



werden Fürstenbrüder, wo kein sanfter Odem weilt.“ Ich erinnere mich eines Essens im vorigen Jahre, bei dem ich der einzige Schweinefleisch und Ungeliebte war. ...

Schönheit ist ein Ausfluß der Gesundheit.

Das sicherste Mittel hässlich zu sein gewährt es die Beachtung der Gesundheitslehre — sagt Gabriel Reboff. Es ist sonderbar, zu beobachten, daß die Grundgesetze jeder Schönheit zu allererst in der Gesundheitslehre enthalten sind.

Die Allen, unsere Lehrer in dieser Hinsicht, unterwarfen trotz ihrer Unkenntnis der Weichen ihre Wetzämper beiderlei Geschlechter, die doch durch Schönheit glänzen mußten, einer täglichen und strengen Gesundheits-Diät, welche die hohe Verwunderung unserer Sportsleute erregen würde. ...

Und wahrlich, nicht allein konterbirt die Hygiene, sie schafft auch die Gesundheit, die erste Bedingung der Schönheit. Hässliche sind zunächst auch immer bei schlechter Gesundheit. ...

Als zu einem gewissen Punkte sollte die Hygiene ihre Macht darauf verwenden, die beklagenswerthen Folgen der Kultur zu besänftigen. Diese Wahrung ist nur in einem Lande Europas begriffen, wo hygienisch-gymnastische Häuser sich jeden Abend öffnen für beide Geschlechter und alle Altersklassen, ...

Wahrheit ist nur in einem Lande Europas begriffen, wo hygienisch-gymnastische Häuser sich jeden Abend öffnen für beide Geschlechter und alle Altersklassen, und wo man sich um Schönheit ringt: in Schweden. ...

Schönheit ist schlechte Gesundheit, die Proben ergeben sich tausendfach! Die Schönheit des Frauen-Zeintz steht unter der Abhängigkeit der Funktionierung, d. h. also der Hygiene ihres Magens. ...

Ein Kapitel über das Essen.

Die vegetarische Diät vom wissenschaftlichen Standpunkte aus betrachtet, glebt Professor Dugardin-Deauxes zu folgenden Auseinandersetzungen Veranlassung. Die vegetarische Diät ist eine der wichtigsten Diäten, wo es sich um Heilung von Krankheiten handelt, sie ist ein Verbum, wenn sie beim gesunden Menschen angewendet wird. ...

Die Stammväter der Menschen sind Herbivoren nur deshalb, weil sie in heißen Ländern lebten, wo auch jetzt noch die Menschen Herbivoren sind. Die Wichtigkeit des Klimas ist in dem Streite vielfach vernachlässigt worden. ...

Zweifellos leben die ärmeren Klassen auch in den gemäßigten Zonen meist von Nahrungsmitteln, aber nicht wünscht der von Leguminosen lebende Zürländer schließlich, als Fleisch zu essen, und diese Thatsache beweist eben nur, daß es nicht unmöglich ist, in unleren Ländern unter rein vegetabilischer Diät zu leben, ...

Dehn Grundregeln der Gesundheitspflege.

- 1. Reine Luft bei Tag und Nacht ist Grundbedingung zum Gelingen und der beste Schutz gegen Augenkrankheiten.
2. Bewegung ist Leben. Tägliche Körperübung im Freien, sei es Arbeit, Spaziergang oder Turnspiel, gleicht dem Einflusse eines gesundheitsfördernden Verweilens mit stehender Lebensweise in schlechter Luft am ehesten wieder aus.
3. Mäßigkeit und Einfachheit im Essen und Trinken ist die beste Garantie für ein gesundes und langes Leben.
4. Gewissenhafte Hautpflege und vernünftige Abkühlung, d. h. kalte Körperwaschung täglich und warmes Vollbad wöchentlich, Winter wie Sommer, fördern die Gesund-

heit wesentlich und schützen am sichersten vor den sog. Erkältungskrankheiten.

- 5. Eine richtige Kleidung darf nicht bewerkstelligend warm sein und nicht beengen; sie sei einfach, diene zum Schutz, nicht zum Putz, der Gesundheit und dem Wohlbehagen, nicht der Mode.
6. Ein gesunde Wohnung muß sonnig, trocken, geräumig, rein, hell, bequämlich und annehmlich sein.
7. Weidliche Reinlichkeit in allen Dingen, wie Luft, Nahrung, Wasser, Haut, Wäsche, Kleidung, Wohnung, Abort, Grund und Boden, sowie Sitte und Moral, ist im Verein mit Mäßigkeit, das beste und bewährteste Schutzmittel gegen Cholera, Typhus, Malaria, Diphtheritis, Syphilis, kurz gegen die sämtlichen ansteckenden Krankheiten.

Landwirtschaft. Garten. Hauswirtschaft. Gesundheitspflege.

Sandwirtschaft. Künstliche Düngemittel im Frühjahr und im Herbst 1895.

In der besseren Erkenntnis des Wertes der Gründüngung hat man in der Neuzeit erfreuliche Fortschritte gemacht, die zunächst zum Zweck der Fruchtfolge zu führen haben, ...

Nach dieser Erklärung können die heutigen Getreidepreise nicht Veranlassung werden, von der Gründüngung abzugehen, sondern nur Veranlassung sein, den Zwischenfruchtbau äußerlich zu pflegen, ...

Und wahrlich nicht minder der Kleebau. Das Wort ist hier eigentlich zu überlegen in „Futterpflanzen.“ Eine mächtige, bedeutungsvolle Rolle spielen die Futterpflanzen. ...

Wer Düren hat zu hören, der höre doch das merkwürdige Wort: Der Klee identisch mit Wunderbar reiche werthvolle Futterpflanzen für unsere Viehstände, ...

Die Gründüngung und Zwischenfruchtbau die Intensität der Wirtschaft hebt, so erst recht der ausgedehnte Anbau von Klee und ähnlichen Futterpflanzen. ...

Hauswirtschaft.

Die Herstellung des billigen Kochapparates. Um sich einen ganz außerordentlich billigen und dabei recht praktischen

- 8. Gereizte, künftige, erfolgreiche Arbeit ist eine Kraftstoff für Leib und Seele, Zufucht und Trost im größten Leide, unersetzliches Lebensreizes.
9. Eine tüchtige Ruhe und Erholung findet sich nicht in lärmender und betäubender Feiern und Genussucht.
10. Ein nützliches, an Arbeit, Tugaten und reinen Freuden reiches Leben ist Grundbedingung für Gesundheit und Glück.

Dr. Forb y-Rem.

Kochapparat zu beschaffen, kann man in folgender Weise vorgehen. Man bestelle an einem gewöhnlichen Kerzenleuchter einen starken Draht und ziehe diesen so weit in die Höhe, daß er das obere Ende der Kerzenflamme um etwa drei Zoll überragt und ziehe das weitere Ende des Drahtes zu einem Ring von etwa 6 cm Durchmesser. ...

Imperialpulver. Eine Ananas und vier Pfefferkörner schält und schneidet man in sehr dünne Scheiben und legt sie in eine Terrine. Hierauf folgt man 3 g ganzen Pfeffer und eine halbe feingehackte Schote Vanille in 1 l Wasser aus, läßt das Wasser noch eine Weile damit ziehen und gießt die Flüssigkeit durch ein Sieb in die Terrine. ...

Gewürzterine. Frische grüne Feringe werden gewaschen, ausgelesen und 24 Stunden in kaltes Wasser gelegt, welches so oft erneuert werden muß, bis die Feringe ganz weiß und frei von Blut sind. ...

Große Teppiche selbst zu reinigen, und zwar gut zu reinigen, ist keine Kleinigkeit, das werden mit dem Hausfrauen angegeben, die es selbst versucht haben, und denen es nicht allen Mühen gelang nicht gelungen ist. Ihnen will ich verathen, wie die Reinigung solcher Teppiche abzuwehrt, so daß sie nachher ein fast neues Aussehen zeigen, so sehr werden ihre Farben angereichert. ...

