

Objektyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **4 (1882)**

Heft 38

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.

# Schweizer Frauen-Zeitung.

Vierter Jahrgang.

**Abonnement:**

Bei Franko-Zustellung per Post:  
 Jährlich . . . . . Fr. 5. 70  
 Halbjährlich . . . . . 3. —  
 Ausland: mit Vorkaufszug.

**Korrespondenzen**

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

**Redaktion & Verlag**

von Frau Elise Honegger z. Sandhaus  
 in Neudorf-Tablat.



Blätter für den häuslichen Kreis.

St. Gallen.

Motto: Immer freies zum Ganzen; — und kommt Du selber kein Ganzes werden,  
 Als dienendes Glied schlies' an ein Ganzes Dich an.

**Insertionspreis:**

20 Centimes per einfache Petitzeile.  
 Jahres-Annoncen mit Rabatt.

**Insertate oder Annoncen**

beliebe man (franko) an die Expedition  
 der „Schweizer Frauen-Zeitung“ in  
 St. Gallen einzuliefern.

**Ausgabe:**

Die „Schweizer Frauen-Zeitung“  
 erscheint auf jeden Sonntag.

Alle Postämter und Buchhandlungen  
 nehmen Bestellungen entgegen.

Samstag, den 23. September.

**In der Tüchtigkeit der Hausfrau**

liegen die Geheimnisse eines wohlbestellten  
 Familienlebens.

Durch tausend Kanäle sucht der Mann Verdienst, Erwerb, überhaupt alle Güter, welche seinen Wohlstand, sein gutes Auskommen bedingen, oder durch welche er sich die größtmögliche Annehmlichkeit und Bequemlichkeit des Lebens verschaffen kann, herbeizuleiten. Je vollkommener ihm dies gelingt, desto glücklicher wird er gepriesen, desto mehr wird sein Hausstand, seine Wirtschaft nicht nur ein Gegenstand des Neides, sondern auch der eifrigsten Erörterungen, Erwägungen und Nachforschungen, wie aus seiner Hauswirtschaft heraus ein so ansehnlicher Wohlstand erblichen konnte. Bei der Flachheit und Seichtigkeit der Urtheile des gemeinen Lebens ist man mit einer Antwort auf diese Frage schnell bei der Hand. Da ist es bald eine ansehnliche Erbschaft, bald ein hübscher Gewinn in der Lotterie, dann eine „gute Partie“ und endlich überhaupt unbegreifliches Glück in Allem, was derselbe angreift. Um die eigene Mittellosigkeit, den Mangel an Früchten eigenen Gewerbes genügend zu entschuldigen und sich über das qualende Bewußtsein hinwegzuhelfen, daß man in keiner Hand etwas habe und deßhalb weit entfernt vom frohen Genuße des Lebens sei, sucht man die Ursachen von dem Wohlstande eines Andern nur in Zufälligkeiten, die herbeizuführen in Niemandes Vermögen stehe.

Suchen wir den Schleier dieses Geheimnisses etwas zu lüften. Dabei müssen wir uns der längst bekannten Thatsache erinnern, daß die Entwicklung alles Großen meist mit kleinen Anfängen beginnt, und daß Nichts so unbedeutend uns erscheinen sollte, daß wir es der Betrachtung überhaupt nicht für werth halten dürften. In einem Haushalte springt naturgemäß die Thätigkeit eines Mannes am meisten in die Augen, weil ihm ja vorzugsweise der Erwerb, die Sorge für die Existenz, der Kampf mit dem feindlichen Leben zufällt. Die Thätigkeit der Frau hat als Schauplatz die eng begrenzte Häuslichkeit. Ihre unzählig vielen kleinen Verrichtungen, Handgriffe, Besorgungen und Geschäfte, mit welchen sie nach Innen für den Bestand und die Blüthe des Hauswesens sorgt, erscheinen im Vergleich zum Wirken und Schaffen des Mannes vielfach unbedeutend und nichtig; und doch liegt gerade in dem stillen Schaffen der Hausfrau eines der wichtigsten Ge-

heimnisse in dem Gedeihen einer Hauswirtschaft. Wir haben nicht im Geringsten die Fälle im Sinne, wo die Frau den größten Theil der gewerblichen Thätigkeit des Mannes auf ihre Schultern genommen hat, wie z. B. in Schenkwirtschaften, Handlungsläden u. s. w., denn in dieser Fällen ist sie über die gewöhnlichen Grenzen weiblicher Thätigkeit hinausgerückt, sondern wir denken an die Hausfrau, die Mutter der Kinder, welche „herrschet weise im häuslichen Kreise“.

Soll also das Glück einer Familie gedeihen, so muß zur kräftigen Wirksamkeit des Mannes das weise Regiment der Frau kommen. Der Mann bauet das Haus, die Frau richtet das Innere mit ordnendem Sinne ein, indem sie unablässig für die Befriedigung der einzelnen und kleinsten Bedürfnisse Sorge trägt. Mit zartem Sinn und liebevoller Hingebung ist sie unermüdet, die Heimstätte des Mannes und der Familie wohllich, bequem, freundlich, sauber und nach Kräften schön zu machen, damit sie immer geeigneter werde, den Eindruck wohlthuender Behaglichkeit und traulicher Freundlichkeit zu machen.

Eine ächte Hausfrau sieht ihre Häuslichkeit als das Heiligthum an, in welchem sie als Priesterin zu walten berufen ist. Mit emsiger Hand glättet und legt sie zurecht, was den Tag über in Unordnung gerieth. Ihr Sinn für Sauberkeit und Nettigkeit verfolgt mit Rehrbesen und Wischtuch Staub und Spinnweben, bis in die entlegenste Ecke, und klar, wie der Blick ihrer freundlichen Augen, fällt der Strahl der Sonne durch die hellen Fensterscheiben in das freundliche Stübchen. Nicht an ein Brunnengemach mit seidenen Portieren und goldenen Spiegeln sollst Du bei dieser Schilderung denken, sondern die Sauberkeit und Ordnung ist die Hölle für dieses Bild eines beglückenden Daseins. Die fröhlichen Kinder, welche daselbe beleben, sind alle sauber gekleidet, und man hat keine helle Freude an ihnen, wenn auch die Alltagskleider manchen Flecken zeigen. Die sorgsame Hausfrau schneidet zu und näht emsig an der Nähmaschine, um einem kleinen Söhnchen aus Vaters altmodisch gewordenem Rocke einen Anzug herzustellen, während die ältern Mädchen fleißig stricken. Da kommt der Vater aus der Stadt oder vom Felde nach Hause. Mit Wohlgefallen schweift sein Blick von dem blank gepußten Schloß nach der frisch gekehrten Diele, von der saubern Gardine nach der fleißigen Familiengruppe. Zufriedenheit würzt ihm das einfache Mahl, und

mit frohem Muth geht er aus der stillen, beglückenden Bohnung in das sorgenvolle Geschäftsleben hinaus.

Hier halt Du das notwendige Gleichgewicht, dessen der Mann, soll das Hauswesen gedeihen, im Wechsel des täglichen Lebens bedarf; hier ist das Geheimniß einer wohlbestellten Hauswirtschaft. Es läßt sich in ein Wort zusammenfassen: „Ordnung, Sauberkeit und Sparsamkeit im häuslichen Kreise.“ Das sind die Geister, welche die Schätze bewahren und bei einander halten, die der Mann durch Kopf und Hand erwirbt.

**Zum Kapitel der Ferienversorgung.**

Ferien! In welchem Kindesherzen hallte dieser Ruf, wenn er je zu seiner Zeit ertönt, nicht freudig wieder. Die Ferienversorgung für schwächliche und arme Schulkinder, mit ihren humanen Bestrebungen, weiß davon zu erzählen, wie viel Glück und Freude sie bereiten konnte. Angeregt durch diese schöne Institution haben auch solche Eltern die Idee der Ferienversorgung aufgefaßt, die nicht im Falle sind, die Unterstützung durch den hierfür gesammelten Fond in Anspruch zu nehmen, und ihren Kindern, schulbleichen Kindern doch gerne eine Abwechslung und gesundheitsliche Kräftigung in der Ferienzeit gönnen möchten. Die Verhältnisse gestatten es nicht, daß das Kind zu einem Landaufenthalt von den Eltern begleitet werden kann, und Verwandte und Bekannte sind nicht vorhanden, welche das Kind in freundschaftlicher Weise bei sich aufnehmen und demselben Elternsorge widmen könnten. Gesuche für Ferienversorgung von Kindern in dieser Art riefen gar manchem entsprechenden Anerbieten und eine hiervon sehr befriedigte Mutter konnte es nicht unterlassen, ihrem frohen Dankgefühl für beste Versorgung ihres lieben Kindes in einem Schreiben an uns Ausdruck zu geben. Wir glauben der Sache selbst und manchen besorgten Eltern einen Dienst zu leisten, wenn wir daselbe an dieser Stelle veröffentlichen; sind doch die Herbstferien wieder bald im Anzuge, welche die Fragen nach richtiger und zweckentsprechender Privatversorgung wieder wach rufen wird.

„Lit. Redaktion der „Schweizer Frauen-Zeitung“! Da Sie so freundlich waren, sich seiner Zeit persönlich für unser Gesuch betreffend Ferien-

aufenthalt für unser Kind zu interessieren, bin ich so frei. Ihnen das Resultat desselben mitzutheilen: Wir waren recht glücklich mit der Ferienverjorgung unserer Kleinen; sie fand in einer Familie Aufnahme, deren Fürsorge und Liebe wir nicht genug rühmen können. Mann und Frau waren gleich bestrebt, ihr das Elternhaus in jeder Beziehung zu ersetzen, sie sorgten ebenso treu und gewissenhaft für ihr geistiges, sowie für ihr körperliches Wohl; für das Erstere durch anregende, nützliche Beschäftigung jeder Art, durch Uebertragung kleiner häuslicher Geschäfte, durch Anleitung zu hübschen Arbeiten und durch Ueberwachung ihrer täglichen Klavierübungen; für das Letztere durch einfache, nahrhafte Kost und sonstige gute Verpflegung, durch hübsche, angenehme Spaziergänge und lohnende Ausflüge auf die Berge, sowie durch muntere Spiele im Freien. Und dies Alles zu einem höchst bescheiden Preise. Für ihre gehabte Mühe und Mehrausgabe können wir die wackeren Pflegerinnen auf andere Weise entschädigen, für die uneigennütige Liebe aber, die sie unserem Kinde bewiesen, reicht unser Dank nicht aus. — Im Neujahr ist das Ehepaar schlicht und anspruchslos, aber ein gründliches Wissen und Sinn für alles Gute und schöne im Innern; einfach und genügsam in ihrem musterhaft geführten Haushalt, ganz nur ihrer Pflicht und ihren Kindern lebend, die sie streng und gut erziehen. Ich hätte mir für unsere Kleine keine wohlzogenere Kinder als Kamerädchen wünschen können.“

### Einige Gedanken über die bayerische Landesausstellung in Nürnberg.

(Von Geschwister Boos, Kunst- und Frauen-Arbeitschule im Seefeld-Zürich.)

Wie uns die Natur zeigt, beruht die Entwicklung alles Lebens in ihr auf der Thätigkeit, Bewegung und Arbeit. Auch im täglichen Leben bildet die redliche Arbeit den Grundpfeiler für das Wohlergehen der Menschen. Je nachdem ein Volk mehr oder weniger von der Mutter Natur wohlthätig bedacht ist, d. h. je nachdem seine geographische Lage, günstige Bodenproduktion, leichte, natürliche Verkehrsmittel u. dgl. mehr ihm den Kampf ums Dasein erleichtern, in demselben Maße ist es auch auf den Erwerb aus seiner Arbeit angewiesen.

Wenn wir auf einer Landesausstellung die produktive Arbeit eines ganzen Volkes überblicken, nebst vielen beeinflussenden Faktoren, namentlich dem Erziehungsweisen, Verkehrsweisen u. c., so bildet diese gewissermaßen den Prüfstein für den innern Gesundheitszustand des Landes. Sie zeigt uns die Rohprodukte des Landes und deren Veredlung (Verarbeitung), sowie die Bildungsstätten in Schulen, Museen, Bibliotheken, sei es in wirklichen Stoffen und Arbeiten oder auch nur in statistischen Uebersichten — dies alles läßt erkennen, in wie weit das Volk im Stande ist, sich lebensfähig zu erhalten; man ersieht daraus, ob der im Menschen liegende Trieb zur Arbeit von den Eltern, der Schule, dem Staat richtig gelenkt worden ist. Mit Recht werden diese Ausstellungen daher auch von allen als Quelle der Belehrung benützt, denn sie haben ihre hochernste Bedeutung.

Was nun speziell Bayern betrifft, so können wir hier natürlich nur hauptsächlich die Thätigkeit der weiblichen Bevölkerung andeutungsweise berühren, welche während unseres 14 tägigen Aufenthalts auf der Ausstellung in Nürnberg und einiger Tage in München einen im Allgemeinen vortheilhaften Eindruck zu machen nicht verfehlt hat. Besonders war dies in der Abtheilung „fachgewerbliches Bildungswesen“ der Fall. Hier haben wir der seit einigen Jahrzehnten an allen Orten in Deutschland auftauchenden Frauenarbeits-Schulen zu gedenken, welche eine Ergänzung der vorzugsweise theoretischen Tochtererziehung, ein Gegengewicht gegen letztere zu sein bestimmt sind. Sie sollen in erster Linie tüchtige, arbeitsame, hauswirthliche Mütter und Hausfrauen zu erziehen sich bestreben, das allein sie allerdings

nicht vermögen, denn Schule und Haus: Alles muß helfen und gleiche Ziele verfolgen.

Ferner sollen sie aber auch jenen Töchtern, welche nicht in die Lage kommen, einen eigenen Haushalt zu gründen — die ledig bleiben — oder ohne Substanzmittel verwitwen, deren Zahl, wie die Volksstatistiken ergeben, jene ersignannten oft übersteigt, eine Vor- und Fachbildung zu Theil werden lassen, welche sie in den Stand setzt, eventuell ihren Lebensunterhalt zu erwerben, sich als nützliche Glieder der Gesellschaft zu zeigen, und zwar eine Bildung, welche auch einer Hausfrau nur zur Zierde und von Nutzen sein kann.

Es sind also vor allem die mit dem Haus verknüpften vielfachen Beschäftigungen der Bekleidung und Ausrüstung, vorab das Gebiet der Textilbranche, dessen Bearbeitung mit technischer Gewandtheit und künstlerischem Sinne seit allen Zeiten das würdevollste Frauenarbeitsfeld war. Wir meinen also nicht jene Beschäftigungen, welche mit dem Wesen des weiblichen Geschlechtes unvereinbar sind und stets ungesunde soziale Verhältnisse verrathen, wie sie mir unter anderem auch in München an einem Bau in der Nähe der neuen Pinakothek auffielen, woselbst Frauen, im Baugewerbe als Handlanger verwendet, Badsteine in einem Schiebkarren in die Höhe führten, oder wie sie uns seinerzeit in England begegneten, woselbst in einzelnen Werkstätten Frauen halb entkleidet, am Ambos stehend, kleinere Metallgegenstände schmiedeten, einen abschreckenden Anblick darboten, der durch ihr rohes, aller Weiblichkeit baren Benehmens nur noch gesteigert wurde.

Bayern hat nicht das ausgebreitete Frauenarbeits-Schulwesen wie Württemberg, da es der leitenden Zentralkasse für Handel und Gewerbe in Stuttgart ermangelt; das bayerische Gewerbemuseum in Nürnberg hat nicht jene staatliche Kompetenz, wie die Abtheilung der gewerblichen Fortbildungsschulen genannter Zentralkasse in Württemberg.

Auch in Bayern ist das Errichten und Beaufsichtigen der Frauenarbeitschulen der Privatinitiative oder den kommunalen Behörden und Gesellschaften anheimgegeben. Die bedeutendste ist diejenige in München, vom Volksbildungsverein 1873 in's Leben gerufen und von der Stadt mit bedeutenden pecuniären Mitteln unterstützt. Durch 18 Lehrkräfte wurden letztes Jahr 365 Schülerinnen unterrichtet. Mit der Schule ist ein Arbeitslehreinnenfeminar und entsprechende Uebungsschule verbunden, woselbst in zwei Jahreskursen für den speziellen Beruf der Lehrerin an Volks- und höheren Mädchenschulen vorbereitet wird. Die Schule selbst, welcher wir eine zweitägige Aufmerksamkeit schenken, hat uns, wie auch ihre Arbeiten, auf der Ausstellung in Nürnberg gut gefallen. Außer dieser Anstalt bestehen noch drei weitere Frauenarbeitschulen in München, von denen eine den Namen „Frauenschu“ trägt. Auf der Ausstellung sind noch Frauenarbeitschulen von Nürnberg und Passau, sowie einige Privat-Mal- und Zeichenschulen vertreten. (Fortf. folgt.)

### Beiträge zur Haushaltungslehre.

Ueber die Ernährung und die Nahrungsmittel.

Der Vorgang der Verdauung ist kurz folgender: Die pflanzlichen und thierischen Nährstoffe werden durch Aufnahme der Speisen in den Mund zerkleinert. Je genauer dieses Kauen geschieht, desto besser kann auch die Verdauung geschehen; daher Menschen mit schlechten Zähnen oder in Ermangelung derselben sich schlecht ernähren können. Während diesem Kauen tritt als Hilfsmittel zur Verdauung der Mundspeichel in die Speisen. Dieser befördert einerseits das Schlucken, andererseits die Auflösung der Nährstoffe oder dient dazu, gewisse schwer lösliche Stoffe so umzubilden, daß dieselben auf ihrem Wege durch den Organismus allmählich einer Löslichkeit entgegengeführt werden! Vom Munde gehen die bereits vorbereiteten Nährstoffe durch die Speiseröhre in den Magen. Die Magenhäute sondern eine saure Flüssigkeit ab, welche sich mit den Speisen verbindet und ähnlich wie

auch der Mundspeichel zur Lösung oder zur Umbildung dient. Dieser Magenjaft wird durch die beständige, wurmförmige Bewegung des Magens, wodurch die in einen Brei verwandelten Nährstoffe bewegt werden, auf's Innigste gemengt. Schon hier werden die gelösten Stoffe durch die feinen Blutgefäße (Haargefäße der Venen) unmittelbar in's Blut aufgesaugt. Ein anderer Theil der gelösten Nährstoffe wird von den Saugadern, welche den Nahrungsjaft (Chylus) führen, aufgesogen. Was nun nach einem mehrstündigen Aufenthalt des Speisebreies (Chymus) im Magen nicht gelöst ist, geht in die Gedärme. Auch die Gedärmhäute sondern ganz ähnlich, wie die Magenhäute, gewisse lösliche Stoffe durch ihre Organe ab, oder saugen gelöste Stoffe auf. Zu den letzteren gehören besonders die Darmzotten, die die gelösten Stoffe in flüssigen Formen in die Saugadern führen. Im Darmkanal treten ferner neue Stoffe in den Speisebrei. Es sind dies die Gallenflüssigkeit, welche sich in der Leber bildet, und der Bauchspeichel, welcher in der Bauchspeicheldrüse abgesondert wird, sowie der Darmsaft, welcher auf der ganzen Länge des Darmkanals lösend auf die durchwandernden, noch nicht gelösten Stoffe einwirkt.

Die von den Saugadern durch die Darmzotten aufgenommenen Nährstoffe führen dieselben in ein größeres Gefäß, den sogenannten Milchbrustgang, welcher seinen Inhalt in ein weiteres Gefäß (linke Achselvene) ergießt. Dieser Milchbrustgang enthält neben der Nährflüssigkeit auch die Lymphe, die aus allen Theilen des Körpers herbeigeführt wird und dort durch die bereits genannte Umbildung der Nährstoffe in Blut entsteht. Diese beiden Stoffe bilden zusammen eine weiße Flüssigkeit, die dann durch den Zutritt des Sauerstoffs bei der Athmung in der Lunge sich röthet und in Blut umgewandelt wird.

Das Blut enthält somit alle diejenigen Stoffe, welche die Nährstoffe besitzen, daher wird durch eine richtige und gute Ernährung gutes Blut erzeugt, welches befähigt ist, durch seine Umbildung auch wieder gute organische Theile im Körper zu bilden und umgekehrt. Das Blut, der Faktor der eigentlichen Ernährung, wird durch den ganzen Körper geführt. Dieser Blutlauf wird durch das Herz und durch die Adern vermittelt. Das Herz ist in seinem Innern in vier Kammern eingetheilt, die durch sogenannte Klappen geschieden sind und in einander führen. Die Adern sind theils solche, welche das Blut aus dem Herzen führen und heißen Schlagadern (Arterien), oder solche, welche das Blut aus allen Theilen des Körpers wieder in's Herz zurück führen, und heißen Blutadern (Venen). Die äußersten feinsten Verzweigungen des Adernetzes heißen Haargefäße. Von der linken Herzkammer geht das Blut durch die Schlagadern in alle Theile des Körpers, bildet dort neue Stoffe, und wo die Haargefäße der Schlagadern aufhören, beginnen die Haargefäße der Blutadern, welche die verbrauchten Stoffe und das ausgenützte Blut wieder in die Vorammer der rechten Herzkammer zurückzuführen. Man nennt dies den großen Kreislauf des Blutes. Von der rechten Herzkammer geht das Blut durch die Pulsadern in die Lunge. Auch dort breitet sich das Adernetz wunderbar in seine Haargefäße aus, die dann, mit den Haargefäßen der Blutadern verbunden, das Blut wieder in die Vorammer der linken Herzkammer zurückführen. Dieser gleichzeitig mit dem großen Kreislauf stattfindende Umlauf des Blutes heißt kleiner Kreislauf. Das Herz zieht sich beim lebenden Wesen in regelmäßigen Abständen zusammen, so tritt der Inhalt der linken Herzkammer den großen Kreislauf an und fließt zugleich das Blut der rechten Herzkammer in die Lunge; dehnt sich das Herz aus, so fließt das ausgenützte Blut des großen Kreislaufes und das gereinigte Lungenblut wieder in's Herz zurück.

Mit dem kleinen Kreislauf des Blutes steht nun die Athmung in genauer Verbindung, weil dadurch dem Blute der nöthige Sauerstoff zugeführt wird. Beim Athmen tritt die Luft durch Mund und Nase, durch Kehlkopf und Luftröhre in die Lunge.

Die Lunge besteht aus zwei sogenannten Flügeln, die sich ausdehnen und zusammenziehen können, und ist von der Bauchhöhle durch eine starke Haut







