

Millionen betragen kann, dann kommt uns wohl erst die Wichtigkeit der Abwehrmaßnahmen so recht zum vollen Bewußtsein.

Die Fliege legt bereits 3 Wochen nach ihrem eigenen Ausschlüpfen die Eier, 12 Stunden später kriecht bereits die wurmartige Larve aus, die sich schnell in die Puppe verwandelt, aus welcher dann die fertige Fliege hervorgeht. Ein einfaches Abwehrmittel ist das Aufhängen von frischen Brennesselbüscheln in den Fenstern von Küchen, Speisezimmern und Vorratskammern, da die Fliege die Nesseln meidet.

Weiter halte man die Fenster in peinlichster Sauberkeit; da die Fliegen Parafin nicht vertragen, werfe man ein Stück Parafin in heißes Wasser und reibe mittels eines Wildlederlappens die Scheiben ein, mit einem zweiten sauberen, trockenen Lederlappen puge man blank.

Die überall käuflichen Leimfliegenfänger sind vorzüglich, doch muß man darauf achten, daß sie nicht eintrocknen, sonst müssen sie verbrannt werden. Die arsenikhaltigen Pappdeckelteller sind wegen ihrer Vergiftungsgefahr weniger empfehlenswert (Vorsicht in Kinderzimmern), zumal sie dauernd mit Wasser angefeuchtet sein müssen, wenn sie die Fliegen töten sollen.

Fliegen setzen sich gern auf Gemüllhaufen fest, von wo sie dann allen Schmutz und damit verbundene Krankheitserreger auf diejenigen Gegenstände übertragen, auf welche sie später fliegen. Darum möge man immer darauf achten, daß die Abfälle in gut geschlossenen Gemüllgruben bzw. Gemülleimern sich befinden, und nach Entleerung der Behälter soll man sie immer mit dem billigen Chlorkalk desinfizieren. Empfohlen wird auch das Verbrennen von Stroh oder Papier, da der Rauch den fauligen Geruch und eventuell ausgekrochene Larven vernichtet.

Lebensmittel müssen immer bedeckt bzw. in geschlossenen Behältern aufbewahrt werden, denn die Fliege kann sich von trockenen Lebensmitteln nicht ernähren, sondern sie muß zum Beispiel, um Zucker zu gebrauchen, diesen erst mit ihrem Speichel feucht machen, und trinkt dann diese Zuckerlösung. Beim Wegfliegen von der Nahrung hinterläßt sie natürlich den Schmutz und die Krankheitserreger, die sie von anderwärts mitgeschleppt hat.

Ueberhaupt soll unbedingte Sauberkeit in allen Winkeln der Wohnung dafür sorgen, daß den Fliegen keine Gelegenheit gegeben wird, sich festzusetzen, denn die Eiablage erfolgt meistens nur in Unreinlichkeiten!



## Der Gehalt an Eisen in unseren Speisen und Getränken.

(Dr. med. Herwich, Katowice)

Der menschliche Körper enthält eine Gesamtmenge von 3 Gramm Eisen, was ungefähr dem Gewicht von 3 Nähnadeln entspricht. Diese scheinbar so geringe Menge ist jedoch unserem Organismus nicht nur notwendig zum Aufbau, sondern auch zur Lebenserhaltung. Das Eisen ist nämlich der hauptsächlichste Bestandteil unseres Blutfarbstoffes und bindet den Sauerstoff aus den Lungen, welcher mit dem Blut dann im ganzen Körper verteilt wird. Diese verhältnismäßig winzigen Mengen spielen eine ausschlaggebende Rolle, denn der millionste Teil eines Gramms