

Hellerthaler Zeitung

Erscheint Samstags.

Verlagsort: Neunkirchen Kreis Siegen.

Druck und Verlag von H. Braun, (Inh. Otto Braun) Neunkirchen Kreis Siegen.

Postcheckkonto Köln Nr. 105824 (H. Braun, Inh. Otto Braun) Fernsprech-Nr. 207.

Neunkirchen, Samstag den 13. Juni 1936.

Anzeigenpreis

1 mm einseitig = 48 mm breit 5 Rg., Nachlaß lt. Preisliste
Beilagen 1000 Stück 9 RM.

44. Jahrgang.

Wochen = Rundschau.

Berlin, 9. Juni. Der Reichsverkehrsminister teilt mit:
111 Tote, 4118 Verletzte sind in der vorigen Woche die
Opfer des Straßenverkehrs im Deutschen Reich.

Berlin. Reichs- und preussischer Minister des Innern, Dr. Frick, eröffnete am Sonntagmorgen in den Ausstellungshallen am Kaiserdamm die große Ausstellung „Die deutsche Gemeinde“.

In dem hohen Rund der Ehrenhalle leuchten die Wappenbanner von 160 deutschen Städten. Weitläufige Räume nehmen anschließend die Lehrsäle auf, in der die tausendjährige Geschichte deutscher Städte einen breiten Raum einnimmt. Statistische Bilder geben einen aufschlußreichen Überblick über die größten Gruppen der verschiedenen deutschen Gemeinden. Im Kapitel „Gemeindefinanzien“ wird anschaulich Auskunft gegeben, wem welche ungeheuren Ansprüche und Belastungen der Geldsäckel der kommunalen Verwaltungen ausgesetzt ist. In einem großen Raum ist die Versorgungswirtschaft untergebracht, daneben die Verkehrswirtschaft. Man erfährt, daß allein die Gesamtstreckenlänge des deutschen Straßenbahnnetzes rund 5900 Kilometer beträgt. Ein Wagenpark von 25 000 Triebwagen und Beiwagen rollt heute über die Straßenbahnschienen der deutschen Gemeinden. Weitere Abteilungen unterrichten über Steuerverwaltung und Wohnung sowie über Kunst und Kulturpflege.

Wie sehr Berlin in der übrigen Welt an Ansehen gewonnen hat, geht daraus hervor, daß zur Zeit sogar ein internationaler Hebammenkongreß dort stattfindet. Reichsinnenminister Dr. Frick wurde gebeten sich mit einer zu dem Kongreß gekommenen Deputation von Schweizer Hebammen in Lanbestraß photographieren zu lassen. Das Bild gefällt.

Frankreich. Das neue Ministerium Blum regiert. Die erste Aussprache in der Kammer, in welcher wie üblich der erste Minister einen Überblick über sein Regierungsprogramm gibt, hat stattgefunden, wie auch die namentliche Abstimmung, welche ein Bild davon gibt, welche Abgeordneten hinter der Regierung stehen und welche als Gegner angesehen werden müssen. 384 Stimmen waren für die Regierung, 210 gegen sie. Ein Abgeordneter der Rechten, Xavier Ballat, erklärte, zum erstenmale werde das alte, gallisch-romantische Frankreich von einem Juden regiert. Es entstand Lärm, Ministerpräsident Blum wollte den Saal verlassen. Der Redner erhielt durch den Kammerpräsidenten Herriot einen Ordnungsruf. In der Rede des Kammerpräsidenten und des Ministerpräsidenten wurde über die auswärtige Politik nicht viel gesagt, sondern nur angedeutet, daß Frankreich die Erhaltung des Friedens wünsche. In der inneren französischen Republik sind Reformen vorgeschlagen, die die Lage der Arbeiter verbessern. Auch soll die Rüstungsindustrie staatlich mehr wie jeither kontrolliert werden.

England sucht augenscheinlich mit Italien wieder auf ein normales Verhältnis zu kommen. In einer großen Rede, die der Außenminister in seinem Wahlkreis über die politische Lage in der Welt gehalten hat, gab er zu, daß der Völkerbund eine Beule erhalten hat. Das verspricht alle seine Mitglieder, die Schwächen zu heilen. Ein internationales Übereinkommen zur Begrenzung der Rüstungen müsse herbeigeführt werden. England müsse

die britischen Inseln und die Verkehrswege seines Reiches verteidigen. Die Wiederaufrüstung habe überall einen ungeheuren Umfang angenommen.

Westeuropa sei durch eine Störung des Friedens bedroht. Aus diesem Grund habe die englische Regierung seit der Wiederbesetzung des Rheinlandes nach einer Gelegenheit gesucht, um die internationale Sicherheit wieder herzustellen (resp. wegen Abessinien keinen Krieg mit Italien zu beginnen). Die britische Regierung bedauere die Wiederbesetzung des Rheinlandes. Die britische Regierung habe klargestellt, daß ihre Verpflichtungen gegenüber Belgien und Frankreich gültig geblieben sind. England könne es nicht dulden, daß Zweifel in die Erfüllung dieser Verpflichtungen gesetzt würden, weil diese die Unabhängigkeit und Unversehrtheit von Ländern berührten, die Großbritannien als lebenswichtig für das britische Reich ansehe.

Die englische Regierung sehe es für wesentlich an, sich zu versichern, ob die deutsche Regierung von jetzt an in der Lage sei, bindende Verträge abzuschließen und in denen es den gegebenen politischen und territorialen Status zu respektieren beabsichtige. Die englische Regierung hoffe, daß die deutsche Antwort kein Hindernis für die Eröffnung der Verhandlungen übrig lasse.

London. An der Tagung des Internationalen Kriegergräber-Fürsorgeverbandes nehmen der deutsche Generaloberst von Seeckt und der französische General Guillaumat teil.

Genf. Der Völkerbund nimmt sich zu weiteren Entscheidungen in Angelegenheit der Sanktionen Zeit. Eine Versammlung des Völkerbundes, entsprechend dem argentinischen Antrage, wird erst gegen Ende Juni erwartet.

Rumänien. Am 8. Juni fand auf dem Paradeplatz bei Bukarest ein Aufmarsch der Jugend vor König Carol und den Staatsoberhäuptern des Kleinen Verbandes statt. Nach Beendigung turnerischer Vorführungen erklang ein Schrei von der mit 2000 Personen besetzten Tribüne, die krachend einfiel. Die Leute sackten in der Mitte wie in einem Trichter zusammen. Es ist mit Toten zu rechnen.

Die Untersuchung hat festgestellt, daß zum Bau der Ertröhne schlechtes Holz verwendet und die einfachsten baupolizeilichen Vorschriften nicht beachtet wurden. In den Krankenhäusern wurden 600 Verwundete eingeliefert, von denen 330 erheblich verletzt sind.

Ver. Staaten. Es hat eine lange amtliche Untersuchung über die Feststellung der Gründe stattgefunden, die Amerika veranlassen, im Weltkriege die Neutralität aufzugeben und auf Seite der Alliierten am Kampf teilzunehmen. Festgestellt wurde, daß das Bankhaus Morgan durch die Finanzierung der Kriegskredite Englands und Frankreichs in Amerika aus den Ver. St. ein Arsenal für diese Länder gemacht hat. Dadurch sei Amerika zwangsläufig in den Krieg hineingezogen worden. Der Munitionsausfluß, welcher die Untersuchung führte, gab verschiedene Anregungen, wie in Zukunft ein solches Hineinschlittern in einen nicht beabsichtigten Krieg zu vermeiden sei.

Sü d a f r i k a. Kapstadt wird Kriegshafen. Während überall von Aufrechterhaltung des Friedens geredet und geschrien wird, wird in Kapstadt, in dieser friedlichsten Ecke der Welt, nach einem Fünfschreßplan gerüstet und jedenfalls nicht allein zur Verteidigung der Stadt, sondern

Die Arbeitsbeschaffung

dringende Aufgabe, die sich die nationalsozialistische Regierung nach der Machtübernahme stellte, war die Bekämpfung gegen die Arbeitslosigkeit. In ihm hat das Reich die unmittelbare Arbeitsbeschaffung beinahe ausschließlich übernommen. Ausgeworfen: In dem schon vor der Machtübernahme beschlossenen, aber in der Hauptsache nach durchgeführten sogenannten Papenplan und dem Reichs- und Sofort-Programm 600 Mill. RM., im Reichs- und Einheitsplan 1 Milliarde in bar und 70 Mill. RM. in Gebietsdeckungsscheinen, im zweiten Reichs- und Einheitsplan, dem Gebäudeinstandsetzungsgelei, 1/2 Milliarde in bar und etwa 360 Mill. RM. in Zins- und Gebietsdeckungsscheinen und in verschiedenen kleineren Maßnahmen rund 160 Mill. RM.

den den Erlös der Spende zur Förderung der Arbeit mit etwa 140 Mill. RM. sowie zur Ausgabendeckung für Notstandsarbeiten und zur Ergänzung der werkschaffende Erwerbslosenfürsorge mit fast 700 Mill. RM. in den drei Jahren der Reichsregierung. Ergänzt wurden diese Maßnahmen durch ein Programm der Arbeitsbeschaffung, das während 1 Milliarde, der Reichspost mit 1,5 Mill. RM. und vor allen Dingen durch den Bau von Reichsautobahnen, die eine Gesamtlänge von 1000 Kilometer erlangen sollen und deren Kosten auf 3 1/2 Milliarden veranschlagt wird, (die in der Reichsbahnverwaltung nicht inbegriffen sind.)

... Doppelten für die Arbeitsbeschaffung
... und Millionen Erfolg gehabt. Mit ihrer Hilfe
... und Brot gebracht worden, sondern auch ungeheure
... wirtschaftliche Werte geschaffen worden. Dem Woh-
... leute; der Land- und Forstwirtschaft und dem
... Wasserstraßenbau wurden 400 Mill. RM.,
... 260 Mill. RM., für kommunale
... 130 Mill. RM., für kommunale
... 170 Mill. RM., für Bedarfsbedeckungs-
... 70 Mill. RM. verwandt. Der Rest verteilt sich
... auf die Schiffahrt und sonstige Maßnahmen.
... den erwähnten ...

der Arbeitsbeschaffungsmaßnahmen
in zunehmendem Maße die
öffentlichen Aufträge des Volkes er-
füllen. Daneben hat die national-
ökonomische Förderung auch alle nur denkbaren anderen
Maßnahmen zur Arbeitslosigkeit beschränkt.

Die von Seelbach.

21.

Schloß Friedewalt ist in der Geschichte der Grafen von Sagn zum erstenmale im Zusammenhang mit dem des Kaisers Ludwig im Zusammenhange erwähnt worden. Und bis zum Umbau ein bescheidener Zweckbau gewesen, denn im Jahre 1494 verkauft Graf Sebastian Sagn das Schloß Friedewalt für 2500 Gulden für ein Philipp von Bicken¹. In den Jahren 1580 wurde die verfallene Burg wieder erneuert und nach als Ruine einer schönen Bau ausgeführt worden, die Grafen in unserer späteren Nachkommen der jayntigen und kostspieligen Zeit derart fesselte, daß er die IV. von Sagn, das ehemals so schöne Schloß Friedewalt zu lassen. Die Aufgabe ist dem kunstfertigen Schicksal vieler Enttäuschten erleben müssen, der herrliche Bau und die darin untergebrachten Sammlungen aus den Händen glitten. Bau- nebenher können

Wir uns mit dem Schloß in die "Die von Seelbach" und seinen Burg auf dem Hohenfeelbachkopf zerstört wurden. in der "Geschichte von S. G. Gammann", die über diesen Punkt fallen, denn auch die Ritter Hohenfeelbach, entgegen dem Landfrieden, "nicht begnügen."

Es ist durch nichts bewiesen, daß die von Selbach Raubritter waren, die fremden Handelsleuten auflauerten und die darüber in früheren Zeiten verbreiteten Geschichten entbehren jeder Begründung. Bei der Zerstörung ihres Besitzen hat es sich auch nur darum gehandelt, ihre Kraft zu brechen und der Bevölkerung des Freien Grundes ihre Sonderrechte zu nehmen, ein Ziel der Grafen von Sayn sowohl, wie auch der Grafen von Nassau. Die Verleihung der Stadtrechte durch Kaiser Ludwig am Friedewald am 27. Januar 1324 und die Verwirklichung eines solchen weitsehenden Planes konnte wegen der Nähe einer solchen geistlichen und mächtigen Nachbarschaft, wie es der Adel im Freienrunde wohl gewesen ist, niemals greifbare Gestalt annehmen. Deshalb mußten die beiden Stützpunkte fallen, wenn auch auf dem Umwege über den Erzbischof von Trier. Es ist anzunehmen, daß die sagnische Grenze nicht durch den Hohenfelsbachsopf ging und die Banerberggemeinschaft von Selbach allein Eigentümerin war, denn wie hätte sie sonst dort eine Burg errichten können.

Zu dieser Ansicht kommt man schon durch die Lage des alten Grenzweges über die Rothenbach, der östlich vom Basaltkopf nach links sich wendet und das Terrain der ehemaligen Befestigungsanlagen gar nicht berührt.

Der Weg von Daaden nach Alfenselbach geht östlich am Hohenleibachskopf vorbei und ist dieser Weg zweifellos sehr alt. In ihn mündet der Grenzweg über die Rotenbach. Eine Wegfortsetzung findet sich erst an der Nordseite des Kopfes, der aber nicht Grenzweg, sondern Wirtschaftsweg ist, an der Freigerander Seite am Hange des Rolschels nach Struthütten führt.

Die Landes- u. Provinzgrenze macht auf der westlichen Seite des Meßtischblattes Biehdorf bzw. westlich des Basaltkopfes einige bemerkenswerte Knicke und verläuft dann

Richtung Malweis neben dem Wege. Auf der Daadener, bezw. sajnischen Seite ist, ausdrücklich bemerkt, kein Weg am Baskalkopf entlang und die Landesgrenze läßt sich auf der Karte nicht erkennen, liegt dann östlich am Kreuzweg wieder ein und steigt bis zu den Erdfeldsteinen noch dreimal wieder aus. Tatsächlich haben in späterer Zeit an dieser Grenze einige Berichtigungen stattgefunden.

Man mag diesen Ausführungen nicht allgemeinen Wichtigkeit beimessen, tatsächlich haben alte Wege, Grenzen und Flurbezeichnungen dem Forscher viel zu sagen. So sagt uns die Flurbezeichnung „Burggut“ im Altensiefbacher Hauberg Nähe Bafalkopf, daß zu der Bura — einerlei wie diese beschaffen war — ein landwirtschaftlicher Betrieb gehörte. Hinter der Aghelshardt zweigt von dem Grenzweg über die Rothenbach ein alter Weg nach Wahlbach ab, der von dort durch den Ort in gerader Richtung weiter führt. Der Weg ist durch eine Lärchenallee kenntlich. Das Meßtischblatt Burbach 3041 nennt diesen Kreuzpunkt „Am Zollstock“. Alte Leute wollen sich erinnern, daß ihre Väter von Schuppen mußten, die dort gestanden haben. Es mag zur preussisch-nassauischen Zeit, vor der Gründung des norddeutschen Zollvereins gewesen sein, als hier die Zöllner ihres Amtes walteten, aber auch früher, als noch die von Selbach's Zoll erhoben und sich damit den Titel Wegelagerer verdienten. Der Platz heißt im Volksmund „Am Vennemännchen“. Hier steht eine alte Buche und eine gute Wasserquelle ist auch dabei. Wir fabulieren, daß hier die Leineweber in alter Zeit mit ihrer Last gerne geruht haben, wenn sie vom Westerwald nach dem Siegerland zogen, um dort ihre Ware abzusetzen. Tatsächlich hat es eine Zeit gegeben wo nur mit der Hand auf Westfälischen gewebt wurde und die Weber vom Lande das Linnen in der Stadt verkauften. Später ging das Linnen den umgekehrten Weg und seitdem gehen die Stäbter als Sommergäste auf's

Druck und Verlag: H. Braun, Inhaber Otto
Siegen. Verantwortlich für Textteil und Anzeigen: Dr.
Kr. Siegen. J. M. 1. Bl. 2194. — 3. St. in Anzeigenpreis.

Statt besonderer Anzeige.

Heute mittag 1 1/2 Uhr ist unsere liebe Schwester, Schwägerin und Tante

Frau Wwe. Heinrich Schütz

Emilie geb. Ginsberg

im Alter von 82 Jahren sanft entschlafen.

Im Namen der trauernden Hinterbliebenen:

Familie Ginsberg
Familie Odendahl
Familie Brandenburger.

Struthütten, Essen, Neunkirchen, Wanne-Eickel, Hamm und Homburg (Niederrhein), den 11. Juni 1936.

Die Beerdigung findet am Sonntag, dem 14. Juni, nachmittags 3 1/2 Uhr statt.

Todesanzeige.

Heute morgen 8 1/4 Uhr starb nach langem Leiden, jedoch plötzlich und unerwartet, infolge Herzschlags, unser lieber Vater, Schwiegervater, Großvater, Bruder, Schwager und Onkel

Heinrich Sauer

im Alter von 79 Jahren.

Namens der trauernden Hinterbliebenen:

Familie Karl Sauer.
Familie Alfred Sauer.

Wiederstein, den 10. Juni 1936.

Die Beerdigung findet am Samstag nachmittag 3 1/2 Uhr statt.



Nachruf.



Am Samstag, den 6. ds. Mts. verunglückte auf unserer Grube tödlich unser Gefolgschaftsmitglied

Paul Lichtenthäler

aus Zeppenfeld.

Ein fleißiger Kamerad ist von uns gegangen. Sein Andenken werden wir in Ehren halten.

Salchendorf, den 12. Juni 1936.

Führer und Gefolgschaft der
Gewerkschaft Pfannenberger Einigkeit.

Danksagung.

Für die innige Teilnahme bei dem plötzlichen Heimgang unseres lieben Entschlafenen

Paul Lichtenthäler
sagen wir allen herzlichen Dank.

Die Angehörigen.

Zeppenfeld, im Juni 1936.

Mit einem schönen

GESCHENK

von

H. BRAUN

bereiten Sie immer Freudel

Nicht Bleichsoda
verlangen,
sondern:

Henko
Bleich-Soda
das ist
die richtige!

Genien

Wegsteine und Zubehör,
Seifeile

vorrätig bei

L. Düberg.

DOPPELHERZ
gibt KRAFT, BLUT
u. STARKE NERVEN

Flaschen zu RM 1,95, RM 3,70,
RM 4,65, Doppelherz-Dragees
RM 1,50.
Central-Drog. W. Tilsche
Herdorf: Fach-Drog. W. Brühl.

„RAPPID“

für jeden Bart das ideale, geruchlose
Rasiermittel
Kein Brennen, Jucken od. Spannen!
Ohne Seife, Pinsel od. Schaum ist
in 1 Minute der stärkste u. empfind-
lichste Bart rasiert.
Packung für ca. 150 Rasuren RM 1,--
in Marken oder Nachnahme durch:
Phil. Rapp, München 42
Eine Bestellung überzeugt auch Sie
von dem Vorteil. Für Wiederverkäufer
Friseur, Vertreter lohnend. Verdienst

Brücke
ins Leben

So heißt ein 40seitiges Bildheft,
das wir Ihnen gerne kostenlos
und unverbindlich zuschicken.
Es unterrichtet Sie über das jün-
gste deutsche Großlexikon—den

GROSSEN HERDER

Sie bekommen die wertvolle,
reichbebilderte Schrift in jeder
Buchhandlung oder vom Verlag
Herder in Freiburg im Breisgau.

Bestellschein

Ich interessiere mich für das 36seitige Bildheft: „Brücke ins Leben“ und bitte den Verlag Herder, Freiburg i. Br., um kosten-
lose und unverbindliche Zusendung durch die Buchhandlung

Name _____ Wohnort _____
Beruf _____ Straße _____

Verreist

bis 1. Juli 1936

Dr. Schweckendiek

Hals- Nasen- Ohrenarzt
Siegen.

Von der Reise

Zurück

Dr. Siebel

Augenarzt — Siegen.

Hüte, Mützen,
Schirme, Stöcke,
Kraavatten, Hemden
u. Hosenträger bietet
Ludwig Spies
Neunkirchen, Bahnhofstr.



Motorräder
Fahrräder

in allen Preislagen, speziell die
bestbewährten NSU-Fabrikate

empfiehlt W. Vollberg.

Taschenfahrpläne
und Kursbücher

vorrätig bei
H. Braun, Neunkirchen.

Strümpfe

in jeder Art und Preislage,
moderne Farben.

Damen- u. Herren-Unterwäsche
in besten Qualitäten.

Mädchen- u. Knaben-Hemdhoen
in gutem Make.

Liese Hirz

Struthütten, Haus Nr. 62.

Gebrauchtes

Herrenrad

billig zu verkaufen.
W. Vollberg, Neunkirchen.

2 Motorräder

steuer- u. führerscheinfrei

1 Posten geb. Herrenräder
preiswert abgegeben.

Paul Tapppe, Fabrik-Wahlbach



Wer gute Ware will erstehen,
Muss auf die Marke **Henrich** sehen!

Bei Henrichs **Weinen** und **Zigarren**
Wird jeder, der sie kennt, beharren.

Franz Henrichs gute Kaffeesorten
Genießen die Frauen mit Lobesworten

Turnverein

Feier des 25jährigen

Stiftungsfest

am 13. und 14. Juni 1936

im Festzelt an der Turnhalle.

Samstagabend Festspiel mit Olympischen

und turnerische Vorführungen.

Sonntagmorgen 11 Uhr Konzert

Sonntagnachmittag 1 1/2 Uhr Festzug

des Vereins und turnerische

Anschließend Tanz

An beiden Veranstaltungen wirkt die 1. Hülfe des

Eintritt: Samstagabend 30 Pfg. und 5 Pfg. Sonntag

Musik: Musikzug d. Neunkirchner

Für gute Speisen und Getränke ist durch unsere

Karl Klische bestens geforgt. An alle Einmündigen

ergeht die Bitte zu schmecken und zu trinken.

Hellerthaler Lichtspiele

Herdorf Freitag, Samstag, Sonntag

Neunkirchen Samstag u. Sonntag

Ein echter und rechter Volksfilm

Fleisch und Blut ist die ergreifende

Krach im Hinterhaus

Glänzende Besetzung — lustige Handlung —

einfachste Regie: das sind die Merkmale

entzückenden Volkskomödie.

Krach im Hinterhaus, der Triumph der

Und das gute Beiprogramm.

Nächste Woche:

Pat und Patachon als „Mädchenkammer“

Einladung.

Die Mitglieder unserer Genossenschaft werden

Samstag, dem 13. Juni, nachm. 4 Uhr im Gasthaus

Salchendorf, stattfindenden diesjährigen

ordentlichen Generalversammlung

ergebnis eingeladen.

Tagesordnung:

1. Geschäftsbericht des Vorstandes.

2. Revisionsbericht des Aufsichtsrates.

3. Vorlage und Genehmigung der Jahresrechnung

1935 und Entlastungserteilung des Vorstandes

4. Beschlussfassung über die Verteilung des

5. Neuwahl der ausscheidenden Vorstands-

6. Verschiedenes.

Die Bilanz liegt von heute ab 14 Tage im

zur Einsicht der Mitglieder offen.

Um vollständiges Erscheinen der Mitglieder

Salchendorf, den 6. Juni 1936.

bei Neunkirchen i. Kr. Siegen

Bäuerliche
Bezugs- und Abgabengemeinschaft
e. G. m. b. H.

Wolf-Gartengeräte

erprobt und praktisch

Vorrätig bei

L. Düberg

Trauer-Drucksachen

werden schnellstens angefertigt

Buchdruckerei H. Braun

Frau und Heim

Der Mensch und die sommerliche Hitze

Unter den Naturgewalten werden Hitze und Kälte in einem Maße dem Menschen oft zum Verhängnis. All-
er nur bedingt richtig ist. Es finden im Winter durch
die Kälte ebenfalls mehr Menschen den Tod durch Er-
stern als im Sommer der Hitze Menschen. In den Sommermonaten tritt
jedoch die Erstickung zutage, daß der Appetit des
Menschen zum Nahrungsbedarf des Körpers in keinem
Verhältnis steht, daß der Mensch also viel weniger
Nahrung zu sich nimmt, als er sonst zum Wohlbefinden
braucht. Man meidet die Sommerhitze, weil man der Meinung ist, daß
eine solche mangelhafte Nahrungszufuhr dem Körper
schädlich sein muß, wird meist nicht beachtet, und
schonungslos es sich eigentlich von selbst. Der menschliche
Organismus braucht in den wärmeren Monaten fast
die gleiche Nahrung als im Winter. Hauptfaktoren
sind die Wärme und die Feuchtigkeit. Die Nahrung im Sommer so einzu-
richten, daß wir vermeiden, sie könne uns den leidigen
Überfüllungsreiz ersparen. Wir müssen zu jeder
Mahlzeit normal essen, um gesund zu bleiben. Wir
müssen aber nie können wir ungefragt für unseren Körper
Nahrung zu uns nehmen, wenn es uns gerade
ist. Die Wärme des Sommers läßt besonders bei
Männern und auf Weisen die Gefahren des Hitzschlages als
bedrohlich erscheinen. Der Hitzschlag besteht bekanntlich darin,
daß der Körper des Menschen nicht die Möglichkeit hat,
die Wärme abzugeben, wodurch ein ungeheurer
Wärmehaushalt entsteht. Durch diesen Schweiß werden
die menschlichen Körper beträchtliche Mengen Salz ent-
zogen, die der Körper nicht entbehren kann. Außerdem
wird durch die körperliche Anstrengung eine Ver-
sauerung des Blutes erzeugt, die auf die alkalischen
Eigenschaften des Hitzschlages sehr nachteiligen Einfluß ausüben.
Der gefährliche Zustand ist in erster Linie dafür zu sorgen,
daß der Körper möglichst viel Wasser zu sich nehmen
kann, um die mit dem Schweiß aus dem Körper aus-
getragenen Flüssigkeitsmengen wieder neu zu ersetzen.
Es ist dafür zu sorgen, daß möglichst eine Abkühlung
des Körpers eintritt. Schon eine geringe Körperfläche, bei
der Verdunstung der Schweißmassen ermöglicht
man genügt oftmals, um
den gefährlichen Verlauf des
Hitzschlages zu verhindern.
Man kann bei Hitzschlag-
gefahr durch Verabreichung
von doppeltsoßenlaurem
Natron: es ersetzt das ver-
lorene Salz im Körper. Das Natron ist
so wirkungsvoller,
als es sonst ist, also
vor dem Zusammen-
brechen, genommen wird.
Es von vielen Men-
schen vertretene Stand-
punkt, bei großer Hitze
wenig zu trinken,
ist ebenso falsch, wie die
Annahme, in den Sommer-
monaten mit weniger fester
Nahrung auszukommen.
Der Verlust an Körper-
flüssigkeit wird wirksam
ausgeglichen durch Auf-
nahme von Speise und
A. E.

bräunter Haut die Heilwirkung
des Sonnenbades beginnt. Es
wurde behauptet, daß die braune
Hautfarbe eine Art Strahlen-
wandler sei, der die kurzwelligen
Ultraviolettstrahlen, für die die
Haut undurchlässig ist, in lang-
wellige durchdringende Strahlen
umwandelt. Eine Analogie fin-
den wir bei den fluoreszierenden
Stoffen, die nach Bestrahlung
mit unsichtbaren kurzwelligen
Strahlen mit langwelligem Licht
leuchten.

Diese Theorie konnte aber
nicht aufrechterhalten werden.
Im Gegenteil: es wurde ge-
funden, daß gerade die unge-
bräunte rosige Haut die Fähig-
keit besitzt, durch Ultraviolettlicht
zum Strahlen angeregt zu wer-
den, zu fluoreszieren, während
die von der Sonne gebräunte
Haut diese Eigenschaft einbüßt.
Ebenso irrig stellte sich eine andere Theorie heraus, nach
der die Hautbräune, das angereicherte Hautpigment, als
Akumulator betrachtet wurde, der die Sonnenenergie auf-
speichert und beim Verblaffen gesundheitsfördernde Stoffe
ausscheidet.

Die heilsame Wirkung der Sonnenstrahlen und der
Höhenluft ist unbestreitbar, sie tun Wunderdinge bei
Hämophilie, bei Rachitis und Anämie, doch bleibt die Art
der Wirkung immer noch unentziffert. Als feststehend gilt
aber die Tatsache, daß die braune Haut, ähnlich wie eine
braune Brille, die Wirkung der Strahlen ganz bedeutend
abschwächt. Wer allzu schnell und allzu stark braun wird,
der betrügt sich selbst um die Heilwirkung der Sonne.

Wenn wir älter werden . . .

Wenn man jung ist, ist es leicht, sich gut zu kleiden.
Zu einem frischen, jungen Gesicht steht alles gut; fast alle
Farben und Modelle machen es noch schöner. Doch wenn
man älter wird, fällt es ungleich schwerer. Solange eine
Frau noch keine 60 Jahre zählt, will sie auch noch nicht
alt aussehen, und daher muß sie mit Sorgfalt Farben
und Schnitt ihrer Toilette wählen. Helle Farben, wie
Blau oder Rot, stehen nur zu einem jugendlichen Gesicht.
Zu grauem Haar und nicht mehr ganz frischer Gesichtsfar-
be stehen besser zarte Farben. Zartes Blau und ein
Weiß, das etwas in Rosa schimmert, beleben ein Gesicht,
wogegen Grau das selbe noch schlaffer aussehen läßt.

Dies — und Das

Unten: Ein ebenso
praktisches wie kleidsames
Frühlings-Complet: Ein ge-
strickter Garnkasack mit
aparten Ajour-Einsätzen, da-
zu ein Kostüm aus stark ge-
knöpftem Homespunjersey.



Oben: Plastisch gemusterter Mel-
ange-Jersey ist das Material dieses Frühlings-
kleidchens von moderner Fassung, das — zu-
sammen mit einem zum Gürtel passenden
Paletot — einen schicken Straßenanzug
ergibt.

Eine neuartige Zitronenpresse



Die abgebildete Zitronenpresse erlaubt es, die Zitronen bis zum letzten Tropfen
auszuquetschen. In das Gefäß wird die halbierte Zitrone gelegt und dann der
Deckel aufgedrückt. Durch die Kurbel wird das korbartige Gebilde in das Zitronen-
fleisch hineingedrückt und dadurch der ganze Saft ausgedrückt. Eine kleine
Ausgussöffnung erlaubt es, den Saft auszuschütten, doch hält die Schmalheit des
Schlitzes Kerne und Fleisch zurück, so daß man einen völlig reinen Saft erhält.

Werkphoto M

Die Röcke dürfen nicht zu kurz und der Halsausschnitt
nicht zu tief sein. Um einen Hals, der schon Fältchen auf-
weist, steht ein weißes Band besser als ein schwarzes; ein
weißes Band läßt die Fältchen verschwinden, und steht
zarter als Schwarz.

Die Kleider müssen ziemlich weit fallen; das kleidet
besser, wenn die Taille etwas weiter geworden ist, als ein
eng anschließendes Kleid. Die fest um den Kopf liegenden
Toque-Hüte kleiden dann auch nicht mehr; aber es gibt
noch genug Hütemodelle, die für ältere Damen sehr kleid-
sam sind. Auch für die Toilette findet die ältere Dame
genügend Modelle und Farben, die sie sehr gut kleiden.
Zw.

Unsere Hausapotheke

Eine mehrtägige Apfelsäure vertreibt den Darmkatarth.
Die Apfelsäure ist roh zu nehmen. Wird ein Säugling von
Darmkatarth befallen, so reicht man ihm statt der rohen
Apfelsäure Apfelsäurepulver.

Bei Magenverstimmungen leistet Nektar vorzügliche
Dienste. Nimmt man ihn mit Honig, dann reinigt er die
Bronchien und regt die Leber an. Mit Zucker bestreut, hilft
er den Husten.

Praktisch und einfach

Kaffee wird sehr viel wohlschmeckender, wenn man eine
Messerspitze Natron in dem Wasser auflösen läßt, um es
weich zu machen. Das weichere Wasser ist das Haupt-
geheimnis des berühmten guten österreichischen Kaffees.
Zum Trinken schmeckt hartes Wasser dagegen besser als
weiches.

Lackschuhe werden, wenn sie im Sommer längere Zeit
unbenutzt stehen, hart und bekommen häßliche Falten, ja,
sogar Bruchstellen. Man kann dies verhindern, wenn man
sie mit Olivenöl einreibt und — nachdem dies ein-
gezogen ist — gechlagenes Eiweiß darüber pinselt. Wenn
man sie dann auf Blöcke zieht, sind sie nach Monaten noch
tadellos weich und glatt.

Der Saft, der aus frischen gehobelten Gurken tropft,
ist ein Schönheitsmittel ersten Ranges. Wenn man ihn
nach dem Waschen leicht auf die noch feuchte Haut bringt
und eintrocknen läßt, gibt er ihr einen zarten samtartigen
Schmelz.

Gegen das Anarren bei Parquetfußböden gibt es leider
kein Mittel. Tritt es zu störend auf, dann bleibt nichts
anderes übrig, als den Belag zu erneuern. Bei Fußböden
mit anderem Holzbelag helfen Fußbodenbühel, die in den
meisten Farbengeschäften zu haben sind. Diese werden in
die Fugen eingetrichtert und halten die Bretter unter
Spannung.

Für den Kochtopf

Leberpastete — einfach und billig

Ein Pfund Leber wird gehäutet und eine halbe Stunde
gewässert. Dann schneidet man sie in Stücke und läßt sie
mit Speck und einer Zwiebel durch die Hackmaschine gehen.
Nun verrührt man ½ Tasse Milch mit ½ Tasse Weizen-
mehl und ½ Tasse Semmelmehl, 2 Eiern, sowie 3 fein-
gewiegten Anchovis und läßt diese Mischung einige
Stunden stehen. Sodann vermischt man die Lebermasse mit
dem Brot und schmeckt das Ganze mit Salz, weißem
Pfeffer und feingehacktem Majoran ab. Man tut die
Masse in gut mit Fett ausgeförmte, nicht zu flache Ge-
fäße und kocht sie im Wasserbade etwa eine Stunde.

