

Frische Luft.

Wie der Geruchssinn unsere Atmung beeinflusst.

Vernünftige Abkühlung als Mittel gegen Erkältung.

Die Tatsache, daß unsere Nahrungsaufnahme durch die Sinnesempfindungen in Nase und Mund geregelt wird, ist jedermann geläufig. Der Mensch hungert lieber, als daß er eine ihm durch Geruch oder Geschmack unangenehme Speise aufnimmt. Unser Geruchsorgan ist aber nicht nur Wächter der Nahrungsaufnahme, sondern ebenso sehr der Atmung, das heißt der Zufuhr des gasförmigen Nährstoffes unseres Körpers, des atmosphärischen Sauerstoffes.

Die Physiologie teilt die Geruchsqualitäten wesentlich ein nach dem sympathischen oder antipathischen Eindruck, den sie auf uns machen. Im Mittelpunkt der ersteren Kategorie stehen die sogenannten balsamischen Gerüche, die Düfte der verschiedenen Blumenarten u. s. w. Dr. Beyer, der in einer größeren Versuchsreihe den Einfluß der verschiedenen Gerüche auf die Atembewegungen der Tiere durch genau Messungen verfolgt hat, stellte fest, daß balsamische Gerüche, zum Beispiel Veilchenduft, Ylang-Ylang, Vanille, Heliotrop die Atembewegungen energischer machen; die Tiere atmen tiefer und häufiger, als ob sie ein größeres Quantum der wohlriechenden Luft in ihre Atemwege einführen möchten. Bei der nächsten Gruppe von Riechstoffen, den sogenannten aromatischen, zu denen besonders die verschiedenen ätherischen Öle gehören, ist das Verhalten schon ein wechselndes. Manche dieser Gerüche, wie Lavendelöl, Bergamottöl, bewirken auch noch Verstärkung der Atmung, während andere wie Kampher, Terpentin schon eine Verlangsamung derselben zu Stande bringen. Bei sehr starker Einwirkung wird nach Terpentin sogar Atemstillstand beobachtet.

Besonders wichtig ist das Verhalten der „brennlichen“ Gerüche, von denen Tabakrauch, ferner der Dampf von Naphthalin, Äthyl, studiert wurden. Diese Substanzen lassen die Atmung mehr oder weniger lange Zeit im Zustand der Entleerung der Lunge still stehen. Ähnliche, wenn auch nicht so starke Wirkungen haben die „bohsartigen“ Gerüche, die Gerüche gewisser Fettäuren, welche hauptsächlich den Charakter der Hautausbünstungen von Menschen und Tier bestimmen.

Wie diesen direkten Wirkungen auf die Atembewegungen ist aber der Effekt der die Nase beeinflussenden Substanzen noch nicht erschöpft. Es wirkt vielmehr die Erregung der in Frage kommenden Nerven auch auf die Weite der zuführenden Luftwege. Die Wände der Luftröhre sind mit Muskelringen umgeben, durch deren Zusammenziehung der Luftweg erheblich verengt werden kann. Bei extremer Verengung kommt es zu den bekannten schweren Erscheinungen der Atemnot, die wir an Asthmatischen (Bronchialasthma) beobachten. Auch dieser Vorgang stellt eine Schutzvorrichtung gegen das Eindringen der verdorbenen Luft dar, die besonders bedeutungsvoll ist, wenn die Luft nicht nur gasförmige reizende Substanzen, sondern auch feine Staubteilchen enthält, die an den Wänden der Luftröhrenäste um so leichter hängen bleiben, je mehr diese verengt sind, so daß ihr Eindringen in die zarten eigentlichen Alveolen der Lunge erschwert wird. Jede Verengung der Luftröhrenäste bedeutet aber eine vermehrte Arbeit der Muskulatur, welche die Ausdehnung des Brustkastens und damit das Einströmen der Luft vermittelt. Darum empfinden wir eine lästige, staubgeschwängerte Luft als ein Atemhindernis, wir atmen erleichtert auf, die Brust weitet sich, wenn wir in reiner, balsamischer Luft des Waldes oder einer mit wohlriechenden Blumen bestandenen Wiese atmen.

Man hat bis vor kurzem allgemein geglaubt, und manche erfahrene Forscher vertreten auch heute noch diese Ansicht, daß die Luft, in der Menschen längere Zeit geatmet haben, ein positives Gift für unseren Körper enthalte. Man wollte sogar bei Tieren, die man dauernd züchtet, die Ausatmungsluft anderer Tiere oder von Menschen zu atmen, tödliche Erkrankungen beobachtet haben. Diese Angaben sind durchaus nicht sicher, aber immerhin genügt schon das über die Wirkung der verunreinigten Luft früher Bekannte, um den Wunsch, in reiner Luft zu atmen, gerechtfertigt erscheinen zu lassen. Angesichts dieser Verhältnisse ist es sehr merkwürdig, in wie hohem Maße bei der Mehrzahl aller Menschen die Furcht vor Erkältung den natürlichen Instinkt nach frischer Luft in den Hintergrund drängt. Die meisten der Luftschneuen werden uns ohne weiteres zahlreiche Beispiele anführen, aus denen hervorgeht, daß sie im unmittelbaren Anschluß an eine Erkältung Husten, Schnupfen, Verdauungsstörungen, Augenentzündungen, ja in manchen Fällen sogar Lungenentzündung beobachtet hätten. Diese Angaben beruhen zum Teil sicher darauf, daß man für eine aus anderen Urfa-

chen entstandene Erkrankung nachträglich in einer stets wohl aufzufindenden derartigen Schädlichkeit die Ursache sucht. Aber der Zusammenhang zwischen Erkrankungen und Einwirkung von plötzlicher Abkühlung von Durchströmungen des Körpers und von stärkeren Luftströmungen, die einzelne Partien der Haut getroffen haben, ist doch zu oft beobachtet, als daß man ihn ganz wegleugnen könnte. So scheint also die Angst vor der Zugluft begründet zu sein. Ja, sie ist sogar in neuester Zeit durch wissenschaftliche Untersuchungen auf dem modernsten Gebiet der Krankheitsätiologie, dem der Bakterieninfektion, gestützt worden. Nachdem schon eine Anzahl früherer Forscher Beobachtungen beigebracht hatten, wonach Erkältungen, speziell Durchströmungen des Körpers mit nachfolgender Einwirkung bewegter Luft Einwanderungen von Bakterien in Gewebe und Organe verursachen, wo unter sonst gleichen Bedingungen die Bakterien sich als unschuldig erwiesen hatten, ist dieses Thema in jüngster Zeit durch Dr. Keyser unter Leitung von Wasserstrom genauer untersucht worden. Er studierte die Kräfte, welche nach Infektion die krankheitserregenden Organismen im Körper unschädlich machen. Das sind betanatisch teils chemische Substanzen, die die bakteriellen Gifte neutralisieren (Antikörper), teils solche, die die eingedrungenen Bakterien abtöten, teils endlich Stoffe, welche die normale Fähigkeit unserer weißen Blutkörperchen, die eingewanderten Parasiten aufzufressen und zu verdauen, erhöhen (Opsonine). Keyser konnte an Tieren nachweisen, daß unmittelbar nach einer starken Kälteeinwirkung der Gehalt des Blutes an Opsoninen stark herabgesetzt war und daß gleichzeitig die Zahl der weißen Blutkörperchen in der Volumeneinheit des Blutes etwa auf 1/3 herabging. Erst im Laufe einer Reihe von Stunden stellen sich wieder normale Verhältnisse her, zum Teil in der Art, daß zunächst ein Stadium der Leberkompensation nachweisbar war. Weiter aber fand Keyser, daß, wenn er diese Schädlichkeiten öfter einwirken ließ, ihr Effekt immer geringer wurde, so daß also die Erscheinung, die wir als Abkühlung kennen, und die sich uns zunächst durch verändertes Verhalten unseres Nervensystems gegenüber klimatischen Schädigungen dokumentiert, auch auf diese feinsten Selbstvorgänge im Innern des Blutes sich erstreckt. Die Abkühlung, das heißt die Fähigkeit, irgend eine schädigende Einwirkung ohne Nachteil zu ertragen, ist aber der einzige Weg, auf dem wir zu einer dauernden Erhaltung unserer Gesundheit gelangen können. Die Schonung, die Vermeidung der Schädlichkeiten führt unweigerlich auf allen Gebieten unserer Beziehungen zur Umwelt zu einer immer gesteigerten Empfindlichkeit. Genau wie unser Bewegungsapparat, unsere Muskulatur, nur etwas leisten kann, wenn er ständig geübt wird, so schlafen alle Schutzvorrichtungen unseres Körpers gegen die verschiedensten Schädlichkeiten ein, wenn sie nicht wieder und wieder beansprucht werden. Diese Übung ist natürlich nur dann möglich, wenn wir gelegentlich auch eine kleine Schädigung in den Kauf nehmen.

When Central Says "They Don't Answer"



When the telephone operator says "Line Busy," or "Don't Answer," remember, it would have been easier to put through your call than make such a report.


If you are asking for a number on a "party line," the "busy" report may be because some one is talking over another telephone on the same line.

The Efficient Operator

The operator, of course, makes mistakes—everyone does—but be tolerant with her, please; she has been thoroughly trained in her duties and is wonderfully efficient in her work. Considering the number of calls handled, her errors are marvellously few.

The Smiling Voice Is the Winning Way.

NEBRASKA TELEPHONE COMPANY




HEADQUARTERS DICK BROS.

Alle Sorten Kästen und Fassbier

Das berühmte Pilsener Bier.

124 N. Cleburn St. Phone Black 521

\$30.00 Einfache Fahrt von Grand Island nach Californien, Oregon, Washington und British Columbia.

\$25.00 Einfache Fahrt von Grand Island nach Idaho, Montana.

\$23.00 Einfache Fahrt von Grand Island nach Utah

15. März bis 15. April 1914

Liberaler Aufenthalt-Privilegien auf der ganzen Strecke.

Tickets gelten für den Benutz freier Rückschlag-Stühle Cars oder Coaches oder in Touristen-Schlafwagen gegen Bezahlung der gewöhnlichen Touristen-Schlafwagen-Rate.

UNION PACIFIC

Muster-Bahn des Westens.

Doppelte Schienen. Geschützt durch automatische elektrische Block Sicherheits Signale.

(Sicht um illustrierte Literatur und das Nähere bezüglich der Routen, Raten, Schlafwagen-Verordnungen usw.)

W. H. LOUCKS, Agent

Grand Island, - - - - Nebraska

A. A. ANDERSON J. W. MCGINNIS

ANDERSON & MCGINNIS

Süds Staats Tierärzte

Office und Hospital 416 West Dritte Straße.

Wir erwarten Euch Tag und Nacht Phone Ash 821

Bezahlt Cure Zeitung!



Sofern Sie an Ihren Augen leiden und eine Untersuchung derselben wünschen resp. Behandlung derselben, sollten Sie nicht veräumen, einen Spezialisten zu Rathe zu ziehen, welcher sich dem Augen-Studium gewidmet hat. Kommt zu dem Unterzeichneten. Ich unterriche Ihre Augen frei, und soferne Sie eine Brille benötigen, garantiere ich jedem Einzelnen, vollständige Zufriedenheit zu geben.

D. C. SNELLER O. D.

Spezialist oberhalb Savens S Co.

Grand Island Phone 1479

Können Sie sich vorstellen, Wie groß die Nachfrage nach billigem Land ist?

Wenn Sie erst zu begreifen gelernt haben, was es meint, eine Farm zu besitzen, kann ich Ihnen dazu verhelfen, eine solche zu erhalten, deren Preis sich mit Ihren Mitteln vereinbart.

Die Mondell-Ländereien. Sie können eine 320 Acker Mondell-Landparzelle in Wyoming oder Montana eintreten lassen und sie zu einem Kostenpreis von nur \$22 zu Ihrem Eigentum machen. Sie können auf 160 Acker weiteres angrenzendes Land zu \$1.25 per Acker kaufen; Sie können Ländereien der unabhängigen Eigentümer von 480 Acker gutem Gras- und Farmland für \$222 werden. Wie bis jetzt ersichtlich, werden diese Ländereien in kommender Saison eine bedeutende Aufhebung erfahren.

Das North Platte-Thal und das Big Horn Basin

In diesen Thälern befinden sich künstlich bewässerte Regierungseigentümlichkeiten, Carey-Gesetz und befruchtete Ländereien. Die neue Central-Wyoming-Linie der Burlington-Bahn geht durch beide Lokalitäten und bringt sie in nahe Berührung mit weltlichen Märkten.

Schreibt mir und theilt mir die Art des Landes mit, daß Ihr sucht.

D. Clem Deaver, Immigrations Agent,
1004 Farnam Street Omaha, Nebraska

Geddes & Co.

Leichenbestatter und Einbalsamierer

313-315 West 3. Str.

J. A. Livingston, lizenziertes Einbalsamierer, als Sachverständiger.

Der Tod ist ein schmerzlicher Verlust, der früher oder später in jedem Hause zu beklagen ist.

Je doch werden Trauer und Leid leichter ertragen, wenn man die besondern Dienste eines guten Leichenbestatters in Anspruch nimmt — welcher für die Einzelheiten in ruhiger, bedachter, unverbrossener Weise Sorge trägt.

Wir sind vorbereitet, einen solchen Dienst zu leisten, solcherweise die schwer Heimgesuchten jeder Schwierigkeit und Berantwortlichkeit hinsichtlich der Arrangierung von Leichenbegängnissen enthebend.

Telephon: Ash-3901

Aufträge werden Tag oder Nacht prompt beantwortet.

Die Grand Island Saddlery Co.

Fabrikanten aller Art von **Garantirten Pferdegeschirren, Hand- und Maschinenarbeit.**

Wir machen unsere Pferdegeschirre selbst. Auch haben wir einen Vorrath von **Satteln, Zäumen usw. zu rasonablen Preisen.**

Wenn Sie einige Blankets oder Roben gebrauchen, wird es uns freuen, Ihnen unseren Vorrath zeigen zu dürfen, den wir Ihnen zu bedeutend reduzierten Preisen offeriren.

Auch repariren und ölen wir Pferdegeschirre auf kurze Notiz.

Sprecht bei uns vor und wir werden das Beste thun, Euch zufriedenzustellen.

Die Erste National Bank

GRAND ISLAND, NEBRASKA

Thut ein allgemeines Bankgeschäft. : : : Macht Farm-Anleihen

Drei Prozent Zinsen bezahlt an Zeitdepositen.

Kapital und Ueberfluß: \$215,000.00

S. N. WOLBACH, Pres. JOHN REIMERS, S. V. Präs. I. M. TALMAGE, Kassierer

L. R. ALTER, Jr. Geschäftsführer.