Zeitschrift: Schweizerische Lehrerzeitung
Herausgeber: Schweizerischer Lehrerverein

Band: 51 (1906)

Heft: 26

Anhang: Beilage zu Nr. 26 der Schweiz. Lehrerzeitung Nr. 6, im Juni 1906 :

Morgenroth

Autor: [s.n.]

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 29.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Gin Monatsblatt für die sittliche und religiöse Hebung aller Klassen unseres Bolkes. Eine Stimme für Menschen- und Tierschutz, gegen unnatürliche Lebensweise, wie gegen alle Schäden unseres modernen Gesellschaftslebens.

Herausgegeben bon A. Zollinger-Bernet, Ruhneerholungsheim, Eglisau.

Abonnementspreis: 60 Cts. per Jahr durch die ganze Schweiz. Ausland 1 Mk. gegen Voreinsendung. Insertionspreis: 15 Cts. pr. einspaltige kleine Zeile, Ausland 20 Pfg., bei Jahresinsertion bedeutende Ermäßigung.

Inseratannahme je bis zum 6. des Monats beim Berlag, A. Zollinger in Eglisau.

Faft 50 Jahre im Dienfte ber Menfchen:

† Heinr. Spörri,

a. Sekundarlehrer in Zürich.

Ein Gedenkblatt bringen wir in nächster Nummer.

Bur Nacht vom 31. Mai.

Bange Nacht, zuckende Bliße, Donner kracht, nach Tages Hiße.

Grausig Spiel, wird es sich wenden? Bo sein Ziel, wie wird es enden?

Endlich Ruh! Aus Sturm und Better Bift herr nur Du, unser Erretter!

Es ist ja so wenig, was wir in den Frühlingsmonaten erschafft, wer nicht dabei war, er achtet's kaum und doch, wenn ein heißer Tag zu Ende ging und in dunkler Nacht dumpses Rollen uns aus dem Schlase weckt, wenn's näher und näher rückt und plöhlich da ist mit taghell erleuchtenden Blihen, wenn der Sturm den Regen gegen die Fensterscheiben peitscht und Hagelkörner auf dem Blechdach klirren, da zittert das Herz, Gott, mein Gott, Erbarmen! Da tritt mit einem Male vor unsere Seele, was uns droht, wir erinnern uns des kleinsten Pflänzleins, der fruchtverheißenden Obstbäume und der Blumenbeete, wo gar bald der Sommerstor Aug und Herz ersreuen soll, alles steht draußen in der Obhut des Höchsten. Was er uns durch unserer Hände Arbeit gegeben, kann er uns in wenig Augenblicken wieder nehmen und ein Jahr geht dahin ohne den Segen des Herbstes. Wie nichtig kommen wir uns da vor, ein winziges Stäubchen gegenüber dieser unendlichen Allgewalt. — Drei Stunden lang in banger Erwartung des Endes. — Aber der Herr hat unser stilles Gebet erhört; fröhlich und erfrischt wiegt sich alles, Groß und Klein, im kühlen Morgenwind, und dem Schöpfer sei Dank dafür, neu geschenkt ist es

uns, was da keimt, wächst, blüht und reift und doppelt teuer.

Verbrechen.

Augenblicklich sind diese wieder an der Tages= ordnung, es vergeht kaum ein Tag, daß wir nicht von einem solchen lesen; namentlich die Sittlichkeits= vergehen häufen sich in so erschreckender Weise, und gehen mit Mord und Totschlag einher. Kein Wunder, wenn sich des Bolkes ein Gefühl der Unsicherheit, des Abscheues und der Entrüstung bemächtigt und nach blutiger Bergeltung gerufen wird. Aug' um Aug', Zahn um Zahn! schreit es in den Menschen= herzen. Das erregte Gemüt weiß kein anderes Mittel, als nach dem Scharfrichter und den Foltern des Mittelalters und Rußlands zu rufen. Als ich noch ein Kind war, wurden die schweren Verbrecher öffentlich hingerichtet, aber glaubt ihr, daß man den verstommenen Menschen dadurch abschreckte? Im Gegensteil, es kam vor, daß einer direkt vom Richtplatz hinging, um einen Mord zu begehen, einen Mord, den er vielleicht schon längst im Sinne hatte; der Entschluß reifte aber erst in ihm, angesichts des blustigen Verbrechens, das unter dem Schutze der Gesjetze begangen wurde. Wir dürfen von staatswegen den Verbrecher unschädlich machen zum Schutze der Menschen, aber Du sollst nicht töten! Vergossenes Blut schreit gen himmel um Rache. Das hieße ja den Teufel durch Belzebub austreiben. Wahrlich wahrlich ich sage euch, das ist ein Verbrechen gegen ben heiligen Geist! Ihr, die ihr am lautesten rufet nach blutiger Sühne, kehret zuerst vor eurer Türe vergießet nicht unnötig das Blut eurer unmündigen Mitgeschöpfe! Die Pharifäer waren ja feine Menschenmörder, aber warum hat Christus sie der Blutgier geziehen? In unsern Schlachthäusern liegt der Keim all' unseres Erdenelends, aller Verbrechen, aller Unzucht, und wer bewußt zum Fortbestehen solcher Einrichtungen unseres Gesellschaftslebens beiträgt, nur um des Gaumenkitzels wegen, der macht sich mitschuldig an allem Uebel, das geschieht. "Wer nicht mit mir sammelt, der zerstreut." Es ist eine harte Anklage, aber es ist Wahrheit, wie keine zweite. Ich ruse alle Gutdenkenden auf, legt mit Hand an den Baum, dessen Früchte unser Menschengeschlecht vergiften. Helfet mit, ihr alle, die ihr von der Entbehrlichkeit des Fleisches als Nahrungs= mittel überzeugt seid, den Menschen das Verzehren von Tierleichen, als sie entehrend und als verderben= bringend, begreiflich zu machen. Bir fennen die Raubtiernahrung aus Erfahrung so genau, wie unsere

vegetabilische Ernährungsweise, denn wir haben auch einmal Fleisch gegessen; doch glaubt man uns nicht oder will uns nicht glauben, wenn wir sagen, daß der Fleischgenuß an allem die Schuld trägt. Wir werden aber noch sattsam Gelegenheit haben, überzeugend nachzuweisen, wie schädlich der Fleischgenuß auf den menschlichen Organismus wirkt, wie er zum Altohols und Tabakgenuß verleitet und wie er im Berein mit diesen die Nieren, Harns und Geschlechtsenerven reizt, zu geschlechtlichen Ausschweifungen, zu geheimen Lastern, zu Unzucht und zuletzt zu den abscheulichsten Berbrechen führt. Man samentiert über die Berderbnis der Belt, über Trunksucht, Wöllerei, Diebstahl, Kauh, Chebruch und Unzucht, man will blutige Kache nehmen an den Berirrten, die den Reizen gegenüber zu schwach sind, aber von der Aussrottung des Grundübels will man nichts wissen, weil man dann konsequenterweise sich auch etwas abgehen

laffen müßte.

Ihr habt gut richten, die ihr noch so stark seid, um euch feines sittlichen Deliftes schuldig zu machen, aber seid ihr sicher, daß eure Nachkommenschaft dies auch noch imftande fein wird? Die Erfahrung zeigt uns das Gegenteil. Ober belehren uns die Balafte von Krankenhäusern, von Anstalten für Fresinnige und Epileptische und die mächtigen Zuchthäuser eines andern? Man bewundert den Staat, ber fo vor= züglich für seine unglücklichen Bürger forgt, und doch ist es eine Schande, daß man solche Anstalten haben muß. Darum geht auch an die Aerzte der Ruf, ein= mal etwas Positives in der Ernährungsfrage zu tun, die Laien haben das Feld ja bereits bearbeitet, jene brauchen bloß zuzugreifen; aber nur mit Büchern schreiben und Diat verordnen ist es nicht getan, durch das Beispiel muß man wirken, damit es nicht heißt: "Aber Herr Doktor, Sie essen ja selbst auch Fleisch?" und er: "Das geht Sie nichts an! Ich verbiete Ihnen das Fleisch als Arzt." — Ganz recht, allein das Fleischessen ist nicht nur eine hygienische, es ist vor allem eine sittliche Frage!

Doch einmal Genickstarre.

Ich las vor kurzem in einer Tageszeitung das Referat eines Bortrages, den ein Arzt über die jest so gefürchtete Krankheit hielt. Es sei mir gestattet, nur turz auf den Inhalt einzugehen, um einige Fretumer richtig zu stellen; denn man muß tun, was man fann, um schon von Anfang an falschen Borstellungen und Behandlungsweisen über "neumodige" Krankheiten entgegenzutreten, damit sie sich nicht im Bolke festsetzen. Nach einem einleitenden Wort über Geschichtliches und über das Wesen der Genickstarre kommt der Vortragende auf die Mittel zu deren Hei= lung zu sprechen. Mit den Worten "Wollen wir uns nun vergegenwärtigen, was gegen diese Krankheit zu tun ist, so mussen wir sagen, daß wir eigentlich versweiselt wenig dagegen vermögen." Das ist allerdings sehr wenig, aber selbst das Wenige, was heute gegen die Krantheit empsohlen wird, ist so grundfalsch und verkehrt, daß man ganz entschieden da= gegen Stellung nehmen muß, und das um fo mehr, wenn man erfährt, daß unter guter Pflege von 100 Kranken 70—80 sterben und daß von den 20—30 Gesheilten ungefähr der 5. Teil taub bleibt. Schon dars aus muß man ersehen, daß die Behandlungsweise keine richtige fein kann.

Der Bortragende empfiehlt gegen diese Kranksheit: Strenge Jsolierung, kühles, luftiges Zimmer in ruhiger Lage, Bermeidung von grellem Licht, daher Dämpfen desselben durch Gardinen. Roßhaarsmatraßen anstatt Federn, öfteres Bechseln der Lage des Kranken, damit er nicht aufliege. Gurgelungen

und Reinigung der Nase, kalte Kompressen auf den Kopf zur Linderung der rasenden Kopfschmerzen. Gegen den Durst Zitronenlimonade, Mineralwasser usw. Keine feste Nahrung. Bei Verweigerung flussiger Nahrung soll Ernährung durch den Darm Plat greifen. (!) Ob Arzneien gegen das Fieber, schmerzstillende Mittel angewandt werden sollen gegen Kopf-, Muskel- und Gelenkschmerzen, darüber entscheide je= weisen der Arzt. Dann sei noch die Lumbalpunktion, als mitunter nüglich, zu erwähnen; b. h. es wird mit einer Hohlnadel in den Wirbelfanal gestochen, um dann mittelst Saugspriße darin enthaltene eite-rige Flüssigkeit zu entfernen. (!) Das habe doppelten Nuten: erstens Gehirn und Kückenmark werden durch ben nachlassenden Druck entlastet und zweitens wird Ansteckungsstoff, Eiter, fortgeschafft; denn während in normalem Zustand zirka 5 ccm Flüssigkeit vorhanden seien, können oft bis 30 ccm entleert werden. Der Eingriff sei weder schmerzhaft noch gefährlich und führe oft zur Biederkehr des Bewußtseins und Besserung der Nahrungsaufnahme und zum Nachlassen des Erbrechens. Das gewonnene Material tönne dann noch bakteriologisch untersucht und die Diagnose festgestellt werden, in Bezug auf ansteckende Hirnhautentzündung.

Nun aber die Hauptsache: Weil der Erreger dieser ansteckenden Krankheit gefunden sei, könne das Heilmittel dagegen hergestellt werden, in Form eines Serum. Der Weg zur Herstellung sei ungefähr folgender, ähnlich wie beim Versahren zur Bekämpfung des Diphtheriebazillus, des Streptokokkus, des Pestbazillus, des Tetanusbazillus, nämlich: Wachstum der Bakterien, Züchtung, Tierversuch, Abschwächung der Giftigkeit, Steigerung der Virulenz, Bildung von Gegengisten, Serumentnahme, Impfung auf den Menichen. Wirksamkeit nicht zu bezweiseln.

Menschen, Birksamkeit nicht zu bezweiseln.
Halt e bist! So sicher ist das Ding nicht, so wenig wie beim Impsen mit dem Diphtherieheilserum. Einstweisen und zum Glück ist dieses Serum noch nicht gebraut. Bir müssen also noch geduldig warten? Ei warum denn, wenn wir doch so einfache Mittel haben, die jedem Menschen zur Hand sind und weder nach Medizin riechen, noch an die Euterbeulen der Serumtiere erinnern. Es mag gewiß bei manchem sog. Forscher die gute Absicht vorliegen, durch seine "Entdeckungen" Gutes zu stiften, allein er ist auf falscher Fährte. Er sieht den Bald vor lauter Bäumen nicht. Unsere Heilweise ist wie ein wohlgepslegter Beg, versehen mit Begweisern an allen Seitenstraßen, und die, welche sie gestellt, haben die rechte Straße schon oft begangen, darum kennen sie auch das Ziel, wohin sie führt.

Man vergesse nie, bei allen Krankheiten kommen in erster Linie Störungen der Ernährungsvorgänge im Organismus in Frage. Solche Störungen führen zu Lebensprozessen in unserem Körper, die ganz unsabhängig von dem unsern sich entwickeln, aber schädlich auf diesen zurückwirken. So gut sich auf einem kranken Baum Schmaroher ansiedeln, so gut werden sich in einem schmaroher ansiedeln, so gut werden sich in einem schlecht ernährten Teil unseres Körpers Schmaroher bilden — Bazillen —, die wir durch Hebung der Ursachen zum Weichen bringen können. Wir werden darüber später noch aussührlich und erstlärend in unserem Kapitel "Unsere Heile und Lebensweisen sie "zu sprechen kommen. Heute seile und Lebensweisen korn allem Ableitung der Schmerzen aus Kopf, Extremitäten und Kücken nach dem Unterleib durch Sizbäder resp. Rumpfreibebäder, seweilig dem Zustande des Kranken angehaßt; dann Bettdampsbad oder Liegedampsbad nach unserer Weise, dieser mildesten Form von Schwisbad, mit nachheriger kühler, 20° iger, seuchter Abreibung

und darauffolgendem Rumpfreibebad. Während der Bettruhe ist der Prießnizumschlag zu tragen und bei starker Erwärmung zu wechseln. Diese Prozeduren sind überhaupt je nach Umständen zu wiederholen. Ein tüchtiger Arzt, welcher diese Naturheilsaktoren kennt, wird da schon zu individualisieren wissen. Und wohl gemerkt! Zu essen braucht man dem Patienten nicht zu geben, so lange er nicht danach verlangt, am wenigsten auf dem nicht mehr ungewöhnlichen Wege "von hinten". Eine derartige Behandlungsweise muß ganz bestimmt einen bedeutenden Prozentsah von Heilungen ausweisen; denn sie bezweckt und erleichtert die Wiederherstellung der Abseitung von Abfallstossen im Körper nach dem Unterleib und den Ausführungsgängen überhaupt, und das ist das Aund Daller Heilung.

Ber sich, wie ich, von einem Fall schwerer Bassersucht (zugezogen durch eigene Schuld), unter der treuen Pflege und Zuversicht seiner Lebensgefährtin besreite, darf dankerfüllt gegen Gott die Straße weister ziehen und denen, welche kurzsichtig die Barsungstafeln an den Scheidewegen nicht beachten, zus

rufen: Folget mir nach!

Aus Baus und Garten.

Von allerlei Unkraut. Was ist Kraut und was ist Unkraut? Nur was seine Hoheit der Mensch pflanzt und zieht, wird mit dem Titel "Kraut" beehrt, was aber der liebe Gott ohne sein Zutun wachsen läßt, paßt ihm nicht in seinen Garten und ist Unkraut; denn es stört das Wachstum seiner veredel= ten Kräuter, die er liebevoll mit Mist und Gulle füttert. Ich weiß auch, was jäten ist und meine Anie können etwas davon erzählen; aber bei uns wird nicht alles auf den Kompost geworfen, was wir aus den Beeten rupfen. Da wird noch manches zu Salat, zu Gemufe oder durch Austochen zu Gemufebrühe verwendet, oder aber getrocknet zu Tee und Bürze. Da haben wir vor allem die Brennessel, deren junge Triebe den besten Spinat geben, den Löwenzahn, ver= schiedene Kressearten, Gundelrebe, Taubenkröpschen, Sauerampfer, Melde, Begerich, Pastinak, Thymian, Sirtentäschel 2c., und zieht man überdies noch sein Pflanzenbuch zu Rate, o auf wie viele eßbare, nährende und heilkräftige Kräutlein stößt man da! Doch das ist altmodisch, wer wird auch heutzutage noch von all' dem grünen Zeug leben wollen, wo man ja so viele gute Nahrungsmittel vom lebenden und toten Tier hat, mit denen man den mensch= lichen Körper viel vorteilhafter aufbauen und halten kann, nebst eiweiß- und stärkemehlreichen Pflanzen. So ab und zu ein bischen Früchte, Kräuter und Wurzeln ist ja ganz angenehm, aber nicht notwendig. Ich irre wohl nicht, wenn ich vermute, daß nur in wenigen Familien ein Pflanzenbuch zu finden ift. Wie schade! Anftatt zehnerlei unnüger Dinge, wäre es ein wahrer Hausschatz, und in den Antiquariaten sind sie ja billig zu haben, trägt doch der "ausgelernte" Jüngling die überflüssig gewordenen Inventarstücke möglichst bald zum Buchhändler, um "Notwendigeres" kaufen zu können. Sei dem nun, wie ihm wolle, wir wollen das "Unkraut" doch in Ehren halten, es hilft uns in der gemusearmen Frühlingszeit manche Lücke ausfüllen. Ber noch feine Brenneffel gefostet hat, ber probiere fie einmal, er wird erstaunt sein, wie vorzüglich dieses Gemüse schmeckt; allerdings ist jett die Jahreszeit dafür schon zu weit vorgerückt, aber im nächsten Frühling wollen wir uns ihrer zeitig erinnern, wenn sie noch ganz zart ist. — Jetzt ist die beste Zeit, um die Acer-melde zu sammeln; sie wächst überall im Garten und auf offenem Boden und gibt ein dem Spinat ähnsliches, sehr gutes Gemüse. Wenn Brennessel und Spinat vorbei sind, liesert sie einen seinen Ersatz und manche Bäuerin wäre vielleicht froh, wenn man ihre Gartenbeete jäten und dieses lästige Unkraut zu Hansben nähme. Als ganz junge Sprossen ist Melde auch gut zu Salat, allein oder gemischt mit anderem Grün,

mit Rettig oder Kartoffeln. -

Allerlei feine Blätter und Schosse trocknen wir an der Luft im Schatten, um daraus aromatischen Tee zu bereiten. In Wald und Wiese begegnet uns so viel des Wertvollen, daß Tausende mit uns suchen könnten. Wie sind doch die frischen Triebe von Brom= beere und Erdbeere noch viel zu wenig geschätzt und bekannt, dann der duftende Waldmeister, den man höchstens in einem Maitrank zu kosten bekommt, Thymian, Krausemünze, verschiedene Resselarten, Schafgarbe, Hirtentäschel, Kamille usw. Welche Unfumme Geldes wandert für Tee und Kaffee noch immer in ferne Länder, nur um Herz und Nerven zugrunde zu richten, während in unseren Wäldern und auf den Feldern Millionen von Aräutern geboren werden und fterben, und uns doch Nahrung, Seilung und Benuß bieten könnten. Wer hat aber auch heute noch Luft und Zeit, auf die Suche zu gehen, wo alles sieberhaft dem Fünflivre nachjagt? Des Herrn Tisch ist vor uns gedeckt und wir scharren Geld, schwer Geld, zusammen, um Schwarztee, Bohnenkaffee, italienisches und französisches Frühgemuse, Medizinen, Alkohol und Fleisch kaufen zu können, ist das nicht verrückt? Warum verlieren wir immer mehr die Fühlung mit der Natur, warum muß denn alles gekauft fein, wo man felbst säen, ernten und sammeln könnte, was nichts kostet als ein wenig sich bücken? unser Geschmacksinn ist verdorben, wir sind wie die Kinder, denen der Auchen bei Nachbars viel besser schmedt als das Butterbrot zu Hause. Wenn wir uns die reiche einheimische Pflanzenwelt wieder mehr zu nute machen würden, täme auch Sinn und Liebe für unsere schöne Natur wieder zurück. Wir würden wieder hinausziehen in Wald und Feld und einheimsen von allem, was jetzt als Unkraut verachtet unser Fuß zertritt.

Aräuterpätli: Ein Teller voll verschiedene, eben vorhandene Kräuter, wie Peterfilie, Zwiebel= röhrli, Kerbel, junge Brennesselspiten, Gundelrebe, Löwenzahn, Sauerampfer, Welde 2c. waschen und haden, mit zirka 3 Liter Wasser über Feuer stellen. 1/2 Kilo derbes Weißmehl mit einigen Schöpflöffel voll Waffer oder Spinatbrühe, einigen Löffel Del ober zergangenem Cocosfett, 1-2 Eiern, 2 roh geriebenen Kartoffeln und etwas Suppenwürze zu nicht zu dicem Späpliteig rühren und schlagen, bis er Blasen wirft. Hievon in das mit den Kräutern kochende Waffer Spähli einschlagen, die aufgestiegenen nach einigen Minuten mit dem Schaumlöffel her= ausnehmen, bis alles verbraucht. Braune Butter oder geröstete Brösmeli darüber. Salat dazu. — Die zu-rüdbleibende Brühe gibt schmadhafte, seimige Suppe und kann mit gerösteten Brotwürfelchen aufgetragen werden.

Im Juni beginnt die Erdbeer= und Kirsichen ernte, also nicht vergessen, diese herrlichen Früchte unsern Mahlzeiten als hauptsächlichen Bestandteil anzusügen, es ist die beste Zeit mit ausgiebigem Fruchtgenuß anzusangen, wer's noch nicht kann. Das Obst ist keine Schleckware, sondern unser vornehmstes Nahrungsmittel. Ohne Zweisel werden Erdbeeren und Kirschen heuer billig sein, darum sehe man sich vor und sterilisiere in Beckgläser als Vorrat für den Winter.

Begetarier und Blattern. Nach der Sanitätskarte der Bukowina v. k.k. Regierungsrate

Weck's Frischhaltung



oder das

Selbstbereiten

Conserven

aller Art

im eigenen Haushalt

Reeren

Pilze

Milch

Fruchtsäfte

werden auf die natürlichste und einfachste Weise

frisch erhalten.

Selbstbereitete Conserven sind billig,

> schmackhaft, wohlbekömmlich

Prospecte umsonst.

Bezug durch die Dépôts oder direkt von

F. J. Weck Zürich.

und Landessanitätsreferenten Dr. Penarowski erwiesen sich die Pocken bei der geimpften Bevölkerung der Bukowina sechs mal tötlicher als bei der mitten unter diefer Bevölkerung wohnenden Sette der vegetarisch lebenden Lippowaner, die sich ihrer Glaubenslehre gemäß nicht impfen lassen dürfen. Auch traten, wie Prof. Dr. Ab. Bogt berichtet, die Pocken bei den ungeimpsten Lippowanern nur als Kinderkrankheit auf. Nach dem zehnten Lebensjahre kam bei ihnen überhaupt kein Pockentodesfall vor. Die Impffreunde werden sagen, das ist Larifarizeug, das stimmt nicht mit unserer Theorie.

Mitteilung von Adressen an die unser "Morgenroth" versandt werden könnte, nimmt dankbar entgegen

Der Herausgeber.

Das gesunde Herz

ift das wichtigste Lebensorgan. Deshalb muß unsere ganze Lebens= weise vor allem so eingerichtet sein, daß unser Herz dabei keinen Schaden nimmt. Die gefährlichsten Feinde unserer Herztraft sinden schaden nimmt. Die gejugeringten Feiter und Thee). Hier ift also die größte Borsicht geboten, für jeden, der durch ein gesundes, schassenstreudiges und langes Leben beglückt sein will. Einer der obersten Grundsähe unserer Ernährung lautet demnach: "Was wir täglich trinken, muß vollkommen unschädlich und zuträglich, dabei angenehm und wohlschmedend sein." Ein Getränf mit diesen werthvollen Genuß-Eigenschaften ift, wie Wissenschaft seftstellt, die Praxis bewiesen hat — Kathreiners Malzkaffee,. Der "Kathreiner" ver-bindet in unerreichter Bolltommenheit die gesundheitdienlichen Nähr-Eigenschaften bes Malzes mit bem murzigen Geschmad bes Bohnen= taffee's. Er ift dazu beftimmt, das Gemeingut aller, das tägliche Getränt jeder Familie gu werden.

Gemüse Frau Wwe A. Egli, Zürich I. Kirchg. 4.

Hervorragend in allen Gesundheits-Artikeln.

Mahr-Unterkleider, Mieder, Binden, Wickel, Cocosfett "Salusin", Nuxo-Fruchtpasta, Grah. Bisquits.

Sämmtliche Nährsalz-Präparate. Dr. Kellog's Nähr-Präp. Plantaris, Witschi's entfeucht. Nährmittel etc. etc.

Zürich I.

an der Bleicherwegbrücke beim Paradeplatz.

Täglich reiche Auswahl in schmackhaften, hygienisch zubereiteten Speisen. Alkoholfreie Weine, Fruchtsäfte, Bier etc.

Kaffee, Thee, Chocolade, Milch. Rauchfreies, schönes Lokal, Terrasse. — Billige Preise Verkauf von Simonsbrot, Nährsalz-Cacao, Schweizer-Thee, Nuxo-Fruchtpasta u. s. w.

Cacao De Jong

Der feinste und vortheilhafteste hollandische Cacao Kgl. Holland. Hoflieferant.

Goldene Medaillen: Weltausstellung Paris 1900 und St. Louis 1904. Grand Prix Hors Concurs.

Garantiert rein, leicht löslich, nahrhaft, ergiebig. köstl, Gesckmack, feinstes Aroma.

Hygienische Ausstellung Paris 1901.



Art. Inftitut Orell Bugli, Derlag, Burich.

Licht= und Schattenseiten

der häuslichen Erziehung. Bon S. Wegmann.

Fr. 1. 50.

Der Berfaffer, der lange Beit als Erzieher gewirft, zeigt ben Weg, ben die Erziehung einzuschlagen hat. Seine Arbeit ist in der Tat ein sicherer Führer auf dem Gebiete der Erziehung. Sie fei bem Elternhause beftens empfohlen.

Biblifche Erzählungen

für unfere Rleinen.

(In Schweizer Mundart). Bon Ugnes Bodmer, Rinder= gärtnerin.

> Mit Vorwort von Hrn. Pfr. Ritter.

Eleg. geb. Fr. 1. 50.

Der Sonntagsichullehrer.

Bon Arnold Rüegg, Pfarrer.

Ein Ratgeber für die recht= zeitige, driftliche Unterweifung unferer Rinder. Steif broich. Fr. 1. 50.

Bu beziehen durch alle Buch= handlungen.

Bollinger's

20 Fr. freo. Nachn.

Emballage 50 Cts.



Reform-Kocher

| Manufer-Wattell | vi | 90 |
|------------------------------|------|-----|
| Musrateller-Datteln | . 1. | 4 |
| Cofenza-Feigen | _ | 50 |
| Pfirfiche | . 1. | 20 |
| hafelnuffe, Reapolit. | | 75 |
| Mandeln ohne Schalen | " 1. | 25 |
| Feinftes Cocosfett, billiger | | |
| als Butter für Bactwerf | | 75 |
| Betrocknete herrenpilie | , 2. | 111 |
| Wehners Nährfalg-Kaffee | | 75 |
| alles per Bfund. | " | |
| Bollingers Mahrfaly-Thee | | |

Bollinger's Sikbadewanne.

per Pad.

. 1. —

für Kuhnebäder, 17 u. 21 Fr. Berpackung 1 Fr. 50 Cts.

Bollinger's Kochbuch

mit Unleitung zur Rubne= fur, franko Nachnahme

1 Fr. 80 Cts. Ein Buch für Gefunde und Aranke.

Prospette durch Zollinger's Ruhne-Erholungsheim, Eglisan a./Rh.