

dieser üblen Gewohnheiten ist das Athmen durch den Mund. Sie bringt Erkrankungen der Mund- und Rachen-Schleimhaut mit sich. Wir sollten stets nur durch die Nase athmen, welche den natürlichen Respirator für staubige und kalte Luft bildet. Wir möchten namentlich die Eltern darauf aufmerksam machen, die Kinder zu der naturgemäßen Athmung durch die Nase anzuhalten. Eine zweite, sehr schädliche Angewohnheit ist das oberflächliche Athmen, bei dem eigentlich nur die Bauchpresse angewandt wird, während sich die Brustmuskeln so gut wie gar nicht betheiligen. Dabei werden namentlich die Lungenspitzen von der Athmung ausgeschlossen, und wir wissen ja, daß sie gerade den Sitz und Ausgangspunkt heimatlicher Brustleiden bilden. Ein treffliches Vorbeugungsmittel ist in diesem Falle die Athmngymnastik in frischer Luft. Man athmet langsam möglichst tief ein; hält dann die Luft einige Secunden an und athmet hierauf rasch aus. Durch diese Art des Athmens wird die Athmungsmuskulatur gestärkt und die Elasticität des Lungengewebes erhalten. Man kann diese Gymnastik am offenen Fenster bei passender Witterung oder beim Spazierengehen ausführen. Wer sie bis jetzt nicht gekannt hat, der mag einen Versuch machen, und er wird bald zugeben, daß er in der That von Neuem gelernt hat, richtig zu athmen.

— Allerorten wird über die Unmasse von Ungeziefer geklagt, welches an manchen Orten die vielversprechende Obsternte gerade zu vernichten droht. Dieses Ueberhandnehmen der schädlichen Insekten geht parallel mit der leidigen Abnahme ihrer natürlichen Feinde, der insektenfressenden Vögel. Warum werden diese immer weniger? Hauptsächlich deshalb, weil man ihnen gar kein Plätzlein mehr läßt, wo sie hinein nisten könnten. Die Hecken werden immer seltener, die Kultur bemächtigt sich jedes Quadratmeters Boden. Die Kurzsichtigen bedenken nicht, daß die Vertreibung eines einzigen Vogel-Pärleins ihnen am Obst weit mehr Schaden macht, als sie auf vielen Quadratruf-Areals einernnten können. Dieser Hauptschaden ist — nachdem Jahre lang fast systematisch in dieser Richtung fortgebaut wurde — schwer zu reparieren —, aber man gebe sich ja keiner Hoffnung hin, volle Obst- und Weinernnten zu erhalten, so lange nicht mit Energie Hand angelegt wird, um das gestörte Gleichgewicht in der Natur wieder herzustellen. Es wird allerdings Jahre dauern, ehe ein Erfolg sichtbar wird, wenn aber gar nichts geschieht, so werden sich die Folgen immer fühlbarer machen. Der Mensch muß wieder anfangen, der nützlichen Thierwelt, seinen besten Bundesgenossen, thatsächlich Sympathie u. Freundschaft zu beweisen; was er hierin thut, wird ihm tausendfach vergolten werden. Wohl jede Gemeinde besitzt in der Nähe ihres Ortes, wo ja meist auch die Obstbaumpflanzungen sich befinden, irgend ein nutzloses Stück Allmendfeld, welches sie mit mehreren Nadelholzbäumen, Schwarz- und Weißdorn, Hagbuchen und anderem Gesträuch bepflanzen sollte, die dann von den Vögeln sehr gerne als Nistplätze aufgesucht werden. Freilich müßten diese auch gegen Vogelsteller und Ragen geschützt werden. Solche Remisen wären auch auf offenem Felde von großem Nutzen, denn sie dienen zum Schutze der Feldhühner, Emmerlinge und anderer Insektenfresser, die meist in der Nähe ihres Nistplatzes Nahrung für sich und ihre Brut suchen. Zum

Schutze der Singvögel gehört aber hauptsächlich die nachhaltige Vertilgung der Krähen (Raben, Dohlen, Elster, Nuthheher), dieser gefährlichen Nesträuber; wenigstens sollten solche in der Nähe der Ortschaften und Gärten absolut nicht gebuldet werden. Denn ein Rabenpaar, welches da seinen Horst aufgeschlagen hat, plündert unbarmherzig sämmtliche Nester der Finken, Distelfinken, Grasmücken und Schwarzblatt, wie überhaupt aller brütenden Vögel zu einer Zeit, da den ausgeschlüpften Jungen die noch zarten Raupen von den Alten in unsäglich Menge zutragen würden.

— Erdbeeren einzumachen. Die Frucht zum Einmachen, schreibt das praktische Wochenblatt „Fürs Haus“ (vierteljährlich 1 Mk.), muß gesammelt werden, nachdem die Vormittagssonne den auf derselben liegenden Nachthau aufgelogen hat; sie muß trocken sein. Das Einmachen geschieht am besten mit einer Scheere, indem man sorgfältig und ohne Berührung mit der Hand die Beeren abschneidet, sie sorgfältigst, um Quetschungen zu vermeiden, aufeinander schichtet und erst später den grünen Kelch, ebenfalls mit größter Sorgfalt, entfernt. Man überläßt das Einmachen der Erdbeeren, aller dieser Sorgfalt erforderlichen Vorbereitungen halber, selten den Diensthöten. Man nimmt auf $\frac{1}{2}$ kg Frucht $\frac{1}{2}$ kg Zucker und kocht denselben auf folgende Art. Man nehme zu jedem Kilo Zucker 1 Lit. Wasser und ein Eiweiß, schlage und mische Eiweißschaum und Wasser gut zusammen, thue den Zucker in die Masse, stelle das Ganze ein wenig zum Weichen bei Seite, ehe man es aufs Feuer bringt, rühre öfter, bis der Zucker sich auflöst; wenn es anfängt zu kochen, tropfe man etwas kaltes Wasser hinein, lasse es weiterkochen, bis der Schaum aufsteigt und nehme darauf den Topf oder Kessel vom Feuer. Nachdem die Masse sich gesetzt, schäume man den Zucker, setze den Topf abermals aufs Feuer, gieße beim Kochen wieder etwas kaltes Wasser hinzu und schäume nochmals. Nun ist er zum Gebrauch fertig. Man lege hierauf die Erdbeeren (dieselben dürfen aber nicht gewaschen werden, den nur trocken behalten sie Farbe, Form und Aroma) aufeinander in einen nicht zu großen Einmachetopf von Halbporzellan oder in eine weithalsige Glasflasche, fülle diese bis an den Rand, gieße den geklärten Zucker so heiß wie nur möglich auf die Erdbeeren, lasse nach dem gänzlichen Erkalten die Einmachetöpfchen oder Flaschen noch einmal in sehr heißem Wasser bis zum Erkalten desselben stehen, lege darauf in Rumi getauchtes Kaffeepapier obenauf, thue noch einen Theelöffel voll Rum dazu, verbinde oder verschließe sogleich mit Korken und Blase oder mit Korken und Pech, und stelle Töpfe oder Flasche an einen kühlen, nicht feuchten Ort. Statt des geklärten Zuckers kann man auch Apfelgelee (Pfund auf Pfund) heiß und flüssig auf die ausgeschichteten Erdbeeren gießen und weiter wie oben verfahren.

— Aus der Schweizer Miliz. 1) Leutnant: „Kasper, warum bist gästig nüt usg'rückt?“ — Gemeiner: „Der Major hätt mer mi Stiefel nüt g'macht g'ha.“ — 2) Gemeiner: „Supma, i meld, daß der Büntant mit driesig Mann, mit em Kübelsträger (Lambour) und em Lappehannes (Fahrenträger) zum Thor ussi g'latscht sind.“ — Hauptmann: „Was häsch g'seggt?“ — Gemeiner: „G'mäld't ich g'mäld't; hätt'sch g'loset, wie's ich!“

9 Tage.



Mit den neuen Schnelldampfern des Norddeutschen Lloyd kann man die Reise von Bremen nach Amerika

in 9 Tagen

machen. Ferner fahren Dampfer des Norddeutschen Lloyd

von Bremen nach

Ostasien

Australien

Südamerika

Näheres bei dem General-Agenten Ph. Jakob Göttinger, Mannheim.

oder dessen Agenten: Conrad Lutz in Emmendingen, Dothar Hirtler in Endingen, Valentin Kalt, Rippenheim, A. Eberhard, Rechtsagent in Rengingen.

Bestellungen

für das mit dem 1. Juli 1888 beginnende neue Vierteljahr von

Bazar,
Neues Blatt,
Fliegende Blätter,
Buch für Alle,
Daheim,
Das Echo,
Fürs Haus,
Gartenlaube,
Modenwelt,
Grenzboten,
Deutsche Romanzeitung,

Deutsche Romanbibliothek,
Schorret's Familienblatt,
Neber Land und Meer,
Universum,
Bom Fels zum Meer,
Bunte Welt,
Illustrierte Welt,
Illustr. Frauenzeitung,
Leipziger Illustr. Zeitung,
Zur guten Stunde,

sowie für alle übrigen Unterhaltungs- und Fachzeitschriften werden entgegen-
genommen von A. Dölter's Buchhdlg. in Emmendingen.
— Pünktlichste Besorgung ohne Bestellgebühr. —

Wer eine wirklich gute Schreib-Tinte will, dem sei die

Deutsche Reichs-Tinte,

echtes Eisen-Gallus-Erzeugniß, bestens empfohlen.

Doppelflasche 1.60, $\frac{1}{2}$ Flasche 1.—, $\frac{1}{3}$ Flasche —.60,
 $\frac{1}{4}$ Flasche —.40, $\frac{1}{6}$ Flasche —.35, Federhalter-Flasche —.25.

Vorrätig in

A. Dölter's Buchhdlg.

Apfelwein!

1887er! Die Qualität dieses neuen Jahrgangs ist eine ganz vorzügliche! Glanzhell, auf Flaschen haltbar, einem Mosel ähnlich, für Gesunde und Kranke das bekömmlichste Getränk, weil naturrein.

Pro Liter 30 Pf., pro 100 Liter 28 Mark (nicht unter 25 Lit.).

Ottocar Martinsen, Apfelwein-
versandtgesch., Gernsbach i. Bad.

Husten,

Heiserkeit,

Hals-, Brust- und

Lungenleiden,

Keuchhusten.

Echt

rheinischer

Trauben-Brust-Honig

ein Kraftauszug aus edelsten Weintrauben, bestbewährtes, nie versagendes köstlichstes Haus- u. Genussmittel von größtem Nährwerthe u. leichter Verdaulichkeit.

Prospect mit Geb.-Anw. und viel. Attest. b. jed. Flasche.

Jede Fl. trägt d. Schutzm. m. Ans. d. Stadt Mainz u. ist m. nobig. Fabrikamp. verschlossen.

Preis 4.00, 1.—, 1.50 u. 3.— pr. Fl.

Allein echt unter Garantie in:

Emmendingen bei Herrn J. Well-Wallerstein.

Visiten-Karten liefert schön u. billig A. Dölter's Buchdruckerei