

**Kalte Füße.**

Die dieselben den allgemeinen Gesund-  
heitszustand beeinflussen können.

Eine Reihe einfacher Erhaltungsmittel, die so  
bereits aus Übermaß zur Verfügung stehen.

Der schädliche Einfluss kalter Füße  
auf den Gesundheitszustand des gan-  
zen Körpers ist sehr groß, weil da-  
durch die Temperatur des gesamten  
Blutkreislaufes herabgesetzt wird.  
Sehr deutlich hat dies Professor Win-  
ternitz durch folgendes Experiment  
bewiesen. Er führte beim Gebrauch  
eines kalten Fußbades in das Ohr  
ein Thermometer ein, und dieses zeig-  
te schon nach zehn Minuten eine Er-  
niedrigung der Temperatur um fast  
einen Grad. Dr. Emmert beachtet das  
Ohr eines Kaninchens, welches in  
kaltem Wasser stand, mit Krotolol,  
das stets Entzündung hervorruft;  
diesmal aber wurde die Entzündung  
des Ohres verhindert, weil die Erfal-  
tung der Blutgefäße in den Füßen  
eine starke Abkühlung des gesamten  
Blutes bewirkte.

Es ist daher gar kein Wunder, daß  
kalte Füße sehr häufig die direkte Ur-  
sache von vielen Nerven-, rheuma-  
tischen Leiden und chronischen Erfal-  
tungskrankheiten, ja sogar von  
Rückenmarksleiden sind. Man muß  
also stets darauf bedacht sein, ein Er-  
kalten der Füße zu verhindern und  
sich zum Beispiel vor nassen Strümp-  
fen, engen oder undichten Stiefeln  
hüten. Wie erwärmt man kalte Füße?

Das erste und beste ist, sofort die  
Strümpfe zu wechseln. Freilich geht  
das nur, wenn man sich zu Hause be-  
findet. Wer viel an kalten Füßen lei-  
det, sollte daher im Winter stets ein  
Paar warme Strümpfe vorräthig  
halten, um jedesmal beim Heim-  
kommen und vor dem Aufgehen wech-  
seln zu können, auch wenn er augen-  
blicklich warme Füße hat, denn be-  
sonders die Feuchtigkeit eines längere  
Zeit getragenen Strümpfes erzeugt  
Kälte. Beamte und Büroarbeiter  
mögen ein Paar solcher in der Um-  
kleidekabine mitnehmen und während  
ihrer Dienststunden in einem Neben-  
raum gelegentlich ausziehen.

Das gebräuchlichste und erfolg-  
reichste Mittel gegen kalte Füße sind  
heiße Fußbäder. Man muß dazu  
neben dem Gefäß mit warmem Was-  
ser noch eines mit kaltem haben. Die  
Anfangstemperatur sei angenehm  
warm. Aber dann schütte man unge-  
fähr alle fünf Minuten immer wie-  
der heißes Wasser nach, damit nicht  
nur die Anfangstemperatur erhalten  
bleibt, sondern das warme Bad all-  
mählich ein heißes werde. Das ist für  
einen wirksamen Erfolg durchaus  
nötig. Zuletzt taucht man die Füße  
ganz kurze Zeit in das Gefäß mit  
kaltem Wasser, dann wieder zurück  
in das erste, und so fort vier- bis  
fünfmal in rascher Reihenfolge. Das  
allein sichert einen wirklich großarti-  
gen Erfolg! Erwähnt sei noch, daß  
Fußbäder am besten Abends unmit-  
telbar vor dem Schlafengehen genom-  
men werden.

Jeder weiß, daß Bewegung warm  
macht. Will man bestimmte Glieder  
des Körpers erwärmen, so muß man  
sie also tüchtig bewegen. Wer beim  
stundenlangen Schreiben, Nähen und  
so weiter trübselig muß und kalte  
Füße bekommen hat, siehe gelegent-  
lich auf, erhebe sich auf die Beinhän-  
gen so hoch wie möglich und nehme  
allmählich wieder die natürliche Stel-  
lung ein. Dies wiederhole man bis zu  
zwanzigmal; die Arbeit, die dabei die  
Beine verrichten müssen, um das Ge-  
wicht des Körpers zu heben, befeuch-  
tigt den Blutlauf hinreichend, um  
die Füße warm zu machen. Wer dies  
seiner Umgebung wegen nicht aus-  
führen kann, möge im Stuhl zuerst  
mit dem einen Fuß, dann mit dem  
anderen je ungefähr zwanzigmal fol-  
gende Bewegungen vornehmen: Die  
Fußspitze wird möglichst vollständig  
gehoben und gelent (gestreckt und ge-  
beugt); die Bewegung geschieht ein-  
zig und allein im Knöchelgelenk. Na-  
mentlich werden die Beine mit ge-  
beugt und gestreckt. Oder man rollt  
jeden Fuß zwanzigmal um seine  
Achse. Dabei wird bei straffgestreck-  
tem Bein die erhabene Fußspitze be-  
sonders nach außen kräftig gerollt,  
indem die Fußspitze einen Kreis be-  
schreibt. Alle diese Bewegungskuren  
sind überall leicht ausführbar und  
sehr wirksam.

Wer nichts an kalten Füßen lei-  
det, die ein sehr unangenehmes  
Schlafhinderniß bilden, möge Abends  
ein Fußbad nach oben angegebener  
Art anwenden. Kann er das nicht, so  
müß er seine Zuflucht zur Wärmflasche  
nehmen, die schon eine Viertel-  
stunde vorher ins Bett an das Fuß-  
ende gelegt wird. Denselben Dienst  
thun mit heißem Wasser gefüllte, fest  
verlorkte steinerne Krufen, über die  
ein Strumpf gezogen wird, damit sie  
nicht an den Füßen brennen. Sehr  
günstig wirken auch unwiderte Jie-  
gelsteine, die man in der Duschschale  
erwärmt hat. Diese laugen infolge  
ihrer Porosität, eine Viertelstunde  
vorher ins Bett gelegt, alle Feuchtigkeit  
des Schlafzimmers während der  
nassen kalten Nachtzeit von großem  
Vorteil ist.

Neben der Gedächtniskunst sollte  
manchmal die Kunst des Vergessens  
geübt werden.



Widderer Druck!

Wie ich in die Schül' gange bin, do  
war in unierm Lesbuch en Sag, was  
denweg gelaut hot: „D'r Vogel is  
gern in d'r Luft, d'r Fisch im Wasser  
un die brav Fraß im Haus.“ Sid-  
der sellen hot sich des Ding en bissel  
geannert. „Schau, die Vogel glei-  
che's noch in d'r Luft un die Fisch  
im Wasser, aber es geht viel Fraße,  
was net meh wesse im Haus bleibe.  
Se welle juchst Bergniege hawe, au-  
wer mit nix gebahrt sei. Do bei  
uns ufem Land is es noch net so  
schlimm, aber in die große Städt  
welle die Weibheit in alle Sache des  
sehn Recht haw, wie die Männer,  
juchst schaffe welle se net. Schum  
en bar Jahr zurück hen so en bar alte  
Schachtel anfangs zu agitate for des  
Stimmrecht zu hawe, un mit Delf  
oun som männliche Weiber hen se's  
an som Blay ab kriegt un lenne bei  
Votel Leffhens net juchst an d'r  
Vohl gehe, sondern wens ah en  
Kente kriegt. Des hot ihre Spunk  
gemacht un alleweil welle se derof  
netgehe, daß se sinime lenne bei alle  
Leffhens un ah zu einigen Amt ge-  
lekt werre. Ercht ferlich hen telle  
Weiber (se hecke sich Suff-Rogete  
— en fannier Name) en Convent-  
schen g'hat in Washington. D'r  
Präsident hot juchst ercht geschmeit,  
wie die Vogel so schee gepiffe hen,  
dann aber hot er ihne en bar Woin-  
terz gewe, daß se sich doch ein bissel  
geschämt hen, wie die Zeitung gelast  
hot. (Ich wanner, s' seß meglich  
war.)

D'r alt D'choy hot im Stogh des  
Stid vorgelese. „Was welle dann  
jelle Dragoner, enihau?“ hot d'r  
Bensch gefrogt. „Wer soll die Rin-  
ner meinde, wann die Witter im  
Land rumjege?“ — „Des is d'r  
Punkt, wo's nekummt,“ segt d'r  
D'choy. „Sehst, do steh's, daß eens  
van jelle Suff-Rogete en Spietich ge-  
macht hot, wo se segt, es war en  
größere Schand for en Mann, Batter  
vun seh bis zwelf Rinner zu sei, as  
wann er en Lump un Sissel war.  
Wer breicht überhapt see Rinner.  
Aus seh ware enihau gewöhnlich net  
nix nutz un drum juchst en Rulens.“  
— „Du segst aber doch ah net!“ segt  
d'r Bensch. „So abbes hot en bar  
sage derje un die Rinner hen derbei  
gehodt un nix derzu gelast? Des  
biet aber doch die Bänd! En Mann,  
was so en Fraß hot, braucht net zu  
sage: Gott strot mich! Awer enihau,  
wann seß werlich wote war, dann  
dat des pruje, daß jelle Fraß net des  
eenzig Kind war in d'r Famle. Es  
is oder schad, daß ihr Dotz net ah so  
en Glahbe gehat hot schun dreiviertel  
Johr es se is gehore worre!“ —  
„Well,“ segt d'r D'choy, „dort will  
des ganz Mufment naus. Es  
scheint, daß sich die Schrift erfüllt, wo  
es hecht: Rechte un Banner geschö-  
ne. Freiber hot es geheffe, Rinner  
ware en Sage. Alleweil hecht es, se  
ware en Rulens — unnige Geschep-  
fer.“ — D'r Bensch hot sich binig die  
Ohre gefragt un gefast: „Wie Du  
weest, hab ich sellwert elf Rinner;  
ich will net sage, daß se mit noch see  
Voldit un Drinvel gemacht hen, aber  
deswege dat ich doch teens hergewe  
for die scheest Bauerei in Pennsil-  
vanien. Ich dent, mir ware ah Drin-  
vel, wie mir see ware, un jellervog  
war es allfort gewest. Wann ich  
nei Rinner gerecht hat, wie jell  
Weibmensah is gerecht worre, dann  
derst ich mich nan ah net beklage,  
wann se unnige Geschepfer worre  
ware. Se hen aber net. Jedes een-  
zig is fleißig un browiert en ehlich  
Leve zu made. Frogt mol eens van  
meine Wäd (drei deroun sen schun  
geheiert), ob se neigante for Stim-  
recht zu kriegt un horcht, was se sage!  
Und ich dent, jellervog sen alle penn-  
silvanisch-deitsche Wäd. Wann in die  
bar leitsche Johr allerhand Betrieg-  
ere sen gemacht worre bei die Leff-  
hens, — so is noch lang net ge-  
prüfft, daß es besser werre dat, wann  
die Weibheit des Stimmrecht hätte!“

— „Was, besser?“ segt d'r D'choy.  
„Biel ärger dat's werre. Ich hab  
mir sage losse, in die große Städt  
dat's Weibheit gewo, was mer for en  
Vocht Eiskriem kahse lennt. Das  
war dann grad die recht Sort  
Stimmgewer for die Leffhens ehlich  
zu mache! Es is Zeit, daß d'r Leddy  
wieder heemkummt un en bar van  
seine bezeichnte Spietiches macht. Se  
mege dann ah peise un horche, was  
er ihne segt.“ — Noch meiner Me-  
nung kriegt die Weiber enihau des  
Stimmrecht nach. Die Politischer  
lennie se gut; brauche un drum welle  
se ihne. In dem do Land is Alles  
meglich.

D'r alt Hans Jörg.

Extra!

Extra!

Extra!

Spezial!

# Großen Probehemden-Verkauf

Freitag Morgen um 8 Uhr setzen wir zum Verkauf aus Hrn. Martin's gro-  
ßen Einkauf von Probehemden. Jetzt ist die Zeit Hemden zu kaufen; befriedigt  
Eure Sommerbedürfnisse.

**Partie 1:** Männer= 50c Dreß-Hemden in hellen und dunklen Mustern, die meisten Län-  
den verlangen 75c für dieselben Hemden; unser Preis ist immer 50c, doch  
während des Hemdenverkaufs verkaufen wir sie zum Kostenpreis: Eure Aus-  
wahl irgend eines Hemdes in dieser Partie zu nur. . . . . **35c**

**Partie 2:** Feinste Qualität \$1.00 Männer-Dreß-Hemden in feinen Westen-Stylen, ge-  
färbten Buxen und Manschetten um zu hellen oder dunklen Mustern zu pas-  
sen. Hemden in dieser Partie werth bis zu \$1.50, die Auswahl zu. . . **59c**

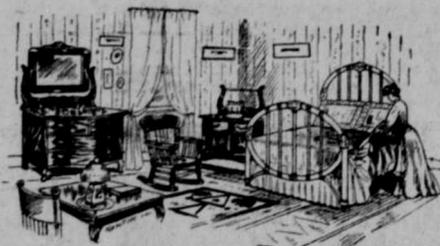
Baumwollene Männersocken in Schwarz und Braun, alle Größen, werth 10c, Auswahl  
zu. . . . . **5c**

50c Männer-Arbeitshemden in gestreift, kariert, einfach blau Chambrays, Auswahl  
zu. . . . . **35c**

Kauft Euren näch-  
sten Anzug in  
diesem  
Laden



Verfucht die Aus-  
wahl von 100 Pro-  
zent reinwolle  
Männertleibern



## Möbel für Euer Heim für \$92.25

Sogar unser Urgroßvater der Haushaltung in den Pioniertagen anfang,  
mußte mehr bezahlen für seine Einrichtung als das.

Und doch ist jedes Stück da, auch noch vielleicht besserer Qualität als  
Euer Urgroßvater hatte und gewiß mehr Bequemlichkeiten, zu einem  
lächerlich kleinen Preise.

Und Ihr könnt Alles oder nur einen Theil der Einrichtung kaufen, nach  
Eurem Belieben.

Die \$92.25 Einrichtung enthält eine gute Auswahl für Speisezimmer,  
Schlafzimmer und Küche.

Wenn die Stücke die in unserem Muster gezeigt werden, gerade nicht  
nach Eurem Geschmack sind, könnt Ihr von vielen anderen auswählen.

**Verschiebt es nicht, Euer Heim einzurichten.**

**Speisezimmer:** Tisch, 4 Stühle, Büffet, Teppich, Fenster-Vorhänge.

**Schlafzimmer:** Bett, Dresser, Kommode, 2 Schankelstühle, Teppich, Fenstervorhänge.

**Küche:** Hoosier Küchen-Kabinett, 2 Stühle, Fenstervorhänge.

# Fralick-Geddes Co.

Der große Möbelladen an West 1ter Straße

Alles für das Heim.

Hoosier Küchen-Kabinett?

Selbstverständlich!