#### Die Runft Des Athmens.

Das Athmen hat den Zwed, die une umgebende Luft in fo nahe Berührung mit dem in unferen Abern freisenden etwa ein Biertel bes Gewichte fammtbie 150 Gramm Rohlenfaure ihm entgellen, jenen fleinen Bladden, die in ohne Saft erfolge. ber Zahl von 1,600,000,000 bis ber gwijchen ihnen fich verzweigenden Buftröhrenafte figen. 3hre garten Banbe find bon bichten Regen außerft feiner und garter Blutgefage umfponnen und murden, ausgebreitet, eine gleichmäßig blutrothe Flache von etwa 2000 Quadratfuß bilben. Das Blut ftromt in diefen Baargefagen fo ichneil, daß alles Körperblut etwa alle 22 Sefunden einmal biefe Liftung burchmacht, in die es tohlenfaurereich und fauerftoffarm und baber duntelroth hineinfließt, Tohlenfaurearm und fauerftoffreich und daher hellroth gum linten Bergen hinausfließt, um bon diefen im gangen Rorper verbreitet und umgetrieben ju merben. Wird im Rorper mehr Canerftoff verbraucht und mehr Rohlenfäure erzeugt, mas vorzüglich bei gesteigerter Mustelarbeit der Fall ift, fo muß in gleichen Zeitabidnitten mehr Luft und mehr Blut durch die Lunge hindurchgehen. Dies bemirten ichnel lere und tiefere Athemginge nebit ichnet. leren und fraftigeren Bergichlägen.

Schnellere Athemguge, Die unwillfürlich dem gesteigerten Bedürfnig gu entjureden ftreben, vermogen nicht tange genügende Luft bereinzuschaffen, menn auch ber Mund fich öffnet, um ihr breiteren Bugang zu gewähren. Die Athemnoth, von fturmijdem Bergflopfen begleitet, fteigt mehr und mehr ftellte im biefigen Bondienft, nament und erzwingt endlich Aufhoren der lich Brieftrager, werden jest faft ebenfo Thatigfeit, gum Beispiel des Laufens fireng bewacht, wie die Ribitiften in ober Bergsteigens, bamit in ber Rube Mugland, und muffen jeden Jag gefich ein Ausgleich vollzieben fann, wartig fein, felbit bei treuer Bflicht-Die beichleunigten und beshalb turge. erfullung, vor ben "grunen Tifch" geren Athemguge bermogen nicht bie laben und unter Umfionden fuependirt gange Lunge mit guft gu fallen; bie gu werben. Die Spionage, welcher bie beim Ausathmen in ber Lunge gurnd. Angestellten ausgejest find, wird tei bleibende Luft wird nicht genigend mit | neswege von den Boftamte- Infveftoren neuer Luft gemifcht und erfrifcht, und ober bon ben Borgefetten im Bofiamt ihre ju geringe Menge ift nicht im ausgenbt, obwohl auch biefe Berren Efande, das freisende Blut gennigend ein machjames Huge haben, jonder mit Cquerftoff ju verforgen, noch es von Berjonen, welche ihr Eramen für von feinem Roblenfaurenberichung ju eine Stelle im Boftamt beftanden tung ber Sungen bereitet burch Berwaltige Unftrengungen mit beichteunigten Bufammengiehungen machen muß, Beit verfucht, Bafangen herbeigufüh: wodurch die Gefahr von Aderberftungen ren, indem fie Boftangefiellte be- ihrer 3been auszustreuen. Danche und Blutungen, vorzüglich in ben wachen, fie megen bes geringften Ber- burchstreifen taglich bie gange Infel." mung eintreten fann.

Gan; andere gestaltet fich bie Gade, wenn tiefe und gleichmäßige Athemjuge bem gesteigerten Luftbedurinig trager guftieden feien, ob jich berjelt entgegenfommen: ber burch Rippen | nicht irgend Etwas ju Edjulden hab und Zwerchfett allfeitig fich ermei- tommen laffen, ob er auf feiner Runde ternbe Bruftraum gwingt bie gunge, fich gleichialte vollständig ju entfalten ichmunige Rleider trage, fpat fomme und auszudehnen, wodurch bie Glefaßbahnen gestredt, erweitert und alfo durchgängiger werden. Das Berg fann langen Dienfifinnben, mie ite bibemnach mit geringerer Unftrengung einen mächtigeren Blutftrom unterhalten, und ba gleichzeitig mehr guft einmal in eine Birthichaft eingaloh in die Lungen eindringt, fo findet ein ren, einen warmenden Trant und einen niel großerer Gasaustauich gmiichen fleinen 3mbig gu fich gu nehman Luft und Blut flatt und letteres wird | 3mei Brieftrager tonnten ber ... in weit höherem Grade erfriicht und fuchung nicht miderfieben, und ?! belebt, wodurch bann weiter bie Dlus. Foige war, bag fie fofoit angegeigt telarbeit, die ben Sauerstoffbedarf fiei- wurden. Gin anderer Brieftrager jan gert, erleichtert wird.

Tief- und Bollathmen hat noch weitere wichtige Folgen. Durch feine Uebungen merden die Athemmusteln ichentte Cigarte an, und am natifien fraftiger, lernen alfo die ihnen gugemutheten Anftrengungen fortidreitenb | werden war. leichter auszurichten; Die Rippen machfen und werden beweglicher in ihren auf Die Clerte im Boftamt felbit aus Welenfperbindungen, und auch die gungen werden größer und fraftiger, wodurch fie auch gegen Erfrantungen bef. briefe angestellt find, zeigen fich gegen fer geschütt find. Be febhafter aber ber feitig wegen Biliditvernachlaffig. Gaewechiel in ber Yunge fich vollzieht, befto fraftiger gehen alle Lebensvertichtungen bon Statten: fauerftoffreiches Blut brauchen Magen und Darm jur Berdauung, Die Drufen gur Blutbildung und Blutreinigung, Die Musteln gur Arbeit und Barmeerzeugung, bas Gehirn nebit Mudenmart, Nerven und Ginnesorganen gur Empfindung und Wahrnehmung, gur Unregung und Leitung von Bewegungen, jum Unichauen, Denten und Wollen.

Alles geubt und gefraftigt werden, was unter gehöriger Berudfichtigung ber Rrafte und ihnen angemeifener Steigerung der Unforderungen ergie. bigeres Migmen berbeiguführen ge eignet ift. Dahin gehoren raiches und anhaltendes Geben, Yanfen, Berg iteigen, legteres ebenjo wie Schwim men befonders geeignet, weil es Tiet und Bollathmen bedingt, ferner al. Bewegungefpiele, das Turnen und ba-Rabeln. Alle folde liebungen fen : ober die Beherrichung und Regelung ber Athembewegungen porans, teren Ginubung bespalb geicheben follte, ehe gen geführt werben, da dieje bei falfrhem, jum Beisviel bei übermäßig be-

Die Athemwertzeuge fonnen burch

ichleunigtem Athmen betrantlich icha. ben tonnen.

Die inftematische Athemibung verlangt langfames Ginathmen bei geichloffenem Munde bis gur größtmog-Blute ju bringen, daß Sauerftoff aus lichen Erweiterung des Bruftraums der Luft in das Blut, Rohlenfaure aus und barauf ebenfalle langjames und bem Blute in die Luft übertreten tann. | gleichformiges Ausathmen. Der Mund Diefer Gasaustaufch, der unter mitt- ift dabei geschloffen gu halten, damit feren Berhaltniffen dem Blute alle Die eingeathmete Luft auf dem Bege 24 Stunden 500 und mehr Liter ober durch die Raje von Staub befreit, anreichlich 11 Bfund Sauerftoff gibt, alfo gefeuchtet und erwarmt, Mund, Rachen und Luftmege aber nicht ausgetrodnet und erfattet merben; augerbem ift es licher fester und fluffiger Rahrung, und ber gunge und besondere dem Bergen außerhalb Italiens die Benigsten Dagegen 500 bis 1200 Liter oder 100 jutraglicher, bag die Ausdehnung ber etwas miffen burften. Gie befindet nimmt, vollzieht fich in den Lungen- Ruft, der Abern mit Blut langfam und Balermo, ift gefront von ber Bergvefte

Die methodische Uebung bee Tief. 1,700,000,000 auf ben letten Enden athmene wird zwedmäßig mit Rudmarte- und Sochheben der Urme ver-Die Urme heben, jugleich bei ber Rippenhebung betheiligt find. Weben dieje Treppenfieigen und Bergangeben gwed. Damen mit eleganten Dobebutchen. magig gur Unwendung, und wer dies Un den Frauen rühmt der Erghergog und Bergflovien, die Plagen bee Iln- blond, ein bei ber italienifchen Raffe

nuffreudigfeit!

#### Gigenthümliche Spionage.

Mus Et. Louis berichtet man : Angenun gepruite Applifanten in der lesten baß fie in Gild. St. Youis die Burger gemiffer Diftrifte aufjuchten und tie befragten, ob fie mit ihrem Brief rauche, ob er in Witthichaften einfebre.

Lieberflang.

Romentlich bei faltem Detter un' Trager amijden Weihnachten und Neujahr hatten, war die Berjuchung groß, bete fich, ale feine regulare Arbite geit poriiber mar, er aber noch mehtere Briefe abguliefern hatte, eine ihm oe-Tage fand er bereite, daß er angezeigt

Diefelbe Epionage behnt fich and felbit die fleinen 14 Jahre alten Ana ben, welche jur Beforderung der Gil Cigarrettenraudiens u. f. m. au, LB Bafangen für ihre Freunde, welche ihr Gefuche eingereicht haben, ju ichaffen Augerdem find die Boftinipeftore Zag und Racht an ber Arbeit und bi machen Clerie und Trager, welche fi megen ber geringingigften Ungelegen heit anzeigen. Gin Brieftrager ge rieth in Edwulitaten, weil fein Athem nach Whieln roch, obwe'll ber Mann feine Eruren von Erunfenheit zeigte. Bofineifter Baumheff erflatte leuter Tage, bag er Alles thun werbe, um ber ungerechten Spionage ein Ende

Bom Barlamente geeht murbe fürglich die Millionarin Aroulein Selen Gould von Zarrytown, 3 9). Der Abgeordneie Binn beautragte im Unterhause des Staates Blew Port die fojortige Annahme einer Mijolution, in welcher Fraulein Gould fur die großen patriotifden Lienne, ti fie im Laufe bee Rrieges mit Epanien ben franten und verwundeten Coldaten Onfel Came geleiftet hat, ber aufrichtige Dant bes Bolles von Rem jene Bewegungen ju höheren Leiftun- Port ausgesprochen wird. Die Rejolution wurde unter großem Enthusias Post Office Box U. mus einstimmig angenommen.

Die Ufticaner. Ergherzog Lubwig Calvator von Defterreich hat feinen ichon erichienenen Schriften fürglich einen neuen ohne Rennung des Berfaffere erichienenen Riefenband "Uftica" folgen laffen und barin wiederum einmal fogufagen eine terra incognita erichloffen. In bem Werte, bas mit gahlreichen, von ber Sand bes Ergherzoge frammenden prads tigen Febergeichnungen ausgestattet ift, beidreibt er die im Inrehenischen Meere liegende Infel Uftica, von ber Bruft und die Gullung der Lunge mit fich funf Ctunden nordweftlich bon Falconara, hat einen nicht gewöhnlichen Reichthum an intereffanten Bohlenbildungen und mird bewohnt bon einer nicht minber intereffanten bunden, weil Unfanger barin ein Dag Bevolterung. Bettler gibt es auf Uffica ber Echnelligfeit und Gleichmäßigfeit nicht. Bon den 387 dortigen Familienhaben und weil die Musteln, welche hauptern find nicht meniger ale 360 Grundbefiger. Dabei haben bie Bewohner absolut nichte Landliches, und llebungen im Stand ficher, jo werden beim Rirchgang, an hoben Gesttagen, fie im Geben und in Berbindung mit fieht der Frembe fich gang erftaunt anderen Bewegungen geubt. 3m tag- unter lauter frabtifch-mobern gefleibe-Siden Leben tommt Tiefathmen beim ten Menichen, in Gefellicaft gepunter mit einiger Ausdauer betreibt, wird ben geiftvollen Ausbrud ber rundlichen buld bemerten, wie viel langer und Gefichter, ben ein Lacheln noch angiebenfraftiger fein Athem, wie viel frarter ber geftaltet, und beffen Wirfung bie und ausdauernder er bei jeder Rorper- etwas vorftehenden Badenfnochen nicht anstrengung wird, und wie Athemnoth beeintrachtigen. Biele Frauen find genbten, mehr und mehr in den Binter- gewiß auffallender Umftand. Die grund treten. Manche Rrantheite Ufticaner find fanft und milb, wie anlagen fonnen burch regelrechte und ihre Stammbater von Lipari, intellizwedmäßige Athemübungen übermun- gent und aufgewedt, wie die Gigilianer, arbeitfam und fittlich, fo bag ber Die Runft bes Athmens ift nicht Begriff ber Rriminalität bei ihnen angeboren, fondern mill, wie andere nabegu unbefannt ift. 3m letten 3ahr-Runfte, gelernt und geubt fein. 3ht gehnt hatten fich vor ber Prafeftur nur Bobn ift aber groß, benn fie bringt zwei Angeflagte megen angerichteten Befundheit, Leiftungefabigfeit und Ge. Schadene und einer wegen falfchen Beugniffes ju verantworten, allein auch bieje murben megen Mangele an Beweisen freigesprochen. Es befindet fich auf Uftica eine bedeutende Straflingetolonie, die von einem ftaatlichen Direttor beauffichtigt und von einer ausreichenden Militarabtheilung bewacht wird. Früher wurden nur politifdje oder besondere ichwere Berbrecher nach Uffica gebracht. Gie merben bei Connenuntergang eingesperrt und bei Connenaufgang herausgelaffen. Die Anarchiften burfen zwei Stunden langer ausbleiben. In neuester Zeit find nämlich viele Anarchiften borthin verbannt worden; "viele unter ihnen," jo ichreibt ber Ergherzog wortlich, "find gebilbete , Leute, Brofefforen, Lehrer, Mufifer, Beamte, Alle nach befreien. Die unvollständige Entfal- haben, aber vorläufig auf ben giemlich Freiheit lechzend, nach bem unerreiche Bud Ralender, fangen Liften derer fieben, die auf eine baren Biele. Gie Alle hoffen mit Bu- Regensburger Marientalenber, engerung bes Strombette ber feinften Bafang in dem Departement, in bas berficht auf Die Bufunft, die fie ale bie Ginfiedlerfalenber, Wefägnege bem Bergen große Biber- fie einzutreten hoffen, marten. Um ihrige betrachten. Manchmal fegen fie weragnege dem Dergen große Wiftellung zu beichleunigen, haben fich in den Schatten ber gelfen am find zu haben in der Erpedition bes bau Beitung wird allen une Latest

### Diedrigfte Raten, Beite . . . Affomodationen

über bie



Bur alle Bunfte in

nebrasta, Colorado, Bhom: ing, Mtah, Bacific Rufte u. den Buget Eund.

Bufimun Palaft. Echlafmagen, Bullman Touriften Echlafmagen, Buffet. Rauch, und Bibliothefmagen, Gree Reclinig Chair Gare, Speifemagen, Dahlzeiten a la carte.

& 2. DicMeane, Agent.

#### Seiraths-Bermittlung.

Adibare Berfenen jeben Alters, Berufe und Religion, im ober reich, manntich ober weiblich, tonnen fich roid, Breife von nur 25 Cents. der aludich orzeitaihen und garantiren preing redermitielung, zu guten und ganitigen Bedingungen,
zwirllich ernit meinende Mödden. Bittwen ober
ner, die eine baldige und ehrenhafte Heirath münund beadlichtigen, wollen fich melben, mit Angabe
eigenen Berhalfnisse, und was für eine Portie fie
aden wilnsten.
m fann vertrauensool an die unten angegebene
fie ihreihen und wirk ürene. Berichtigesenheit zu.

Bernhard 21. Ledn. Ro. 613 Endicotte bebande, Gt. Barl, Minn. ein Anfragen nenne man beite ben Angeiger & Berold.

Der hintenbe Bote Ralenber, Bidel's Ramiltentalenber,

für das Jahr 1899

Gifdern und find bestrebt, die Gaat Lungen und im Gehirn mit ihren gebens anzeigen und ihre Entlassung Dlufit und Gefang find ben Ufticanern Gelb verbienen als Agenten fur febr tenbau : Beit ung", brei Beis ichweren Tolgen für Gefundheit und zu bezweden fuchen. Ginige diefer nicht fremd, und namentlich die Beit absabfabige Berte. Deutsch ober Enge tungen zu einem Breife, name Beben erwachit, ober fogar Berglah- unfauberen Gefellen gingen fo weit, ber Ernte ift eine frobe Beit voll lifd. Abreffirt: Anzeiger, Bor U. lich \$2.00 pro Jahr in Borausbegah: ine DAVIS MACHINE CO. Brand Island, Rebrasta.



Mbraham Lincoln.

Sein Leben und feine öffentlichen Dienfte

B. M. Sanaford.

überfest von Julius Burgburger.

Bir Alle miffen, mer Lincoln war und Bir vertaufen Euch Beitun: wenn wir auch häufig Bruchftude aus feinem leben gelefen haben, fo giebt es boch Biele unter uns, bie noch nicht in bem Befige eines Bertes find, welches Bur Beittafeln, Pamphlete und illuftrirte bas Leben unferes Martyrer: Prafiben: Bucher, bas bnrchreifte Territorium beidreis ten von feiner Geburt bis ju feinem

> balt 189 Geiten, ift flar und icon gebrudt und ift von uns ju begieben jum

#### Anzeiger und Berold,

305 2B. 2. Etraße.

Beftliche Baumpflanger.

Diejenigen, Die beabsichtigen Baume ju pflangen, tonnen Gelb fparen, inbem fie birett von uns faufen. Bir haben eine volle Ausmahl von Baumichulmaa: ren gu fehr niedrigen Breifen. Ueber: fluß von Mepfel:, Coft Maple: und Bor Elber Baumen. Schreibt um Breislis Hede & Stilfon,

Grleichterung in feche Etunben.

Qualende Rierens und Blufenfrantiett in feche Stung t erleichtert burch bie "New Great South American burg Cute". Gie ift ein grobes Bunber megen bei



aber für einen Dollar ein vollftan: mens Ronversations Lexiton gu befoma

alte Beitungen?-3hr braucht

maser für fein Baterland gethan und menn gen das Sundert fur 10 wir auch mit feinen Thaten befannt find, Cents. Tobe beidreibt.

Diefes Buch ift in einem eleganten illuftrirten Bapierbedel gebunden, ent:

Cormith, Joma.



- Die Aders und Gartens halten alfo jede Boche ben "Ungeiger Seid 3hr ohne Beichäftigung? und Derold", bas "Conntag &:



Beriton

muffen 30 Cents fur Borto beigefügt

merben, ba bas Bert, verpadt, 4 Bfund

wiegt Beber follte biefe Belegenheit

mahrnehmen. Es tonnen nicht Alle 50

bis 60 Dollars ausgeben für ein Leriton,

Dige, follten fich Alle ju Rute machen.)

Bapier unter Gure Teppiche,

jum Ginwideln von Gachen,

jum Keueranmachen u. f. w.

Sabt 3hr Bebrauch für

I.WALDMANN & CO feine Weine, Whisties, Liquore und Cigarren.

Agentur für bas berühmte

#### Milwantee Bier, en gros unb en detail.

1 Muftrage fur Fag: und Flafden: Dier von Rah und Gern werben punttlich jusgeführt und Ablieferung in ber Stabt nach irgend welchem Blat geschieht to: Renfrei. Rommt und befucht uns.

Telephon No. 116. 107 Dit Bie Strafe, Grand 3sland.

## JAMES H. FOLEY.

Etablirt 1884.

Importirte Weine, Liquore u. Cigarren. gror

Free!

CHICAGO

# Mene Spezial-Bramie für unfere Lefer.

Diejenigen, melde bie Beidichte bes neuen beutiden Reichs fennen, merben in bem Brachtwerte

# "Bismarck, von der Wiege bis zum Grab"

ar mandes finden, bas ihnen bisher fremd mar. Bir find in ber Lage, unferen Lefern bies Bert zu einem fabelhaft niedrigen Breife zu offeriren und find bestrebt Diefen patriotifden Sausichat in jebes beutiche Saus gu bringen.



Um biefes Brachtwert richtig murbigen gu tonnen, muß man es gefeben baben und es fteht feft, bag jedem Deutichen bei Befichtigung beffelben bas Berg bober chlägt und ber Bunich rege mirb, baffelbe gu befigen. Die Berleger haben feine Roften gefcheut, bas Bert in jeber Binficht in feiner Urt einzig ju gestalten. Es fallt uns mahrhaftig ichmer unferen Lefern in trodenen Ginband, eine Original-Lederpreffung in Farben, Borten bies Brachtwert ju beidreiben. Dan mag ben 200 Bollbilder und Muftrationen, photographifche Reproduktionen, beichaut haben, ehe man fich einen genauen Begriff von ber Bracht biefer Bublita tion machen tann. Die ber Grogartigfeit ber Ausstattung geht Die Gebiegenheit bes Inhaltes Sand in Sand. Die feffelnden Borgange ber mattigften Beit Deutschlands find brillant beschrieben. Dit fteigernbem Intereffe verfolgt ber Lefer bas Leben bes Grunders bes einigen beutiden Reiches von ber Biege bis jum Grab. Gin Bert in Bort und Bild gefdichtlich treu. Diefes Brachtwert, beffen regulater Breis \$2.50 ift, tonren bie Abonnenten bes Unze ger und herold fur B 1,00 beziehen. Dan muß, wie gejagt, biefes Brachtwert gejehen haben, um es fo zu ichagen wie es geschätt zu werben ben Spotipreis von nur B 1,00 beziehen. Der Tert ift unparteiifc, frei gehalten und ift fogufagen ein wahr gezeichnetes Lebensbild Des größten Deutschen, gelchaffen gur belehrenden, intereffanten Unterhaltung, gur anspornenden Anregung ber Jugend. Auswartige Abonnenten wollen bei Bestellungen gefl. 25c fur Borto gulegen. Bestellungen richte man an ben

# ANZEIGER UND HEROLD,

GRAND ISLAND, NEBRASKA.