

**Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

**Großer Volkskalender des Lahrer hinkenden Boten**

**Karlsruhe, Im Digitalisierungsprozess: 1882-1942**

Fischer, Alfons: Die Reichsgesundheitswoche

**urn:nbn:de:bsz:31-62042**

## Die Reichsgesundheitswoche.

Von Dr. Alfons Fischer, Karlsruhe i. B.

halt Nahrung, Wohnung, Körper rein.  
Doch auch dein Geist muß sauber sein.



Am 18. bis 24. April 1926 fand die Reichsgesundheitswoche statt. Während dieser Zeit haben sich zahlreiche Körperschaften aller Art in weit über 1000 Orten mit gesundheitlichen Fragen besonders eifrig beschäftigt. Vorträge wurden in Vereinen gehalten, in den Kirchen wurde gepredigt, die Schulkinder wurden unterrichtet, Ausstellungen wurden veranstaltet, Schriften wurden verteilt — alles im Dienste der Volksgesundheit.

Eine gesundheitliche Volksbelehrung in solchem Umfange hat es bisher im Deutschen Reiche noch nicht gegeben, auch nicht in irgendeinem anderen Staate. In Amerika und England ist zwar schon viel auf dem Gebiete der hygienischen Volksbildung geleistet worden. Aber die Art, wie im Deutschen Reiche von allen Volkserziehern, namentlich von den im Dienste der Volksgesundheit stehenden Ärzten während der Reichsgesundheitswoche gearbeitet wurde, kennzeichnet die deutsche Gründlichkeit. Und die vielen Millionen Männer und Frauen aller Stände und die zahlreichen Jugendlichen aller Kreise, von denen die Veranstaltungen besucht wurden, haben bewiesen, wie lernwillig die breiten Volksmassen sind.

Diesem offenbar schon lange vorhandenen Bunsche weiter Volksschichten, über gesundheitliche Fragen unterrichtet zu werden, hatte man bisher an den maßgebenden Stellen nur unzulänglich entsprochen. Zwar haben sich schon vor mehr als 100 Jahren einige weibliche Ärzte bemüht, besonders auch die Landbevölkerung hygienisch aufzuklären, wobei sie sich namentlich der für die Volksbildung so wichtigen Volkskalender bedient haben; aber in den letzten Jahrzehnten haben die Ärzte sich im allgemeinen um die gesundheitliche Volksbelehrung wenig bekümmert. Die Hygiene galt als ein Gebiet, das nur von Fachleuten zu betreten ist. Man strebte eine Gesundheitspflege für das Volk, nicht durch das Volk an. Hieraus darf man den Ärzten keinen Vorwurf machen; sie standen eben, wie alle Menschen, unter den Einflüssen ihrer Zeit.

In den letzten 50 Jahren vor dem Weltkriege hatte die Gesundheitswissenschaft ungemein bedeutungsvolle Entdeckungen aufzuweisen. Man hatte vor allem gefunden, daß viele Krankheiten durch winzige Pilze, die man nicht mit bloßem Auge, sondern nur mit stark vergrößernden Mikroskopen sehen kann, erzeugt werden. Auf diesen wissenschaftlichen Errungenschaften baute man Maßnahmen, für deren Durchführung die Gesundheitspolizei zu sorgen hatte, auf, und dies mit überraschend großem Erfolge. Die Zahl der Todesfälle infolge von Pest, Cholera, Pocken, Typhus, Ruhr, Diphtherie, Wundfieber, Wochenbettfieber und anderen ansteckenden Krankheiten, welche früher zahllose Menschenopfer, namentlich auch in Kriegszeiten, gefordert hatten, wurde sehr viel geringer, teilweise sogar gleich Null. Daher meinte man, daß für die Volksgesundheit hinreichend gesorgt ist, wenn man die wissenschaftlichen Forschungen, denen so Großes zu verdanken war, förderte und es der Gesundheitspolizei nebst den in ihrem Dienste stehenden Ärzten überließ, die Lehren der Gesundheitswissenschaft für die Praxis nutzbar zu machen.

Allmählich erkannte man jedoch, daß mit diesen Mitteln allein der Volksgesundheit nur ungenügend gedient wird. Denn nicht alle Krankheiten werden von Kleinlebewesen, den Bakterien, erzeugt. Mit dem Kampfe gegen die ansteckenden Krankheiten sind daher die Aufgaben der Gesundheitspflege keineswegs erschöpft. Es handelt sich bei der Hygiene überdies nicht allein darum, Krankheiten zu verhüten, sondern auch darum, die Gesundheit jedes einzelnen namentlich durch Leibesübungen zu stärken. Des weiteren wurde beobachtet, daß das Eindringen von Krankheitserregern in den menschlichen Körper nicht immer zu einer wahrnehmbaren Erkrankung führt, daß es vielmehr hierfür einer besonderen Krankheitsanlage bedarf. Die Krankheitsanlage wird für manche Krankheiten, so namentlich für die weitverbreitete Tuberkulose, oft erst durch soziale und wirtschaftliche Mißstände erzeugt. Man suchte nun durch die Kranken-, Unfall- und Invalidenversicherung sowie in den letzten Jahren auch durch zahlreiche Maßnahmen, für die man den Namen „Gesundheitsfürsorge“ prägte — es sind dies die Fürsorgestellen für Mütter und Kind, für Tuberkulose, Trinker, Krüppel, Geschlechtskranke usw. — die Gesundheitsverhältnisse zu bessern.

Aber auch diese dankenswerten Einrichtungen genügen noch nicht. Die Volksgesundheit kann durch Gesetze und Maßnahmen der Verwaltungen und der Fürsorgevereine nicht hinreichend geschützt und gestärkt werden, — wenn das Volk in seiner Gesamtheit nicht mitwirkt. Denn zahlreiche Krankheiten hängen mit der Unkenntnis, mit der Nachlässigkeit, mit der Eitelkeit, mit der Habgier und Unmäßigkeit zusammen. Erst wenn der Mensch den Esel, den Affen und das wilde Tier ausgezogen haben wird, können die Volksgesundheitszustände befriedigen. Gesundheit kann keinem Einzelnen, noch weniger einem ganzen Volke in den Schoß gelegt werden; man muß sie sich, oft im Schweisse seines Angesichts, selbst erwerben. Jeder hat die Pflicht, soviel er vermag, selbst für seine Gesundheit zu sorgen. Darum müssen schon die Schulkinder über die gesundheitsgemäße Lebensweise unterrichtet werden, und die Erwachsenen, die solchen Unterricht nicht genossen haben, müssen jetzt noch nachträglich mit allen verfügbaren Mitteln aufgeklärt werden.

Diese Aufgabe hat sich der Reichsausschuß für hygienische Volksbelehrung in Berlin, dem in allen deutschen Staaten entsprechende Landesauschüsse angegliedert sind, gestellt. Aber nicht nur die Verbreitung von Kenntnissen, sondern auch die Stärkung des Verantwortungsfühls gegenüber der eigenen Gesundheit und der Gesundheit der Umgebung muß erwirkt werden. Denn viele Menschen wissen recht gut, was der Gesundheit nützt und was ihr schadet, sind aber zu willensschwach oder zu selbstsüchtig, um ihre Gesundheitspflicht zu erfüllen. Der Hauptzweck der von dem Reichsausschuß veranstalteten Reichsgesundheitswoche war es daher, das Verantwortungsgefühl der breiten Volksschichten in Stadt und Land zu wecken und zu stärken. Gewiß müssen durch den Ausbau der Gesundheitsgesetzgebung und -verwaltung die Arbeitsverhältnisse, das Nahrungs-, Wohnungs-, Badewesen usw. viel besser als bisher gestaltet werden, damit niemand behindert ist, nach den Vorschriften der Gesundheitslehre zu leben; aber zu dem Gesundheitsrecht muß die Gesundheitspflicht, der jeder zu genügen hat, treten, wenn die Volksgesundheit gefördert werden soll.

Die Erfüllung der Gesundheitspflicht gründet sich, kurz gesagt, auf Erwerb hygienischer Kenntnisse sowie auf Selbstbeherrschung und Selbsthilfe. Aber es ist doch notwendig, hierüber näheres an der Hand der täglichen Erfahrungen anzuführen. Die Badische Gesellschaft für soziale Hygiene in Karlsruhe, welche zugleich den Badischen Landesausschuß für hygienische Volksbelehrung darstellt, hat gelegentlich der Reichsgesundheitswoche erbsich-hygienische Richtlinien, welche gemeinsam von Ärzten und Seelsorgern aller in Betracht kommenden Bekenntnisse ausgearbeitet worden sind, in den „Sozialhygienischen Mitteilungen“ (Jahrgang 1926, Aprilheft) veröffentlicht. Von diesen Darlegungen seien hier die wichtigsten Teile beleuchtet.

Ein gesundes Volk geht nur aus gesunden Familien hervor. Darum muß schon bei der Heirat darauf Bedacht genommen werden, daß Braut und Bräutigam frei sind von Krankheiten, insbesondere von solchen, die vererbt und übertragen werden können, und daß sich die zukünftigen Ehegatten auch im übrigen für eine gute Fortpflanzung eignen. Wie nach dem Gesetz der Zünder der Brahmane kein noch so reiches Mädchen heiraten darf, wenn dies mit einer erblichen Krankheit behaftet ist, so muß auch im Deutschen Reiche bei jeder Eheschließung vor allen anderen Eigenschaften die körperliche und seelische Tüchtigkeit berücksichtigt werden. Und dann ist für die Reinheit des Familienlebens zu sorgen; jeder Fehltritt des Mannes oder des Weibes rächt sich auch an der Gesundheit.

Schon nach der Reichsverfassung hat jede junge Mutter Anspruch auf staatlichen Schutz, wengleich seine Art nicht näher bezeichnet wird. Es muß dahin gewirkt werden, daß insbesondere jede bedürftige Mutter sich wenigstens 6 Monate nach der Niederkunft der aufserhäuslichen Arbeit enthalten und ihrem Säuglinge widmen kann. Aber andererseits hat jede gesunde Mutter die Pflicht, ihr Kind so lange zu stillen, wie es ihr möglich ist. Denn die Muttermilch ist für die Gesundheit des Säuglings unerseßlich. Der Säugling darf um sein Recht auf die natürliche Ernährung nicht durch die Nachlässigkeit seiner Mutter gebracht werden. Schon wegen der Erfüllung der Stillpflicht, aber auch aus mannigfaltigen anderen Gründen muß jede Trennung des Säuglings von der Mutter verhütet werden; die Pflege seitens der eigenen Mutter übertrifft jede andere Säuglingsfürsorge.

Die Jugend ist in den Schulen über die Lehren der Gesundheitswissenschaft, namentlich über die Bedeutung der körperlichen Reinlichkeit zu unterrichten und darüber aufzuklären, welche Gefahren entstehen, wenn man seine gesundheitschädlichen Triebe nicht beherrscht. Bereits Ende des 18. Jahrhunderts hat ein Arzt in Bückeburg einen weitverbreiteten Gesundheitskatechismus, der zusammen mit dem Religionskatechismus in den Schulen benützt werden sollte, verfaßt. Aber diese Art des Unterrichts ist längst völlig in Vergessenheit geraten. Um so mehr muß jetzt dahin gestrebt werden, der Schuljugend einzuprägen, wie eng Gesundheit und Sittlichkeit miteinander verknüpft sind. Sodann ist beim Eintritt in das Erwerbsleben darauf Rücksicht zu nehmen, daß die für den ertv blten Beruf erforderlichen körperlichen und geistigen Fähigkeiten vorhanden sind; die Eltern der schulentlassenen Kinder müssen sich hierüber im Benehmen mit den Schulärzten und Lehrern sowie sonstigen in Betracht kommenden Sachverständigen verlässigen.

Einfache, bescheidene, wohlschmeckende Kost, deren Menge das Notwendige nur wenig zu überschreiten braucht, ist die beste Art der Ernährung. Ueppiger Fettsatz ist kein gesundheitlicher Vorteil. Und man darf auch nicht meinen, daß Fleisch Fleisch macht. Starke Muskeln (Fleisch) zu erhalten, danach soll gestrebt werden; aber dies Ziel wird nur erreicht, wenn man seine Muskeln bei der Arbeit oder bei Leibesübungen gehörig in Tätigkeit setzt. Dabei kann die Kost fleischarm, ja sogar fleischlos sein, wofern die Ernährung sonst hinreichend ist. Würde das deutsche Volk sich mehr als bisher an pflanzliche Nahrungsmittel halten, so wäre dies ein gesundheitlicher Vorteil; zugleich würde dadurch erreicht werden, daß das deutsche Volk eher seinen Bedarf an Nährwerten durch landwirtschaftliche Erzeugnisse des eigenen Bodens deckt. Jede vermeidbare Verteuerung der Nahrungsmittel soll vermieden werden. Denn die genügende und richtige Ernährung, bei der die Speisen auch mit der größten Sauberkeit zu behandeln sind, ist eine Hauptbedingung für die Erhaltung der Gesundheit. Die Kriegsjahre haben deutlich erkennen lassen, welchen verheerenden Einfluß die Unterernährung auf die Volksgesundheit ausübt, und wie stark insbesondere die Tuberkulose zunimmt, wenn die Ernährung unzulänglich ist.

Alkohohaltige Getränke sind entbehrlich, wengleich sie in mäßigen Grenzen genossen, nicht gerade gesundheitschädlich sind. Aber jeder Alkohohmißbrauch ist gefährlich. Und wohl zu beachten ist, daß die Jugend keinen Alkohol, weder Wein, noch Bier, oder gar Branntwein erhalten darf.

Auch jede vermeidbare Verteuerung der Wohnungen, namentlich solcher, die für die Minderbemittelten bestimmt sind, ist zu verhüten. Es muß dafür gesorgt werden, daß eine genügende Anzahl von gesundheitlich einwandfreien Wohnungen zu erschwinglichen Mietpreisen vorhanden ist. Die Bewohner müssen aber die Räume reinlich halten, und es soll darauf Bedacht genommen werden, daß in den Schlafzimmern auch der noch unerwachsenen Personen eine Trennung nach dem Geschlecht erfolgt.

Reinlichkeit ist ferner bei den Ober- und Ueberkleidern notwendig. Die Kleidung soll einerseits gegen die Unbilden der Witterung schützen, andererseits die Abhärtung zulassen; sie soll aber stets so gestaltet sein, daß die Sinnlichkeit nicht gereizt wird.

Auch beim Baden, dessen Verbreitung nicht weit genug sein kann, darf der Sinnlichkeit oder gar der Unsitlichkeit nicht Vorschub geleistet werden. Das jetzt häufig zu beobachtende gemeinsame Baden männlicher und weiblicher Personen erweckt ernste Bedenken, zumal wenn man weiß, welche schwere Schäden für die Volksgesundheit aus dieser Unsitte im Mittelalter entstanden sind.

Maßvoll betriebene Leibesübungen sind für das männliche und weibliche Geschlecht erforderlich. Es sei jedoch betont, daß sie nur dann ganz ihren Zweck erreichen, wenn sie den Willen, gesundheitschädliche Triebe zu beherrschen, stärken, also zu Seelenübungen werden.

Ferner sei bemerkt, daß jeder auf angemessene Erholung und auf alljährlich zu gewährenden ausgiebigen Urlaub Anspruch hat. Aber auch Erholung und Urlaub sind zur Stärkung, niemals zur Schwächung von Körper und Geist zu verwenden.

Jeder hat die Pflicht, nach Kräften zur Verhütung

von ansteckenden Krankheiten beizutragen. Fahrlässige Uebertragung von Krankheitsstoff, z. B. bei Tuberkulose, ist ein scharf zu bekämpfendes Vergehen.

Es ist auch erforderlich, im Falle der Erkrankung alles zu tun, was möglichst bald zur Genesung und Arbeitsfähigkeit führt. Dazu gehört die rechtzeitige Inanspruchnahme ärztlicher Hilfe. Statt dieser sich der Behandlung nichtapprobierter Heilbehandler zu bedienen, ist zu mißbilligen; die Behandlung seitens der Nichtapprobierten kann das Leben der Behandelten bedrohen und zur Verschleppung ansteckender Krankheiten führen.

Schon aus diesen kurzen in den „Richtlinien“ enthaltenen Angaben wird man vor allem ersehen haben, wie eng Gesundheit und Sittlichkeit zusammenhängen, und wie wichtig es ist, daß alle Volksschichten ihre gesundheitlichen Pflichten kennen und erfüllen.

Die Reichsgesundheitswoche hat dazu angeregt, das Verantwortungsgefühl im deutschen Volke zu wecken und zu stärken. Die ersten Schritte sind erfolgt. Nun heißt es, auch nach dem Ablauf der Reichsgesundheitswoche vorwärts zu schreiten.

Vor mehr als 100 Jahren haben die Volkskalender den breiten Volksmassen auch gesundheitliche Belehrung, an der sich hervorragende Ärzte beteiligt haben, geboten. Es wäre erfreulich, wenn von nun an auch die Leser des „Sinkenden Voten“ nach Möglichkeit alljährlich etwas über besonders wichtige gesundheitliche Fragen erfahren würden. Hoffen wir, daß viele Leser die obigen Darlegungen, die sich mit der Gesundheitspflicht befassen, beachten, und so dazu beitragen, die deutsche Volkskraft, die im Weltkriege und in den ersten Jahren nach dem Kriegsende so schwer beschädigt wurde, zu stärken und das deutsche Volk einer neuen Blüte entgegenzuführen.

## Suchen Sie eine Einnahmequelle?

Sie ist Ihnen durch Geflügelzucht gegeben.

297 Millionen RM wurden im Jahre 1925 an das Ausland für Eier und Geflügel bezahlt.

Dieser Betrag muß im Land bleiben; er ist für Tausende der Lebensunterhalt. Nutzbringende Geflügelzucht ist aber ohne gute Fachpresse unmöglich.

Lesen Sie deshalb die

# Geflügel-Börse / Leipzig

Deutschlands größte und verbreitetste Zeitung über Geflügel und Kleintierzucht, welche Sie in die Geheimnisse sachgemäßer Geflügelzucht einführt.

## Die Geflügelbörse / Leipzig

Illustrierte Zeitung für Geflügel, Tauben, Singvögel und die gesamte übrige Kleintierzucht,

verbunden mit den Bellagen

„Der Hundefreund“ und „Haus, Hof, Garten und Landwirtschaft“

erscheint zweimal wöchentlich

und kostet pro Monat durch die Post bezogen Mk. 1.40

Probestummern umsonst bitte zu verlangen.

Expedition der Geflügel-Börse, Leipzig, Salomonstraße 16.



Die leichteste  
Sprache der Welt  
noch leichter:

Esperanto durch  
Methode Fehrmann!

Lehrbuch gegen Nach-  
nahme von Mk. 3.30  
vom Verlag

Dr. H. Großberger  
Heidelberg.



## Tüchtige Fänger

kaufen nur besterprobe und  
altbewährte

**Grell'sche** Fallen

Fuchs-, Dachs-, Otter-,  
Marder-Eisen — Schwänen-  
hälse usw.

Preisliste kostenfrei.

**E. Grell & Co.**

Hofflieferanten, Haynau i. Schl.

Dem Ersten deutschen Reichswaisenhaus zugebacht  
Spenden wolle man nur nach Lahr (Baden),  
Postsparkonto Karlsruhe Nr. 34360 richten; andere  
Stellen sind zur Annahme nicht berechtigt.

Für Unterhaltung,  
Studium, Erwerb!



## Reflektus-

Wand- und Tischprojektions-  
Zeichen- und Vergrößerungs-  
Apparat für undurchsichtige  
Bilder. (Postkarten, Photogr.  
ufw.) und Gegenstände aller  
Art. Keine Glasdiapos. nötig.  
Prospekt 53 frei durch Fabrik  
Gebr. Diendorf, Dresden-27H.

# Steuern Sie den Gefahren der Fettleibigkeit durch den Punkt-Roller

Mit diesem Punkt-Roller D. R. P. u. D. R. G. M. beseitigen Sie das überflüssige Fett gerade an den Stellen, wo Sie es entfernt haben wollen, z. B. am Leib oder an den Hüften, an den Schultern oder Waden. Der Punkt-Roller mit seinen zahlreichen weichen Kautschuksaugnapfen wirkt auf die Fettpartien so intensiv, daß dieses Fett in kurzer Zeit verschwindet und festes Muskelfleisch zurückbleibt. Das in den Fettschichten sehr träge zirkulierende Blut wird durch den so präzise wirkenden Punkt-Roller zur schnelleren und kräftigeren Tätigkeit gezwungen, wodurch das Fett gelöst und durch das Blut aus dem Körper befördert wird.

Die Gefahren, welche die Fettleibigkeit allmählich für die Gesundheit nach sich ziehen, z. B. Herzschwäche, Aderverkalkung, Gicht, Zuckerkrankheit, Schlaganfall usw. sind zu bekannt, um näher darauf einzugehen.

Wir senden Ihnen den Punkt-Roller auf Wunsch 5 Tage z. Probe, damit Sie ihn zu Hause versuchen und selbst beobachten können, wie Sie das überflüssige Fett auf diese neue, bequeme und natürliche Art lösen können. Dieser Versuch kostet Sie keinen Pfennig, wenn Sie nicht absolut zufrieden sind.

**Preis des Punkt-Rollers**

**M. 12.50 u. 80 Pfg. Porto.**

Weitere Ausgaben entstehen nicht.

Achten Sie im eigenen Interesse auf Nachahmung, u. weisen solche zurück.

Punkt-Roller zu beziehen durch

Fabrik orthopädischer Apparate

**L. M. BAGADSKI**

Berlin-Pankow 352

Hiddenseestr. 10

Fernsprechen Pankow 1705, 1706, 1707

Postcheck-Konto Berlin 11983

Der Punkt-Roller ist ferner zu haben in:

Berlin in allen Filialen der Fa. M. Pech A.-G., Breslau bei

Pesachi, Ohlauerstr. 82 u. M. Pech A.-G., Schmiedebücke

12, Danzig Kneißl, Stadtgraben 5; Dresden Freilehen, Postplatz und M. Pech A.-G., Marschallstr. 2; Düsseldorf

M. Pech A.-G., Schadowstr. 47; Frankfurt a. M. Dröll, Kaiserstr. 42; Hamburg Bolte, Rathausstr. 8; Hannover

Müller, Grüpenstr. 5; Köln a. Rh. Neumann & Cie., Minoritenstr. 12 a und M. Pech A.-G., Hohestr. 15; Leipzig

Santitas, Peterssteinweg 18; München Stiefenholer, Karlsplatz 6; Wiesbaden Stoß, Taunusstr. 2; Wien Stejskal,

Josefstädterstr. 5; Prag Wáldeck & Wagner, Vaclavské nám. c. 17; Zürich Lüneburg, Rathausquai 4; Posen Prusiewicz u. I. Przecznic a 11 a.

## Was sagen die Ärzte über den Punkt-Roller:

**Dr. med. H., prakt. Arzt in B.:** Ich habe in der letzten Zeit eine Reihe von fettleibigen Personen mit dem Punkt-Roller behandelt. Die Kranken nahmen nicht nur erheblich an Gewicht ab — in 2 Fällen über 3 Pfd. pro Woche — sondern sie waren mit der Anwendung des Apparates ganz andere Menschen geworden; sie fühlten sich frischer und konnten ihrer Arbeit ohne die sonst so schnell eintretende Ermüdung nachgehen. Ich bin mit Ihrem Apparat sehr zufrieden.

**Dr. med. W., prakt. Arzt:** Wenn der Apparat Punkt-Roller systematisch mehrere Wochen nach Vorschrift angewendet wird, verspricht er glänzende Erfolge. Er ist deshalb zur Therapie der Adipositas (Fettsucht) ganz besonders warm als das beste neuzeitliche Mittel zu empfehlen.

**Dr. med. Sch., Arzt in S.:** Ihr Punktroller hat sich mir in der Praxis i. d. bisherige Fällen zu meiner u. meiner Patienten vollster Zufriedenheit bewährt.

**Ob. Stabsarzt Dr. B. in B.:** Der Punktroller ist als eine sehr glückliche Erfindung zu begrüßen. Er ist ein Massageapparat, der allen ärztlichen Anforderungen entspricht.

**San.-Rat Dr. med. K., Leit. d. Kuranstalt A.:** Der Punktroller übt eine ganz vorzügliche Wirkung aus. Die Kautschuksaugnapfen desselben wirken auf die Gewebezellen blutüberfüllend.

**Chefarzt Dr. med. L. I. Sch.:** Man kann mit dem Punkt-Roller das überschüssige Fett an den Stellen beseitigen, wo es am lästigsten ist, z. B. am Leib oder an den Hüften, an den Schultern, Schenkeln od. Waden. Durch Kräftigung d. Muskulatur infolge dieser Massage schwindet auch das sogen. Faulfett, das träge fließende Blut wird in schnellere Zirkulation gebracht, der gesamte Stoffwechsel wird gehoben.



## Wolf & Comp., Musikinstr. Klingenthal Sa., Nr. 156



Bedeut. ermäßigte Preise

Direkter Bezug! Größte Vorteile!

Lieferant zahlreicher Berufsmusiker, Musikkapellen u. Vereine. Größte Auswahl in Zieh- und Mundharm. Bandon, Concertin, Violinen, Gitarren, Mandollinen, Lauten, Zithern, Holz- und Messingblasinstr., Signalinstr., Drehorgeln, Sprechapparaten, Schallplatten etc. — Reparaturen aller Instr. — Viele Tausende Danksch. — Gr. Katalog umsonst. — Auftr. v. M. 10. — an portofr.

## Billige böhmische Bettfedern

1 Kilo graue, geschlossene Mk. 3.—, halbweiße Mk. 4.—, weiße Mk. 5.—, bessere Mk. 6.—, daunenweiche Mk. 7.— u. Mk. 8.—, beste Sorte Mk. 10.—, Mk. 12.—, weiße ungeschlossene Rupffedern Mk. 7.50 und Mk. 9.50, beste Sorte Mk. 11.—.

Versand franco zollfrei gegen Nachnahme. Muster frei. Umtausch u. Rücknahme gestattet.



Benedikt Sachsel, Lobes Nr. 488 bei Pilsen, Böhm.

von ansteckenden Krankheiten beizutragen. Fahrlässige Uebertragung von Krankheitsstoff, z. B. bei Tuberkulose, ist ein scharf zu bekämpfendes Vergehen.

Es ist auch erforderlich, im Falle der Erkrankung alles zu tun, was möglichst bald zur Genesung und Arbeitsfähigkeit führt. Dazu gehört die rechtzeitige Inanspruchnahme ärztlicher Hilfe. Statt dieser sich der Behandlung nichtapprobierter Heilbehandler zu bedienen, ist zu mißbilligen; die Behandlung seitens der Nichtapprobierten kann das Leben der Behandelten bedrohen und zur Verschleppung ansteckender Krankheiten führen.

Schon aus diesen kurzen in den „Richtlinien“ enthaltenen Angaben wird man vor allem ersehen haben, wie eng Gesundheit und Sittlichkeit zusammenhängen, und wie wichtig es ist, daß alle Volksschichten ihre gesundheitlichen Pflichten kennen und erfüllen.

Die Reichsgesundheitswoche hat dazu angeregt, das Verantwortungsgefühl im deutschen Volke zu wecken und zu stärken. Die ersten Schritte sind erfolgt. Nun heißt es, auch nach dem Ablauf der Reichsgesundheitswoche vorwärts zu schreiten.

Vor mehr als 100 Jahren haben die Volkskalender den breiten Volksmassen auch gesundheitliche Belehrung, an der sich hervorragende Ärzte beteiligt haben, geboten. Es wäre erfreulich, wenn von nun an auch die Leser des „Sinkenden Voten“ nach Möglichkeit alljährlich etwas über besonders wichtige gesundheitliche Fragen erfahren würden. Hoffen wir, daß viele Leser die obigen Darlegungen, die sich mit der Gesundheitspflicht befassen, beachten, und so dazu beitragen, die deutsche Volkskraft, die im Weltkrieg und in den ersten Jahren nach dem Kriegsende so schwer beschädigt wurde, zu stärken und das deutsche Volk einer neuen Blüte entgegenzuführen.

## Suchen Sie eine Einnahmequelle?

Sie ist Ihnen durch Geflügelzucht gegeben.

297 Millionen RM wurden im Jahre 1925 an das Ausland für Eier und Geflügel bezahlt.

Dieser Betrag muß im Land bleiben; er ist für Tausende der Lebensunterhalt. Nutzbringende Geflügelzucht ist aber ohne gute Fachpresse unmöglich.

Lesen Sie deshalb die

# Geflügel-Börse / Leipzig

Deutschlands größte und verbreitetste Zeitung über Geflügel und Kleintierzucht, welche Sie in die Geheimnisse sachgemäßer Geflügelzucht einführt.

## Die Geflügelbörse / Leipzig

Illustrierte Zeitung für Geflügel, Tauben, Singvögel und die gesamte übrige Kleintierzucht,

verbunden mit den Bellagen

„Der Hundefreund“ und „Haus, Hof, Garten und Landwirtschaft“

erscheint zweimal wöchentlich

und kostet pro Monat durch die Post bezogen Mk. 1.40

Probestummern umsonst bitte zu verlangen.

Expedition der Geflügel-Börse, Leipzig, Salomonstraße 16.



Die leichteste  
Sprache der Welt  
noch leichter:

Esperanto durch  
Methode Fehrmann!

Lehrbuch gegen Nach-  
nahme von Mk. 3.30  
vom Verlag

Dr. H. Großberger  
Heidelberg.



## Tüchtige Fänger

kaufen nur besterprobe und  
altbewährte

**Grell'sche** Fallen

Fuchs-, Dachs-, Otter-,  
Marder-Eisen — Schwänen-  
hälse usw.

Preisliste kostenfrei.

**E. Grell & Co.**

Hofflieferanten, Haynau i. Schl.

Dem Ersten deutschen Reichswaisenhaus zugebacht  
Spenden wolle man nur nach Lahr (Baden),  
Postsparkonto Karlsruhe Nr. 34360 richten; andere  
Stellen sind zur Annahme nicht berechtigt.

Für Unterhaltung,  
Studium, Erwerb!



## Reflektus-

Wand- und Tischprojektions-  
Zeichen- und Vergrößerungs-  
Apparat für undurchsichtige  
Bilder. (Postkarten, Photogr.  
ufw.) und Gegenstände aller  
Art. Keine Glasdiapos. nötig.  
Prospekt 53 frei durch Fabrik  
Gebr. Diendorf, Dresden-27H.