

jeder sich beliebig aussuchen und zusammenstellen, was er will. Dabei ist zu berücksichtigen, daß nur Qualitätsware geliefert wird, schon der Name „Łódź“ und „Bieliz“ bürgt für die Reinheit der Ware.

Auf Wunsch senden wir komplette Preislisten für alle Arten Bett-, Leib- und Tischwäsche, nebst einem Musterbuch, an Hand dessen man die Qualitäten prüfen und auswählen kann, kostenlos.

Deshalb belieben Sie, bei Brautausstattungen usw. nur einen Vertrag abschließen auf ein unkündbares Tilgungsdarlehen bei der Genossenschaft in Katowice.

Dr. E. Kwaśnik.



Frühjahrskuren. Dr med. Glück.

Überall beginnen unter dem Einfluß der Sonne neue, schöpferische Kräfte ihr Werk. Ein bestreutes Aufatmen, getragen von einer starken Sehnsucht nach Licht und Lebensfreude, beginnt alle Geschöpfe der Erde zu erfüllen. Der Sieg des Lichts, die Tatsache des Wiedererwachens und der Auferstehung soll im Osterfest lebendigen und inhaltvollen Ausdruck finden. Wer die anregenden Kräfte des Frühlings spürbar an sich erleben will, muß seinen Körper von den abgelagerten Schlacken und verbrauchten Stoffen befreien. Im Frühjahr kommt es in der Gesamtnatur und so auch im Menschen zu einer Erneuerung und Aufrichtung des Körperbestandes. Viele Menschen empfinden diese Reinigung im Frühjahr als Müdigkeit und Arbeitsunlust. Diesen natürlichen Vorgang des sich mausernden Organismus müssen wir mit allen Mitteln unterstützen. Unsere Lebensweise, insbesondere unsere Ernährung muß sowohl die Ausschwemmung als auch den Neuaufbau fördern.

Die Frühjahrskuren können in den verschiedensten Formen durchgeführt werden. Wo die Voraussetzungen gegeben sind, kann für Wochen die Ernährung völlig geändert werden. Die Berufstätigen jedoch werden sich nur zu einer milden Kostveränderung entschließen. Vorbedingung für jeden Kurerfolg ist der Fortfall von Fleisch, Alkohol, Nikotin, Kaffee, Tee. Eine Obstkur verspricht gute Erfolge. Man ißt drei- bis viermal täglich in beliebigen Mengen rohes Obst mit etwas Nüssen und Getreideflocken, evtl. Haferzwieback. Das Obst muß entweder gut gekaut oder auf der Glasreibe oder Bircher-Raspel gerieben werden. Nüsse aller Art werden am besten durch die Ruzmühle getrieben. Nur Erdnüsse müssen wegen ihrer harnsäurebildenden Wirkung gemieden werden. Wer es sich leisten kann, trinke bei der Obstkur morgens nur flüssiges Obst in Form von frisch ausgepreßten Apfelsinen- oder sachgemäß hergestellten Obstsäften, besonders Trauben-, Apfel- und Beerensäfte.

Gerade die Obstsäuren sind imstande, die abgelagerte giftige Harnsäure aufzulösen, zu neutralisieren und auszuschcheiden. Eine ähnlich gute Wirkung hat eine Kur mit Frühjahrskräutern und rohen Gemüsen. Sowohl mittags wie auch zum Abendbrot verwendet man dabei weiches und oder auch gemischt Feldsalat (Rapunzchen, Rützchen), grünen Salat, Radieschen, Brunnenkresse, Löwenzahn, jungen Spinat, junge Zwiebeln, Schnittlauch, Hopfensprossen, Schasgarbe, Sauerampfer, Sauerklee u. a. Man macht dieselben mit Zitronensaft und Öl (zusammengeschlagen) an