Zweite Beilage zu Nr. 12 der Schweizer Frauen-Zeitung

Objekttyp: **Appendix**

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

Band (Jahr): **29 (1907)**

Heft 12

PDF erstellt am: **30.05.2024**

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

Das Menschenherz.

Es hat oft ein einziger Hauch der Nacht
Die schönste Rose zum Welken gebracht;
Und haust Du dem Baume die Wurzel ab,
So senkt er gar bald die Zweige hinab;
Ja, selbst die Glocke aus hartem Metall,
Ein Sprung — und aus ist ihr Klang und ihr Schall.

Das menschliche Herz allein ist so stark.
Du kannst es verwunden ins tiefste Mark,
Du magst ihm entreißen sein liebstes Bild,
Daß aus der Wunde die Träne entquillt —
Ein einziger heiterer Sonnenstrahl,
Und oft erwacht es aus bitterster Qual.

Obstgenuß beim Radfahren.

Daß Früchte jeder Art den Durst beim Radfahren viel ausgiebiger stillen als alkoholhaltige Getränke und daß beim Obstgenuß die unangenehmen Nebenwirkungen selbstverständlich vermieden werden, ist noch nicht so allgemein bekannt, wie das wünschenswert wäre. Die in den frischen Früchten enthaltenen Säuren sind es bekanntlich, die durststillend wirken. Daher kommt es auch, daß säuerliche Früchte angenehmer sind als sehr süße. Gerade beim Radeln, wenn die Blutzirkulation stark angeregt ist, wirkt der Obstgenuß doppelt wohlthätig. Statt der sonst beliebten belegten Butterbrote und des Glases Milch oder auch Bier versuche man einmal eine gute Portion Obst zu genießen. Wenn das Obst frisch vom Baume gepflückt ist, braucht es nicht geschält oder gewaschen zu werden. Man kaut recht langsam, indem man stets ein Stückchen Brot oder Semmel zwischendurch nimmt. Die direkte wohlthätige Wirkung auf die Verdauung wird jeder empfinden, die indirekte, blutreinigende und alle Organe, besonders Nieren und Leber, entlastende macht sich nach einiger Zeit sehr deutlich bemerkbar. Freilich muß der Obstgenuß ganz regelmäßig geschehen; setzt man einen Tag mit dem Radeln aus, so unterlasse man das Obstessen ja nicht. Man beginnt mit einem kleinen Teller voll Obst und vergrößert allmählich die Portion so lange, als man kein Unbehagen verspürt. Es ist merkwürdig, welche Obstmengen nach einigen Wochen der Magen sehr wohl verträgt. Kommt man von der Radtour nach Hause, so darf man freilich keine großen Mengen Bier in sich hineingießen, weil dies sehr unangenehme Folgen haben könnte. Es wird indessen auch keine starke Neigung dazu vorhanden sein, da der wirkliche Durst durch den Obstgenuß aufs ausgiebigste gelöscht ist. Besonders für etwas korpulente Radler und selbstverständlich auch Radlerinnen ist eine solche Obstradelkur sehr zu empfehlen, da sie auch eine Gewichtsverringerung bewirken kann.

Berner Halblein beste Adresse: Walter Gygax, Bleienbach.

Steiners Paradies-Bett

dessen Grundcharakterzüge heissen: **Porosität, Behaglichkeit, Regulierbarkeit der Bettwärme, Reinlichkeit, Kontrollierbarkeit des Polster-Inhalts,** verbunden mit **Solidität,** ist das

zweckmässigste, hygienisch richtigste und eleganteste Bett der Gegenwart.

Tausendfach erprobt und von Autoritäten gutgeheissen.

Nebst Betten von **einfacher** bis zur **elegantesten** Ausstattung finden Sie bei uns die grösste Auswahl in

hochmodernen Schlafzimmer-Einrichtungen

4689] **in allen Preislagen.**

Es empfehlen sich **Illustr. Prospekte gratis und franko.**

Haeberlin & Co., Bleicherweg 52, Zürich.

(gegr. 1847) Alleinvertreter der Steinerschen Reformbettenfabrik. (gegr. 1847)

4628] (H 38225 L Pa)

Privat-Koch- u. Haushaltungsschule

bei ganz beschränkter Schülerinnenzahl.

Jede Schülerin wird nach der Eigenart ihrer Auffassung unterrichtet. Besondere Wünsche für nur eine bestimmte Abteilung der Kochkunst (vegetarische Küche, Backen etc.) werden berücksichtigt. Theorie und Praxis im Berechnen und Zusammenstellen von Küchenzeddeln für bestimmt gegebene Verhältnisse. Häusliche Buchhaltung. Uebung in den fremden Sprachen. Piano. Grosser Garten. Kursdauer je nach dem Ziel der Ausbildung. Referenzen von früheren Zöglingen zur Verfügung. Anfragen unter Chiffre „Häusliche Ausbildung" werden prompt beantwortet. [4698

Kochkurs für Frauen und Töchter.

Der dritte diesjährige Kurs von Frau **Brechbühler zum Mattenhof Gümligen** b. Bern beginnt am **8. April** und dauert bis **4. Mai.** Prospekte und Referenzen zur Verfügung. [4730

Singer's Kleine Salzstengeli

ausgezeichnet zum Thee.

An Orten, wo nicht zu haben, wende man sich direkt an die [4185

Schweiz.

Bretzel- und Zwieback-Fabrik

Ch. Singer, Basel.

A. Niederhäuser

Buchhandlung Grenchen

versendet

franko bei Einsendung des Betrages, sonst Nachnahme

10 fidele Bücher zu Fr. 3.

Das schweiz. Deklamatorium, 240 Oktavseiten. Urkom. und ernste Gedichte, Deklamationen, Possen, Theater Fr. 1.50
Das fidele Buch 50 Cts.
Eine Predigt in Reimen 20 Cts.
Krausimausi-Predigt 20 Cts.
Mischmaschvorlesungen 20 Cts.
Handwerkersprüche, urfid. 20 Cts.
Liebes- u. Hochzeitspredigt 20 Cts.
Ich rede niemand Böses nach, Soloscherz 20 Cts.
E Schwinget uf em Juraberg, Posse mit Gesang und Tanz 50 Cts.
Kasperl der Porträtmaler, kurzes, flottes Lustspiel 50 Cts.

Obige 10 Broschüren zusammen statt Fr. 4.20 nur Fr. 3.—. [4512

Der hygienisch beste Bodenbelag der Gegenwart

ist der

KORK-TERRAZZO-BODEN-„IDEAL"

+ PATENT № 32251

Fugenlos, fusswarm, elastisch, schalldicht, solid & billig —

Ueberall anzubringen! Langjährige Garantie!

Alleinige Ausführung durch die Erfinder:

Schweiz. Kork- & Isolirmittel-Werke

DÜRRENAESCH (AARGAU)

Prospekte, Muster & Kostenanschläge gratis!

[4486

4279

Im freien Australien.

Das neue australische Wirtschaftsgesetz schreibt vor, daß Klubs und Wirtschaften in Zukunft keine Kellnerinnen von weniger als 21 Jahren anstellen dürfen. Die bereits in Stellung befindlichen Mädchen unter diesem Alter können beibehalten werden.

Ein wissenschaftliches Urteil über den Genuß von Alkohol.

Bei Gründung des Vereins für Volkshygieine in Frankfurt a. M. ließ sich Professor Dr. Noorden über die Alkoholfrage in nachstehender Weise vernehmen:

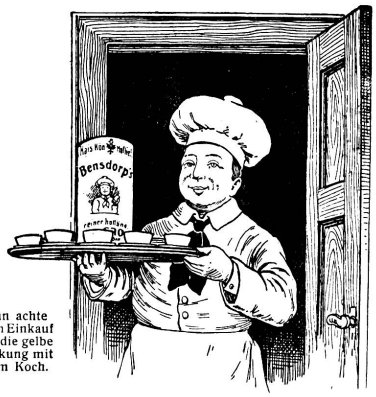
„Eine wichtige Frage bildet der Alkoholgenuß. Der Alkohol erspart Fett. Von den beiden Haupteigenschaften der Nahrungsmittel erster Klasse fehlt dem Alkohol die Eigenschaft, daß er weder selbst zu einem dauernden Bestandteil des Körpers werden kann, noch hat er die Fähigkeit, in einen anderen dauernden Bestandteil des Körpers übergeführt zu werden. Dagegen verbrennt er. Wir wissen sogar genau, wie viel Fett der Alkohol vor der Verbrennung bewahrt. Je 93 Gramm Alkohol, die im Körper verbrennen, ersparen dem Organismus den Aufwand von 94 Gramm Fett. Wer den Nährwert des Alkohols leugnet, sündigt gegen die Wissenschaft. Der Alkohol in größeren Mengen kann allerdings ein Gift für die Zellen sein, besonders für die Zellen des Nervensystems und der Nieren. Bei welchen Mengen Alkohol die Grenzen zwischen Schädlichkeit und Unschädlichkeit liegen, läßt sich umso weniger klar beantworten, als dies großen individuellen Verschiedenheiten unterliegt. Man braucht sich gewiß nicht von einem guten Trunk Alkohol abschrecken zu lassen. Es ist nicht richtig, daß der Alkohol schon in bescheidenen und vernünftigen Mengen zur Degeneration der Rasse führt. Häufig ist es umgekehrt. Es ist das Zeichen einer schon vorhandenen Degeneration, wenn der Mensch bescheidene Mengen von Alkohol nicht mehr ertragen kann. Ganz anders ist es allerdings mit dem Alkoholmißbrauch. Es ist natürlich auf das Wärmste zu unterstützen, so schloß Herr von Noorden unter lebhaftem Beifall des Auditoriums, die Gefahren des Alkoholmißbrauchs dem Menschen in grellen Farben vor Augen zu führen."

4444 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.

Bensdorp's reiner holländ. Cacao

sollte in keinem Haushalt fehlen,

denn **ärztliche Autoritäten empfehlen ihn** an Stelle von Kaffee und Tee.



Man achte beim Einkauf auf die gelbe Packung mit dem Koch.

4681

Kuranstalt Albisrieden-Zürich

Anstalt für das physik.-diät. Heilverfahren.

Grosse Luft- und Sonnenbad-Anlagen Angenehmer Aufenthalt für **Kur- und Erholungsbedürftige** in erhöhter, waldreicher und **geschützter Lage.** Besondere Erfolge bei Nervenkrankheiten, Gicht, Rheumatismus, Verdauungsstörungen, Frauenkrankheiten etc. **Pensionspreis von 6 Fr. an.** Das ganze Jahr geöffnet. Prospekte gratis und franko durch die (0 F 457) [4716

Kurarzt: Dr. Rüttimann. *Anstaltsleitung.*

Blutarme Mädchen

4690

und Rekonvaleszenten verlieren nach einem Bericht der I. medizin. Abt. der Wiener allgemeinen Poliklinik nach Gebrauch von

Dr. Fehrlin's Histosan

bald die Zeichen von Blutarmut, Herzklopfen, Ohnmachtsanfälle u. s. w. und werden rasch wieder hergestellt. Histosan ist den Eisen- und Kraftnährmitteln weit vorzuziehen, da es die Heilung auf ganz natürlichem Wege herbeiführt.

Original-Syrup-Flaschen à Fr. 4.—. Original-Tabletten-Schachteln à Fr. 4.—. kleine Tabletten-Schachteln à frs. 2.25. In den Apotheken, oder wo nicht vorrätig, direkt franco von Dr. Fehrlin's Histosan-Depot Schaffhausen.

Ganz bestimmt ist mein neuerdings bedeutend verbessertes

Hochglanzfett

RAS

das beste Glanz- und Konservierungsmittel für Chevreau-, Box-calf- und gewöhnliche gelbe u. schwarze Lederschuhe.

Günstig für Wiederverkäufer!

Ganz bestimmt gibt **RAS rasch** grossartig schönen **Bürstenglanz** und mit Lappen hernach poliert, geradezu **Lackglanz.**

Ganz bestimmt ist **RAS wasserbeständig, färbt daher nicht ab** und **schützt den Fuss vor Nässe.**

Ganz bestimmt enthält **RAS** keine Säuren, sondern ausschliesslich dem Leder zuträgliche Rohstoffe, macht daher die Schuhe weich und ausserordentlich haltbar.

Ganz bestimmt bleibt mein **verbessertes RAS** bis zum letzten Reste in der Dose **butterartig weich.** [4464

Günstig für Wiederverkäufer!

A. Sutter, Chemisch tech. Fabrik Oberhofen (Thurgau)

vorm. SUTTER-KRAUSS & Cie.

Gegründet 1858 **Gegründet 1858**