

Lodzter Zeitung.

Morgen-Ausgabe.

Nr. 504

Mittwoch, den 23. Oktober (5. November) 1913.

50. Jahrgang.

Beilagen: 1) Humoristische Wochenbeilage, 2) Illustrierte Sonntagsbeilage und 3) "Frauen-Zeitung" jeden Mittwoch.

Redaktion, Expedition, Annoncen- und Abonnements-Annahme: Petrikauer-Straße Nr. 86, im eigenen Hause.—Telephon Nr. 212

Ausgabe täglich zwei mal mit Ausnahme der Sonn- und Feiertage, an den nur die Morgennummer erscheint. — Mindestens werden sich zurückzuziehen. — Verteilung ist hier vorläufig nicht zahlbarer Abonnementpreis für Loda 2.10, für Auswärtige mit Postzettel einmal täglich Rubel 2.25, im Auslande Rubel 5.41. — Abonnement können nur am ersten eines jeden Monats neuen Stils angenommen werden. — Preis eines Exemplars: Abend- und Morgen-Ausgabe 3 Kop., Sonntagsausgabe mit der illustrierten Sonntagsbeilage 5 Kop. — Abfertige werden für die siebenwpaltige Sonntagsbeilage 5 Kop. für Russland und 8 Kop. für Ausland berechnet. Für die vierwpaltige Sonntagsbeilage oder deren Raum auf der ersten Seite 3 Kop. für Russland und 8 Kop. für Ausland. Inserate im Text 60 Kop. für Russland und 80 Kop. für Ausland. Inserate im Text 60 Kop. für Russland und 80 Kop. für Ausland. Inserate im Text 60 Kop. für Russland und 80 Kop. für Ausland. Herausgeber: W. Peterülz. — Herausgeber: W. Peterülz's Erben. — Rotaionsdruck von "J. Peterülz" Petrikauer-Straße Nr. 86

Zirkus „DEKADENCE“, Targow.-Rynke. Telefon-Nr. 2168.

Mittwoch, den 5. November 1913:



Grand. Vorstellung
unter Mitwirkung des ganzen Personals. Heute zum ersten Male die große Pantomime
„Die Zigeunerin Asa“ mit Gesang und Tanz.
Heute wird Herr Yamana-Sana den geheimnisvollen Kästen öffnen.
Anfang um 8½ Uhr abends. Dieser Tage Debüt der Brüder Jefimow. Näheres in
Aussichten und Programmen.

Odeon.
Nur 4 Tage!
konkurrenzloses dreiflügeliges
Programm.

Der Sohn des Grafen Lagardere.
In 5 Teilen. Gewöhnliche Preise.

Casino. Jugend-Vorstellung
hochinteressantes Programm, einflussreiche eines Detektivdramas
in 3 Teilen. Preise 5 und 10 Kop. Erwachsene 10 und 20 Kop.

**Der neue Fürst
von Albanien.**

Prinz Wilhelm zu Wied hat die Kandidatur für den albanischen Fürstenthron tatsächlich angenommen. Die Frage der Zivilisten des neuen Fürsten von Albanien wird durch eine von den Mächten garantierte und kontrollierte albanische Auleihe gelöst werden. Die Auleihe dient außerdem zur Deckung der dringendsten Bedürfnisse des neuen Staates.

Von Anfang an war der Prinz zu Wied der aussichtsreichste Bewerber im Wettkampf um den albanischen Thron, und lange schon hatte er seine Widersacher und Nebenbuhler soweit hinter sich gelassen, daß kaum noch ein Zweifel daran bestehen konnte, daß seine Hände dereinst die Bügel des jungen neugeschaffenen Staates wewens ergreifen würden. Und damit wird ein Wied wieder der Herrscher eines Landes sein, wie es seine Vorfahren vor den napoleonischen Unruhungen, vor der Umwandlung der deutschen Landesfeste auf dem Wiener Kongress im Jahre 1815 gewesen sind.

Die Wiege der Wied steht in den Rheinlanden. Dort, wo die Lahn ihre Wasser dem Rheine zuführt, dehnt sich die alte, ehemals reichsunmittelbare Grafschaft Wied, die dem Geschlecht den Namen gab, das allerdings nur noch in seinen weiblichen Nachkommen sich bis auf den heutigen Tag erhalten hat. Aus diesem Geschlecht ist Prinz Wilhelm zu Wied hervorgegangen. Am 26. März 1876 wurde er in Neuwied, der Residenz der alten Grafschaft, als Sohn des Fürsten Wilhelm und der Fürstin Marie, einer geborenen Prinzessin der Niederlande, geboren. Den größten Teil seiner Kindheit verlebte Prinz Wilhelm auf Schloss Monrepos oberhalb von Neuwied am Eingang des Westerwalds, wo seine Erziehung sich in durchaus einfachen, durchweg bürgerlichen Kreisen bewegte. Besonders auf die wissenschaftliche Ausbildung legte sein Vater bei der Erziehung Wert, und das Sprachstudium nahm dabei einen großen Raum ein. Der Prinz soll die hauptsächlichsten europäischen Idiome fließend beherrschen, was ihm zweifellos auf dem albanischen Throne sehr zu nutzen kommen wird. Gleich seinen Brüdern trat er später in ein preußisches Garde-Kavallerie-Regiment ein, wo er bei seinen Vorgesetzten sowohl wie bei seinen Untergebenen für bald der größte Achtung und

Wertschätzung erfreute. Dank seinen Fähigkeiten gelangte er in den Großen Generalstab. Zurzeit war er Rittmeister und Gestadronchef im 3. Garde-Ulanen-Regiment. Er ist eine hochgewachsene, schlanke Ercheinung von stattlichem Wuchs, und in den wesentlichen Charakterzügen ist er das Ebenbild seines Vaters. Da er als Offizier bislang politisch nicht hervorgetreten ist, so ist es in dieser Beziehung noch ein unbeschriebenes Blatt.

Seit November 1906 ist der Prinz mit der Prinzessin Sophie von Schönburg-Waldenburg verheiratet, die ebenfalls einem alten Dynastengeschlecht entstammt, dessen Fürsten über einen ausgedehnten Herrschaftsbereich und ein großes Hausvermögen verfügen. Die Prinzessin Sophie, die einen Teil ihrer Jugend auf den rumänischen Gütern der Familie verlebt hat, ist eine Siebling Carmen Sylva, der Dichterkönigin auf Rumäniens Thron. Die rumänische Königin, die bekanntlich selbst eine geborene Prinzessin zu Wied und Tante des Prinzen Wilhelm ist, hat auch die Verlobung ihres Sieblings Sophie mit ihrem Neffen in die Wege geleitet.

Politik.

Husland.

Die Thronrede in Braunschweig.

Nachdem Herzog Ernst August und die Herzogin Victoria Luise im Neidenschloß in Braunschweig angelangt waren, fand im Ballsaal die Vorstellung des Hofstaates statt. Hierauf begab sich das Herzogspaar unter großem Vorantritt nach dem Thronaal, wo sich die Staatsminister und die Mitglieder der Landesversammlung eingefunden hatten. Der Herzog verlas darauf folgende Thronrede: „Meine Herren Abgeordneten! Mit Dank gegen Gott, der aus tiefstem Herzen kommt, begrüße ich, zugleich namens der Herzogin, meiner Gemahlin, Sie, meine Herren, heute hier in meinem Neidenschloß. Die mich bewegenden Gefühle habe ich bereits in dem Patent, mittels dessen ich meine Regierung angetreten habe, ausgesprochen. Den Jubel der Bevölkerung bei unserem Einzuge in das Land und in die Residenz betrachten wir als ein sicheres Zeichen der Liebe und des Vertrauens, welche uns die gesamle Einwohnerschaft des Landes entgegenbringt. Es wird mein ständiges Bestreben sein, die Regierung so zu führen, daß jeder, ohne Unterschied der Person, die Überzeugung gewinnen wird, tatkräftige Fürsorge für das Gemeinwohl und das Glück der Braunschweiger sei der Leitstern all meines Handelns und Tunns. Dazu, meine Herren, bedarf ich insbesondere Ihres vollen Vertrauens und Ihrer treuen Mitarbeit, wie Sie folge auch meinen Vorgängern in der Regierung allezeit erwiesen haben, und um die ich Sie damit herzlich bitte. Nur dann kann es mir gelingen, meinen ernsten Willen, die Wappenspitze des Landes auf allen Gütern zu pflegen, in die Tat umzusetzen. Der Herzogin, meiner Gemahlin, wird es eine große Freude und eine Tugend zur lebhaften Bezeichnung gerechtfertigende Aufgabe sein, alle auf dem Gewebe der Frau und Fürstin liegenden Befreiungen zu fördern und zu unterstützen. Magdem ich den Thron meiner Vorfahren bestiegen habe, entbiete ich allen meinen Braunschweigern, nicht jedoch in jeder Beziehung als Braunschweiger Bürger, neuen landesfürstlichen Gruss und spreche die zugesichtige Hoffnung aus,

dass das Band zwischen Fürst und Volk ein immer festeres und innigeres werden wird. Dazu wolle Gott, der Allmächtige, seinen Segen geben.“ Im Anschluß an die Thronrede hielten Staatsminister Hartwig und der Präsident der Landesversammlung, Kreisdirektor Krüger, Ansprachen, in denen der Herzog und seine Gemahlin nochmals herzlich willkommen wurden. Um 5 Uhr wurde im Weißen Saale des Schlosses die Galatasel, an der nur Herren teilnahmen und zu der etwa 100 Einladungen ergangen waren. Heute abend ist Festvorstellung. Gegeben wird der dritte Akt aus den Meistersingern.

Lokales.

Lodz, den 5. November.

K. Städtisches. Gestern abend fand im Magistrat unter dem Vorsitz des Stadtpräsidenten eine Sitzung statt, an welcher sich die städtischen Ärzte beteiligten. Es handelte sich um Beantwortung einer Reihe von Fragen der Haupt-Medizinalverwaltung, die dem Magistrat von der letzteren zugesandt wurden und die im Zusammenhang mit der Durchsicht der sanitären Gesetzgebung stehen. Die Hauptverwaltung verlangte Daten über die Organisation des Sanitätsdienstes in Lodz und zwar über die Zahl der städtischen Ärzte, Feldärzte u. a., sowie auch Daten über das Hospitalwesen. Die anwesenden Ärzte gaben ihre Gutachten in verschiedene Sanitätsfragen. Das gesammelte Material wird der Hauptverwaltung überwandt werden.

r. Die Petrikauer Gouvernementskommission für Vereine und Verbände wird am kommenden Mittwoch in einer Sitzung unter dem Vorsitz desstellvertretenden Gouverneurs die Statuten folgender neuer Vereine durchsehen, die zu ihrer Bestätigung vor den Gründern eingereicht worden sind: 1) Die umgedeuteten Statuten des Lodzer Vereins der Immobilieneigentümer, 2) Die Statuten des Vereins zur Erforschung der physiologischen Entwicklung der Kinder und 3) die Statuten des Vereins der Volksschreiber.

r. Kleinkredit. Dieser Tage findet in unserer Stadt unter dem Vorsitz des Inspektors für Kleinkredit eine Versammlung von Delegierten aller jüdischen Lehr- und Sparkassen statt, um über die Gründung einer Vereinigung der jüdischen Sparkassen und Lehranstalten zu beraten. Auch soll auf der selben Versammlung über die Mittel und Wege beraten werden, die zu ergreifen sind, um dem Überstande der Kassen abzuhelfen, daß eine Person mehrere Kassen angehört.

r. Zur diesjährigen Rekrutierung. Gestern wurden die Militärlizenzen bis zu Nummer 1879 einer Subvention unterzogen. Morgen werden die Militärlizenzen mit Vergünstigungen der Kategorien 4a, 4b und 3 subventioniert. Bis zum kommenden Freitag wird die gesamte Ausübung beendet sein. Am 10. November, um 8 Uhr früh, haben sich dann alle für den Militärdienst für tauglich befundene am Sborow Punkt, d. h. auf dem Hofe des Lodzer Militärcampes, Panskastraße etc. 10 zu melden, von wo sie dann nach den Orten der Ableistung ihrer Militärlizenz geschickt werden.

r. Die hiesige Polizeibehörden erhielten höhereordens die Anordnung, daß in den Zeitungen und Zeitchriften Anzeigen und Bekanntmachungen, die den Aufbau von Lizenzen der polnischen Klassenlotterie empfehlen, nicht gedruckt werden dürfen.

r. Zur Aufdeckung der Druckerei einer illegalen Lotterie. Vor einigen Tagen beschließen wir über die Aufdeckung verschleieter Wissbräuche in der Druckerei von M. Mikolajczik an der Widzewskajstraße Nr. 106, wobei Formen, Stereotypien etc. einer illegalen Lotterie, der sogenannten „Lodzauer“ vorgefunden

wurden. Die Untersuchung in dieser Angelegenheit führt der Untersuchungsrichter des Bezirks der Stadt Lodz. Wie durch dieselbe bereits festgestellt ist, werden in dieser Angelegenheit 50 Personen zur gerichtlichen Verantwortung gezwungen, darunter drei Geistliche, zwei von der Altstädtter Maria-Himmelfahrtsgemeinde und einer von der Gemeinde in Czajny. Alle diese Angeklagten wurden anfänglich verhaftet. Ein Teil von ihnen wurde gegen Sicherstellungen ergangen. Heute abend ist Festvorstellung. Gegeben wird der dritte Akt aus den Meistersingern. Der Besitzer der Druckerei so wie sein Sohn auf freiem Fuß belassen. Es wurde ferner festgestellt, daß in der Druckerei keinerlei jüdische Lotterien gedruckt wurden, wie hiesige und Warschauer Zeitungen meldeten. Es handelt sich nur um die „Lodzauer“ Lotterie. Unter den Verhafteten befinden sich auch 2 Juden, die sich mit dem Verschleiß der Lotteriebole beschäftigen. In der Wohnung des Druckereibesitzers wurden während der Revision Bücher gefunden, in denen die Namen der Schulden, d. h. der mit der Lotterie sich beschäftigten, verzeichnet waren, worauf die Verhaftungen der Schulden vorgenommen werden konnten.

Dankdagung. (Gingesandt). Herr Eugen Czajka, Chef der Firma Adolf Schwarz u. Co., spendete zu Gunsten unserer Auftakt 145 Rbl. 70 Kop. als die Hälfte des Rechnungsdatrages für uns getilgte Treibriemen, wofür wir dem edlen Spender herzlichsten Dank sagen.

Das Komitee der Frei- und Heilanstalt in Kochanowka.

x. Der Bzizer Lohnwebermeisterverband (Filiale in Radogoszec) macht bekannt, daß am Sonnabend, den 8. d. Ms., um 6 Uhr abends, in Zubardz an der Vorstastraße 20 im eigenen Lokale eine außerordentliche Versammlung der Mitglieder abgehalten wird, in der wichtige Angelegenheiten zur Beratung gelangen.

K. Neue Aktiengesellschaft. Die Woll- und Baumwollmanufaktur von Theodor Steigert soll in eine Aktiengesellschaft umgewandelt werden.

r. Administrative Bestrafungen. Der Petrikauer Gouverneur verurteilte auf administrativem Wege die Wächter Józef Kusmierski und Antoni Wolka zu 14 Tagen und Tomasz Wieszcak zu 10 Tagen Arrest. Begegnung der Unmeldeformalitäten wurden folgende Personen zu verschiedenen Strafen verurteilt: Anton Wronski, Jakob Lisowski, Johann Schreiber, Mieczyslaw Rosenblatt, Józef Bajonc, Elizabeth Wołoszka, Stanisław Niewiadomski und Franciszek Psink.

r. Aus den Fabriken. Laut den durch die Fabrikinspektionen im Laufe des Jahres 1911 gesammelten Daten sind in den Fabriken des Petrikauer Gouvernements von den Arbeitern außerlegten Strafen 36,264 Rbl. 29 Kop. eingeflossen. Unterstützungen aus diesen Kapitalen kann die Fabrikverwaltung nach Überreichung mit der Fabrikinspektion auszahlen. Ohne diese Unterstützungen darf sie nur Unterstützungen bis 10 Rbl. auszahlen.

x. Unfälle. Vor dem Hause Nr. 2 an der Fabianicer Chaussee wurde der 12jährige Franciszek Adamski von einem Wagen überfahren und erlitt einen Bruch des rechten Beines, sowie allgemeine Körperverletzung; er wurde im Rettungswagen nach dem Alexanderhospital gebracht. — An der Ecke der Zielona- und Sulenstraße fiel der 12jährige Schülerin Wladyslawa Furmanska ein Ziegel auf den linken Fuß, wodurch sie eine erhebliche Verletzung erlitt; die Verunglückte wurde im Rettungswagen nach der Wohnung an der Skarolewskastraße gebracht. — Im Hause Nr. 71 an der Siedniastraße geriet der 12jährige Mieczyslaw Jołkiewicz mit dem linken Arm in das Getriebe einer Maschine und zog sich eine erhebliche Verletzung zu. Die erste Hilfe erteilte ihm ein Arzt der Rettungsstation.

x. Warschau. Zum Dienstag ist im städtischen Lombard, Insolae, der

Die Söhne der Götter.

Gezentr. bis unten solanieren. Damit nicht Utpf für füllig Gemüse nichts pönen dem P ausdane Bedingun langen, Beratun flach in
ausgezogen, durchdringen sie die Boliantsäume, so dass sie fleiss' aßtsehen, und betonen diese absondernden durch Reizumordnung. Droht es auch die Zill oder Seidenmusselin zu verlieren, die eine Art äußere Frimoline bar- verloren verloren. Biel Glück dürfte der Exer sich aber nicht haben, obgleich der so im Colletengebiet überallhend einverleibl kommt, auch die Boliants der Sichunieder, aufzufalls unter Befähnungen, steigt und ab- schen läßt.

Die dritte Gattungsneuheit ist der Rahmen mit
Gelenk-Zang, bei seinem Namen darum mi-
stigt führt, weil das Gewicht des ganzen
Körpers dabei auf dem rechten Fuß liegt
während der linke in möglichst graziose
Form geschleift wird.

Gussfritte Gefütre, die kannen verstant sin
werben von außen mit irgend einem Bauswasse
behandelt. Wenn aber müssen sie mit Goddw
wasser und Kochsalz gereinigt werden. Das je
kleineres Kochsalz wird auf einer reinen ange
feuchteten wollenden Sappnen getan, und wenn
das Gefüre darmit ausgetrieben ist, spült man
mit Goddawasser nach.

Gandhíne aber zufolten, die muss "in
Hage Riegen" auch Bimpfbarungen, welche beim
Steiben der Hagen in den Bindenbastact fließt
verhindern, können mithoffen vorübergehend die
betrieffenden Blechpuren verunreinigen. Durch norma-
leßes Heben, Drücken und Schieben das Augen-
wird ein solches Verunreinigung nur zu leicht
an einer Stelle festgeheftet, von der es zwischen
schwer loskommt. Beste Heft ist Gelatine die Entfernung
der Stirenenrieds, wenn man auf durchdringende
nur daß Augenlid abhebt und die weitere Ent-
wickelung ruhig abwartet. Der
führt nicht in wenigen Stunden bei Grembe-
roper noch dem inneren Augenwinkel und dort
dort ins Freie.

Fränkische Stieröffnung. Getötete Stiere fein werden Geschäft und in Scheiben geschnitten. Eine feuerfeste Form wird mit Butter bestrichen. Nun legt man eine Lage Kartoffelscheiben darauf, dann eine Lage hartgekochte, in Scheiben geschnittenen Eier, dann wieder Kartoffelscheiben, dann eine Lage blättrige Beschichtung. Darauf kann wieder Stierfleisch und nach Bedürfnis Fleischstücke u. dgl. bis die Form voll ist. Nun besteht man einen Abstand von drei Einderteln. 1 Schneideplank o. Butter, 3 Schnell Eier Sahne, Salz und etwas Pfeffer. Dies wird über das Ganze gegeben, daß man drei Minuten kochen und der Käse brennen läßt. Man serviert diese Kartoffeln in der Bratpfanne als Beilage oder als Fleischbeilage.

Stierstiel - Wurstsaus. Fünf ganze Eier werden eine halbe Stunde geschlagen. Dann nimmt man 200 Gramm Zwiebeln 1 Schalottenpflanze, 1 Mandel, 300 Gramm gekochte Kartoffeln und eine Prise Salz. Man führt die Masse in eine feuerfeste Form ein und läßt sie 20 Minuten in der heißen Vitrine backen.

eine Kindergruppe befriedigt, setzt, hat, nimmt
man das Fleisch heraus, treibt es durch die
Mäulchen, verneigt es mit einem Gruß, Salz
zweier rein bewegten Kartoffeln und etwas Kuss
gelegtmachen. In Zeit gewohnter Zwischenlaxus
bleiben von gefüllten Kartoffeln bereit, man
mag zwischen ein Püree. Dann streicht man
feuerfeste Porzellanmüsliel mit Fett aus, legt
einen Teil des Pürees hinein, darüber das
Fleisch und endlich den anderen Teil des Pürees.
Dieses wird noch mit verlassener Brutt r
häutet und dann eine halbe Stunde im Ofen
köchig gekocht. Das Gericht wird mit Bar-
melantale befreit und in der Schüssel serviert.

Schweinekrippe Sün Güüt Schweinekrippe
faltet man und läßt es mit wenig Wasser Kochen,
bis es gelblich angebraten ist. Dann nimmt
man das Fleisch heraus, läßt keine Kartoffeln
in diese Pfanne und wenn sie gesalzen, die
Kippe darüber. Diese bedeckt man mit zer-
kleinerten lüterlichen Meißeln, gießt eine Zwie-
belsoße auf und schmort es, gut ausgekocht, bis die
Kartoffeln weich und bräunlich sind.

„Beterwillige“

卷之三

So lang du nach dem Glücke suchst
Sollst du niegt zeit zum Glücklichsein
Und wäre alles Sießle bettn.

So lang du um Verlorenes klagli
Und Ziele suchst und ratlos bist,
Weißt du noch nicht, was Freude ist

Erst wenn du jedem Wunsch erfüllst
Nicht Ziel mehr, noch Begehrten fein
Das Glück nicht mehr mit Namen nenn

Dann reicht dir des Geldbehens Fluß
Nicht mehr eins Herz und deine Seele

Herrmann

Evidentiary Law

Wenn so froh zu lichten Sternen
Zammenauflösung eishartes Feigent
die Unmuthbarkeit der Freuen
kratzend sich ihr überwirkt.

Siehst auch du im dunkeln Ech-
deiner Burgeln wie ein Baum,
und in deiner Fesseln Trauer
finst ein Sicht aus jenen Raum

Erdgeboren, erdgebunden,
dennoch traue, daß auch du

Die Schatten.

Gesundheitspflege.

Eines nicht hoch genug zu schätzenden Fortschrittes auf dem Gebiete des Gesundheitssinns kann die Gegenwart sich rühmen, das ist die Tatsache, daß in ihr neben der öffentlichen die persönliche Gesundheitspflege entstanden ist. Wenn wir unter öffentlicher Gesundheitspflege alle jene Einrichtungen verstehen durch die mehrere Personen gleichzeitig betroffen werden, so begiebt sich die persönliche Gesundheitspflege allein auf daß einzelne Sündenbaum. Deutle steht die persönliche Gesundheitspflege im Anfang threer Ausbildung. Nicht Mangel an Mitteln ist die hauptlichste Quelle für Armut und Not, sondern viel mehr ist es der Mangel an Genütaffinen und vor allem an Neuntuiffen über Gesundheitlich richtiges Leben. Wer weiß es, daß unsere Mähzelen aus verschiedenen Stoffen in ganz bestimmtem Verhältnis zusammengelegt sein müssen, wenn Gesundheit und Arbeitsfähigkeit nicht fehlen sollen, was auch selbst bei ärztlichen wirtschaftlichen Verhältnissen unter voller Zugnung der Schnadefähigkeit durchaus möglich ist! Man spricht allgemein von den Schädigungen durch die alkoholischen Getränke; welcher Satz aber hat sich in dem allen durch die Überdosierung des Fleisches, und den Mißbrauch an Gewürzen, vor ein ebenso großer gesundheitlicher Schaden eingerichtet wie als durch Wein und Bier? Die Lustsucht, die Gier, die Widererhaltung, dieses moderne Schreckwort für angestiegeße Semüter, sind aus großen Zeiten der Universität entstanden; Kinder, Blutarme Leiden auch heute noch täglich unter fallischer Dauerpflege und Anwendung des Wallers; der Begegnungsmanget, vor allem in den Großstädten, kommt zu förmlicher Betätigung und solche Konkurrenz der zur Erhaltung und Ruhe bestimmten Zeit stehen täglich Tausende von Menschen in ihre verderblichen Kreise. Daher sollte jeder durch eitrige Ausschaltung der persönlichen Gesundheitspflege der Allgemeinheit die Rücksicht beweisen, die er andererseits von ihr verlangt. Es handelt dabei zunächst vielleicht nur nach den Grundsätzen des Gelöftiches, aber dennoch schafft er doch Gleichzeitigkeit durch Verfolgung einer verständigen Lebensweise die rechte Lebensfreude und den echten Lebensgenuss. Ein solches Mensch wird seinem Leben ein Körper und Seele, treue Freiheit und Glück, sondern verhindert sie.

Bei allen Dingen ist auf die persönliche Gesundheitspflege verzichtet nicht die Lebensfreude, sondern verhindert sie.

Die muß durch aus naturgemäß sein. Einfachheit und Rügsigkeit im Essen und Trinken ist dabei durchaus notwendig. Niedrige sollte durchaus gesegnet werden, namentlich nicht allzu fettes und fettes. Milch, Müsli, und Gierspeisen sind zu empfehlen, Oft hat als Mahlzeugsmitte große Bedeutung, ebenso die verschiedenen Gemüse, Hülsenfrüchte haben wegen ihres Ernährungswertes einen hohen Nährwert. Stark gefälschte und gewürzte Speisen sind verwerflich. Das Sprichwort sagt: "Gut Gefäult, ist halb verdaulich." Man sollte niemals häufig essen. Häufiges Essen ist durchaus nicht gut, da jede Speise erst in einem Zeitraum von vier Stunden verdaut wird, man soll nur essen, wenn einer wirklich hungrig, meist nicht voreital täglich. Das Abendessen soll nie spät eingenommen werden. Schwer verdauliche Speisen sind zu vermeiden, wenn durch spätes und schweres Abendessen wird der Kopf und das Magdlein den wesentlich beeinträchtigt.

Was ist wichtig ist bei der naturreichen Lebensweise auf das Künsten. Man soll nur trinken, wenn man Durst hat. Beim Essen soll man aber nicht trinken, da durch reichliche Flüssigkeitszufuhr der Magen leicht verdaut und die Verdauung beeinträchtigt wird. Alkoholische Getränke sind am besten zu vermeiden, namentlich in der heißen Jahreszeit.

Auf die Wohnungshygiene muß großes Augenmerk verwandet werden. Feuchtiges Untertan ist unverträglich, der Staubentstaubung muß stets vorgebeugt werden. Alten Brotzustand darf auch das Läßt nicht fehlen; das eine gefundene Bohnung stets trocken sein muß, bedarf keiner besondren Behandlung.

Neben der Wohnungshygiene darf auch die Hygiene des Körpers nicht vernachlässigt werden. Reinlichkeit ist Hauptbedürfnis der Menschen und Bilder sind dazu notwendig. Ob diese fast oder warm gesetzt werden, hängt ganz von der maß zu werden sollen, hängt ganz von der Härte ab. Daher läßt sich eine hellste alte Stoffe nicht anstellen. Undes wird jeder bald brauchen, wenn es ihn an einen Platz bringt. Daß er allein ratschicht nicht. Warf Zigaretten sind nicht. Diese können auch im Zimmer genommen werden.

Gesammelten Schriften

Zeitung für Mr. 504 der „Sozialer Zeitung“.

Mittwoch, den 15. November 1915.

卷之三

