Frau und Haus

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und Kunst**

Band (Jahr): **22 (1932)**

Heft 35

PDF erstellt am: **22.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

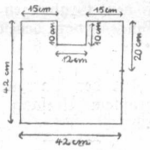
Frau und Haus

PRAKTISCHE HANDARBEITEN, ERZIEHUNGSFRAGEN, KÜCHEN-REZEPTE

Gehäkelter Pullover, Größe 44.

Material: 80 g lindfarbene, 40 g weiße Seidenglanzwolle.

Der Pullover wird durchweg in Doppelstäbchen (D. St.) gearbeitet. Auf einem L. M.-Anschlag arbeitet man folgendermaßen: Mit einem Umschlag



holt man den Arbeitsfaden durch die 3. und noch einmal durch die 5. M. des Anschlags, mascht alles zusammen ab und häkelt eine L. nach. Dann mit 1 Umschlag den Faden aus der 5 und 7. M. des Anschlags holen, abmaschen, 1 L. Dann aus der 7. und 9., abmaschen, 1 L. usw. In den folgenden Touren holt man den Faden vor und hinter dem untenliegenden D. St., mascht ab, 1 L. D. St. liegt stets über D. St. — Vorder- und Rückenteil werden quer gehäkelt. Man beginnt an der Seite mit einem Anschlag von 83 L. und arbeitet hierüber wie vorher beschrieben 40 D. St. in lindfarbenem Garn. Nach 22 Reihen (15 cm) ist die volle Schulterbreite erreicht. In weißem Garn arbeitet man die nächsten Reihen. Man läßt 10 D. St. an der Halsseite frei und arbeitet 16 Reihen (12 cm) über 30 D. St. Dann schlägt man zu der zweiten Halsseite wieder 20 L. zu und häkelt nun wieder in Lindfarben über die volle Breite von 40 D. St. 22 Reihen. 2. Teil genau ebenso. Man schließt die Schulternähte und häkelt die weißen Aermelreihen an. Man arbeitet 4 Reihen D. St. (weiß), und zwar für jeden Aermel über 40 D. St. (Schulternaht ist die Mitte). Seiten- und Aermelnähte schließen. Den Rand mit doppeltem Faden anstricken. Man schlägt durch den unteren Rand des Pullovers 152 M. auf einen Ring oder 4 Nadeln und strickt 18 Runden 1 l., 1 r. im Wechsel. 19. Runde abmaschen. Den Halsausschnitt behäkelt man mit einer Tour L.-Bogen (5 L., 1 f. M.). In dieselbe Reihe des Ausschnittes noch eine Tour Bogen in weißem Garn, die f. M. zwischen die beiden f. M der lindfarbenen Bogen. Als Abschluß 1 Tour Bogen in lindfarbenem Garn, wobei die f. M. die Mitte der lindfarbenen Bogen faßt, einmal über den weißen, einmal unter den weißen Bogen. Dieselben 3 Touren kommen als Abschluß an die Aermel.

Praktische Ratschläge

Sonnenstich — Hitzschlag — Blitzschlag.

Mit dem Einsetzen der sogenannten „Hundstage" beginnt die Sonnenstrahlung auf das Nervensystem der Menschen in hervorragender Weise zu wirken. Es gibt Menschen, die auf die Kälte genau so schimpfen wie auf die Wärme und sich nur recht zufrieden fühlen, wenn sie Temperaturen von 13 bis 18 Grad vorfinden. Allerdings kann man sich vor Kälte besser schützen als vor Wärme: Entkleiden kann man sich nicht immer und überall, und im Eiskeller kann man auch nicht immer den Tag verbringen; aber warm anziehen kann man sich an kalten Tagen immer. Die Wirkung der sommerlichen Hitze auf den Menschen und seine Gesundheit ist mannigfach. Werden einerseits durch die den Sonnenstrahlen innewohnenden Ultravioletttstrahlen bedeutungsvolle Gesundheitswerte gewonnen, so schadet ein Zuviel entschieden, und Sonnenstich und Hitzschlag sind die Folgen!

Grundsatz eines jeden zur heißen Jahreszeit sollte sein, sich so leicht wie nur erlaubt zu kleiden. Alle Einschnürungen, straff sitzende Kleidungsstücke usw. begünstigen unangenehme Folgen der Sonnenstrahlung. Außerdem ist Wundwerden einiger Körperstellen infolge der Reibung besonders häufig. Etwas anderes ist es bei den Menschen, die an hohe Temperaturen gewöhnt sind, wie etwa Tropenbewohner oder Heizer, die nicht selten in Temperaturen von 40—60 Grad arbeiten oder sich aufhalten. Auch hier kann man von „Abhärtung" sprechen.

Wer also an Wärme höherer Grade nicht gewöhnt ist, sollte vorsichtig sein. In erster Linie ist der längere Aufenthalt in stechender Mittagssonne oder in der Sonne überhaupt zu vermeiden. Ferner, so absurd es klingen und so lästig es sein mag, sollte man nie den Kopf den direkten Sonnenstrahlen längere Zeit aussetzen, sondern den Hut aufbehalten oder sich sonstwie schützen. Kopf- und Halsschmerzen, Halluzinationen, vermindertes Sprechvermögen sind erste Anzeichen einer „Hitzekrankheit". Später setzt Fieber ein, das zu Krämpfen, Bewußtlosigkeit, Herzschlag und Tod führen kann! Sonnenstich ist in unsern Gegenden verhältnismäßig selten, dagegen tritt der Hitzschlag weit häufiger bei uns auf.

Besonders leicht wird Hitzschlag eintreten, wenn hohe Temperaturen und hoher Feuchtigkeitsgehalt der Luft zusammentreten, also sogenannte „Treibhausluft" herrscht. Schweiß bricht heftig aus, dann ist die Haut plötzlich trocken, der Organismus ist wie ausgepumpt, und Schwäche verhindert jede Bewegung. Der Atem fliegt, bis vielleicht noch Krämpfe einsetzen, der Puls beschleunigt schlägt und der Magen Genossenes wieder erbricht. Am ersten werden schwächliche Menschen dem Hitzschlag erliegen und solche, die blutarm oder herzkrank sind.

Derartige Erscheinungen zu vermeiden, ist zwar möglich, doch nicht immer durchführbar. Am besten ist nämlich, wenn man überhaupt keine körperliche Arbeit verrichtet, und an heißen Tagen ruht. Ist das nicht möglich, dann sollte die Kleidung, wie bereits erwähnt, äußerst leicht sein, um die Ventilation des Körpers zu begünstigen. Unbedingt ist Zugluft, mag sie auch kühlend wirken, zu vermeiden! Kalte Getränke können vorsichtig und mit Maßen genossen werden; auch kalter Tee mit Zitrone, saure Milch, Himbeer- oder Kirschlimonade, doch möglichst müssen Fett, Butter, Fleisch, Mehlspeisen und Gebäck ausgeschaltet werden. An festen Nahrungsstoffen sind lediglich Obst und Gemüse dienlich. Durch feste Nahrung wird der Verbrennungsprozeß im Körper nämlich gesteigert, also noch Hitze erzeugt!

Auf der Straße meide man möglichst die Hauswände, die die Sonnenstrahlen stark zurückwerfen, also die Wärme noch um etwa ein Drittel erhöhen. Der Körper ventiliert außerdem nicht, wenn man an erhitzten Häusern entlang geht.

Einem vom Hitzschlag Betroffenen kann man erste Hilfe zuteil werden lassen, indem man ihn in den Schatten bringt, die Kleider soweit wie möglich öffnet oder ihn ganz entkleidet, ihm kühle Getränke einflößt und den Körper mit kaltem Wasser aus der Gießkanne oder Brause begießt, oder, wenn auf diese Art nicht Hilfe gebracht werden kann, ihn in kaltes Wasser legt. Vor allem muß jedoch diese Hilfeleistung möglichst schnell geschehen, da es sonst leicht zu spät sein kann! Mit den heißen Tagen ist die Gewitterbildung natürlich sehr verbunden. Zu der Gefahr des Sonnenstiches und Hitzschlages tritt noch die Möglichkeit, vom Blitz erschlagen zu werden.

Vom Blitz Getroffene sind meist tot! Man versuche jedoch stets, künstliche Atmung herbeizuführen. Außer der Betäubung und außer sofortigem Tod ist auch Lähmung und Verbrennung möglich. Gerötete Haut kühle man mit kaltem Wasser oder Eis, sonst wende man Brandsalbe an. Brandblasen steche man mit glühender Nadel auf, lasse das Wasser auslaufen und verbinde mit Jodoformgaze und Watte. Die Kleider sind in allen Fällen sofort zu öffnen. Atmet der Getroffene noch, dann lege man kühlende Umschläge auf Stirn und Schläfen. Der Helfende stelle sich möglichst auf ein Stück Glas oder trockenes Holz. Künstliche Atmung ist mindestens während zwei Stunden durchzuführen, ehe ein endgültiges Resultat abzusehen ist.

An sich ist Angst vor dem Gewitter völlig unbegründet. Meistenteils sind die Getroffenen selbst schuld daran. Wenn ein Blitz gesehen wird, dann kann er nicht mehr schaden. Es gibt weit weniger Treffer durch Blitzschlag als Verkehrsunfälle. Daraus mag man ermessen, daß die Angst vor dem Verkehrsunfall weit größer sein müßte, und es würde deren bedeutend weniger geben! H. H. R.

Küchenrezepte

Die Gurke in der Küche.

Gurkensalat. Die geschälten Gurken werden ganz fein gehobelt und mit Salz bestreut eine Stunde stehen gelassen. Dann preßt man das Wasser aus und vermengt die Gurken mit einer Salatsauce aus Senf, Oel, Zitronensaft, Pfeffer und gewiegter Petersilie.

Gurken mit saurem Rahm. Die vorgerichteten Gurken werden in Scheiben geschnitten. Man läßt ein großes Stück Butter heiß werden, fügt die Gurken und eine gehackte, kleine Zwiebel bei, schmort alles 10 Minuten unter öfterem Wenden, stäubt 1—2 Löffel Mehl darüber und verkocht mit 1 Tasse saurem Rahm und dem nötigen Gewürz. Wenn die Gurken weich sind, kann man etwas Fleischextrakt beifügen.

Gurken mit Pilzen. Die gerüsteten, entkernten, in Würfelchen geschnittenen Gurken werden in wenig Salzwasser weich gekocht und abgegossen. Ein Teller voll gut gereinigte Pilze (am besten Morcheln) schmort man in Butter gar. Aus Butter, Mehl, Rahm, Gurkenwasser und etwas Petersilie kocht man eine sämige Sauce, fügt Gurken und Pilze bei und dämpft alles gut durch. Vor dem Anrichten kann man ein Ei beifügen.