Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **28 (1906)**

Heft 26

PDF erstellt am: **31.05.2024**

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. 26. 1906.

Schweizer Frauen-Zeitung.

28. Jahrgang.

Organ für die Interessen der Frauenwelt.

Abonnement.
Bei Franko-Zustellung per Post:
Jährlich . . . . . Fr. 6.—
Halbjährlich . . . . „ 3.—
Ausland franko per Jahr „ 8.30

Gratis-Beilagen:
„Koch- und Haushaltungsschule"
(erscheint am 1. Sonntag jeden Monats).
„Für die kleine Welt"
(erscheint am 3. Sonntag jeden Monats).

Redaktion und Verlag:
Frau Elise Honegger.
Wienerbergstraße Nr. 7.
Telephon 376.

Insertionspreis.
Per einfache Petitzeile:
Für die Schweiz: 25 Cts.
„ das Ausland: 25 Pfg.
Die Reklamezeile: 50 Cts.

Ausgabe:
Die „Schweizer Frauen-Zeitung"
erscheint auf jeden Sonntag.

Annoncen-Regie:
Expedition
der „Schweizer Frauen-Zeitung".
Aufträge vom Platz St. Gallen
nimmt auch
die Buchdruckerei Merkur entgegen.

St. Gallen

Motto: Immer strebe zum Ganzen, und kannst du selber kein Ganzes werden, als dienendes Glied schließ an ein Ganzes dich an!

Sonntag, 1. Juli

Inhalt: Gedicht: In goldener Fülle. — Wir rufen, wir hungern und dürsten nach ganzen Persönlichkeiten, nach ganzen Männern und Frauen. — Ein hochbedeutsames Lehrerwort. — Der ideale Ehemann. — Der Schweizer. Gemeinnützige Frauenverein. — Der Schweizer. Lehrerinnenverein. — Die Abkühlung unserer Wohnungen. — Sprechsaal. — Feuilleton: Saltomortale (Schluß). — Feuilleton: Hangen und Bangen.
Beilage: Briefkasten. — Neues vom Büchermarkt. — Reklamen und Inserate.

In goldener Fülle.

Wir schreiten in goldener Fülle
Durch seliges Sonnenland:
Fest liegen unsere Hände,
Wie ineinander gebannt.

Die große Sommersonne
Hat unsere Herzen erhellt:
Wir schreiten in goldener Fülle
Bis an das Ende der Welt.

Und bleicht deine sinkende Stirne,
Und läßt meine Seele ihr Haus:
Wir schreiten in goldener Fülle
Auch in das Jenseits hinaus.

Wem solch ein Sommer beschieden,
Der lacht der flüchtigen Zeit:
Wir schreiten in goldener Fülle
In alle Ewigkeit.

Paul Remer.

Wir rufen, wir hungern und dürsten nach ganzen Persönlichkeiten, nach ganzen Männern und Frauen.*)

Ganze Persönlichkeiten, ganze Menschen! Ein Ideal? Sollen wir es zeichnen? Sollen wir einen Tugendspiegel aufstellen? Das Tugendregister aufzählen von A bis Z und nichts dabei vergessen? Nein! Ein paar Striche nur, einen Umriß und eine Seele!

Ganze Menschen nennten wir die, die wirklich Persönlichkeiten, wirklich sie selbst sind und den Willen haben, sie selbst zu sein. Freie, unabhängige, eigene Herren über sich selbst, keine Sklaven, Unverkäufliche, Unbestechliche, Menschen mit Rückgrat, Mark und Knochen, mit dem natürlichen, ehrlichen Trotz der Eigenart, mit dem Selbstbewußtsein, das stolz ist auf den eigenen Wert, auf die von der Allmacht erhaltenen Gaben, mit dem Selbstgefühl, das sich vor sich, vor Gott und Welt verantwortlich weiß, verantwortlich im Leben und im Sterben. Menschen, die gesund sind, innerlich gesund und rein, innerlich ohne „Bresten" und Schäden, ehrenhaft vom Scheitel bis zur Sohle, ehrenhaft bis in die verborgenste Herzfalte hinein. Menschen mit beweglicher Energie, die nicht träg in Selbstzufriedenheit verschmoren, die den Weihrauch, eignen oder fremden, nicht leiden mögen und sich an sich selbst nie genügen lassen, deren Leben ein beständiges Sichregen ist.

Sie selbst sein, sich bewegen, untadelig funktionieren kann schließlich auch eine Marionette, eine gut gearbeitete Maschine, kann auch ein Mensch, dem wir die Krone doch verweigern müßten. Zur Kraft der Glieder gehört die Kraft des Herzens. Seele zu haben ist der Vorzug des Menschen. Blutwärme zu haben, Temperatur, Farbe im Antlitz und Glanz im Auge. Blutwärme! Mut, zu denken, ganz zu denken, durchzudenken, allem ins Auge zu sehen, Mut, anzufassen und das Begonnene mannhaft zu vertreten und wenn es sein muß, bis zum Aeußersten bei ihm auszuharren. Temperatur und Farbe! Gemüt, Gefühl, das sich noch entflammen kann in reinem Feuer, rechtschaffen sich ereifern und entrüsten, Leidenschaft, die mit weißen Flammen lodert, wie der Berge blinkend Licht zum Himmel steigt. Glanz im Auge! Wahrheitssinn, Aufrichtigkeit, Gerechtigkeit, weiter Blick, Ueberzeugung, Weisheit und Liebe. Liebe, aus der all ihr Können und Dulden, all ihre Wonne und all ihr Schmerz leuchtet, ihre stille, unnennbare Heiligkeit.

So die Ganzen. Charaktere. Wie in Erz gegossen, aber innerlich weich, hart geschmiedet, aber warm, nicht zu brechen, aber zart im Herzen, stark und edel, tapfer und frei, in Freud und Leid gefestigt. So haben sie — es gab solche — im Kleinen und Großen treu, ihr Leben eingesetzt, Helden des Schlacht- und Arbeitsfeldes, des Sabbats und Werktags. So haben sie Augenblicke und Jahrhunderte durchgehauen, unvergängliche Segensspuren hinterlassend. Das sind die wahrhaft Großen, nicht die Riesen des Leibes, oder die von Geburtswegen auf Thronen, nicht immer die von Amteswegen auf hohen Stühlen sitzen, nicht die manchmal nur sogenannten Autoritäten. Das sind eines Volkes kostbarste Güter und beste Wohlthäter, nicht Kopfzahl, Banken, Grundwerte, Silberhaufen, Bajonette und Kanonen. Das sind die bedeutendsten Mächte auf Erden, ganze Persönlichkeiten, ungebrochene, wahre, treue, große Seelen, die andere anziehen und mitreißen. Heil, wir grüßen sie: Heil — wir sind selbst dazu berufen! Wir glauben nur nicht an uns, wir haben nur kein Vertrauen, wir sind voll Kleinmut und Zagen, wir werfen zu schnell die Flinte ins Korn. Jeder Soldat trägt den Marschallstab im Tornister; jeder, auch der schlichteste und einfachste, trägt in sich die herrlichste Bestimmung seines Lebens und seiner Seele. Aus den kleinsten Hütten sind je und je die Tüchtigsten geschritten. Ob auch in engen äußeren Verhältnissen wohnend, groß zu werden ist unsere heilige Pflicht und unser heiliges Recht.

*) Aus der Festpredigt, gehalten am schweizerischen Reformtag in Chur, Juni 1906.

Ein hochbedeutsames Lehrerwort.

An der Tagung der schweizerischen Lehrer in Glarus hat u. a. Herr Schulinspektor Dr. Hafter, Glarus, über die Wertung der Schüler gesprochen:

„Die einzigen Mittel der heutigen Schule dafür sind die Prüfungen und die zahlenmäßigen Zensuren. Können wir aber dadurch dem Schüler gerecht werden? Der staatliche Schulzwang mit der Massenunterrichtung läßt das Einzelindividuum verschwinden. Die Masse kann man wohl unterrichten, aber sie richtig zu werten, ist ein Ding der Unmöglichkeit. Dann verhindert der Examenzwang eine richtige Wertung fast völlig. Auf die Examina werden möglichst viele Sachen eingepaukt, das Kind nimmt bei der gegenwärtigen „Prämierung des Gedächtnisses" möglichst viel in sein Gedächtnis auf, es thut dies aber auf Kosten der anderen, viel edleren Seelenkräfte. Daneben steht der „Schulehrgeiz", welcher das Kind veranlaßt, nur deshalb zu lernen, um dem Lehrer einen Gefallen zu thun. Der „Schulehrgeiz" ist der größte Fehler und macht die Wertung unmöglich. Die Zensurart mit einem Worte oder einer Zahl kann unmöglich den Eltern ein klares Bild geben und verursacht dem gewissenhaften Lehrer viel Mühe.

Es ist unmöglich, einen Menschen mit Zahlen zu werten, alle seelischen Eigenschaften können hier unmöglich zu ihrem Rechte kommen. Wir prüfen das Kind auf das zwangsweise erworbene Wissen, nicht auf seinen inneren Wert. Das erste Ziel für den Lehrer soll es sein, den ganzen Menschenwert des Kindes zu erkennen zu suchen. Wenn wir von einer Prüfung reden, so denken die Kinder mit Schrecken an die Prüfungen im Rechnen, Vaterlandskunde 2c., aber mit Freuden sehnen sie das Examen für Spiele herbei. Dort ist ihnen volle Freiheit geboten, ihr Können nach ihrer Initiative zu entfalten, und es bildet einen wichtigen Punkt der Wertmessung, den Grad der Selbsterziehung zu beurteilen.

Diese Selbsterziehung ist aber abhängig vom Gesundheitszustande des Schülers, darum muß auch dieser zur Beurteilung herbeigezogen werden. Die Diagnose hat der Schularzt zu be-

stimmen, und der Lehrer muß davon Kenntnis haben und sich ein fortlaufendes Verzeichnis anlegen. Von großem Interesse für den Lehrer ist das Benehmen des Schülers beim Spiel, Turnen 2c., weil sich hier der Körper in seinen Fähigkeiten am besten darstellen kann. Im Zusammenhang mit den körperlichen Eigenschaften stehen die geistigen. Durch den Anschauungsunterricht muß das lebende Interesse des Kindes geweckt werden.

Nach und nach treten noch höhere Kräfte in Thätigkeit: Sympathiegefühle, Phantasie, Kombination und kritisches Vermögen. Diese bilden wichtige Argumente für die Wertung des Schülers. Durch strenge Selbstüberwachung und einen kräftigen Willen, die Gemütsbewegung zu beschwichtigen, kann man die Stimmung in einer mittleren Gleichgewichtslage erhalten. Das muß man beim Schulkinde anstreben. Die Spielarten des Schmerzes: Zorn, Haß, Murren, Grollen darf es nicht aufkommen lassen. Die Selbsthingabe muß gepflegt werden, um ein brauchbares Glied der menschlichen Gesellschaft zu erziehen.

Als Maßstab für die innere Wertung können wir den Durchschnittswert der Klasse annehmen, aber dieser ändert wieder mit jedem Jahr. Einen bessern Maßstab erhalten wir, wenn wir das Verhältnis vom Entwicklungsstande und den Anlagen des Kindes berücksichtigen. Unser bestehendes Zeugnis ist lückenhaft. Das Zeugnis soll die Rubriken enthalten: 1. allgemeiner Gesundheitszustand; 2. turnerische Gewandtheit, Handgeschicklichkeit, Schreib- und Zeichenfertigkeit, Ausdauer, Singen, Unternehmungsgeist und Genauigkeit in der körperlichen Arbeit; 3. Fortschritte und freies Interesse an den Schulfächern, Aeußerung der Phantasie, Kombinationsgabe; 4. Strenge gegen sich selbst, Betragen gegen andere, sittliches Verhalten, Arbeitsfreudigkeit. Die Frage der Wertung der Schüler ist nur durch die That lösbar, möge sie folgen."

Der ideale Ehemann.*)

Im Brautstand war ich der Meinung, daß ich in der Ehe alle meine Kräfte anspannen müsse, um mich meines Mannes würdig zu erweisen. Er erschien mir als der ritterlichste, groß angelegte, allem kleinlichen abholde, als der gerechteste, selbstlose und in der Stimmung gleichmäßige Mann, kurz als mein Ideal von einem Ehemann. Das tägliche Leben hat mir aber gezeigt, daß vieles nur Sonntagsstimmung war, die in der Ehe nicht Stand hielt.

Ritterlich — ja, du lieber Himmel: er macht mir die Thüre vor der Nase zu, läßt mich die Sachen aufheben, die ihm zu Boden fallen, läßt mich Trepp auf und ab springen und ihm das zutragen, was er vergessen hat; er fährt mich an wie ein Holzknecht, wenn ich einen Wunsch nicht gleich errate; er nimmt bei Tisch stets die besten Bissen für sich; er verlangt, daß immer seine Leibgerichte gekocht werden, auch wenn er weiß, daß mir manches davon nicht gut bekommt. — Es fällt ihm nicht ein, den Hut zu lüften auf der Straße, wenn er mir mit Bekannten begegnet. Wenn er abends heim kommt aus dem Geschäft, streckt er sich auf dem Sopha zum Schlafen und das Nachtessen kann warten, bis er von selber aufwacht, denn wecken darf man den Gestrengen bei Leibe nicht. An Sonn- und Feiertagen kommt er in argem Négligée zum Frühstückstisch und zeigt im Hause Gewohnheiten, für die ich mich geniere.

Groß angelegt, allem Kleinlichen abhold — warum nicht gar! — Er ist gar nicht selten ein kritteliger Topfgucker, der über einem grünen Blättchen in der Suppe oder einem nicht ganz egal geratenen Brotschnittchen oder wegen einem Körnchen zu wenig Salz die Stirn in Falten ziehen und am Abend noch nachbrummen kann. Gerecht ist er nur stellenweise, wo sein Stolz nicht verletzt wird. Geschieht aber dies, so kann er ganz unsachlich und verletzend werden; dann geht sein Temperament mit ihm durch und er läßt sich zu krassen Ungerechtigkeiten hinreißen.

Selbstlos — ja, das ist er, so lange seine Sorge für die anderen ihm selber zu gute kommt. —

Gleichmäßig in der Stimmung — da muß ich lachen vor lauter Richtigkeit. Als geärgerter Sauertopf kommt er regelmäßig aus dem Geschäfte heim. Deshalb muß ich immer mit Zucker im Herzen und auf den Lippen ihn empfangen; ich muß spassen und lachen und ihm ein würziges Hälmchen durch den zusammengekniffenen Mund ziehen, bis daß er die Lippen zum verhaltenen Lachen kräuselt und schließlich gut gelaunt ins Geschäft geht. So ist mein Ideal in Wirklichkeit beschaffen. —

Findest Du Dein Bild gut getroffen, trautes Männchen? Wirst Du nun weitern oder lachen? Sei gescheidt und thue das Letztere, denn das Andere würde Dir nur schaden, und mich bekämest Du doch nicht zu fassen; die Redaktion ist diskret.

Und dann will ich Dir auch großmütig hier bekennen, daß ich Dich doch von Herzen lieb habe als Mensch mit allen Deinen Fehlern, die unter Umständen ja auch Tugenden sein können. Und dann noch eins: Ich gestehe Dir volles Gegenrecht zu. Kennzeichne Du als Mann nun die ideale Frau, als welche die Braut Dir erschienen ist und sage ganz offen, wie viel von Deinem damaligen Ideal nun übrig geblieben ist. Ich wills lachend zu Herzen nehmen und mich ernstlich zu bessern suchen. So kommen wir wohl auf den richtigen Weg, Du die Idealfrau und ich den Idealmann wieder zu finden. X.

*) Ein Echo auf den gleichbetitelten Artikel in Nr. 25.

Der Schweizer. Gemeinnützige Frauenverein.

In Zug ist der Schweizerische Gemeinnützige Frauenverein versammelt gewesen. Frau Villiger-Keller hielt die Begrüßungsrede, in der sie betonte, die heutige Aufgabe der Frau sei die Jugenderziehung. Die Rechnungsabnahme ergab einen Vermögensbestand von rund 30,000 Fr. Es folgten mit Interesse angehörte Berichterstattungen über Militärsachenlieferung, die Konferenz von Paris über Bekämpfung der Tuberkulose, über die Versammlung des Roten Kreuzes und die Pflegerinnenschule in Zürich. Sodann wurden Referate angehört über die kunstgewerbliche Vereinigung und die Ausstellung von Mailand. Der Verein zählt gegenwärtig 75 Sektionen mit 8000 Mitgliedern. Die Haushaltungsschulen zeigen vorzügliche Ergebnisse. Für eine Dienstbotenversicherung sind zur Zeit 40,000 Fr. beisammen. Der Vorstand wurde beauftragt, zu erwägen, ob männliche Dienstboten und Bureauangestellte ebenfalls diplomiert werden sollen. Ueber die Gartenbauschule referierte Frau Coradi-Stahl.

Der Schweizer. Lehrerinnenverein.

In St. Gallen tagte am 25. Juni der Schweizer. Lehrerinnenverein unter Anwesenheit von 80 Mitgliedern. Die internen Vereinsangelegenheiten wickelten sich rasch ab. Die nötigen Summen für Eröffnung des Heims der schweizerischen Lehrerinnen sind bis auf Weniges beisammen. Eine Thatsache, welche die Lehrer zu dem Stoßseufzer veranlaßt, die Kunst des erfolgreichen Sammelns könne man von den Lehrerinnen lernen: „Ihr seid zum Betteln wie geboren." Für den Ausbau des Lehrerinnenheims wurde eine spezielle Bau- und Finanzkommission eingesetzt. Die nächste Generalversammlung des Vereins soll in Olten stattfinden.

Die Abkühlung unserer Wohnungen.

Da weder im Sommer noch im Winter die Temperatur unserer Wohnräume im allgemeinen den gesundheitlichen Anforderungen entspricht, so spielt die Temperaturregulierung in unserem Klima eine große Rolle. Diese ist im allgemeinen im Winter leichter zu bewerkstelligen als im Sommer. Der beste Schutz gegen übermäßige Erwärmung wäre eine geeignete Bauart der Häuser. Dieser Anforderung kann wohl in den Tropen genügt werden, nicht aber in unseren Breitegraden; allenfalls könnte eine Vormauer aus Kunststein, Holz oder Rohr hergestellt und das Dach isoliert werden, dadurch daß eine zirkulierende Luftschicht zwischen ihm und der Decke des höchsten Stockwerkes eingeschaltet wird. Am größten ist die Temperatursteigerung in den höheren Etagen. Man beobachtet dort in dicht bewohnten Häusern oft Nachttemperaturen von 28—32° und noch mehr.

Wie Dr. Hanauer in seinem Buche über die „Hygiene der Wohnungen" (Schumanns Medizinische Volksbücher, Leipzig) auseinandersetzt, bestehen die gesundheitlichen Nachteile der hohen Wohnungstemperatur in einer teilweisen Behinderung der Wärmeabgabe, bei Erwachsenen tritt Erschlaffung und Appetitlosigkeit ein, bei kleinen Kindern kann die Wärmestauung zu Hitzschlag führen. Die hohe Hitze zersetzt die Nahrungsmittel, namentlich die Milch, die Folge sind Darmerkrankungen und hohe Kindersterblichkeit.

Ein Schutzmittel gegen die starke Erwärmung des Hauses bietet das Anbringen von Flechtwerk an der Mauer, auch rankende Gewächse sind vollkommen geeignet, die strahlende Wärme von der Mauer abzuhalten. Eine Entwärmung des Körpers durch Lüftung kann auch dadurch erzielt werden, daß man fortdauernd einen ausgiebigen kalten Luftstrom in das Zimmer eintreten läßt. Diese Kühlung ist jedoch nur eine vorübergehende, denn sobald die Zufuhr der kalten Luft aufgehört hat, ist nach kurzer Zeit die alte Hitze wieder da. Will man Kühlung durch reichliche Verdunstung von Wasser im Zimmer erzielen, so muß durch gleichzeitige reichliche Lüftung für Fortschaffung des gebildeten Wasserdampfes gesorgt werden, weil sonst die steigende Luftfeuchtigkeit die Wasserdampfabgabe vom Körper erschwert und damit einen der wichtigsten Wege der Wärmeabgabe verschließt.

Sprechsaal.

Fragen.

In dieser Rubrik können nur Fragen von allgemeinem Interesse aufgenommen werden. Stellengesuche oder Stellenofferten sind ausgeschlossen.

Frage 9149: Nach Anhörung verschiedener hochinteressanter Vorträge über Phrenologie und angestellten verblüffenden Beurteilungen in diesem Fach, gelangt man zu der eigentümlichen Frage, ob es nicht möglich und geboten wäre, den noch weichen, widerstandslosen Schädel der Neugeborenen durch leichtes, fachkundiges Drücken so zu formen, daß die, die edleren Hirnpartien bergenden Schädelstellen reichlich bemessen werden, so daß das, den gegebenen Verhältnissen sich anpassende Gehirn Raum hat, sich auszudehnen? Wäre es nicht möglich, die junge Generation in dieser rationellen Weise zu veredeln? Ich habe mir von einer alten, mit besonders großen Erfahrungen ausgestatteten Hebamme erzählen lassen, daß unter den beinahe fast 4000 von ihr zum Leben geleiteten Kindern nicht ein einziges breitnasiges zu finden sei, es sei denn, daß es später durch ein Mißgeschick verunstaltet worden. Was nützt die spätere Schulung und Erziehung, wenn die nun einmal vorhandene, feste Schädelform eine veränderte Entwicklung des Gehirnes nicht zuläßt. Es soll ja Völkerschaften geben, welche die Köpfe ihrer Neugeborenen zu einer schablonenhaft angenommenen Form zurecht drücken lassen durch berufene Hände. Wäre das nicht eine Quelle der Belehrung für die Gelehrten. Um gütige Meinungsäußerung von Denkenden bittet

Eine strebende Leserin.

Frage 9150: Ich leide jeden Sommer so bald die Wärme kommt an Durchfall, so daß ich von meinem Sommeraufenthalt immer nur einen teilweisen Genuß habe. Ich halte immer besonders sorgfältige Diät und hüte mich auch vor jeder Erkältung und doch stellt sich das Uebel jedes Jahr ein. Ich fühle mich dabei nicht etwa krank, aber ich bin dadurch in meiner freien Bewegung gehemmt und wäre deshalb für einen guten Rat sehr dankbar.

Eine eifrige Leserin.

Frage 9151: In welcher Weise darf ein junger Mann, der mit seinen Mitteln sehr zu rechnen hat, sich in nachfolgendem Fall erkenntlich zeigen? Ich habe das Glück, bei einer alleinstehenden älteren Dame passendes Logis gefunden zu haben. Nun mache ich die Beobachtung, daß seither an meinen Kleidern und Lingen alles stets proper und heil ist, währenddem ich sonst für Reparaturen immer für meine Verhältnisse erhebliche Auslagen hatte. So viel ich bemerken kann, hält sich die Dame kein Dienstmädchen, auch ist sie sehr zurückhaltend. Ich sehe sie so zu sagen nie, als wenn ich den Zins entrichte und auch dann spricht sie nur das Notwendigste, so daß ich keinen Anknüpfungspunkt habe, mich wegen meiner Vermutung zu erkundigen. Ich möchte nicht durch Taktlosigkeit verletzen. Für guten Rat von weiblicher Seite dankt zum Voraus bestens.

Ein junger Unerfahrener, der die Frauenzeitung im Elternhause immer gelesen hat.

Frage 9152: Möchten nicht gutdenkende beobachtende und klar urteilende Frauen sich darüber äußern, welches die Eigenschaften sind, die sie bei den Dienstleuten von heutzutage am meisten vermissen; was am meisten Anstoß gibt zu den Mißhelligkeiten zwischen Herrschaft und Angestellten, was eigentlich den ewigen Wechsel bedingt? Als ich noch unverheiratet war, habe ich auch eine Anzahl von Jahren gedient und habe mich dabei glücklich gefühlt. Jetzt sind schon zwei meiner Töchter in Stellung. Es ist aber immer etwas zu klagen und zu wechseln und ich werde mir nie recht klar darüber, wo eigentlich der Fehler liegt. Schwere Charakterfehler sind nicht vorhanden und zur Arbeit wurden sie erzogen, ebenso zur Ordnung, so daß es nicht allzusehr fehlen sollte. In die Dienstverhältnisse meiner Mädchen mische ich mich nicht ein, denn sie müssen darin leben und ihr Brod verdienen, nicht ich. Die Verhältnisse müssen anders geworden sein als sie zu meiner Zeit waren und darüber möchte ich gerne Belehrung haben. Und herzlich dankt dafür zum Voraus

Eine Leserin, die klar sehen möchte.

Frage 9153: Wie verhält es sich mit der Dauer einer sogenannten Saisonstelle? Ich wurde auf Anfang Juni für die Saison fest und mit bestimmt genanntem Saisongehalt angestellt. In den Prospekten und öffentlichen Besuchseinladungen ist die Dauer der Saison mit „Anfang Juni bis Ende September" angegeben. Nun wird mir von einer gutinstruierten Seite gesagt, daß in diesem Hause bei ungünstiger Vorsommerwitterung und schönem Herbst und je nach dem Bestand der Gäste, die Saisonzeit so verschoben werde, daß sie erst zum Beginn gerechnet werde, wenn der Stand dies

rechtfertige, also oft Anfang Juli und dann im Herbst um den verspäteten Anfang verlängert werde, was auch schon bis in die erste Hälfte Oktober hinein der Fall gewesen sei. Der Gehalt bleibe aber der vereinbarte. Höre die Saison früher auf, oder gehe die Angestellte wegen einer schon früher angenommenen Winterstelle auf Ende September weg, so werde ihr Abzug gemacht. Die drei ersten Juniwochen würden mir also nicht vergütet, obschon ich über diese Zeit an den Lingen und Betten schwer arbeiten und grobe Hausarbeiten thun mußte, die sonst nicht zu meinem Dienst gehören. Wie wird es anderswo in dieser Sache gehalten? Um gütige Aufklärung bittet

Eine noch Unerfahrene.

Frage 9154: Unser fünf Vierteljahre altes, munteres und sehr geweckles Mädchen, das beständig bei gutem Appetit ist — es bekommt beste Dürrfutter-Milch — will gar nicht kräftig werden. Es sitzt nicht gern lange und wenn man den unbekleideten Körper dabei betrachtet, so ist der Rücken ganz rund, was sich aber sofort ändert, wenn es liegt. Der Arzt sagt, die Knochen des Kindes seien mangelhaft entwickelt; er gab ihm Pulver, in die Milch zu thun und befahl, daß das „Püppchen" recht viel im Freien sei. Das geschieht natürlich, aber von einer Kräftigung ist leider nicht viel zu spüren. Wüßte mir eine erfahrene Mutter oder Kinderpflegerin ein probates Hausmittel? Ich wäre herzlich dankbar dafür. Eine ängstliche Mutter.

Frage 9155: Ist es wahr, daß durch das Barfußlaufen der Kinder deren Füße breit und unformig werden? K. A.

Frage 9156: Ich verliere von Zeit zu Zeit die Fähigkeit die Speisen richtig abzuschmecken, es erscheint mir dann alles nicht gesalzen und so salze ich denn viel zu stark, oder viel zu wenig, was mir große Widerwärtigkeiten bringt, da ich Köchin bin. Dieser Zustand hält immer 3–4 Tage an. Ich bin wegen einem Halsübel verschiedentlich im Hals geäzt worden und von jener Zeit datiert auch das mir so lästige Uebel. Nun wird mir angeraten, ich soll fleißig mit Salzwasser gurgeln. Werde ich aber dadurch die Geschmacksnerven nicht noch mehr abstumpfen? Eine Bekümmerte.

Antworten.

Auf Frage 9125: Lassen Sie sich von der Firma E. Schätti, Wasserwerkgasse 17, in Bern Muster von den Just- und Mahr'schen porösen, luftdurchlässigen Hemden-, Bettwäsche-, Damen- und Herrenkleiderstoffen kommen, ehe Sie etwas Unzweckmäßiges kaufen. Die locker gewebten, Luft und Licht durchlässigen Wäsche- und Kleiderstoffe werden je länger je mehr in Aufschwung kommen und zwar für den allgemeinen Gebrauch, nicht bloß als Luft- und Sonnenbadwäsche. X.

Auf Frage 9138: Ueber diese Frage gibt Ihnen die Zeitung „Vaterland" Nr. 136, zweites Blatt, unter der Ueberschrift „Sexuelle Ethik" ausführliche Antwort. W.

Auf Frage 9138: In ihrer vortrefflichen Schrift „Eine Abrechnung in der Frauenfrage (Verlag von Leopold Voß, 1906, Hamburg und Leipzig) gibt Felicie Ewart über das gefragte Buch Prof. Dr. A. Forels folgendes Urteil ab: „Forel, der bekannte Psychiater und Irrenarzt, der begeisterte Apostel des Antialkoholismus, hat ein höchst bemerkenswertes Buch herausgegeben. Es heißt: „Die sexuelle Frage" und behandelt auf fast 600 Seiten alle dahin einschlägigen Thatsachen und die sich daraus ergebenden Probleme. Jede ernste Frau, jeder junge Mensch, Jüngling oder Mädchen, der die Kinderschuhe ausgetreten hat, kann das Buch lesen. Mit ruhiger, wissenschaftlicher Objektivität werden alle Fragen des Geschlechtslebens abgehandelt, ihr Zusammenhang mit den sozialen Einrichtungen beleuchtet; die Verirrungen auf diesem Gebiet, die Forderungen der Natur und der Gesellschaft gegen einander abgewogen. Ueberall steht Forel auf dem Standpunkt des Reformers, des Volkserziehers; und wenn er als Endresultat seiner langen Ausführungen eine gute Ehe nicht allein für möglich und anstrebenswert hält, sondern sie als das Produkt strenger Selbstzucht bei kluger Beachtung natürlicher Bedürfnisse hinstellt, sie dabei als die Grundlage einer blühenden Gesellschaft und die höchste Form irdischen Glückes preist, so hat man ein Gefühl der Erlösung aus der trostlosen, pessimistischen Stimmung, in die man durch die moderne Litteratur unfehlbar versetzt wird. Optimismus, der aus Unkenntnis entspringt, wird man dem Manne nicht vorwerfen können. Das Schönste an dem Buche aber sind für mich die letzten Kapitel, in denen er aus den naturwissenschaftlichen Auseinandersetzungen früherer Abschnitte die Konsequenzen für die Pädagogik, für die Ethik, die Moral, die Kunst und die Nationalökonomie zieht. Ich halte diese Kapitel für ein Erziehungswerk im höchsten Sinne des Wortes; aus solchen Quellen müßten unsere Frauen ihre Ansichten über das Leben schöpfen, nicht aus Romanen und Novellen, oder den Streitschriften extremer Frauenrechtlerinnen." M.

Auf Frage 9142: Das Gegenteil ist wahr; die Leute, die von keinem Sanatorium etwas wußten, sind alle gestorben. Im übrigen ist dies eine Frage, die nur der Hausarzt nach genauer Untersuchung entscheiden kann; für eine Tochter, die auf der Lunge nicht stark ist, kann der Aufenthalt in einem Höhenkurort sehr wohlthätig sein, wenn der Dienst nicht zu streng und so geregelt ist, daß die Gefahr der Ansteckung wegfällt. Freilich, einen strengen Dienst könnte die Tochter nicht versehen, und mit Auswürfen soll sie nicht hantieren. Fr. M. in B.

Auf Frage 9142: Es ist erwiesen, daß in hochgelegenen Gegenden weniger Lungenschwindsucht auftritt als in den Niederungen, und daß ein Aufenthalt in einem geschützten Höhenklima auf eine angegriffene Lunge ungemein wohlthätig einwirkt. Also dürfen Sie deshalb ohne Sorge sein. Was in Ihrem Fall am meisten ins Gewicht fällt, ist die geschwächte Lunge Ihrer jungen Verwandten, welche natürlich etwaigen übertragenen Keimen gegenüber bedeutend weniger widerstandsfähig sein wird als eine durchaus gesunde. Deshalb muß eine solche Möglichkeit unbedingt vermieden werden, besonders in dem ohnehin gefährlichen Entwicklungsalter. Es berührt eigentümlich, daß eine Mutter nicht im stande sein soll, sich ein kleines Opfer aufzuerlegen zum Wohl ihres Kindes. Machen Sie ihr nochmals ernstliche Vorstellungen, welcher Gefahr sie damit ihr Kind aussetzt und daß sie mit ihrer unsinnigen Halsstarrigkeit die Thatsache nicht aus der Welt schafft, daß die heutige Generation in keiner Weise mehr so widerstandsfähig ist, wie unsere Vorfahren es gewesen; die Sanatorien sind allerdings erst entstanden, als sie einem dringenden Bedürfnis entsprachen. H. D.

Auf Frage 9143: Der traurige Fall, der in unserer Nachbarschaft vorgekommen, mag Ihnen als warnendes Beispiel dienen. Dort wollte ein ebenso hartherziger wie unvernünftiger Vater sein Kind im Alter von drei bis vier Jahren mit Gewalt von jeglicher Furcht und Aengstlichkeit heilen. Die Folge waren nach und nach auftretende eigentümliche nervöse Erscheinungen (die Mutter war nicht energisch genug, um „Halt" zu gebieten). Das Mädchen blieb krankhaft nervös erregt während der ganzen Schulzeit, machte sich unbeliebt bei Alt und Jung, obwohl von Natur begabt. Als nun die Entwicklungsjahre hinzukamen, bildete sich aus dem vorherigen Zustand Hysterie und zwar in solchem Grade, daß die Tochter immer von Zeit zu Zeit in einer Irrenanstalt untergebracht werden muß — ein Gegenstand steter Sorge für ihre arme Mutter. H. D.

Auf Frage 9143: Die Nerven verhalten sich wie andere Organe auch; eine kleine Abhärtung, welche ihren Kräften entspricht, dient dazu, sie zu stärken, aber ein allzu heftiger Reiz führt eine dauernde Erkrankung herbei. Selbstredend sind die Nerven eines kleinen Kindes nur schwach, und es ist die höchste Zeit, mit dem grausamen Spiel aufzuhören. Vielleicht sogar ist es schon zu spät und die Erkrankung der Kopfnerven schon eingetreten. Fr. M. in B.

Auf Frage 9144: Ich möchte Ihnen gern recht geben, aber solche Grundsätze passen wirklich nicht für die Ehe. Weder das Abwiegen dessen, was dem einen und was dem anderen Teil gebührt — noch das gesetzwidrige Verlassen des Mannes wegen eines Zwiespalts in der Anschauung in einer eigentlich nicht sehr wichtigen Frage. Hätten Sie von Anfang an die Sache rücksichtsvoller und mit mehr Einsicht angepackt, so wäre es denklich möglich gewesen, den Konflikt zu vermeiden; aber aus der jetzigen Lage, in welche Ihr Trotz Sie gebracht hat, weiß ich keinen anderen Ausweg als diesen: Ihr Bruder wohne im Gasthof und komme häufig Sie besuchen. Fr. M. in B.

Auf Frage 9144: Ich bin kein Mann und kann deshalb nicht wissen, in welchem Grade ein Mann die Eifersucht empfindet und wie ihn diese Leidenschaft zu beeinflussen vermag. Das aber weiß ich ganz bestimmt, daß mein Gatte in meinen Augen tief sinken würde, wenn er für das natürliche Herzensbedürfnis seiner Frau kein besseres Verständnis hätte. Mein Ideal wäre nach einer Seite vernichtet. Das Uebermaß von Liebe (wenn eine derartige Eifersucht wirklich ein solches ist) würde meine Liebe und Hochschätzung vermindern. Ich würde zwar nicht aufpacken, wie Sie es thun, um außer dem Haus zu wohnen, aber ich würde auch jeden Augenblick, der mich von meinen Pflichten im Hause entbindet, meinem Bruder widmen. Ich würde mich tief erniedrigt fühlen, in meinem Mann einen der Leidenschaft Verfallenen, Unvernünftigen erblicken zu müssen. Das Mißtrauen des eigenen Mannes und die seelische Abhängigkeit, in der ein solcherweise veranlagter Mann seine Frau halten will, ist unendlich viel schlimmer als die Rechtlosigkeit, in welche die Gesetze sie stellen. Für einen hochdenkenden Mann kann ein liebendes und ebenfalls hochdenkendes Weib sich mit Hochgenuß freiwillig völlig entäußern; sie empfindet es aber als einen brutalen Schlag ins Gesicht, wenn er von Unverstand oder Leidenschaft geleitet, als „Herr" sich anmaßt, kleine oder große Opfer gewaltsam von ihr zu fordern. Es mag sein, daß so empfindende Frauennaturen besser thun, auf die Ehe zu verzichten. X.

Auf Frage 9144: Kennen Sie das schöne Wort Rückerts?

„Und wenn der Freund dich kränkt, verzeih's ihm und versteh',
Es ist ihm selbst nicht wohl, sonst thät' er dir nicht weh.
Und kränkt die Liebe dich, sei dir's zur Lieb' ein Sporn,
Daß du die Rose hast, das merkst du erst am Dorn."

Eifersucht ist überhaupt keines Menschen würdig, sei er nun Mann oder Weib, und in diesem Fall erscheint sie besonders unwürdig, weil der Gegenstand ein Kranker ist. Hieße das aber Ihrerseits würdig handeln, wenn Sie wirklich ausführen, was Sie zu thun beabsichtigen? — Wie bald ist ein Riß herbeigeführt zwischen Ehegatten, der vielleicht nie mehr ganz verheilt, oder doch für alle Zeit nur „Flickwerk" bleibt! Wollen Sie wirklich angesichts Ihrer Kinder die Verantwortung auf sich nehmen, solchen Riß leichtsinnig heraufbeschworen zu haben? Sie können nicht wissen, wie weit es geht, wenn Sie einmal den Stein ins Rollen gebracht, während, wenn Sie glühende Kohlen auf Ihres Gatten Haupt sammeln, er sehr wahrscheinlich sich schämt und sein Unrecht einsieht. Ueberhaupt würden Sie mit dem beabsichtigten Vorgehen den Rechtsstandpunkt mit Füßen treten; im Ernstfalle würde Ihnen das einfach als böswilliges Verlassen ausgelegt — ist man einmal verheiratet, dann heißt's eben: „Er soll dein Herr sein." Ferne sei es von mir, Sie zu bereden, aus allfälligen Rücksichten Ihren Ueberzeugungen untreu zu werden und sich somit selbst zum Knecht zu stempeln, der keinen eigenen Willen mehr hat. Aber im Recht sein und dennoch nachgeben, das heißt edel, nicht schwach handeln! Daß wir in gar vielen Beziehungen über den Männern stehen, das erkannte schon der weise Grieche „Solon", welcher sagt: „Die Natur schuf nur zwei Dinge vollkommen, das Weib und die Rose." — Alle geistigen Güter haben das gemeinsame Vorrecht (Liebe ganz besonders), daß sie mit dem Geben größer und reicher werden, das werden auch Sie wohlthuend empfinden, darum beherzigen Sie, was geschrieben steht: „Siebenzigmal sieben Mal sollst Du vergeben." H. D.

Auf Frage 9145: Obgleich nicht im geringsten fachkundig, möchte ich Ihnen dennoch den Rat geben, lassen Sie Ihr Kind bei der Herrschaft und segnen Sie den glücklichen Zufall, der es gerade jetzt dorthin geführt. Meine eigenen Kinder sind der schlagendste Beweis, wie sehr auch die schlimmste erbliche Belastung durch rationelle Nahrung bekämpft werden kann, und durch jahrelange Erfahrung belehrt, nehme ich heute den Standpunkt ein, daß ein abwechslungsreicher, kräftiger Tisch (es brauchen absolut keine Delikatessen zu sein), nur gut gekocht, das beste Schutzmittel bildet gegen Arzt und Apotheke. H. D.

Auf Frage 9145: Ihr Tisch ist offenbar zu einseitig bestellt. Der Mensch hat seine Zähne zum Kauen und durch das Kauen wird die Speichelabsonderung befördert. Je besser die Speisen aber eingespeichelt sind, ehe sie in den Magen gelangen, um so besser werden sie von diesem verarbeitet und für die Blutbereitung ausgenutzt. Es mag ja geboten sein, daß Ihr magenkranker Mann das Brot in Suppen- und in Breiform genießt. Gesunde junge Leute aber sollen ihr hartes Brot langsam und gründlich kauen. Wenn Sie abwechselnd mit den Milchspeisen Grüngemüse, Obst und Brot auf den Tisch geben, so wird Ihre Tochter sehr wahrscheinlich auch ohne Fleisch gesund und munter bleiben. Die Gefahr liegt immer nahe, daß ein magenkranker Hausvater oder eine solche Hausmutter ängstlich wird und den richtigen Maßstab für die Bedürfnisse der Gesunden verliert. Wäre ich Vater, so würde ich mich über den gesundheitlichen Aufschwung meiner Tochter freuen und würde sie gerne da belassen, wo sie gesund geworden ist. X.

Auf Frage 9145: Die rein vegetarische Lebensweise paßt nicht für unsere Verhältnisse und am wenigsten für einen schwachen Magen, am allerwenigsten für ein 16jähriges bleichsüchtiges Mädchen. Im übrigen läßt man am besten die eigene Erfahrung reden, die spricht deutlicher als alle Theorie. Bekommt die neue Lebensweise dem Kinde so gut, so soll es doch ja in der gleichen Weise fortfahren. Fr. M. in B.

Auf Frage 9146: Mit den Gebräuchen in Winterthur bin ich nicht bekannt, aber im allgemeinen schafft die Braut sich das Hochzeitskleid selbst an. Fr. M. in B.

Auf Frage 9146: In städtischen Verhältnissen gibt es heutzutage keinen Ortsgebrauch mehr, denn es ist zu viel fremdes Element da. Mancher Bräutigam kann sich mit Geschenken nicht genug thun, er beschenkt nicht nur die Braut und ein jedes von ihren Angehörigen und Hausbediensteten, wenn er Besuch macht, sondern er rüstet auch die Braut und ihre Brautjungfern für den Hochzeitstag aus, nachdem er deren Wünsche eingeholt hat. Er richtet auch das künftige Heim ein und trägt die Kosten des Hochzeitsfestes. Ein anderer wieder thut von alledem nichts, sondern er nimmt es für gegeben an, daß der Schwiegervater seine Schulden bezahle und ein regelmäßiger Zuschuß in den von der Braut eingerichteten Hausstand ihm zugesichert sei. Thue also ein jeder, wie er will, wie er kann, wie er darf oder muß. X.

Auf Frage 9147: Gefundenes Gut ist fremdes Eigentum und soll deshalb heilig sein. Ist die Person so sehr bedrängt, dann kann sie auch nicht wissen, ob sie im stande sein wird, später den Betrag zu ersetzen, wenngleich es ihr momentan so scheint (man glaubt so gerne, was man selbst wünscht); das Auffinden der Börse ist doch gewiß ein Zufall, kann und darf also an Ihren eigenen Verhältnissen nichts ändern. Ist der Fall jedoch bereits erledigt, d. h. geschehen, dann wird die Börse wohl am besten ihrer Eigentümerin zugestellt ohne Nennung des Finders, um so allem eventuellen Unangenehmen im voraus die Spitze abzubrechen. H. D.

Auf Frage 9147: Nicht alle Gesetze kennen den Begriff der Fundunterschlagung, und wenn in Ihrem Falle die Sache ohne Schaden für den Verlierer abgelaufen ist, können alle Beteiligten sich dabei beruhigen. Wenn Sie das nächste Mal eine Börse finden, würde ich raten, dieselbe lieber sofort zurückzugeben. Fr. M. in B.

Auf Frage 9148: Daß Heidelbeeren sehr gesund sind und bei Diarrhöe und Ruhr vorzügliche Dienste leisten, ist bekannt. Inwiefern sie aber bei Nasen- und Rachenkatarrh nützen sollen, da sie doch vorzugsweise Tanninstoffe enthalten, ist mir nicht klar. Ein Sanatorium, dessen Klima wirklich wenig Temperaturschwankungen ausgesetzt ist und das auch sonst allen Anforderungen genügen dürfte, die Sie stellen (das ganze Jahr offen), ist das viel empfohlene Langenbruck (Baselland), wo alljährlich schöne Resultate erzielt werden. H. D.

Auf Frage 9148: Das Tannin aus den Heidelbeeren herauszubekommen, ist nicht leicht; ich würde

einen dicken Sirup kochen, etwa in der Art wie Brombeersirup. — Kleine Säckchen, mit gedörrten Heidelbeeren gefüllt, werden auf dem Herd oder im Ofenrohr gewärmt und auf kranke Stellen aufgelegt: ein wertvolles Hülfsmittel bei einigen Erkältungszuständen. — Lungenkranke sollen sich genau untersuchen lassen, und der Arzt soll das Sanatorium aussuchen; hier vor allem paßt eines nicht für alle. Aus Davos kenne ich auffallend viele günstige Resultate. Fr. M. in B.

Feuilleton.

Saltomortale.

Eine Zirkusgeschichte von Max Wundtke.

(Schluß.)

Nun kam Nummer fünf des Programms; die staunenerregenden Produktionen der „Amerikanerin Miß Mabel Johanny" am Reck. Mit drolligen Clownsprüngen schlug der dumme August nach dem Eingang der Menge, begrüßte die eintretende und mit Beifall empfangene Reckkünstlerin durch einen verstohlenen, herzenswarmen Blick und schritt dann in komischer Grandezza vor ihr her, der Mitte der Manege zu, um dann in lächerlicher Weise mit dem Reckständer zusammenzustoßen, sich glatt auf die Erde zu setzen, und mit ausgespreizten Beinen, den Finger an der Stirn, anscheinend über den Satz „doch hart im Raume stoßen sich die Sachen" zu philosophieren.

Das Publikum war entzückt von dem dummen August. Der Schelm! Er hatte gut lachen — machen. Er war innerlich so vergnügt, wie er noch nie gewesen, am allerwenigsten, wenn das Publikum außer sich war vor Lachen. Ach, seine liebe, gute Paula! Nur dieses eine Mal noch, und dann nie wieder! Der Schelm philosophierte wirklich. Weiß der Kuckuck — es that ihm weh, ihre wunderbar schön und edelgeformten Glieder in diesem prallen Trikots den Blicken der Menge ausgesetzt zu sehen. Wie hatte er das nur ertragen können? Aber das letzte Mal? Und dann wollte er schon darüber wachen, daß kein Blick mehr seine Schätze erspähte. Seine Schätze! O, welches kostbare Wort! Und mit einem Male wechselten die Vorstellungen in ihm. Diese süßen, herrlichen Glieder sah er vor sich liegen, an der Erde, zuckend am zerschmetterten Leibe. Wieder kroch, wie jeden Abend in der letzten Zeit, das Entsetzen eiskalt an ihm empor. Nein, nur das nicht! Schwer, fast blöde, wie gelähmt drehten sich seine Augen in den Höhlen, um sich im Umhersuchen zu vergewissern, daß ihn eine Wahnvorstellung äffte.

Vereinzeltes Beifallsklatschen ließ ihn aus seinem Sinnen emporfahren. Ach, hinweg mit diesen Gedanken! Es ist ja heute das letzte Mal. Und wer wird denn immer gleich an so etwas denken. Schließlich ist doch ein solches Unglück nicht viel häufiger als ein Blitzschlag.

Er sprang auf und machte wieder einige seiner lächerlichen tolpatschigen Capriolen, die aber immer eine wenn auch ins Komische übersetzte Huldigung an die Bravourkünstlerin bedeuteten.

In welchen sichern, schön geschwungenen Linien drehte sich der geschmeidige Mädchenleib um die Stangen, um dann, gleich einem Schwalbenflug durch die Luft zu schießen, daß den Zuschauern der Atem stockte! Und am dritten Reck zog sie dann wieder ihre harmonischen Schlangenlinien, als wäre sie von jeher auf diesem Reck gewachsen, wie die Lilie an ihrem Schaft.

Der Clown schnitt eine greinende Grimasse und machte tölpelhafte Versuche, an dem Reckständer emporzuklimmen, etwa wie ein ungeschickter Junge nach einem frühen Apfel strebt. Aber da hing sie auch schon wieder an der ersten Stange. Nun wieder in kühnem Bogen durch die Luft, über die zweite Stange hinweg. Der Clown travestierte blitzschnell den Trick und setzte sich glatt auf den Boden. Ueber ihm griffen Miß Mabels Hände nach dem Reck; aber sie griffen um ein Geringes zu tief; und im nächsten Augenblick lag der schöne Leib dem erstarrten Clown dicht vor den Füßen. Keine Muskel zuckte mehr, kein Glied rührte sich.

Im ersten Augenblick begriff das Publikum noch nichts. Ja, einige hatten nicht übel Lust, Beifall zu klatschen; denn es erschien ihnen das glatte, in keiner Linie gestörte Niederstürzen zu den Füßen des Clowns als ein eigenartiger Trick. Der dumme August war der erste, der die Lage erfaßte. Mit einem Rutsch war er neben ihr und betastete ihre Glieder. Sie rührte sich immer noch nicht. Er richtete sich auf den Knien auf und legte zärtlich den Arm um Paulas Schulter.

„Lieb! Einzige! Um Gotteswillen, hörst Du mich?" flüsterte er ihr in wahnsinniger Angst in das Ohr.

Nun wurde das Publikum unruhig. Rufe nach einem Arzte wurden laut. Einige Herren stiegen über die Schranke, und schritten auf die Gruppe zu. Einen Moment beugte sich der Clown über den teuren Leib, als müsse er ihn schützen vor jeder entweihenden Berührung. Aber er besann sich doch einer Besseren und rückte ein wenig zur Seite.

„Helfen Sie ihr," rief er mit angstvollen Blicken.

Zirkusdiener kamen und brachten eine Trage. Einen Teil des Publikums machte Miene, dem Ausgange zuzudrängen. Auf einen Wink des Direktors, der die Trage herbeigerufen hatte, setzte die Musik ein. Mit wildem Feuer brausten die Klänge des Radetzkymarsches durch den luftigen Bau aus Holz und Eisen, indes die regungslose Frauengestalt in den glitzernden Trikots hinausgetragen wurde, gefolgt von der schmerzdurchzitterten Gestalt des dummen August.

Draußen war die Tragödie von kurzer Dauer, aber um so erschütternder. Die Aerzte stellten eine Verletzung der Wirbelsäule und damit des Rückenmarkes fest. Es war wenig Hoffnung. Und sie ist gar nicht zu retten?

Die irren flackernden Augen des Clowns richteten sich flehend an die Männer der Wissenschaft. Die zuckten die Achseln.

Vielleicht einige Stunden oder Tage der Lethargie, und dann das Ende, sagte der eine.

Der Clown, der die Kappe von seinem hübschen Lockenhaar gerissen hatte, saß da, hielt den Kopf der Regungslosen in seinem Schoße, und weinte herzbrechend auf das bleiche Antlitz hinab. Dann mußte er sie fahren lassen; man schaffte sie in das nächste Krankenhaus.

Als sie die paar Stufen hinuntergingen, scholl lautes Beifallklatschen aus dem Zirkus. Das Publikum hatte sich wieder beruhigt und ergötzte sich an Nummer sechs des Programmes.

Hangen und Bangen.

(Fortsetzung.)

Der Präfekt näherte sich Eva, welche sich in der allgemeinen Bewegung unbemerkt in eine einsame Ecke zurückgezogen hatte:

„Mein Kompliment, liebes Kind," sagte er. „Bei Ihnen werden die Herren nach dem Diner nicht ins Rauchzimmer gepfercht, während die Damen das geistvolle Thema der Dienstboten und Schneiderinnen abhaspeln müssen. Sehen Sie nur, wie man sich amüsiert, welche Heiterkeit . . . Nur der Träumer Vernière scheint auch hier in seine Paragraphen und Bücher versunken zu bleiben. Wissen Sie, daß ich sehr unzufrieden mit ihm bin. Man hat ihm gestern die Vertretung einer Angelegenheit übertragen wollen, die jeden Advokaten reizen muß, eine verwickelte interessante Sache . . . Er hat sie zurückgewiesen unter dem Vorwande, daß ihn die Fertigstellung seines Buches zu sehr in Anspruch nimmt. Sie sollten ihn einmal gehörig ausschelten, ich weiß, daß Sie ihm wert sind . . . Ihr Einfluß wird mächtiger sein als der meinige . . . Sagen Sie ihm doch, daß es eine Sünde ist, sich im besten Mannesalter so zu vergraben . . . jetzt, wo ihm Erfolge, Ehren und Anerkennung lächeln . . . Man sieht ihn fast gar nicht mehr im Justizpalast. Alle seine Freunde beklagen seine Zurückgezogenheit . . ."

Eva hatte ihm aufmerksam zugehört, ohne den neugierigen Ausdruck seiner glitzernden Augen zu bemerken.

„Ja, er hat sehr Unrecht," entgegnete sie. „Wir werden es ihm bei nächster Gelegenheit vorhalten, mein Vater und ich . . ."

Martic entfernte sich befriedigt.

Nach mehrmaligen vergeblichen Versuchen war es Jean endlich gelungen, sich Eva unauffällig zu nähern und er sagte ihr leise:

„Verzeihen Sie mir, daß ich trotz meines Versprechens die Einladung Ihres Vaters angenommen habe?"

„Ja, Jean . . . ich wollte mit Ihnen sprechen . . . Man hat mir gesagt, daß Sie Ihren Advokatenberuf ganz vernachlässigen; Sie haben Unrecht, mein Freund. Bedürfen Sie nicht gerade jetzt, mehr als jemals, einer Arbeit, die alle Ihre Kräfte in Anspruch nimmt? . . . Und dann, Ihre Erfolge haben mich so glücklich gemacht . . . Sie wissen wohl, daß ich stolz auf Ihr Talent bin? Arbeiten Sie, Jean! Wenn es nicht um Ihretwillen geschieht, so sei es um unserer Liebe willen!"

Sehr bewegt entgegnete er:

„Ja . . . Für Sie will ich berühmt werden, meine Freundin! Wie schön Sie heute abend sind! . . . Aber leiden Sie? . . . Sie sind so blaß! . . ."

Sie lächelte ihr schönes schmerzliches Lächeln.

„Ja, ich leide. Ich bin in einem Zustand der Entmutigung . . . Ich spreche mit Ihnen von verständigen Dingen, aber im Grunde meines Herzens bin ich so müde . . . Seien Sie stark für uns beide, Jean . . . Sie müssen es sein . . ."

Sie schwieg, verwirrt durch seinen glühenden Blick, und betrübt darüber, seine Entmutigung durch ihre unwillkürliche Klage vielleicht gesteigert zu haben.

Martha hatte sich von Delatis entfernt und kam nun auf ihren Gatten zu, indem sie mit einem nervösen Gelächter ausrief:

„Endlich finde ich Dich. Also in's Dunkel der Palmen ziehst Du Dich zurück, um mit jungen Damen zu flirten. Weißt Du, daß ich eifersüchtig bin? Auch auf Dich, Kleine?"

Sie zog die Krawatte Jeans, die sich verschoben hatte, mit liebenswürdigem, aber nicht ganz natürlichem Lächeln fester an und drohte dann Eva mit dem Zeigefinger.

Jean blickte das junge Mädchen verlegen an, das bei dem familiären Tone zwischen den beiden Gatten, dessen sie nun so lange entwöhnt war, totenblaß geworden war. Dann zog es sich eilends zurück und schloß sich einer Gruppe Plaudernder an. Sie fühlte, daß sie heute nicht mehr im stande sei, Jean zu sehen, ihn, der die Zärtlichkeit dieses Weibes erduldete, dieses Weibes! . . .

Oh, wie langsam der große Zeiger an der Stutzuhr vorwärts schlich. Wie lang die Stunden waren . . . Würde sie sich bis zum Schlusse des Festes aufrecht halten können?

Mit dem Aufgebot all ihrer Kräfte kämpfte sie gegen das Mißbehagen, den Ekel, der sie erstickte, seit sie die zärtliche Familiarität Marthas für Jean gesehen hatte. Es war ihr, als ob eine giftige Schlange sich dem Liebsten listig genaht hätte, als ob alles Edle und Hohe von ihm abgestreift erschiene in Gegenwart dieser Frau . . .

Endlich trennte man sich. Jean drückte zum Abschiede die kalten Fingerspitzen, die sich ihm entgegenstreckten, aber unter seinem suchenden Blick schlug Eva erbebend die Augen nieder.

(Fortsetzung folgt.)

VELMA CHOCOLAT FONDANT. LEICHT SCHMELZEND. UNÜBERTROFFEN.
SUCHARD
SUCHARD, ALLEINIGER FABRIKANT
MILKA VOLL-RAHM CHOCOLADE. REINE SCHWEIZERMILCH, CACAO UND ZUCKER.

Buchdruckerei Merkur, St. Gallen.

Briefkasten der Redaktion.

Bs. W. Ihre Schilderung wird in nächster Nummer erscheinen. Zeichnen Sie indessen auch das weibliche Ideal, wie es ihnen vorschwebt. Es sind uns auch bereits einige solche von Seite freundlicher Leser zur Verfügung gestellt worden. Sie sollen auch diese kennen lernen teils in extenso, teils auszugsweise. Und dann ist nur zu wünschen, daß ein jedes so glücklich sein möge, sein Ideal in der Ehe verwirklicht zu finden, oder daß es philosophisch genug veranlaßt sei um sich fröhlich darein zu schicken, wenn statt des erträumten Engels uns ein mit Fehlern und Gebrechen behafteter Mensch als Ehegespons zur Seite steht.

Fr. J. A. Ein jeder Beruf bringt bestimmte Arbeiten mit sich, die uns langweilen oder unangenehm sind. Das ist nicht zu ändern. Wer aber so leicht vor weniger angenehmen Arbeiten zurückschreckt, der thut gut sich für keinen Beruf bestimmt zu entscheiden, ehe er den Inhalt desselben nach allen Seiten kennen gelernt hat. Man sollte ein solches kennen lernen den jungen Leuten viel mehr ermöglichen als es gewöhnlich geschieht. Jetzt kommt es zum Erschrecken oft vor, daß junge Leute verdrießlich und unbefriedigt ihre Arbeit thun, und sich bei jeder Gelegenheit darüber beschweren, daß man sie einem Beruf zugeführt habe, für den sie keine innere Freude haben und im Grunde genommen den vorhandenen Anlagen nach auch nicht passen. Hier heißt es auch: Vorsorge verhütet Nachsorge.

Frl. H. P. in C. Es gibt Ladendienst, der strenger ist als Hausarbeit. Wenn Sie leicht kurzatmig werden, so taugt Ihnen die Beschäftigung in einem Manufakturwarengeschäft nicht, wo fortwährend Stoffballen über die Gestelle hinauf- und hinuntergereicht werden müssen.

Frau L. W. in A. Was nützt es, drei Fremdsprachen zu lernen, wenn man die Muttersprache nur zur Hälfte beherrscht? Es ist viel besser, sich diese letztere durch unermüdlich geduldigen, individuellen Unterricht dem jungen Mädchen zu eigen zu machen; es wird dasselbe viel mehr inneren Gewinn daraus ziehen. Lassen Sie Ihrer Tochter Zeit zu ihrer ruhigen Entwicklung und ziehen Sie keine Vergleiche mit Anderen. Derartig veranlagte Naturen schaffen sich, wenn man sie nicht aus Unverstand auf falsche Bahnen drängt, ein ungemein reiches und hochentwickeltes Innenleben, welches unendlich viel wertvoller ist, als das schablonenhafte Plappern von Bruchstücken einer fremden Sprache. Wenn Sie in dieser Spezialerziehung Liebe und Geduld bethätigen, so werden Sie sich später der schönsten Früchte erfreuen können.

4309 Wer seine Kinder den Gefahren, die die jetzige Jahreszeit mit sich bringt, nicht aussetzen will, gebe ihnen das bekannte Milch-Mehl **Galactina**, das durchaus kein gewöhnliches Kindermehl, sondern ein aus keimfreier Alpenmilch hergestelltes, leicht verdaulich gemachtes Milchpulver ist. Man hüte sich aber vor Nachahmungen und achte beim Einkauf genau auf d. Namen Galactina.

Berner Halblein beste Adresse: Walter Gygax, Bleienbach.

KNORR's Hafermehl, in 30jähriger Erfahrung als bester Zusatz zur Kindermilch erprobt.

Gesucht:

Ein junges, braves Mädchen zur Hülfe der Tochter des Hauses im Café und Speisesaal. Gute Gelegenheit, den Service und die französische Sprache zu erlernen. Eines, das schon einige Vorkenntnis in der französischen Sprache hat, wird bevorzugt. Lohn nach Leistung und Uebereinkunft. Zeugnis. [4405

Johner-Rossier
Restaurant Terminus, Payerne, Vaud.

750 m ü. M. Geschütztes Bergtal.

Kinderpflege.

Eine in der Kinderpflege und in der Erziehung bewanderte Tochter, welche während mehreren Jahren in einer weitbekannten Kinderkuranstalt wirkte und über vorzügliche ärztliche Referenzen verfügt, nimmt 2—3 Kinder in ihr einfaches Familienhaus auf. Auf Wunsch Schulunterricht. (Z à 9671) [4401

Frl. Anna Iten, Försters, Unterägeri.

***Gesucht:** eine junge, brave, aufrichtige* [4398

Tochter

*in ein **Restaurant** am Vierwaldstättersee zum Servieren und nebenbei zur Aushülfe in der Haushaltung. Eine vom Lande bevorzugt. Offerten unter Chiffre P 3163 Lz an **Haasenstein & Vogler, Luzern.***

Stelle gesucht:

zur Führung eines Haushalts bei einzelstehender Dame oder Herrn, von gebildetem, älterem Fräulein bei bescheidenen Ansprüchen. Beste Referenzen über innegehabte Stellen. Offerten gefl. unter Chiffre R 4385 an die Expedition. [4385

Für eine blanke Küche unentbehrlich ist **Wernle's Schnellglanz-Putzpulver** à 20 Cts. in Spezereihandlungen, Drogerien etc. oder 4391 **Drogerie Wernle** Augustinergasse 17 **ZÜRICH.**

Dr. Carl Frey's Salmiak-Terpentin Seifenpulver Gibt die schönste Wäsche! Spez. d. chem. Fabrik Schweiz. Mark. WEIL. KREUZ. WASCH. (Z à 2976) [3945

Nach der Muttermilch empfiehlt sich die sterilisierte Berner Alpen-Milch als bewährteste, zuverlässigste

Kinder-Milch

Diese keimfreie Naturmilch verhütet Verdauungsstörungen. Sie sichert dem Kinde eine kräftige Konstitution u. verleiht ihm blühendes Aussehen.

Depots: In Apotheken. [4049

In jeder Confiserie und besseren Kolonialwarenhandlung erhältlich.

CHOCOLATS FINS DE VILLARS

4097 Die von Kennern bevorzugte Marke.

Dr WANDER'S MALZEXTRAKTE 40 JAHRE ERFOLG [3870]

Chemisch rein, gegen Husten, Hals- und Brustkatarrhe	Fr. 1. 30
Mit Kreosot, grösster Erfolg bei Lungenschwindsucht	„ 2. —
Mit Jodeisen, gegen Skrophulose, bester Leberthranersatz	„ 1. 40
Mit Kalkphosphat, bestes Nährmittel für knochenschwache Kinder	„ 1. 40
Mit Cascara, reizlosestes Abführmittel für Kinder und Erwachsene	„ 1. 50
Mit Santonin, vortreffliches Wurmmittel für Kinder	„ 1. 40
Maltosan. Neue, mit grösstem Erfolg gegen Verdauungsstörungen des Säuglingsalters angewendete Kindernahrung	„ 1. 75

Dr. Wander's Malzzucker und Malzbonbons.
Rühmlichst bekannte Hustenmittel, noch von keiner Imitation erreicht. — Ueberall käuflich.

KRAFTNÄHRMITTEL
für die JUGEND — für KRANKE und GESUNDE
Dr. Wander's **OVOMALTINE** bestes Frühstücksgetränk
½ Büchse frs. 1,75 — ⅓ Büchse frs. 3.–
In allen Apotheken und Droguerien.
BLUTARME ERSCHÖPFTE — NERVÖSE MAGENLEIDENDE [3872]

Vorhang- u. Etamin-Stoffe sowie **Spachtel-Rouleaux** und **Rouleaux-Stoffe**
jeder Art kaufen Sie ganz besonders vorteilhaft im **ersten** Zürcher Vorhang-Versandgeschäft von [3954
Moser & Cie., zur Trülle, Zürich I.
Verlangen Sie gefl. Muster.
Einige ungefähre Angaben über Breite, Farbe und Preis sind bei der grossen Reichhaltigkeit sehr erwünscht.

Verlangen Sie gratis den neuen Katalog ca. 1000 photogr. Abbildungen über garantierte **Uhren, Gold- & Silber-Waren** E. Leicht-Mayer & Cie. LUZERN 27 bei der Hofkirche. [3989

Haus- und Küchengeräte emailliert, verzinnt, poliert.
Spezialität: **Feuerfeste Geschirre**
Emaillierte Schilder jeder Art.
Molkerei-Geschirre, verzinnt.
Alles in vorzüglichst. Ausführung liefert zu billigsten Preisen prompt die [4384
Metallwaren-Fabrik Zug A.-G.
Stanz- und Emaillierwerke, Verzinnerei.
Zu beziehen in allen Geschäften für Haushaltungsartikel.
Höchste Auszeichnungen an ersten Ausstellungen.

Schwimm-Gürtel in verschiedenen Ausführungen
Kautschuk-Badehauben vorzügliche amerik. Sorten
Sämtliche **Frottier-Artikel** empfiehlt 4376
Hechtapotheke und Sanitätsgeschäft Hausmann A.-G.
Goliathgasse 4, Kugelgasse 4, 1 St.
Basel: Freiestr. 15. **Genf:** Corraterie 16.
Zürich: Bahnhofstr. 70.

„Reform" Anti Corset.
Nur ächt mit dieser Schutzmarke P.A. und Vulkaneinlage grau u. weiss
Qual. A. fs. 8.–
Qual. B. fs. 12.–
leicht waschbar.
Paul Armbruster St. Gallen. 4164

Neues vom Büchermarkt.

Rembrandt-Almanach 1906—1907. Eine Erinnerungsgabe zu des Meisters dreihundertstem Geburtstage. Reich illustriert. Geheftet 1 Mk. (Stuttgart, Deutsche Verlags-Anstalt).

Diese aufs vornehmste ausgestattete, mit Buchschmuck von M. J. Gradl gezierte Festschrift zur bevorstehenden Rembrandt-Feier will einerseits zum Verständnis des Meisters und seiner Schöpfungen beitragen, dann aber, wenn auch indirekt, überhaupt zur Pflege künstlerischer Kultur mithelfen. Mehrere hervorragende Kunstschriftsteller und Dichter haben sich zu diesem Zwecke vereinigt, um jeder in seiner besondern Weise dem Gefeierten den Tribut ihrer Bewunderung und Ehrfurcht darzubringen; zwischen ihre Beiträge eingestreut, finden wir eine Auslese von berühmten Werken des Künstlers in vorzüglichen, zum größten Teil ganzseitigen Reproduktionen, darunter die Bildnisse Rembrandts selbst und seiner Frau Saskia in meisterhaftem Vierfarbendruck. Die Reihe der Textbeiträge, denen ein Kalendarium für 1906 und 1907 vorangeht, eröffnet der bekannte Lyriker Karl Henckell mit einem machtvollen Hymnus auf Rembrandt, der ausklingt in den jubelnden Ruf: „Der Lebende jauchze dem Lebenden Recht, und Rembrandt, der Sieger, soll leben!" Richard Muther schildert dann in unübertrefflicher, feiner und dabei doch allgemeinverständlicher Art das Leben des Meisters in seinem steghaften Emporsteigen zu Glück und Ruhm wie in seinem erschütternden, unaufhaltsamen Niedergang: die „Tragödie des ersten modernen Menschen". Daran reihen sich die umfassenden Aufsätze: „Im Schatten Rembrandts" von Karl Scheffler und „Rembrandts Tragweite" aus der Feder des holländischen Malers Jan Veth, die darlegen, was Rembrandt der Gegenwart bedeutet. In dem Kapitel: „Rembrandt und seine Zeit" entwirft der Historiker Ed. Heyck ein buntes Bild holländischen Lebens und holländischer Malerei vor drei Jahrhunderten und legt die Zusammenhänge des Künstlers mit seiner Zeit dar. In einem kurzen Briefe über „Rembrandts Haus" weiß uns Alfred Lichtwark den intimen Reiz der schlichten Stätte am Eingang des Amsterdamer Judenviertels lebendig zu machen, die für den Kunstfreund Gleiches bedeutet wie Goethes Wohnhaus in Weimar und das Goethe-Haus in Frankfurt für Litteraturfreunde. Dazu kommen mannigfache kleinere Beiträge, wie: „Die Bewegung der Preise Rembrandtscher Bilder" von Hanns Floerke, „Rembrandt und seinesgleichen", „Ein Brief Rembrandts" u. dgl. Zum Schluß tönt das Ganze dann aus mit den herrlichen Strophen der „Vision" Rembrandt, „der Künstler" von Richard Schaukal, womit dem Dichter ein ungemein gedankentiefes Gedicht vom Künstler und seiner Sendung gelungen ist.

Ein angenehmes Heim auf Lebenszeit.

Aelterer, auch pflegebedürftiger Herr oder Dame, die sich gegen die Wechselfälle des Lebens sichern und ihr Dasein möglichst sorgenfrei und angenehm gestalten wollen, finden ein dauerndes und behagliches Heim, das gerne lieb gewordene Gewohnheiten und Ansprüche berücksichtigt. Es wird eine ausgesucht sorgfältige Küche geführt und in wohlthuender Umsorgung das Beste geleistet. Vorzügliche Gelegenheit für alleinstehende Personen oder für Angehörige, die ein liebes Verwandtes auf Lebenszeit aufs beste versorgt wissen möchten. Alle wünschbaren Garantien sind geboten. Sehr schönes, komfortabel eingerichtetes Haus mit großem Garten in einem Bezirkshauptstädtchen der Mittelschweiz. Reichliche und vielseitige geistige Anregung im Hause. Gelegenheit zur Ausübung von Liebhabereien. Gute klimatische Verhältnisse. Beste Referenzen. Gefl. Anfragen unter Chiffre L 4389 werden sofort beantwortet. [4389

ALKOHOLFREIE WEINE
Bestes Getränk für Jederman
MEILEN
4362

1000 m ü. M. **BAD FIDERIS** 1000 m ü. M.
Kanton Graubünden.
Geöffnet vom 1. Juni bis Ende September.
Der eisenhaltige Natronsäuerling der von jeher hochgeschätzten **Heilquelle von Fideris** wird zu Trinkkuren empfohlen: **Blutarmen, Magen-, Hals- und Nierenkranken, sowie Reconvalescenten.** (R 96 R [4291
Mineralbäder, Moorbäder, Kohlensäurebäder.
Prospekt und Erledigung von Anfragen durch
Kurarzt: Dr. med. ***R. Hugentobler.*** *Die Badedirektion:* ***B. Ziltener.***

Okic's Wörishofener Tormentill-Mundwasser
Vorzügliches Mittel von großer Heilkraft. Unübertroffen zur Mund- und Zahnpflege. Preis Fr. 1.25
F. Reinger-Bruder, Basel
3970

Tormentill-Haarwuchs-Essenz.
Radikal gegen Schuppen, Jucken und Haarausfall. Unfehlbares Haarwuchsmittel. Preis Fr. 2.—
F. Reinger-Bruder, Basel.
3971

E. Schätti, Wasserwerkgasse 17, Bern, Ablage der Mahr- und Just'schen porösen, daher einzig gesunden Leib- und Bettwäsche, angefertigt aus bester egyptischer Baumwolle, mehrfach gezwirnt. Dieselbe bietet alle Vorteile gegenüber den enggewobenen Stoffen, da sie sehr angenehm im Tragen und als Betttücher, resp. Decken sind; leicht zu waschen und schön und praktisch zu verarbeiten, da der Stoff sich für Blousen, Kinderkleidchen etc. gut verwenden lässt. Er ist Heureka weit vorzuziehen. Wer dieses System einmal probiert, verlässt es ungern wieder. **Prospekte gratis und franko.** [4403

Knaben-Institut & Handelsschule
Clos-Rousseau, Cressier b. Neuenburg.
Gegründet 1859. [3892

Verlangen Sie bei Ihrem Lieferanten das beste Waschmittel
PETRIN.
Es besteht aus Petrol, Terpentin und Salmiak und macht die Wäsche blendend weiss.
Chem. Fabrik Stalden (Bern). [4217 (B 549)

Damenschusterei.
Die älteste, billigste und beste Bezugsquelle für **sämtliche Artikel** zur Damenschusterei ist beim Erfinder und Gründer der Methode [3809
Schwaninger in Rorschach.
Preislisten gratis und franko.
Es werden jederzeit Kursleiterinnen ausgebildet. — **Diplom und goldene Medaille in Brüssel 1905.**

Für 6 Franken
versenden franko gegen Nachnahme
btto. 5 Ko. ff. Toilette-Abfall-Seifen
(ca. 60—70 leichtbeschädigte Stücke der feinsten Toilette-Seifen). [4080
Bergmann & Co., Wiedikon-Zürich.

Echte **Berner Leinwand**
Tisch-, Bett-, Küchen Leinen etc. [4241
Reiche Auswahl. — Billigste Preise.
Braut-Aussteuern.
Jede Meterzahl direkt ab unseren mech. und Handwebstühlen.
Leinenweberei
Müller & Co., Langenthal, Bern.

Töchter-Pensionat
Mme und Mlles Junod
Rue Centrale 17 **Ste. Croix** (Vaud)
Preis: Fr. 75.— per Monat.
H 21700 L) Prospekte u. Referenzen. [4248

BISCUITS PERNOT
das letzte Erfindniss
SEDUCTION
die allerbesten der gefüllten Waffeln.
4264 (H 30219 X)

Reine, frische Einsied-Butter
liefert gut und billig [4323
Otto Amstad in Beckenried (Unterw.)
(„Otto" ist für die Adresse notwendig.)

Kaffee geröstet
ausgesuchte Qualität [4266
à Fr. 1.—, 1.20 per ½ Kilo.
Kaffeehaus Mönchenstein.

BADENER Schnebli
Bonbons
Biscuits & Waffeln
Spezialitäten
in 20 Cts. Verpackungen
Huste nicht
Kinderrädli
Volksbiscuits
Neu! Delikat-Waffeln Neu!
Damenbrett-Biscuits
Mühlenbrett-Biscuits
Jede Rolle enthält ein wirkliches Spiel.
A. Schnebli & Söhne BADEN
(H 800 Z) [4193

Vormals Dekan EGLI's
Leitender Arzt: Herr Dr. A. Stoll
Kuranstalten Arche und Lilienberg Affoltern am Albis
sind eröffnet.
Prospekte durch die Verwaltung.
(Zä 1602 g) [4265

Schwächliche in der Entwicklung oder beim Lernen zurückbleibende **Kinder**
sowie **blutarme** sich matt fühlende und **nervöse** überarbeitete, leicht erregbare, frühzeitig erschöpfte **Erwachsene**
jeden Alters gebrauchen als Kräftigungsmittel mit grossem Erfolg

Dr. HOMMEL's Haematogen.

Der Appetit erwacht, die geistigen und körperlichen Kräfte werden rasch gehoben, das Gesamt-Nervensystem gestärkt. [4132

Man verlange jedoch ausdrücklich das **echte „Dr. Hommel's" Haematogen** und lasse sich keine der vielen Nachahmungen aufreden.

Ein Wort an die Mütter!

Wenn Ihr gesunde und kräftige Kinder wollt, ernähret dieselben nur mit dem langjährig von vielen Aerzten erprobten

Kaisers Kindermehl

welches in seiner vollkommenen Zusammensetzung der Muttermilch gleichkommt. Kaisers Kindermehl gibt Kraft und Knochen, es besitzt bei grösster Leichtverdaulichkeit höchste Nährkraft. Erbrechen, Diarrhoe und Darmerkrankungen werden bei Verabreichung von Kaisers Kindermehl verhütet und geheilt. Ueber ähnliche Heilerfolge mehr wie 100 Dankschreiben von Hebammen

Die grosse Billigkeit ermöglicht den Gebrauch jedermann. 1/4 Kilo-Dosen 65 Cts., 1/2 Kilo-Dosen Fr. 1.20. Zu haben in den Apotheken und besseren Kolonialwarenhandlungen, wo nicht, wende man sich direkt an [4011

Fr. Kaiser, St. Margrethen (Kt. St. Gallen).

Weissenstein — Luftkurort bei Solothurn

1300 Meter über Meer.

Ausgedehntestes Alpenpanorama der Schweiz. Berghotel, 70 Zimmer mit allem Komfort. Post und Telegraph im Hause. Lawn-Tennis. Zimmer mit erstklassiger Verpflegung, 4 Mahlzeiten, Fr. 7.50 bis Fr. 11.—. Reduzierte Preise bis 15. Juli und ab 1. Sept. Für Bergwagen wende man sich an **Hôtel Krone, Solothurn** oder an den Besitzer. (Diättisch separat). Illustrierte Prospekte gratis und franko durch [4339] **K. ILLI.**

[3956

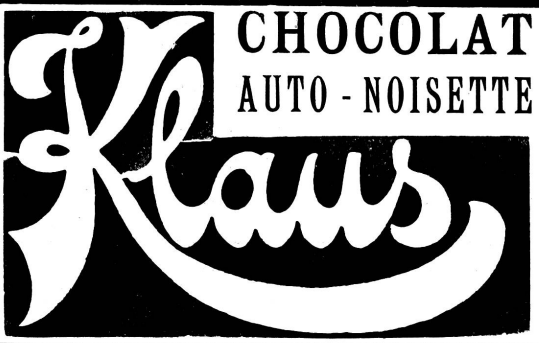
4120

A. Jordi-Kocher, Biel

empfiehlt in anerkannt reichhaltiger, geschmackvoller Auswahl und besten Qualitäten: [3958

Nouveautés für Damenkleider Neuheiten in Blousenstoffen
Berner-Leinwand Tischzeug, Handtücher etc. **Aussteuerartikel**
Vorhänge

Muster werden auf Verlangen franco zugesandt. Das Anfertigen und das Sticken von Lingen wird rasch besorgt.



Lungentuberkulose, Lungenschwindsucht, Blutarmut.

Sie werden entschuldigen, dass ich mit der Antwort so lange gewartet habe. Ich wollte abwarten, ob nicht ein Rückfall eintreten werde; doch hat sich nichts mehr gezeigt. Ich kann Ihnen daher mit Freuden berichten, dass ich von **Lungenleiden, Lungenschwindsucht, Blutarmut, starkem Husten, Auswurf** (der zeitweise **blutgestreift** war) **Abmagerung, Schmerzen in Brust und Rücken, kurzem Atem, Mattigkeit und Herzwasser** völlig befreit bin. Die frühere Arbeits- und Lebenslust ist wieder eingekehrt, ebenso die frische u. rote Gesichtsfarbe mit starkem Appetit, und das habe ich einzig Ihrer briefl. Behandlung zu verdanken. Ich werde Sie, soviel in mein. Kräften steht, bei allen Kranken in meiner Gegend aufs Wärmste empfehlen. Nehmen Sie meinen herzl. Dank entgegen, mit dem Wunsche, dass sich Ihnen ein recht grosses Arbeitsfeld auftue, damit recht viele Kranke von ihren Leiden durch ihre gewissenh. Behandlung befreit werden. Lindigshof b. Marksuhl, Kr. Eisenach i. Thüringen, 6. Okt. 1903. W. Busch, Müller u. Landwirt,
Der Wahrheit gemäss beglaubigt: Marksuhl, 6. Oktober 1903. Bremeier, Gendarm. Adresse: **Privatpoliklinik Glarus**, Kirchstr. 405, **Glarus.** [3906

!Garantierte Haarausfall-Heilung!

selbst die veraltetsten Fälle von **Kahlköpfigkeit, Haarausfall, Kopfschuppen, Bartlosigkeit, Haarwurm etc. heilt rasch, dauernd** und **brieflich** mit **unschädlichen** [4111
Indischen Pflanzen- und Kräutermitteln

Kuranstalt Näfels (Schweiz) **Dr. med. Emil Kahlert, prakt. Arzt.**
Tausende Dankschr. v. Geheilten z. Einsicht. Verl. Sie Gratis-Broschüre geg. Eins. v. 50 Cts. in Marken f. Rückporto.

4279

Kleiderfärberei, chemische Waschanstalt und Druckerei
Mangold & Röthlisberger, vormals
C. A. Geipel in Basel.
Prompte Ausführung der mir in Auftrag gegebenen Effekten. (H 54 Q) [4086

Spargeln und Erdbeeren

Grosse, 2 1/2 kg Fr. 3.20; 5 kg Fr. 6.—; mittlere Fr. 2.40 und Fr. 4.50 franko. (H 24065 L)
Felley Emil, Saxon. [4399

Neues vom Buchermarkt.

Jungfräulichkeit. Roman von Joseph Ponten. Geheftet M. 5.—, gebunden M. 6.—. (Stuttgart, Deutsche Verlagsanstalt.)

Mit diesem großangelegten Roman tritt ein ernst denkender und sehr ernst zu nehmender junger Schriftsteller von echtem, kraftvollem Talent zum ersten Male vor die Oeffentlichkeit, die dem Manne wie seinem Werk sehr bald ihr lebhaftes Interesse zuwenden wird. Der Verfasser hat sich an einen Stoff gewagt, der sich mit einem vielerörterten, in der berühmten „Kreutzersonate" niedergelegten Stück Tolstoischer Ethik nahe berührt und auch die Künstlerhand eines Tolstoi erfordert. Im Mittelpunkt der Handlung, deren Schauplatz der streng katholische westliche Teil der Rheinprovinz mit dem Hohen Venn ist, steht ein aus dem Volke hervorgegangener, hochgebildeter junger Mann, in dem sich ein starkes, leidenschaftliches Empfinden für individuelle Freiheit und gesundes Sichausleben mit einem idealen Streben nach wahrer, reinster Sittlichkeit vereinigt. Doch die Anfeindungen, die er sich durch seine Anschauungen bei der von Unverstand und Vorurteilen beherrschten Bevölkerung seines Heimatortes zuzieht, erschweren und verbittern ihm sein Leben und Wirken immer mehr, und als er in seinem hochgespannten Idealismus mit einem gleichgesinnten, edeln Mädchen einen Ehebund schließt, in dem beide geloben, solange jener von Tolstoi aufgestellten Forderung nachzuleben, bis ihre Liebe sich bewährt hat und sie würdig sind, den letzten Endzweck der Ehe zu erfüllen, da wendet sich, durch die gehässige Fama aufgehetzt, die Volksmoral mit furchtbarer Brutalität gegen sie. Tragische Katastrophen folgen, die schweres Leid über die Liebenden bringen, und als diese endlich nach beendeter Prüfungszeit den Höhepunkt irdischer Seligkeit erreichen und die junge Frau sich Mutter fühlt, da bricht durch deren jähen Tod beider Glück für immer zusammen. Großartig und erschütternd schildert das Schlußkapitel, wie der Held sich mit der Leiche seiner Frau, deren Einäscherung das fanatische Volk mit Gewalt verhindert hat, in seinem Hause verbrennt. Ohne Zweifel wird Pontens Roman — ebenso wie seinerzeit die „Kreutzersonate" — mit seinem ethischen Grundmotiv mehr oder weniger lebhafte Einwände hervorrufen; aber jeder Urteilsfähige wird anerkennen müssen, daß der junge Autor den Einzelfall, den er behandelt, mit wahrhaft gewaltiger, überzeugender, dichterischer Kraft zu gestalten verstanden hat, und daß der Roman nicht nur ein psychologisch fein durchgeführtes Charaktergemälde, sondern auch ein vortreffliches, großzügiges Kulturbild ist.

Im Sommer genügen

fünf Tropfen „Ricqlès Pfeffermünzgeist" (alcool de menthe de Ricqlès), um ein sofort fertiges, erfrischendes und pikantes Getränk herzustellen, dessen Kosten nur einen halben Centime betragen. Bewährter Haustrunk bei schlechter Verdauung, Magendrücken, Blähungen und Mattigkeit. Nur echt in Originalflaschen mit dem Namen Ricqlès. [4301

Brunnen ✤ Hôtel Pension Victoria.

In ruhiger, staubfreier Lage am See mit schattigem Garten und prachtvoller Aussicht auf die Alpen. — **Seebadanstalt** und warme Bäder. — Elektr. Licht. — Telephon. — Autogarage. — **Vorzügliche Küche und Keller. Mässige Pensions- und Passanten-Preise.**

4328] *O. Baerlocher, Besitzer.*

Herrenkleider

werden unzertrennt chemisch gereinigt, wenn die Farbe abgestorben, aufgefärbt und auf Wunsch unter billigster Berechnung repariert.

Färberei und Chem. Waschanstalt [3938

Terlinden & Co., vormals **H. Hintermeister**

Küssnacht. Zürich.

Schuler's Goldseife

2. Weiss ist der Schnee, der die Fluren bedeckt,
Weiss auch der Firn, der zum Himmel sich reckt,
Doch weisser ist nichts, als die Wäsche es wird,
Wenn man dazu „SCHULER's GOLDSEIFE" probiert!

3920

„NEPTUN" (J 1738) [4371

WASSERMOTOREN

zum direkten Antrieb jeder Art von

WASCHMASCHINEN

sind unerreicht

EINFACH & ZUVERLÄSSIG

Weitgehendste GARANTIE

Alleinfabrikanten Hany & Co. Meilen.

UNION-RECLAME

Singer's Aleuronat-Biscuits

(Kraft-Eiweiss-Biscuits)

Nahrhafter wie Fleisch.

Viermal so nahrhaft wie gewöhnliche Biscuits.

Bestes Biscuit für jedes Alter, besonders für Kinder, Reconvalescenten. [4184

Alleinige Fabrikation der Schweiz.

Bretzel- und Zwieback-Fabrik

Ch. Singer, Basel.

Wanzolin tötet alle Wanzen [4364

mit Brut unter Garantie **radikal.** 20jähriger Erfolg. Weder Schwefel, Gas, noch Pulver! Fr. 1.20, 2.—, 3.—, Liter 5.— **diskret** von

Apotheker Reischmann in Näfels.

Damen jeden Standes finden ständigen

Nebenverdienst

durch Anfertigung hübscher Arbeiten.

Prospekt mit Muster 30 Cts., ohne Muster gratis. [4387

Frau E. Felber, Therwilerstr. 39, Basel.

PIANOS

ALFRED BERTSCHINGER
OETENBACHSTR. 24
1. STOCK ZÜRICH I

HARMONIUMS [3919

Sünde ist es, wenn die Hausfrauen ihr Geld in unrichtiger Weise ausgeben und gerade in besonderem Masse liegt diese Gefahr beim Einkauf von Kaffee vor. Darum sollte jede Hausfrau dort ihren Kaffee kaufen, wo sie sachgemäss und am preiswertesten bedient wird. Im Kaffee-Spezialgeschäft „Merkur" Schweizer Chocoladen- und Colonialhaus, das über 75 eigene Verkaufs-Filialen in der Schweiz unterhält, werden Ihnen in allen Preislagen stets frisch geröstete, aufs sorgfältigste zusammengestellte Melangen geboten, welche sich besonders durch feines und kräftiges Aroma auszeichnen und die verwöhnteste Zunge befriedigen. Der Kaffee wird auf Wunsch gratis gemahlen. Ebendaselbst finden Sie grosse Auswahl in frischen Chocoladen und Cacaos erstklassiger Marken, sowie in Thees neuester Ernte, aromatisch voll, aus den besten Gärten. Biscuits, Waffeln, Zwiebacks und Bonbons etc. aus renommierten Fabriken. Verkauf mit 5% Rabatt. Direkter Versand an Private. Kaffee- und Thee-Preislisten sind in sämtlichen Verkaufs-Filialen erhältlich oder durch das Centralbureau der Gesellschaft „Merkur" in Bern, Laupenstrasse 12. (J 2006) [4395

Beck's Wollseife

Beste Seife zum Waschen von **wollenen Unterkleidern, Kinderwäsche, Strümpfe, Decken etc.** Die Wolle bleibt **weich** und **geschmeidig** und geht nicht ein. Gebrauchsanweisung bei jedem Stück. Ueberall zu haben. [3657

Aquasana (Za G 468) [4238

Zwinglistrasse No. 6 ST. GALLEN

Wasser- und Licht-Heilanstalt
Massage Fango
Türkisch. Bad Wannenbäder

Koch- & Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung.

Erscheint am ersten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen | Nr. 7. | Juli 1906

Nahrungsmittel.*)

Der Nährwert der Nahrungsmittel ist durch die Wärmemenge gegeben, die sie bei ihrer Verbrennung im Organismus liefern; der Gebrauch, den der Organismus von den Nahrungsmitteln macht, ist nämlich einem Verbrennungsprozesse ganz ähnlich, d. h. die Nahrungsmittel werden durch Zutritt von Sauerstoff allmählich oxidiert. Dabei verbrennen die stickstofffreien Körper im Organismus genau so wie in der Flamme zu ihren letzten Endprodukten, Kohlensäure und Wasser; die stickstoffhaltigen dagegen verbrennen nur bis zu einem gewissen Grade und werden dann aus dem Körper ausgeschieden, sie geben jedenfalls im Körper nicht die volle Verbrennungswärme, die sie in der Flamme geben würden. Man mißt die Wärme nach sogenannten Wärmeeinheiten oder Kalorien und definiert die Kalorie als die Wärmemenge, die notwendig ist, um 1 Liter Wasser um 1° Celsius zu erwärmen. Von solchen Kalorien bringt nun 1 Gramm Eiweiß 4,1, ebenso 1 Gramm Kohlehydrat 4,1, Fett aber 9,3, so daß Fett doppelt so nahrhaft ist, als die beiden andern Nahrungsstoffe.

Die Nahrungsmenge, welche ein Mensch braucht, wird bedingt durch die Wärmeverluste, die der Körper des Warmblüters fortwährend erleidet durch die Arbeit der verschiedenen Organe, der Muskeln, des Herzens, der Drüsen, durch die Anwärmung der dem Körper zugeführten Nahrungs- und Genußmittel und durch den Eiweißverlust, den der Körper durch Abschilferung der Haut und Schleimhäute, Abschneiden der Nägel, Haare 2c. erleidet. Es ist nun zum Ersatz der für diese Leistungen verbrauchten Körperstoffe innerhalb gewisser Grenzen gleichgültig, aus welchen Stoffen die Nahrung besteht, wenn sie nur die nötige Anzahl von Kalorien birgt. Die Anzahl dieser Kalorien pro Tag beträgt für den Säugling etwa 350, für ein größeres Kind 1500, für mittelgroße Erwachsene bei leichter Arbeit etwa 2300, für

*) Aus dem im Erscheinen begriffenen zweibändigen „Kleinen Brockhaus" (1 Band 15 Fr.) drucken wir mit Genehmigung des Verlegers den nachstehenden Artikel ab, der für unsere Leser von Interesse sein dürfte.

dieselben bei schwerer Arbeit bis zu 3000, für Greise etwa 2100. Innerhalb dieser Grenzen könnten wir die Nahrung also ganz einseitig nur aus Fett, nur aus Kohlehydrat oder nur aus Eiweiß bestehen lassen, wenn es sich nur darum handelte, Spannkräfte zu liefern; in Wirklichkeit braucht der Körper aber (namentlich zum Ersatz des verlorenen Gewebes) ein gewisses Mindestmaß von Eiweiß (Eiweißminimum), das unter allen Umständen gegeben werden muß, und dessen Fehlen selbst bei anderweitiger reichlicher Nahrungszufuhr den Hungertod zur Folge haben würde.

Die einzelnen Nahrungsmittel seien hier zunächst nach ihrem kalorischen Nährwert zusammengestellt.

100 Teile frischer Ware enthalten:

Nahrungsmittel	Eiweiß	Fett	Wärmeeinheiten
Schellfisch	17,1	0,3	73
Kalbfleisch, mager	19,8	0,8	89
Ochsenfleisch, mager . . .	20,6	1,5	98
Hase	23,3	1,1	106
Hering	10,1	7,1	107
Schweinefleisch, mager . . .	19,9	6,8	145
Kalbfleisch, fett	18,9	7,4	146
Huhn, fett	18,5	9,3	162
Ochsenfleisch, fett	16,9	27,2	327
Schweinefleisch, fett . . .	14,5	37,3	406
Gans	15,9	45,6	489
Speck	—	95,3	886
Fleischbrühe	0,35	0,3	4
Rindsbraten	3,37	2,5	151
Schinken	2,50	8,1	178
Hering, geräuchert	1,38	13,8	223
Cervelatwurst	1,76	39,8	442

100 Teile frischer Ware enthalten:

Nahrungsmittel	Eiweiß	Fett	Kohlehydrat.	Holzfaser	Wärmeeinheiten
Pumpernickel . . .	7,6	1,2	45,1	0,9	224
Kartoffel	2,1	0,1	21,0	0,7	98
Kohlrabi	2,9	0,2	8,8	1,8	57
Kopfsalat	1,4	0,3	2,2	0,7	20
Birnen	0,4	—	12,0	4,3	69
Trauben	0,6	—	12,5	3,6	68
Wallnüsse	16,4	62,7	6,2	7,9	707

100 Teile frisch enthalten:

Speise	Eiweiß	Fett	Kohlehydrate	Wärmeeinheiten
Fleischbrühe mit Ei . .	3,8	3,0	—	43
Kartoffelsuppe . . .	0,6	0,4	8,9	43
Leguminosensuppe . .	4,0	0,3	9,0	56
Kartoffelbrei . . .	2,6	3,2	18,8	118
Makkaroni mit Butter, Fett	2,4	25,4	14,1	304
Brot	8,6	0,6	50,6	248
Zucker	—	—	100,0	396

Der Geldwert der Nahrungsmittel ist für die Volksernährung ein wichtiger Faktor. Die ärmere Volksklasse bestreitet ihren Nahrungsbedarf mehr mit Kohlehydraten, die reichere Volksklasse mit dem teuren, aber schmackhafteren Fleisch. Die Ernährung der Volksmassen mit billigen eiweißreichen künstlichen Nahrungsmittel (Nährpräparaten) scheitert an dem sich bald einstellenden Widerwillen gegen diese an sich zweckmäßige Nahrung. Der Nährgeldwert der hauptsächlichen Nahrungsmittel ergibt sich aus folgender Tabelle. Man erhält für 1 Mark:

Nahrungsmittel	Kalorien	Eiweiß	Fett	Kohlehydrate
		in Gramm		
Kartoffel . . .	18 724	333	265	3633
Erbsen	14 747	937	104	2424
Brot	13 492	412	76	2307
Milch	3 288	165	175	2400
Hering	2 355	154	172	—
Käse	1 891	151	126	—
Rindfleisch . . .	1 142	159	53	—
Eier	1 060	93	73	—

Haupteigenschaften der einzelnen Nahrungsmittel. Unter den tierischen Nahrungsmittel sind namentlich Milch (und Milchprodukte), Eier, Fleisch und Fleischwaren hervorzuheben. Die Milch ist eins der idealsten Nahrungsmittel, da sie die stickstoffhaltigen und stickstofffreien Nahrungsstoffe nebst Salzen in durchaus bekömmlicher Form fertig enthält. Die im Handel vorkommende Milch ist in der Regel Mischmilch von mehreren Kühen und in dieser Form ebenso nützlich, wie wenn sie nur von einer Kuh gewonnen wird. Steht sie längere Zeit bei nicht kalter Temperatur offen, so säuert sie, da Keime aus der Luft hineinfallen und sie verderben; auch wenn reichlicher Kuhschmutz beigemengt ist, verdirbt sie rasch. Die Milchhygiene strebt daher vor allen Dingen nach reinlicher Gewinnung der Milch, rascher Abkühlung

der gemolkenen Milch und raschem Transport vom Produzenten zum Konsumenten. Fälschungen werden durch Abrahmen und nachträglichen Zusatz von Wasser bewirkt, wobei die Abrahmung das spez. Gewicht erhöht, der Wasserzusatz es wieder erniedrigt. Die meisten Milchverordnungen bestimmen, daß die Milch nicht unter 3 Prozent Fett haben darf. Durch Zentrifugieren trennt man den Rahm von der Milch. Die zurückbleibende Zentrifugenmilch ist sehr fettarm, aber vermöge ihres Eiweißgehaltes noch immer durchaus nahrhaft; der Rahm ist eins der besten Nahrungsmittel auch für Kranke, da er neben den Milchstoffen noch bis zu 25 Prozent Fett enthält. Wird der Rahm gebuttert, so scheidet er sich in Butter und Buttermilch; wird die Vollmilch durch Lab zur Gerinnung gebracht, so trennt sie sich in Käsestoff und süße Molken. Aus Magermilch erhält man Magerkäse, aus fetter Milch Rahmkäse. Buttermilch, Molken und Zentrifugenmilch können als leichte, nahrhafte Erfrischungsgetränke vorteilhaft Verwendung finden. Die Kunstbutter wird aus Talg gewonnen, der dem Butterfett ähnlich zubereitet wird; das Gemisch (Oleomargarin) wird mit Magermilch gemischt und gebuttert. Kunstkäse werden aus Zentrifugenmilch hergestellt, der man Fett verschiedenen Ursprungs zumischt.

Die Eier dienen hauptsächlich als Hühnereier zur Ernährung. Ein Ei wiegt ca. 50 Gramm und hat etwa den doppelten Nährwert wie das gleiche Gewicht rohen magern Rindfleisches. Sie sind deshalb vorzügliche Nahrungsmittel; leider ist ihre Konservierung sehr schwierig. Zu den Eiern ist hinsichtlich seines Nährwertes auch der Kaviar zu zählen.

Fleisch ist in der Regel Muskelfleisch vom Rind, Kalb, Hammel, Schwein, öfters auch vom Pferd oder Hund. Fleisch ist aus dem Grunde ein so geschätztes Nahrungsmittel, weil es Geschmacksstoffe hat, die es wohlschmeckender als alle andere Nahrungsmittel machen. Diese sogenannten Extraktstoffe erzeugen bei dem Menschen Appetit und meist auch die Absonderung der für die Verdauung der Nahrung nötigen Säfte des Verdauungskanals. Ausgekochtes Fleisch schmeckt fade, weil es diese Geschmacksstoffe verloren hat; in seinem Nährwert dagegen hat es fast nichts eingebüßt. Kalbfleisch ist in der Regel mager, ebenso Wild; Schwein und Hammel dagegen geben fettes Fleisch, von dem Geflügel namentlich die Gänse und die Enten. Der aus Kalbsfüßen gewonnene Leim ist ein den Eiweißstoffen nahestehender und gut bekömmlicher Stoff. Fleischbrühe enthält die Extraktstoffe des Fleisches und ist deshalb ein vorzügliches Appetitanregungsmittel, aber kein Nährmittel. Fettes Fleisch wird von vielen Personen als schwer verdaulich empfunden. Fischfleisch ist ebenso eiweißreich wie anderes Fleisch; es fehlen ihm aber die Extraktstoffe, und es ist deshalb weniger schmack-

haft, sowie außer Stande, eine Bouillon zu liefern. Dafür disponiert es nicht so leicht zu gichtischen Anlagen wie übermäßiger Schlachtfleischgenuß. Austern, Muscheln, Krebse sind ebenfalls gute Nahrungsmittel, aber zu teuer, um für die Gesamternährung wesentlich in Betracht zu kommen. Rohes Fleisch ist nicht schlechter verdaulich als gekochtes oder gebratenes. Schädlich wirkt das Fleisch, wenn es in Fäulnis übergegangen ist oder Parasiten (Finnen, Trichinen) enthält; derartige Parasiten werden aber durch Temperaturen von über 70 Grad, in der Regel auch durch Räucherung und andere Konservierungsmethoden getötet. Unerlaubte, namentlich bei Hackfleisch sehr beliebte Konservierungsmittel sind Borsäure und schweflige Säure. Verdorbene Fleischstücke werden durch Lösung von übermangansaurem Kalium öfters künstlich aufgebessert. Fleischextrakt ist nur eingedickte Bouillon, enthält also nur die Geschmacksstoffe des Fleisches.

Pflanzliche Nahrungsmittel sind die Hauptnahrungsmittel der breiten Bevölkerungsschichten. Die deutsche Landwirtschaft produziert etwa für 1700 Millionen Mark jährlich Brotgetreide und Braugerste, in den südeuropäischen Ländern ist mehr der Mais, in den ostasiatischen mehr der Reis Volks-Nahrungsmittel. Das Brot ist im Verhältnis zum Fleisch eiweißarm und fettarm, aber sehr stärkereich. Durch das Backen wird es schmackhaft und verdaulich. Den Brotfrüchten sehr nahe steht die Kartoffel. Hülsenfrüchte oder Leguminosen (Bohnen, Erbsen, Linsen) sind besonders wertvolle Nahrungsmittel wegen ihres reichen Eiweißgehaltes; sie gelten im allgemeinen aber als nicht leicht verdaulich. Sicher ist dies insofern richtig, als ein nicht unbedeutender Teil der Hülsenfrüchte, bis zu 14 Proz., vom Darm nicht ausgenutzt werden kann; doch ist dies nicht ohne weiteres ein Nachteil, da sich die unverdauten Reste in vielen Fällen als ein vorteilhafter physiologischer Reiz für die Darmwand erweisen. Die Gemüse im engern Sinne (auch Kartoffeln und Leguminosen heißen vielfach Gemüse) sind sämtlich sehr wasserreich, aber eiweiß und fettarm, sie bilden aber vorzügliche Nahrungsmittel wegen der in ihnen enthaltenen anregenden Geschmacksstoffe; relativ am eiweißreichsten sind noch Kohlrabi, Spinat, Wirsing und Blumenkohl. Durch Einmachen in Büchsen (Einkochen), durch Zusatz von Essig, Oel, Zucker und Trocknen lassen sie sich vorteilhaft konservieren. Auch Obst ist, obgleich es wenig Nährwert hat, wegen seines vorzüglichen Geschmacks ein mit Recht sehr beliebtes Nahrungsmittel.

In beschränktem Maße sind auch die Genußmittel Nährmittel; so enthält namentlich der Kakao reichlich Eiweiß, und Bier und Wein haben ebenfalls einigen Nährwert. Da die Nahrungsmittel alle zum großen Teil aus Wasser bestehen, so braucht der gut ernährte Mensch,

wenigstens außerhalb der heißen Jahreszeit, wenig Getränk besonders hinzuzufügen, namentlich beim Essen soll man nicht übermäßig trinken.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Pariser Suppe. (Bereitungsdauer 2 Stunden. 3 Personen.) Einen halben Kalbskopf wässere man eine Stunde ein, spalte denselben noch einige Male, damit beim Kochen sich alle Kraft auslaugt und gebe denselben mit 150 Gramm in Würfel geschnittenem Beinfleisch (Rindfleisch) in kaltem Wasser, 1½ Theelöffel Salz, 1 Teltower Rübchen, Karotte oder Möhre, Zwiebel, Wirsing- und Salatblatt, Sauerampfer nebst Petersilie zum Feuer und lasse gut kochen, ohne abzuschäumen. Letzteres wird in neuerer Zeit in den Küchen nicht mehr getan, da die beste Nährkraft, Eiweißstoff, damit verloren gehen würde. Nach 1½-stündigem Kochen seihe man die Brühe durch, verdicke sie mit zwei Eßlöffel hellem Buttermehl, gebe 6 Gramm Liebigs Fleischextrakt daran, schneide das Hirn in Würfel, thue dies nebst einem gequirlten Dotter und Muskatnuß in die Terrine, die sämige Suppe dazu und serviere geröstete Semmelcroutons nebenher.

*

Geflügelsuppe mit Klößchen. Ein Suppenhuhn wird rein ausgenommen und gut gewaschen, worauf die beiden Bruststücke ausgeschnitten und zur Seite gestellt werden. Das übrige Fleisch und die Knochen werden mit zwei Liter Fleischbrühe aufs Feuer gesetzt. Nach ungefähr einer Stunde gießt man die Brühe durch ein Tuch und rührt sie mit 250 Gramm in Butter weiß angeröstetem Reis und etwas Mehl an. Gemeinsam mit dem Hühnerfleisch wird dies nun zu einer Suppe gekocht, so lange, bis das Fleisch weich ist. Das gekochte Fleisch wird nun sorgfältig von allen Knochen befreit, mit dem Wiegemesser sehr fein gewiegt und zusammen mit dem Reis durch ein Sieb gestrichen. Dies Püree wird sodann mit 50 Gramm Butter und Fleischbrühe zu einer nicht zu dicken Suppe angerührt, die bis zum Kochen beständig gerührt werden muß. Um sie anzurichten, gibt man die Suppe in eine Suppenschüssel und zieht sie mit drei Eigelb und süßem Rahm ab. Nachdem man die Suppe abgeschmeckt hat, werden folgendermaßen Klößchen dazugegeben. Aus dem rohen Brustfleisch des Huhnes wird alles Sehnige entfernt und das Fleisch sodann sehr fein gehackt. Hierauf werden 125 Gramm Butter schaumig gerührt, das gehackte Fleisch wird nach und nach zugegeben, sowie drei bis vier ganze Eier, 35 bis 40 Gramm Mehl, Salz, Pfeffer und ein wenig Muskatnuß. Dies

alles wird tüchtig schaumig gerührt, damit die Masse luftig und leicht wird. Nun formt man aus dieser Masse kleine Klößchen, die in Fleischbrühe leicht gekocht werden.

*

Kalbshirn-Schnitten. Ein Kalbshirn läßt man einige Stunden in kaltem Wasser ausziehen. Dann setzt man es auf das Feuer, bis es heiß geworden ist, nun zieht man die Adern behutsam heraus und kocht das Hirn in kochendem Wasser ab, damit es recht weiß wird. Nach 1/4 Stunde nimmt man es heraus. Man schneidet das Hirn in kleine Stückchen, rührt ein eingeweichtes und wieder ausgedrücktes Brötchen, fein gehackte Petersilie, 1 Schalotte, 2 ganze Eier und etwas Muskatnuß dazu. Weißbrotschnitten bestreicht man zuerst mit Butter, dann mit etwas Weckmehl, das man mit einem Gelbei und Rahm zu einem Brei verrührt hat, streicht die Hirnmasse darüber und backt die Schnitten nur von unten in einer Pfanne hellgelb. — Gleichfalls schön von Geschmack sind Kalbshirne, präpariert auf die oben angegebene Weise, abgetrocknet in Paniermehl getaucht und schwimmend in Fett ausgebacken.

*

Gefülltes Kalbsherz. Ein Kalbsherz wird oben abgeschnitten, worauf das Herz mit Speck gespickt wird. Nun gibt man zu einer eingeweichten und ausgedrückten Semmel feingehackte Zwiebel und Petersilie hinzu, sowie Speck, Pfeffer und Salz und rührt diese Füllung mit einem ganzen Ei ab. Hierauf füllt man das Herz, das nun zugenäht wird. Man bratet es in Butter oder Fett mit Zwiebeln und Speck an, bestreut es sodann mit Mehl, gießt ein Glas Wein und Fleischbrühe darüber, sowie etwas Zitronensaft und Liebigs Fleischextrakt und kocht die Brühe kurz ein. Hiermit glasiert man das Herz kurz vor dem Anrichten und rührt etwas sauren Rahm an die Sauce. Man gießt diese sodann durch ein Sieb über das in Scheiben geschnittene Kalbsherz.

*

Rüben, gelbe und weiße, gedünstet. Sind die Rüben gewaschen und geschabt, dann werden sie nudelartig geschnitten, in zerlassener Butter oder in Fett mit einem Stückchen Zucker, Salz und Fleischbrühe weich gedünstet, dann mit Mehl bestäubt. Zuletzt gießt man noch etwas Fleischbrühe hinzu, und läßt es nur noch kurz kochen. Fein gewiegte Petersilie, vor dem Auftragen darunter gemischt, nach Geschmack auch etwas Citronensäure oder Essig, macht das Gericht schmackhafter.

*

Kirschenmichel. In eine sehr fett mit Butter ausgestrichene Speiseform gibt man etwa 1/2 Zentimeter hoch geriebene Semmel mit Zucker oder Vanillezucker durchmischt, dann ein Kilo abgestielte, abge-

waschene, aber nicht von den Kernen befreite, süße, schwarze oder Glaskirschen. Auf diese Schicht wird dick Zucker und geriebene Semmel gestreut, so daß die Kirschen ganz bedeckt werden; man übergießt dies mit einer Mischung von 1/2 Liter süßem Rahm, in dem 3—4 Eigelb und zwei Löffel feines Mehl verquirlt wurden und durch die man den Schnee von den Eiweiß gezogen hat. Die Speise ist im Ofen dreiviertel bis eine Stunde zu schöner, gelber Farbe zu backen; erkaltet wird sie aus der Reifform genommen und mit Schlagrahm serviert. Längere Zeit kann die Speise aber nicht aufbewahrt werden.

*

Rhabarberkuchen. Die Rhabarberstengel werden abgeschält, in kleine Stücke geschnitten und in kochendem Wasser mit einer Messerspitze doppelkohlensaurem Natron einmal aufgekocht. Sodann werden sie mit kaltem Wasser abgeschwenkt und auf ein Sieb gegeben. Nun wird eine Kuchenform mit Blätterteig ausgelegt, die Rhabarberstengel werden mit reichlich Zucker vermischt und auf den Teig gelegt. Unter 50 Gramm Mehl werden hierauf vier ganze Eier, eine Tasse süßer Rahm, etwas Stoßzimt und eine Prise Salz gerührt. Diese Masse wird über die Rhabarberstengel gegossen, worauf der Kuchen 45 Minuten in mittelheißem Ofen backen muß.

*

Radieschen- und Rapunzelsalat. Die Radieschen werden in feine Scheiben geschnitten und mit den gut ausgesuchten und gewaschenen Rapunzeln (Kresse) mit Salz, Essig und Oel zu einem äußerst wohlschmeckenden Salat angemacht.

*

Aufbewahrung des Fleisches im Sommer. Mancher Hausfrau dürften folgende Angaben, das Fleisch in der heißen Jahreszeit frisch zu erhalten, willkommen sein. Dasselbe wird mit Salz und Pfeffer nebst einer Prise krystallisierter Zitronensäure, in jeder Droguenhandlung erhältlich, eingerieben, dann paßt man es in ein entsprechend großes Gefäß mit genau schließendem Deckel. So behandelt hält sich das Fleisch längere Zeit frisch.

*

Seidene Zeuge zu waschen. Seidene Zeuge und Tücher wäscht man am besten in Theewasser und spült sie dann in Branntwein rein aus, worin etwas Zucker aufgelöst ist, und bügelt sie noch feucht. Zum Bügeln bedient man sich eines nur halbwarmes Stahles und legt Papier zwischen Bügeleisen und Zeug.

Redaktion und Verlag: Frau Elise Honegger in St. Gallen.