verständnis dafür aufbringen — und zwar schon deshalb, weil doch der Kaiser in Hue einen alten Palast hat, der ein Wunder orientalischer Kunst ist. Ganz Hue, eine Stadt von immerhin 100.000 Einwohnern, ist ein architektonisches Meisterstück in der Gesamtanlage. Aber der kaiserliche Palast ist eine Stadt für sich — mit Tempeln und Toren und Zäunen. Das Brunnstück ist der Bao-Dai — der Saal der Audienzen. Er ist ganz in Schwarz und Rot gehalten und ruht auf Säulen, die schwarz und rot lackiert sind. Außerdem gibt es aber noch einfachere Empfangssäle, die seitlich immerhin noch prachtvoll genug sind, um auch einem verwöhnten Europäer einen Laut des Erstaunens zu entlocken.

Fliegende Fische auf Rom's Straßen. Im Stadtteil Trastevere in Rom gab es unlängst eine seltsame Uebertragung, die durch einen Autounfall veranlaßt war. An einer Straßenecke fuhr ein schwarzer Autolastzug mit voller Wucht in ein kleines Lastauto hinein, das eine Ladung von

über fünf Doppelpunttern Fische nach dem römischen Zentralmarkt bringen sollte. Durch den Anprall ging das Lastauto in Trümmer, die beiden Fahrer wurden leicht verletzt, und sämtliche Fische flogen in hohem Bogen in einem Umkreis von hundert Metern auf das Straßenpflaster. Etwa zwei Doppelpunttern konnten wieder eingeklemmt und auf dem Markt für den Schlepperpreis von 2 Lire das Kilogramm verkauft werden. — Der Rest von über drei Doppelpunttern wurde der Bevölkerung der umliegenden Straßen überlassen, die in Scharen herbeiliefen, um sich ein Fischgericht vom Straßenpflaster zu — fischen.

Ein Rekord auch für Chicago. Wenn nicht alle Zeichen trügen, werden die Gangster Chicago's in diesem Jahre als bisheriger Rekorder noch übertreffen. Vom Beginn dieses Jahres bis Ende Juli sind in Chicago bereits 113 Morde begangen worden. Die Anzahl der übrigen Verbrechen erreichte die ungeheure Ziffer von 19.611! Es ist bezeichnend, daß die Chicagoer Zeitungen an diese traurige Statistik die Feststellung der Kriminal-Untersuchungskommission knüpfen, wonach rund die Hälfte aller Verbrechen von rückfälligen Tätern begangen wurden, also von Gewohnheitsverbrechern, die auch nach harter Bestrafung immer wieder ihren „Beruf“ aufnehmen.

# Ueber die Enge des Tages hinaus — die Zeitung!

leben, darauf kommt es an! Dazu hilft

**Ein zuverlässiger Helfer**

ist das übersichtlich zusammengestellte Einwohnerverzeichnis für die Städte Raunhof und Brandis, das auch die Einwohneradressen von Borsdorf, Beucha und Landgemeinden enthält. Das in Halbleinen gebundene Buch kostet nur RM 3.—. Es kann bei allen Ausstägern dieser Zeitung bestellt werden und ist bereit zu beziehen von unseren Geschäftsführern

in Raunhof, Markt 3  
 in Brandis, Bahnhofstr. 12

Heute Nacht verschied nach kurzer, mit großer Geduld ertragener Krankheit mein herzenguter Mann, unser lieber Vater, Schwiegervater, Schwager, Bruder und Onkel

**Gerbermeister hugo Kühne**

im 73. Lebensjahre.

in tiefer Trauer  
**Liska Kühne**  
**Gertrud Günz, geb. Kühne**  
**Elisabeth Kühne**  
**Hans Günz.**

Naunhof,  
 den 27. August 1939.

Die Beerdigung findet am Donnerstag, 31. 8., nachm. 3 Uhr, vom Tzgerhause aus statt.

**N für D**

Anzeigenpreis: Millimeterpreis: wänsche und f: für Richtigke: Druck u. Verte: stelle in Dro: Diese Zeitung: Bekanntmachu: Nummer: Die Terr: deutschen in: und größeren: folgungen, Mi: deutsche bildet: angeblüche Kuit: Das Besz: deutschen Erwin: Singler, Helene: noren verlicuht: Preibetsstrafen: Verschau, Kreis: ichen Staates v: Auschwende u: Die evangelische: nabme des Ver: deutschen Schöp: temo wurde C: Klawitter und H: der Angehörige: Waldmeyer, Kreis: dreitung falscher: längnis verurteil: Zeichen wurde g: dera Schow w: Volksdeutsche S: Die Volksdeutsc: wurden wegen a: linge verbotst: Die evan: wurde von Kirch: aus Gallkirch, Kr: aufgeschlanstem: benden, Frau S: mahi zu spend: Schanzendorf bei: und mit Kolben: polnische Fragen: Der volksdeutsche: zu vier Wochen: polnischen Chauv: gang mit Deutsc: In Kobz von: wegen angeblüch: Der Landwirt K: Orlikowski aus C: Otto Wiele wurd: lichen Volkes zu f: Die deutsche: Lesener Operno: längnisstrafe pol: handlungen poln: Das Bezirke: wirt Zählle aus: gericht Kolmar v: Cusse zu steten: So tr: DRK Brünn,: Hftentlich einen er: der Polen gegen die: Böhmern und Mä: Landsleuten in W: nicht werden, die: machen. Der Terra: von Tag zu Tag se: seines Lebens sic: tauchten eines Mad: Karajew im Bezir: Witwe Ban auf, d: des ukrainischen Tu: langten in polnisch: dem Hause erschie: den, er war sofort: Lejewa im Bezirk: zer Nicolai Balaw: sen wurde. Derartig: ukrainische Presse ü: weiteren Brief wirt: vor den Kirchen nic: Ein besonderes: Hlle gegen Ukrainer: So berichtet das: in Betegann drei U: ukrainischen nationa: le acht Jahren Ker: am 23. d. M. 27 Jun: Teilnahme an einer: im Jahre 1919 gefa: zu Kerkerstrafen vor: teilt. Ferner wurde: haftet, die im Weis: ungarischen Arme: Ukrainer zu Tode ge: miniert —: ten gehen auch bei: miniert. Die Straß: