

Gerste, von weissem Senf, Leinsamen, Hanffamen, ein bis zwei Esslöffel in die Suppe und helfe äußerlich nach durch kühle Sitzbäder, Leibwickel, kühle Rückenwaschungen und Wasserlaufen. Bei vorwiegend sitzender Lebensweise vermehre man die Bewegung durch Turnen oder Marschieren. Besonders empfehlenswert ist Bauchgymnastik. Allzuviel Bewegung, ebenso alle jene äußern Eingriffe, die das Blut stark nach außen leiten und den Darm anämisieren (blutarm machen, austrocknen), wie Sonnenbäder, Lichtbäder, warme Vollbäder, Schweißbäder, stundenlanges Luftbad

ohne energische Auskühlung verschärfen in den meisten Fällen die bestehende Verstopfung oder die Neigung zu schwerem Stuhl, was zu wenig beachtet wird.

Es mag noch erwähnt werden, dass die Stuhlverstopfung ein sehr dankbares Objekt ist für Hypnose und Selbstsuggestion. Dadurch, dass man sich bemüht, seinen Darm ganz geregt und zu bestimmter Zeit zu entleeren (nicht durch künstliche Mittel und durch Pressen, sondern durch energischen Willensvorsatz), gelingt es in sehr vielen Fällen, die gestörte Funktion zu beleben und in das richtige Geleise zu bringen.

## Feuilleton

### Sei stark, du deutsches Frauenherz!

Sei stark, du deutsches Frauenherz,  
Halt aus im tiefsten Leid,  
Erdulde stumm den herbsten Schmerz  
In heilig-ernster Zeit.

Sei stark, du deutsches Frauenherz,  
Steh fest und klage nicht,  
Den Blick gewendet himmelwärts  
Tu' mutig deine Pflicht.

Hamburg.

Sei stark, du deutsches Frauenherz  
Geh an die Arbeit flink,  
O spende Trost jetzt allerwärts,  
Die Hoffnung fest umschling'.

So bleibe stark, o Frauenherz,  
Sei tapfer, halte stand,  
Erdulde still den größten Schmerz  
Fürs teure Vaterland.

Paul Rieckhoff.

### Hasset nicht!

O hört mit Hassgesängen auf!  
Sie fördern nie des Schicksals Lauf,  
Der Hass uns nie vom Feind befreit;  
Das kann nur Mut und Tapferkeit.  
Hass ehret deutsches Wesen nicht;  
Nur Ohnmacht zeigt ein Hassgesicht.

Vor allem meidet Menschenhass!  
Gar mancher hierbei leicht vergaß,  
Dass alle Menschen Brüder sind;  
Da all' der Erde Kinder sind. —  
Doch böses Wesen, böses Wort  
Die hasset all' an jedem Ort!

Irr'n Brüder ab auf falschen Steg,  
So weist sie auf den rechten Weg.  
Doch tut's mit Liebe; handelt klug!  
Hass würde allen nur zum Fluch. —  
Es erntet jeder, was er sät;  
Drum säet Liebe, eh's zu spät!

Ihr deutschen Männer, hasset nicht;  
Tut ohne Hass auch eure Pflicht!  
„Der Hass macht blind“ sagt altes Wort;  
Drum lasst den Hass für immer fort.  
Im heiligen Zorn ein frei Gesicht —  
Doch Menschlichkeit vergessen nicht!

P. Gottwald.

DOCUEG

### Aus dem Leben.

Von eigenfinnigem Wählen  
Lass ab! Leicht kann dir fehlen  
Die Rechnung ohne Wirt.  
Es hat schon mancher Große  
Beim Ziehn der Schicksalslofe  
Sich im Gewinn geirrt.

Drum — soll ich recht dir raten,  
Willst du dir wenig schaden:  
Mach' keinen starren Plan.  
Das Leben liebt Varianten,  
Merk' dir's! An seinen Kanten  
Renn' deinen Kopf nicht an.

Martha Rammelmeyer, Erholungsheim Friedenfels, Sarnen (Schweiz).