



Wenn Ihr nicht gut sehen könnt geht zu
Max J. Egge
Augenspezialist.
Zimmer 42-43
Gebäude, Grand Island

DR. D. A. FINCH
Zahnarzt
Zimmer 5 und 6
Gebäude
empfehlte sich dem Publikum zur Ausführung aller zahnärztlichen Arbeit.

Dr. E. Arthur Watson
Chirurgie.
Dr. V. Reilly
Kinder - Krankheiten.
Drs. Watson & Reilly
Roth-Gebäude, Eingang an der Westseite.

Dr. John H. Regan
County Arzt
Gebäude, Neb. 53
Office Phone: 552-1 552-2

A. C. MAYER
Deutscher Advokat
Dolmetscher
Vollmachten, Testamente
Grand Island, Nebraska

FRED W. ASHTON
Advokat
Clear - Gebäude, Grand Island.

H. C. Wengert, M. D.
Auge, Ohr, Nase, Hals
Augenlaser angepasst
Telephon 167. Ueber Bizer's Laden

E. E. FARNSWORTH, M. D.
Innere Medizin, Kinderkrankheiten, Geburtshilfe.
Gebäude.
Tel.: Office, 888, 1 Ring;
Ref.: 888, 2 Ringe.

GEDDES & CO.
Leichtentstatter
815-317 westl. Dritte Straße.
Tel.: Tag oder Nacht, 5861.
Privat - Ambulanz.
J. A. Livingston, Begräbnis-Dir.

Dr. A. H. FARNSWORTH,
Arzt und Wundarzt,
Office: 2. Stadtwert, Gebäude.

THE FOLKS AT HOME EXPECT YOU TO TELL 'EM ALL ABOUT "OMAHA'S FUN VISIT CENTRE," THE "Gayety" EXHILARATING BURLESQUE; VAUDEVILLE STAGE ALWAYS FILLED WITH FRISKY GIRLS, FUNNY CLASSES, GORGEOUS EQUIPAGE, BRILLIANT SCENIC ENVIRONMENT. LADIES' DIME MATINEE EVERY WEEKDAY. Everybody Goes; Ask Anybody. ALWAYS THE BIGGEST AND BEST SHOW WEST OF CHICAGO.

WILLIAM SUHR
Rechtsanwalt
First National Bank - Gebäude
Grand Island, Neb.

Dr. Oscar H. Mayer
Deutscher Zahnarzt
Gebäude, Telephon 514 31

Neues aus Natur und Heilkunde.

Ueber gesunde Ernährung.
Der menschliche Körper, so führt ein erfahrener Neurologe aus, besteht, chemisch betrachtet, aus Wasser, Mineralstoffen, Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten. Alle diese Bestandteile sind einer beständigen Umwandlung durch die Lebensvorgänge unterworfen und müssen daher immer wieder ersetzt werden.
Das Wasser des Körpers wird durch den Wassergehalt der Speisen und durch die herkömmlichen Suppen und Getränke ersetzt. Die meisten Menschen, wenigstens die Männer, nehmen zu viel Flüssigkeit auf, indem sie unnotigerweise Wein oder Bier trinken, nicht zum Genuß, sondern der Gewohnheit wegen, während doch diese Getränke nur zum Genuß getrunken werden sollten. Denn ihr Nährwert steht in keinem Verhältnis zu ihrem Preise, und außerdem sind sie bekanntlich bei regelmäßigem Genuß größerer Mengen der Gesundheit schädlich.
Die Mineralstoffe, vornehmlich Natrium, Kali, Chlor, Kalzium, Magnesia, Phosphorsäure und Eisen, sind in den Organen und Säften des Körpers als Teile chemischer Verbindungen enthalten und für das gesunde Leben des Körpers unentbehrlich. Sie sind in einer vernünftigen gemäßigten Art in hinreichender Menge vorhanden, so daß eine besondere Zufuhr von Nährsalzen, wie sie gelegentlich industriell empfohlen wird, unnötig ist. Den einzigen mineralischen Nährstoff, den die Kost nicht von selbst in genügender Menge enthält, das Kochsalz, pflegen wir als Würze in der Küche oder am Esstisch hinzuzufügen. Ein Uebermaß davon ist unzweckmäßig, weil dadurch die Ausnutzung der Speisen herabgesetzt wird.
Das Eiweiß ist ein Stoff, der sich besonders reichlich im Weissen der Eier findet und danach benannt ist. Er bildet aber auch im ausgewachsenen Körper des Menschen und der Tiere den Hauptbestandteil neben dem Wasser. Besonders reich an Eiweiß sind die Muskeln, im Volksmunde als „das Fleisch“ bezeichnet, und das Blut. Unsere Nahrung bringt uns Eiweiß im Fleisch, in Milch und Eiern und in vielen Pflanzen, die wir genießen.

Das Fett der Nahrung steckt teils in dem Fett des Fleisches, der Würstchen, die wir essen, teils in dem Gelben des Eies, das übrigens auch reichliche Mengen Eiweiß enthält, ferner in der Milch, insbesondere im Rahm, der daraus abgesehen werden kann, in fettem Käse und in der Butter, in Nahrungsmitteln aus dem Pflanzenreich, hauptsächlich in Kakaoschokolade, Nüssen und Mandeln.
Die Kohlenhydrate kann man mit einer zusammenfassenden deutschen Bezeichnung Mehl- und Zuckertypen nennen. In den Nahrungsmitteln aus dem Tierreich finden sie sich als Glykosen in der Leber und in den Muskeln, als Traubenzucker in denselben Organen und als Milchzucker in der Milch. Für die Ernährung des erwachsenen sind die Kohlenhydrate des Tierkörpers von untergeordneter Bedeutung; ihre Hauptmenge genießen wir in den pflanzlichen Nahrungsmitteln: im Mehl der Getreidearten, der Hülsenfrüchte, der Kartoffeln, im Rohrzucker aus dem Zuckerrübe und aus der Zuckerrübe, im Trauben- und Fruchtzucker des Honigs und der Obstarten. Die nahe Verwandtschaft der Mehl- und Zuckertypen besteht darin, daß im Körper die Mehlstoffe durch den Mundspeichel und andere Verdauungssäfte in Dextrin und dann in Zucker umgewandelt und als solcher in die Säfte aufgenommen werden.
Außer diesen Stoffen enthält unsere Nahrung zweifelhafte Weise noch Genussmittel. Sie geben der Nahrung den besonderen Geschmack, ohne den das Essen eine Qual sein würde. Dazu gehören zunächst alle die Stoffe, die den Sondergeschmack der einzelnen Nahrungsmittel bedingen und zum Teil darin bei der Zubereitung entwickelt werden, z. B. die Aromastoffe im gebratenen Fleisch, die Aromastoffe in den Backwaren, die Aromastoffe der Käsearten, der Zucker, die Säuren und die Nuchstoffe der Früchte, ferner aber auch die zugesetzten Gewürze, Salz, Pfeffer, Senf, Kümmel, Nelken, Zimt, Vanille usw. Zu den Genussmitteln gehören weiterhin auch Kaffee, Tee und alkoholische Getränke.
Wieviel von den Genussmitteln nötig ist, ist mehr eine Frage des Geschmacks, dagegen läßt sich die notwendige Menge der Nahrungsmittel für jeden einzelnen Menschen, je nach seinem Körperbestande und nach seinen geistigen und körperlichen Leistungen, feststellen. In der Praxis wird das in ziemlich grober Weise getan, indem man von den wichtigsten Nährstoffen im allgemeinen ein die zu großes Maß zu sich nimmt und sich dabei beruhigt, daß man auf diese Art von jedem nötigen Stoffe wohl genug bekommen werde. Das trifft auch im allgemeinen für die Ernährung der besser gestellten Kreise zu, aber mit dem Nachteil, daß für die zu viel genommenen Teile der Nahrung

unnötig Geld ausgegeben wird, und zwar nicht selten zum Nachteil des Körpers. Ramentlich werden durch zu reichlichen Fleischgenuß die Nerven und andere wichtige Teile des Organismus geschädigt. Eine mäßige Menge Fleisch hat durchaus nichts gegen sich, ist vielmehr nur zu empfehlen, weil sie den Eiweißbedarf des Körpers unter Schonung der Verdauungsorgane auf leicht verdauliche Art deckt. Gewiß kann man den Eiweißbedarf auch rein aus Vegetabilien decken, aber das Pflanzenprotein ist viel weniger leicht verdaulich, wenigstens für den Menschen, und die reichlich damit verbundenen anderen Stoffe muten den Organen unnötige Arbeit zu. Die wissenschaftliche Ernährungslehre ist auf den kaum anzuführenden Standpunkt gekommen, den Eiweißbedarf zu einem Drittel aus tierischen Nahrungsmitteln, zu zwei Dritteln aus pflanzlichen zu nehmen, und daran wird man unter normalen Verhältnissen mit Vorteil festhalten.

Volksmittel in der Medizin.

Wie sich die sogenannte Equinomedizin der natürlichen Mittel bemächtigt und sie durch chemische Einwirkungen in einfachere Substanzen verwandelt hat, die jetzt zu den wesentlichsten und unentbehrlichsten Bestandteilen unserer Arzneischatz gehören, ist im folgenden durch einige der bekannteren Beispiele erläutert.

Seit Jahrhunderten war bekannt, daß die Fieberkrankheiten der heißen Zonen, die wir jetzt unter den Begriff der Malaria einreihen, durch Anwesenheit der Chinarinde wirksam bekämpft werden können. Das war ein echtes Volks- oder Naturheilmittel, dessen sich die Eingeborenen mit Erfolg bedienten; von ihnen erst lernten es Reisende und Missionare kennen, brachten den toxischen Stoff nach Europa und erproben auch hier seine Wirkung. Da zeigte sich denn, daß zur Erzielung einer wirksamen Dosis Mengen gebraucht wurden, die durch Schädigung des Magens immerhin nicht unerhebliche Leibelstände im Gefolge hatten. Man begann die Arbeit des Chemikers; es gelang, aus der rohen Droge, die man bis dahin im ganzen benutzte hatte, den wirksamen Stoff herauszufinden, und heute ist bei Fieberkrankheiten ganz allgemein dieser wirksame Bestandteil, das Chinin, allein in Gebrauch, und es würde niemandem einfallen, auch ihm gegenüber den Ruf „Juridix zur Natur“ auszusprechen! Und diese Entdeckung hat dann unendlich viele weitere Folgen gezeitigt. Wo die Chinarinde nicht vorkommt, als es Erbsenmittel, wenn auch viel schwächerer Wirkung, vielfach die des geschwundenen Weidenbäumchen (Salix) gebraucht worden — und ähnlich wie aus jener das Chinin, läßt sich aus dieser die Salicylsäure darstellen und als Mittel gegen Fieber, namentlich gegen Wanderrheumatismen, anwenden. Als es nun dem Leipziger Chemiker Kolbe glückte, diese Salicylsäure künstlich darzustellen, eröffnete sich der chemischen Technik ein ungeheures, noch heute im Aufbau begriffenes Arbeitsfeld. Man erkannte, welche Bedingungen die Zusammenfügung eines Stoffes erfüllen müßte, um ähnliche Wirkungen zu entfalten, und all die neuen Heilmittel, wie Anilinderivate, Phenacetin, Aspirin usw., die nichts anderes als veränderte Körper derselben Gruppe bilden, sind schließlich darauf zurückzuführen, daß es gelungen war, die wirksamen Bestandteile vollständig gebrauchter Drogen zu erkennen und in reinem Zustande darzustellen.

Nicht anders verhält es sich in einer großen Zahl anderer Fälle, auch wo man vorläufig von einer künstlichen Fabrikation noch entfernt und immer wieder auf die von der Natur geleisteten Urstoffe zurückzugreifen gezwungen ist. Der eingedickte Saft des unreifen Nopplamens liefert das Opium, dessen schlafbringende und schmerzlinde Eignenschaft eine der ältesten und segensreichsten Kenntnisse der Heilkunde bildet. Aber das Opium ist ein unreiner und vielfach zusammengesetzter Körper; aus ihm hat die Chemie eine ganze Reihe verschiedener Substanzen auszufinden gelehrt, die alle auch in ihren Wirkungen etwas verschieden sind, wie Morphinum, Codein, Heroin und andere. Der Arzt macht von ihnen je nach der im Einzelfall beachtlichen Einwirkung auf den kranken Körper, einen ganz verschiedenen Gebrauch, bleibt aber immer dessen eingedenk, daß er im Grunde nur ein altbekanntes Volksmittel, freilich in faum mehr erkennbarer Form, seinen Patienten verabfolgt.

Bei manchen Mitteln ist diese Entwicklung noch nicht abgeschlossen. So pflegt man heute noch vielfach mit Borlicke die Blätter des Fingerhutselber zum Aufguss zu verwenden und ist sich noch nicht schlüssig in der Wahl eines der auch aus ihnen gewonnenen kristallinen Stoffe für die Praxis; aber auch hier hat einmal das Auffinden solcher Substanzen (Digitalin usw.) die Forschung in Hand geleitet, neue Aufschlüsse über die Wirkung der reinen Präparate zu gewinnen und immer schärfer festzustellen, für welche besonderen Erkrankungen der Fingerhut überhaupt Anwendung verdient.

Bei wieder anderen Heilpflanzen hat die Chemie Stoffe kennen gelehrt, die sich in ihrer Wirkung ganz auffallend von jener der einfachen Abstammung unterscheiden. Die Eingeborenen Südamerikas wissen als anregendes, angenehm betäubendes Mittel die Blätter des Strohrauches zu schätzen. Von der leicht anregenden Wirkung der Koka machte die Medizin schon früher hier und da Gebrauch; aber seine gewaltige Bedeutung gewann das Mittel erst, als die Chemie aus ihm den wirksamen Bestandteil, das Kokain, gewinnen lehrte, dessen merkwürdige Eigenschaften, eine vollständige örtliche Empfindungslosigkeit zu erzeugen, in der Chirurgie und Augenheilkunde, bei Unterbindung und Behandlung von Kehlkopfleidern usw. einen unermeßlichen Segen gestiftet hat; nicht nur ist ungezählter Tausenden hierdurch Schmerz und Leid erspart, man darf auch sagen, daß in vielen Fällen die sonst notwendige allgemeine Betäubung überflüssig gemacht und dadurch gewiß manches Menschenleben gerettet wurde.

Umständlicher Zeiteifer.

Wie die älteste Schwarzwälder Uhr reguliert wurde.

In Uhrenhandlungen begegnet man öfters einer Nachbildung der ältesten Schwarzwälder Uhr, der man wohl auch eine Jahreszahl aus dem 17. Jahrhundert aufgemalt hat. An diesem Modell fällt dem Beschauer zuerst auf, erstens daß ziemlich alle Teile lebendig aus Holz gefertigt sind; zweitens, daß als Regulator statt des später üblichen Pendels eine Art Horizontal - Wägel oder Schwungrad vorhanden ist. Letzteres ist besonderer Beachtung wert. Durch zwei Kappen an seiner lotrechten Achse wird ein waagerechter Stab zu abwechselnden Drehungen veranlaßt, deren Zeitdauer durch zwei an seinen Enden angehängte Bleigewichte bedingt ist. Rückt man diese etwas nach innen, verkürzt also ihren Hebelarm, so ist die Schwingungsdauer kürzer, und die Uhr geht schneller; umgekehrt geht sie langsamer, wenn man die Kugeln nach außen rückt. So sollte offenbar der Gang reguliert werden. Aber man kann ihn auch durch die Schwere des Gewichtes beeinflussen, denn mit einem scheren Gewicht geht diese alte Uhr schneller als mit einem leichteren.

Es nun die Uhr ganz aufgegeben, so bildet das Seil (rechts) ein Gegengewicht zum eigentlichen Gewicht (links), fuhrt aber sich also von ihm; aber allmählich gelangt das Seil mehr und mehr auf die Gewichtseite und addiert sich somit zu ihm, bis endlich bei abgelaufenen Gewicht die ganze Seil in seinem Sinne zieht. Somit geht die aufgegebene Uhr anfangs langsamer, dann schneller. Diese Beeinflussung des Ganges durch die Schwere des Gewichtes führte danach zu einer feineren Regulierungsweise. Statt eines schweren Sandgewichtes, der bis dahin als Gewicht gedient hatte, nahm man eine Messingbüchse, die Schrotkörner enthielt. Ging nun die Uhr nach, so fügte man je nach Bedürfnis Schrotkörner hinzu, andernfalls nahm man welche heraus. Indem man sich dabei sehr feiner Schrotkörner bediente, hatte man die Möglichkeit einer äußerst feinen Regulierung. Merkwürdigerweise ist die Schrotbüchse als Gewicht auch noch beibehalten worden, als schon längst das viel zuverlässigere Pendel an die Stelle des Schwungrades getreten war. Erst später ist das massive Gewicht wieder eingeführt worden, wie wir es heute an unseren Pendeluhrn sehen.

Altes Brot aus Pompeji.

Hunderte von Geschlechtern, ganze mächtige Reiche hat das kleine Brot überlebt, das einst nicht die Länge eines Tages überdauern sollte. Man fand es in dem Backofen einer öffentlichen Bäckerei, in dem Haus von Modestum, so genannt, weil es diesen Namen in roter Schrift auf seiner Mauer trug. Der Ofen war sehr solide und gut gebaut. Vor ihm lagen zwei Räume; in dem einen bereitete man den Brotteig, in dem anderen legte man die fertige Backware nieder. Alle Brote wurden durch Einschnitte gelehrt, das erleichterte den Verkauf und die Kontrolle, ob sie auch die vorgeschriebene Größe und das rechte Gewicht hatten. Das Brot läßt noch die eingetragene Inschrift sehen, die wahrscheinlich die Güte des Getreides angeben soll.

Gegen Achselweh sind regelmäßige tägliche Waschungen der Achselhöhlen mit Seifenwasser, dem etwas Toluolöl zugesetzt ist, zu empfehlen. Den Toluolölweh stellt man sich am besten selbst bei aus 2 Teilen Weinessig, einem Teil Weingeist und 2 Teilen Rosenwasser. Vor dem Gebrauch der gewöhnlichen Schweißblätter, die durch den Gummi die Verbindung verbinden, ist zu warnen.

Geld für Farmer!

Grand Island National Bank

hat die Farmer und Viehzüchter dieses Gemeinwehens seit siebenunddreißig Jahren erfolgreich unterstützt. Ein Rekord, der für sich selbst spricht.

Der Farmer oder Viehzüchter, der Geld benötigt, kann es stets in dieser Bank zu niedrigsten und günstigsten Bedingungen erhalten. Diese Dienstleistung wird uns möglich gemacht durch unsere Mitgliedschaft im Bundes-Reserve-System.

Passen Sie Ihr Geld für Sie arbeiten.

Im Falle Sie unbenötigtes Geld besitzen, lassen Sie es für Sie arbeiten durch eines unserer Depositen-Zertifikate. Sie bringen 4 Prozent Zinsen. Sind auf Verlangen auszahlbar. Sind sehr bequem. Absolut sicher. Stets übertragbar.

Sie sind herzlich eingeladen, von den Facilitäten dieser soliden, dauernden Institution Gebrauch zu machen.

Grand Island National Bank
Ressourcen fast zwei Millionen Dollars.

Beamtene Bank in Hall County. Gegründet im Jahre 1880.
BEAMTENE UND DIREKTOREN:
G. G. Hansen, Präsident
J. B. Thompson, Geo. S. Thomas und E. J. Hansen, Vice-Präsidenten
E. R. Reininger, Kassierer
J. B. Ashton
M. L. Dolan
W. S. Luess, Hilfs-Kassierer
Rich. Goehring

Nationale Prohibition sicher, erklären Anti-Saloon-Lente.

In einer ausgegebenen Erklärung der Anti-Saloon-Liga wird prophezeit, daß das Repräsentantenhaus bereits schon Anfangs Dezember das Amendement behufs nationaler Prohibition annehmen dürfte. Das betreffende Amendement wurde bereits im Senat passiert und braucht jetzt nur noch mit einer Zweidrittel-Mehrheit im Senat angenommen zu werden, um an die Einzelstaaten zur Ratifizierung zu gehen.
Der Sieg der Frauenrechtlerinnen in New York sowie der Erfolg in

einigen anderen Staaten werden als Elemente angesehen, die ganz sicherlich zur Passierung des Amendements beitragen werden.
In einer anderen Erklärung heißt es u. A.: Nachdem nun die Frauen New orks das Wahlrecht bekommen haben, dürften viele Kongreß-Vertreter dieses Staates, die hinsichtlich der Prohibitionfrage noch sehr im Zweifel waren, jetzt sicherlich die Notwendigkeit einsehen, für das Prohibition Amendement zu stimmen.
Ohio's Kongreß-Abgeordnete dürften ebenfalls die Handschrift an der Wand lesen und entscheiden, daß es die besten Interessen ihres Staates

berlangen, dieses Amendement zu unterstützen. Wir sind davon überzeugt, daß mehr als die notwendige Zweidrittelmehrheit erzielt wird, sobald das Amendement dem Hause vorliegt. Auch sind wir vollkommen davon überzeugt, daß mehr als genug Staaten es ratifizieren werden.
Frau Margaret Beutinger, welche „in Notwehr“ ihren Mann erschossen, ist von einer Filmgesellschaft als „Star“ engagiert worden, um die Mordscene in einem Wilderdrama darzustellen. Darauf das Wort „Gefährlich“ anzuhängen, wäre eine Verleumdung — für das Wort!

Es ist Jedermanns Pflicht zu sparen.

Die s bezieht sich nicht auf Nahrung allein, sondern auch auf Geld. Die Ungewißheit unserer Zukunfts-Bedürfnisse gestaltet das Sparen zur positiven Notwendigkeit.

Die bequemste sowohl wie sicherste Art zu sparen ist, Gebrauch vom „Home Savings Department“ dieser Bank zu machen. Depositen werden hier jederzeit in Empfang genommen. Zinsen werden für alle vollen Kalendermonate nach dem dritten Monat erlaubt und das Geld ist gesichert durch den

Depositoren Garantie - Fond

des Staates Nebraska. Vier Prozent Zinsen werden auf Zeit- und Spar-Zertifikate bezahlt. Sprecht vor und besprecht es mit uns.

Commercial State Bank

E. Williams, Präsident
A. A. Roeser, Hilfs-Kassierer
C. H. Menck, Kassierer