

Das Vitamin B fördert das Wachstum und schützt vor Erkrankungen der Nerven und Verdauungsorgane. Es ist enthalten im Vollkornbrot, grünen Gemüsen, Karisoffeln usw.

Das Vitamin C erhöht die Widerstandskraft gegen Grippe und ist enthalten in Karisoffeln, grünen Gemüsen, Obst, Tomaten, Pilzen und Meerrettich.

Das Vitamin D schützt vor Rachitis und Storbud und ist enthalten in allen Salaten.

Wenn man nach diesen Grundsätzen die Ernährung richtig handhabt, ist mit den uns zur Verfügung stehenden und vor- genannten Lebensmitteln die Erhaltung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Volkes gewährleistet.

In der Abteilung Volkswirtschaft-Hauswirtschaft der NS-Frauensschaft wird immer wieder auf die richtige Anwendung der Lebensmittel hingewiesen. Kochrezepte werden hier zusammengestellt, und den deutschen Hausfrauen wird gezeigt, wie all die Speisen schmackhaft und bekömmlich zubereitet werden. Diese Abteilung der NS-Frauensschaft ist ein wichtiges Glied in unserer Zeit, und so manche Hausfrau, die noch abseits steht, weiß die Arbeit der Amtswalterinnen nicht richtig einzuschätzen.

Wäre einer jeden deutschen Frau in es auf diesen Gebieten im Deutschen Frauenwerk mitzuarbeiten. Manche Hausfrau hat es notwendig, sich richtig belehren zu lassen und neue Anweisungen anzunehmen, damit sie ebenfalls ihren Haushalt dementsprechend einrichten kann. Die NS-Frauensschaft hilft, um die Blockade Englands zu machen. Das erdbräunliche Mittel der englischen Politik war immer der Versuch, unsere Nahrungsfreiheit einzusengen. Der Nationalsozialismus kennt diese Methode, und so wurde in jahrelanger stiller Arbeit der englischen Aus- hungerspolitik ein Giftzahn nach dem andern ausgebrochen.

Die gelassene Ernährung ist dank dieser Arbeit sichergestellt, und in diesem Kriege ist nicht Deutschland, sondern England der Blockierte, und es spürt jetzt schon die Leiden, die man uns zugebracht hatte und die wir auch von 1914/20 zur Genüge kennen gelernt haben.

In diesem Kriege vollzieht sich das Strafgericht, und so hat die Geschichte für Deutschland wieder einen gerechten Sinn erhalten. Der Nationalsozialismus hat auf allen Gebieten die Grundlagen zum Siege geschaffen.

Das Gebot der Heimat ist: deutsche Frau, erfülle deine Pflicht!

Rund um die blühende Linde

„Am Brunnen vor dem Tore,
Da steht ein Lindendbaum,
Ich träumt in seinem Schatten
So manchen süßen Traum.
Ich schnitt in seine Rinde,
So manches liebe Wort;
Es zog in Freud und Leid
Zu ihr mich immer fort.“

Heiß scheint die Julsonne. Milde neigen die Blumen ihr Haupt und lassen die Blätter sinken. Nur die Blüten wenden sich der Sonne zu und lassen sich von ihr den starken Duft entlocken. Goldene Strahlen fischen durch das Laubdach der Dostblinde und geben dem dunklen Blattwerk einen magischen Dichtglanz.

Wir stehen in ihrem milden Schatten und schauen empor zu den unendlich vielen Blütenköpfchen, die unter den grünen Blättern neugierig hervorgucken. Die Blüte der Linde ist unscheinbar, und doch hat sie viele Gäste. Der starke Honigduft der kleinen Blüten erfüllt weit hin die Luft und lockt tausende summender Insekten an, besonders umschwärmen Bienen, Fliegen und Käfer den blühenden Baum, um von dem süßen Nektar der Blüten nach Herzenslust zu naschen. Auch böse Gezeiten finden sich ein. Die Blattläuse entziehen den Blättern oft in so reichem Maße den süßen Saft, daß der Honigtau wie feiner Regen sprüht. Die gute Linde läßt sich das alles gefallen, denn sie ist ohne Falch. Noch wenn der Nachtwind durch die Lindend- Blüten zieht und die Blumen schon die müden Augen geschlossen haben, strömen die Lindendblüten immer noch einen Wohlgeruch aus, der Leib und Geist erquickt.

Zur Linde fühlt sich jeder hingezogen. Ist es die Anmut ihrer Gestalt, ist es das dicke Laubdach oder der süße Honig- geruch, was anzieht? Wahrscheinlich macht alles das zusammen die Linde uns so lieb. Wer sieht nicht gern auf der Bank unter der Linde und träumt den Traum längst vergangener Jugend- tage? Dabei erinnern wir uns all der Weisen, die deutsche Dichter von der Linde singen, und all der Sagen, mit denen unsere Vorfahren das Haupt der Linde umkränzten. Die Linde ist der Lieblingsbaum des deutschen Volkes. Die süße Innigkeit und die gemüthliche Fülle dieses Baumes finden wir im deut- schen Volkscharakter wieder, dessen innerstes Wesen auch nicht rohe Kraft und ungefüllte Gewalt, sondern Weisheit des Gemüthes und ruhige Bescheidenheit sind.

Unsere Ahnen hatten die Linde der Göttin der Fruchtbarkeit und der Beschützerin der Liebe und des häuslichen Glückes geweiht und pflanzten sie darum in der Nähe ihrer Wohnungen. Sie wollten diesen Zauber durch die Bäume, denn sie schrieben ihr eine wunderbare heilige Kraft zu. Unsere Vorfahren glaubten auch, daß sie Gold in ihrem Innern trage, das sie dem Erb- boden zu entnehmen vermöge. Unter den rauschenden Linden verehrten sie ihre Götter. Auch das Christentum schloß sich dieser überlieferten Vorliebe für den Baum an und setzte in seine geweihten Zweige manche Heiligen- und Christusbilder. Von altersher haulte man in ihrem Schutze Kapellen und Wallfahrts- ort, und auch heute noch pflanzt man die Linde gern an heiligen Stätten an. Manches alte Kirchlein aus der Väterzeit wird heute noch umschattet von altersgrauen Linden.

Aus Sage, Dichtung und Wahrheit haben im Laufe der

Jahrhunderte um die deutsche Linde einen schillernden Schleier gewebt. Der Volksglaube ließ in ihrem Schatten gern die Jwerge ihr Wesen treiben und die Helde in Zauberschlag ver- fallen. Siegfried erlegte unter der Linde den Drachen! Beim Baden im Blute des Ungeheuers fiel auf seine Schultern ein Lindendblatt und machte ihn dort verwundbar, so kann ihn denn der kreulose Hagen am Brunnen unter der Linde tödlich treffen, und aus all dem entsteht dann später das Nibelungenlied.

An Krieg und Frieden, an Freud und Leid, an politischen und richterlichen Handlungen hatte dieser Baum vor Zeiten seinen Anteil. Unter seinem weiten Gezweig hielten die alten Deutschen ihre Gerichtstage ab, hier pflogen sie Rat über das Wohl und Wehe ihrer Gawe. Auch die Fengerichte des Mittel- alters tagten hier, und die alte Linde hat viele Urteile über Leben und Tod mit angehört und dabei über die Bosheit der Menschen gelaust.

Auch die Neuzeit hielt an der Sitte fest, Linden zu pflanzen. Ueberall auf freien Plätzen, vorm Hause, auf dem Hofe, vor Gotteshäusern und Friedhöfen ist sie häufig zu finden, und gern tummelt sich die Jugend unter ihrem breiten Laubdach in fröh- lichem Spiel. An den Sommerabenden sitzen die Dorfbewohner gern zusammen auf der Bank unter der blühenden Linde, be- sprechen die Arbeiten der Woche und erzählen von vergangenen Zeiten, von der Ahnen Tugend und von der Nachwelt Hoffen, und innige Weisen, wie sie anbewußt aus der Volksseele heraus klingen, tönen dazwischen, und die Linde rauscht bewegt dazu mit den blügelgelben Zweigen. Sie hat manches schon gesehen, was wir sie herum geschah, sie kennt Liebeslust und Liebesweh der alten und der neuen Geschlechter. Es geht ständig ein leises Klütern durch ihre beweglichen Blätter, als wollten sie erzählen von aller Zeiten Lust und Leid. Aber auch heiligen Gottes- frieden wehen ihre Zweige, heimlichen Trost flüstern sie be- trübten Menschenleuten zu, und Frieden möchte die Linde ihnen bringen, denn sie ist ein Friedensbaum, nicht nur, daß sie gern gepflanzt wird zur Erinnerung an Friedensschlüsse, nein, in ihrer Nähe durchbebt uns Friedenssinnen. Wer in Unrast und hadern mit dem Geschick sich ihr naht und in ihrem Schatten sitzt, den überkommt ein Sehnen nach Frieden und nach Glück.

Die alte Linde ist ein Stück Heimat, sie verkörpert all das Süße und Anziehende, was man mit dem Worte Heimat verbindet. Sie ist ein Wahrzeichen der Freiheit und Einigkeit, stiller Häuslichkeit und rührigen Fleißes, dieser Grundlage von Staat, Volk und Familie. Wo man Linden pflanzt, da bekennt man sich zu der guten alten Zeit, und wo man sie verdrängt durch andere Bäume, will es uns verkommen, als nehme man Abschied von Heimat und Vaterland, von Einfachheit und Treue und alter deutscher Sitte.

„Noch ragt die Linde zwar in Deutschlands Süd' und Norden,
Doch ihrer Schwestern Schar, wie ist sie Klein geworden!
Und wie man sie verbannt, und wie man sie beschnitten,
So schwanden aus dem Land auch unsre alten Sitten!“

Schau ich dich, Linde, an, du Baum aus alten Tagen,
Dann bricht mein Lied sich Bahn in Jörn und Schmerz und Klagen.
Ich möcht' von Strand zu Strand der Linde Preis verkünden
und singen rings im Land: O, pflanzet wieder Linden!“