

Meixmühle!

(altrenommiert) im romantischen **Friedrichsgrund** bei Pillnitz hält sich allen Naturfreunden bestens empfohlen. Kalte und warme Speisen, Gutgepflegte Biere u. Weine. Schöne möblierte Fremdenzimmer. A. Horn.

Meixmühle!

Hygienisches.

Das erste Frühstück für Arbeitende.

Von Dr. med. Felix Wilhelm, Sanatorium Schreiberhau, Riesengebirge.

Das erste Frühstück ist meiner Erfahrung nach bei uns zu Lande noch immer ein Stiefkind gegen die übrigen Mahlzeiten, während doch schon die vollstündliche Erkenntnis so weit ausgebildet ist, zu wissen, daß der Magen gerade früh morgens am besten arbeitet. Heißt es ja vom Apfel oder Käse, er sei des Morgens Gold, mittags Silber und abends Blei. Es waren jedoch ganz und gar nicht theoretische Erwägungen, die mich zu einer Reform des üblichen Morgenbrotbisses führten: Als Studierender zum ersten Mal auf eigene Bestellung meiner Beförderung angewiesen, und weit weg von den Reichthümern der Heimat, die ich mir in falscher Eitelkeit nach völliger Selbstständigkeit auch in Gestalt von Proviantkästchen verborgen hatte, bestellte ich mir zunächst morgens ein halbes Liter Milch und Butterbrötchen, — übrigens nach Dünge die eisenreichste Nahrung, die arme Mäherinnen ihre Fleischsucht verdanken. Ich hörte im ersten Eifer dortmittags von 7 bis 12 oder 1 Uhr Vorlesungen. Aber von 11 Uhr an erschwerte mir in der Regel eine bleierne Müdigkeit das Aufpassen im Kolleg. Ein zweites Frühstück schaffte an den Tagen, wo ich eine freie Zwischenstunde hatte, hierin Wandel. Ich sagte mir also, daß meine Morgenmahlzeit ungenügend sein müsse, und bereitete sie um zwei Eier. Das half evident. Wer auf die Dauer erschien mir auch diese Kombination insofern mangelhaft, als sie etwas weichlich war. Erfahrend der Milch durch Kakao half nur kurze Zeit. Es fehlte noch eine Anregung des Geschmacks. Da es Sommer war, kam ich auf die Idee, mir noch Obst zuzulegen, und siehe da, jetzt war die rechte Mischung beisammen. Nun habe ich nicht etwa Jahre lang allmorgendlich zwei Eier, Kakao, Butterbrot und Obst genossen. Ich erlebte vielmehr von Zeit zu Zeit die Eier durch Fleisch, Wurst oder Käse, ließ mir auch wohl für Kakao einen anderen Frühtrunk reichen und wechselte mit den Brot- und Obstarten ab. Das Obst habe ich übrigens auch durch Tomaten, Salat, Brunnenkresse, Radishesen usw. eine Zeit lang mit Erfolg substituiert. Die anregende Wirkung von Tee und Kaffee habe ich bei dieser Zusammenstellung meines ersten Frühstücks leicht entbehren können. Heute lasse ich die Eiweißträger Fleisch, Eier und Käse zusammen mit dem sonst beliebten Frühtrunk oft auf einige Wochen durch Tropfen-, Korb- und andere Suppen aus einer einwertigen Substanz vom Marke der Nahrungsmittelchemie ersetzen. Diejenigen unter meinen Patienten, deren Ernährung mir ungenügend erscheint, weise ich auf vorstehendes Resultat meiner Erfahrungen hin. Ich habe vielfach freudige Anerkennung damit erzielt. In meiner Anstaltspraxis lasse ich zum ersten Frühstück meist Kompot anstelle des frischen Obstes treten. Dabei möchte ich auf die erstaunliche Billigkeit und Güte der getrockneten Pfirsiche, Aprikosen, Brünellen, Äpfel, Birnen und Pflaumen, namentlich für Zeiten, wo frisches Obst teuer ist, ausdrücklich hinweisen. Der mir einmal hinterbrachte Krogwohn, es würden „bekanntlich“ Weismittel unter die gesuchten Früchte getan, hat mich natürlich wenig erschütter. — Lassen wir zusammen, was meine Frühstücksreform bezweckt: Die an sich energiereiche und wertvollere Morgenarbeit soll nicht mit einer Unterernährung für den Vormittag widerstreiten. Die von Klinker mit gutem Recht betonte Gleichmäßigkeit der Eiweißzufuhr soll schon früh morgens einsetzen. Die praktischen Engländer und Amerikaner frühstücken längst schon Fleisch, Eier und Käse. Endlich aber sollen neben der Anregung des Geschmacks durch das Obst mit diesem auch die sogenannten Nährsalze (Fosfor, Natrium und Kalium) in genügender Menge einbereitet werden. — Daß der Gelehrte ein gleich gutes Recht hat, sich Weibter zu nennen, wie der körperlich arbeitende Tagelöhner, bedarf eigentlich nicht der Hervorhebung, sei aber zur Erläuterung dessen, was ich unter Arbeitenden verstehe, hier schlußweise erwähnt.

Heimstätten für Tuberkulose werden in einem von Dr. Eilan in der „Medizinischen Klinik“ veröffentlichten Artikel als eine Mittelstelle zwischen Krankenhaus und Lungenheilstätte gefordert. Es ist bekannt, daß die Heimstätten nur leicht Erkrankte aufnehmen; es gibt aber eine große Zahl Tuberkulose, die in einer Form erkrankt sind, welche die Aufnahme in einer Heimstätte nicht mehr ermöglicht und für das Krankenhaus noch zu leicht ist. Diese würden in einer Heimstätte sehr gut Platz finden; als solche kann ein größeres Wohngebäude benutzt werden, welches sich nahe einer Stadt in geeigneter Lage befindet und passende luftige Räumlichkeiten besitzt. Es ist eine Art der Pflege vorgesehen, die unter steter ärztlicher Aufsicht steht und welche den Anlassen die Rückkehr in ihre alten Verhältnisse nicht zu sehr erschwert. Für 50 Patienten würde eine Heimstätte genügen, da die Kranken sich untereinander helfen können. Wir unsererseits würden als ein wichtiges Ergänzungsmittel der modernen Bestrebungen auf dem Gebiet der Schwindsuchtbekämpfung die Errichtung von Heimstätten für tuberkulose Kranke ansehen. Denn gerade diese bilden für ihre Umgebung eine erhebliche Infektionsgefahr und genießen in ihrer Gänzlichkeits gewöhnlich nicht die Pflege, deren sie bedürfen. Daher würde es auch nicht so schwer sein, diese Art von Kranken dazu zu bewegen, in Heimstätten für Unheilbare Aufnahme zu suchen.

Enges Schuhwerk. Um einen kleinen, zierlichen Fuß vorzutauschen, verfallen viele Menschen in die Unsitte, zu enges Schuhwerk zu tragen. Als Folge einer solchen Mißhandlung der Füße hat man ungeliebte Rale schwere Verkrümmungen, Blutergüsse und Geschwülste beobachtet, gar nicht zu reden von den Hühneraugen, an denen jeder zweite Mensch leidet. Auch ist das Tragen von engem Schuhwerk eine Hauptursache der kalten Füße, die wiederum die verschiedensten Krankheiten hervorrufen können. Darum kann man es nicht oft und nicht ernstlich genug ausdrücken, daß jedermann bequemeres Schuhwerk tragen soll.

Sport und Touristik.

Fürsten als Alpenfreunde. Der König von Sachsen ist der Sektion Dresden des Deutschen und Oesterreichischen Alpenvereins als Mitglied beigetreten, und Fürst Ferdinand von Bulgarien hat dem Verein zum Schutze und zur Pflege der Alpenpflanzen den Betrag von 100 Mark zur Befähigung der Vereinskomitee übermitteln lassen.

Stiftung zu einem Hüttenneubau in den Alpen. Der jüngst im Glognergebiet verunglückte Herr Thomas Oberwalder hat dem Deutschen und Oesterreichischen Alpenverein ein Legat vermacht, mit der Bestimmung, 10 000 Kronen jener Sektion zu überweisen, die die Verpflichtung übernimmt, eine Hütte zu bauen und sie Oberwalderhütte zu nennen. Außerdem werden weitere 10 000 Kronen zur Erhaltung dieser Hütte überwiesen, die ginsbringend anzulegen sind.

Vom Rheinfall. Alle Hoteliers des schweizerischen Rheingebietes haben gegen die projektierte Erbauung einer neuen elektrischen Anlage am Rheinfall energisch protestiert.

Gold- und Silberwaren zu Reise- u. Festgeschenken

empfehlen zu billigsten Preisen

Carl Hager

Juwelier und gerichtlich Taxator

DRESDEN-A.
Scheffelstrasse 15. Scheffelstrasse 15.

Schwimm- und Badeanstalt

— Loschwitz —
empfiehlt sich zur güt. Benutzung.

Vorzüglich geeignet für Luft- und Sonnenbäder.
Grosses gedecktes Schwimmbassin u. Zellenbäder.
Schwimm-Unterricht für Damen, Herren u. Kinder. Badesitz für Damen im Bassin vorm. 8-11 u. nachm. 3-5 Uhr.
Ueberfahrt von Blasewitz oberhalb der Dampfschiff-Station frei.
Um zahlr. Zuspruch bittet hochachtungsvoll Max Hähle.
Diese Anstalt befindet sich in reinem, schloosen Wasser.

„Altbekannte vorzügliche Bedienungsweise“

Sander & Fischer

Weingrosshandlung mit Probierstube.

Dresden-A., Breitestrasse 20.

Naturheilbad „Reform“

Dresden-Striesen, Markgraf Heinrich-Str. 22.

Reine
1877

Loch-Zaminbäder

nur einzig hier am Plage, sind von unerreichter Wirkung bei Frauen-Unterleibsleiden und chronischen Krankheiten, Gicht, Rheumatismus, Blausucht, Nervenleiden, Herzkreisläufen usw.
Anwendung des gesamten Natur-Heilverfahrens.

Täglich frische feinste Tafelbutter zu billigsten Tagespreisen.
Frischer Speise- und Backer-Quark.



7. Emmastrasse
Schwabeck
zu Kottbus
Rauschbier
und Trierer
Wasser

Schweizer Molkerei und Käseerei

Inh.: I. Zbinden.

Eigene Molkerei und Käseerei mit Dampfbetrieb Göda bei Bautzen
:: Vorteilhafteste Bezugsquelle für ::
Restaurateure und Wiederverkäufer.
Dresden-A., Pillnitzer Strasse, Ecke Cranachstr.

Das Fuhrgeschäft

von Ernst Pietzsch

empfehlen seine

Landauer zu Hochzeits-, Kindtaufs- sowie Spazier-Fahrten.
Auch mache ich hiermit noch auf mein Möbeltransport-Geschäft aufmerksam. Sämtliche Wagen mit und ohne Umladung.
Ernst Pietzsch, Dresden-Pieschen, Schiffstraße 2.
Fernsprecher 2724.



Dresden-Johannstadt.

Reisszeuge.
Augenläser nach ärztlichem Rezept.

Empfehle zugleich: Brillen, Pinzen, Vornetten, Perspektives, Barometer, Thermometer in jeder Preislage und Ausführung. Gut eingerichtete Reparatur-Werkstätten. Max Pütsohke, Optiker, Gersdorffstr. 47

Sommerfrischen im bayerischen Hochland. München wird geschrieben: Wenn die Ferien kommen, wenden Tausende erholungsbedürftiger Menschen ihre Schritte nach dem Süden des Deutschen Reiches, und insbesondere nach Bayern, um hier an den Ufern prächtiger Alpenseen oder in stillen, malerischen Gebirgstälern, in die schneegekrönte Berggipfel herabschauend, einige Wochen zu ruhen und in frischer Bergluft sich zu stärken zu neuer Arbeit. Das bayerische Hochland ist außerordentlich reich an Sommerfrischen, in denen man ungezwungen, gut und vor allem billig leben kann. Seine Seen, wie zum Beispiel der Starnberger- und Ammersee, der Tegernsee und Schliersee, Staffelsee, Kochelsee und Walchensee und der Chiemsee sind ob ihrer Naturschönheiten weltbekannt, trotzdem erfreuen sich aber die Sommerfrischen an ihren Ufern noch einer gewissen Ursprünglichkeit; hier kann man noch in wahrhaft ländlicher Zurückgezogenheit seine Ferien genießen. Wen es aber nach Abwechslung gelüstet, und großstädtische Gemüthe lustig liegen, gerade in den Sommermonaten mehr als irgendeine andere Großstadt.

Aus dem Odenthal. Der auf der 600 Meter Neantischerhöhe vor 20 Jahren errichtete hölzerne Aussichtsturm erlag vor 2 Jahren dem Sturme und Wetter. Nun wird der Odenthal ein steinernes Turm errichten lassen. Die auf rund 25 000 Mk. veranschlagten Arbeiten sind bereits zur Vergebung ausgeschrieben.

Vom Groß-Glockner. Die Erzherzog Johannhütte an der Ablerhöhe am Groß-Glockner hat vor kurzem durch Unwetter stark gelitten. Das Blechdach der Hütte ist vom Sturm losgerissen worden, wodurch die Hütte selbst mannigfache Beschädigungen erlitt. Ein Träger aus Kais, der den Wetterhaken wahrnahm, schaffte das Inventar der dahelosen Hütte in das unberührt gebliebene Schloßhaus und wendete dadurch weiteren Schäden ab. Ein Notbedachung wird möglichst sofort hergestellt werden. Der Schaden beträgt immerhin 500 bis 600 Kronen.

Vermischtes.

„Welche Klasse?“ Wohl manchem schon ist die bei Eisenbahnstationen herrschende Unsitte aufgefallen, die Reisenden nach dem Eintritte, den ihre Kleidung und das Handgepäck betonen, auf die Wagenklasse, die sie benutzen würden, einzuschauen und mit ihnen demgemäß zu verhalten. Mancher Passagier ärgert sich über diese lästige Voreiligkeit. Zuweilen aber kommt es an den Bahnsteigen zu allerlei amüsanten Dialogen, wie wir einen in der Zeitung des Vereins Deutscher Eisenbahnverwaltungen lesen. Ein Vater teilt diesem Blatte folgendes Erlebnis mit: Ich komme mit einem Paket unterem Arm an den Zug, wobei sich folgendes Gespräch zwischen dem Schaffner und mir entspinnt: „Dritte Klasse?“ — „Rein.“ — „Also vierte?“ — „Rein fünfte.“ — „Die haben wir nicht.“ — „Na, dann erste!“ — Der Einfinger schlägt schließlich vor, daß die Schaffner angewiesen werden, bei Ankunft eines Zuges gütlich die Frage zu stellen: „Welche Klasse?“

Lazarettschiff. Uebung auf der Unterelbe. In nächster Zeit wird die Genossenschaft freiwilliger Krankenpflege im Vereine, Verband Hamburg, eine Hauptübung auf der Unterelbe bei Wittenbergen (Blankensee) in Verbindung mit einer Land- und Schuttenübung der Altona-Ottenser, der Pinneberger, Elmshorner und Neumünster Kolonne des Roten Kreuzes veranstalten. Als Lazarettschiff hat die Hamburg-Amerika-Linie wieder wie in früheren Jahren ihren Dampfer Danja zur Verfügung gestellt. Das Schiff ist mit allen erprobten Einrichtungen zur Aufnahme Verwundeten und zur Krankenpflege versehen; es wird von Herrn Kapitän Krausmann, der bei der Hamburg-Amerika-Linie bedienstet ist, geführt. Der Uebung wird folgender Plan zugrunde gelegt: es wird angenommen, daß in Wittenbergen ein Gefecht stattgefunden hat, bei dem eine größere Anzahl Soldaten verwundet worden ist. Die sollen von den Mitgliedern der Kolonnen des Roten Kreuzes aufgesucht, nach dem Strande transportiert und von da aus ohne Rücksicht auf Landungsvorrichtungen mit Schuten nach der im Strande liegenden Danja überführt werden. Nach Uebernahme, Unterbringung und Verpflegung der Verwundeten kehrt die Danja nach der Altona-Neumühlener Kai zurück. Die Verwundeten werden auf dem Schiff und in ein Lazarett geschafft. Die hoch interessante Uebung wird ungefähr 4 1/2 Stunden dauern.

Bären in den Tiroler Alpen. Aus Tirol schreibt man: Vor einigen Tagen tauchte ein Bär in den Ultener Bergen südlich von Meran, auf. Das überraschte niemanden, weil alle mit der Ortlergruppe zusammenhängt, wo es immer Bären gibt. Verwunderung rief es schon hervor, als gemeldet wurde, daß es auch bei Primör ein Bär zeige; denn in den Dolomiten ist der Bär seit schon lange nicht mehr beobachtet worden. Noch merkwürdiger aber ist die Nachricht, daß auch im Adenesegebiet ein Bär gespiert wurde. Dieser kann nur aus dem Oberinntal herübergekommen sein.

Vereschwundener Berg. Auf den Philippinen ist bei den letzten Erdbeben auf der Insel Luzon der Berg de Tula vollkommen verschwunden. An seiner Stelle befindet sich jetzt ein See. Es ist noch unbekannt, wie viel Menschenleben dabei zugrunde gegangen sind. Die Abhänge des Berges waren von Eingeborenen bewohnt.

Für

Sommerwohnungen.

Möbel und Betten etc.

sowie

ganze u. teilweise Einrichtungen herrschaftlicher Etagen

empfiehlt **leihweise** unter kulanten Bedingungen

Andreas Wold, Gottschalch

Möbel- und Geschirr-Verleih-Magazin

DRESDEN

— Pragerstr. 19, Tel. I, 1456. —
Filiale: Cranachstr. 5, Tel. I, 7951.

Porzellan-, Glas- und Silber-Waren zu tageweiser Benutzung.