

[illegible]

Für unsere Frauen

Es war einmal.

Von Reinhold Braun.

Die Poesie, die im Märchen lebendig ist, wirkt und erfreut, wenn sie erstarrt ist.

Als die Mutter gestorben war, wurde die Annelies, die älteste unter den Kindern, die oberste Herzverwalterin der Geschwister, und das waren sechs an der Zahl, von elf Jahren abwärts bis zu vieren. Also waren es ganze sieben Geschwister, wie oft im Märchen.

Die Annelies war auch das beste Hausmutterlein der Welt geworden, worüber vor allem am meisten der Vater sich freute, um so mehr, als seine Annelies erst fünfzehn Jahre zählte.

Das Mädchen war das verjüngte Ebenbild der Mutter und hatte auch solche liebe, blauen Augen wie sie, die besonders lieb und schön gewesen waren, wenn sie Märchen erzählt hatte.

So war's auch bei unserer Annelies. Sie hatte beim Erzählen Augen wie das Märchen selbst, und das schöne Erzählen, so ganz „aus dem Kopf“, ohne Buch, wie es die rechte Art ist, hatte sie von der Mutter geerbt.

Da ich des Vaters bester Freund war und der Kinder dazu, woraus ich besonders stolz war, durfte ich mit im Stübchen sitzen, wenn die Annelies ihre Märchen erzählte. Ich war mir dieses hohen Vorrates wohl bewußt und verhielt mich sehr still. Ich liebte sie in einer Ecke, wo es recht dämmrig war. Das ganze Stübchen aber lag, wenn Märchen erzählt wurden, in einem jenseitigen, grünen Lichte, also daß man meinte, man wäre in einem großen, dichten Walde und der Abend lüfte. Annelies hatte diese Verzauberung fertig gebracht, indem sie ein Stücklein grünen Seidenpapiers um die Lampe legte — ganz vornehm, wie es einem rechten Hausmutterchen ansteht, das weiß, daß man ein Lichtlein wohl hüten muß.

Dann also sah ich still in meiner Dämmerung und konnte so der Annelies ins liebe Gesicht schauen, aber den kleinen Zauslern auch noch ein wenig. Das war ein herrliches Bild und oft — es ist schon lange her, und zwei von den Kindern, die damals mit uns im Stübchen saßen, liegen schon in fernem Raufen in Frankreichs Erde —, steigt es empor und gibt so lieben Schein.

Es war einmal... Die Annelies sah in einem alten Großvaterhause, wo sie gar selten ausnahm, aber trauisch, wehmützig hielt sie den Kopf in beide Hände gestützt und schaute immer beim Erzählen wie in eine große Ferne. Dann und wann aber glitten ihre Hände voll Trauer und Sehnsucht herab zu den Geschwisterchen, die auf ihren kleinen Höckern über Stühlen saßen. Sie blühte ihnen dann lange und tief in die Augen, die unterwands zu ihr emporgeschaut waren. Ueber die Annelies und ihre mühseligen Scherz schimmerte das grüne, jauchzende Licht. Und wie die Annelies erzählte!

Es war, als ob die kleine, innige Stimme der toten Mutter in ihr neu lebendig geworden war. Als wenn der Klang, den die Stimme der Toten in die junge Seele beim Märchen erzählen drückte, jetzt wieder herauskam in ihrer, mühseligen Innigkeit.

Leise, wie Märchen erzählt sein wollen, wenn sie sich und ganz erschließen sollen, erzählte die Annelies, und tief aus dem jungen Herzen heraus. Ach, das gab ein feines Leben: Der grüne Dämmer im Zimmer und die leise, fast bedäufte Stimme des Mädchens. So wurden die Seelen, auch die meine, die den rauhen Sturm, der aus der Welt bläht, wohl kennt, eingepfropft ins Wunderbare und in einen geheimnisvollen Glanz, und die Seele lautete sich gleichsam frei von allem Erdbundenen und schwebte hin, und der Himmel und Sonne, Mond und Sterne und die weite Erde und alles, was in der Erde verborgen ist, ward ihr königlich; sie selbst trug eine Krone.

Die Engel im Himmel konnten nicht seliger sein denn die Kindlein, die da ihrer Schwester lausch-

ten. Der Glücksborn sprang so hell hell ins Licht und gab ein silbernes Klingeln.

In diesen leisen, freudeinnigen Stunden wurden mir offenbar die Schönheit und Freiheit der Menschenseele und das Glück ihrer Sehnsucht. Und wurden mir offenbar die Schönheit des Märchens und sein unergründlicher Schatz an heiliger Güte und Licht, an quellender Freude und heiliger Angst, über unsere Volksseele die grauen Nächte nicht Gewalt haben.

O, daß es blühe, dieses Kinderkönigtum und die liebe Sonne darüber hinstrahle ihren reinsten, schönsten Schein, daß immer neue Wunder ans Licht kommen!

Sehet, wir wandeln — auch wir Alten mit dem unverlorenen Märchenstaub — auf einem wunderbaren Wege zur Freude!

Kinder in der Hauswirtschaft.

Die Not unserer Zeit drängt die weibliche Jugend von Jahr zu Jahr früher in das Berufsleben hinein und raubt dem erwachsenen Mädchen damit die Möglichkeit, im Heime der Eltern zur Hausfrau gekühlt zu werden. Es ist dies ein Mangel, der sich in späteren Jahren empfindlich rächt. Denn jeder weiß, wie schwer oft eine Frau mit den fleißigen Anforderungen des Alltags zu ringen hat, wenn sie plötzlich aus dem Berufsleben in die Ehe eintritt. Deshalb sollte eine Geflogenheit, die in früheren Zeiten nur in den ärmeren Schichten der Bevölkerung üblich war, heute als eine Forderung der Zeit betrachtet und allgemein ausgebildet werden: die Beschäftigung der Kinder im Haushalt. Damit soll nun keineswegs gesagt sein, daß man der Kinderzeit ihre goldene Freiheit und ihre Lust am Spielen rauben soll, sondern diese hauswirtschaftliche Tätigkeit braucht gewissermaßen nur eine Gelegenheitsarbeit zu sein, an die man das Kind allmählich gewöhnt. Mit dem traurigen Kapitel der verkrüppelten „Kinderarbeit“ hat sie nichts zu tun, denn die Handreichungen, um die es sich ja hauptsächlich im Haushalt zur Unterstützung der Mutter handelt, sind alle so leichter Natur, daß von einer gesundheitlichen Schädigung keine Rede sein kann.

Wenn das Mädchen früh anfängt, der Mutter im kleinen Haushalt zu sein, und wenn auch der Junge zu kleinen Befahrungen und handwerklichen Tätigkeiten herangezogen wird, so gewinnen beide bald eine Sicherheit, die ein großer Gewinn für das ganze spätere Leben ist; die Eltern wiederum brauchen nicht ständig in Angst zu sein, daß ihre Kinder einen Gegenstand, den sie in die Hand bekommen, durch ihr ungeschicktes Benehmen gleich zerbrechen. Das Mädchen, das früh gelernt hat, auf die tägliche Arbeit zu geben oder die Kartoffeln zu schälen, wird sich nicht so leicht die Hände verbrennen oder in die Finger schneiden, wie es die Kinder tun, die bis zu ihrem Eintritt ins Berufsleben nur dem Spiel oder nur der Schule gelebt haben. Außerdem bildet die hauswirtschaftliche Tätigkeit ein erfreuliches Gegenmittel gegen die intellektuelle Überlastung, die für das Kind stets die Schule mit ihren vielfältigen Anforderungen bedeutet.

Die hauswirtschaftliche Tätigkeit der Kinder braucht sich nicht ausschließlich auf den Haushalt der Mutter zu beschränken. Jetzt gerade, wo es im kleinen Vortage und im Schrebergarten so viel zu tun gibt, ist hier für die Kinder ein weites Betätigungsfeld gegeben. Ramentlich der Junge wird, erst einmal ans Arbeiten im Garten gewöhnt, diese Tätigkeit langsam als seine Domäne betrachten, zumal hierbei das Nützliche mit dem Angenehmen verbunden ist. Denn ein Arbeiten in frischer Luft ist stets gesund, und außerdem ist der Garten eine wirksame Unterbrechung des naturgeschichtlichen Unterrichts in der Schule. Was die Anbahnung für das Begriffsverständnis der Kinder ausmacht, wird jeder Erzieher bestätigen können.

Auch auf diesem Gebiete der Kindererziehung gilt das Sprichwort: „Der Appetit kommt mit dem Essen“. Was vielleicht bei der hauswirtschaftlichen Tätigkeit in der ersten Zeit als lästige und als Zwang empfunden wird, wird später zu einer Selbstverständlichkeit. Und das ist in der heutigen Zeit doppelt viel wert, wo doch die Mutter bei der Unmöglichkeit, sich dauernd einen Diensthofen zu halten, jede Handreichung und jeden Gang allein erledigen oder — wenn sie dazu nicht in der Lage ist — es sich teuer bezahlen lassen muß. Welche Mutter würde sich nicht freuen, wenn ihr Mädchen ihr beim Staubwischen hilft oder ihr die kleinen Flecken abnimmt, und welcher Vater wird es wohl nicht begrüßen, wenn ihm sein Junge beim Umräumen des Gartens hilft oder abends das unentbehrliche Flämmchen klopft! Wohlverstanden, die hauswirtschaftliche Tätigkeit der Kinder soll die Mädchen nicht zu Kochkünstlerinnen oder die Jungen zu kleinen Handwerkskünstlern erziehen, sie soll ihnen nur Umficht und Geschicklichkeit verschaffen. Das junge Mädchen, das in späteren Jahren aus dem Beruf in die Ehe eintritt, und der junge Mann, der als „mobiler Herr“ ganz auf sich selbst angewiesen ist, werden es dankbar empfinden, daß ihre Eltern sie frühzeitig im Haushalt zu Anständigkeit und Selbstständigkeit erziehen haben.

Wie man Gemüse zubereitet.

Vor dem Kriege lebten wir auch in Ernährungsfragen in einem Zustande der Unschuld, denn Nahrungsmittel waren in Fülle und Fülle vorhanden, und es brauchte nicht so gepostet zu werden, wie es heute heutzutage bringende Notwendigkeit ist. Obwohl uns der Krieg bereits manche harte Lehre in dieser Hinsicht gegeben hat, so herrschen doch noch vielfach ganz falsche Vorstellungen über die zweckmäßigste Ausnutzung unserer Lebensmittel. Aus der eingehenden Betrachtung der Gelehrten mit den Nahrungsfragen ist ein ganz neuer Ausbau der Ernährungslehre entstanden, der besonders die Lebenswichtigkeit der sogenannten Vitamine berücksichtigt. Um diese Erkenntnisse in weiteren Kreisen zu verbreiten, hat der Direktor der staatlichen Nahrungsmittel-Untersuchungsanstalt, Geheimrat Jüdenrad, ein Heft erscheinen lassen unter dem Titel „Was haben wir bei unserer Ernährung im Haushalt zu beachten?“ Er will damit, in der Form eines „Leitfadens“, weite Kreise, insbesondere die Hausfrauen, anregen, bei der Auswahl und Zubereitung von Lebensmitteln mehr als bisher darüber nachzudenken, was bei der Ernährung eine Rolle spielt.

Aus dem reichen Inhalt seien hier einige heute besonders nützliche Angaben über die Zubereitung von Gemüse hervorgehoben. Bei der Bereitung von Gemüsen und Salaten werden noch immer viele eckbare Teile unbenutzt fortgeworfen. Nun sind die grünen Pflanzenteile besonders reich an den lebenswichtigen Ergänzungstoffen, die man Vitamine nennt; sie dürfen daher nicht ausgeschaltet werden. So ist es unverständlich, weshalb bei Rohkost vielfach die Blätter in den Müllkörben landen, während sie doch unbedingt mitgenutzt werden müßten, da sie den Wert der Nahrung, insbesondere für Kinder, erhöhen. Ebenso lassen sich die grünen Hülsen der frischen Erbsen, Bohnen und Linsen als Gemüse mitverwerten. Auch die Blätter der Stielrüben brauchen bei Herstellung von Stielmüsl nicht verworfen zu werden. Stets muß man sich vergegenwärtigen, daß fast alle grünen Pflanzenteile für die Ernährung sehr wertvoll sind, weil sie durch ihren Vitamingehalt Stoffwechselstörungen verhüten und das Wachstum der Kinder fördern; man muß sie daher bei Gemüse und Salat weitestgehend verwerten.

So notwendig die Gemüse für unsere Ernährung sind, so wenig Zweck hat es, wenn man spart, sich gleich auf das erste junge Gemüse zu stürzen, wenn es auf dem Markt erscheint. Weit

wichtiger ist, sich in jeder Jahreszeit möglichst reichlich und preiswert Gemüse zu verschaffen. Deshalb wird man am vorteilhaftesten das Gemüse kaufen, das jeweils in großen Mengen auf den Markt kommt. Auch im Winter soll man dem Körper nach Möglichkeit Gemüse zuführen. An Stelle des kostspieligen Rosenkohl kommt dann insbesondere der außerordentlich vitaminreiche Grünkohl in Frage. Daneben spielen Weißkohl, Kohlrabi, Mören und Rüben verschiedener Art, wie zum Beispiel Stedrüben, Kohlrüben und Wairüben, eine Rolle. Der Verfasser bricht auch eine Lanze für die im Kriege so sehr verpönte Kohlrübe, die uns damals nur deshalb so widerstand, weil wir sie zu häufig essen mußten und nicht mit etwas fettem Fleisch kochen konnten. Ueber die beste Zubereitung der Gemüse sagt Jüdenrad, daß sie möglichst nur gedämpft werden sollen. Werden Gemüse mit Wasser abgekocht, so gehen wichtige mineralische und stickstoffhaltige Stoffe sowie Vitamine in Lösung, die dann mit dem Kochwasser abgelaufen werden. Man muß daher verhindern, daß das Kochwasser für den Genuß verloren geht.

Praktische Winke.

Die Wandfarbe im Krankenzimmer. Neuerdings wird auch auf die Wandfarbe im Krankenzimmer Wert gelegt. Denn man hat die Erfahrung gemacht, daß viele Kranke, manchmal ohne es zu wissen, für Farbenwirkung empfindlich sind. Ramentlich in einem Wiener Spital hat man beträchtliche Beobachtungen angestellt und fand zum Beispiel, daß Patienten trotz schwerer Krankheit in einem mit Rosa- oder gelblicheren Stimmungsraum weit besserer Stimmung waren als in einem grau- oder grünlich gestrichenen Zimmer, das unter den sonstigen äußeren gleichen Bedingungen eine depressierende Stimmung hervorrief. Ebenso wirkte ein Zimmer in sattem Gelb mit orangefarbener und hellblauer gestrichelter Decke günstig auf die Kranken. Nervenkranke empfanden besonders wohl die violette Farbe. Jedenfalls verdienen diese Beobachtungen, weiter verfolgt zu werden, wenn es wohl auch zu weitgehend ist, schon von einer neuen Wissenschaft, der Farbenheilkunde, zu sprechen, wie es von einer gewissen Seite bereits geschieht.

Stoffe und Tapeten auf Lichtechtheit hin zu prüfen. Vor dem Kaufe namentlich leicht gefärbter Stoffe sollte man sich zuvor eine größere Probe davon beschaffen und auf Lichtechtheit hin prüfen. Man hält sie zu diesem Zweck zur Hälfte in schwarzes Papier oder bedeckt sie völlig mit harter Pappe oder einem festaufklebenden Brei. Ist die freiliegende Hälfte nach zwei bis drei Tagen unter der Einwirkung von Licht oder Sonne im Vergleich mit der im Freien nicht verbläßt, dann handelt es sich um „lichtechte“ Farben, und der Kauf ist zu empfehlen.

Alte Sonnenhitze in neuem Gewande. In wieviel Haushaltungen flogen noch alte, weiße Parafischirme aus vergangener Zeit unbenutzt herum, weil die Mode ihnen in den letzten Jahren nicht mehr „hold“ war. Diese sind nun für den kommenden Sommer ohne viel Umstände und Arbeit völlig moderegeert zu gestalten, sofern nicht ein allzudümmes Stodgriff zu sehr von der heute herrschenden Mode: bieder Knopf und Griff, abweicht. Zunächst reinigt man sie mit Bürste und fettem Seifenwasser und spült sie gründlich. Bereitet dann in gewünschter Zone aus Cello (heiß aufgelöst) ein handwarmes Farbbad und dreht den aufgespannten Schirm in diesem, möglichst in ein weites Becken gegossen, so lange gleichmäßig umher, bis der ganze Bezug kräftig abgetönt ist. Nach dem Trocknen erscheint er etwa um die Hälfte besser im Farbton, was beim Einfärben zu beachten ist.

Fliegenschmuck an Oelgemälden läßt sich ohne jedwede Beeinträchtigung mit saftigen, zerschnittenen Zwiebelhäuten abreiben.

Für den Inhalt dieser Zeile verantwortlich: Dr. Maria Meyer-Carmen

Der Großfürst im Exil.

Roman von Marg. von Czerwen-Schütz.

(Nachdruck verboten.)

Uffopoff sah die eilige Umarmung des Rebels, ihm schauderte die Haut. Wozu sich einen Schwampfen holen? Für heute hatte er wirklich genug.

Der Großfürst schlich in sein Haus wie ein Dieb. Die Diensthofen schliefen längst in ihren kuscheligen, behaglichen Dackelarmen.

Er warf sich im Dunkeln, in Gut und Mantel wie er war, auf einen Lehnstuhl.

In einer Tasche nach den Revolver. Und schaute tief auf.

Der Regen rieselte über die Scheiben, rauschte eindringend auf Baumkronen hernieder.

Die Lichter des Himmels erloschen, ein seltsames Zusammenstöhnen.

Wenn sie nun kommt, dachte er, werde ich sie erschlagen.

Er mußte ja kommen! Ohne Geld, ohne Kleider, nur die alten, die sie auf dem Leibe trug, die er wie ein Bettelgott ausbedacht und die sie zum Hummerhals entwürdigte — was wollte sie da anfangen?

Er sprang auf und lief ans Fenster.

Der See... Romanoff griff sich an die Kehle und rief seinen Fragen auf.

Schneide Hände tasteten nach dem Revolver, packten ihn fest — warfen ihn in irgendeine Ecke — er drehte den Schlüssel herum und zog ihn ab und warf ihn in weitem Bogen aus dem Fenster — hörte ihn auf einen Stein aufklappen.

Stunde folgte auf Stunde.

Romanoff sah da mit zerwühltem Haar, mit Wangen, die tief in ihren Höhlen lagen, und aschgrauen Schatt, als die Nebel sich zerteilten.

Jorine war nicht zurückgekommen! Und sie würde auch nie mehr zurückkommen. Das Leben erwachte ringsumher.

Die Diensthofen machten sich bemerkbar.

Romanoff betrat das Schlafzimmer, sah die orangefarbene Kissen, die Jorine zuletzt getragen, vor ihrem Bett auf dem Boden liegen, wie sie sie abgetrennt hatte, und raunte wie geistig davon.

Der alte Esel mit dem ewig leidtragenden Gesicht begegnete ihm mit dem Lebereit auf der Treppe.

Romanoff stürzte an ihm vorüber.

Da trug der Esel das Brett in die Küche zurück und sagte zu seiner alten Frau: „Er weiß alles.“

Schredensblitz füllte die treue Person ihre Hände: „Gott helfe ihnen!“

Gegen elf Uhr vormittags hörten die beiden Alten ihren Herrn zurückkehren.

Gleich darauf klang es wieder: Jener russische Herr, den der Großfürst neulich mit so viel Ehren empfangen hatte, so freudvoll und herzlich.

In demselben Zimmer, in dem Jorine an jenem Abend gekniet hatte, standen Romanoff und Uffopoff einander gegenüber.

Der Graf warf einen bestimmten, fragenden Blick in die Runde.

Romanoff bewegte kaum die Lippen.

„Sie ist fort.“

Uffopoff rang nach Haltung. Er hatte diese Nacht mit viel Kognak nachdenken müssen — war eigentlich völlig im Fahren mit sich gewesen: das beste war ja schließlich, wenn die Unmöglichkeit verstand.

Aber der Anblick Romanoffs hatte alle seine Konstellationen einfach über den Haufen geworfen. Er hatte sich in dem Manne verreckt, das war das Ganze!

„Kaiserliche Hofe!“

„Lassen Sie das. Ich habe Auftrag gegeben — überall, auch dem Kaiserlichen.“

Uffopoff presste die Lippen zusammen. Er sah: er stand auf einem Krater. Neben Augenblick konnte die tosende Lavaflut ausbrechen und ihn vernichten.

„Sie werden Schweigen!“ Rief Romanoff kurz hervor. „In diesen Räumen bewegen wir uns nicht wieder. Wollen Sie das? Sie, die Sie beauftragt hat, es sei Ihnen gelungen, Ihr Ziel zu erreichen. Leben Sie wohl.“

Er verbeugte sich und ließ den Grafen stehen. Der nahm seinen Hut und setzte ihn noch im Zimmer auf den Kopf.

Fünf Minuten später lag das Schweizerhaus hoch über ihm.

Nicht der Regen war es, der in glühenden Schauern seine Haut überbrannte. Die Luft brach ihm aus allen Poren.

Er hatte ganze Arbeit da oben gemacht! Ja, bei Gott, so weit hatte er es nicht treiben wollen! Nicht so schonungslos — sich selbst und seine Ehre bloßstellen!

Das Weib war fort. Und es war am besten so. Bisher einmal war sie mit diesem Kerl gegangen, dem schwarzen Sorrentiner —

Francis dachte sich sein Teil, als er seinen Herrn zum zweiten Male in so merkwürdiger gelassener Zukunft heimkehrte sah.

Der Graf verlangte von neuem Kognak.

Da brachte der Diener ihm ein Glas mit einer blickgelben Mischung von angenehmem Aroma: „Kognak vor Tisch ist ungesund. Wissen Sie, was Grogel-Mogel ist? Dies hier ist Grogel-Mogel! Kognak mit Zucker und Gelb!“

Argwöhnisch schielte Uffopoff in das unbewegliche Latzengeflücht — und gehorchte.

Schon nach einer Viertelstunde spürte er die belebende Wirkung dieses Getränkes.

Jorines Schicksal kümmerte ihn bereits um ein gutes Teil weniger als vor einer Stunde.

Und für Romanoffs inabstehenden Schmerz hatte er nur ein Lächeln.

Elftes Kapitel.

Die folgenden Tage plätscherten in gewohnter Langeweile dahin.

Uffopoff erwachte keinen Morgen, ohne daß vor seinem Bett das gefährliche Gespenst mit den langen gierigen Fingern und dem schadenfrohen grinsenden Munde stand: der Stalbul.

Er ersaherte keine Zeitung, ohne die bestimmte Überzeugung: heute steht es darin — ein Stalbul der russischen Gesellschaft — ein Großfürst unter bürgerlichem Namen jagt seine Geliebte bei Nacht und Nebel aus dem Hause — Schicksale in einer

Weinschenke — ein russischer Graf als Geheimspion und Angeber.

Ach, das war unerträglich.

Uffopoff ging ernstlich mit dem Gedanken um, seine Zelle hier abzubrennen.

Madame Duttre hatte ein so gewisses lauerndes Lächeln für ihn, das ungefähr besagte: Geben Sie sich weiter keine Mühe, mein Lieber, ich weiß alles.

Und doch ahnte in Wahrheit kein Mensch etwas von der Tragödie, die sich in dem Gelaet dieses einfachen Herrn von Müller abgespielt hatte, und das Lächeln der Französin sowie die kompromittierenden Zeitungsnötigen existierten nur in seiner Phantasie.

Aber das Leben der armen kleinen Jorine braufte der Strom hinweg, der alles mit sich in die Vergangenheit reißt. Sie war sie hervorgetreten, keinem hatte sie etwas bedeutet. Aus der Tiefe emporgestiegen, hatte die Tiefe sie wieder verschlungen, und die Welt ging ihren Weg weiter.

Eines Abends berichtete Francis, daß der hübsche schwarze Burche, der damals bei Bartoli die Mandoline gespielt, sich um das Hotel herumtrieb.

Uffopoff erblühte. An die Gefahren, die von jener Seite drohten, hatte er bisher noch gar nicht gedacht.

Sollten der Viskonsche und sein Begleiter dennoch erkannt worden sein?

(Fortsetzung folgt.)

Die Quelle des Reichtums

ist Arbeit und Sparlichkeit. Darum dürfen alle praktischen Hausfrauen ihre Kleider, Hüte, Gardinen usw. nur mit den besten und edelsten Stoffen versehen. Garmenten's Farbe darf den Farben.

Bei Neigung zu Fettansatz

sollten Sie eine Diätur nehmen. Wir raten Ihnen zu einem sehr einfachen Diätur zu fassen, die wir Ihnen als unbedenkliche, fettzählende Stoffe empfehlen, davon nehmen Sie 3 mal täglich 1-2 Teel. Jeder erhält in einer

