Objekttyp: **Issue**

Zeitschrift: **Schweizer Frauen-Zeitung : Blätter für den häuslichen Kreis**

Band (Jahr): **2 (1880)**

Heft 24

PDF erstellt am: **28.05.2024**

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

Nr. 24. 1880.

Schweizer Frauen-Zeitung.

Zweiter Jahrgang.

Abonnement:
Bei Franko-Zustellung per Post:
Jährlich . . . . . Fr. 5. 70
Halbjährlich . . . . . „ 3. —
Vierteljährlich . . . . . „ 1. 50
Ausland mit Zuschlag des Porto.

Korrespondenzen
und Beiträge in den Text sind gefälligst an die Redaktion der „Schweizer Frauen-Zeitung" in St. Gallen zu adressiren.

Redaktion
eines im Stillen wirkenden gemeinnützigen Frauenkreises.

Insertion:
15 Centimes per einspaltige Petitzeile.
Bei Wiederholungen Rabatt.

Die „Schweizer Frauen-Zeitung" erscheint jeden Samstag.

Publikationen
beliebe man franko einzusenden an die Expedition der „Schweizer Frauen-Zeitung" in St. Gallen.

Verlag und **Expedition**
von Altwegg-Weber z. Treuburg in St. Gallen.

St. Gallen.

Samstag, den 12. Juni.

Motto: Stets strebe zum Ganzen; — und kannst Du ein Ganzes nicht sein,
So schließe als williges Glied dienend dem Ganzen Dich an.

Mit Juli beginnt das zweite Semester oder **dritte Quartal** der **„Schweizer Frauen-Zeitung"**.

Neu eintretende Abonnentinnen erhalten das Blatt bis Juli gratis, also ohne Nachzahlung. Dasselbe kommt jeden Samstag Morgen zur Versendung, so daß bis Sonntag — mit wenig Ausnahmen — alle Besteller im Besitze der Zeitung sind.

Die Gediegenheit und Reichhaltigkeit dieses Blattes ist bereits hinlänglich bekannt, ebenso der geringe Abonnementspreis von **Fr. 1. 50** per Quartal; wir dürfen also wohl auch diesmal einen tüchtigen Zuwachs von Abonnentinnen erwarten.

Ebenso wie die Redaktion bestrebt sein wird, nur wirklich Gutes zu bringen, erwarten wir auch von Freunden und Gönnern der Zeitung, daß sie nach Möglichkeit dazu beitragen, den Leserkreis vermehren zu helfen.

Die Expedition
der „Schweizer Frauen-Zeitung".

Das Wasser als Gesundheits-Faktor.

Das Wasser soll rein, frisch und kalt sein. Rein ist dasselbe, wenn es keine Pflanzen- oder Mineraltheile enthält, welche einen mehr oder minder nachtheiligen Einfluß auf die Gesundheit haben; frisch ist es, wenn es eben aus der Erde kommt, seinen Gehalt an kohlensaurem Gase noch hat, der ihm den erfrischenden, Gaumen und Magen gleich angenehmen Geschmack gibt; und kalt ist es, wenn seine Temperatur nicht über 10 bis 11° R. oder 55° F. beträgt.

Wasser von dieser Beschaffenheit findet man am leichtesten in Gebirgen, die aus Granit, Sandsteinen 2c. bestehen; Kalkgebirge haben in der Regel schlechtes Wasser, weil Kalktheile darin aufgelöst sind, welche Steindrüsen und andere Krankheiten verursachen.*)

Wollte man an solchen Orten etwas weniger für „alkoholhaltige Gewässer" ausgeben und dabei für die Herleitung eines guten Wassers besorgt sein, so dürften ähnliche und andere Krankheiten bald verschwinden; ja die Kosten würden reichlich durch die Summen aufgebracht werden, welche die Bevölkerung an Arzt- und Apothekerrechnungen ersparen möchte. Eine Versündigung an den Kranken ist es zu nennen, Spitäler und dergleichen Anstalten an Orten anzulegen, wo ein kaum trinkbares Wasser aufzufinden ist. Und doch wird in dieser Hinsicht oft höchst gleichgültig verfahren. So unbegreiflich das Außerachtlassen dieses sehr wichtigen Punktes, so klar ist es anderseits, daß von dem, was die Gesunden krank machen könnte, die Kranken doch gewiß nicht gesunden können!

Jedes Wasser, welches einem unverdorbenen Gaumen — auch wenn es reichlich und fortgesetzt getrunken wird — wohlschmeckt, Seife leicht auflöst und Schaum macht, das Fleisch beim Sieden nicht roth färbt und keine Beschwerden in den Verdauungs-Organen macht, ist zum Genusse verwendbar. Als Kennzeichen eines guten Wassers wird auch angegeben, wenn Forellen darin leben können; also Wasser aus einem Forellenbache, oder aus Gebirgen, wo solche Bäche sich befinden, ist immer brauchbar.

Ist das Wasser sehr schlecht, so ist eine Filtrirung durch Löschpapier und Kohlenstaub nöthig; dieses befreit das Wasser von den fremdartigen Bestandtheilen und lohnt für die Mühe, welche dies veranlaßt, an der Gesundheit. Man arbeitet ja auch viel, um sich Bier, Wein, Kaffee 2c. 2c. zu beschaffen: warum nicht auch etwas thun für Herstellung eines guten Trinkwassers?

Hauptsache bleibt immer die Reinheit des Wassers. Die durch längeres Stehen entweichende Kohlensäure kann man freilich nicht oder nur künstlich ersetzen. Hat man die Wahl im Wasser, so wird man von selbst dasjenige wählen, welches am meisten kohlensauren Gehalt hat, weil das andere weniger angenehm schmeckt.

Ein gutes Quellwasser ist dem gewöhnlichen Brunnen- oder Pumpenwasser vorzuziehen; das letztere ist selten ganz rein, da es die in der Wasserschicht unter der Oberfläche befindlichen Pflanzen- und Mineraltheile aufgelöst in sich trägt. Sind letztere in merklicher Quantität vorhanden, so nennt man es hartes Wasser. Von hartem Wasser sollte man nicht viel trinken, da es zum Auflösen nicht sehr dienlich ist und seine Mineralbestandtheile im Körper absetzt. Selbst Thiere, wie Pferde 2c., die an weiches Wasser gewöhnt sind, verschmähen das harte, oder trinken es nur, wenn großer Durst sie dazu treibt. Zum Baden mag es gebraucht werden; doch ist auch hier weiches vorzuziehen, besonders bei spröder Haut, Flechten und andern Hautkrankheiten.

Wasser aus Brunnen, in deren Nähe chemische Fabriken, Düngerstätten und andere Abfälle thierischer, vegetabilischer oder mineralischer Stoffe sich befinden, sollte man nie trinken, sondern die allfällige Mühe nicht scheuen, ein besseres, wenn auch aus weiterer Entfernung holen zu lassen, von dem Grundsatze ausgehend, daß es immer besser ist, sein Trinkwasser rein zu genießen, als frisch geschöpft und unrein.

Aus diesem Grunde ist das Wasser aus Teichen und Landseen gewöhnlich unbrauchbar zum Trinken und von dem ersteren sogar zum Baden nicht immer zu empfehlen. Reines Regen- und Schneewasser, d. h. Wasser von frisch gefallenem Schnee ist weich und trinkbar, obschon nicht angenehm von Geschmack; zum Baden ist namentlich ersteres sehr geeignet, wenn man demselben die gehörige Temperatur verleiht.

Aus dem Angeführten geht hervor, daß zur Bedingung einer gesunden Gegend gutes Wasser gehört. Es ist also ein unschätzbares Kapital für Diejenigen, welche es besitzen und von noch höherem Werthe, wenn man diesen so wichtigen Gesundheitsfaktor ermangeln muß.

Die Schweiz ist in dieser Beziehung ein glückliches Land, und es werden unsere „Silberquellen" nicht umsonst besungen. Was gäbe man in großen Städten um das reine Wasser, welches vielerorts in vollen Bächen bei uns abfließt?

Gedenken wir daher dieser Wohlthat und bringen diesen Lebenswecker möglichst ausgedehnt zur Anwendung, so wird auch das daraus entstehende Wohlbefinden eine nicht unwichtige Bedingung unseres Volksglückes sein!

*) Im Städtchen Plaue in Thüringen hatte sonst fast die ganze Bevölkerung Kröpfe. Seitdem man das Wasser des Kalkgebirges blos zum Waschen gebraucht und zum Trinken besseres Wasser aus einiger Entfernung hergeleitet wird, sind die Halskröpfe größtentheils verschwunden; nur einige ältere Personen aus der frühern Zeit tragen diese Zierde noch mit sich herum. Auch in der Schweiz sind Ortschaften zu nennen, welche mit dem gleichen Uebel „gesegnet" sind; z. B. Näfels im Kanton Glarus, wo ebenfalls eine Großzahl der Einwohner kropfig ist.

Die Rose,

deren Kultur und besondere Eigenschaften.

Sieht man nicht bei Festgelagen
Zwischen dem Pokal sie glänzen?
Schmückt man nicht an Trauertagen
Todte selbst mit Rosenkränzen?
Ja, verweht durch rauhe Lüfte,
Haucht ihr Blatt noch Balsamdüfte,
Und man preßt aus seinem Saft
Eines Oeles Wunderkraft.

Nachdem wir bereits angeführt, wie die Rose als Königin der Blumen überall — bei allen Völkern — in so großem Ansehen steht, so läßt sich auch leicht annehmen, daß auf ihre Kultur die größte Sorgfalt verwendet wurde. Und so ist es auch in der That. Die Römer liebten die Rosen vorzüglich im Winter; die Reichen ließen sich solche aus Aegypten und andern fernen Ländern kommen. Das Geheimniß aber, die Rosen auch im Winter zur Blüthe zu treiben, lernte man erst später kennen. Im Oriente aber, wo die köstlichen Essenzen aus Rosen bereitet werden, war die Kultur derselben längst zu Hause, und seit vielen Jahrhunderten wird sie in Frankreich, England, Belgien und Deutschland u. s. w., besonders in den drei erstgenannten Ländern mit großem Eifer betrieben. Es gibt Rosenschulen, wo man über 2500 Varietäten zählt, z. B. in London und im Luxemburggarten zu Paris.*)

Im Allgemeinen liebt die Rose eine lockere, leichte, fruchtbare Erde, und einen freien, aber doch gegen die kalten Winde etwas geschützten Standort. Man vermehrt sie durch Wurzelsprossen, Ableger, Stecklinge, Samen und okulirt sie gewöhnlich auf die Heckenrose.

Ueber die Kultur der Topfpflanzen finden unsere Leserinnen nächstens in einem besondern Artikel die nöthige Aufklärung.

In medizinischer Hinsicht ist die Rose nicht mehr so geschätzt wie in der Vorzeit, doch ist die Zuckerrose noch immer im Gebrauche. Sobald die Knospe sich entfalten will, werden die Blumenblätter sorgfältig gepflückt, damit von Farbe und Duft nichts verloren geht und nichts von den übrigen Theilen der Blüthe daran bleibe. Wegen der zusammenziehenden Kräfte gebraucht man sie als Wundheilmittel.

Den Rosen-Honig wendet man bei Mundfäule und dergleichen und den Rosen-Essig bei von Sonnengluth oder Kohlendampf verursachten Kopfschmerzen an. Ersterer wird gewonnen, indem man frische Rosenblätter in einer kleinen Quantität kochenden Wassers weichen läßt, dann den Saft ausdrückt, filtrirt und mit Honig abkocht. — Einen ähnlichen Syrup gewinnt man von der Monatsrose. In einen Krug oder Topf legt man eine Schicht feingestoßenen Zucker, darauf eine Lage Rosenblätter, dann wieder Zucker u. s. f., bis das Gefäß voll ist. Unter diesem allmäligen Drucke erzeugen die Rosenblätter mit dem Zucker einen stark gefärbten und kräftig riechenden Syrup, indem sie den Zucker mit ihrem Safte ganz durchziehen und auflösen. — Rosen-Essig gewinnt man, wenn gut getrocknete Rosenblätter in eine Flasche gebracht werden, guter Weinessig darauf gegossen und die Flasche sorgfältig verstopft wird; das Ganze wird etwa 20 Tage der Sonne ausgesetzt, dann durch feine Leinwand gedrückt, andere Blätter in die Flasche gebracht und das Ausgepreßte wieder darüber gegossen, wiederum stehen gelassen und dann abermals ausgepreßt. Auf diese Weise erhält man einen feinen Parfüm-Essig, welcher in wohlverschlossenen Flaschen aufgehoben wird.

Rosen-Conserven sind erhältlich, wenn man die Blumenblätter gesunder Rosenknospen mit gleichem Gewichte von Zucker zu einem Brei stößt, — Rosen-Zucker, indem man feinen weißen Zucker in Rosenwasser auflöst und darunter fein pulverisirte getrocknete Rosen mischt, bis die Masse so dick wird, daß man sie bequem in Täfelchen schneiden kann.

Rosen-Wasser ist das ganze mittelländische Meer entlang und bis nach Ostindien hin ein bedeutender Handelsartikel. Dasselbe wird durch Destillation in großen kupfernen oder eisernen Gefäßen bereitet. Das meiste Rosenwasser wird in Ostindien bei Hochzeiten und andern Festlichkeiten verbraucht.

(Schluß folgt.)

*) Die Gewinnung neuer Varietäten wird dadurch erreicht, daß der Blüthenstaub der einen Sorte auf das Pistill einer andern gebracht wird, um durch diese Vermischung Samen zu erzeugen, aus denen Pflanzen entstehen, welche die Eigenschaften beider in sich vereinigen und so wieder zu neuen Varietäten werden. Es ist also das gleiche Verfahren, wie bei andern Zierpflanzen.

Ueber Kochschulen und Haushaltungskunde.

Unter diesem Titel präsentirte sich uns jüngst ein Buch, das alle Berechtigung hat, in unserm Organe besprochen zu werden, umsomehr, als dessen Uebersetzerin aus dem Englischen, Frau Julie Römer, dasselbe der schweizerischen gemeinnützigen Gesellschaft gewidmet hat, als Beitrag zur Hebung des Volkswohles. (Bern, K. J. Wyß.)

Wenn auch die Verhältnisse in Nordamerika von den unsrigen vielseitig verschieden sind, so läßt sich doch beinahe Alles in dem Buche Besprochene auf unsere schweizerischen Zustände anwenden; denn, wie die Verfasserin in ihrer Zuschrift an die gemeinnützige Gesellschaft sagt, es ist auch bei uns der Mann vielfach seiner Häuslichkeit entfremdet; er sucht seine Erholung im Wirthshause, während die Frau obenhin die Wohnung in Ordnung hält, nachlässig die Mahlzeiten bereitet und die Kleidung der Kinder besorgt.

Wir können uns nicht versagen, Einiges aus dem kleinen Buche für unsere Leserinnen hier zu reproduziren, damit manche strebsame und denkende Frau sich veranlaßt finde, sich dasselbe zu beschaffen.

* * *

Zur Feststellung einer Diät,

die auf verschiedene Lebensverhältnisse anwendbar ist, müssen einige leitende Punkte angenommen werden: 1) Alter, Geschlecht und Beschäftigungsweise Derjenigen, für welche die Diät bestimmt ist; 2) das Klima, in welchem sie leben, ob warm oder kalt, und die Oertlichkeit ihrer Wohnung, ob auf einem Berge oder in der Ebene; 3) eine gehörige Abwechslung der Speisen und ihr Inhalt an Wasser und füllenden Stoffen, um den Erfordernissen des Körpers zu genügen, ohne daß die Verdauung überladen wird; 4) die Auswahl der in jeder Gegend wohlbekannten Nahrungsmittel und die in den Bedürfnissen der Konsumenten entsprechenden Quantitäten.

Umwandlung der Nahrungsmittel während der Kindheit.

Im Kindesalter geht die Umwandlung der nahrhaften Speisebestandtheile in das gesunde und richtig zusammengesetzte Blut, welches die Quelle physischer und geistiger Kraft ist, mit viel größerer Schnelligkeit und Beständigkeit vor sich, als in jedem andern Lebensalter; daher auch die Wichtigkeit, den Kindern noch weit mehr als den erwachsenen Personen eine reichliche Menge gesunder Nahrung zu bieten. Die ungenügende Ernährung eines Kindes ist gleichbedeutend mit der langsamen Zerstörung seiner geistigen Fähigkeiten sowohl, wie mit der Vernichtung seiner Gesundheit. Sie ist ein sicheres Mittel, es geistig schwach und körperlich kränklich aufzuziehen; es zu einem unbrauchbaren Gliede der menschlichen Gesellschaft zu machen und ihm ein frühzeitiges Grab zu bereiten. Die Thatsachen geben uns Recht, wenn wir sagen, daß die Eltern, Vormünder oder Lehrer, welche ein Kind an ungenügender Nahrung leiden lassen, sein Leben ebenso sicher zerstören, als wenn es mit einem Schlage geendet würde.

Jugend-Alter.

Besonders in dem Alter von 12 bis 18 Jahren ist die größte, unermüdliche Sorgfalt nöthig, wenn die Kinder zu gesunden und gut entwickelten Männern oder Frauen aufwachsen sollen. Es ist eine Zeit schnellen Wachsthums und auffallender körperlicher Veränderungen; es wird daher alle überschüssige Kraft aufgezehrt, welche vielleicht in einer wohlgenährten Kindheit angesammelt wurde.

Es ist oft in diesem Alter der Fall, daß der Appetit merklich abnimmt, oder auf unnatürliche Dinge verfällt. Dann ist es die dringende Pflicht der Eltern und Vormünder, diesen Uebelständen zu begegnen. Bewegung in der freien Luft muß befördert, Aerger und anstrengende Studien müssen vermieden werden. Die Thätigkeit der Haut und der inneren Theile muß angeregt werden, die Nahrung, hauptsächlich aus fleischbildenden Stoffen bestehend, eine reichliche sein.

Die gewöhnliche Beschäftigung dieses Lebensalters ist das Lernen und selbst die leichteren Studien sind anstrengender als die härteste Arbeit in freier Luft oder jede nicht übermäßige Handarbeit; deßhalb muß selbst unter den günstigsten Bedingungen der Körper wohl genährt sein.

Wirkung des Klima's und der Jahreszeit.

In einem kalten Klima und während des Winters wird eine größere Menge wärmebildender Nahrung erfordert. Bei guter Wohnung und warmer Kleidung bedarf ein Mensch weniger Nahrung, als wenn er mit dünner Kleidung allen Unbilden der Witterung ausgesetzt ist. Die Bewohner hochgelegener Gegenden bedürfen mehr wärmebildender Nahrung als diejenigen der Niederungen und verzehren überhaupt größere Mengen aller Arten von Nahrung. Der Körper verlangt eine größere Zufuhr von Speisen, wenn die Jahreszeit am kältesten ist.

(Fortsetzung folgt.)

Die Lima-Erbse

unterscheidet sich von den hier gekannten Erbsenarten sehr vortheilhaft durch ihre Feinheit, ihren Wohlgeschmack und ihren außerordentlich reichen Ertrag. Von einer Autorität auf dem Gebiete des Gartenbaues wurden uns in freundlichster Weise verschiedene Sorten von Soya-Bohnen (importirte und selbstgezogene) zur Ansicht übermacht. Die Lima-Erbse kennzeichnet sich dieser gegenüber wesentlich durch besonders ergiebige Größe bei dennoch feinem, zartem Stoff. Der Ertrag der Soja-Bohne mag noch so groß sein, die Lima-Erbse wird ihn noch übertreffen, und während jene bloße Futterpflanze ist, gehört diese unter die Gemüsepflanzen ersten Ranges.

Wenn man bedenkt, in welch' ausgiebigster und billigster Weise der Mensch sich mit Hülsenfrüchten nähren kann, so ist es sehr am Platze, daß neue, feine und ergiebige Arten dieser Früchte bei uns eingebürgert werden. Die Lima-Erbse liebt einen trockenen, sonnigen Stand und leichten Boden und wächst in der Art unserer niederen Bohnen, ohne emporzuranken und bedarf der nämlichen Pflege wie unsere feinern Erbsenarten. Sie wird ohne Schoten genossen und kann gleich unsern einheimischen Erbsen auf verschiedene Weise zubereitet werden. Als Wintergemüse werden sie getrocknet und vor dem Kochen in weichem Wasser über Nacht liegen gelassen.

Die Zubereitung der Lima-Erbse.

I.

Sie werden in weichem Wasser mit dem gehörigen Salzzusatze weich gekocht und in einem Siebe abgetropft und in eine weiße Buttersauce gegeben, zu welcher man in Ermanglung von Fleischbrühe das Wasser verwendet, in welchem die Erbsen weichgekocht wurden.

II.

Nachdem die Erbsen, wie oben bemerkt, weich gekocht worden, dünstet man mit etwas Zwiebeln ein wenig Mehl und Suppenkräuter schön gelb und löscht mit Fleischbrühe oder Erbsenwasser ab. Vor dem Anrichten wird den Erbsen ein Eßlöffel voll Rahm beigegeben oder wenn man die Erbsen säuerlich liebt, statt dessen ein wenig Essig.

III.

Die weichgekochten Erbsen werden aus dem Salzwasser gezogen und auf eine Gemüseschüssel gegeben, in welche man vorher ein Stück süße Butter legt.

Etwas Fleischbrühe oder Fleischextrakt und eine Prise Pfeffer oder Muskatnuß machen das Gericht sehr angenehm.

* * *

Nach Belieben werden die Erbsen Nr. 1 und 2 über gebackene Brodschnitten angerichtet; dann muß die Sauce aber entsprechend dünner gekocht werden.

Als Antwort auf unsere **offene Frage an die Zahnärzte** in Nr. 23 dieses Blattes erhielten wir folgende sehr verdankenswerthe Antwort aus der Feder eines als besonders fachtüchtig anerkannten Zahnarztes:

„Die alten Römer füllten hohle Zähne, bevor sie etwas Besseres kannten, mit Blei. Daher das Wort „plombiren", ausbleien, welches Wort fataler Weise beinahe in alle modernen Sprachen überging und sich auch im Deutschen, trotz des sprachlich und sachlich unrichtigen Sinnes, festsetzte. Die Engländer sagen richtig „stoppen" (filling) und nun fangen auch die deutschen Zahnärzte an, den Ausdruck „plombiren" durch „füllen", „stopfen" zu ersetzen; denn es wird durchaus kein Blei mehr verwendet, welches allerdings schädlich wäre."

Wir machen die Frauenwelt auf obige Belehrung ganz besonders aufmerksam, weil hauptsächlich aus deren Lager die Kundsame der Herren Zahnärzte sich rekrutirt, die in der Regel schüchtern oder gleichgültig die Operation dem Arzte überlassen, ohne zu fragen, wie und warum. Für ungebildete Pfuscher, deren es bekanntlich auch unter den Zahnärzten da und dort gibt, sind gleichgültige oder schüchterne Klientinnen freilich bequemer, weil eine tiefergehende Frage ihnen oft sehr unbequem wäre, — währenddem es einem tüchtigen und gewissenhaften Fachmann zum Vergnügen gereichen wird, wißbegierige Frauen und Töchter über sein Fach zu belehren.

Wir sind nun im Falle, unserm geehrten Herrn Korrespondenten mitzutheilen, daß nach überzeugenden Mittheilungen Zähne doch noch mit Blei ausgefüllt werden, ohne daß allfällig des Kostenpunktes wegen Rücksichten auf „Billigkeit" hätten genommen werden müssen.

Wir erlauben uns nun noch weitere einschlägige Fragen:

ob **Salizilsäure-Präparate** für die Zahnpflege zu empfehlen seien? und

ob das so vielfach in den Blättern angekündigte Eau de Botot den Zähnen zuträglich sei?

um deren freundliche Beantwortung wir ebenfalls bitten.

Rezepte.

(Praktisch bewährt und gut befunden!)

Fleisch frisch aufzubewahren. Man zerschneidet größere Stücke knochenloses Fleisch in 3—4 Pfund schwere Stücke, legt diese dann einzeln in hölzerne oder steinerne Gefäße und bedeckt sie ringsum 1—2 Zoll dick mit fein gestoßener und gesiebter Holzkohle. Auf diese Art kann man das Fleisch länger als 14 Tage vollkommen frisch und wohlschmeckend erhalten und braucht das Stück vor der Zubereitung nur durch Abwaschen von dem anhängenden Kohlenpulver zu befreien.

* * *

Wiederherstellung des Weißzeuges, wenn es versengt, aber nicht verbrannt ist. Man läßt 50 Gramm Malker-Erde in einem halben Liter Essig sieden und fügt dann noch hinzu: 30 Gramm Hühnermist, 15 Gramm Seife und den Saft von zwei Zwiebeln, bis das Ganze consistent geworden ist. Von dieser Mischung gießt man etwas auf die beschädigten Stellen und diese werden dadurch wieder ganz weiß, wenn sie nicht völlig verbrannt und die Fäden folglich nicht zerstört sind.

* * *

Flecken aus weißer Wäsche zu entfernen. Man zerstoße Sauerampfer, am besten von der kleinblätterigen Sorte, in einem Mörser, drücke den Saft durch ein Tuch, schütte ihn auf einen zinnernen Teller, worauf man den fleckigen Theil hineinlegt und diesen Saft über einer Kohlenpfanne oder warmen Platte abrauchen läßt. Auf diese Weise entfernt man Obst-, Tinten-, Eisen- und Weinflecken.

Abgerissene Gedanken.

Diejenigen, welche von ihren Mitmenschen am meisten Ehrerbietung verlangen, sind es sehr oft, welche am wenigsten Achtung verdienen. Sie suchen durch äußern Schein sich diejenige Achtungswürdigkeit beizulegen, welche ihr Selbstbewußtsein, das eigene Gewissen, ihnen versagt.

Des Bruders Besuch.

In der Schwester Haus nach langer Irrfahrt
Trat ich ein; da hört' ich's drinnen jauchzen
Hell von unbekannten Kinderstimmen.
Sieh' und im Gemach, in das der Abend
Golden flutete durch schattend Weinlaub,
Sah ich wohlgemuth die Kleinen spielen,
Sieben an der Zahl. Die blonden Häupter
Tummelten im reichergoß'nen Schimmer
Froh umher, und wie die Rosen blühten
Ihre Wangen von gesunder Frische.

Ach, sie Alle waren nicht geboren,
Als ich auszog, durch die Welt zu schweifen,
Selbst die Namen wußt' ich kaum zu nennen.
Still verwundert d'rum mit großen Augen
Schauten sie mich an, das Spiel verstummte,
Und die Aelteste, mir schüchtern nahend,
Fragte mit der Mutter Ton: Wer bist Du?
Doch da kam die Schwester. In die Arme
Sank ich ihr, und dann voll Wonne zeigte
Sie die Kinder mir, den Schatz des Hauses,
Der so lieblich sich gemehrt, und zeigte
Dann den heimgekehrten Ohm den Kindern.
Und nun gab's ein Jubeln, rasch entschlossen
Kletterten an mir empor die Buben,
Mich zu küssen, und die Mädchen bogen
Mir das Haupt herab, und selbst das Kleinste
Das sich erst gescheut vor meinem Barte,
Tastete nach mir mit seinen Händchen.

O wie ward's mir wohl, so ganz umschlungen
Ganz umrankt vom jungen frischen Leben,
Das wie eine Bienentraub' am Stocke
Um mich hieng und tausend Wunder fragte;
Aber leise ging ein Hauch der Wehmuth
Durch das Herz mir doch, denn diese Küsse,
Diese Fragen, die mich rings bestürmten,
Mahnten sie zugleich nicht: So viel Schritte
Sie gethan in's Leben, so viel Schritte
Hast auch du gethan dem Tod entgegen,
Und schon reift in ihnen täglich rascher
Das Geschlecht, das über deinem Grabe
Wandeln soll, und selig sein, und weinen.
Und wie segnend legt' ich meine Hände
Auf ihr Haupt und dachte still die Worte:
Seid gegrüßt, ihr holden Todesboten,
Seid gegrüßt, ich dank' euch, daß so lieblich
Ihr den ernsten Gruß an mich bestellt habt.
Aber ihr, zu vollem Leben freudig
Wachset auf, daß, wenn ich einst dahin bin,
Ihr vollenden mögt mit euern Brüdern,
Was ich selbst und mein Geschlecht nicht konnte.

(E. Geibel.)

Briefkasten.

Herrn **E. B.-F.** Unsern herzlichsten Dank für die so wohlthuende Anerkennung unseres Strebens. Zur auch nur annähernden Erreichung unserer Ziele bedürfen wir gar sehr der energischen und steten Unterstützung einsichtiger, verständiger Männer, weil die Frauen in so mancher Beziehung von dem Willen und Urtheil der Männer sich abhängig machen. Versuchten es nur einmal die Männer, wie sehr ihr Beifall auf das weibliche Geschlecht bestimmend wirkt — gewiß, sie würden ihren gewaltigen Einfluß nicht mehr unterschätzen. Betrachten Sie aber einmal das Benehmen unserer Jünglinge dem weiblichen Geschlechte gegenüber, wie sehr sie an der weiblichen Erscheinung der Eleganz, dem Prunk und der äußern Schönheit huldigen und wie sie die mit diesen Attributen Geschmückten ohne weitere Prüfung vorziehen und feiern, währenddem die einfache, bescheidene Tochter, welche grundsätzlich durch Aeußerlichkeiten nicht blenden will, unbeachtet stehen bleibt und sehr oft im Umgange mit dem „starken Geschlechte" die einfachste, natürlichste Höflichkeit und schuldige Rücksichten entbehren muß. Nicht wenige Väter huldigen grundsätzlich der Einfachheit in Kleidung und äußerer Erscheinung der Frauen und wäre es auch nur im Interesse der Haushaltungskasse. Sie bethätigen aber diese Grundsätze im Leben keineswegs, denn — ihre Töchter sind heirathsfähig, sie müssen dieselben den Ansprüchen allfälliger Liebhaber und Freier möglichst mundgerecht machen und zudem: mit um so größerem Prunke sie selbst und die Ihrigen sich der Gesellschaft repräsentiren, um so höher steigen die Begriffe des Publikums über ihre klingenden Vorzüge und, von diesen bedingt, der Werth ihrer Töchter. Ein warmer Händedruck und inniger Blick dem Weibchen und ein herzlicher, zufriedener Vaterkuß dem Töchterchen für die gewählte schlichte Kleidung würde bei der Trägerin oft Wunder wirken. Statt dessen wird aber schon der Trieb zur Eitelkeit und Modethorheit eingepflanzt und die Einfalt geht oft so weit, daß unbemittelte Eltern (hauptsächlich Mütter — zu unserer Schande sei es gesagt) den Kindern oft die nöthige Nahrung vorenthalten, nur um äußerlich hinter Anderen, Bessergestellten, nicht zurückbleiben zu müssen. Ein Kind soll noch in keiner Weise betreffend seiner Kleidung ein Wort mitzusprechen haben, bevor dasselbe im Stande ist, seinen Unterhalt selbst zu verdienen. Wir haben uns schon oft darüber aufgehalten, wie die Modefrage von den kleinen Mädchen schon in den ersten Schulklassen so eingehend und ernstlich diskutirt wird, als kaum ein anderes Kapitel. Unserer Meinung nach sollte bezüglich der Kleidung unserer Kinder, bis sie selbstständige Erwachsene sind, kein anderer Standpunkt jemals eingenommen werden, als der gesundheitliche, dessen Vertreterin in erster Linie die Mutter sein sollte. Es ist aber leider nicht so, sondern die eitlen, modesüchtigen Töchter schämen sich gar oft der äußern Erscheinung ihres einfachen Mütterchens, und zwingen oder nöthigen sie, ihr würdiges edles Aeußere zu modernisiren und der töchterlichen Eitelkeit anzupassen. Diese Thatsache ist von schlimmeren Folgen begleitet, als man gewöhnlich leichthin annimmt. Wie wenige junge Töchter werden von den Müttern belehrt über die Zuträglichkeiten oder Schädlichkeiten gewisser Moden und Kleidungsstücke auf das körperliche und geistige Wohlsein, und erst, wenn in spätern Jahren, in der Ehe, die junge Frau für ihren Mutterberuf nicht tauglich ist und etwa ein aufrichtiger Arzt die Ursache von Mißbildung, Krankheit oder Schwäche offen beim richtigen Namen nennt, — erst dann wünscht die Tochter, rechtzeitig belehrt worden zu sein und die Mutter seufzt im Stillen, daß sie ihre Pflicht nicht erfüllt habe. Unsere Mädchen müssen in der Schule Naturgeschichte lernen, das Mineralreich, das Pflanzenreich und das Thierreich wird durchstöbert, eingetheilt und analysirt; allein die Menschennaturlehre, der Bau und die Funktionen ihres eigenen menschlichen Körpers bleibt ihnen ein Buch mit sieben Siegeln, eine terra incognita, welche der schädlichen, wuchernden Phantasie, genährt durch frivole Reden und frivole Lektüre, den unbegränztesten Spielraum lassen. In wie manchem, speziell „für junge Töchter" geschriebenen Buche finden sich die Ausdrücke „jungfräulicher Busen" ꝛc., welche den Sinnen schmeicheln und die im Entwicklungsalter die Begriffe verwirren. Wäre es nicht besser, das heranwachsende Mädchen würde rechtzeitig belehrt, welche Aufgabe diesem ihrem Körpertheile vom Schöpfer zugewiesen und wie sie sich zu verhalten habe, um die Erfüllung dieser natürlichen Aufgabe zu ermöglichen. Es erscheint uns überhaupt als ein Gebot der Nothwendigkeit, daß Frauen (Lehrerinnen) mit ärztlicher Fachbildung zur Ertheilung des Unterrichtes in der Naturkunde, speziell Menschennaturlehre, an unsern Mädchenschulen zur Wirksamkeit gelangen. Pruderie und zimperliche falsche Scham müßten dadurch unmöglich gemacht werden; dagegen müßten edle Wahrheit und reinere Sitte (Sittlichkeit) bei unserm Volke wieder zur Geltung gelangen. Wir behandelten mit Vorliegendem in kurzen Zügen ein schwieriges Thema, worüber etwa in unverständiger Entrüstung das Blatt ärgerlich bei Seite gelegt wird; indeß wissen wir, daß wir auf diesem Gebiete Gesinnungsgenossen finden, welche die hier gegebenen Winke verstehen und an geeigneter Stelle zur Sprache bringen werden. Auch hier zurück zur schlichten, reinen Natur und fort mit der auf die Spitze getriebenen Ueberbildung und Verfeinerung, welche sich vor lauter Pruderie bald schämen möchte, den Schülern zu sagen, daß dem mütterlichen Boden aus dem Keime die Pflanze entsproßt und daß es männliche, weibliche und sächliche Fürwörter gebe? Wir sind weitschweifig geworden, indeß mag Ihr Interesse für die Wiederbelebung republikanischen Sinnes und natürlicher Kraft des gegenwärtigen Frauengeschlechtes uns entschuldigen. Ihre übrige Anregung verdanken wir auf's Beste; es soll derselben so bald als möglich die gebührende Aufmerksamkeit geschenkt werden.

An Eine für die Frauenrechte Kämpfende. Unsere Ansicht über einen gerichtlichen Entscheid sind wir nicht im Falle darlegen zu können, ohne die Verhältnisse näher zu kennen. Wollen Sie uns vielleicht die rechtliche Begründung des Urtheils mittheilen?

Herrn **W.**, Zahnarzt in **F.** Das Ausfüllen hohler Zähne mit Blei, wie es thatsächlich noch praktizirt wird, erschien uns als eine so greifbare ärztliche Sünde, daß wir uns nicht enthalten konnten, durch eine „öffentliche Frage" uns Gewißheit zu verschaffen, daß gewissenhafte und gebildete Zahnärzte ein solches Verfahren mit Entrüstung von sich weisen werden. Besten Dank!

Herrn **K. L.** und **P. R.** Gewiß sind wir gerne bereit, an öffentliche, gemeinnützige Anstalten und landwirthschaftliche Vereine von den **Lima-Erbsen** abzugeben, wenn nach Abgabe an unsere Abonnenten noch Vorrath vorhanden sein sollte.

Abonnentin K. L. Wollen Sie uns genaue Adresse angeben, wohin wir die Lima-Erbsen zu senden haben.

G. H. Vorderhand noch nicht!

Berichtigung. In letzter Nummer soll es im Kapitel „Ueber Suppen" bezüglich der Bezugsquelle vorzüglicher Suppen-Präparate heißen: C. H. Knorr in Heilbronn, anstatt Heidelberg.

Töchter-Erziehungsanstalt in Chur.

Gründlicher Unterricht in den gewöhnlichen Schulfächern, in der deutschen, französischen, englischen und italienischen Sprache, in der Musik, im Zeichnen und in den weiblichen Handarbeiten.

Sehr schöne Lage und Umgebung der Wohnung.

Es werden auch Töchter aufgenommen, welche die öffentlichen Schulen der Stadt besuchen wollen.

Für Prospekte und nähere Auskunft möge man sich wenden an die Vorsteherin

Betty Risch.

Trousseaux. Nouveautés. Layettes.

M. ZÜST

Waaggasse Nr. 7, hinter dem „Hôtel Baur"

ZÜRICH.

Lingeries. Zeichnungsatelier. Broderies.

Hausfrauen und Waschanstalten

sei hiemit das

Fettlaugenmehl

von J. A. Embs in Heilbronn a. N.

als wahrhaft praktisches und unschädliches Wasch- und Reinigungsmittel allen übrigen gleichnamigen Fabrikaten gegenüber bestens empfohlen.

Dasselbe ist in den meisten Kolonial- und Materialwaaren-Geschäften zu haben.

Die neue amerikanische

„Davis"-Nähmaschine

mit Oberschaltung

hat sich ganz vortrefflich bewährt. Construction und Material sind vorzüglich und ihre Leistungsfähigkeit ist ausserordentlich. Bei richtiger Behandlung versagt sie jahrelang nie. Nach meinen vielfachen Prüfungen und Erfahrungen darf ich dieselbe als eine sehr gute und dauerhafte Nähmaschine aus Ueberzeugung anempfehlen, namentlich auch desshalb, weil ihre Abnützung auch bei starkem Gebrauch fast null und die Construction derart ist, dass sie leicht ajustirt werden kann. Sie näht weiche und harte, dünne und dicke Stoffe mit derselben Sicherheit und Schönheit, ohne im Mindesten zusammenzuziehen und ohne sog. „Vorheften".

Preis: **Fr. 165** und je nach Ausstattung bis zu **Fr. 540.**

Agentur: **J. Kuhn-Kelly** in St. Gallen.

Prospecte und Nähmuster gratis und franco.

Zeugniss.

Die unterzeichneten Firmen bezeugen mit Vergnügen, dass sie die neue amerikanische **Davis-Nähmaschine,** welche sie in ihren Geschäften verwenden, als eine **ganz vorzügliche** Maschine **erprobt** haben. Nicht nur in Bezug auf ihre **aussergewöhnliche Leistungsfähigkeit,** sondern auch hinsichtlich **Construction** und **Dauerhaftigkeit** ist sie nach unsern gemachten Erfahrungen **geradezu ausgezeichnet.**

Blumer & Wild, Confect., St. Gallen.
Brühlmann & Landgraf, Fabrikant, Amrisweil.
J. Rüetschi-Scheit, Fabrikant, Neukirch-Egnach.
Sal. Bruppacher, Confect., Zürich.
J. Spörri, Confection, Zürich.
Sigmund Stahel, Cravatten-Fabrikant, Zürich.
J. Benninger, Herrenkleider-Fabrikation, Zürich.
J. Suter-Staub, Chemisier, Zürich.
Leopold Weil & Cie., Manufacture de blanc, Zürich.
Geschwister Berlinger, Schirmfabr. Basel.
Von der Mühl, Söhne & Beck, Confection, Basel.
Victor Philippi, Schirmfabrikant, Basel.
Jacob Suter & Cie., Confection, Basel.

Schwarze

Wäsche-Zeichnungs-Tinte

für **Feder** und für **Stempel,** in Etuis mit Gebrauchsanweisung, empfehlen

Brunnschweiler & Sohn, St. Gallen,

Tinten- und Farben-Fabrik, St. Mangen 9.

Kurort Frohburg bei Läufelfingen.

Wiedereröffnet seit 15. Mai. Pensionspreis bis 1. Juli **Fr. 5** täglich, Zimmer inbegriffen. Es empfiehlt sich namentlich auch den Tit. Vereinen und Gesellschaften zu Sonntags-Ausflügen

Die Kurwirthschaft Frohburg.

Milchprodukten-Fabrik

von

Gerber & Cie., Thun (Schweiz).

Kindermehl und condensirte Milch.

Prämirt auf allen Ausstellungen.
Empfohlen von den ersten Aerzten des In- und Auslandes.
Prospekte mit Zeugnissen gratis.

Anglo-Swiss Kindermehl.

Nahrhafter, löslicher und leichter verdaulich als andere Kindermehle. Vollständige Zusammensetzung desselben findet sich auf der Etiquette.

Preis per Büchse à 1 engl. Pfund **Fr. 1.**

Zu haben in **St. Gallen** bei **C. Rehsteiner,** Apotheker; **C. W. Stein,** Apotheker. (O F 2682)

Garantirt ächtes Kölnisches Wasser

(von **Joh. Maria Farina in Köln** gegenüber dem Augustinerplatz)

versendet in Originalkistchen (6 große Flaschen) à Fr 8. 50 franko durch die ganze Schweiz

M. Kälin'sche Buchdruckerei in **St. Gallen.**

Neu! Neu!

Diamantine

(Glanzpulver)

zum Schnellreinigen und Poliren aller Metalle, als: **Gold, Silber, Britannia, Neusilber, Kupfer, Messing, Zinn, Blech, Stahlwaaren,** sowie **Fenster-** und **Spiegelglas, Oelanstriche, Marmor** u. s. w.

Durch ein paar Striche hellglänzend nach Wunsch, was bis jetzt durch kein Mittel erreicht worden ist.

Besonders empfohlen: allen Fabriken, Eisenbahndirektionen und Dampfschiffen, Hotelbesitzern, dem löbl. Militär, **allen Haushaltungen** und zum **Selbstgebrauche für Jedermann,** à **Fr. 1. — per ½ Kilo en détail.**

Niederlage und Alleindepot für die Ostschweiz bei Herrn **G. Winterhalter** in **St. Gallen,** Multerg. Nr. 6.

NB. Wiederverkäufer erhalten entsprechenden Rabatt.

Billigstes Kochbuch!

Preis brochirt Fr. 4.

Vier Abtheilungen.
I. Gemüseküche.
II. Süße Küche.

Neu, neuest. bürgerl. Kochbuch.

III. Fleischküche.
IV. Einm. d. Früchte.
Vier Abtheilungen.

Preis gebunden Fr. 5.

Verlag v. Altwegg-Weber, St. Gallen.

Die beste Chocolade

CHOCOLAT MAESTRANI

per ½ Kilo Fr. 1. 30, 1. 60, 2. —, 2. 50, 3. 50, 4. —, 5. —.

Ein seit über 30 Jahren als vorzüglich bewährtes Mittel gegen

Bleichsucht

versendet gegen Nachnahme von **3 Fr.**

Apotheker Hartmann

in **Steckborn.**

Zur Beachtung.

In einem schön von Bäumen umgebenen, traulich gelegenen Pfarrhause sind einige Zimmer mit prächtiger Aussicht zu vergeben. Schöne Spaziergänge in nahe Laub- und Nadelwaldungen. Für Milchkuren wäre gesorgt.

Leute, die um billigen Preis eine einfache, gemüthliche Sommerfrische zu genießen wünschen, wollen sich unter Chiffre S. Z. 80 an die Expedition dieses Blattes wenden.

Beste

Petrol-Kochapparate

neuesten Systems, ganz **geruchlos** und **rauchfrei** brennend, für 1—10 Personen. **Billigstes** und **bequemstes** Kochen. Aeltere **ändere** um und ist der **Obertheil** zu senden. **Complete Kücheneinrichtungen. Email-Gesundheitskochgeschirr.** Preiscourante gratis und franko von der Fabrik.

Steh- und **Hängelampen,** versehen mit **Mitraillenfenbrennern, Kaiserbrennern,** Kreuzbrennern, Rund- und Flachbrennern.

W. Huber,
Stadthausplatz 13, **Zürich.**

Fast umsonst!

In Folge beschlossener Liquidation werden, um das Riesenlager so rasch als möglich zu räumen, **ächte Talmigold-Taschenuhren** um **75 %** unter dem Fabrikpreise veräußert. Gegen Einsendung des Betrages **von nur Fr. 14** oder gegen Postvorschuß (Nachnahme) erhält Jedermann eine hochfeine, echt englische **Talmigold-Cylinderuhr,** eleganter, neuester Façon, in schwerem, reichgravirtem Talmigold-Gehäuse mit besterprobtem, vorzügl. Präzisions-Werk, Sekundenzeiger und Talmigold-Staubmantel.

Diese Uhren gehen auf die Sekunde richtig, wofür Garantie geleistet wird. Zu jeder Uhr wird eine elegante Talmigold-Uhrkette mit Medaillon **gratis** beigegeben und kostet die Talmigold-Uhr sammt Kette u. Medaillon nur **14 Fr.** Echt engl. **Patent-Victoria-Octogon-Wecker-Uhren** per Stück nur 10 Fr. (früherer Fabrikspreis 32 Fr.). Diese Uhren, in elegantem, mit Arabesken reichgravirtem Talmigold-Gehäuse (eine Zierde für jeden Salontisch) sind mit einem höchst sinnreichen mechanischen Lärm-Apparat versehen, haben das best konstruirte Werk, sind nach 36 Stunden einmal zum Aufziehen, gehen auf die Sekunde richtig, wofür Garantie geleistet wird. Preis per Stück nur 10 Fr. Bestellungen sind zu richten an die HH. **Blau & Kann, Generaldepositäre, Wien.**

Druck der M. Kälin'schen Buchdruckerei in St. Gallen.