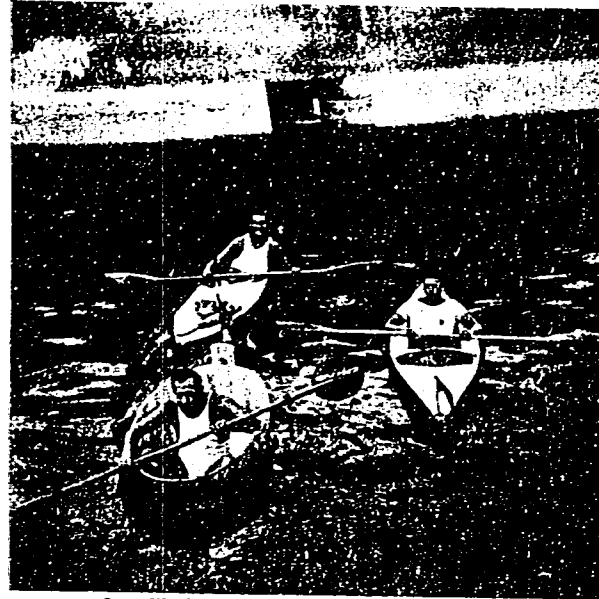


widerwärtigen und gruseligsten Vorstellungen; nur dasjenige, was vor nicht allzu langer Zeit unser Denken lebhaft beschäftigte, kann uns im Traum deutlich bewusst werden und wohl auch in Erfüllung gehen. Das oben erwähnte junge Mädchen hat jedenfalls bei der Fahrt mit der Hochbahn öfter die Möglichkeit eines Absturzes erwogen, und der Gedanke daran wurde so lebhaft, daß er sie auch im Traum bewegte. Um angenehm und süß zu träumen, empfiehlt es sich, vor dem Einschlafen seinem Denken eine fröhliche Richtung zu geben. Wenn die Gegenwart keine fröhlichen Ereignisse bietet, die man in Erinnerung festhalten kann, soll man an die goldene Jugendzeit zurückdenken, so daß man guter Laune entschlummert.

Allein der Traum hat auch eine hygienische Seite. Schwere, wüste, graufige Träume erschüttern Gemüt und Geist derart, daß man beim Erwachen müde und abgespant ist. Wiederholen sich solche Träume öfter, so kann das Wohlbefinden und die Gesundheit darunter leiden. Nervosität ist nicht selten die Folge. Aberhaupt ist das Träumen nicht gut. Es ist daher ratsam, es zu vermeiden. Das ist möglich durch einen gesunden, tiefen Schlaf. Denn das Traumleben treibt seine wunderbarsten Blüten im Halbschlaf. Dieser läßt sich vermeiden durch ordentliche Müdigkeit. Um müde zu werden, bedarf es der Bewegung in der frischen Luft. Diese ist bekanntlich ein Haupterfordernis der naturgemäßen Lebensweise. Da eine unnützliche Ernährung, Ausschweifung, Leibesverstopfung das Träumen wesentlich begünstigt, so ist die naturgemäße Lebensweise zur Beherrschung des Traumes durchaus geeignet. Auch die Hygiene des Schlafzimmers trägt viel dazu bei. Selbst durch die Körperlage im Schlafe werden Träume begünstigt und vermieden. Eine gerade ruhige Lage hält den Traum fern.



Im Waschbottich über den Bodensee ruderte der bekannte Wassersportmann Felsur J. Strügger aus Friedrichshafen unter Kontrolle von der Schweiz nach Friedrichshafen und benötigte zu dieser großen Strecke von 12-14 km 8 Stunden. [Wol. Meyer]

wegung in der frischen Luft. Diese ist bekanntlich ein Haupterfordernis der naturgemäßen Lebensweise. Da eine unnützliche Ernährung, Ausschweifung, Leibesverstopfung das Träumen wesentlich begünstigt, so ist die naturgemäße Lebensweise zur Beherrschung des Traumes durchaus geeignet. Auch die Hygiene des Schlafzimmers trägt viel dazu bei. Selbst durch die Körperlage im Schlafe werden Träume begünstigt und vermieden. Eine gerade ruhige Lage hält den Traum fern.

### Praktische Ratschläge

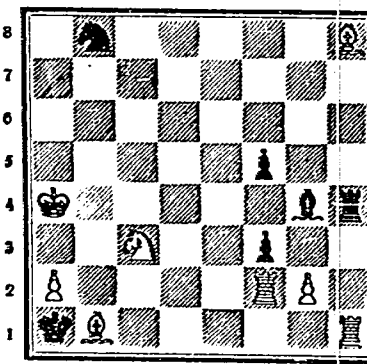
#### Gliederschmerzen

1. Man tocht gut gewaschene Kartoffeln mit der Schale ab und wäscht mit dem Kochwasser, wenn es noch warm ist, die Gliedmaßen ab.
2. Man macht mit gewöhnlicher Soda, wie man sie in der Küche braucht, heißes Wasser, indem man die Soda entweder ganz darin auflöst oder auch das Wasser aufkocht. Aus dem noch warmen Wasser macht man, indem man etwa ein Handtuch hineintaucht und trocken auswringt, einen Umschlag über das kranke Glied und hält es vermittels Sicherheitsnadeln fest. Darüber kommt ein zweites, gut bedeckendes Übergeschlag aus einem wollenen Tuch oder Schal. Man macht diese Umschläge jeden Abend vor dem Schlafengehen und läßt sie die Nacht über liegen. Man braucht dies Mittel längere Zeit. So einfach es auch ist, so gute Dienste tut es doch, selbst bei veralteten Leiden. *Lonny von Bülow.*

## Rätsel und Humor

### Schachaufgabe Nr. 111

Von C. S. Rippling in Wiesbaden.



Welk steht in zwei Zügen matt.

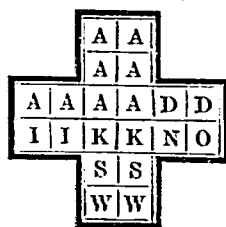
Bergleischstellung: Weiß: K a 4; T f 2, h 1; L b 1, h 8; S c 3; B a 2, g 2 (8). Schwarz: K a 1; T h 4; L g 4; S b 8; B f 3, f 5 (8).

Lösungen und Anfragen an E. Gaab, Stuttgart-Rohental. Allen Anfragen sind zur Beantwortung nicht nur das Rückporto, sondern noch 50 Pf. in Marken besonders beizufügen.

### Lösung von Aufgabe Nr. 108:

1. T d 8—e 8 usw.

### Buchstabenkreuz



Nach Ordnen der Buchstaben geben die sich entsprechenden beiden Seitenkreuzen und Wagerichten je:

1. eine europäische Insel,
  2. einen literarisch-epischen Roman.
- Zul. Faid

**Kurz und bündig**  
Eine Dame hatte ihr Erbstück, das sie einem Verleger angeboten hatte, als ungeeignet zurückgehalten. Daraufhin schrieb sie ihm voll Enttäuschung, er habe ihre Arbeit gar nicht einmal gelesen, denn vier vorsichtshalber von ihr aneinandergeklebte Seiten des Manuskripts seien genau so geblieben, ein Beweis, daß er ihren Roman gar nicht geprüft habe. Postwendend erhielt sie folgende Antwort: „Wenn ich zum Frühstück ein Ei öffne, brauche ich es nicht vollständig zu essen, um festzustellen, ob es gut oder schlecht ist.“



### Gauernerhumor

Heute (nachts heimkehrend und einen Eindringler am Türschloß ertastend): „Was machen Sie denn da?“ „Ich will! Ihnen nur die Tür aufschließen, weil Sie doch sicher keinen Haus Schlüssel haben.“

### Literarisches Schieberrätsel

Shakespeare — Schiller — Hauptmann — Ludwig

Vorstehende Dichternamen sind seitlich so zu verschieben, daß eine sinnreiche Buchstabenreihe entsteht, die, von oben nach unten gelesen, den Namen eines bestimmten englischen Schriftstellers ergibt.

Lösung folgt in nächster Nummer

### Lösungen

Silberrätsel  
Eng ist die Welt und das Gehirn ist weit.  
Schiller (Wallenstein).

### Figuren-Rätsel:

1. Engadin, 2. Agronom, 3. Niemann.

### Diamanträtsel:

Querletzen: F, Job, Basel, Senegal, Josephine, Wachtel, Alline, Inn, E. — Mittlere Seitenkreuz: Josephine.

### Rätsel:

Wenn ein Verbrecher, nachdem er drei Jahre gefangen, geblieben hat.

### Schachlöserliste

Erna Kamphausen in Aphen, zu Nr. 104, 105, 106, 107 und 108. Karl Süpple in Müderhausen, zu Nr. 104, 105, 106 und 107. Aug. Bornemann in Müderhausen, zu Nr. 105 und 108. O. Weggenborfer in Rousheim, zu Nr. 105, 106 und 109. S. Ganglofner in Wollach, zu Nr. 106, 107 und 108. Georg Thome in Nördlingen, zu Nr. 106, 107, 108 und 109. Hermann Beder in Heilmannsburg, Karl Lüders in Schwabingen, und Marie Toporsta in Bad Laubach, zu Nr. 107. Fritz Brenner in Neu-Ulm, zu Nr. 107 und 108. Karl Gräpler jun. in Göttingen, F. Zehner in Nolltebe l. O., Fr. Thiemann in Sonthofen, Th. Weber jun. in Mühlheim, Fritz Ernst E. Mofeller in Heuberg, Carl Joehel in Weihenheim, und Hubert Wolf in Mühlheim a. N., zu Nr. 108. Hans Guller in Reining, Ernst Geckler in Gronau l. W., St. Krauß in Usteren, Hellm. Hof. Göttinger in Frankfurt a. M., Erna Widoni in Stuttgart, Hugo Stillhammer in Gammstadt, Maxter Klein in Sebnitz, Julie Dietrich in Wehlheim, Wilhelm Müller in Heilbronn, Paul Weil in Wisingen, und Karl Zeller in Metzgerzimmern, zu Nr. 109.

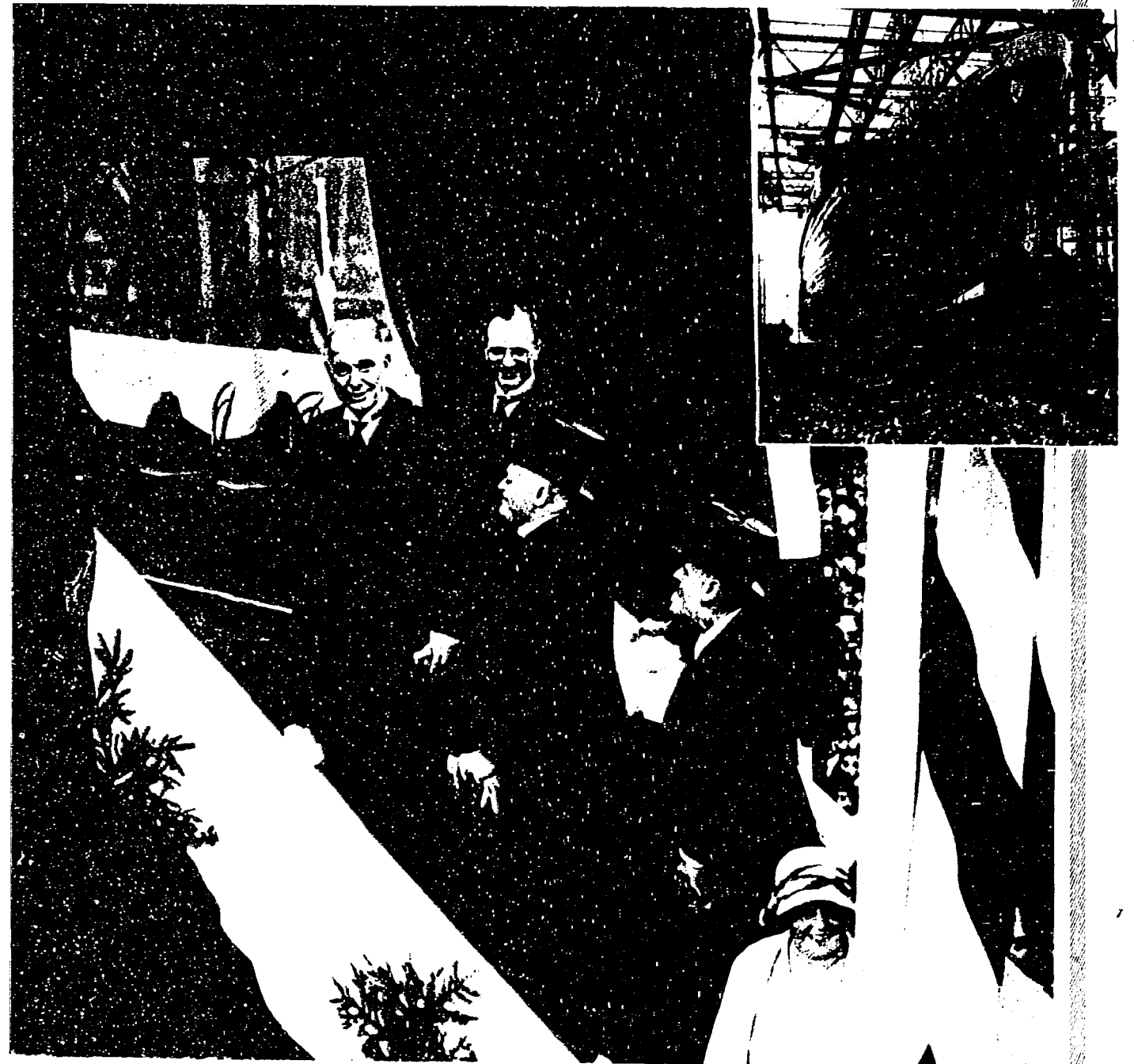
Verantwortliche Schriftleitung von Ernst Pfeiffer, Offiziellationsbuch und Verlag von Greiner & Pfeiffer in Stuttgart.

# Illustriertes Unterhaltungs-Blatt

NR 35

Beilage zum „Schwedter Tageblatt“

1928



### Der Stapellauf der Europa

[Graudenz]

Als erstes der zwei neuen Riesenschiffe lief das 46000-Tonnenschiff des Norddeutschen Lloyd in Bremen auf der Werft von Blohm und Voss, die „Europa“ vom Stapel. Es waren u. a. vertreten (von oben nach unten): Botschafter Dr. Schurmann, der die Taufrede hielt, Direktor Heinicke, Oberwerftdirektor Pecht.