



Aepfelkuren.

er zu ihnen. Auch Knaben und Mädchen, die jungen, kommen hieher in die Kirche, die wir gebaut aus Lehm, und brachten Wasser und Besen, zu waschen alles ganz schön und würdig zu schmücken zum Feste. — Wir aber wunderten uns sehr über diese Leute von Kibo, daß sie erfaßt hatten nicht gut die Worte die in der Kirche der Priester gesprochen und die da stehen im Buche, dem großen.



Klara und Luzia danken ihrer Patin und beten für sie.

Aepfelkuren.

So sehr die Dichter den Apfel besungen haben, so wenig wird sein Wert als Nahrungs- und diätetisches Mittel leider bis heutigen Tages erkannt. Der Apfel enthält in leicht verdaulicher Form reiche Mengen von Phosphorsäure neben seinem Zuckergehalt. Köstlich sind ferner seine aromatischen erfrischenden Fruchtsäuren. Sein Genuß regt Leber- und Nierentätigkeit an, desinfiziert die Mundhöhle, verbessert die Blutbildung, weil er die Verdauungsbeschwerden verhütet. Wer darum an den Nachwehen festlicher Mähler leidet, beginne eine Apfelskur, indem er täglich vor jeder Mahlzeit einen bis zwei gute, saftige Äpfel isst und entsprechend weniger von anderen Speisen. Am klügsten handelt jedoch, wer diese Kur zur ständigen Gewohnheit in seiner Familie werden läßt. Unmöglich! Wer soll das bezahlen können? hören wir rufen. Bei den teuren Obstpreisen? Ja, wenn ein Apfel 5 S kostet, so wird am Stammtisch räsonniert, aber seelenruhig wird im selben Atem eine neue Zigarre angesteckt und ein weiteres Glas Bier bestellt. Oder es wird aus der Apotheke ein teures Abführ- und Verdauungsmittel, werden Kraftpulver und Pillen mit schwerem Gelde bezahlt. Da zuckt kein Medizingläubiger mit der Wimper und keiner bedenkt, daß er für das unnütz an Genußmittel und Medicinen verschwendete Geld mehr von den edelsten Äpfeln kaufen könnte, als er zu verbrauchen vermag. Wer also klug

ist, wähle die Apfelskur. Sie spart ihm Schmerzen und Geld.

Wachholderöl. Dasselbe wird aus den Samenkörnern der Beeren hergestellt und ist in der Apotheke zu haben. Das ätherische Wachholderöl (Oleum Juniperi), tropfenweise auf Zucker oder in Wein genommen, ist vortrefflich gegen Gelbsucht und Gallensteine, gegen Zipperlein, Verstopfung der Nieren und Blasen, gegen gichtisch-rheumatische Uebel, wenn diese nicht schon sehr alt geworden sind, auch bei Harnverhaltung, Wassersucht usw. Ebenso dient dieses Öl äußerlich zu Einreibungen bei Lähmungen, Gicht, Rheumatismus. Etwas ätherisches Öl auf Watte ins Ohr gesteckt, beseitigt oft schnell rheumatisches Zahnweh, Gesichtschmerz und Migräne. Mit ätherischem Wachholderöl getränktes, weiches Papier, Fließ- oder Löschpapier, um die Füße geschlagen und darüber die Strümpfe gezogen, erwärmt schnell die kältesten Füße und beseitigt durch das Zutreten des Blutes zu den Füßen die durch Blutandrang oft veranlaßten Kopfschmerzen, die Migräne (einseitigen Kopfschmerz), Schwindel, Ohnmachten, Uebelsein usw.

Notre Dame de la garde.

Hoch vom Fels, in Sturm und Wind
Wacht die Mutter mit dem Kind:
Notre Dame de la garde!

Schiffer, die ihr frohgemut
Euch vertraut der blauen Flut,
Schiffer, die ihr Einfahrt sucht,
Weges müd', — in sich're Bucht,
Schiffer, die zum Port ihr eilt,
Wenn der Sturm die Woge teilt,
Gläubig beuget euer Knie
Vor der Himmelsmagd Marie:

Ueber'n Hafen, — freundlich-lind,
Wacht die Mutter mit dem Kind:
Notre Dame de la garde!



Die Wallfahrtskirche Notre Dame de la garde, hoch oberhalb des Hafens von Marseille, ausgeschmückt mit hunderten von Dankopfern, hauptsächlich von Seelenten, und überragt von einer riesigen vergoldeten Madonnastatue.