

Sollen wir Milch trinken?

Dass die Milch zu den ersten und besten Nahrungsmitteln zählt, ist bekannt. Es ist in der Tat erstaunlich, zu sehen, wie rasch mitunter durch den regelmäßigen Genuss guter Milch das Körpergewicht vermehrt und zugleich das Kräftegefühl gehoben wird. Das geschieht zum Beispiel bei schwächlichen, sonst gesunden Personen, die durch angestrengte Arbeit, durch Aufregungen und Sorgen herabgekommen sind, mehr noch aber bei abgemagerten Kranken oder bei solchen, die sich nach längerer Krankheit auf dem Wege der Besserung befinden. Jetzt, wo die Zwangswirtschaft für Milch gefallen und wieder reichlich Milch zu erschwinglichen Preisen vorhanden ist, verordnen sich viele, oft in der Sommerfrische, gern selbst eine Milchkur oder folgen willig dem Rat eines Arztes, zur Kräftigung täglich ein bis zwei Liter Milch zu trinken.

Und doch wird, vom ärztlichen Standpunkt aus gesehen, der Nutzen einer solchen Milchkur vielfach überschätzt. Mit keinem Opfermut schärft man täglich eine Zeit lang die vorgeschriebene Menge Milch. Doch bald tritt das Gefürchtete ein; man empfindet einen allmählich steigenden Widerwillen gegen das weisse Getränk, und man fñhlt sich bereits nach dem ersten Glase gefñtigt. Schließlich genügt oft schon der bloße Anblick des anfangs so viel gerühmten Nahrungsmittels, um ein Gefühl des Widerwillens hervorzurufen. Diesem trñt hier nicht selten die Art bei, in der die Milch genossen wird, indem man ein Liter sozusagen mit einem Glase herabgiesen will. Dñgt man sich dagegen bei dem Milchtrinken Zeit, etwa in der Weise, wie ein Besucher des Stammtisches nur nach und nach in aller Gemñtlichkeit seine zwei bis drei kleinen Gemñhe Bier trinkt, so wird der gefñrchtete Zustand nicht so leicht eintreten. Beeinträchtigt wird die an sich gute Wirkung der Milch meist auch noch dadurch, daß die Menge der überaus auf bestimmtes Nahrungsmittel herabgesetzt wird. Das Zweckmātigste wāre daher schon, wenn man in gesunden wie in kranken Tagen die Milch stets nur in kleinen Portionen über den ganzen Tag verteilt und sie zwischen den Mahlzeiten, zum Frühstück, nach dem Mittagessen, zum Vesper, vor dem Schlafengehen zu sich nñhme.

Eine andere Frage aber ist, ob es nicht vielleicht geratenere ist, in den Fñllen, wo sich einer für längere Zeit

einer Kost unterwerfen will, den Verzehr von Milch auf ein so kleines Maß zu beschrñnken. Es ist sicher, daß man durch den Genuß starker Nahrungsmittel eine wesentliche Zunahme des Körpergewichts oft leichter erreicht als durch den allgemeinen Ma Milchgenuss. Es kommt letzten Endes bei dieser Art Unterernahrung nicht so sehr darauf an, was man genießt, sondern wie viel man genießt. Die starke Aufnahme von Milch fñhrt frñher oder spāter zu einer wesentlichen Einschrñnkung der anderen Nahrungsmittel, wobei zu beracksichtigen bleibt, daß, um dem Körper eine gewisse Menge von Nahrungsmitteln zuzufñhren, an Milch ungleich mehr erforderlich ist, als an einer ebenso nahrhaften Gemischten Kost, die etwa aus Fleisch, Ei, Reis und Brot besteht. Durch ihren reichlichen Gehalt an Wasser bewirkt die Milch rasch das Gefñhl der Sättigung. Will man sich aber dauernd bei Appetit erhalten, so muß man gerade die einzelnen Mahlzeiten möglichst klein bemessen, dair aber alle ein bis zwei Stunden etwas genien.

Dabei ist besonders wichtig der Morgenmahl. Gerade in der Frñhe ist der Magen am leistungsfähigsten. Die erste Mahlzeit sollte daher so nahrhaft wie möglich sein.

Nutliche S.

Im Einverständnis mit dem Bezirksausschuß And die **Schornsteinfeger-Vereine** im diesigen Bezirk mit Wirkung vom Tage der Bekanntmachung ab nach den in der diesigen Bekanntmachung vom 31. Dezember 1912 bestimmten Sätzen festgesetzt worden.
Großenhain, 15. August 1924.
17618 C. Amtshauptmannschaft.

In unserer Bekanntmachung vom 15. 8. 1924 in Nr. 193 des Riesaer Tageblattes vom 19. 8. 1924 müssen vor dem Worte „ab“ — Zeile 7 — die Worte „Einpruch nicht erhoben hat und daselbe“ eingefügt werden.
Der Rat der Stadt Riesa, am 20. August 1924.

Verfassungsfest der Riesaer Schulen.
Die Oberrealschule und die Volksschulen veranstalten am Donnerstag, den 21. August 1924, 9 Uhr vormittags auf dem Rudlich eine gemeinsame Verfassungsfest. Dazu werden alle Behörden, die Elternräte, die Eltern der Schüler und alle sonstigen Freunde der Schule herzlich eingeladen.
Die Lehrerschaft der Oberrealschule.
Die Lehrerschaft der Volksschulen.

Wir suchen fñr technische Angestellte eine Anzahl **möblierte Zimmer** fñr sofort und erbitten Angebote mit Preisangabe. **Linke-Hofmann-Lauchhammer Aktiengesellschaft** Werk Riesa.

5 neue Damenrāder Stnd 115 M.
2 geb. Herrenrāder 35
diese Woche zu verkaufen. **P. Wñnler**
Fahrradhandlung Hauptstr. 73.

HAPAG HARRIMAN



**HAMBURG-AMERIKA LINE
UNITED AMERICAN LINES
(HARRIMAN LINE)**

Nach **NORD-AMERIKA
SUD-AMERIKA
CANADA**

**GUBA—MEXICO, WESTINDIEN
AFRIKA, OSTASIEN USW.**
Billige Beförderung, vorzügliche Verpflegung
Unterbringung in Kammern in allen Klassen
Etwa wöchentliche Abfahrten von
HAMBURG NACH NEW YORK
Auskufe und Drucksachen durch
HAMBURG-AMERIKA LINE
Hamburg, Alsterdamm 23
und deren Vertreter in:
Riesa:
Paul Starke, Hauptstr. 22

**Vertreter
fñr Wirkwaren**

von einer neuen Firma, die aber nur erstklassige Waren herstellt, fñr die Amtshauptmannschaften Grimma, Oschatz, Dbeln und Meißen gesucht. Nur besterzeugte Herren, welche bei der einschlagigen Kandidatur auf eingefñhrt sind, wollen sich melden unter **J 1309a an das Tageblatt Riesa.**

Drucksachen
aller Art Helort
solid u. preiswert
Langer & Winterlich
Goschestr. 58.

Brieftasche
heute norm. Qualitter Str.
verloren. Gegen Belhung.
abzugeben im Tägl. Riesa.

Verloren
Aktentasche von Bahnhof
Riesa nach Strehla. Abzugeben gegen Belhung.
Bismarckstr. 38, 2.

Suche 100 bis 120 Mark
gegen gute Sicherheit auf ganz kurze Zeit bei pünktlicher Rückzahlung zu leihen. Off. unt. O 1614a an das Tageblatt Riesa.

Bauhand

zwischen Riesa und Weida, möglichst Neuweida, sofort zu kaufen gesucht.
Angebote mit Angabe der Lage und Größe bereiten unter P 161a an das Tageblatt Riesa.

Bandonion
100tnig, mit Noten und Koffer, Preis 40 M., a. verb. Su. erfr. im Tagebl. Riesa.

Ein Herrenrad
gutes Markenrad, kompl. mit Zubehör, umhndelbar sofort spottbillig zu verkaufen. Zu erfr. Hotel Deutsches Land, Rm. 11.

**Maschinen-
Sebaratoren-
Motoren-
Nhmmaschinen-
Bel**

Leberfert, Staufertfert
Wagenschmiedere usw.
empfehlen billigt

Baul Schlerich, Glaubig

Generalfeste
Kochtöpfe, Grfeneinlegertpfe, Grfkrge u. s. w. wieder eingetroffen.
Jeschke,
Gra, Oschatz Str. 28.

**Weiche saftige
Birnen**
10 Pfund 40 Pf., im Sentner billiger, empfiehlt
Carl Stiner, Gra.

„Radeberger Pilsner“ bertrifft alle Tschechenbiere. Vertreter: **R. Schwade, Riesa, Fernruf 49.**

Im Kampf um Liebe.

Roman von Rudolf Hoffinger. Nachdruck verboten.
2. Fortsetzung.
Seit belnabe einer Viertelstunde schon hatte Jens Jensen überhaupt kaum noch ein Wort gesprochen. Mit seiner riesenhaften, massigen Gestalt alle übrigen fast um haupteslnge überragend, hatte er unbeholfen und überstürzt im Salon herumgestanden, von Zeit zu Zeit hilflose Blicke auf seine Taschenuhr werfend, und augenscheinlich in einem beständigen Kampf gegen die Versuchung, zu ghen.
Plötzlich aber erhob er sich auf seinem großen, stark gedulerten Antlitz etwas wie der Ausdruck eines befreienden Entschlusses. Er nherde sich einem älteren Herrn, der sich gleich nach seinem Eintritt in einen Schaukasten niedergelassen hatte, um stumm und gelangweilt vor sich anzukauern. Ihm raunte er mit demselben gedämpften Stimme einige Worte zu, die eine eigentümlich lebendige Wirkung auszuüben schienen. Denn der Angeredete fuhr aus seinem schläfrigen Hinbruten auf, gab durch energisches Kopfnicken eine vorbehaltlose Zustimmung zu erkennen und war gleich darauf mit dem Gastgeber aus dem Salon verschwunden.
An den großen Speiseraum, darin eine mit vierzehn Weiden belegte, blumengeschmckte Tafel der Wüste barste, schloß sich das mit raffiniertem Komfort ausgestattete Raucherzimmer. Und hier ließ sich Jens Jensen schwer in einen der Lederseffel fallen.
„Sherry natürlich!“ sagte er. „Schenk‘ uns ein, alter Junge! Da hinter dir stehen die Flaschen. Der Teufel soll es bei dieser ledernen Gesellschaft aushalten!“
Der ältere Herr, eine echte, bis auf Haut und Knochen ausgetrocknete Pantel-Gestalt mit kleinen, schwimmenden Augen und einer verdächtig lupferigen Nase, hatte sich bereit, der Aufforderung Folge zu leisten. Und gleich dem Hausherrn stürzte er das größte Glas auf einen einzigen Zug hinunter.
„Ah — das war die höchste Zeit! — Die Rebe war mir — in der Tat — so trocken, daß ich nicht um alles Geld der Welt ein Wort hätte herausbringen können. Es ist nicht edel, Jens, die Leute zu sich zu laden, nur um des Vergnügens willen, sie elend verdursten zu lassen!“
„Noch eins, Wilhelm! — Dankel — Und einen Kognat, um den Lebensgeistern etwas hurtiger auf die Beine zu helfen! — Du hast recht: es ist schrecklich! Aber was soll ich tun? Wir können doch nicht ohne Wulfa zu Tisch gehen?“
„Der Marrenstreiche begeht, muß Marrenschicksal leiden! Htte dir in deinen Jahren solche Dummheiten freilich nicht mehr zugetraut, das muß ich sagen!“
„Sprich keinen Unsinn, Alter! Was weiß denn ein ausgebrnnter Stckfisch wie du von der Liebe!“
„Dem Himmel sei Dank — nicht mehr viel! — Noch eins, Jens! Mit einer Flasche Sherry im Beibe wirst du

um so leichter den feurigen Liebhaber spielen können, wenn deine Wulfa endlich die Gnade hat, zu erscheinen. Im übrigen tut sie ja sehr klug daran, sich losbar zu machen! Könntest am Ende sonst allzu schnell vergehen, eine wie vornehme Dame sich da zu dir herabgelassen hat!“
„Nun, ist sie etwa nicht, du Bstermaul? Die Tochter eines richtigen Obersten!“
„Freilich! — Und eines brasilianischen obendrein! — Sollen da drüben wild wachsen, die Obersten und Generale! Immer ihrer drei auf jeden Gemeinen!“
Jens Jensen lachte belustigt.
„Mach‘ dir Luft, gute Seele! Du könntest sonst noch mal eines Tages ersticken an dem Kerger über meine Verlobung. Und das lt mir leid, weil ich damit um eine meiner lustigsten Unterhaltungen lme.“
„Um was fñr eine Unterhaltung?“
„Wohi wieder einer von deinen schlechten Wägen — be?“
„Oder schlecht, — daß ich mir einen Sp daraus mache, dich immer wieder mit Wulfa zusammenzubringen, mußt du doch wohl gemerkt haben. Es ist ja drollig, dich vor ihr tagbucheln und scharwenzeln zu sehen und dabei zu wissen, daß du sie am liebsten vergiften möchtest!“
Der andere lehnte sich in seinen Sessel zurück und kniff die kleinen Augen noch mehr zusammen.
„Sind wir alte Freunde, Jens, oder sind wir’s nicht?“
„Man könnte es vielleicht so nennen — obwohl — da hinten in Denver — —, na, lassen wir das Vergangene lieber ruhen!“
„Sei unbeforgt! — Es ruht da drinnen,“ und er legte die Hand auf seine Brust, „so wohl eingeparkt wie in einem Grabe. Aber da wir doch unter uns sind, Jens: so dumm und einfchtig wrft du da hinten keiner ins Red‘ gegangen wie hier dieser rothaarige Brasilianerin. Warst freilich ehedem ein anderer Burche als heute mit deinen lehrbuchfngig Sommern und deinem lahmen Schädel. Hast dich inzwischen um dein bihen Verstand getrunken, armer Junge! Und soltest einem alten Freunde eigentlich dankbar dair sein, daß er seine warnende Stimme erhebt, solange es noch Zeit ist!“
Der Sherry mußte Jens Jensen in besonders gute Laune versetzt haben, da er die Aufrichtigkeiten des anderen noch immer geduldig hinnahm.
„Aber was in aller Welt hast du denn eigentlich an ihr auszusetzen, Mann? Das von dem ‚ins Red‘ gehen‘ ist ja doch alles dummes Geschwz. Viel eher ist sie mir ins Red‘ gegangen als ich ihr. Denn es hat mich wahrhaftig We genug gefllt, ihre Bedenkslichkeiten überwinden. Und die Bedenkslichkeiten ihres Vaters! Denn es ist eine vornehme Familie, daran läßt sich nicht rhren. Rag sein, daß die Obersten in Brasilien wild wachsen; aber Wulfa’s Mutter war eine deutsche Adlige, ein Fräulein von Korrenstein — ich habe es schwarz auf weiß gesehen.“
„Meine Schndt! — ermilderte Wilhelm. — „Nur

schade, daß all ihre Vornehmheit sie schwerlich vor dem Verhungern geschtzt htelt! Ober waren sie etwa nicht am Verhungern, als du ihre Bekanntschaft machtest?“
„Der Oberst ist ein ganter Mann, und die brasilianische Regierung ihm aus politischen Gründen seine Pension seit Jahren widerrechtlich vorenthalten. Da ist es doch keine Schande, wenn er schließlich in eine bedrängte Lage geraten ist!“
„Schande — Schande! — Was ist eine Schande in den Augen vorurteilsloser Leute? Es ist keine Schande, zweifelhafte Häufer zu halten, wenn man nur Geld damit macht! Es ist keine Schande, seine Tochter an einen dreimal älteren Mann zu verkaufen, wenn nur der Preis hoch genug ist! Und eine Schande kann man es höchstens nennen, wenn ein alter Knabe wie du auf Bedingungen eingeht, wie man sie dir bei diesem Handel gestellt hat!“
„Nun runzelte Jens Jensen hoch die Stirn.“
„Nimm dich in acht, Wilhelm! — Was fñr Bedingungen sind es, von denen du redest?“
„Hast du vergessen, was du selber mir gestern über das famose Testament erzhltst, das du zu Fräulein Wulfa’s Veruhigung gemacht hast? Warst zwar nicht mehr ganz nüchtern, als du mir’s anvertrautest; aber ich denke, es wird darum doch seine Richtigkeit mit der Sache haben. Und ich sage noch einmal, was ich dir schon gestern sagte: Es war der größte Unsinn deines Lebens!“
Jens Jenssens gute Laune war verflogen. Er schlug auf den Tisch, daß die Gläser klirren.
„Jetzt ist’s genug! — Was, zum Henker, kümmert es dich, wen ich zu meinem Erben einsetze? Hast du vielleicht darauf gerechnet, daß du es sein würdest?“
„Nein. Aber es ist ein anderer da, den du nicht hättest vergessen dürfen! Man soll die Bande des Blutes nicht mißachten. Jens! Und wer weiß, ob das Geld bei deinem Nessen nicht in besseren Händen sein würde, als bei dieser Brasilianerin.“
„Unsinn! Das sind Dinge, über die du nicht urteilen kannst! Auch wenn ich nie daran gedacht hätte, mich zu verheiraten — dieser unverschämte Burche würde nie einen Pfennig von mir erhalten haben!“
„Obwohl er der Sohn deiner Schwester und dein einziger Anverwandter ist?“
„Nah, ich pfeife auf die Verwandtschaft! Er hat mich insam beleidigt, und du weit, daß ich bei all meiner Gutmütigkeit nicht der Mann bin, eine Beleidigung zu vergeen!“
„Aber davon weiß ich ja gar nichts! Mir hat der junge Mann, als ich vor anderthalb Jahren hier seine Bekanntschaft machte, recht gut gefallen, und ich habe mich gewundert, daß du dir eine so nette und lebenswürdige Gesellschaft fñr deine alten Tage hast entgehen lassen.“
Jens Jensen lachte ingrinnig.
Fortsetzung folgt.