

erfreuen, wenn Körper und Seele leiden? Wenn er seine Angehörigen, denen er Vater, Schützer und Ernährer sein soll, in Sorge, Kummer und Not weiß! Es muß deshalb jedes Menschen erste Pflicht sein, Krankheiten durch eine natürliche Lebensweise zu verhüten, und wenn er die Gesundheit verloren hat, sie eilends wieder herzustellen.

Durch diese Zeilen wollen wir Euch einen guten Weg weisen, und rufen Euch zu: Los von giftigen und zweifelhaften Arzneistoffen! habt Vertrauen zur Natur!

Die vielen Kräuter und Pflanzen sind dazu geschaffen, um den Menschen zum Vorteil und Nutzen zu dienen. Geht nicht achtlos daran vorüber, sondern macht rechtzeitig und fleißig davon Gebrauch! Gegen den Tod ist zwar kein Kraut gewachsen, aber gegen die zum Tode führenden Krankheiten wachsen deren unendlich viele in Gottes freier Natur. Und Ihr sollt Euch deren bedienen.

Die altbekannten Meister der Heilkunst wie Pfarrer Kneipp, Heumann, Bilz, Dr. Klimaszewski, Krämer, haben dem Volke genug ausgesagt, welch ausgiebige Heilkraft die Kräuter haben, und tausende von Menschen können heute nicht genug die Dankbarkeit der Kräuterkuren preisen.

Darum zurück zur Natur wie unsere Vorfahren, die gesund bis in das höchste Alter waren und von langwierigen Krankheiten verschont blieben.



## Nasen und Ohrenpflege!

von Dr. chem. Kwaśnik.

Im Allgemeinen pflegt man von der Nase und den Ohren erst dann zu sprechen, wenn sie erkrankt sind. Aber ebenso wie der gute Teint gepflegt werden muß um schön zu bleiben, bedarf auch die bestgeformteste Nase einer gewissen Pflege, um sie vor kleineren oder größeren Entstellungen zu schützen. Zu diesen gehört in erster Linie der mit Recht so gefürchtete Schnupfen, der bei häufiger Wiederkehr nicht nur die Nase deformieren kann, sondern auch die Haut am Naseneingang entzündet, schmerzhaften Ausschlag hervorruft, zuweilen sogar Furunkelbildung verursacht, die die Nase röten und erheblich anschwellen lassen. Man wird also gut daran tun, nicht leichtsinnig einen Schnupfen zu riskieren. Ist das Unglück aber einmal geschehen, empfiehlt sich sofort folgende Maßnahme: man nimmt vormittags einen Tropfen Jod auf ein Glas Wasser, trinkt die Hälfte aus und gießt das andere weg, sodaß man also einen halben Tropfen eingenommen hat. Nach zwei oder drei Tagen ist das Uebel selbst in hartnäckigsten Fällen, fast stets beseitigt. Selbstverständlich muß in diesen Tagen das (normalgroße) Taschentuch stündlich gewechselt werden, denn es versteht sich von selbst, daß peinliche Sauberkeit den Heilungsprozeß aufs Wirksamste unterstützt. Auch in gesunden Tagen verlangt die Nase oft genug eine spezielle kosmetische Behandlung, denn weil die Talgabsonderung bei der Nasenhaut besonders reichlich funktioniert, wird der Teint gerade hier sehr leicht fettig. Staub und Schmutz haften desto besser, und versucht man dem häßlichen Glanz mit Hilfe des Puders beizukommen, entstehen sehr oft Mitesser, die mit besonderer Vorliebe die