

Aus dem Staate.

In Hastings beabsichtigt L. C. Jones an Lincoln Avenue, zwischen 11ter und 2ter Straße, ein schönes neues Brigggebäude zu errichten.

Der Ex-Bostmeister von Pool Siding, G. W. Duncan, welcher angeklagt war, \$2,400 Regierungsgelder unterschlagen zu haben, wurde von Richter Mungler zur niedrigsten zulässigen Strafe verurteilt, sechs Monate Gefängnis und \$25 Strafe. Er muß die Strafe im Buffalo County Gefängnis abtun.

Das Obergericht hat in dem Prozeß von W. R. For, Administrator des Nachlasses von Amos Thompson, gegen die Missouri Pacific Bahn entschieden. Thompson war Bremser der Bahn und in der Nähe von Union getödtet worden, wofür nun die Bahn \$5000 bezahlen soll. Der Prozeß ging dreimal durch das Obergericht.

Von Harrison wurde gemeldet, daß die Geschworenen in dem Prozeß gegen Charles Russell, der angeklagt war, letzten Mai A. L. Standenmeier ermordet zu haben, einen Wahrspruch auf Schuldig abgaben und Richter Westover verurteilte den Verbrecher zu lebenslänglichen Zuchthaus. Das Urtheil findet allgemeine Zustimmung.

Diebe brachen in der Nacht von Freitag auf Samstag in die Schneiderwerkstätte von J. P. Johnson zu Blair und stahlen zwei wertvolle Ueberzieher, die zur Reparatur dort waren. Die Diebe erlangten Einlaß durch ein Hinterfenster. In den vorderen Theil des Ladens, in welchem sich ein ziemliches Lager von Kleiderstoffen befand, kamen die Diebe nicht, wahrscheinlich wurden sie verfangen.

Dr. August Waldmann zu Germantown, ein alter Leser des „Anzeiger und Herald,“ wurde letzte Woche vom Zeitungsmann besucht und nahm er den selben bestens auf. Dr. Waldmann ist seit Jahren Verkäufer von Obstbäumen der Jewell Nursery von Lake City, Minnesota, und trägt er viel dazu bei, daß jene Gegend zahlreiche Obstdörfer erhält. Die von ihm verkauften Bäume haben stets die beste Zufriedenheit gegeben, worüber er zahlreiche Zeugnisse besitzt.

Die Dienstagnummer der „Omaha Bee“ enthielt die Nachricht aus West Point, daß der Zeitungs-Reisende Leo Benninghoven von dortigen Bürgern aus der Stadt getrieben worden sei, weil er sich dort höchst unbeliebt machte. Er soll nach dem Depot gebracht und nicht gerade zart behandelt worden sein und wurde ihm die Wessung, daß es ihm sehr schlecht ergehen würde, falls er sich wieder dort bilden lasse. Ja, der Krug geht so lange zum Wasser bis er bricht!

Dienstag Abend begab sich Frau Sarah Ber Mehren, Wittin des Engros Liquidhändlers Ber Mehren in Omaha, zu dessen Geschäftslokal und verlangte von ihrem Mann einen Ehesch. für \$35, welcher ihr verweigert wurde, worauf sie einen Revolver zog und ihren Mann in den Leib schoß. Er enthielt eine lebensgefährliche Wunde. Der Buchhalter Wm. Kaufmann welcher versuchte, der Frau die Waffe fortzunehmen, erhielt ebenfalls zwei Kugeln zugesandt, die ihn jedoch nur leicht am rechten Arm verwundeten. Ber Mehren wurde nach dem Presbyterianer-Hospital gebracht und seine rabiate Frau wurde verhaftet.

Drei junge Söhne der Ber Mehren waren bei dem Streit anwesend, sowie auch der „Shipping Clerk“ Lou Koooy. Die Frau sagt, sie bedauere durchaus nicht, ihren Mann geschossen zu haben und wünscht, er würde sterben. Ber Mehren ist Seniorsmitglied der Engros-Firma Ber Mehren, Fried & Meyer, 1007 Farnam Straße. Seit den letzten paar Jahren lebte das Ehepaar nicht gut zusammen und letzten März strengte die Frau eine Scheidungsklage an. Bis zur endgültigen Regulierung der Sache setzte das Gericht ihr \$70 monatliche Alimente aus, doch hatte die Frau, wie sie sagt, stets Schwierigkeiten, das ihr zustehende Geld zu erhalten.

Zu Springfield machten Einbrecher einen heissen Raub in dem Laden von L. F. Bates. Sie sprengten die Safe und erbeuteten \$7.00 in Geld und \$300 werth Schmuckstücken und Silberwaaren. Unter den gestohlenen Artikeln befanden sich drei goldene Damen- und 2 do. Herrenuhren, 6 billige Uhren, 120 goldene Ringe, 50 Uhrketten, ein „Tray“ mit Krügen- und Manstententöpfen, sowie verschiedene Bestecke silberne Messer, Gabeln und Löffel. Die Diebe wurden bemerkt von A. H. McKnight, der über der Straße über seinem Laden wohnt. Er sah jemand Streichhölzer anzuholen, doch meinte er erst, es sei der Eigentümer Bates selbst, der im Laden sei, doch kam er schließlich zur Ueberzeugung, es seien Einbrecher. Nun machte er sich auf, suchte eine Anzahl Nachbarn zusammen und ein Duzend oder mehr Männer begaben sich nun nach Bates' Laden, doch waren die Herren Einbrecher inzwischen verduftet. Man machte sich mit Bluthunden auf die Verfolgung, doch erfolglos. Das Sectionshaus an der 12ten Straße wurde östlich von Springfield wurde erschrocken und die Hundstube herausgenommen, die in der Nähe von Albright vom Geleise geworfen wurde. Man nimmt deshalb an, daß die Einbrecher mittels der Handcar ihre Flucht nach Omaha bemerkt haben.

Zu Lyons wurde am Samstag Morgen Eva, die 14 Jahre alte Tochter von J. C. McElhinney, vom Blitz erschlagen. Das junge Mädchen war von einer Verletzung auf dem Nachhausewege und trug einen Schirm mit Stahlgriff, als der Blitz in den Schirm fuhr und durch den Körper des Mädchens. Das Fleisch der linken Hand wurde zerrissen und ein Schuß vom Fuß des Mädchens getroffen.

Bei Phillips wurde lethhin ein Dr. Allen von einem schweren Unfall betroffen. Er saß auf einem Pferd und hatte ein anderes an einer ziemlich langen Leine; dies letztere Thier wurde plötzlich wild und lief um den Reiter herum, wobei nun der Strid um Pferd und Reiter geschnürt wurde, so daß Allen gänzlich hilflos wurde. Er wurde bei der Geschieße ziemlich schwer verletzt und als man ihm zu Hilfe kam und ihn aus seiner schlimmen Situation befreite, meinte man erst, er sei fast todt. Er erholte sich jedoch langsam wieder. Es war ein knappes Entkommen.

Eine Bande von vier Räubern hielt am Samstag Morgen 11 Uhr den von Lincoln nach Grand Island und weiter westlich-fahrenden Passagierzug an und beraubten die Erpreßcar. Die Räuber hatten wahrscheinlich in Lincoln den Zug bestiegen und eine Strecke dieses zogen sie den Ingenieur, den Zug anzuhalten. Derselbe weigerte sich erst, wurde aber durch einen Schlag auf den Kopf willfährig gemacht. Einer der Kerle ging dann auf die Plattform des ersten Passagierwagens und hielt dem Condukteur, der eben im Begriff war, herauszukommen, einen Revolver unter die Nase und zwang ihn, in dem Wagen zu bleiben. Die übrigen Räuber machten sich an die Erpreßcar und zwangen den Erpreßboten, ihnen die vorhandenen Geldbriefe auszuliefern. Sie machten auch einen Versuch, den Geldschrank zu öffnen, jedoch vergeblich. Die andere Beute war nicht sehr groß, vielleicht etwa \$200. Die Passagiere, welche zwischen Geld und Schmuckstücken auf alle mögliche Weise versteckten, wurden nicht belästigt. Wäre den Räubern die Sprengung der „Safe“ gelungen, so hätten sie mehrere tausend Dollars erwischt. Der Raub wurde sofort nach der Verübung an die Beamten in Lincoln berichtet und machte sich bald eine Anzahl Verfolger mit Bluthunden auf die Suche nach den Räubern.

Notales.

Abonnirt auf den „Anzeiger und Herald.“

Frau John Reher läßt einen neuen Seitenweg legen an ihrem Eigenthum Ede Locust und Frontstraße.

Gehz zu Wm. Schlichting! Grand Island Bier steht an Zapf, vorzüglichen Lunch jeden Vormittag von 10-12 Uhr.

Leute, welche das Bemühtlich brennen, benutzen Rocky Mountain Thee. Derselbe macht Alles hell und klar. 35 Cts. Frägt Guren Apotheker.

Das wohlgeschmedendste und gesündeste Bier ist das Ditt Bros. Bier von Quincy, Ill. Haltet Euch eine Kiste des selben im Hause.

Frau Linden und Frau Road von Buffalo County waren vorgestern in der Stadt und statteten auch unserem Sanktum einen Besuch ab.

J. E. Kirkpatrick hat von Henry Schlotfeldt dessen Lager von Cigaren, Tabak und Pfeifen am alten Platz, 305 West 3te Straße, käuflich übernommen und wird das Detail-Geschäft daselbst weiterführen.

Jahrsarzt Finch hat seine Office jetzt nach dem Thummelgebäude über Tucker & Farnsworths Apotheke verlegt und ersucht seine Kunden und das Publikum überhaupt, bei Bedürfnis jahrsärztlicher Arbeiten ihn daselbst zu besuchen.

Wm. Jöhnd reiste vorgestern ab nach der Zuckersfabrik bei Ames, woselbst er auch für diese Campagne die Arbeit des Zuckermiegens übernommen hat. Seine Frau und Sohn werden in einigen Tagen nachfolgen. Sein Haus wird während ihrer Abwesenheit von J. A. Windolph und Frau bewohnt werden.

Dr. Robert Schilling von Milwaukee wird am Nachmittag des 8. Oktober zu Worms eine Rede halten, zu der Alle eingeladen sind. Am Abend desselben Tages wird er in einem noch näher zu bestimmenden Schulhause in Wieress Vereines, Merrick County reden und am Nachmittag des 9ten Oktobers zu Wood River, Hall County.

Die Einnahmen und Ausgaben für die Straßenfain waren wie folgt: Bezahlte Subscriptions \$3817.50 Einnahmen f. Conzessionen 2368.67

Summa \$6186.17

Ueberschuß 2368.67

Die Subscribenten erhielten also 60 Prozent des eingezahlten Geldes zurück. Es war also doch nicht solch großer Fehlschuß als Viele glauben machen wollten. Hätte der hochweise „Independant“ nicht mitten in der Woche mit seinem Krakehl angefangen, wozu er durchaus keine Ursache hatte, so wären jedenfalls beinahe oder ganz die 100 Prozent wieder zurückbezahlt worden.

Das Wetter ist sehr herblich jetzt und ein warmer Ofen wird nicht verfehlt.

Die Riefeldt und Frau wurde vor einigen Tagen ein Knabe geboren, jedoch leider todt.

Dr. Oscar H. Mayer, der einzige wirklich deutsche Zahnarzt über der 4ten National Bank.

Eine Anzahl Grand Islander gingen die letzten Tage nach Omaha zu den Afsarben-Festlichkeiten.

Das am Mittwoch Abend im Opernhaus weggegebene Bicycle erhielt Edith Rittsch, Tochter unseres Cigarrenfabrikanten Gus. Rittsch.

Nähmaschinen der besten Construction, garantirt auf 10 Jahre, in der „Anzeiger und Herald“ Office zu herabgesetzten Preisen. Wir haben Maschinen von verschiedenen der besten Fabriken.

Um bilidies Uebelsein auszutreiben, den Appetit zu stärken und die Arbeitsleistungsfähigkeit des Körpers zu erhöhen ist Friedrich Wits Ditters ein goldenes Mittel. Verkauf von Tucker & Farnsworth.

Im Opernhaus kommt nächsten Mittwoch Abend, den 3. Oktober, das Volkstüd „The Eleventh Hour“ (Die elfte Stunde) zur Aufführung. Dieses Volkstüd ist voll köstlichsten Humors, untermischt mit Pathos, der sich stellenweise bis zur ernsten Tragik steigert und gilt mit Recht als die beste Leistung Lincoln J. Carter's, America's beliebtesten Bühnenschriftsteller. Die Scenerien sind prächtig, die Staffage superb und die vorführende Gesellschaft erster Klasse. Kein Freund einer guten Theateraufführung sollte es veräumen, sich die Aufführung von „The Eleventh Hour“ am nächsten Mittwoch anzusehen.

Die Supervisoren

versammelten sich gemäß Vertagung am 25. Sept. und waren alle Mitglieder anwesend. Das Protokoll der letzten Vertagung wurde verlesen und angenommen.

Das Comite an Soldatenheimath empfahl die Aufnahme von D. Jentins in die Heimath. Angenommen.

Die Proposition von F. L. Brandt, den Contract des Courier für County-Drucken an Augustine Bros. zu überweisen wurde verlesen und dem Comite an Druden überwiesen. Cowee und Rief stimmten dagegen. Hierauf Pause bis 1:30 Nachmittags.

Gesuch des Soldaten-Hilfscornites um Bewilligung von \$77.50 wurde bewilligt.

Gesuch von G. E. und Ruth L. W. Pierce um Aufnahme in das Soldatenheim wurde bewilligt.

Angebot von Means & Tulley für den Bau von zwei Brücken wurde angenommen.

John Gallacher erschien vor der Behörde und protestirte gegen Abschätzung des Spabenerlages für Denning eines Weges zwischen 17-19-9 in Doniphan Township. Auf Antrag von Rief wurde in der Sache nichts gethan, da dieselbe außerhalb der Jurisdiction der Behörde ist.

Auf Antrag von Alter wurde das Anerbieten von J. E. Jones, für die alte Safe in der Schammeisters-Office \$15 zu bezahlen, angenommen. Das Comite an Gebäude berichtete über den Verkauf von alte Seitenwegholz für \$37 und wies Schammeisters-Cuitung dafür vor. Bericht wurde angenommen.

Wege- und Brüdencornite berichtete über Verkauf von allem Brüdenscholz für \$115 und wies Schammeisters-Cuitung darüber vor. Bericht angenommen.

Vertagung bis zum 26., 9 Uhr Vormittags.

(Fortsetzung nächste Woche.)

Sich-Verkauf.

Ich werde auf meiner Ranch, fünf Meilen südlich und 2 Meilen westlich von Grand Island, Nebraska, bei den neuen Brüden, nördlich von Doniphan, am Mittwoch den 3. Oktober 1900 beginnend um 10 Uhr Vormittags, das folgende beschriebene Eigenthum verkaufen:

150 Kopf Rindvieh, bestehend aus 120 Stieren und Heifers, jährige und zweijährige — sämmtlich „White face“; 30 Milchkuh und Heifers, sämmtlich frischmelkend werdend. 150 Tonnen gutes Heu im Scheber; einen neuen Triplec Sippflug; einen Budege Grasmäher.

Mittags freilang. Verkaufsbedingungen: Alle Summen von \$10.00 und darunter, Baar; über diesen Betrag wird ein Jahr Zins gegeben auf alle Noten mit guter Bank-sicherheit, 10 Prozent. Zinsen tragend vom Datum.

Jad Gallacher, J. R. & A. R. Dunkel, Eigenth. Auktionatoren. John Schwyn, Clerk.

Nähmaschinen!

Wir haben eine Anzahl Nähmaschinen von welchen der hervorragenden Fabriken des Landes n. verkaufen dieselben zu sehr ermäßigten Preisen. Wer eine gute, neue Nähmaschine zu kaufen wünscht, sollte bei uns vorbeisprechen. Exp. des Anzeiger u. Herald.

General-Versammlung

der Grand Island Gegen seitigen Feuer-Versicherungsgesellschaft deutscher Farmer für Hall und benachbarte Counties im Staate Nebraska.

Die jährliche General-Versammlung obengenannter Gesellschaft findet am Sonnabend den 13. Okt. 1900, Nachmittags um 2 Uhr in Hann's Halle statt. Alle Mitglieder der Gesellschaft sind ersucht, sich zu betheiligen. J. W. Hanssen, Sekretär.

(Fortsetzung von der ersten Seite.)

mit der chinesischen Regierung diese die wirklichen und ursprünglichen Urheber der Uebelthaten, wie sie von den Mächten selbst bezeichnet werden, an die Mächte auszuliefern. Andererseits hält unsere Regierung dafür, daß die Bestrafung der hohen verantwortlichen Urheber der Uebelthaten in Peking nicht nur, sondern in ganz China eine wesentliche Bedingung in den Verhandlungen, um eine endgültige Regelung ist. Es ist die Absicht unserer Regierung, so bald wie es thunlich ist, ihre Bevollmächtigten für die Unterhandlungen mit China zu ernennen und inzwischen ihren Gesandten in Peking zu ermächtigen, sofort in Conferenzen mit den gehörig autorisirten Vertretern der chinesischen Regierung einzutreten, um eine Präliminar-Abmachung zu treffen, durch welche die Ausübung der kaiserlichen Gewalt zur Erhaltung der Ordnung und Beschüzung des Lebens und Eigenthums der Fremden in ganz China gesichert werden kann, bis die endgültigen Verhandlungen mit den Mächten zum Abschluß gekommen sind.

In seinem Jahresbericht an das Kriegsdepartement resp. den kommandirenden General der Armee, General-Adjutant Miles, empfiehlt der in den Ruhestand getretene Commandeur des Militärbezirks der Seen, General Joseph Wheeler, einige sehr notwendige Änderungen. Der District hatte während des abgelaufenen Jahres zwei Commandeure, die in Folge des erreichten 64sten Lebensjahres in den Ruhestand treten mußten, nämlich die Generale Thomas M. Anderson und Joseph Wheeler.

In seinem Bericht kritisiert Gen. Wheeler aus der Schärfe die Verwendung unaufererziter Rekruten nach Cuba und besonders den Philippinen. Hunderte von Rekruten wurden während des abgelaufenen Jahres nach der Front geschickt, die nicht einmal mit ihren Gewehren umzugehen verstanden, nicht wußten wie es geladen wird und vom Zielen keine Ahnung hatten. Solche Soldaten können, wenn sie bei Gefechten in die vordersten Reihen gestellt werden, das größte Unheil anrichten. Wohl versuchen die kommandirenden Offiziere der Forts und Posten, nach welchen die Rekruten versandt wurden, alles Mögliche, um dieselben so schnell und so gut als möglich auszubilden, aber in der kurzen ihnen zugemessenen Zeit könnte nicht viel erreicht werden. Es ist eine unbedeutende Thatsache, daß vier Fünftel der nach den Philippinen und China geschickten Rekruten nicht einmüthig waren, nicht im Scheidenschießen geübt hatten und nicht einmal Gewehre erhielten. Der General empfiehlt, keine Rekruten mehr nach der Front zu senden, die nicht wenigstens zwei Monate einmüthig resp. eingeschossen wurden.

Charles H. Hanner, ein bekannter Bürger und Politiker aus Toledo, Ohio, jagte sich in seinem Zimmer im Tremont House in Chicago zwei Kugeln durch den Kopf. Er fand Aufnahme im Rothsal-Hospital, wo sein Zustand als hoffnungslos bezeichnet wird. Sein Ableben wird jeden Augenblick erwartet. Das Motiv der That ist unbekannt. Er ist verheiratet und Vater eines Kindes. Seine Frau wurde benachrichtigt.

In Springfield, Ill., ist am Dienstag Gen. John M. Palmer plötzlich am Herzschlag gestorben. Gen. Palmer war vor 4 Jahren der Präsident des Hofes der Golddemokraten.

Der Kohlengräberstreik in Pennsylvania ist nun doch zu Thätigkeiten ausgeartet. Der erste Zusammenstoß erfolgte am letzten Freitag in Shenandoah, wobei zwei Mann getödtet und sieben verwundet wurde.

Sheriff Toole und die Deputies O'Donnell und Brennan wurden nach Shenandoah gerufen, um die Volkshäuser zu unterdrücken, welche die Minenarbeiter und das Eigenthum der Minen-Gesellschaften bedrohten. Beim Schluß der Arbeitstage begaben die drei Sheriffsbeamten sich nach der Indian Ridge-Grube der Reading Company, um die dort beschäftigten Arbeiter nach ihren Häusern zu geleiten. Die Grube liegt eine kurze Strecke östlich von Shenandoah. Die Arbeiter verließen sie gegen 4 Uhr, gingen die East Center-Straße hinab und gelangten an den Bahnhof der Lehigh Valley-Bahn. Hier hatten sich eine große Anzahl Polen, andere Slaven und Ungarn versammelt, unter ihnen viele Frauen und Kinder. Beide Seiten der Straße waren besetzt. Aus einer Wirthschaft dröhte ein Schuß, welchem ein Steinregen folgte. Viele Leute aus der Menge hatten sich mit Stöcken und Steinen bewaffnet und nahmen eine drohende Haltung an. Dies lebend gab der Sheriff, welcher seine Leute vorher ermahnt hatte, ruhig zu bleiben und ihre Feuerwaffen nicht zu gebrauchen, Befehl zum Schießen. Der Befehl wurde ausgeführt und hatte die oben angegebenen schreckliche Folgen.

Zwei Dollars für einen!

Das klingt sehr unwahrscheinlich, thut es nicht? Und es ist es auch! Wenn wir bekannt machen würden, daß wir zehn-Dollar-Anzüge für fünf verkaufen, dann würden Sie wissen, daß wir uns einer Mißrepräsentation schuldig machen, aber wir sagen und sagen es ohne Widerspruch zu fürchten, daß wir den besten Zehn-Dollar-Anzug im Markte haben. Hier ist er:



Wir können dem Kurzen und Dicken und dem Langen und Dünnen ebenso wohl mit einem passenden Anzug dienen, wie dem Mann von gewöhnlicher Größe, denn wir lassen sie eigens für den Zweck machen. Das Material in diesen Anzügen ist garantirt ganzwollen — genäht mit seidnem Zwirn — haben gutes starkes Unterfutter und passen perfekt. Kommt herein und besetzt Euch dieselben, ob Ihr kauft oder nicht; es wird Euch zeigen wir weit zehn Dollars reichen an einem Platz wo Waaren zu Einem Preis für Jedermann verkauft werden. Unsere Schuhe für Männer und Knaben sind in jeglicher Art und Weise garantirt. Wir sparen Euch Geld daran.

Sam Hexter, Grand Island, Nebraska.

Die Menge verfolgte den Sheriff und seine Deputies bis nach dem Ferguson-Hause, in welchem diese Schutz suchten. In Folge dessen befinden sich jetzt ungefähr 2500 Mann der Staatsmiliz in Shenandoah, um den Sheriff bei Aufrechterhaltung der Ordnung zu unterstützen.

Verlangt! — Zehnfähriger Mann von einem Gläubiger, am in Nebraska für ein langjähriges letztes Manufactur-Unternehmen abzuliefern und zu vollziehen, \$200 pro Jahr, sichere Bezahlung. Garantiert nicht beim Scheitern erlöschend. Unsere Vertreter, irgend eine Bank in irgend einer Stadt, fragt selbständig, transcribes Couvert bei. Manufacturere, Third Floor, 234 Dearborn St., Chicago.

Markt-Bericht.

Table with market prices for Grand Island, including items like Butter, Eier, and Schweine.

Chicago.

Table with market prices for Chicago, including items like Weizen, Roggen, and Butter.

Süd-Omaha.

Table with market prices for Süd-Omaha, including items like Rüh, Eier, and Schweine.

O. A. ABBOTT, ST., O. A. ABBOTT, JR., Rechtskonsultanten.

Praktizieren in allen Gerichten. Collectionen eine Spezialität! Office: Zimmer 9, 10 und 11 Security Bankgebäude.

Das Schwimmen ist eine der wohlthätigsten Leibesübungen, die vor allen anderen nach dem großen Vorzug hat, daß sie ohne einengende, die Bewegung und freie Entfaltung der Körperkräfte doch immer hemmende Kleidung betrieben werden muß und dadurch unferm Körper die erwünschte Erfrischung und Abkühlung bei anhaltender Hitze brinat. Ueber die

Vorzüge des Schwimmens äußert sich der in Turnertreffen namentlich bekannte Dr. Schmidt-Bonn: Das Schwimmen ist eine höchst vollkommene Art von Schnelllebensübung, die unter Umständen zur Dauerübung werden kann. Es werden dabei die weissen und größten Muskeln des Körpers in Bewegung gesetzt, so die Beinhmuskeln, welche andersartig als beim Gehen, Laufen und Springen betätigt werden. Beim Brustschwimmen wird zur Ueberstreckung des Kopfes nach hinten besonders die Streckmuskulatur des Rückens stark in Anspruch genommen, wodurch besonders die Muskeln kräftigt werden, welche für eine beständige gerade Haltung des Körpers so außerordentlich wichtig sind. So wirkt also das Schwimmen in gewissem Sinne zur Bekämpfung des runden Rückens, den man so häufig bei der heranwachsenden Jugend bemerkt. Eng zusammenhängend mit der möglichst hoblen Haltung des Rückens beim Schwimmen ist eine Vorwölbung des Brustkorbes, die naturgemäß eine geistigere und freiere Entfaltung der Altheimthätigkeit im Gefolge hat. Ebenso bedeutet das Schwimmen — abgesehen von erschöpfenden Dauer-Schwimmübungen — allerdings auch eine starke Anstrengung des Herzsystems, aber zugleich auch eine wohlthätige, das Herz durchaus kräftigende Anstrengung. Bei keiner Leibesübung tritt der gesundheitsliche Zweck so sehr in den Vordergrund, als beim Schwimmen; denn die meisten Schwimmer treiben diese Übung nur, um die Wirkungen des kalten Bades leichter und länger ertragen zu können und so dem Körper nachdrücklicher und nachhaltiger die wohlthätigen Wirkungen des kalten Bades angeben zu lassen. Das Baden im kalten Wasser ist eine vorzügliche Übung der Hautmuskeln und der Hautblutgefäße; es ist das Turnen der Hautmuskeln, wie es der Physiologe du Bois-Reymond bezeichnet hat. Die Haut erlangt durch das Baden im kalten Wasser eine erhöhte Fähigkeit, gegen plötzliche Wärmeeinwirkung unempfindlich zu werden, sie wird abgehärtet. Neben der schon ohne das Schwimmen beim einfachen Baden im kalten Wasser hervorgerufenen Steigerung des Blutdrucks, die eine Übung und Kräftigung des Herzens bedeutet, verdient aber besonders der Reiz des kalten Wassers auf die Empfindungsnerven hervorgehoben zu werden. Ein derartiger Reiztreiz erweckt das Gefühl wohlthätiger Erfrischung und Kräftigung. Alle diese Vorgänge zusammen rufen eine lebhaftere Gestaltung des Stoffwechsels hervor und steigern das Bedürfnis nach Nahrungsaufnahme, die Erholung. Mit den Worten Abhärtung und Erfrischung ist eigentlich die Gesamtwirkung der kalten Bäder gekennzeichnet.