



UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN

Die Heilkraft der Traube

7 Kajüten. Von letzteren erhielten die Kandidatinnen fünf, wir zwei. Die Kajüteneinrichtung ist bekannt: ein kleines Waschtischchen, eine Art Sofa und je nach der Größe zwei oder vier Betten, die übereinander angebracht sind. Stuhl oder Tisch gibt es nicht, wohl aber den einen oder anderen Schrank für Kleider und sonstige Effekten, die man stets zur Hand haben möchte. Das Ganze ist proper, solid und fest. Es dauerte nicht lange, so hatten wir uns alle in dieser schwimmenden Wohnung häuslich niedergelassen und fühlten uns bald heimisch. Wir waren hier unter uns, unbehelligt von der übrigen Schiffsgeellschaft, die in buntem Gemisch aus allen



Zu Fuß von Hamburg nach Newyork.

möglichen Ständen, Völkern und Ländern hier zusammengekommen war.

Auf Deck aber ging es noch den ganzen Tag bis zum späten Abend sehr lebhaft zu, da erschollen Kommandorufe an allen Enden und Ecken, und wurde mit fieberhafter Eile gepackt und geladen, denn die Abfahrtszeit war schon auf eine Frist von wenigen Stunden nahegerückt.

Endlich — es war Freitag, der 10. März, morgens 8 Uhr — war alles fertig. Die Dampfpeise ertönt, die Anker werden gelichtet, die mächtige eiserne Schraube setzt sich in Bewegung, und unser Koloß wird von zwei kleinen Schleppdampfern aus der Londoner Bucht herausbugsiert, bis er selbst die nötige Bewegungskraft gewinnt und in majestätischer Ruhe über die endlose Wasserfläche dahinfährt. Es geht stets der Küste entlang, Southampton zu, das wir am nächsten Tage, etwa 10 Uhr vormittags, erreichten. Das Panorama, das sich unsern Augen darbot, war vielfach überaus schön. Hier kam eine starke Festung zum Vorschein, dort eine stolze Burg; es wechselten freundliche Villen mit Dörfern und

Städten. Einen überaus ersten Kontrast dazu bildete das erst vor kurzem zuvor gestrandete Segelschiff „Preußen“, der größte unter allen Seglern der Gegenwart. Ohnmächtig erweist sich den Elementen gegenüber das Werk von Menschenhand; es ist, als ob da eine höhere Macht eingriffe, der sich alles Menschliche beugen muß.

In Southampton kam noch eine Menge Passagiere ans Land. Hier sowohl wie in London mußte sich jeder eine ärztliche Untersuchung gefallen lassen, ob er an keiner ansteckenden Krankheit leide. Augen und Haare wurden besonders genau untersucht, namentlich bei den Juden. Diese wurden von den übrigen Reisenden abge sondert, und ihren Kindern, einerlei, ob Knaben oder Mädchen, schon man kurzer Hand glatt die Haare ab.
(Fortsetzung folgt.)

Zu Fuß von Hamburg nach New-York.

(Siehe nebenstehendes Bild.)

So mancher unserer Leser wird die Ueberschrift mit nicht geringem Kopfschütteln gelesen haben und so mancher wird die Sache für einen verspäteten Aprilscherz halten. Dennoch, so komisch es klingt, hat ein Zeitgenosse, der bekannte österreichische Weltreisende Anton Hanslian, die abenteuerliche Tour bereits angetreten. Hanslian, der bekanntlich seine Frau und Kind in sieben Jahren im Kinderwagen um die Welt schob und 49 800 Kilometer zurücklegte, kam jetzt aus England und wird mit seiner 14jährigen Tochter zu Fuß von Hamburg nach Newyork gehen, ohne das Schiff zu benutzen. Er nimmt unterwegs Photographien für illustrierte Zeitungen und Kinematographen auf, wodurch er seinen Lebensunterhalt deckt. Er ist noch so manchem in Erinnerung, da er vor neun Jahren unsere Gegend berührte. Er ist am 21. Juni von Hamburg abmarschiert und geht über Stettin, Danzig, Königsberg und quer durch Rußland, Sibirien, über das Eis der Beringstraße, Alaska und Kanada nach Newyork. Seine Ankunft erfolgt dort Mitte des Jahres 1914.

Die Heilkraft der Traube.

Die wohlschmeckende, saftige Weintraube erfreut sich mit Recht großer Beliebtheit, bietet sie doch außer dem Vorzuge, ein angenehmes Genußmittel zu sein, auch nicht zu unterschätzende Wirkungen zur Hebung der Gesundheit. Da sie einen starken Zuckergehalt besitzt, hat sie als Nahrungstoff hohen Wert; noch mehr aber helfen die mineralischen Salze zum Aufbau des Körpers; denn durch die Arbeit der Verdauung werden fortwährend Salze verbraucht, die durch die Weintraube leicht wieder zu ersetzen sind und namentlich auf die Nervenspannkraft heilsam einwirken. Aerzte empfehlen deshalb häufig gegen allerhand nervöse Störungen, wie sie meistens von einer unrichtigen Mischung der Säfte herrühren, eine sogenannte Traubenkur. Sie ist sehr einfach und besteht in der Hauptsache in einem mehrere Wochen fortgesetzten reichlichen Genuß von Weintrauben, wogegen sich niemand sträuben wird. Zu vermeiden hat man während dieser Zeit nur fette und mehligte Speisen, welche die Wirkung beeinträchtigen würden. Auch bei Blutarmut und Bleichsucht tut eine ähnliche Kur gute Dienste. Außer den Zucker- und Salzteilen enthält nämlich die Traube noch Kali, Phosphor, Natron und Kalk, alles Stoffe, die in natürlicher Zusammensetzung, wie sie diese Obstart bietet, von großem Vorteil für

alle mit solchen Schwachzuständen verbundenen Störungen sind. Ebenso übt sie gegen Gicht und Hypochondrie, die meistens nur eine Folge jener ist, in größerer Menge genossen, ihre Heilkraft aus. Aber selbst dann, wenn man sich einer dauernden Gesundheit rühmen darf, soll man sich der wohlthuenden Wirkung der Weintraube nicht entziehen. Daß sie erfrischt und den Durst besser löscht, als alle alkoholarartigen Getränke, hat wohl jeder an der eigenen Person erfahren, wenn ihm an heißen Tagen die süße Frucht Erquickung gebracht hat.

„Halte Maß in allen Dingen!“ Alles Maßlose ist ungut, weil unnatürlich und häufig auch unrecht. Eine übermäßige Freude kann leicht in Uebermut ausarten, eine ungezügelter Trauer führt zur Verzweiflung und Bitterkeit.

Mariannhiller Missionskalender 1912.

Unser diesjähriger Kalender ist überaus reich an interessanten Berichten aus dem afrikanischen Missionsleben und sonstigen lehrreichen Erzählungen. Wir erwähnen davon nur „Kaffrische Heiratsgesetze“, „Die Schwiegermutter unter den Zulus“, „Gerettet in höchster Not“, „Der kleine Zeitungsträger“, „Ein unerhörtes Kunstwerk“, „Herstellung des Geldes“.

Dem reichen Inhalt entspricht der **Bilderschmuck**. Außer einem prächtigen Farbenbild enthält er über 80 bildliche Darstellungen, teils aus dem Missionsleben, teils aus verschiedenen Gebieten menschlichen Schaffens und Wissens, darunter 20 Vollbilder.

Da unser Kalender von jeher ein Hauptmittel war, die Mariannhiller Mission in immer weiteren Kreisen bekannt zu machen, so stellen wir an die geehrten Leser und Leserinnen des Vergißmeinnicht die ergebene Bitte, nach Kräften zu dessen Verbreitung beizutragen. Gottes reichsten Segen allen denen, die sich der guten Sache annehmen!

Der Kalender ist von den im Vergißmeinnicht angegebenen Vertretungen zu beziehen und kostet für Deutschland **50 Pfg.**, für Oesterreich-Ungarn **60 Heller**, für die Schweiz **65 cts.**

Briefkasten.

Von Lesern der Arnberger „Sonntagsblumen“ durch Hochw. Hrn. Fr. in Hellefeld 95 Mk. für 4 Heidenkinder: Cäzilia, Frz. Josef, Helene, Josef.

R. P. B. Betrag erhalten.

Südlohn. Antoniusbrot als Dank erhalten.

K. A. Brief erhalten.

Antoniusbrot

für Afrika teils als Bitte, teils als Dank ist eingegangen aus: (Veröffentlichung war versprochen)

St. German, Schöb, Art, Bürgen, Detringen, Bercha, Tauberbischofsheim, München, Oberwiesnacker, Aushausen, Thurnstein, Schonach, Bad Dürkheim, Landshut, Knehgau, Mergentheim, Niedrich, Lette, Cleve, Bonn, Schleiden, Schwege, Rhehdt, Geafenhausen, Dedheim, Gerlachsheim, Diepoltkirchen, Göttingen, Würzburg, Engelberg, Thäingersheim, Stuttgart, Hüfingen.

Nachdruck sämtlicher Original-Artikel verboten, bei vorausgehender Uebereinkunft jedoch gerne gestattet.

Verantwortlicher Redakteur Georg Kropp in Würzburg. — Druck und Verlag der Fränkischen Gesellschaftsdruckerei G. m. b. H., Würzburg.

Dankjagungen

Ettenborn, Namingsstein. Tausendfältigen Dank dem hl. Joseph, der mir in einem wichtigen Anliegen geholfen! Würzburg: Dank dem hl. Antonius und dem Hl. Herzen Jesu. Sindeldorf: Dank dem hl. Joseph und Antonius. Grafenhausen. München. Dem hl. Frz. Xaver und hl. Vinzenz von Paul für Erhöhung in großem Seelenanliegen. Für wesentliche Besserung des an einem Bein gelähmten Entfels; von Lourdes zurückgebracht, kann es jetzt der Maschine entbehren, die Beweglichkeit des Beinchen nimmt gottlob stetig zu.

Gebets-Empfehlungen

in verschiedenen Anliegen gingen ein aus: Engelberg, Greßenbach, Wildhaus, Schwyz, Schöb, Jürich, Luzern, Nickenbach, Günsberg, Attinghausen, Wegenstetten, Wohlen, Jürich Zmal, Büßwil, Wil, Sarnen, Sempach, Adorf Rebiton, Olten, Theilheim, Wendorf, Kleinenbroich, Belmede, Paderborn, Besene, Lette, Weisweiler, Cleve, Birkendorf, Elz, Bonn, Oberhausen, Breslau, Westernhausen, Niedenburg, Schönwald, Postau, Aholshausen (besonders Anliegen), Blachach, Niederbiehbach (Geschäftsveränderung), Niederlauterbach, Schwarzenbach, Diepoltkirchen, Beuthen. Ein verirrter Sohn. Holzmühle, Karlshorst, Erkertschofen, Gränigen: Um gute Sterbestunde. Ordnung schwieriger Verhältnisse. Kranker Priester. Eine Kaufmannsfrau empfiehlt ihr schwach talentiertes Töchterlein der besonderen Fürbitte des hl. Antonius. Mehrere Anliegen, teils leiblicher, teils geistiger Art.

Memento!

Von unseren Wohltätern und Mitgliedern unseres Wohltäter-Messbundes sind gestorben und werden beim frommen Gebete unserer Leser empfohlen:

Cäcilia Wettstein, Fislisbach. Theophil Clemens, Binn. Joseph Zöllig, Steinebrunn. Kaspar Meier, Schneisingen. Lorenz Noti, Eisten. Frau N. N., Kleinrinderfeld. Ludwig Haberling, Raumental. Agnes Berner, Brilm. Leopoldine Parich, Jöbs. Maria Fay, Linz. Kaspar Stridner, Bann. Magdalena Kießlechner und Anton Huber, Amstetten. M. Elvana Himsel, Linz. Josef Weiß, Kirchberg. Monf. Michael Hintereker, Linz. Juliana Eberl, St. Kupprecht a. Raab. Anna Stadler, Mooskirchen. Watter Modesta, Klagenfurt. Maria Klingbühl, Maria Bacher, Elisabeth Schaffer und Helena Brugger, Murau. Josef Entschweiger, Borschach. Augusta Haring, Eggenberg-Graz. Josefina Mascher, P. ttan. Hochw. Hrn. Fr. X. Konradar, Jünnsbrud. Hochw. Dechant Walter, Wolfsberg. Hochw. Ferdinand Walch, Gauenstein. Herr Steinleitner, Gündendorf. Mathias Stoiffer, Lebing. Josef Kiniger, Sertun. Theresia Troller, Straden. Maria Reßler, Zeltbach. Maria Magd., Friesach. Jakob Innerbichler, St. Joh. Nhrn. Klara Eneugel, St. Florian. Josef Gröber, Fr., Gollersdorf. Antonia Jolyer, Klagenfurt. Paula Pauly, Maria-Osternitz. Hochwürdig Weihbischof Dr. Heinrich Marx, Breslau. Witwe Herr, Gengenbach. Johann Volk, Tauberbischofsheim. Maria Ergl, Landau a. Har. Viktoria Böhle, Weisensburg. Johann Schrott, Wutichdorf. Josef Pilzger, Pfaffstetten. Philomena und Franz Alois Mohel, Mönchberg. Kath. Hefner und Marg. Köch, Göttingen. Chrw. Sr. Damascena, Forzheim. Josef Forster, Ledwaldhausen. Michael Schäfer und Kunigunda Eger, Pordorf. Leopoldine Kleiser, Johann Hölzer, Andreas und Barb. Laub, Balbina Steiger und Anna Dorothea Brand, Wasserlofen. Eskar Beienz, Stadtprozelten. Anna Weigl, Fahndorf. Karolina Klisch und Katharina Böds, Rotten. Maria Karlsbader, Untergriesbach. Johann Gerengroß, Deuberg. Anna Stengel, Heistenhofen. Josef Weirhöfer, Forst. Johannes, Theresia und Andreas Walter und August Köhler, Lippach. Anna Feil, Ellwangen. Hubert Förster, Hanzel. Hubert Kleesius, Heimersheim. Theresia Böden, Kendenich. Christine Schmitz, Wied neld. W. Ver. Hesselmann, Nikol. Josef Wittekind, Aachen. Adelheid Wimmer, Brand. Hochw. Theodor Trappe, Gevelinghausen. Johann Janien, Mayen. Elisabeth Michel, Elz. Johann Angenendt, Wimmelndont. Gertrud Agnes Berniers, geb. Hoffmanns, Sedelen. Maria Bockhorst, Bartmannsholte. Anna Kist, Weingarz. Johann Faller, Langenordnach. Georg Stoll, Pölling. Valentin Ranz und Leonie Limacher, Mülhausen. Maria Berner, Würzburg. Franz Paul Bunzmann, Maria Juliana Fuchs, Geiselsbach. Ludwig Schieß, Pegne. Hochw. Bernh. Gamber, Wesselsberg. Pfarrer Josef Grafer, Amberg. Pfarrer Bauer, Altdorf. Anna Kaiser, München. Kilian Geier, Lichtenfels. Frau Milz, Grödenbach. Katharina Nebert, Beiertheim. Frau Major Hübelerin, Würzburg. Anna Schimmel, Breslau. Alice Theresie Haiche, Jezioro. Anton Graff, Elfhorn, Wis. John P. Wöfler, Colledgeville, Minn.