

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: 16.01.2026

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

Morgenroth.

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

Herausgegeben von A. Zollinger-Bernct, Ruheerholungsheim, 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.

Insertatannahme je bis zum 6. des Monats beim Verlag, A. Zollinger in Eglisau.

Fast 50 Jahre im Dienste der Menschen:

† **Heinr. Spörri,**

a. Sekundarlehrer

in Zürich.

Ein Gedenkblatt bringen wir in nächster Nummer.

Zur Nacht vom 31. Mai.

Bange Nacht, zuckende Blicke,
 Donner kracht, nach Tages Hitze.

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

Endlich Ruh! Aus Sturm und Wetter
 Bist 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 dumpfes Rollen uns aus dem Schlafe weckt, wenn's näher und näher rückt und plötzlich da ist mit taghell erleuchtenden Blicken, 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 Sommerflor Aug und Herz erfreuen 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 Tagesordnung, es vergeht kaum ein Tag, daß wir nicht von einem solchen lesen; namentlich die Sittlichkeitsvergehen häufen sich in so erschreckender Weise, und gehen mit Mord und Totschlag einher. Kein Wunder, wenn sich des Volkes ein Gefühl der Unsicherheit, des Abscheues und der Entrüstung bemächtigt und nach blutiger Vergeltung gerufen wird. Aug' um Aug', Zahn um Zahn! schreit es in den Menschenherzen. 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 verkommenen Menschen dadurch abschreckte? Im Gegenteil, 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 blutigen Verbrechens, das unter dem Schutze der Gerechtigkeit 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 hieß ja den Teufel durch Belzeub austreiben. Wahrlich, wahrlich ich sage euch, das ist ein Verbrechen gegen den 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 Pharisäer waren ja keine 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 Gaumentzels 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 rufe 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 Nahrungsmittel überzeugt seid, den Menschen das Verzehren von Tierleichen, als sie entehrend und als verderblich bringend, begreiflich zu machen. Wir kennen 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 sattem Gelegenheit haben, überzeugend nachzuweisen, wie schädlich der Fleischgenuß auf den menschlichen Organismus wirkt, wie er zum Alkohol- und Tabakgenuß verleitet und wie er im Verein mit diesen die Nieren, Harn- und Geschlechtsnerven reizt, zu geschlechtlichen Ausschweifungen, zu geheimen Lasteren, zu Unzucht und zuletzt zu den abscheulichsten Verbrechen führt. Man lamentiert über die Verderbnis der Welt, über Trunksucht, Völlerei, Diebstahl, Raub, Ehebruch und Unzucht, man will blutige Rache nehmen an den Verirrten, die den Reizen gegenüber zu schwach sind, aber von der Ausrottung des Grund Übels will man nichts wissen, weil man dann konsequenterweise sich auch etwas abgehen lassen müßte.

Ihr habt gut richten, die ihr noch so stark seid, um euch keines sittlichen Deliktes schuldig zu machen, aber seid ihr sicher, daß eure Nachkommenschaft dies auch noch imstande sein wird? Die Erfahrung zeigt uns das Gegenteil. Oder belehren uns die Paläste von Krankenhäusern, von Anstalten für Irren und Epileptische und die mächtigen Zuchthäuser eines andern? Man bewundert den Staat, der so vorzüglich für seine unglücklichen Bürger sorgt, und doch ist es eine Schande, daß man solche Anstalten haben muß. Darum geht auch an die Ärzte der Ruf, einmal 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 Diät 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!

Noch einmal Genickstarre.

Ich las vor kurzem in einer Tageszeitung das Referat eines Vortrages, den ein Arzt über die jetzt so gefürchtete Krankheit hielt. Es sei mir gestattet, nur kurz auf den Inhalt einzugehen, um einige Irrtümer richtig zu stellen; denn man muß tun, was man kann, um schon von Anfang an falschen Vorstellungen und Behandlungsweisen über „neumodige“ Krankheiten entgegenzutreten, damit sie sich nicht im Volke festsetzen. Nach einem einleitenden Wort über Geschichtliches und über das Wesen der Genickstarre kommt der Vortragende auf die Mittel zu deren Heilung zu sprechen. Mit den Worten „Wollen wir uns nun vergegenwärtigen, was gegen diese Krankheit zu tun ist, so müssen wir sagen, daß wir eigentlich verzweifeln wenig dagegen vermögen.“ Das ist allerdings sehr wenig, aber selbst das Wenige, was heute gegen die Krankheit empfohlen wird, ist so grundfalsch und verkehrt, daß man ganz entschieden dagegen Stellung nehmen muß, und das um so mehr, wenn man erfährt, daß unter guter Pflege von 100 Kranken 70—80 sterben und daß von den 20—30 Geheilten ungefähr der 5. Teil taub bleibt. Schon daraus muß man ersehen, daß die Behandlungsweise keine richtige sein kann.

Der Vortragende empfiehlt gegen diese Krankheit: Strenge Isolierung, kühles, luftiges Zimmer in ruhiger Lage, Vermeidung von grellem Licht, daher Dämpfen derselben durch Gardinen. Kopfmattmatratzen anstatt Federn, öfteres Wechseln der Lage des Kranken, damit er nicht aufleie. Gurgelungen

und Reinigung der Nase, kalte Kompressen auf den Kopf zur Vinderung der rasenden Kopfschmerzen. Gegen den Durst Zitronenlimonade, Mineralwasser usw. Keine feste Nahrung. Bei Verweigerung flüssiger Nahrung soll Ernährung durch den Darm Platz greifen. (!) Ob Arzneien gegen das Fieber, schmerzstillende Mittel angewandt werden sollen gegen Kopf-, Muskel- und Gelenkschmerzen, darüber entscheide jeweils der Arzt. Dann sei noch die Lumbalpunktion, als mitunter nützlich, zu erwähnen; d. h. es wird mit einer Hohlnadel in den Wirbelskanal gestochen, um dann mittelst Saugspitze darin enthaltene eitrige Flüssigkeit zu entfernen. (!) Das habe doppelten Nutzen: erstens Gehirn und Rückenmark werden durch den nachlassenden Druck entlastet und zweitens wird Infektionsstoff, 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 Wiederkehr des Bewußtseins und Besserung der Nahrungsaufnahme und zum Nachlassen des Erbrechens. Das gewonnene Material könne 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 Verfahren zur Bekämpfung des Diphtheriebazillus, des Streptokokkus, des Pestbazillus, des Tetanusbazillus, nämlich: Wachstum der Bakterien, Züchtung, Tierversuch, Abschwächung der Giftigkeit, Steigerung der Virulenz, Bildung von Gegengiften, Serumentnahme, Impfung auf den Menschen, Wirksamkeit nicht zu bezweifeln.

Halt e bis! So sicher ist das Ding nicht, so wenig wie beim Impfen mit dem Diphtherieheiserum. Einmal und zum Glück ist dieses Serum noch nicht gebraut. Wir 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 Wald vor lauter Bäumen nicht. Unsere Heilweise ist wie ein wohlgepflegter Weg, versehen mit Wegweisern 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 unabhängig von dem unsern sich entwickeln, aber schädlich auf diesen zurückwirken. So gut sich auf einem kranken Baum Schmarotzer ansiedeln, so gut werden sich in einem schlecht ernährten Teil unseres Körpers Schmarotzer bilden — Bazillen —, die wir durch Hebung der Ursachen zum Weichen bringen können. Wir werden darüber später noch ausführlich und erklärend in unserem Kapitel „Unsere Heil- und Lebensweise“ zu sprechen kommen. Heute sei nur kurz unser Weg skizziert, den wir bei Genickstarre-gefahr einschlagen. Vor allem Ableitung der Schmerzen aus Kopf, Extremitäten und Rücken nach dem Unterleib durch Sitzbäder resp. Kumpfreibebäder, jeweilig dem Zustande des Kranken angepaßt; dann Bett dampfbad oder Liegedampfbad nach unserer Weise, dieser mildesten Form von Schwitzbad, mit nachheriger kühler, 20° iger, feuchter Abreibung

und darauffolgendem Rumpfreibebad. Während der Bettruhe ist der Prießnitzumschlag zu tragen und bei starker Erwärmung zu wechseln. Diese Prozeduren sind überhaupt je nach Umständen zu wiederholen. Ein tüchtiger Arzt, welcher diese Naturheilsfaktoren kennt, wird da schon zu individualisieren wissen. Und wohl gemerkt! Zu essen braucht man dem Patienten nichts 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 Prozentsatz von Heilungen aufweisen; denn sie bezweckt und erleichtert die Wiederherstellung der Ableitung von Abfallstoffen im Körper nach dem Unterleib und den Ausführungsgängen überhaupt, und das ist das A und O aller Heilung.

Wer sich, wie ich, von einem Fall schwerer Wasserjucht (zugezogen durch eigene Schuld), unter der treuen Pflege und Zuversicht seiner Lebensgefährtin befreite, darf dankerfüllt gegen Gott die Straße weiter ziehen und denen, welche kurzfristig die Warnungstafeln an den Scheidewegen nicht beachten, zurufen: Folget mir nach!

Aus Haus 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 veredelten Kräuter, die er liebevoll mit Mist und Gülle füttert. Ich weiß auch, was jäten ist und meine Knie 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 Gemüse oder durch Auskochen zu Gemüsebrühe verwendet, oder aber getrocknet zu Tee und Würze. Da haben wir vor allem die Brennessel, deren junge Triebe den besten Spinat geben, den Löwenzahn, verschiedene Kressearten, Gundelrebe, Taubenkröpfchen, Sauerampfer, Melde, Wegerich, Pastinak, Thymian, Hirtentäschel u., und zieht man überdies noch sein Pflanzenbuch zu Rate, so auf wie viele eßbare, nährnde 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 menschlichen Körper viel vorteilhafter aufbauen und erhalten kann, nebst eiweiß- und stärkehaltigen Pflanzen. So ab und zu ein bißchen 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 ist. Wie schade! Anstatt zehnerlei unnützer 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 gemüsearmen Frühlingszeit manche Lücke ausfüllen. Wer noch keine Brennessel gekostet hat, der probiere sie einmal, er wird erstaunt sein, wie vorzüglich dieses Gemüse schmeckt; allerdings ist jetzt 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 Ackermelde zu sammeln; sie wächst überall im Garten

und auf offenem Boden und gibt ein dem Spinat ähnliches, sehr gutes Gemüse. Wenn Brennessel und Spinat vorbei sind, liefert sie einen feinen Ersatz und manche Bäuerin wäre vielleicht froh, wenn man ihre Gartenbeete jäten und dieses lästige Unkraut zu Handen 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. Im Wald und Wiese begegnet uns so viel des Wertvollen, daß Tausende mit uns suchen könnten. Wie sind doch die frischen Triebe von Brombeere und Erdbeere noch viel zu wenig geschätzt und bekannt, dann der duftende Waldmeister, den man höchstens in einem Maitrank zu kosten bekommt, Thymian, Krauseminze, verschiedene Kessellarten, Schafgarbe, Hirtentäschel, Kamille usw. Welche Unsumme 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 Kräutern geboren werden und sterben, und uns doch Nahrung, Heilung und Genuß bieten könnten. Wer hat aber auch heute noch Lust und Zeit, auf die Suche zu gehen, wo alles fieberhaft dem Zinslivre nachjagt? Des Herrn Tisch ist vor uns gedeckt und wir scharren Geld, schwer Geld, zusammen, um Schwarztee, Bohnenkaffee, italienisches und französisches Frühgemüse, 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 sein, wo man selbst säen, ernten und sammeln könnte, was nichts kostet als ein wenig sich bücken? Aber unser Geschmacksinn ist verdorben, wir sind wie die Kinder, denen der Kuchen bei Nachbarn viel besser schmeckt als das Butterbrot zu Hause. Wenn wir uns die reiche einheimische Pflanzenwelt wieder mehr zu nütze machen würden, käme auch Sinn und Liebe für unsere schöne Natur wieder zurück. Wir würden wieder hinausziehen in Wald und Feld und einheimen von allem, was jetzt als Unkraut verachtet unser Fuß zertritt. —

Kräuterpätzli: Ein Teller voll verschiedene, eben vorhandene Kräuter, wie Petersilie, Zwiebelröhrl, Kerbel, junge Brennesselspitzen, Gundelrebe, Löwenzahn, Sauerampfer, Melde u. waschen und hacken, mit zirka 3 Liter Wasser über Feuer stellen. ½ Kilo derbes Weizmehl mit einigen Schöpflöffel voll Wasser oder Spinatbrühe, einigen Löffel Del oder zergangenen Cocosfett, 1—2 Eiern, 2 roh geriebenen Kartoffeln und etwas Suppenwürze zu nicht zu dickem Spätzliteig rühren und schlagen, bis er Blasen wirft. Hievon in das mit den Kräutern kochende Wasser Spätzli einschlagen, die aufgestiegenen nach einigen Minuten mit dem Schaumlöffel herausnehmen, bis alles verbraucht. Braune Butter oder geröstete Brösmeli darüber. Salat dazu. — Die zurückbleibende Brühe gibt schmackhafte, feimige Suppe und kann mit gerösteten Brotwürfeln aufgetragen werden.

R. Z.

Im Juni beginnt die Erdbeer- und Kirschernte, also nicht vergessen, diese herrlichen Früchte unsern Mahlzeiten als hauptsächlichsten Bestandteil anzufügen, es ist die beste Zeit mit ausgiebigem Fruchtgenuß anzufangen, wer's noch nicht kann. Das Obst ist keine Schleckware, sondern unser vornehmstes Nahrungsmittel. Ohne Zweifel werden Erdbeeren und Kirschen heuer billig sein, darum sehe man sich vor und sterilisiere in Weckgläser als Vorrat für den Winter.

Vegetarier und Blattern. Nach der Sanitätskarte der Bukowina v. k. k. Regierungsräte

Weck's Frischhaltung



oder das

Selbstbereiten
von

Conserven

aller Art

im eigenen Haushalt

Obst

Gemüse

Beeren

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 Landes-sanitätsreferenten Dr. Penarowski erwiesen sich die Pocken bei der geimpften Bevölkerung der Bukowina sechs mal tödlicher als bei der mitten unter dieser Bevölkerung wohnenden Sekte der vegetarisch lebenden Lippowaner, die sich ihrer Glaubenslehre gemäß nicht impfen lassen dürfen. Auch traten, wie Prof. Dr. W. Vogt berichtet, die Pocken bei den ungeimpften Lippowanern nur als Kinderkrankheit auf. Nach dem zehnten Lebensjahre kam bei ihnen überhaupt kein Pockentodesfall vor. Die Impffreunde werden sagen, das ist Variolarzeug, das stimmt nicht mit unserer Theorie.

Mitteilung von Adressen an die unser „Morgenroth“
versandt werden könnte, nimmt dankbar entgegen
Der Herausgeber.

Das gesunde Herz

Ist das wichtigste Lebensorgan. Deshalb muß unsere ganze Lebensweise vor allem so eingerichtet sein, daß unser Herz dabei keinen Schaden nimmt. Die gefährlichsten Feinde unserer Herzkraft finden sich unter den Getränken (Alkohol, Kaffee und Thee). Hier ist also die größte Vorsicht geboten, für jeden, der durch ein gesundes, schaffensfreudiges und langes Leben beglückt sein will. Einer der obersten Grundsätze unserer Ernährung lautet demnach: „Was wir täglich trinken, muß vollkommen unschädlich und zuträglich, dabei angenehm und wohlschmeckend sein.“ Ein Getränk mit diesen wertvollen Genuß-Eigenschaften ist, wie die Wissenschaft feststellt, die Praxis bewiesen hat — **Kathreiners Malzkaffee**. Der „Kathreiner“ verbindet in unerreichter Vollkommenheit die gesundheitsdienlichen Nähr-Eigenschaften des Malzes mit dem würzigen Geschmack des Bohnenkaffees. Er ist dazu bestimmt, das Gemeingut aller, das tägliche Getränk jeder Familie zu werden.

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

Hervorragend in allen **Gesundheits-Artikeln.**

Mahr-Unterkleider, Mieder, Binden, Wickel, Cocosfett „Saluzin“, Nuxo-Fruchtpasta, Grah. Biscuits.

Sämtliche Nährsalz-Präparate. Dr. Kellogg's Nähr-Präp. Plantaris, Witschi's entfeucht. Nahrungsmittel etc. etc.

„THALYSIA“ Zürich I.
an der Bleicherwegbrücke
beim Paradeplatz.

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

Kaffee, Thee, Chocolate, 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 holländische Cacao.
Kgl. Holländ. Hoflieferant.

Goldene Medaillen:

Weltausstellung Paris 1900 und St. Louis 1904.

Grand Prix Hors Concours.

Hygienische Ausstellung Paris 1901.

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



Druck von G. Schwarber in Eglisau.

Art. Institut Orell Füssli,
Verlag, Zürich.

Licht- und Schattenseiten

der häuslichen Erziehung.

Von H. Wegmann.

Fr. 1. 50.

Der Verfasser, der lange Zeit als Erzieher gewirkt, zeigt den Weg, den die Erziehung einzuschlagen hat. Seine Arbeit ist in der Tat ein sicherer Führer auf dem Gebiete der Erziehung. Sie sei dem Elternhause bestens empfohlen.

Biblische Erzählungen

für unsere Kleinen.

(In Schweizer Mundart).

Von Agnes Bodmer, Kindergärtnerin.

Mit Vorwort von Hrn.

Pfr. Ritter.

Eleg. geb. Fr. 1. 50.

Der Sonntagschullehrer.

Von Arnold Rüegg, Pfarrer.

Ein Ratgeber für die rechtzeitige, christliche Unterweisung unserer Kinder. Steif brosch.

Fr. 1. 50.

Zu beziehen durch alle Buchhandlungen.

Bollinger's

20 Fr.

freo. Nachn.

Emballage

50 Cts.



Reform-Kocher

Hallowee-Datteln	Fr. —. 50
Muskateller-Datteln	„ 1. —
Cosenza-Feigen	„ —. 50
Pflirsche	„ 1. 20
Haselnüsse, Neapolit.	„ —. 75
Mandeln ohne Schalen	„ 1. 25
Feinstes Cocosfett, billiger als Butter für Backwerk	„ —. 75
Cetroknete Herrenpilze	„ 2. —
Wehners Nährsalz-Kaffee alles per Pfund.	„ —. 75
Bollingers Nährsalz-Thee per Bad.	„ 1. —

Bollinger's Sitzbadewanne,

für Ruhnebäder, 17 u. 21 Fr.
Verpackung 1 Fr. 50 Cts.

Bollinger's Kochbuch
mit Anleitung zur Kuhne-
tur, franko Nachnahme
1 Fr. 80 Cts.

Ein Buch für Gesunde und
Kranke.

Prospecte durch
Bollinger's
Ruhne-Erholungsheim,
Eglisau a. Rh.