

Die Bloomfield Germania.

Jahrgang 16.

Bloomfield Nebraska, Donnerstag 1. Dezember

Nummer 10

Ueber die Ursachen, aus welchen die Leiden der Frauen entstehen.

Wie denselben auf vernünftige und einfache Weise entgegenzuwirken wird.

Alles hat seine Ursache — auch die Frauenleiden! — Wenn das weibliche Geschlecht in der jetzigen Zeit hauptsächlich mit Unterleiden behaftet ist, so sind deren Ursachen vornehmlich in der fehlerhaften Ernährung und in der verkehrten Lebensweise zu suchen. Derartige Leiden treten nicht plötzlich auf, sie entwickeln sich allmählich, durch Nichtbeachtung der einfachsten Lebensregeln. Schon von Kindheit auf werden solche Unterleiden groß gezogen, indem die Kleinen zunächst nicht an richtiges Essen gewöhnt werden; der Magen kann, infolge der nicht genügend zerkleinerten Nahrung, nicht richtig verdauen, die Unterleibstätigkeit stockt infolge des vielen Stuhlbodens und die Verstopfung ist die natürliche Folge. — Durch diese entstehen dann wieder bei der heranwachsenden weiblichen Jugend eine Menge anderer schädlicher Zustände. Durch die Unterleibsträgheit veranlaßt, tritt eine mangelhafte Blutcirculation im ganzen Körper ein — dazu kommt noch bei den meisten Mädchen und Frauen die sitzende Lebensweise in ungelüfteter, staubiger Luft, ungenügende Bewegung, falsche, einseitige Ernährung — und Bleichsucht, Blutmangel, Menstruationsstörungen, Nervenleiden aller Art können sich im Körper entwickeln. — Langsam aber sicher schreitet das Nichtigwerden bei solcher verkehrten Lebensweise vor sich. Anfänglich klagen solche Personen über Müdigkeit, dumpfen Schmerz in den Gliedern, sie leiden meist an kalten Füßen, während das Gesicht öfters geröthet und der Kopf heiß ist. Das bläuliche Blut drängt nach dem Gehirn oder nach einem anderen edlen Organ, verursacht dann Benüchtigungen, Schwindel, während Hände und Füße eiskalt sind. Handelt es sich um Mädchen, so werden sie von unwillkürlichen Mittern öfters damit getrübt, daß es besser wird, wenn sie verheiratet sind — dieser Trost erfüllt sich aber nur selten, ja, die 3 stände verschimmern sich unter der Last der gemauerten Lebensweise. Statt des vagen Trostes, daß die Ehe die Bleichsucht und Blutmangel kuriert werden, sollten die Mütter ihren Töchtern lieber vernünftige Rathschläge für die Erhaltung der Gesundheit geben; aber leider wissen nicht viele Mütter in solcher Weise Rath zu erteilen. Winterarme, bleichsüchtige Mädchen werden da mit Eisenpulver traktirt. Der Körper braucht zwar Mineralstoffe, aber keine Eisenpulver, sondern lebendige Stoffe, wie sie in großen Mengen im Obst und den Blattpflanzen zu finden sind. Neben leicht verdautlichen Speisen sollen bleichsüchtige Mädchen Nahrungsmittel genießen, die viel Nährsalze enthalten, namentlich Gemüse, Salat, Spinat, Beeren und Obst. Sie sollen nicht den ganzen lieben Tag an der Nähmaschine oder am Klavier sitzen, sollen antant Romane zu lesen, liefern häusliche Arbeiten verrichten, welche die Gefäßmuskulatur des Körpers in Anspruch nehmen; sie sollen sich viel Bewegung in frischer Luft machen, hierbei, durch die Nase einathmend, reichliche „Nasennasen“ halten. Ein Universalmittel zur Fräftigung des Nervensystems, zur Anregung der Blutcirculation, sind übrigens Luft- und Sonnenbäder. Wo bei bleichsüchtigen, infolge solch mangelhafter Blutcirculation, Menstruationsstörungen eintreten, da sind auch Bäder anzuwenden. In Frage kommen Fuß- und Unterleibsdampfbäder, lauwarme Sitzbäder und Bäder der Fuß- und Unterleibsdampfbäder sind auch Bettampfbäder zu empfehlen; feuchte Wärme bildet das auslösende Moment. Bei unregelmäßiger Periode ist besonders für richtigen Stuhlgebrauch zu sorgen, da gerade die Verstopfung die Ursache vieler derartiger Leiden ist. — Wo zu starke Blutungen auftreten, da werden heiße Fußbäder bis zum Ansteigen mit nachfolgender ruhiger Ruhe im Bett und Auflegen heißer Umschläge auf den Unterleib den gewünschten Erfolg bringen. Man ließe so lange ruhig liegen, bis das Blut wieder beruhigt ist. Jede Ausregung ist zu vermeiden, da diese den Zustand bedeutend verschlimmert. Nach der Periode nehme man öfters laue Sitzbäder, mache Gangeschwämme, um den Körper zu kräftigen, ebenso können Kneipp'sche Schenkelschläge zur Anwendung kommen. Alle diese Maßnahmen erfordern freilich etwas Fortschritt in der naturgemäßen Behandlungswiese; es sollte sich darum jede Frau mit den einfachen Anwendungsmitteln des Naturheilverfahrens vertraut machen.

Marokkanische Post.

Sie wird fast ausschließlich von Vertretern des Auslandes unterhalten.

Wahdner und Vorkontrollen der eingeborenen Wäher, welche den Verkehr vermitteln.

Auf Marokkos Karawanenstraßen begegnet man häufig einem gar sonderbaren Wanderer. Sein Kopf ist mit weißen Tüchern umhüllt gegen allzu freundliche Strahlen der Sonne, barfuß, zur Seite einen irdenen Wassertrug, den unvermeidlichen Kaffas in der Hand und die leichte Schfara aus Binsegelstuch am Rücken, so eilt er vorbei, die Bewegungen kaum eines Kindes würdigend. Es ist ein Kaffas, ein Postbote. Eigenartig genug nimmt er sich aus neben den würdigen uniformierten Amtsbedienten der gestrichelten Länder. Aber wenn diese schon über wohlausgebildete Beammustein verfügen müssen und über gesunde Lungen, der marokkanische „Briefträger“ genügt noch ganz anderen Anforderungen.

Der vielgeplagte Mensch durchläuft die Straße J'es-Tanger in drei Tagen, gute Maulthiere benötigen zur selben Strecke sechs bis sieben Tage. Laufend nimmt er etwas Brot oder Feigen zu sich, weil er sich keine Erpaufe gönnt, nur während der heißesten Tagesstunden schlummert er mitten am Weg. Zimmerfort in geraderer Richtung dem Ziel zu, überflutet er Hänge, auf denen gute Maulthiere straudeln würden, durchschneidet angepflanzte Flüsse, um auf der anderen Seite wieder weiterzulaufen. Im Sommer trägt er ägyptischer Gluthitze, leidet furchtbar unter Staub und Durst, im Winter läßt er sich unbelümmert von tropischen Regengüssen durchnässen und wagt unbedrossen durch mannstiefen Morast, macht tageweite Umwege, um den Inhalt seiner Tasche am Bestimmungsort abzuliefern. Kommt er endlich am Ziel an, so fällt er in die nächste Oede und schläft ohne Unterlaß, bis er wieder zurück dieselbe Hejagad aufs neue beginnen muß.

Diese Kaffas sind eine besondere Eigenthümlichkeit des Scherjats, in ähnlicher Weise nirgends zu finden in Ländern des Weltpostvereins, dem Marokko als solches allerdings nicht angehört. Aus dem einfachsten aller Gründe: keine Bewohner haben wenig Bedürfnis nach solch unnütigen Dingen wie Briefe. Der Prophet hat auch keine Briefe geschrieben und doch die Religion des Einzigen Gottes in alle Welt gesendet! Der Maghzen und die einzelnen Statthalter übermitteln Befehle durch eigene Wahsanja. Will ein Tribus dem anderen Nachrichten senden, wandert einfach Jemand hin, oder man gibt einen durchziehenden Kammer, das Schreiben oder auch nur mündlichen Auftrag mit. Der Führer muß die Botschaft ausdrücken und thut es auch gewissenhaft, wenn er es nicht gerade vergißt. Häufig ruft man sich wichtige Nachrichten von Bergipite zu Bergipite zu oder signalisiert Nachts mit Stille mächtiger Feuer. Nur die eingeborene Kaufmannschaft hat den Werth europäischer Postämter erfährt und bemüht sie fleißig.

Die im Atlas interessierten abendländischen Mächte haben, gleichwie in der Türkei, eigene Postämter, und zwar England, Frankreich, Spanien und Portugal. Vorerst wenig in jeder bedeutenderen Stadt im Innern sowie in allen Küstenorten (mit Ausnahme der spanischen Presidios) Vertretungen, und wie heute in Marokko der Deutsche von allen Angländern der beliebteste ist, so ist keine Post auch die meistbenutzte. Die eingeborene Judenthatsch bedient sich mit Vorliebe der französischen, die Spanische aber wird sehr gemieden wegen Unordnung und Unverlässlichkeit der Beamten. Wie beliebt und geachtet Deutschlands Postverbindungen sind, beweist, daß Franzosen wichtige Sachen ins Landesinnere durch die deutsche Post befördern lassen. So wird dies Verfahren bei Zeitungen angewendet, die bei Marokkanern unbeliebt sind, wie bei der in Tanger erscheinenden „Es Saada“, die von französischem Geld geleitet wird. Die Bewohner von J'es hatten einmal den französischen Kaffas unterstellt und Nummern dieser den Marokkanen gebilligten Zeitung kurzweg weggelassen. Andererseits nehmen gelegentlich die Städte entlang führende französische Kriegsschiffe deutsche Postläufe mit, die nach den Fernorten der Weltkarte bestimmt sind. Inzwischen ist sich der deutsche Postläufer größerer Sicherheit, wie die anderer Staaten. Im November 1908 wurden auf der Straße J'es

man-Langer wiederum aus Kaffas ausgeplündert, nur der in deutschem Dienst stehende nicht. Französische Angestellten widerfährt dies Schicksal besonders häufig, was als deutlicher Spiegel der Stimmung Eingeborener gegen die Republik gelten kann! Französische Vertreter lassen sich auch mancherlei zuschulden kommen. So Konul K... in Mogador, der eines Tages dem deutschen Kaffas aus Marokko die ganze Post abnahm und an die französische Ge-

sandtschaft nach Tanger sandte. — Vor Jahren erfuhr ich, daß auf der Straße J'es-Alfalar ein deutscher Käufer ausgeplündert worden sei. Da dies gegen allen Landesbrauch sprach, ging ich der Sache an Ort und Stelle auf den Grund und erfuhr, daß die Bewohner des Gittendorfes, im Gebiet der Beni Hassan, wo sich der Vorfall abspielte hatte, nicht von diesem Stamm, sondern kürzlich eingewanderte Algerier sind.

Für wenige Beuten thun marokkanische Postläufer, durchwegs stämmige Verbergestalten, den beschwerlichen Dienst. Um nicht zu verschlafen, sollen sich besonders Vorkontrollen eine Art Lunte an die nackten Füßen binden, die, vor dem Einschlafen entzündet, sie nach bestimmter Zeit empfindlich weckt. Nach jedem Marsch, besser, gesagt, jedem zurückgelegten Tagelauf, liegen die sonngetränkten Männer in einem Winkel des Postamtes und schlafen. Im Sommer sind sie Nachts unterwegs. Während des Winters dagegen tagsüber am Marsch, bilden sie oft die einzige Verbindung mit der Weltweit. So war ich in Tetuan, 10 Kilometer vom Meer, durch Monatsstrenge von der Außenwelt abgeschlossen, weil die Wege durch wochenlangeliegende Grundlos geworden waren, Maulthiere erstickten in des Wortes wahrstem Sinn im Schlamm! Der tägliche Kaffas, welcher sonst in einer Nacht nach Tanger läuft, war drei Tage und länger unterwegs.

Ein Beispiel beleuchte, mit welcher uns ungeschickten Eile und Ausdauer diese Leute ihrer Pflicht nachkommen: Der italienische Gesandte wurde als Lohn des Diplomatenkorps die Beschlüsse der unglücklichen Algerierkonferenz nach J'es zu überbringen, verwarf aber seinen Frack in Tanger. Ohne diesen hochwichtigen Mannesfrack durfte er aber der scherjatischen Majestät ebensovienig vor Augen treten, wie einen Potentaten auf Europas Fürstenthronen. Also hiß, was helfen kann! In Alfalar, genau dem ersten Wegedrittel, wurde das Versehen entdeckt. Der Esfortelührer sandte sofort einen Läufer ab, um das unentbehrliche Kleidungsstück aus dem Tangerer Postschaffhotel zu holen. Der Läufer rannte zurück — und als die Son dergelandtschaft nach der Ankunft in J'es vor ihrem Absteigequartier hielt, stand der Mann mit dem verhassten Frack auf dem Arm vor dem Thor.

Psychologisch ist es hochinteressant, daß bei diesen kulturell im stärksten Mittelalter zurückgebliebenen Menschen sich so ausgeprägter Pflichterführung vorfindet. Vergleichen würde man ähnliches bei Osmanen oder Kithalbernomern finden. Schuldig ausgegeben der Heberjatten raublustigen Stämme, den Unbilden der Wüsterung, erträgt der marokkanische Kaffas für wahren Dungenlobn die größten Strapazen, trotz aller Gefahren, jezt Leben und Gesundheit aufs Spiel, um Anvertrautes unverfehrt dem Empfänger zuzuführen zu können. Wie viele wurden schon von angedrohten Wässern hinweggeschwemmt! Der Atlasberber hat eben einfaches Gemüth und lauterer Charakter erkalten, blieb unberührt von zweifelhaften Kalkulationen und unempfindlich für das Gebahren feilgegriffener Küstlerpanier und fauler Stadtmawen. Das ist der Segen der Weirationalität, den der Menschheit wiederzugeben oder doch zu be mahnen seit Jahrhunderten schauerliches Verbrechen der größten Denker aller Kulturvölker des Erdballs ist.

Die Aucht vor der Cholera.

Die Orientalen stellen jezt die Aucht vor Ausbreitung der Cholera in folgender legendenartiger Form dar: Einem Tages ritt ein Wolla auf einem Faunpferde nach Smyrna. Plötzlich sah er eine Heerde von schwarzen Küstern seine Aucht erschrecken; es war das Gespenst der Cholera. „Ich kenne dich“, sagte der heilige Mann, „was für ein Unglück willst du aucht?“ „Ich gebe nach Smyrna“, sagte das Gespenst, „mit dem Beziele Wollas, 700 Wollas zu haben.“

Blankets und Bequemlichkeit.

Man braucht keiner Frau zu sagen, daß das Blanket Wetter morgen, nächsten Tag oder nächste Woche hier sein wird.

Der Kalender sagt: Bereitete Euch vor!

Comfort's von Silkoline oder Satin Ueberzug, mit feiner Baumwolle gefüllt, sehr schön gemacht, von 98c bis zu \$5.00

Blankets von reiner Wolle, schöner Qualität, mit roter, blauer und brauner Kante 11:4 und 12:4 zu 2.98 und 2.50.

Blankets, weiß und grau, Größen 10:4 und 11:4 zu 65, 85, 98, 1.25 und 2.50

Unsere Auswahl

in Silkoline, Cretons, Baumwolle, Chales, Comfort, Calicos und printed Satin ist die größte in Bloomfield.

Baumwolle Bat in allen Größen zu 12, 15, 25 und 1.00

Reine Wolle Bat 72:84 zu 2.75

Größte Auswahl in Schuwaren.

A. C. & E. F. Filter.

Benutzt das Check-System

Gute Rechnungen zu bezahlen. Es ist sicherer als das Baargeld auszuzahlen. Der Check, nachdem er indossirt und bezahlt, dient als Quittung. Mit einem Check hat man immer das richtige Wechselgeld. Probiert es.

Ihr seid eingeladen

ein Konto zu eröffnen mit der

Farmers & Merchants State Bank

Die Bank an der Ecke

Kapital \$50,000

Bezahlt Zinsen auf Zeit-Depositen.

W. P. Para, Pres. D. J. Miller, Vice-Pres. G. H. Talley, Kass.

C. T. Peck, Hilfs-Kassier.

Storz

MALT EXTRACT

A delicious liquid food and tonic

Endorsed by 800 physicians

Sold by all leading druggists

STORZ MALT EXTRACT DEPT. OMAHA NEB.