

Wie man  
5 cm  
Fettschicht  
leicht loswerden  
kann

Nehmen Sie es sich nicht nur vor, sondern machen Sie einmal wirklich Ernst damit. Die Forschungsergebnisse des bekannten **Universitätsprof. Dr. med. H. MUCH** geben Ihnen in Form von „Dragées Neunzehn“ ein ebenso wirksames wie ungefährliches Mittel an die Hand. Neben dem wissenschaftlichen Material liegen die Mitteilungen aus den Kreisen des Publikums selbst vor. Es zeigt sich, daß in vielen Fällen Fettleibige schon in ein paar Tagen mehrere Pfund abgenommen haben. Tun Sie etwas für Ihre Figur und nehmen Sie **4 bis 8 Wochen lang regelmäßig nach den Mahlzeiten 1 bis 2 Dragées „Neunzehn“**. Die Wirkung von Dragées „Neunzehn“ liegt darin begründet, weil Fettleibigkeit in erster Linie als fehlgeleitete Verdauungsarbeit betrachtet werden muß, und Dragées

**Neunzehn**

sind ein natürliches Verdauungs-Regulativ. Preis: Packung à 40 Stck. RM 1.50, Packung à 150 Stück RM 4.20

Zu haben in allen Apotheken



Sie sind **Enthaart**

nach einmaliger Benutzung mit Pipetta. Sofort verschwinden mit der Wurzel **Damenbart u. alle lästigen Haare**. Viele Dankschr. Keine Reizung d. Haut. Gar. un-schädlich. Seit 1912 über 100.000 Packg. verk. Preis jetzt RM 5.-. Institut für Schönheitspflege Frau Erna A. Richter, Berlin W 105, Uhländstr. 158



**Kosmetische Chirurgie**

Höchste Auszeichnungen in Frankreich, England, Italien für unsere künstlerischen Ausführungen plastischer Operationen. Zahllose anerkennende Briefe dankbarer Patienten aus dem In- und Ausland.

Hemmingstedt erzählt und hat uns eine Ballade von Albert Mühl vorgelesen: „Die Schlacht beim Tausenddüwelswarf“. Da wird vom Sieg der Bauern erzählt. Die Fluthege, die Watthege und die Nebelhege unterhalten sich. Am Schluß heißt es immer: „Uns hört de Marsch und uns hört de See“. Ich mag gern so alte Sagen aus unserem Lande . . .“

Wir gehen weiter in den Werkunterricht. Ein Mädchen sitzt am Webstuhl und webt ein nordisches Muster nach einer Vorlage aus der benachbarten Meldorfer Volkskunstschule.

„Singen Sie auch Volkslieder?“

„Selbstverständlich“, antwortete man mir lachend. „Jeden Morgen und jeden Abend. Auch beim Wandern wird immer gesungen.“

Die Lehrzeit soll die Schülerinnen zu beseeelter Lebensgestaltung und zur Mütterlichkeit führen. Durch einen Rasenplatz von der Schule getrennt, hebt das breit und lustig angelegte „Dithmarscher Landesheim“ seine Backsteingiebel. Eine große, moderne Jugendherberge, die der Landeschule gehört und der Schulpflege ungezählter Freizeiten und Tagungen ist . . . Jungbauern, Junglehrer, Schulklassen, Jugendorganisationen kehren hier in Gruppen bis zu 50 Personen ein. Indem man das Grenzmarkempfinden pflegt, stärkt man auch den deutschen Geist, der die Landesjugend erfüllen soll, damit die Dithmarschen ihre Stammesreinheit und Bodenerbundenheit bewahren.

Arbeit an der Jugend — Glaube an die Jugend

Fernerstehende glauben zuweilen, Arbeit an Kindern und Arbeit mit Kindern sei schwer, undankbar, ja zermürbend. Es gibt tatsächlich manche Lehrer und Erzieher, die sich aufreiben, früh ihre körperliche Spannkraft verlieren; ihr Nervensystem zerreiht an den Ansprüchen, die an sie gestellt werden. Ueberraschend ist es, andere Pädagogen wieder zu beobachten, die scheinbar sich in ihrer Arbeit von Jahr zu Jahr verjüngen. Sie bewahren sich eine eigene Jugendlichkeit.

Eine pensionierte Volksschullehrerin, die in 56 Jahren Dienst weder müde noch resigniert geworden war, sagte: „Ich habe es nie erlebt, daß ein Kind böse war.“ Ja, sie war der Ansicht: „Es gibt keine bösen Kinder“: diese Ansicht verfocht sie als 86jährige, die gelähmt in einem Rollstuhl saß, aber ein Lächeln hatte, das schelmisch und gutmütig war wie das eines zehnjährigen Schulmädchens. Noch ihre Erinnerung wurde verschönt, wenn sie von einem der vielen tausend Kinder erzählte, die sie mal betreut hatte. Ihr war der Glaube an die Jugend nicht verloren gegangen, und das scheint das Kennzeichen des geborenen Erziehers zu sein.

**Udebar gewinnt mit Längen**

Fortsetzung von Seite 75

galoppieren — einen kurzen Kanter über 800 m, ein paar hundert Meter Schritt, dann einen guten Galopp über anderthalb Kilometer und wieder Schritt. Die übrigen Tage sind Grastage, an denen die Pferde genau für die Rennen trainiert werden, in denen sie laufen sollen.

„Es gibt soviel Methoden, wie es Trainer geben mag —“

meint er. „Die Amerikaner zum Beispiel haben eine glänzende Methode, indem sie die Rennstrecke in verschiedene Abschnitte unterteilen und jede dieser Teilstrecken getrennt abstoppen, so daß die Leistung des Pferdes ganz klar wird und danach gesteigert werden kann. Andere wieder verfahren vollkommen anders. Aber immer kommt es darauf an, jedes Pferd im Rahmen seines Könnens auf die Höchstleistung zu bringen. Ob zuviel oder zuwenig, muß man allerdings in den Fingerspitzen haben . . .“

Hafer und Heu

Im Schritt sind die Pferde in den Stall geführt worden, werden abgeschwammt, gestriegelt, gebürstet, eingedeckt.

Verjüngung des Gesichtes, Beseitigung jeglicher Falten, Ohren-, Lippen- und Nasenfehler, Hebung gesunkener Wangen, Brüsteberichtigung usw. Schmerzlos und narbenunsichtbar. Drucksache frei. Falls Briefantwort gewünscht, Rückporto, Broschüre, reich illustriert, 50 Pfennig in Marken. Zahlungserleichterung. Sprechzeit nach Vereinbarung.

**Bihlmaiers Institut**

BERLIN W 15 · KURFÜRSTENDAMM 38-39  
Fernspr. J 1 Bismarck 960 · Ältestes Institut dieser Art