

# Die Bloomfield Germania.

Jahrgang 16.

Bloomfield Nebraska, Donnerstag 2. Februar

Nummer 1.

## Gesunde Schlafzimmer.

Berühmte Rathschläge über Lage und Einrichtung solcher.

Welche Bedeutung Luft und Licht für den ruhigen Schlaf besitzen.

Es gibt — leider — sehr viele Frauen, die da meinen, daß es eigentlich nichts Besonderes über das Schlafzimmer zu überlegen und zu verhandeln gäbe. Man kann doch auch in wohlhabendsten Kreisen beobachten, daß auf die Ausstattung und Pflege der übrigen Räume der Wohnung und vor allem der dem gesellschaftlichen Verkehr gewidmeten sehr viel Geld und Fleiß angewendet wird, während das Schlafzimmer, wenn es überhaupt ausschließlich als solches vorhanden ist, ganz erheblich davon absieht. Diese Frauen haben sich nie klar gemacht, welchen Zweck eigentlich Schlaf und Schlafzimmer haben. Der Schlaf ist nicht — wie es jenseitig sogar weise Männer annehmen — eine leidige Angewohnheit oder ein notwendiges Uebel, es ist der naturnotwendige Zustand, in dem sich der Körper einerseits von der Arbeit des Tages ausruht und die verbrauchten Körperstoffe erneuert und in dem er andererseits neue Gewebe ansetzt, d. h. wo er sich weiter entwickelt. Der Körper hat also im Schlaf sowohl der Erholung, als der Arbeit zu pflegen und es ist daher wohl auch richtig und notwendig, während der Lösung dieser wichtiger Aufgaben für möglichst gesunde Lebensbedingungen zu sorgen — zumal da wir im Schlaf einen recht großen Theil unseres Lebens, — etwa ein Drittel, — zubringen.

Soll der Schlaf ein gesunder sein, so muß im Schlafzimmer vor allem für frische, reine Luft, Trockenheit, Sauberkeit und bestimmte Wärme gesorgt werden — außerdem auch noch, so widersprüchlich es auch klingt, für Licht — allerdings nur während des Tages. Das sind hohe Anforderungen, die die Mietwohnungen überhan-

den ganz im Interesse des Vermieters gebauten Eigenheimen gewöhnlich nur von den besten Zimmern erfüllt werden, und außerdem kommen auch noch einige besondere Anforderungen hinzu. Ob nun Eigenheim oder Mietwohnung: es sollten stets nur die geeignetsten Räume als Schlafzimmer benutzt werden, denn bei den anderen Wohnräumen kann man eher einen Fehler in den Konstruktionen oder durch besondere Vorkehrungen mildern.

Das Schlafzimmer soll möglichst nach Osten zu liegen, so daß die Morgenluft hineinstreichen kann, dies weckt den Schlafenden auf, trocknet das von der Abkühlungsluft feucht gemordene Zimmer aus und vernichtet so gar bis zu einem gewissen Grade die vorhandenen Keime. Außerdem läßt sie bei dem Reinigen des Schlafzimmers den Staub und Schmutz gut entfernen. Am Nachmittag liegt dann das Zimmer im Schatten und kann genügend abgekühlt werden. Nordlage ist nicht gut für das Schlafzimmer, vor allem weil es kalt und feucht sein würde und zu Erkältungen Anlaß gäbe, und Westlage ist ebenfalls nicht zu empfehlen, weil die nach Westen schauenden Zimmer durch die Nachmittags- und Abendsonne stark erhitzt werden — wenn sie nicht gekühlt sind — und sie erst nach Mitternacht genügend abkühlen; in ihnen schläft man gewöhnlich unruhig. Die reine Südlage ist sehr angenehm, sie ist im rauhen Klima der härteren Erwärmung des Zimmers wegen sogar vorzuziehen. Aus den besprochenen Gründen werden die Räume in der Gegenwart, wenn es die Verhältnisse zulassen, mit den Ecken nach den Hauptwindrichtungen gebaut; unter solchen Umständen wären die Schlafzimmer als Schlafzimmer vorzuziehen.

Ein weiteres Erforderniß ist möglichst Geräumigkeit. Für einen Erwachsenen rechnet man gewöhnlich 15, für ein Kind 10 Kubikmeter Wohnraum, es kommt aber mehr auf ausgiebige Lüftung an als auf die Raumgröße! Das Schlafzimmer soll daher gut und leicht lüftbar sein, möglichst durch die oberen Fensteröffnungen — durch Kippfenster — und mit Durchzug. Natürlich darf die einströmende Luft nicht aus über riechenden Döfen oder kochenden Strohen kommen!

Auch bezüglich des Schlafzimmers ist die weitverbreitete Ansicht, daß das Schlafzimmer kalt sein müsse, ist durchaus falsch, denn entweder man erkältet sich in einem solchen kalten Zimmer oder man steht nachgehenden dicke Wolldecken an und deckt sich fest zu, was beides nicht gerade gesund ist. Das Ideal wäre, in einem behaglich warmen Zimmer schlafen zu können, um der tagelangen Bedeckung und strapazierten Körperhaltung Gelegenheit zur Regeneration und Erholung zu geben. Das heißt mehr als als Kälte! Ein kaltes Schlafzimmer hat auch noch einen Fehler: es führt zur möglichst schneller Erledigung der Morgen- und Abendtoilette und verleiht infolge dessen zur Unsauberkeit.

Die Wände des Schlafzimmers sind so herzurichten, daß sie abwischbar sind und die Wärme schlecht leiten, der Boden etwa aus Linoleum oder Hartbock, mit wasserfesten Läufern und Teppichen belegt. Sind die Wände kalt oder feucht, so drohen den Schlafenden Erkältung, zumal wenn das Bett dicht an der Wand steht. Der Schlafende liegt dann gewöhnlich über Rheumatismus in beiden Schultern oder in der Wand zugesehrt. Auch die wärmste Luft hebt den Nachtheil der kalten Wände nicht auf, da diese durch Strahlung wirken. Man kann sich aber dadurch helfen, daß man Teppiche oder Decken — und zwar wasserabweisende — zwischen Wand und Bett hängt und das Bett abdeckt.

Die weitere Einrichtung des Schlafzimmers soll ausschließlich seinem Zweck dienen, also dem Schlafen und der abendlichen und morgendlichen Körperpflege. unnütze oder zu anderen Zwecken dienende Möbel und Geräte gehören nicht in das Schlafzimmer, vor allem nicht die Kleider und die Wäsche der gesamten Familie. Auch bei der größten Sauberkeit wird die Luft durch die Kleider verunreinigt und außerdem ist durch diese eine Gelegenheit für die Bildung und Abhebung von Staub gegeben. Aus dem letzten Grunde sollen auch die notwendigen Einrichtungsgegenstände des Schlafzimmers von möglichst leichtem Material sein.

Dem Schlafzimmer auch während des Schlafens Außenluft zuzuführen, empfiehlt sich sehr, doch soll das vorsichtig geschehen. Zugluft darf überhaupt nie auftreten. In warmen Nächten können auch Empfindliche die Fenster weit öffnen, in kühlen dagegen thun sie gut, nur einen Spalt offen zu lassen oder die Lüftung mittelbar durch die Fenster im Nebenzimmer vor sich geben zu lassen.

### Eine versteinerte Lunge.

Eigentümliche Erkrankung bei der besten bei einem Porzellanarbeiters gemacht.

Professor Dr. Levaillant in Bordeaux hat, wie aus Paris gemeldet wird, eine interessante Untersuchung gemacht, durch die der Einfluß der Beschäftigung eines Menschen auf den Zustand und die Entwicklung der Lunge in besonders frappanter Weise festgestellt wird. Er hatte nämlich den Auftrag, die Lunge eines Porzellanarbeiters zu sezieren, der 24 Jahre bei der Drehbank gearbeitet hatte. Schon eine oberflächliche Betrachtung der Lunge ergab ein überraschendes Resultat. Der Geshlete war zuerst nicht merklich, die Lunge auf dem ihm geläufigen Wege durch Anwendung von Messer und Schere zu zerlegen. Er machte zunächst den Versuch, der immer mißlang, so daß er zuerst auf den Gedanken kam, daß hier ein Scherz vorliege. Eine eingehende Untersuchung ergab aber, daß es sich tatsächlich um die Lunge des Porzellanarbeiters handelte, die nur durch die lange Beschäftigung des Verstorbenen mit Kalkstein dieses eigenartige Aussehen und die seltsame Beschaffenheit erlangt hatte. Die Lungenwandungen waren nämlich derartig mit Mineralbestandtheilen, Kalksteinen und Mineralien durchsetzt, daß sie sich dadurch als Steinart erwiesen. Die Lunge machte dadurch den Eindruck einer Verkalkung, wie sie des öfteren auf künstliche Weise im Hartbader Strudel erzeugt werden. Trotzdem hat aber der Arbeiter dadurch keinerlei Beschwerden empfunden, da die Verkalkung der Lunge ganz allmählich im Laufe der Jahre sich vor sich gegangen war. Die Athmefunktionen mußten sich allmählich nach dem Zustande der Lunge umgewandelt haben. Der betriebsfähige Arbeiter war an einem derartigen Verfallenen. Es ist wohl kein Zweifel, daß die Verkalkung der Lunge an dem Tode des Arbeiters einen Theil der Schuld trug. Es ist aber interessant, daß der Arbeiter trotzdem so lange in diesem Zustande leben konnte. Die Lunge wird noch auswärtigen weiteren wissenschaftlichen Untersuchungen sein.

## Spezial-Anzeige für Muslin Unterzeug, Spitzen und Borders.

Vorbereitungen sind jetzt getroffen, welche alle anderen übertreffen und ein Verkauf dieser Sachen gibt uns Veranlassung zu sagen, daß dieses der größte Verkauf in Muslin Unterzeug, Spitzen und Borders und Weiswaren sein wird, welcher jemals abgehalten wurde. Diese im Preise heruntermäßigten Undermuslins, welche wir jetzt zeigen, enthält die größte Auswahl neuester Moden, welche wir zu irgend einer Zeit gezeigt haben. Wir glauben nicht, daß diese Qualitäten jemals für diesen Preis verkauft wurden, um wir ga ontieren alles, was wir in diesem Verkauf zeigen. Dieselben sind von feiner, weicher Qualität gemacht, welche man waschen kann, welche sich gut tragen lassen, keine Verzerrungen, volle Größe. Die Preise für diese wunderschönen Unterzeuge bedeuten eine große Geldersparnis, da der Wert dieser Sachen bedeutend größer ist.



Samen Nacht Kleider mit Spitzen, Borders und Schürzen, eng und volle Brust zu 35, 50, 65, 85 und 1.25

Unter-Ärmeln Ein großes Lager zum Aussuchen, eng und volle Brust zu 35, 50, 65, 85 und 1.25

Damen-Unterhosen mit breitem Besatz, breite und schmale, mit Spitzen Borders, Zwischenschichten, Preis 98, 1.25, 2.50 bis 8.50

Unterzeug Schöne Raincoats, weiche Cambric und Muslin mit Spitzen Borders, Zwischenschichten, Preis 50, 75, 85, 1.25 und aufwärts

Elegante Ausw. Damen- und Kinder Unterzeuge, Kleider, Nachkleider in allen Größen und Preisen, um 3 Personen zufrieden zu stellen.

Preisliste unter 1911 Damen-Kleider.

Schöne Auswahl von schneeweißen Spitzen in Gattings, Zwischenschichten, Bandings, Allovers, Flouncings, Be-



dinge umfaßt. Wir haben nie mehr zuvor eine solche Auswahl gehabt.

Teilet untere Einkaufsliste. Weiß-Waren.

Wir rufen Euch zu Gute Aufmerksamkeiten unterem weichen Kleider-Material zu schenken denn wir wissen, daß dies die Waren sind, die Ihr haben wollt und unsere Preise sehr niedrig sind.

Leona Cloth Raincoats, Zwischenschichten, Cambric, Raincoats und Schiffe, 90 Stücke von dem wunderbarsten Regen-Gesell, Preis 10 bis 15, so den erheben in streifen, Umhänge, Hüter in allen Farben.

Keines Keinen Torquay Spitzen und Kissen Spitzen, Oberste Paros von neuen Jahrs jahrs Valenciennes, Deutsche, Schweizer, Englische und amerikanische Spitzen zu 3, 7, 12, 15, 20, 25

Neue Entwürfe, neue Kissen Kleiderstoffe und Stoffe.



A. C. & E. F. FILTER

## John Grohmann Händler in Pferdegeschirren, Fliegenmatten, Sattel usw.

Reparaturen prompt und gut übernehmend ausgeführt. Sprecht vor in der feinsten Gas. Remont. Sattelmacherei.

John Grohmann.

Abonniert auf die „Bloomfield Germania.“ \$1.50 per Jahr.

## Samen der wächst!

Unter Samen die besten sind die von uns angebotenen. Sie sind im Preis sehr billig und im Preis sehr billig. Sie sind im Preis sehr billig und im Preis sehr billig.

Deutsche Samenschule und Samen-Handlung

GERMAN NURSERIES, Bonanza, Neb., Box 371

Auktions-Zettel werden zu mäßigen Preisen in der Office der Germania

## Benutzt das Check-System

Eure Rechnungen zu bezahlen. Es ist sicherer als das Bargeld zu bezahlen. Der Check, nachdem er unterschrieben und bezahlt, dient als Zahlung. Mit einem Check hat man immer das richtige Wechselgeld. Profitieren.

## Ihr seid eingeladen

ein Konto zu eröffnen mit der

## Farmers & Merchants State Bank

Die Bank an der Ecke

Kapital 500,000

Begibt Zinsen auf Zeit-Einzahlungen.

W. D. Park, Pres. D. J. Miller, Vice Pres. B. A. Tuller, Cash. G. T. Pratt, Hilfs-Cassier

**Storz**

MALT EXTRACT

A delicious liquid food and tonic. Endorsed by 500 physicians. Sold by all leading druggists.

STORZ MALT EXTRACT DEPT. GERMANIA