Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **33 (1911)**

Heft 32

PDF erstellt am: **29.05.2024**

**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**

Schweiz. Landesbibl.
B

Nr. 32. 1911

# Schweizer Frauen-Zeitung.

33. Jahrgang.

Organ für die Interessen der Frauenwelt.

**Abonnement.**
Bei Franko-Zustellung per Post
Halbjährlich . . . . Fr. 3.—
Vierteljährlich . . . . „ 1.50
Ausland zuzüglich Porto.

**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 z. „Bergfried".
**Post Langgaß.**
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, 6. August.**

## Inhalt:

Gedicht: Nachgefühl.
Sollen Nervöse ins Gebirge gehen.
Wie die Tuberkulose übertragen werden kann.
Frauenstreben, Frauenrecht, Frauenerfolg.
Sprechsaal.
Feuilleton: Das weiße Kleid.
Feuilleton: Ein edles Frauenleben.

Beilage:
Gedicht: Halt still.
Das Menu im Sommer.
Die Chemie des Schlafes.
Ein zeitgemäßer Vorschlag.
Bundesfeier-Postkarte.
Der Prozeß um die Schönheitskünstlerin.
Die Wissenschaft von der Haarfarbe.
Vogelleichen auf Damenhüten.
Sonnenstich und Hitzschlag.
Krankes Blut.
Abgerissene Gedanken.

## Nachgefühl.

Solang ein Mensch mit dir durchs Leben wandelt,
Ist's als ein Selbstverständliches gegeben,
Als selbstverständlich wird es stets behandelt;
Wer wird um also lang Gewohntes beben?

Doch eines Tages plötzlich leer gewahre
Den Platz, an dem er lange dir gestanden,
Statt seiner irgendwo nun eine Bahre,
Den schnell bereiten Trägern schon zu Handen.

Du fühlst kaum Schmerz, dich faßt ein dumpfes Staunen.
Dann ist er fort, und bald hast du vergessen
Den Trauerpomp und fremder Stimmen Raunen.
Es kam und ging der Tag wie sonst indessen.

Da packt es dich, du möchst ein Wort ihm sagen.
Schon springst du auf, es sucht ihn all dein Sehnen —
Und nun erst weißt du: er ist fortgetragen,
Und ohne Weinen stehst du ganz in Tränen.

Otto Hinnerk.

## Sollen Nervöse ins Gebirge gehen?

Der verstorbene Arzt und Lehrer Professor Fränzel pflegte die Kandidaten im Examen zu fragen: „Wie schicken Sie einen Kranken nach Davos?" Und die Antwort, die er haben wollte, war stets: „Mit Uebernachten in Basel, Landquart und Klosters."

Er wollte damit ausgedrückt wissen, daß Kranke, denen das Höhenklima von Nutzen sein sollte, erst nach und nach daran gewöhnt werden müssen. Dieser allmähliche Uebergang ist die Grundbedingung, wenn Nervöse den richtigen Erfolg vom Aufenthalt im Hochgebirge haben sollen. Auch der Gesunde, der aus der Ebene kommt, hat in den ersten Tagen, sobald er ohne Uebergang sich in Höhen von 1000 Meter und mehr begibt, allerlei Beschwerden zu erdulden. Er muß sich an den gänzlich veränderten Luftdruck erst akklimatisieren, infolgedessen schläft er zuerst schlecht, seine Atmung ist beschleunigt, er klagt über Herzklopfen. Im allgemeinen dauert es höchstens eine Woche, bis die Gewöhnung eingetreten ist, geschieht dies jedoch in dieser Zeit nicht — was manchmal vorkommt — so verträgt der Betreffende das Hochgebirgklima überhaupt nicht. Er wird dann am besten schleunigst sein Ränzel schnüren und einen tiefer gelegenen Ort aufsuchen.

Wie auf nervöse Menschen — besonders auf solche, die sich in ihrem Beruf übermäßig angestrengt haben und dadurch abgemagert, unruhig und arbeitsunlustig geworden sind — das Höhenklima und speziell Bergtouren wirken, darüber hat der Zürcher Kliniker Eichhorst vor einiger Zeit seine Erfahrungen bekannt gegeben, die jetzt in der Reisezeit besonders aktuell werden.

Danach haben Nervöse im Allgemeinen wider Erwarten unter sehr geringen Akklimationsbeschwerden zu leiden. Sie fühlen sich häufig von Anfang an außergewöhnlich wohl, und die Bergluft bekommt ihnen vorzüglich. Immerhin sollte es aber als Regel gelten, sich vorher einige Zeit im Mittelgebirge, d. h. unter 1000 Meter, aufzuhalten. Das gilt in erster Linie für Nervöse, die an Schlaflosigkeit leiden. Dann dürfen sich auch derartige Kranke nicht verführen lassen, sobald sie die anregende Luft des Gebirges spüren, gleich weite Spaziergänge und Touren zu machen. Um größere Bergbesteigungen ausführen zu können, dazu gehört eine systematische Vorbereitung. Zuerst soll sich der Kranke an längere Spaziergänge ohne Steigungen gewöhnen. Hält er einen solchen drei Stunden ohne zu ermüden und ohne weitere Beschwerden aus, dann kann er mit einer niedrigen, nicht anstrengenden Bergtour beginnen. Nach jeder Tour soll er unter allen Umständen eine zwei- bis dreitägige Pause machen; tut er das nicht, so darf er sich nicht wundern, wenn seine Schlaflosigkeit zunimmt, wenn er Herzklopfen und Beklemmungen bekommt. Dasselbe tritt ein, wenn der Nervöse, wie es ja seiner Natur entspricht, auf den Touren schnell und hastig geht.

Konsequent langsam und gleichmäßig steigen — das ist das zweite wichtige Erfordernis.

Nun ist ein häufiges Symptom der Nervosität Schwindelgefühl. Bei der Entstehung des Schwindels spielen verschiedene Ursachen eine Rolle. ängstliche Vorstellungen, Schwäche des Willens und der geistigen Kraft. Viele Gesunde, die nicht schwindelfrei sind, verlieren mit der Zeit diese Anwandlungen, wenn sie sich an die ungewohnten Entfernungen und Höhen in den Bergen gewöhnt haben. Auch der Nervöse soll versuchen, ohne natürlich wagbalsig zu sein, sich allmählich von dem Schwindelgefühl zu befreien; wenn er es fertig bringt, so wird dadurch sein Vertrauen zu seiner Leistungsfähigkeit fraglos erhöht. Alles in allem werden der Aufenthalt und das Steigen in den Bergen — mit den genannten Einschränkungen und mit der nötigen Vorsicht — für Nervöse von großem Nutzen sein. Willenskraft und Selbstvertrauen werden gestärkt, Appetit und Stoffwechsel angeregt und der Schlaf wird ruhiger und erfrischender. „Mit der Beendigung jeder Besteigung" sagt Eichhorst, „wird den Nervösen mehr und mehr die Empfindung übermannen, eine herrliche und gute Tat ausgeführt zu haben, die den Körper und Geist in weit höherem Maße als jedes andere Heilmittel stärkt.

## Wie die Tuberkulose übertragen werden kann.

Im Bericht über die Augenkranken-Abteilung im Bürgerspital in Solothurn hebt Herr Dr. Gloor die Heftigkeit tuberkuloser Augenleiden bei jungen kräftigen Leuten ab Berghöfen hervor. Er führt die auffallende Erscheinung darauf zurück, daß im Sommer Tuberkulose-Kranke auf hochgelegenen Höfen im Jura und in den Alpen um billiges Geld zur Kur weilen und nicht die geringsten Vorsichts- und Reinlichkeits-Maßregeln treffen Die Kinder dieser Bergsennen beziehen dann im Winter die Schlafräume der sommerlichen Gäste und holen auf diese Weise den Keim der Krankheit. Aerzte und Behörden sollten warnend diesem Unfug und Schlendrian entgegentreten.

Das Ueberhandnehmen des Indieferiengehens und die große Ueberhandnahme der kleinen und großen Gelegenheiten als Feriengast Unterkommen zu finden, enthielte somit eine große, gesundheitliche Gefährde, auf die in eindringlicher Weise die Allgemeinheit aufmerksam gemacht werden müßte. Jetzt wird nichts dergleichen getan.

Die Erholung suchenden Feriengäste haben in den wenigsten Fällen nur eine Ahnung oder ein Wissen von der besonderen Art ihrer Gesundheitsstörung und die kleinen und großen Erholungshäuser, die um Zuspruch von Gästen sich bemühen, können auch nicht den Gesundheitszustand ihrer Pensionäre untersuchen lassen, ehe sie sich

zur Aufnahme derselben bereit erklären. Ueber Preis, Lage und Qualität des Zimmers, über die Mahlzeiten, den Service 2c. wird verhandelt. Weiter wird nichts erörtert; höchstens daß man in einem Prospekt einmal den Passus antrifft: „Lungenkranke werden nicht aufgenommen."

Nun sind es aber bei weitem nicht immer die Lungen, die tuberkulös erkrankt sind, und welcher Pensionsinhaber, welcher Alpwirt kann und will untersuchen, worauf die allgemeine Schwäche des einzelnen Pensionärs sich gründet, von welchem Uebel er genesen möchte in der kräftigenden Bergluft?

Die Leintücher werden von Fall zu Fall gewechselt und die Kissen frisch bezogen. Die Woll- und Steppdecken aber bleiben ungereinigt, denn sofort nach dem Weggang des einen Gastes muß das Bett wieder von einem andern in Gebrauch gezogen werden. Bedient ja doch das feinste Hotel seine Gäste in gleicher Weise und niemand lehnt sich dagegen auf im vollen Bewußtsein, daß es eine erfolglose Mühe wäre. An gewissen Orten in Deutschland ist es gesundheitsamtliche Vorschrift, daß die Woll- oder Steppdecken mit einem waschbaren Ueberzug versehen sein müssen, und so wird der Einfachheit halber das Oberleintuch auf allen vier Seiten überschlagen, der Woll- oder Steppdecke aufgeknöpft. Auf diese Weise sind die Decken vor der direkten Berührung mit den Körpern der Schläfer geschützt. Solche Schutzleintücher, die bei jedem Wechsel gewaschen und ausgekocht werden, sollten sich überall finden und deren Gebrauch sollte hygienische Vorschrift sein, wo Pensionäre und Schlafgäste aufgenommen werden.

Im Kapitel der Gesundheitspflege werden überhaupt noch Dinge getan und nicht getan, worüber man sich wundern muß. Da werden keuchhustenkranke Kinder von ihrem behandelnden Arzt zu einer Luftveränderung geschickt. Die Kleinen fahren mit dem Tram und mit der Eisenbahn, sie lehnen die müden Köpfchen an die Polster an, wo nachher andere Kinder sich auch wieder anlehnen und mit den Auswurfstoffen in Berührung kommen. Gesunde Kinder sitzen vielleicht auf der nächsten Bank, vielleicht direkt vis-à-vis, zum Unbehagen der Begleiter und der beobachtenden Mitreisenden. Am Bestimmungsort angelangt, bilden die keuchhustenkranken Kinder, die fast immer im Freien sein sollen, nach bei der Abreise erhaltenen ärztlichen Weisung, wieder eine Ansteckungsgefahr für andere Kinder. Ist das wohlgetan? Doch kaum.

Oder: was tut die öffentliche Gesundheitspflege in den genannten zwei Fällen zum Schutz der Gesunden, zur Verhütung der Ansteckung?

---

## Frauenstreben, Frauenrecht, Frauenerfolg.

Eine Frauenhochschule. Eine Hochschule für Frauen wird im Oktober dieses Jahres der Verein für Familien- und Volkserziehung in Leipzig ins Leben rufen. Diese Hochschule soll der Frau für die Ausübung des mütterlichen Erziehungsberufes eine auf gründlicher Einsicht beruhende Vorbereitung geben und sie befähigen, sich den mannigfaltigen gemeinnützigen Aufgaben, die ihr innerhalb der Gemeinde, des Staates und der Gesellschaft erwachsen, mit weitem Blick und mit vollem Verständnis für die Bedürfnisse der Gegenwart zu widmen. Außerdem sind noch Studienkurse mit besonderen Aufgaben geplant (Uebernahme von Stellungen an Wohlfahrtseinrichtungen in Staat und Gemeinde, Lehrtätigkeit an Kindergarten, Seminarien, Frauenschulen und anderen Lehranstalten). Zum Besuche der freien Vorlesungen und zur Benutzung der wissenschaftlichen und praktischen Uebungsstätten der neuen Hochschule ist jede gebildete Frau berechtigt, die das 18. Lebensjahr erreicht hat. Zu den Studienkursen und den damit verbundenen Prüfungen werden nur diejenigen zugelassen, die entweder das Maturitätszeugnis oder das Reifezeugnis eines Lehrerinnenseminars besitzen.

* * *

Kirchliches Frauenstimmrecht. Bekanntlich hat die bernische Kirchensynode in ihrer Sitzung vom 10. November 1908 mit 81 gegen 16 Stimmen den Antrag des verstorbenen Pfarrers Aeschbacher angenommen, der dahin ging, der Synodalrat möge beauftragt werden, bei einer künftigen Revision des Kirchengesetzes das Frauenstimmrecht, sowie überhaupt die Mitwirkung der Frau in kirchlichen Angelegenheiten in befürwortendem Sinne zur Sprache zu bringen.

Der Synodalrat ließ sich daraufhin von Prof. Dr. jur. Sieber ein Gutachten abgeben über die Frage, ob die Einführung des Frauenstimmrechts nur eine Revision des Kirchengesetzes oder auch eine Revision der Staatsverfassung notwendig mache. Das Gutachten lautete dahin, daß zwar weder die bernische Staatsverfassung, noch die Bundesverfassung das Frauenstimmrecht ausdrücklich ausschließen, aber überall doch nur das Stimmrecht der Männer zur Voraussetzung haben, so daß also die Frauen in politischen Angelegenheiten die alle Bürger des Kantons berühren, nicht ohne Aenderung der Staatsverfassung zum Stimmrecht zugelassen werden könnten. Für die drei anerkannten Landeskirchen dagegen, die nicht alle Bürger des Kantons umfassen, sehe die Staatsverfassung besondere gesetzliche Bestimmungen über Zugehörigkeit und Stimmberechtigung vor. Das Gutachten kam somit zum Schluß, daß für die Einführung des kirchlichen Frauenstimmrechts die Revision des Kirchengesetzes genüge, womit diese Revision selber wesentlich vereinfacht und erleichtert würde. Die Kirchendirektion ließ sich daraufhin nach einer Korrespondenz im „Schweizer Bauer" von Prof. Dr. Max Gmür ein zweites Gutachten geben, das mit dem ersten inhaltlich übereinstimmt.

Die „Kommission zur Einführung des kirchlichen Frauenstimmrechts", die aus einem Juristen, zwei Pfarrern verschiedener Richtung und sieben Frauen besteht, empfahl nun den Kirchgemeinderäten, die Frage an den kirchlichen Bezirksfesten zur Sprache zu bringen. Diesem Wunsche wird zum ersten Male im Amt Aarberg entsprochen, indem das kirchliche Frauenstimmrecht Sonntag den 27. August der in Lyß stattfindenden Bezirkssynode (an Stelle eines Bezirksfestes) vorgelegt werden soll. Als Referent ist gewonnen Gerichtspräsident H. Bäschlin in Bern, als Korreferent Pfarrer E. Marti in Großaffoltern. (Bund.)

* * *

Die Trägerin des Rompreises. Aus Paris wird geschrieben: „Zum erstenmal wird eine Frau als Empfängerin eines ersten Rompreises vier Jahre als Staatspensionärin in die Villa Medici einziehen. Man sprach früher oft von Malerinnen und Tonsetzerinnen, die große Aussichten hatten, diesen Sieg des Feminismus davonzutragen, aber nun ist es eine Bildhauerin Lucienne Heuvelmans, von der man nicht viel gesprochen hatte, die den ersten weiblichen Rompreis davonträgt. Sie verdankt ihn nicht nur ihrem Talent, sondern auch ihrer Beharrlichkeit, denn schon zum sechsten Male bestand sie die Prüfung und ist darüber beinahe dreißig Jahre alt geworden. Die gestellte Aufgabe war ein Hochrelief, worin Elektra den schlafenden Orestes bewacht. Fräulein Heuvelmans ist die Tochter eines gewöhnlichen Pariser Tischlers."

* * *

Frl. Dr. Woker nach Leipzig berufen. „Frl. Dr. Woker in Bern ist die erste Frau, der man in Deutschland eine außerordentliche Professur und nicht nur als Privatdozentin den Titel Professor angeboten hat," schreibt die „Frankf. Ztg." Sie entstammt einer alten Gelehrtenfamilie. Ihr Vater ist der Historiker der Berner Universität, Professor Philipp Woker, ihre Mutter eine Tochter des Theologie-Professors Eduard Müller. Gertrud Woker hat die Schulen ihrer Vaterstadt Bern besucht, bestand mit 20 Jahren 1898 dort die Maturitätsprüfung und machte dann die beiden Lehrerexamen für Mathematik und Naturwissenschaften. Ein Semester studierte sie an der Berliner Universität Chemie, im übrigen an der Hochschule ihrer Vaterstadt. Ihre Doktordissertation über Synthesen des 3,4 Dioxyflavons ist in den Berichten der Deutschen Chemischen Gesellschaft im Auszuge veröffentlicht. — Sonst schrieb die Chemikerin über Probleme der katalytischen Forschung, über die Theorie der Fluoreszenz in dem englischen „Journal für physikalische Chemie," in dem sie mehrere Arbeiten veröffentlichte, wie auch in den Berichten der Deutschen Chemischen Gesellschaft.

---

## Sprechsaal.

### Fragen.

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

**Frage 11335:** Eine Leserin möchte gerne im geehrten Leserkreise Umfrage halten und sich Meinungsäußerungen erbitten über nachstehende Frage: Soll man es ernst nehmen mit Aufgaben, wie als Tauf- und Ehezeuge zu figurieren, oder sind solche Betrauungen nur als Formsache zu betrachten? Ich bin eine ernste Natur und erfasse daher vieles sehr ernst, worüber leichter veranlagte Naturen auch leicht hinwegschreiten. Obschon ich mir als Taufpatin bereits hätte eine Lehre ziehen können über die Leichtlebigkeit vieler Leute, so stehe ich jetzt wieder vor der Frage, ob ich nur der Form genügen oder das Ansuchen nach meiner Ueberzeugung annehmen oder von mir weisen soll. Meine Freundin will mir die Ehre erweisen, bei ihrem Ehekontrakte Zeugin zu sein. Ich kann aber nicht glauben, daß diese Verbindung zu ihrem beidseitigen Glücke führen werde und nun will es mir widerstreben, ohne innere Freude an diesen Verbindungsfeierlichkeiten teilzunehmen und um mich frei über mein Denken zu äußern fehlt mir einstweilen noch der Mut. Mich bei Verwandten und Nahebekannten hierüber zu äußern, verwehrt mir die Gewißheit, daß ich in vorurteilsvoller und kleinlicher Betrachtung nicht verstanden würde, ja, mir gewiß sogar falsche Deutungen zuziehen würde, da unsere Familie zu dem betreffenden Herrn in freundschaftlicher Beziehung steht und ich zu Gunsten schwatzhafter Zungen nicht mehr zu den jungen Damen zähle. Ist es zuviel der ernsten Auffassung, wenn ich in einer solchen Zeugenunterschrift ein freudiges, aufrichtiges Mitempfinden und eine stillernste Teilnahme an allen Ereignissen des gemeinschaftlichen Lebens sehe, und mich eine andere, oberflächliche Betrachtung abstößt, wie auch die Erfahrung, daß eine Patin nur gut ist, wenn sie immer mit klingender Münze aufrückt und sich als unerschöpfliche Geschenksquelle erweist? Raten mir Erfahrene unter der werten Leserschaft ab oder zu, der Freundin den Grund meiner Zurückhaltung frei zu bekennen, bevor sie den wichtigen Schritt für's Leben getan? Es dankt für freundliche Beachtung meiner Frage

Leserin M. in Z.

**Frage 11336:** Man hat mir tägliche kurze Körperwaschungen mit Frottieren, abwechselnd mit Luftbad, angeraten; nun zeigt sich nach dem Waschen der Körper mit einzeln stehenden, kleinen, roten Fleckchen bedeckt. Es ist kein Friesel, keine Hauterhebung, die Haut ist ganz glatt und rein. Der Ausschlag vergeht bald wieder, tritt aber nach jedem Waschen wieder zu Gesicht. Ist Anlaß zur Besorgnis?

Leserin in W.

**Frage 11337:** Liegt wirklich so viel in der Handschrift und im Stil, daß man den Menschen mit Sicherheit daraus erkennen kann? Meine Freundin, die ich in kurzer Zeit als ein ganz gediegenes Mädchen kennen und lieben gelernt habe, schreibt eine bedenkliche Handschrift und einen so unkultivierten, ungelenken Stil, daß man sich für sie geniert vor andern und alle Liebe aufbieten muß, um doch an ihre höhere Qualität glauben zu können. Ich meinte bis jetzt, daß nur ich mich von den schriftlichen Aeußerungen des jungen Mädchens so peinlich berührt fühle. Nun gibt mir aber ein bedauerliches Vorkommnis viel zu denken. Ich bin Braut und durch meinen Verlobten hat einer seiner Freunde meine Freundin kennen gelernt. Sie ist im Umgang bezaubernd und läßt in ihrer Unterhaltung auf eine tief angelegte Frauennatur schließen. Der Freund drängte darauf, sich erklären und dadurch das reizende Wesen sich sichern zu können. Mein Verlobter riet ohne mein Wissen zur Vorsicht und veranlaßte den Ungeduldigen, vorerst ein graphologisches Urteil über die Schrift der Angebeteten einzuholen. Ich hoffte, daß das Urteil eines tüchtigen Fachkundigen den oberflächlichen Eindruck der Schrift umwandeln werde. Und zu diesem Zweck lieferte ich das Material zur Beurteilung aus, gleichzeitig an zwei verschiedene Autoritäten. Leider war der Befund ein ganz übereinstimmend schlimmer, sodaß der so maßlos Verliebte und Hoffnungsvolle sich vollständig zurückzog und jede Gelegenheit zur nähern Untersuchung und einer möglichen Verständigung ablehnte. Mir erscheint dies als ein großes Unrecht. Warum sollte der direkte persönliche Verkehr nicht ein sicherer Berater sein, als die Handschrift und der Briefstil, die doch nur angelernte Dinge sind und in der wissenschaftlichen Beurteilung allen möglichen Irrungen preisgegeben sind. Mir erscheint diese Art von Vorsicht als etwas Unmännliches, Kleinliches. Mir imponiert sie nicht. Was halten andere davon? Um freundliche Meinungsäußerungen in dieser Sache bittet

die Freundin.

**Frage 11338:** Ist ein Sohn, den die verwitwete Mutter und die Schwester aus dem Erträgnis ihrer unermüdlichen Arbeit, ihrer Sparsamkeit und Bedürfnislosigkeit eine Reihe von Jahren haben studieren lassen, nicht moralisch verpflichtet, die Mutter und Schwester im Alters- und Krankheitsfall auch zu unterstützen? Wenn alles Erworbene trinstragend angelegt worden wäre im Lauf der Jahre, so wäre ja auch ein schöner Notpfennig da. Ist es wirklich am Platz, daß dieser Sohn und Bruder sich der Aviatik widmen will, wo er Leib und Leben jede Stunde aufs Spiel setzt? Man sollte doch denken, daß schon das Rechtlichkeitsgefühl allein dem Sohn seine Pflicht zeigen müßte. Sollten nicht die Mutter und Schwester sich durch ihre Opferwilligkeit doch auch etwelchen Dank erworben haben?

Eine um der Mutter willen enttäuschte Tochter.

**Frage 11339:** Ich schwitze schon seit längerer Zeit so heftig am Kopf, daß die Haare ganz durchnäßt sind. Ich muß das Kopfkissen jeden Morgen trocknen und frisch beziehen. Ich bin ängstlich, durch leichte Erkältung mir eine Kopfkrankheit zuziehen zu können und in kurzer Zeit das jetzt noch volle Haar zu verlieren. Kann mir Jemand aus Erfahrung ein gutes Mittel gegen diesen Kopfschweiß angeben? Zum Voraus dankt bestens

J. H. in O.

**Frage 11340:** Ich bekomme immer schweres Uebelbefinden während und nach dem Glätten, so daß ich völlige Furcht habe vor dieser Arbeit. Meinen Kurs im Glätten habe ich an einem Ort absolviert, wo zum Glätten das Gasfeuer benutzt wurde. Ich hatte dabei auch etwas zu leiden, aber nur beim Glätten der Stärkewäsche. Wir haben kein Gas und noch keine elektrische Kraft. Wie richten sich andere Hausfrauen in solchem Fall ein? Läßt sich etwas tun gegen das Uebelsein?

Leserin in St. S. b. R.

**Frage 11341:** Ist der Hauseigentümer wirklich berechtigt, vermittelst eines Hauptschlüssels in die Wohnungen der abwesenden Mieter einzudringen? Das Zinsverhältnis läuft in Ordnung und uns ist bei der Abreise keine Mitteilung von einer vorzunehmenden Reparatur gemacht worden. Wäre der Mieter ein Mann, so würde der Hausmeister es sicher nicht gewagt haben, in die Wohnung einzudringen. Mit alleinstehenden Frauen macht man aber was man will. — Oder ist man eigentlich verpflichtet, dem Hausmeister seine Adresse anzugeben, wenn man verreist? Es wäre uns sehr angenehm zu vernehmen, wie andere über die Sache denken. Zum Voraus danken

Zwei Leserinnen.

**Frage 11342:** Gibt es in der Schweiz irgendwo Gelegenheit für Krankenpflegerinnen, die schon mehrere Jahre im Beruf tätig sind, ihre kurze Spitalausbildung der Neuzeit entsprechend zu vervollkommnen und sich auf ein Examen vorzubereiten, um dem schweiz. Krankenpflegeverband als stimmberechtigtes Mitglied beizutreten? Für gütige Auskunft im Voraus besten Dank.

Ein Leser.

## Antworten:

**Auf Frage 11323:** Ehe ich der Fragestellerin einige Winke mitteile, möchte ich einiges als nicht überall zutreffend bezeichnen, was in einem Artikel „Heufieber" in der gleichen Nummer des Blattes behauptet wird. Es ist vor allen Dingen nicht richtig, daß das Heufieber unter der Landbevölkerung unbekannt sei. Gerade dort herrscht es am stärksten, nur wird es am wenigsten beachtet; es wird nichts besonderes dabei gefunden, sondern es wird als etwas gewöhnliches aufgefaßt. Der Rat, dem Heufieber durch einen Aufenthalt im Gebirge zu entfliehen, mag ja an sich ganz zutreffend sein, nur läßt er sich kaum ausführen unter normalen Verhältnissen. Ganz abgesehen davon, daß man nicht so ohne weiteres vom Geschäfte, seinem Berufe weglaufen kann, um sich Mitte Mai auf den Mont Blanc zu setzen und abzuwarten, bis das Gras in Zürich verblüht ist. — Ich habe dieses Jahr selbst einen Versuch gemacht, ausnahmsweise früh Urlaub zu nehmen, am 1. Juni, dem Tag, an dem seit vier Jahren regelmäßig das Heufieber sich bei mir einstellt und immer vier Wochen anhält. Der Erfolg war gleich Null. Ja, sogar die Gluthitze brachte mich fast zur Verzweiflung mit den Augen. Es bleibt jetzt noch der Versuch mit der Nordsee. Bequem ist es freilich für die Mediziner, alle möglichen Krankheiten, die erfolglos behandelt wurden, der Nervosität aufzuhalfen. Als Erleichterungsmittel — denn Radikalmittel zur Heilung gibt es nicht — empfehle ich aus meiner eigenen Leidenszeit: Das Haus so wenig als möglich verlassen, also immer im Kühlen bleiben. Gar keine Spaziergänge machen. Die Augen sind nicht krankhaft empfindlich gegen Licht, sondern nur gegen die Wärme; diese steigert das Leiden zur Unerträglichkeit. Um an seine Arbeitsstelle zu gelangen, vermeide man es, über Wiesen oder an Gärten vorbei zu gehen und wähle gepflasterte Wege. Man wasche die Augen täglich dreimal mit eiskaltem Wasser. Alle andern Mittel nützen nichts und die Tropfen von einem Arzt ruinieren die Augen. — Auf diese einfache Weise verliert dieses Leiden bei mir von Jahr zu Jahr an Heftigkeit. — Noch eine traurige Folge hat das Heufieber beim Erlöschen, beim Zurücktreten des begleitenden Schnupfens. Der Körper wird durch das Heufieber so geschwächt, daß er leicht die Beute anderer Krankheiten wird. Eine scheinbar leichte Erkältung brachte mir dieses Jahr eine schwere Lungenentzündung, an deren Folgen ich drei Wochen litt und auf Anraten des Arztes noch vier Wochen vom Geschäft wegbleiben muß. Hoffend, daß Ihnen die Angabe meiner selbst erprobten Mittel Linderung bringe, zeichnet R. E. in Augsburg.

**Auf Frage 11323:** Beim Heufieber ist die erste Bedingung die Regelung des Blutumlaufes und die Einhaltung einer reizlosen Diät. Man darf das Heufieber nicht erst völlig ausbrechen lassen, sondern muß sofort ein ableitendes Verfahren anwenden. Fleißige Wechselfußbäder; nasse, in Essig und Salzwasser getauchte Socken des Nachts, abwechselnd mit solchen Waden-, Schenkel- und Rumpfwickeln, erweisen sich als wirkungsvoll. Diese Anwendungen verhüten auch die sich in den Augen festsetzende, so schmerzvolle und aufregende Entzündung und Blutüberfüllung. Wenn man diese Behandlung mit einer Veränderung in der Höhenlage und etwelchem Ausspannen von der übermäßigen Berufsarbeit verbinden kann, so ist viel gewonnen. Durch rechtzeitige Luftveränderung, reizlose Diät, Wasseranwendungen und Ausschluß vom Rauchen und vom Alkoholgenuß habe ich mein Heufieber zum Weichen bringen können. Ich will natürlich nicht sagen, daß dies nun Universalmittel seien, aber bewährt haben sie sich bei mir und vielen andern. Es muß in erster Linie ein jeder seine Konstitution berücksichtigen, was natürlich durch den Hausarzt am besten geschehen kann. W. Z. in P.

**Auf Frage 11327:** Es ist eine briefliche Antwort für die verehrl. Fragestellerin eingegangen. Bitte um genaue Angabe der Adresse zur Uebersendung.

Die Redaktion.

**Auf Frage 11328:** Gewiß können Sie Ihre mitgenommenen Effekten für den Aufenthalt in der Sommerfrische versichern. Wenden Sie sich mit Ihrem Anliegen an die Gesellschaft, bei welcher Sie Ihre Effekten überhaupt versichert haben. D. H.

**Auf Frage 11329:** In einer größern Schul- oder Industriestadt, wo eine große Zahl von unverheirateten Angestellten darauf angewiesen sind, sich in Pension zu geben und die Instandhaltung ihrer Wäsche andern übertragen zu müssen. Sie brauchen Ihr Anliegen nur in einem Tagesblatt in geeigneter Weise kundzutun, um Anfragen zu erhalten. Der gute Fortgang liegt dann lediglich bei Ihrer klugen Umsicht und Tätigkeit. Respekt vor Ihrer Mütterlichkeit, die sich die Sorge für die Kinder nicht abnehmen läßt, die alles daran setzt, ihre Pflicht als Mutter zu erfüllen, so wie der verstorbene Gatte es gut geheißen haben würde. Wenn die Mutter Ihres verstorbenen Gatten schließlich eingesehen hat, was von ihr versäumt worden ist, so findet sie hundert Gelegenheiten, diese Einsicht zu betätigen, ohne daß die Mutter ihrer Enkel sich von ihren Kindern trennen und in ein Dienstbarkeitsverhältnis treten muß. Ihr Stolz ist gesunder Art; lassen Sie sich denselben nicht abkaufen, so lange Sie selber leistungsfähig sind. D. H.

**Auf Frage 11330:** 10 Liter gebrannter Kalk werden in einem geeigneten Gefäß mit so viel heißem Wasser gelöscht, daß das Wasser ungefähr 10 cm hoch über dem Kalk steht. Die hierdurch erhaltene Kalkmilch wird nun entsprechend verdünnt, welcher dann ½ kg schwefelsaures Zinkoxyd und nachher ¼—½ kg Salz zugesetzt werden. Letzteres bewirkt, daß die Tünche sehr hart wird und keine Risse bekommt. Für Hühnerställe gibt man gern etwas Schwefel bei. A. M.

**Auf Frage 11331:** Die Tochter hat alle Ursache, der Mutter von ganzem Herzen dankbar zu sein, daß sie die Unerfahrene vor einem Mißgriff bewahrte, der ihr Lebensschicksal in verhängnisvolle Bahnen gelenkt haben würde. Wie manche Braut, die ihren Verlobten erst während der Brautzeit richtig kennen lernte und zur Ueberzeugung kam, daß sie nie und nimmer zusammenpassen, hat die Verbindung doch zustande kommen lassen, weil sie sich nicht zu helfen wußte, weil sie nicht Anstoß erregen, nicht als entlobte Braut dastehen wollte unter dem Publikum. Zweifach glücklich die Tochter, die in jedem Fall einen festen Halt finden kann im Elternhaus, an der Seite der Mutter, wenn die Einsicht oder die Verhältnisse es erfordern, einen geschehenen Irrtum zu wenden, ihn zu berichtigen, um ihr eigenes und das Leben eines andern nicht zu verpfuschen. Wird schon die Verlobung als etwas Unauflösbares betrachtet aus Rücksichten auf das abfällige Urteil der lieben Nächsten, so sollte der Verlobung, die so tief einschneidend wirkt, eine Zeit des sich Näherkennenlernens vorangehen, die weder Rechte noch Pflichten, weder für den männlichen noch für den weiblichen Teil in sich schließt. Bei der noch urwüchsigen Landbevölkerung ist dies noch der Fall. Denn da kommen die Jünglinge in eine Familie mit heiratsfähigen Töchtern unter den Augen der Familie oft Jahre lang zum Abendsitz. Die Mädchen lernen die jungen Leute kennen, sie haben Gelegenheit, zu beobachten und zu vergleichen, und schließlich sich für denjenigen zu einem festen Gelöbnis sich zu entscheiden, der ihnen nach jeder Richtung als am passendsten erscheint. Hat man es aber versäumt, dieses Stadium der Prüfung sich frei zu halten und ist man infolge gesellschaftlicher oder anderer Rücksichten sogleich zum festen Verlöbnis mit öffentlicher Bekanntgabe des Ereignisses geschritten, so muß man den Mut haben, den Irrtum zu berichtigen, so lange es noch Zeit ist. Man darf die unpassende Verbindung nicht noch durch die Trauung zu einer unumstößlichen, verhängnisvollen, das ganze Leben vergiftenden Tatsache machen. Es mag ja sein, daß eine zurückgegangene Verlobung eine spätere Verheiratung erschwert. Es ist aber doch zehnmal besser, unverheiratet zu bleiben, mit der Möglichkeit, jederzeit über sich selber bestimmen zu können, als mit einem Menschen zu ehelicher Gemeinschaft zusammengeschmiedet zu sein, dessen Art der eigenen vollständig zuwiderläuft, wo nie eine innere Uebereinstimmung möglich sein wird. — Ihre Tochter wird Ihnen, wenn sie sich über die mißliche Enttäuschnng wieder zurecht gefunden hat, später warmen Dank wissen. X.

**Auf Frage 11331:** Die Zeit heilt alle Wunden. Sie leiden jetzt unter dem Bruch und später danken Sie Gott und der einsichtigen Mutter dafür. D. H.

**Auf Frage 11332:** Setzen Sie sich mit dem Waisenamt Ihres Ortes oder mit dem Oberwaisenamt in Verbindung; Sie werden von dort die nötigen Anleitungen erhalten. D. H.

**Auf Frage 11333:** Das Beaufsichtigen von Kindern in der Sommerfrische gehört nicht ohne weiteres zu den angenehmen Geschäften. Nicht gut erzogene, verwöhnte und auf Angestellte herabsehende Kinder können der Aufsichtsperson das Leben zur Hölle machen. Von gesundheitlicher Förderung kann eventuell gar keine Rede sein. Die Pflicht, beim Geschirrauswaschen am Mittag zu helfen, ist auch ein kritisches Häckchen. Das Pensionsgeld für die Aufsichtsperson muß dadurch verringert werden. — Von der großen Verantwortung ganz zu schweigen. Es ist ja leicht möglich, daß das Mädchen sich ihre Ferien weit angenehmer einzurichten wüßte. D. H.

**Auf Frage 11334:** Es ist ein schönes Ding um die Geistesgegenwart bei unerwarteten Begebenheiten. Zum Teil ist der Mangel an Geistesgegenwart angeboren. Er kann durch eine zielbewußte Erziehung erheblich vermindert werden. In der Umgebung von lauter Andersgearteten, an denen er in jedem vorkommenden Fall ein Beispiel von großer Ruhe und zweckmäßigster Anordnung in gefährlichen Augenblicken hat und wenn er dann über das Nutzlose und Verhängnisvolle seines eigenen kopflosen Tuns freundlich belehrt wird, kann es im Verlauf der Zeit bei dem im Augenblick der Gefahr völlig konfus Werdenden zu einer spürbaren Aenderung kommen. Es braucht aber viel Zeit, Geduld und einsichtsvolle Konsequenz. D. H.

**Auf Frage 11334:** Es herrscht die Meinung, daß nervöse Menschen in Augenblicken der Gefahr kopflos werden, sodaß sie die unsinnigsten Dinge tun. Das ist aber nur teilweise richtig, denn ich kenne Personen mit außerordentlich reizbarem Nervensystem, die aber in Augenblicken der Gefahr von größter Geistesgegenwart erfüllt, sich durch besonders scharfes und schnelles Denken auszeichnen. Solche sind dann nachher, wenn die Gefahr glücklich vorbei oder beseitigt ist, wenn man ihrer Fürsorge und Hilfe nicht mehr bedarf, ganz angegriffen und schwach, sodaß sie eines Stärkungsmittels bedürfen. Interessant ist es auch, zu beobachten, wie etwa ein Berauschter beim Anblick einer Gefahr seinen Zustand plötzlich von sich abzuschütteln vermag und größte Schärfe des Denkens und kraftvolle Sicherheit des Handelns an den Tag legen kann. — Ich meine, daß man sich ganz besonders davor hüten müsse, schon die kleinen Kinder leicht aufgeregt und kopflos werdenden Personen zu überlassen. Dieser Einfluß ist unberechenbar. X.

---

# Feuilleton.

## Das weiße Kleid.

Die Nähe der jungen Frau tat ihm so wohl; unbewußt suchte er sie häufiger auf, als es unbedingt notwendig gewesen wäre. Kleine Wünsche, die Einrichtung seines Zimmers betreffend, ein Buch, eine Zeitung, die er ihr lieh, gaben die Berührungspunkte. Auch Frau Lotte empfand, daß etwas neues, anregendes in ihr Leben getreten sei, und dieses Bewußtsein machte sie liebenswürdiger und hübscher. Sie verwendete erhöhte Sorgfalt auf ihre Kleidung, ihre Frisur; es verlohnte mit einem Mal wieder, jung und anmutig zu sein. Ihr Mann hatte dafür so wenig Sinn. Die einzige Beachtung, die er ihr schenkte, äußerte sich vielleicht in Bemerkungen wie: „Charlotte, dein Kragen sitzt wieder schief;" „Charlotte, die Litze deines Kleides fängt an, durchzustoßen, du mußt das ausbessern, ich werde dir eine neue Sorte von Einfaßlitze durch die Redaktionsvermittlung besorgen lassen." Meist aber hatte er auch hiefür keine Zeit. Wenn er müde und abgearbeitet aus dem Geschäfte kam, war das erste, daß er seinen Rock mit einem älteren vertauschte, die Manchetten abstreifte, das Haar bürstete und die Hände so peinlich abseifte, als hätte er Erdarbeiten gemacht. Dann setzte man sich zu Tisch, wobei Herr Wegner, ehe er zu essen begann, unwillkürlich den Teller mit der Serviette abwischte und Messer und Gabel gerade rückte. Während des Speisens erzählte er seiner Frau, was es in der Expedition neues gegeben, viel Arbeit, allerlei Aerger, Neuerungen, die sich schwer bewältigen ließen. Kaum war das Abendbrot abgetragen, so hieß es: „Erna, zeige mir deine Schularbeiten." Zaghaft brachte das Kind die blaulinierten Hefte mit den ersten unbeholfenen Schreibübungen; der Vater überzeugte sich von der ordnungsmäßigen Verfassung von Löschblättern und Buchumschlägen, mäkelte an Grund- und Haarstrichen der Buchstaben und ließ das Kind ein Exempel immer wieder rechnen, bis die Lösung endlich stimmte. War man fertig, so wurde der Lehrer zum Schüler. Herr Wegner lernte auf eigene Hand Englisch, denn in der Expedition hieß es sich zusammennehmen, um nachgerade doch etwas zu steigen. Bis gegen elf Uhr sah man seinen schmalen, schöngescheitelten schwarzen Kopf über die Bücher gebückt; dann sprach er mit einer Stimme, gegen die kein Widerspruch aufkommen konnte: „So, nun wollen wir schlafen gehen."

So verlief ein Tag wie der andere. Dienstags ging Herr Wegner zum Kegeln, von wo er gegen Mitternacht zurückkam. Am Sonntag Nachmittag spazierte man in Familie nach den Zelten, nahm Kaffee und Kuchen ein und war auf jeden Fall pünktlich zum Abendessen wieder daheim. Jeden Freitag brachte der Buchhalter seiner Frau die soeben ausgegebene Nummer des „Chic" mit. Die Stunden, die Lotte dessen Lektüre widmete, waren die genußreichsten der ganzen Woche. Sie vertiefte sich in den Anblick der prachtvollen Toiletten, der Figuren, die alle so schlank und fein, mit einer so überlegenen, weltdamenhaften Grazie dastanden. Sie studierte die Berichte, in denen es von Samt und Seide rauschte, von Spitzen wogte, von Blumen und edeln Steinen leuchtete. Die Gestalten der Modeabbildungen gewannen für sie Leben. Sie brachte sie in Familienbeziehungen zu einander, sie dichtete ihnen eine Geschichte an. Wie glücklich sie sein mußten in dieser Atmosphäre von Pracht und Weltlust, gekleidet in diese reizvollen Märchengewänder! Da gab es nichts häßliches, nichts alltägliches, alles war mit einem poetischen und prachtvollen Reiz verklärt. Wie herrlich war z. B. das, was die Pariser Korrespondentin berichtete:

„Ganz Paris kleidet sich jetzt in die Farbe der Unschuld. Wandert man über die großen Rasenplätze inmitten der Stadt, durch das frischgrünende Bois de Boulogne, so scheint die ganze Szenerie nur eine einzige, mit unzähligen weißen Blumen gesprenkelte Wiese zu sein. Anmutige Frauen- und Mädchengestalten in weißen, faltigen Gewändern beleben die Wege. Die gediegensten wie die duftigsten Gewebe sind vertreten, und es bedarf schon eines eingehenden Studiums, um für jede Stunde des Tages, jede Gelegenheit und Witterung das Passende herauszufinden. So darf es denn einem auch nicht weiter verwundern, daß die sommerliche Ausrüstung der eleganten Pariserinnen oft zehn, ja fünfzehn weiße Kleider enthält!"

Welche Ungerechtigkeit das war! Zehn bis fünfzehn weiße Kleider, und sie, Lotte Wegner, die so herrlich in solch weißem Gewande aussehen würde, besaß nicht ein einziges und würde nie eines besitzen! Eine kleine Szene, die sich gestern zwischen dem Baumeister und ihr abgespielt hatte, gewann plötzlich Bedeutung. Er hatte sich gegen Abend, als sie, ihr Kind neben sich, ihres Gatten Rückkehr erwartete, zu ihr gesetzt, mechanisch die Wollenknäuel in ihrem Arbeitskorb ab- und wieder aufgewickelt und dann die Locken des kleinen Mädchens gestreichelt: „Was die für schönes Rothaar hat! Aber es muß noch schöner werden, gerade wie Mammas." Auf der Tischdecke lagen Alfred de Mussets

„Poésies nouvelles," die Walter der jungen Frau geliehen. Frau Wegners Französisch war sehr mangelhaft, und so blieb ihm nichts übrig, als sich zum Dolmetsch des Dichters zu machen, der seiner Zeit so weit vorausgeeilt war, daß er uns erst jetzt wirklich modern erscheint. Er verdeutschte ihr das feine Rondeau an Madame de G. „Dans dix ans d'ici seulement, Vous serez un peu moins cruelle" und fragte dann ganz unvermittelt, warum sie eigentlich niemals Weiß trüge. Er hätte sie nicht ein einziges mal im weißen Kleid gesehen, und das müßte gerade für sie, gerade für ihre Art der, der — er räusperte sich ein wenig, ehe er das Wort „Schönheit" herausbrachte — die denkbar günstigste Folie abgeben. Alle diese Mussetschen Frauengestalten könne man sich kaum anders als in Weiß vorstellen, fließende weiße Falten, die den Reiz des Körpers kaum ahnen ließen. Wie, sie meine, sie sei keine Mussetsche Heldin, sondern eine gute Hausfrau und Mutter, die zudem möblierte Zimmer vermiete? — Das tue nichts, sie sei dennoch reizender und aparter als alle diese Pariserinnen und könne noch viel reizender sein, wenn sie es verstände, ihre Schönheit mehr zur Geltung zu bringen. Aber man könne ja nicht wissen, was noch werde, denn: „On apprend plus d'une nouvelle en dix ans."

Das kleine Erlebnis und der phantasievolle Bericht der Pariser Korrespondentin wirkten in der jungen Frau nach, das weiße Kleid nahm immer größeren Raum in ihren Gedanken ein. Es erschien ihr nicht mehr als eine beliebige äußere Hülle, es wurde ihr zum Symbol alles dessen, was sich für sie mit der Vorstellung von Sorglosigkeit, heiteren Lebensgenusses, von Jugendlichkeit und verfeinerter Grazie verband. Wie das sein mochte, sich nicht Tag für Tag in die selben unverwüstlichen dunkeln Wollkleider kleiden zu müssen, die gleichsam die Signatur ihres ganzen Lebens bedeuten: praktische Tätigkeit, Nüchternheit, Sparsamkeit, sondern in einer gerade durch dieselbe Vergänglichkeit reizvollen Hülle ihre Person zur rechten Geltung zu bringen! Sie hatte das Wort „zur Geltung bringen" von dem Baumeister übernommen; es erschien ihr ganz besonders bezeichnend. Wenn sie sich einmal zur Geltung bringen, einen einzigen Tag nur im weißen Kleid reizend und verführerisch sein dürfte!

## Ein edles Frauenleben.

Roman von E. Deutsch.

(Nachdruck verboten.)

„Ja, besonders ist es Thüringen, das voller Burgen und Schloßruinen ist."

„Eine Ritterburg haben Sie ja auch hier," meinte die Gräfin lächelnd, „ich glaube nicht, daß sie an Alter einer in Deutschland oder der Schweiz nachsteht."

„Ich betrachte sie auch stets mit dem größten Interesse," gestand das Mädchen.

„Würden Sie einen Gang durch den Bau wagen?"

„Mit dem größten Vergnügen," versetzte Elisabeth lebhaft. „Ich muß sagen, daß ich mich im Stillen schon oft darnach gesehnt habe."

„Warum haben Sie es nie geäußert?"

„Ich wußte nicht, ob es der Frau Gräfin angenehm sein würde, und ich werde nicht gerne abgewiesen."

„Stolz und bescheiden zugleich," sagte die Gräfin. So sehr sich die stolze Frau dagegen wehrte, so gewann doch ein tiefes Wohlwollen, das fast an Hochachtung grenzte, immer mehr Raum in ihr. Es lagen auch so viele verwandte Punkte zwischen ihnen; dieselbe Ruhe und Festigkeit, wenn auch, was bei der einen ein schöner, geklärter Ernst, bei der andern mehr kalte Strenge war, derselbe tätige Sinn, dieselbe Pflichttreue! Und doch war wiederum eines verschieden in ihnen. — Was bei dem Mädchen ein edler, geläuterter Ernst war, das reine Bewußtsein des Menschenwertes überhaupt, war bei der Gräfin ein starrer Hochmut, der seine Wertschätzung dem Ruhme eines Jahrhunderte alten Geschlechts entlehnte.

„Mein Sohn verwahrt die Schlüssel, Sie können sie sich von ihm geben lassen," sagte die Gräfin dann.

Elisabeth erschrak fast und beugte sich rasch herab, als habe sie etwas fallen lassen, um diesen Ausdruck zu verbergen.

Die Bewegung war überflüssig gewesen, denn die Gräfin erhob sich, und das war stets das Zeichen zum Aufbruch.

„Morgen werden Sie mir über die Eindrücke, die Sie empfangen, berichten," sagte sie noch beim Abschiede.

Am andern Tage in der Mittagsstunde schickte Elisabeth die Datka in die Zimmer des Grafen, die Schlüssel zu holen. Sie hatte vergebens den ganzen Vormittag gewartet, daß er sie ihr durch Jemanden zustellen lassen werde.

Doch das lag durchaus nicht in der Absicht des jungen Mannes, der ihr sie selber überreichen wollte und vergebens auf eine Gelegenheit lauerte, sie allein sprechen zu können.

Als die Datka erschien, war er ganz glücklich.

„Wo ist das Fräulein?" fragte er.

„Es wartet in der Bibliothek."

„Geh' wieder zu den Kindern, Sanna," sagte der Graf freundlich, „ich will dem Fräulein selber die Schlüssel überbringen."

Die Alte wagte keine Entgegnung und entfernte sich und Geza stand einige Augenblicke später vor dem Mädchen.

„Fräulein Werner," sagte er zu der Ueberraschten, „Sie können sich in dem alten Bau unmöglich allein zurechtfinden. Es sind viele geheime Gänge und Falltüren, ein solcher Gang allein wäre gefährlich, erlauben Sie mir, Sie zu begleiten."

„Das nehme ich nicht an, lieber verzichte ich auf den Gang," erwiderte sie kurz entschlossen.

„Und was wollen Sie heute Abend meiner Mutter sagen? Wollen Sie ihr die Gründe eingestehen, warum Sie den Gang nicht gemacht? — Wollen Sie ihr sagen, weil Ihr Sohn mich einmal gekränkt vor Wochen — bevor er mich gekannt, und ich es ihm trotz all' seiner Bitten, seiner wirklichen Reue, nicht vergeben will, habe ich auch seine Begleitung abgelehnt, die ich dem geringsten seiner Diener bewilligt haben würde."

Elisabeth sah zu Boden, eine leichte Blässe lag auf ihrem Gesichte.

„Sehen Sie," fuhr er fort, „ich hätte Ihnen ja die Schlüssel schicken und Ihnen einfach auf dem Fuße folgen können. Was hätten Sie getan, wenn Sie mir in dem alten Castell begegnet wären? Bei Ihnen sind solche Winkelzüge schlecht angebracht, ich weiß es; darum komme ich offen und ersuche Sie, mich als Begleiter anzunehmen. Ein Gang allein hat ja keine Bedeutung für Sie. Welches Interesse können schmale, feuchte Gänge, niedrige Kammern für Sie haben? Ich aber, — ich kenne die Geschichte eines jeden Steines, denn als Knabe kannte ich kein größeres Vergnügen, als durch die alte Burg zu streichen und mir von der Mutter alles und jedes erzählen zu lassen. Fräulein Werner, gewähren Sie mir die Bitte! Denken Sie, nicht ich, sondern eine lebendige Chronik wandle an Ihrer Seite." Trotz des Scherzes hingen seine dunklen Augen fast flehend an ihren Zügen.

„Es sei," sagte sie nach einer Pause, wie nach einem Kampfe mit sich selbst. „Wenn es Ihnen Vergnügen macht, können Sie mich begleiten."

Ein solch leuchtender Ausdruck des Glückes trat in sein dunkles, bärtiges Gesicht, daß sie sich einer leisen Teilnahme nicht erwehren konnte.

Er nahm einen Wachsstock und Streichhölzer aus einem kleinen Schranke und ging als Wegweiser voran, und sie folgte. Die Bibliothek lag im Erdgeschoß, und so durchschritten sie eine ganze Flucht Zimmer, bis sie zu einer Treppe kamen, die in den engen, kleinen Hof führte, welcher das alte und neue Schloß verband.

Dieser Hof sah fast wie eine Cisterne aus, so hoch waren seine Mauern. Dem Parke zu war er hufeisenförmig gebildet, dort stand zwischen zwei Zwergeichen ein Brunnen. Tief und schwarz war sein Wasser, so dunkel und unheimlich, daß sich selbst die verkrüppelten Zweige der Eichen darin nicht widerspiegeln wollten — nur das Tanzen ihres Schattens auf der Oberfläche zeigte, daß es ein bewegliches Element sei.

„Das ist der Brunnen der heiligen Tereska," sagte der Graf. „Die Sage geht bis auf die Hussitenkriege zurück. Prokop der Große überfiel das Schloß, als hier Hochzeit gefeiert wurde. Der erste, der in dem furchtbaren Blutbade fiel, war der Bräutigam, Graf Pista Csillagi. Die Braut zwang der Verruchte seinem Willen. Als sie dann, ihre Schmach und den Tod des Gatten rächend, den Wüterich in der Nacht töten wollte, wurde sie in ihrem Brautgewande von der Höhe des Turmes in den Brunnen gestürzt. Wie die Chronik erzählt, hat sich das Wasser des Brunnens nach dieser grausigen Tat ganz dunkel gefärbt und ist — auch so geblieben. Der Brunnen heißt seit der Zeit der Brunnen der heiligen Tereska; denn als eine Heilige lebte die schuldlos Gemordete im Angedenken des Volkes fort, und bis auf den heutigen Tag schreiben die Leute dem Brunnen eine wundertätige Kraft bei."

Elisabeth konnte sich eines Schauers nicht erwehren, als sie in die Tiefe sah. Die bleischwarze Oberfläche kam ihr wie der Deckel über einem Sarge vor.

---

X.

Sie schritten weiter und kamen an eine Treppe, die in die unterirdischen Räume des alten Schlosses führte. Sie stiegen viele Stufen hinab und befanden sich in einem schmalen, feuchten Gange, der sich stundenweit bis an das Gebirge hinzog.

Der Graf leuchtete umher und zeigte auf die Treppe, die sie heruntergekommen waren.

„Hier hat sich ein großes Stück Geschichte abgespielt," sagte er, „so gewaltig, daß es sich kühn an die hervorragenden Punkte griechischer und römischer Heldengröße anschließen kann — hier starb ein ungarischer Leonidas! Zwei Gegenkönige befehdeten sich im Lande, jeder hatte eine große Partei und der Bürgerkrieg wütete furchtbar. Mein Vorfahr, Graf Gabor Csillagi, hielt zu dem rechtmäßigen Herrscher und war der tüchtigste und mutigste Soldat in seinem Heere. Da, in einer Winternacht, der Graf war im Schlosse bei Weib und Kind, er war verwundet worden und noch nicht ganz genesen und mußte fern bleiben von Kampf und Gefahr — klopfte es in später Stunde an das äußerste Burgtor. Man öffnete. Da stand draußen ein müder, verfolgter Mann, krank und elend und kaum mit dem notwendigsten bedeckt.

Es war eine furchtbare Nacht. Eine Kälte, daß die Vögel in der Luft erfroren, und dabei ein Sturm, der die Ziegel von den Dächern fegte und die Bäume zu entwurzeln drohte. Und der Mann, der in Nacht und Sturm um Hilfe flehte, war kein anderer, als der besiegte Prätendent, der, von den Seinen verlassen, von den Feinden verfolgt, von Dorf zu Dorf gehetzt, totkrank bei diesem Schlosse zusammenbrach. Der Graf erbarmte sich des unglücklichen Mannes, denn er gedachte einer Stunde, wo dieser Fürst mit Gefahr seines eigenen Lebens den Vater des Grafen verwundet aus der Schlacht trug und ihn vor den Feinden rettete. Und wenn er auch nicht für seine ungerechte Sache war, sondern gegen sie, so konnte er ihn doch nicht hilflos vor seiner Burg umkommen oder in diesem Zustande in die Hände der Verfolger fallen lassen.

Da, im Morgengrauen nahten schon die Verfolger und pochten an das Tor. Auch die Nacht hatte Augen. Ein heimkehrender Bauer hatte den Vorgang gesehen und die Verfolger auf die rechte Spur gebracht. Diese nahten im Siegesrausch. Es war ja sicher, daß der Graf den Feind ausliefern würde, aber der Graf weigerte sich, der Feind war sein Gast geworden, er stand für ihn mit Gut und Blut ein und die Tore der Burg blieben geschlossen. Nochmals drängten die draußen Harrenden auf Auslieferung, der Graf verlangte Sicherstellung des Lebens und der Freiheit für den Gefangenen, wenn nicht, wollte er ihn bis zu dem letzten Blutstropfen verteidigen. Da ergrimmte der König, ließ Verstärkung kommen und stürmte das Schloß. Der Graf ließ Weib und Kind und den Gefangenen hier in diesen Gang bringen und durch einige bewährte Diener nach den Karpathen geleiten, er aber mit dem übrigen Teil der Dienerschaft verteidigte diese Treppe.

Wie ein Held der Vorzeit stand er hier vor der kleinen Oeffnung, als die Mauern des Schlosses gefallen, und hielt er, der Einzelne, die Heranstürmenden auf. Die Stufen waren mit Leichen bedeckt, er selber blutete aus vielen Wunden, er hielt sich aber aufrecht, bis . . . bis er glaubte, die Flüchtlinge seien in Sicherheit. „Nicht als Verräter habe ich gegen Dich gekämpft, o König," sagte er dann, als er sterbend zusammenbrach, „denn tausend Beweise meiner Treue hast Du, sondern weil ich Gastfreundschaft einem Manne im Elend gewährt, der einst meinem Vater das Leben rettete und den ich schützen mußte."

„Das heißt aus Treue die Treue brechen," sagte Elisabeth nach einer Weile, als der Graf schwieg. „Eine selten edle und heroische Tat. Hat der König sie an den Ueberlebenden geahndet?"

„Nein. Er betrachtete sie aus dem Gesichtspunkte wie Sie — und verzieh. Wer Gastfreundschaft gewährt, muß für sie einstehen."

„Diese Eigenschaft ist wohl ein ausgeprägter Zug bei Ihrer Nation?"

Er bejahte. „Doch glaube ich nicht, daß sie sich in unserer Zeit in einer solchen Größe bewähren würde," meinte er.

(Fortsetzung folgt.)

MILKA
VELMA
NOISETTINE
Suchard's
BELIEBTE
ESS-CHOCOLADEN

Buchdruckerei Merkur, St. Gallen.

## Halt still.

Halt still und laß das Fragen,
Mein Herz, frag nicht warum?
Und mußt ein Kreuz du tragen,
So trag es stumm.

Und mußt du Unrecht leiden,
Leid's ohne Furcht und Scheu,
Bleib nur zu allen Zeiten
Dir selbst getreu.

Beim Aufbau eines Lebens
Brauchts mancherlei Gestein,
Und nichts fügt sich vergebens
Ins Ganze ein.

Schon je hast du's erfahren:
Was erst dir dunkel schien,
Das trat nach Tag und Jahren
Klar vor dich hin.

Drum, Seele, laß das Fragen.
Ob's auch durch Dornen geht;
Glaub', daß ob deinen Tagen
Ein Gottgedanke steht.

Clara Forrer.

**Neu. Bewegliche Klaviatur.** Patent Nr. 56,464.
Unentbehrlich für Anfänger und alle die leicht vom Blatte lesen wollen. [2376
Verkauf, die Schachtel zu Fr. 1.— und Fr. 1.75 franko, bei Herrn **Philipp Cokin,** Les Grattes s. Rochefort, bei Neuchatel, oder bei der Expedition der Schweizer Frauenzeitung.

## Das Menu im Sommer.

In diesen Tagen hatten wir den höchsten Sonnenstand des Jahres. Johanni erschien unmittelbar darauf und damit traten wir in die Sommer-Saison ein.

Die Jahreszeiten haben das Gute für den Menschen, daß sie ihm einen wohltätigen Wechsel bringen: Wechsel im Naturbild, in der Temperatur, in den Lebensgewohnheiten und nicht zuletzt in der Ernährung. Die Letztere ist für uns alle ganz besonders wichtig. Das verdrossene Wort, das ein hoher Würdenträger der Kirche seinem Leibkoch gab: „Toujours perdrix!" hat seine Bedeutung für die ganze Ernährungsweise des Menschen überhaupt. Viel Abwechslung im Menu bewirkt einen guten Gesundheitszustand in unserm Organismus. Neue Speisen hauptsächlich regen sehr vorteilhaft die Verdauungssäfte und die Speicheldrüsen an. Der Krankheitszustand des Menschen ist gar nichts anderes, als ein Mangel im Stoffwechsel.

Wir können jeden Küchenchef fragen: „Jetzt ist's auch wieder eine Freude zu arbeiten!" tönt es uns entgegen. Das Feld, der Garten, die Flur liefert ihre ganz frischen Produkte in die Küche und gar oft ist jetzt dort ein embarras de richesse zu finden, daß einem die Wahl weh tut. Aber nicht nur für den Chef ist's erfreulich, auch die Gäste sind des Wechses wohl zufrieden und ihre frohen Mienen verraten uns ihr Wohlbefinden dabei.

Wenn es heißt, irgend eine Sommerkur zu machen, so will das nicht allein besagen, einen Luftwechsel vorzunehmen, das oder jenes Badwasser seinem Leib angedeihen zu lassen, sondern vielmehr: Einer gesunden und natürlichen Ernährung zu pflegen! Wir zumal in den Städten sündigen das ganze Jahr ohne Unterlaß gegen die elementarsten Gebote der Gesundheit, ohne oft es zu wissen. Der Bauer auf dem Lande hat darin einen großen Vorteil uns gegenüber. Seine Ernährung ist eine viel naturgemäßere, abwechslungsreichere, zudem aber lebt er hinsichtlich der großen Gesundheitsfaktoren geradezu in einem Idealzustande, denn Sonne und Luft haben bei seiner spärlichen Sommerkleidung hinlänglichen Zutritt; auch die reichliche Bewegung vermittelt den sehr notwendigen Stoffwechsel auf's Beste. Darum ist's auch keinem Menschen wohler, als dem Bauer, dem der Schweiß sein Tagewerk erleichtert. Keine Verdauungsstörungen plagen ihn wie den Rentier, der nicht weiß, wohin mit seinem vollen Magen. Wo schmeckt denn sonst einem Menschenkind ein Trunk so gut, als dem Mähder sein Schoppen Most? . . . .

Hand in Hand mit der Bewegung an Sonne und freier Luft soll also die Ernährung gehen. Dabei hat es aber hauptsächlich die Meinung, daß sie eine weit überwiegend vegetabilische sei. Fleisch soll nicht etwa ganz vermieden werden, aber es soll bedeutend in den Hintergrund treten gegenüber der Pflanzennahrung. Jeder Küchenchef weiß nicht genug im Sommer die Zufriedenheit der Gäste zu rühmen. Das hat seine gar einfache Ursache. Wenn Radieschen, Salat, Spinat, Bohnen, Rettige, Blumenkohl, Spargeln, Lauch und wie diese Delikatessen alle heißen, uns den Appetit anreizen, so mag das Menu einen Ausklang nehmen, wie es will: Man ist einfach satt und wohlauf dabei. Aber dann erst die Beeren und Früchte aller Art!

Welche gute Wirkungen diese Früchte auf den Appetit haben! Alles schmeckt vorzüglich. In der vorher passiven Verdauung hat sich eine wohltätige Wandlung vollzogen. Der Magen wird duldsamer und leistungsfähiger, was schon der frohe Gesichtsausdruck verrät. Vegetabilien und Früchte sei jetzt die Losung bei der Zusammenstellung des Küchenzeddels. So sagt der „Gastwirt."

## Avis an den verehrl. Leserkreis.

Wir bieten unsern verehrl. Abonnenten die Vergünstigung, dass sie pro Jahr ein Inserat betreff. Stellenanerbieten und Stellengesuche (Raum zirka 10 Petitzeilen) unentgeltlich einmal in unserem Blatt erscheinen lassen können. Wird Chiffre-Inserat gewünscht, so ist für Uebermittlung der Offerten das nötige Porto beizulegen.

Hochachtend
2185 **Die Expedition.**

## Zur gefl. Beachtung. 2040

Bei Adress-Aenderungen ist es **absolut notwendig,** der Expedition **neben** der neuen **auch die bisherige, alte** Adresse anzugeben.

## Gesucht:

*auf 1. Sept. nach Luzern ein junges, braves **Mädchen,** das die Hausgeschäfte unter Führung der Hausfrau erlernen will, in kleine Familie. Bei gutem Verhalten gute Lebensstellung. Lohn nach Uebereinkunft. Offerten unter **S 2499** befördert die Expedition d. Bl.*

*Gesucht in eine kleine Familie ein treues, zuverlässiges **Mädchen,** das die Hausgeschäfte und das Kochen versteht. Guter Lohn und ebensolche Behandlung zugesichert. Offerten unt. Chiffre **B W 2502** befördert die Expedition.*

*Eine gut erzogene junge **Tochter,** welche es gut versteht mit Kindern umzugehen, und welcher man die Kleinen in jeder Beziehung ruhig anvertrauen darf, findet angenehme Stelle im Engadin. Anfragen mit näheren Angaben über bisherige Beschäftigung, Alter, Zeugnisse oder Empfehlungen achtbarer Personen, wenn möglich auch mit Bild, befördert die Expedition sub Chiffre **F V 2504.***

*Eine **Tochter** gesetzten Alters, welche die Hausgeschäfte selbständig führen kann, sowie im Nähen, Flicken und Kochen gut bewandert ist, **sucht Stelle** in ein gutes Haus, wünscht am liebsten selbständige Führung des Haushaltes. Offerten unter Chiffre **H 2497** befördert die Expedition d. Bl.*

Cailler's
ABSOLUT BESTE
MILCH CHOCOLADE
Grösster Verkauf der Welt.
2355

**Hotel-Pension Schweizerhof**
**Süs (Unter-Engadin)**
2350] Schöne, gesunde Lage am Fusse des Flüelapasses. Für Ferienaufenthalt sehr geeignet. Gute Verpflegung. Mässige Preise. Prospekte gratis.
**Wwe. M. Vetsch,** Propr.

**Kurbedürftige Kinder** [2451
Nervöse, Schwächliche, Rekonvaleszenten, Schulmüde finden Aufnahme im neu eingerichteten **Kinderkurhaus** und **ärztl. Landerziehungsheim**
**Schloss Oetlishausen**
bei Kradolf, Thurgau. — Kleine Zahl. — Aerztl. Ueberwachung und Behandlung. Physikal.-diätet. Heilmethoden. Körperpflege. Sorgfältige Erziehung. Privatschule. Prospekt u. Auskunft durch **Dr. med. Nägeli.** (O. F. 1661 d)

## Eingaben auf Chiffre-Inserate.

*Das Bewerbungsschreiben soll in ein Couvert eingeschlossen werden, auf welches man **nur** auf der Rückseite die Buchstaben und die Zahl der Chiffre deutlich notiert.*

*Dieses Couvert ist dann erst in ein an die Expedition des Blattes adressiertes zweites Couvert zu stecken, wobei die Beilegung einer entsprechenden Franko-Marke **nicht vergessen** werden darf, damit die Expedition das innere Couvert versenden kann.*

*Eingaben auf Inserate, welche **nicht** in der **neuesten** Blattnummer gelesen wurden, haben wenig Aussicht auf Erfolg, da solche meist schon erledigt sind.*

*Die Expedition ist nicht befugt, Adressen von Chiffre-Inseraten mitzuteilen. [2495*

*Um diesbezügliche Beachtung ersucht höflich*
**Die Expedition.**

***Den geehrten Offertgeberinnen auf das Inserat sub Chiffre B H 2492 diene zur gefl. Kenntnisnahme, dass das Gesuch erledigt ist.***

*Eine gut erzogene **Tochter** von gediegenem Charakter, mit gutem Umgangston, in den Haus- u. Handarbeiten, besonders im Nähen bewandert und den exakten Zimmerdienst kennend, findet als Stütze in einem feinen Haushalt einen angenehmen Wirkungskreis. Geachtete Stellung, beste Behandlung und guter Lohn wird als selbstverständlich betrachtet. Offerten mit näheren Angaben, Referenzen etc. befördert die Expedition unter Chiffre **Sch W 2501.***

*Eine im Hauswesen und in Besorgung einer guten bürgerlichen Küche selbständige **Tochter** findet gute Stelle. Zum Besorgen eines Teils der Zimmerarbeit und des Abtrocknens beim Aufwaschen ist eine Hülfe da. Sehr schöne Position für eine tüchtige Tochter, welche selbständige Arbeit liebt. Lohn u. Behandlg. gut. Offerten mit Zeugnissen oder Empfehlungen und näheren Angaben befördert die Expedition unter Chiffre **F V 2503.***

*Eine tüchtige Tochter, welche die Hausgeschäfte und das Kochen versteht und mit Verantwortlichkeitsgefühl arbeitet, findet gut bezahlte Stelle in kleiner Familie, die in ihrem mit allen modernen Bequemlichkeiten ausgestatteten Heim allein wohnt. Sehr schönes, durch Zentralheizung erwärmtes Zimmer. Einen Teil der Zimmerarbeiten besorgt die Dame selbst. Gute Behandlung steht ausser Frage. Exakt und reinlich arbeitende Töchter, welche die Vorzüge einer solchen Stelle zu würdigen wissen, wollen ihre Offerten einreichen unter Chiffre **M T 2489** an die Expedition.*

## Die Chemie des Schlafes.

Während eines tiefen Schlafes ist der Mensch ein anderer als im wachen Zustand. Den Unterschied bedingt nicht nur die fast gänzlich ausgeschaltete bewußte Tätigkeit des Gehirns, sondern auch eine wesentlich andere Regelung der Vorgänge in anderen Organen. Insbesondere ist auch der Stoffwechsel während des Schlafes ein andrer, wie Dr. Hirschstein vor dem Aerztlichen Verein in Hamburg auf Grund umfangreicher chemischer Untersuchungen nachgewiesen hat. Während der Nacht scheidet nämlich die Niere wesentlich mehr Stoffe aus, die als Enderzeugnisse des Stoffwechsels zu betrachten sind, darunter hauptsächlich Phosphor- und Schwefelsäure und Stickstoff. Hat nun jemand schlecht geschlafen und sind diese Stoffe somit zum größeren Teil in seinem Körper zurückgeblieben, so dauert es gewöhnlich bis zur nächsten Nacht, bis der Körper sich ihrer entledigen kann. Außerdem wird durch eine Beeinträchtigung der Nachtruhe auch die wichtige Ausscheidung des Chlors gestört, die sonst während des Tages am stärksten ist, aber nach einer schlaflosen Nacht unterbunden wird. Es ist gewiß eine für ärztliche Wissenschaft hochwichtige Erkenntnis, daß Schlafmangel dazu führt, gerade die stärksten Säuren um 24 oder 48 Stunden im Körper zurückzuhalten. Man braucht nur daran zu denken, wie viele Krankheitszustände durch mangelhafte Ausscheidung solcher Stoffe bedingt werden. Dr. Hirschstein hat durch längere Versuche noch genauer ermittelt, in welchen Tageszeiten die einzelnen Stoffe am stärksten ausgeschieden werden. Für die meisten ist dies in den Stunden von 7—11 Uhr abends und von 3—7 morgens der Fall, während die Tätigkeit der Nieren während der dazwischen gelegenen Stunden des tiefsten Schlafes etwas sinkt. In welcher Weise das Zustandekommen und der Verlauf des Schlafes vielleicht mit diesen Tatsachen selbst zusammenhängt, kann noch nicht gesagt werden. Da die Entstehung des Schlafes neuerdings mit der Bildung eines „Ermüdungsgiftes" in Beziehung gebracht wird, kann vielleicht gerade die Chemie zur Aufhellung des Schlafrätsels führen.

## Bundesfeier-Postkarte 1911.

Mitgeteilt.

Es wird ausdrücklich darauf aufmerksam gemacht, daß die vom Schweiz. Komitee zur Hebung der Bundesfeier herausgegebene offizielle Künstlerpostkarte vom 25. Juli a. c. ab und zwar ausschließlich bei den Poststellen zur Ausgabe gelangt, und daß das genannte Komitee der Herausgabe von Ansichtskarten zur Bundesfeier aus Privatverlage, wie sie herumgeboten werden, ferne steht.

Der volle Netto-Ertrag der offiziellen Bundesfeier-Postkarte, über den der Bundesrat disponiert, ist für schweiz. Werke der Gemeinnützigkeit bestimmt, dieses Jahr für solche der Jugendfürsorge.

## Ein zeitgemäßer Vorschlag.

Maria brachte ihr Glas köstlicher Narde dem Herrn bei seinen Lebzeiten. So sollten auch wir unsere Liebe und Zärtlichkeit nicht aufbewahren, bis unsere Freunde gestorben sind, sondern ihr Leben mit Freude erfüllen. Sprecht freundliche, ermutigende Worte, so lange die Ohren Eurer Lieben sie hören, und so lange ihre Herzen darüber sich freuen können. Sagt das, was Ihr nach ihrem Tode sagen wollt, ehe sie Euch genommen werden. Verwendet die Blumen, mit denen Ihr ihre Särge zu schmücken gedenkt, schon jetzt, um ihre Herzen damit zu erfreuen.

Wenn meine Freunde Gläser köstlicher Narde hätten, voller Teilnahme und Liebe, die sie über meinen Leichnam auszugießen gedächten, wäre es mir lieber, sie brächten sie mir in den trüben Stunden meines Lebens und öffneten sie dann, damit ihr Duft mich erfreue und erquicke, solange ich es nötig habe. Ich hätte lieber einen ganz schmucklosen Sarg und eine Beerdigung ohne Gefolge, als ein Leben ohne Liebe und Teilnahme. Laßt uns von Maria lernen, unsere Lieben vor dem Begräbnis zu salben. Freundlichkeiten nach dem Tode können den belasteten Geist nicht erquicken, Totenkränze senden ihren Duft nicht zurück in das mühselige Leben der Verstorbenen.

**GALACTINA**
Alpen-Milch-Mehl
**Beste Kinder-Nahrung.**
Die Büchse **Fr. 1.30.** 2191

**Gebildetes Fräulein**
*oder jüngere Witwe ohne Kinder findet Vertrauensstelle als selbständige* **Leiterin des Hauswesens** *in kleiner, guter Familie. Tüchtigkeit im Haushalt, gesundes Wesen, froher Charakter und sympathisches Auftreten erforderl. Einfamilienhaus in schöner Lage auf dem Lande. Sehr angenehme Stellung. Bewerbung mit Zeugnissen, Bericht über bisherige Tätigkeit und Photographie unter Chiffre* **W 2493** *an die Expedition d. Bl.*

*Gesucht: zu sofortigem Eintritt ein braves*
**Dienstmädchen**
*in gute Familie. Auskunft erteilt die Expedit. des Blattes sub Chiffre* **2483.**

*Eine* **Tochter** *gesetzten Alters, im Haushalt tüchtig u. der deutschen und engl. Sprache mächtig, wünscht sich in einer guten Familie zur Besorgung der Hausarbeiten zu plazieren. Angenehmer Verkehr ist Bedingung. Gefl. Offerten unter Chiffre* **F V 2490** *befördert die Expedition.*

**Ferien-Aufenthalt.**
*Bei Beamtenwitwe, am Zürichberg wohnend, finden 2 Fräulein od. Dame mit 1—2 Kindern sehr angenehmen Ferienaufenthalt. Wenn gewünscht, zeitweise Begleitung. Grosses Zimmer mit prächtiger Aussicht. Beste Referenzen. Offerten unter Chiffre* **S 2460** *befördert die Expedition des Blattes.*

**Adler-Lorrainestickmaschine ist unübertroffen.** [2248

2388 **Reeses Backwunder** macht Kuchen **grösser lockerer verdaulicher** *Prakt. Gratis-Rezepte*

**Kluge Damen**
2129] gebrauchen beim Ausbleiben der monatlichen Vorgänge nur noch **„Förderin"** (wirkt sicher).
Die Dose Fr. 3.—.
**J. Mohr,** Arzt
**Lutzenberg** (Appenzell A.-Rh).

**✚ St. Jakobs-Balsam ✚**
von Apotheker **C. Trautmann, Basel.** **Hausmittel** I. Ranges als **Universal-Heil- und Wundsalbe für Krampfadern, Hämorrhoiden, offene Stellen, Flechten.** (5727 S) [2446
In allen Apotheken, Stadt u. Land à **Fr. 1. 25.**
Gen.-Depot: **St. Jakobs-Apotheke, Basel.**


## Abonnements-Einladung.

Wir laden hiermit zum Abonnement auf die

Gegründet **Schweizer Frauen-Zeitung.** 1879.
St. Gallen
Organ für die Interessen der Frauenwelt.

mit den Gratis-Beilagen
**„Für die kleine Welt", „Koch- und Haushaltungsschule" mit Modeberichten**

angelegentlichst ein.

Die Schweizer Frauen-Zeitung steht im 33. Jahrgange und ist das erste und älteste Frauenblatt der Schweiz. Sie zeichnet sich aus durch reichhaltigen, interessanten, lehrreichen Lesestoff und wird daher als bestes Blatt für den häuslichen Kreis in der ganzen Schweiz geschätzt.

Die Schweizer Frauen-Zeitung kostet pro Quartal nur **Fr. 1.50** und sollte als beste häusliche Lektüre in keiner Haushaltung mehr fehlen.

Bestellungen werden jederzeit entgegen genommen und sind dieselben zu richten an die Administration in St. Gallen.

Hochachtungsvoll

2182] **Verlag der Schweizer Frauen-Zeitung.**

2389

**Institut für junge Leute**
**Quinche & Fils, Cressier**
2452] (Neuenburg). (5828 S)
**Ferienkurse v. 1. Juli bis Ende Septb.**

(Ue 7821) 2021

hindert den **Durchfall der Kinder.** Es bildet infolge seiner vorzüglichen Zusammensetzung ein vollständiges Nahrungsmittel. Ueberall erhältlich.
**Schweiz. Milchgesellschaft Hochdorf.**

**Graphologie.**
2184] Charakterbeurteilung aus der Handschrift. Skizze Fr. 1.10 in Briefmarken oder per Nachnahme
Aufträge befördert die Exped d. Bl.

**Damenbinden**
(Monatsbinden)
waschbar, aus weichem Frottierstoff, das einfachste, solideste und angenehmste im Tragen. — Per Stück 80 Cts.; dazu passende Gürtel per Stück Fr. 1.30. — Der Artikel wird auf Wunsch zur Ansicht gesandt.
Diskreter Versand von
**Otto Stähelin-Frölich**
2226] Wäschegeschäft
**Bürglen** (Kant. Thurgau).

**Echt englisch Wunder-Balsam** Marke Fridolin
**echte Balsamtropfen**
nach Klosterrezept, per Dutzend Flaschen **Fr. 2.60** franko Nachnahme von [2250
**St. Fridolin-Apotheke Näfels, Markt 12.**
Wiederverkäufer Vorzugspreise.

**Visit-, Gratulations- und Verlobungskarten**
liefert schnell und billig
**Buchdruckerei Merkur in St. Gallen.**

## Der Prozeß um die Schönheitskünstlerin.

Was die Schönheitspflege einbringt, darüber wurden dieser Tage während eines Prozesses vor einem Londoner Gericht erstaunliche Aufschlüsse gegeben: 575,000 Fr. hat Frau Helene Titus, recte Rubinstein, allein im letzten Jahre in ihren Londoner Schönheits-Salon durch Massage, Manicuren und den Verkauf von Salben, Oelen, Seifen und anderen wohlduftenden Artikeln, die zur Schönheitspflege gehören sollen, verdient. Daneben hatten Zweiggeschäfte in der Provinz ihr noch weitere 125,000 Fr. eingebracht. Das kam im Verlaufe des Prozesses zutage, den Frau Rubinstein gegen eine reiche Amerikanerin, namens Luisa Winterfeld aus New-York, führte. Der Gegenstand des Prozesses war eine junge Dame, namens Dora Mabel Stock. Frl. Stock war 1908 in dem Schönheitssalon als Gehilfin aufgenommen worden, und in dieser Eigenschaft wurde ihr später die Pflege der Hautfarbe der reichen Amerikanerin anvertraut. 26 Mal hatte Frau Winterfeld ihr Gesicht den ebenso zarten als geschickten Händen der Frl. Stock anvertraut und der Erfolg war wunderbar. In ihrer Dankbarkeit bot die Amerikanerin der kleinen Schönheitskünstlerin an, sie mit über den Ozean zu nehmen, und kaufte Frau Rubinstein die Dienste ihrer Assistentin auf drei Monate ab. Aber als die Zeit abgelaufen war, meldete Frl. Stock, daß Frau Winterfeld sie als Sekretärin für 6000 Fr. im Jahr mit freier Station und allen Reiseausgaben engagiert habe. Frau Rubinstein wendet dagegen ein, daß Miß Stock sich auf drei Jahre verpflichtet habe. Als nun Frau Winterfeld zur Krönung mit ihrer Sekretärin nach England kam, strengte die Rubinstein den Prozeß auf Entschädigung für die ihr entzogenen Dienste der Frl. Stock an. Um dem Richter einen Maßstab für den erlittenen Verlust zu geben, wies sie aus ihren Büchern den oben in Zahlen gegebenen riesigen Verdienst nach. „Und was bringt Ihnen die Arbeit einer Gehilfin ein?" fragte der Richter. „2250 bis 12,500 Fr. pro Monat," lautete die Antwort. „Welches Salär zahlten Sie Frl. Stock?" fragte der Richter weiter. „Ich hatte mich verpflichtet, Frl. Stock im ersten Jahre 9 Fr. in der Woche, im zweiten 19 und im dritten 31 Fr. zu zahlen." Das Gericht entschied gegen diese schäbige Klägerin.

## Die Wissenschaft von der Haarfarbe.

Die Wissenschaft von der Haarfarbe ist noch immer ziemlich rückständig und das ist vielleicht der Grund, weshalb gerade mit Bezug auf die Haarpflege noch so viel unnütze oder gar gefährliche Quackfalberei ausgeübt wird. Wer von einem Gelehrten eine Aufklärung oder eine Abhilfe für ein frühzeitig ergrautes Haar erwartet, wird sich in seinem Zutrauen enttäuscht sehen. Man sagt im Allgemeinen, das Ergrauen sei ein Vorgang mangelhafter Ernährung der Haare, aber das ist doch nur eine Phrase. Selbstverständlich hat auch die Chemie versucht, diesem Rätsel mit ihren Mitteln beizukommen, aber einen entscheidenden Erfolg hat auch sie bis hernicht errungen. Die Bildung von Farbstoffen in den Haaren wird nach der Ansicht einiger Forscher durch die Erzeugung einer Eisenverbindung hervorgerufen, die möglicherweise aus dem roten Farbstoff des Blutes stammt, aber auch das kann kaum richtig sein. Von anderer Seite ist nämlich ermittelt worden, daß ein großer Gehalt an Eisen auf die Haarfarbe ohne Einfluß ist und daß beispielsweise das tiefschwarze Negerhaar gar kein Eisen enthält. Ein Mitarbeiter des Lancet, der den heutigen Stand der Chemie des Haares schildert, erwähnt unter dessen Bestandteilen ferner Schwefel, schwefelsaure Verbindungen und einen ziemlich großen Gehalt an Kieselsäure. Vielleicht haben im Allgemeinen dunkle Haare mehr Eisen als blonde, jedoch sind, von jener Ausnahme des Negerhaares ganz abgesehen, nußbraune und rote Haare ebenso eisenhaltig wie schwarze. Es wäre indessen möglich, daß der Unterschied auf einer höheren oder niedrigeren Verbindung des Eisens mit Sauerstoff beruht, wie es auch schwarzes und rotes Eisenoxyd gibt, von denen dieses gewöhnlich als Rost bezeichnet wird und mehr Sauerstoff enthält. Wenn auch in diesen Vermutungen ein Stück Wahrheit stecken mag, so genügen sie durchaus nicht zur Aufklärung der Veränderungen, von denen die Haare bei Krankheiten und bei vorrückendem Alter befallen werden. Ganz rätselhaft sind die Fälle, in denen ein Ergrauen der Haare durch Störung des geistigen Gleichgewichts im Verlauf von einigen Stunden eintritt; noch wunderbarer berührt die tatsächlich beobachtete Erscheinung, daß ein blondes Haar während eines Anfalles von Geistesstörung völlig schwarz wird und nach der Wiederherstellung die Naturfarbe zurückgewinnt.

## Vogelleichen auf Damenhüten.

Hierüber schreibt Prof. Dr. Altmann im Juliheft des Keplerbundorganes „Unsere Welt". Wir teilen den beherzigenswerten Schluß des zeitgemäßen Aufsatzes mit:


(Ue 8979) 2261

„Lucerna"
Chocoladen
von anerkannter Güte

Kathreiners Malzkaffee
ist ein Produkt, das jede Gewähr für ein bekömmliches, angenehmes Familiengetränk bietet. [2275

Bergmann's Lilienmilch-Seife
MARKE: Zwei Bergmänner
von Bergmann & Co. Zürich.
ist unübertroffen für die Hautpflege, verleiht einen schönen, reinen, zarten Teint und vernichtet Sommersprossen und alle Hautunreinigkeiten.
Nur echt in nebenstehender Packung.

RUDOLF MOSSE
grösste Annoncen-Expedition des Kontinents
(gegründet 1867). [2405
ZÜRICH
Aarau — Basel — Bern — Biel — Chur — St. Gallen — Glarus — Luzern — Schaffhausen — Solothurn.
Berlin - Frankfurt a/M. - Wien etc.
empfiehlt sich zur Besorgung von
Inseraten
in alle schweizerischen und ausländ. Zeitungen, Fachzeitschriften, Kalender etc. zu Originalpreisen und ohne alle Nebenspesen.
Bei grösseren Aufträgen höchster Rabatt.
Geschäftsprinzip: Prompte, exakte und solide Bedienung. Diskretion!
Zeitungskatalog gratis u. franco.

Leibschmerzen
Magenbeschwerden und Ohnmachten
werden gelindert durch einige Tropfen
Pfeffermünz - Kamillengeist
Golliez
(Marke: »2 Palmen»)
Einige Tropfen in Zuckerwasser geben das erfrischend. und gesündeste Getränk. In allen Apotheken zu haben in Flacons à 1 und 2 Fr. [2214
Apotheke GOLLIEZ, Murten.

Médicoferment. Traubenhefe.
2398] Ausgezeichneten Erfolg, vortreffliche Ergebnisse. Behandlung und Heilung aller Krankheiten der Haut, des Magens, Blutarmut, Gelenkrheumatismus, Zuckerkrankheit etc. Broschüre gratis. Man wende sich an A.-G. G. César Boss, Direktor, Le Locle (Schweiz).

Hämorrhoiden!
Magenleiden! [2428
Hautausschläge!
Kostenlos teile ich auf Wunsch jedem, welcher an Magen-, Verdauungs- und Stuhlbeschwerden, Blutstockungen, sowie an Hämorrhoiden, Flechten, offenen Beinen, Entzündungen etc. leidet, mit, wie zahlreiche Patienten, die oft jahrelang mit solchen Leiden behaftet waren, von diesen lästigen Uebeln schnell u. dauernd befreit wurden. Hunderte Dank- und Anerkennungsschreiben liegen vor.
Krankenschwester Klara
Wiesbaden, Walkmühlestrasse 26.

Für Mädchen und Frauen!
2186] Verlangen Sie bei Ausbleiben und sonstigen Störungen bestimmter Vorgänge gratis Prospekt od. direkt unser neues, unschädliches, ärztlich empfohlenes, sehr erfolgreiches Mittel à 4 Fr. Garantiert grösste Diskretion.
St. Afra Laboratorium, Zürich, Neumünster. Postf. 13104.

Ein neuer Roman
von
Paul Oskar Höcker
erscheint jetzt unter dem Titel „Fasching" in der „Gartenlaube". Das neue Werk vereinigt alle Vorzüge dieses Lieblingsautors: Temperament der Erfindung, Grazie des Stils und eine nie versagende Kraft der Menschen- und Milieuzeichnung. Vor dem oft märchenhaft schönen Hintergrunde Münchener Faschings- und Künstlerfeste spielt sich eine herzbewegende Liebesgeschichte ab, die den Leser durch ihre sprühend lebendige Sprache ungemein fesselt.
Die „Gartenlaube" ist zu beziehen durch alle Buchhandlungen und Postanstalten:
a) in Wochenheften mit dem Beiblatt: „Die Welt der Frau" zum Preise von 25 Pf. wöchentlich, b) in Wochennummern ohne das Beiblatt zum Preise von 2 Mark vierteljährlich.
Verlag von Ernst Keil's Nachfolger (August Scherl) G. m. b. H., Leipzig.
2487

2—1 Cts. die Tasse
bester (H 4581 Q)
englischer Familienthee
Qual. I à Fr. 3.50; Qual. II à Fr. 2.50 per Pfund gegen Nachnahme. — Von 5 Pfund an franko. [2486
Anglo Swiss Trading Agency, Basel II.

Kopfläuse 2485
samt Brut. Sofortige Beseitigung.
Versandhaus Steig 331, A, Herisau.

Für 6.50 Franken
versenden franko gegen Nachnahme
brtto. 5 Ko. ff. Toilette-Abfall-Seifen
(ca. 60—70 leichtbeschädigte Stücke der feinsten Toilette-Seifen). [2183
Bergmann & Co., Wiedikon-Zürich.

Schon fehlt es erfreulicherweise nicht an Helfern in der Not unter den edlen Frauen und Männern. Denn, wie Professor Schillings berichtet, erlaubt die Königin-Witwe Alexandra von Großbritannien keiner Dame, sich ihr im „Schmuck" eines „Reiherhutes" zu nahen. Sie hat mündlich und schriftlich wiederholt ihre scharfe Mißbilligung der „die schönen Schmuckreiher in der ganzen Welt ausrottenden Reihermoden" zum Ausdruck gebracht. Auch unser hochedel und human denkender Kaiser Wilhelm II. soll die Kaiserin gelegentlich eines Besuchs in London gebeten haben, „bei ihren Einkäufen keine Reiherhüte zu wählen."

Man folge diesem edlen Beispiele und weise die Zumutung, eine solche brutale Mode mitzumachen, weit von sich; dann verschwindet die Nachfrage und damit auch das Angebot, und die Ziervögel sind vor der Vernichtung gerettet. Gleichzeitig müßten allerdings auch die Staaten die Aus- resp. Einfuhr und den Verkauf solcher Vogelfedern gesetzlich verbieten, und die prachtvollen Gefieder werden wieder nach wie vor die Landschaftsbilder verschönen, wie es die gütige Mutter Natur gewollt!

## Sonnenstich und Hitzschlag.

Nun sind sie da, die heißesten Tage im Jahre. Den Menschen wird manche Unannehmlichkeit dadurch bereitet: denn er kann in dieser Zeit nicht immer im kühlen Schatten weilen. Die Glut der heißen Sonnenstrahlen kann aber leicht Sonnenstich und Hitzschlag nach sich ziehen. Der Sonnenstich wird durch die unmittelbare Einwirkung der Sonnenstrahlen auf den Körper hervorgerufen; der Hitzschlag kann aber auch bei bedecktem Himmel eintreten, wenn dumpfe Schwüle über der Erde lagert. Eine Abwehr gegen den Sonnenstich ist schon das Tragen eines leichten Strohhutes. Gegen den Hitzschlag schützt man sich, indem man an schwülen Tagen übermäßige Anstrengungen, besonders Wanderungen, die das Herz angreifen, vermeidet. Ist ein Hitzschlag eingetreten, so gilt es, mit kalten Umschlägen dem Körper Kühlung beizubriugen. Das Atmen muß durch Lüftung der Kleider erleichtert werden. Die Tätigkeit des Herzens ist künstlich zu stärken und zu steigern. Ein guter Trunk kühlen Wassers langsam, schluckweise genommen, kann nicht schaden; auch ein Bad, in dem man nicht plötzlich, sondern allmählich die Glieder abkühlt, ist von wohltuender Wirkung. Vor allem aber ist ein Arzt zuzuziehen.

## Krankes Blut.

Das Blut ist der wahre Lebensquell, aus dem der Organismus seine Erhaltung schöpft, durch den jedes einzelne Gewebe des Körpers sich aufbaut, durch den der gesamte Stoffwechsel seinen Bestand hat. Dieser stetig in uns kreisende „besondere Saft" vermittelt die Aufnahme der uns unentbehrlichen Lebensluft, erwirkt die Einnahme der uns unbedingt nötigen Nährstoffe und versorgt mit dem in jegliche Stelle des Körpers dringenden Blutstrome die Umsetzung alles Stofflichen. Den Lungen bietet das Blut den Gasaustausch, verbreitet den Sauerstoff durch den Körper und gibt die den Geweben entnommene Kohlensäure wieder ab. Aus den Därmen und Verdauungsorganen bringt das Blut die Nährstoffe und ihre Umwandlungsprodukte in Umlauf und verschafft den Auswurfsstoffen den Abgang durch die der Ausscheidung dienenden geweblichen Einrichtungen. Dem gesamten Nervenapparate führt das Blut das Material für diese wunderbaren Funktionen zu und gibt den Anreiz für ihre Inganghaltung. Leicht ersichtlich ist darum, wie wichtig es für die Gesundheit des Körpers, für die Norm seiner Tätigkeit ist, genügend reichliches und hinlänglich gutes Blut zu besitzen. Die Erkrankungen des Blutes zerfallen in zwei Hauptgruppen; zu der ersten zählen die verschiedenen Arten der Blutarmut, die Anämie und Chlorose, sowie die auf Vermehrung und Veränderung der im zirkulierenden Blut vorkommenden weißen Blutzellen beruhenden Erkrankungen, zu den zweiten die mit der Vollblütigkeit Hand in Hand gehenden krankhaften Erscheinungen verschiedener Art, sowie alle jene Veränderungen der Blutbeschaffenheit, die bei fieberhaften Krankheiten, bei Erkrankungen des Stoffwechsels, bei verschiedenen pathologischen Verhältnissen der lebenswichtigen Organe, wie des Herzens, der Lunge, Milz und Leber, vorkommen.

## Abgerissene Gedanken.

Von Marie von Ebner-Eschenbach.

Was uns an der sichtbaren Schönheit entzückt, ist ewig nur die unsichtbare.

*

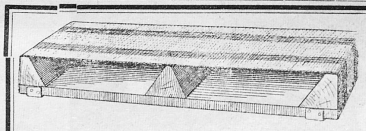
Vertrauen ist Mut, und Treue ist Kraft.

*

Die glücklichen Pessimisten! Welche Freude empfinden sie, so oft sie bewiesen haben, daß es keine Freude gibt.

Vor Ansteckung im täglichen Verkehr
schützt man sich am besten durch den **regelmässigen Gebrauch**
von Hausmanns
**Servatol-Seife**
fest in Stücken à Fr. 1.—, weich in Tuben à 50 Cts.
Hausmanns **Urania-Apotheke Zürich.**
2470] **Hecht-Apotheke St. Gallen.**

Wer seinen Kindern **blühendes Aussehen** und eine **kräftige Konstitution** sichern will, ernähre sie mit der altbewährten [2361
**Berner-Alpen-Milch.**


**Unentbehrlich!**
**Knie-Schoner**
bereits zu Tausenden im Gebrauche, sollte in keiner Familie fehlen.
Unterlage beim Scheuern etc. von Böden etc. Da aus Holz und Gurten gefertigt, sehr leicht und solid.
Der **Knieschoner** schützt vor Erkältung, vor Ermüdung, die Kleider
**Preis Fr. 2.50.**
2360] Versand durch **A. Pfister,** Gerhardstrasse 3, **Zürich.**

**Ira-Damen-Binde**
**ist die beste der Gegenwart.**
2251] Dutzend Fr. 1.75, 6 Dutzend Fr. 10.50, 12 Dutzend Fr. 20.— franko Nachnahme. **Gürtel** Fr. 1.25 und 1.75. Aerztliche Broschüre gratis.
**St. Fridolin-Apotheke Näfels,** Markt 12.
**Tisanias-Präparat für Frauen** in Originalpackung.

**Ganz egal**
ist es nicht, wo Sie Ihre
**Schuhe**
einkaufen.
Staunen aber werden Sie über die gute Qualität, die gute Paßform und die billigen Preise, wenn Sie sich an das altbekannte Versandthaus
**Rud. Hirt**
**in Lenzburg**
wenden.
Täglich eingehende Anerkennungsschreiben und Hunderte von Bestellungen sind der beste Beweis.
Als gangbare Artikel in mittlerer Preislage empfehle ich ganz besonders:

| | Nro. | Fr. |
|---|---|---|
| Damen-Sonntagsschuh zum Schnüren, Wichsleder | 36-42 | 8.— |
| Damen-Sonntagsschuh z. Schnüren, Box-calf | 36-42 | 10.50 |
| Damen-Knopfstiefel, Wichsleder, solid | 36-42 | 10.— |
| Damen-Knopfstiefel, Box-calf, elegant | 36-42 | 11.— |
| Herren-Sonntagsschuh, Wichsleder, garniert | 39-48 | 9.50 |
| Herren-Sonntagsschuh, Box-calf, elegant | 39-48 | 12.— |
| Manns-Arbeiterschuh, Wichsleder, solid | 40-48 | 8.30 |
| Militärschuh, Ia. Rindleder, solid, 2 Sohlen | 39-48 | 12.50 |

Gröbere, billigere, sowie feinere Artikel in größter Auswahl.
Verlangen Sie illustrierten Gratis-Katalog.
2304

Q 231


# Koch- & Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung.

Erscheint am ersten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen. Nr. 8. August 1911.


## Nahrungsmittelfälschungen.

Ihres besonderen Wohlgeschmackes wegen wird die Butter nie durch irgend ein Surrogat vollständig verdrängt werden. Von den Verfälschungen ist die bedenklichste die Beimischung einer zu großen Menge Wasser. Mit steigendem Wassergehalt nimmt natürlich der Nährwert der Butter ab. Der Fettgehalt sinkt manchmal bis 50 herunter. Eine weitere Fälschung bildet die Vermischung der Kuhbutter mit fremden Tier- oder Pflanzenfetten. Als solche kommen hauptsächlich in Betracht: Rindsfett, Kokosnußfett und Margarine. Eine andere Verfälschung ist das Versetzen derselben mit Konservierungsmitteln, wie Borsäure und Benzoesäure. Daß solche Zusätze verwerflich sind, haben eine ganze Reihe von Vergiftungserscheinungen gezeigt, die nach Genuß von mit Borsäure konservierter Butter auftraten. Verdorbene Butter ist in gesundheitlicher Hinsicht noch gefährlicher wie verfälschte Butter. Unzulässig ist es, wenn verdorbene Butter durch chemische Behandlung wieder in scheinbar normalen Zustand zu bringen versucht wird.

Was den Käse anbelangt, so ist eine Unterscheidung von Margarinekäse möglich. Um die Erkennung der Margarine für die Kontrolle zu erleichtern, besteht beinahe in allen Ländern die gesetzliche Vorschrift, daß der Margarine bei der Fabrikation ein gewisser Prozentsatz Sesamöl beigefügt werden muß. Durch diese Beimischung kennzeichnet sich die Margarine sofort, indem sie beim Schütteln mit Salzsäure diese karmoisinrot färbt. Eine ebenso große Verbreitung als Butterzusatz wie die Margarine hat auch das vegetarische Fett der Kokospalme gefunden. Dasselbe wird unter allen möglichen Fantasienamen in den Handel gebracht. Wegen seiner festeren Konsistenz und seiner weißen Farbe kann es kaum für Butter untergeschoben werden, dagegen hat der Nahrungsmitteltechniker darauf zu achten, daß dieses Fett nicht mit Butter gemischt, als solche verkauft wird.

Das schmackhafteste unter den Speiseölen ist unstreitig das Olivenöl, das aber je nach der Gewinnungsart in den verschiedensten Qualitäten in den Handel kommt, es ist ein großer Unterschied in bezug auf den Geschmack zwischen einem erst gepreßten Fruchtöl und einem in der Hitze gewonnenen Mahlöl. Keinem Speiseöl dürfen, wenn mit einem bestimmten Namen bezeichnet, andere fremde Oele beigemischt werden. Mischungen verschiedener Sorten dürfen nur unter dem Sammelnamen Speiseöle verkauft werden.

Bei den Teigwaren ist zwischen Wasserwaren und Eierware zu unterscheiden. Letztere darf diesen Namen nur dann bekommen, wenn sie auf ein Kilo Mehl mindestens drei Eier enthält. Die künstliche Färbung jeglicher Teigwaren auch mit unschädlichen Farbstoffen ist unstatthaft.

Bei den getrockneten Obst- und Gemüse-Dauerwaren ist es oft der daran haftende Schmutz, der dieselben eckelerregend und ungenießbar macht. Die Fabrikation von künstlichem Honig wird heute mit solcher Virtuosität betrieben, daß der Chemiker große Mühe hat, die Fälschungen zu erkennen. Aus Zucker, Pollenkörnern, Bienenbestandteilen und künstlichem Honigaroma versteht die Industrie ein Produkt herzustellen, das dem Bienenhonig sehr ähnlich ist.

---

## Schleimsuppen.

Von 4zeiliger, dicker Gerste, gemahlenem Grünkorn, von gebrochenem Hafer, und von Mailänder-Reis herzustellen. Besonders bei den Schleimsuppen, die schwer erzielt werden, ist es nicht ratsam, solche für einen kleinen Haushalt in für einmal begrenztem Quantum zu kochen. Zu dem ist aber auch ein verstärktes Quantum erforderlich, denn eine echte Schleimsuppe darf nicht erst durch Mehlzusatz den Anschein von Schleim annehmen, der Schleim muß wirklich den Körnern selbst abgerungen werden. Man nehme deshalb für 3—4 Personen nie weniger als 125 Gramm. Es ist ratsam, dicke Gerste z. B. über Nacht in laues, weiches Wasser einzuweichen. Man setzt solche Suppen niemals mit dem vollen Quantum Wasser auf, je nur so viel, daß es halbhandhoch darüber steht. Unter öfterem Schwingen läßt man es einkochen und füllt wiederum unter tüchtigem Schwingen nur so viel heißes Wasser wie oben zu. Dies wiederholt man noch 2—3 Mal. Hiedurch erzweckt man das Zerstören und Abreiben der äußern Partien, die bereits löslicher geworden sind, wodurch die tiefer liegenden auch besser aufquellen, und sich lösen. Nun füllt man auf, entweder mit Fleischbrühe oder man legt ein beliebiges Siedefleisch dazu, z. B. ein altes, schon etwas angekochtes Huhn, geräucherte, auch frische Zunge,

gespaltene Kalbsknochen, oder Kalbfleisch u. s. w. hinzu, fügt Salz- und Suppenwürze bei und läßt die Suppe unter öfterem Umrühren zum Sieden kommen, stellt sie auf Kleinfeuer und läßt sie 2½—3 Stunden unter öfterem Aufrühren fertig kochen. Vor dem Anrichten wird das Fleisch herausgenommen und in einer warmen Schüssel an die Wärme gestellt. Die Suppe hingegen wird tüchtig geschwungen, wenn nötig, etwas verdünnt und kochend heiß durch ein Sieb nach Belieben je über gebrühte Weckenschnitte, gebackene Brotwürfel, Mehlerbsen, über zierlich geschnittene, mit Salzwasser weichgekochte Wurzeln, über Erbsen, Spargelköpfchen, Rosenkohl, zerpflückten Blumenkohl, mit beliebigen Klöschen angerichtet und mit Muskatnuß oder reichlich Grünem dekoriet.

---

# Rezepte.

## Erprobt und gut befunden.

Kalbshirn- und Kopfsalat. 6 Personen 35 Minuten. Man häutet ein gut gewässertes Kalbshirn ab und kocht es in einem Gewürzsud, bestehend aus 6 Deziliter Wasser, 1 Prise Salz, 2 Löffel Essig, dünnen Mohrrüben- und Zwiebelscheiben und einem kleinen Kräuterbündel. 3 hartgekochte Eier werden geschält und in warmem Wasser heiß gehalten. 2 recht feste Lattichköpfe schneidet man in Streifen, das abgtropfte Hirn in dünne Scheiben und die Eier in je 6 Teile. Kurz vor dem Anrichten gibt man nun den Kopfsalat in die Schüssel, ordnet die noch warmen Hirnscheiben im Kranze darauf an und legt die Eier ringsum. Nebenher reicht man eine Salatsauce, gut gemischt aus 6 Löffeln Oel, 3 kleinen Löffeln Essig, einem reichlichen Löffel Kerbel und Estragon (zusammen gehackt), Salz und Pfeffer.

*

Gefüllte Kohlrabi mit Kalbsschnittchen. 6 Personen. 2½ Stunden. 12 gleichmäßige, recht zarte Kohlrabiköpfchen schneidet man oben und unten glatt, schält und höhlt sie mittels eines Kartoffelbohrers halb aus und wirft sie eine Minute in kochendes Wasser. Dann läßt man sie gut abtropfen. Die zarten Blätter streift man von den Stielen, kocht sie mit viel Salzwasser weich, kühlt sie ab und hackt sie fein. Dieses Mus rührt man unter 125 Gramm recht fein gehacktes Schweinefleisch (Bratwurstfleisch) salzt und pfeffert leicht, füllt die Kohlrabi damit reichlich voll und stellt sie in ein flaches Geschirr, das man mit Butter ausgestrichen und mit dünnen mageren Speck- oder Schinkenscheiben ausgelegt hat. Nun gießt man eine Schöpfkelle helle, milde Fleischbrühe an, legt ein Butterpapier und einen Deckel auf und dünstet

die Kohlrabi langsam weich. Aus zwei starken Kalbsfilets oder einem entsprechenden, schwächeren Karrestück schneidet man 12 fingerdicke runde Scheiben, klopft sie ein wenig, salzt und pfeffert sie, brät sie im letzten Augenblick mit Butter ab, richtet sie in der Mitte einer runden Schüssel hoch an und stellt die Kohlraben sternförmig ringsherum. Zu dem Fond der letzteren gießt man einen kleinen Löffel Kalbsjus, streicht die Sauce durch ein feines Sieb, bringt sie nochmals ans Kochen, schlägt sie mit 50 Gramm Butter auf, gibt ein wenig davon über die Kohlrabi, den Rest extra.

*

Schweinsrippchen mit pikanter Gurkensauce. 6 Personen. 25 Minuten. Für jede Person ein Rippchen. Nachdem man diese gut geklopft hat, salzt und pfeffert man sie, taucht sie in geschmolzenes Schweineschmalz und wendet sie in feingeriebener Semmel. Dann röstet man sie über gelindem Feuer und befeuchtet sie dabei wiederholt mit Schmalz. Zur Sauce schwitzt man 25 Gramm Butter mit 15 Gramm Mehl, gibt eine feingehackte Zwiebel hinein und läßt die Schwitze noch einige Zeit leicht bräunen. Dann füllt man sie mit 1 Deziliter Weißwein und 2 Deziliter guter Fleischbrühe auf, die man mangels vorrätiger aus einem Maggischen Bouillonwürfel bereitet, rührt ins Kochen und läßt langsam eine knappe Viertelstunde weiterkochen. Im letzten Augenblick macht man diese Sauce mit einer Messerspitze feinem Zucker, einer Prise Pfeffer und etwas Fleischextrakt fertig, nimmt sie vom Feuer und rührt 1/2 Löffel Senf und 4 kleine, in Scheiben geschnittene eingemachte Gürckchen (Cornichons) hinein. Man gibt die Sauce extra.

*

Gelbe Rüben gedünstet oder gekocht. Die geschabten Karotten oder auch große früische Rüben werden nudelig geschnitten, mit reichlich fein gewiegter, grüner Petersilie, etwas Salz, Fett und einem Schöpflöffel Wasssser weich gedünstet, mit einem Kochlöffel Mehl gestaubt mit fetter Fleischbrühe aufgegossen, mit wenig Zucker und einer kleinen Prise Pfeffer gewürzt. Gekochte Rüben werden ebenso vorbereitet wie die gedünsteten. mit reichlich Wasserzusatz weich gekocht, mit dünner gelblicher Einbrenne, in welcher viel gewiegte Petersilie eingerührt wurde, vergossen, etwas fette Fleischbrühe kommt ebenfalls dazu, nebst Salz, wenig Zucker und Pfeffer. Recht weich kochen lassen.

*

Sauerampfergemüse. Man bereitet es aus dem englischen perennierenden, breitblätterigen Sauerampfer, dessen Blätter abgewellt,

zerkleinert und mit etwas Apfelwein, kleinen, gut abgewaschenen Korinthen und ein wenig Kartoffelmehl aufgekocht werden.

*

Brunnenkresse. Man wäscht und verputzt die grünen Blätter, kocht sie in Salzwasser ab, wiegt sie so fein wie Spinat und bereitet dann aus Butter und Mehl eine Einbrenne, gibt die Brunnenkresse hinzu und soviel frischen sauren Rahm, daß ein angenehmes Gemüse entsteht. Man würzt mit Pfeffer und legt einen Kranz von gerösteten Semmelbröckchen rings herum.

*

Semmelmehlspeise mit Aepfeln. Mehrere altbackene Semmeln werden von der Rinde befreit und in ziemlich große Würfel geschnitten, sodaß man etwa einen gehäuften Suppenteller davon hat; man röstet diese Semmelwürfel in 125 Gr. Butter hellbraun und läßt sie auf einem Durchschlag abtropfen; ebensoviel geschälte und würflig geschnittene saftige Aepfel werden mit etwas Butter und Zucker halbweich geschwitzt. Hierauf quirlt man 8 Eidotter, 125 Gr. Zucker und die abgeriebene Schale einer Zitrone in einem halben Liter Rahm oder Milch, mischt die Aepfel, die geröstete Semmel und 125 Gr. gereinigte Korinthen hinzu, zieht den Schnee der Eiweiße unter die Masse und füllt die Backschüssel damit. Die Speise wird in mittlerer Hitze gebacken.

*

Aepfelnudeln. Man kocht die fingerbreit geschnittenen Nudeln in gesalzenem Wasser, schüttet sie auf ein Sieb, übergießt sie mit kaltem Wasser und läßt sie abtropfen. Apfelmuß mit Zucker, Korinthen, abgeriebener Zitronenschale und gehackten Mandeln wird bereitet, dann schichtet man auf eine Schüssel erst die Nudeln, darauf das Apfelmuß und wieder Nudeln. Mit goldgelb zerlassener Butter begossen und mit Zucker und Zimmt bestreut, werden sie serviert.

*

Aepfel-Mehlspeise a la Crême. Sie besteht aus: 12 mittelgroßen Borsdorfer Aepfeln, ¾ Liter Rahm, 100 Gr. Mehl, 125 Gr. Zucker, 60 Gr. Butter, einer halben Stange Vanille und 8 Eiern. Die Aepfel werden ganz geschält, die Kerngehäuse ausgestochen, wie zum Kompot gekocht und, nachdem sie rein abgetropft sind, mit Aprikosen-Marmelade gefüllt. Den Rahm läßt man mit der Vanille aufkochen, verdeckt eine Weile ziehen und erkalten, nimmt die Vanille heraus, rührt den Rahm mit dem Mehle klar, fügt 4 Eidotter, den Zucker und die Butter hinzu und rührt dies auf dem Feuer zu einem glatten Brei ab. Sobald dieser erkaltet ist, vermischt man ihn mit 4 Eigelben und

dem festgeschlagenen Schnee von 8 Eiern, füllt etwas von der Masse in einen Teigrand, ordnet die Aepfel nebeneinander darauf und füllt die übrige Masse darüber, doch darf der Rand nicht ganz voll sein. Nun bestreut man die Mehlspeise mit Zucker, bäckt sie eine Stunde bei mäßiger Hitze im Ofen und gibt sie sogleich zur Tafel.

*

Tomaten, gefüllte. Sechs bis acht große, reife Tomaten höhlt man behutsam aus, indem man ein zwei Zentimeter großes Stück um den Stiel herum abschneidet und die Kerne nebst einem Teil des Marks mit dem Stiel eines Kaffeelöffels herausholt, ohne die Außenseite der Früchte zu beschädigen. Dann bereitet man eine Farce, indem man 60 Gr. Speck und sechs Champignons, eine Handvoll Petersilie, drei Schalotten und ein Zweigelchen Thymian sehr fein hackt, mit Pfeffer und Salz würzt, die Mischung fünf Minuten über gelindem Feuer verrührt nnd mit drei zerquirlten Eidottern mischt. Man füllt die Tomaten damit, stellt sie nebeneinander in eine Kasserolle oder eine Sautierpfanne, gießt etwas feines Salatöl in dieselbe, überstäubt das Ganze mit geriebenem und durchgesiebtem Weißbrot und brät sie so 10—15 Minuten über raschem Feuer, bräunt sie von oben mit einer glühenden Schaufel und begießt sie beim Anrichten mit brauner Coulis.

*

Unreife Tomaten, die wegen der vorgeschrittenen Jahreszeit im Freien nicht mehr reif werden, braucht man nicht dem Froste preiszugeben. Diese lassen sich recht leicht zur Nachreife bringen, wenn die Pflanzen entblättert und an einen trockenen und sonnigen Ort auf Bretter gelegt werden. Hat man ein trockenes Gewächshaus zur Verfügung, so ist dieses am geeignetsten. Da die Mäuse sehr große Freunde der Tomatensamen sind, so ist darauf ganz besonders zu achten.

*

Reispudding mit Aepfeln. 250 Gramm gewaschener, blanchierter Reis werden mit einem Liter Milch, einer halben Stange Vanille gut weich gekocht und mit 150 Gr. Zucker halb erkaltet versüßt. Unterdessen wurden 8—10 große, geschälte Aepfel vom Kernhaus befreit, in Scheiben geschnitten, in einem halben Liter Weißwein, Zucker, fein gehackter Zitronenschale, sowie 75 Gramm gewaschenen Sultanrosinen weich gedämpft, mit einem halben Löffel in kaltem Wasser angerührten Kartoffelmehl vermischt und einmal aufgekocht. Eine große, glatte Puddingform, mit kaltem Wasser ausgespült, wird erst mit einigen Löffeln Reis ausgelegt, darüber von der Apfelmasse gegeben und so weiter abwechselnd bis zu einer Schlußreihe Reis eingefüllt. Einige

Stunden auf Eis gestellt, wird der Pudding gestürzt und mit einer Fruchtsauce von Aprikosenmarmelade zu Tische gegeben.

*

Krebssauce. 12 Krebse koche man in Salzwasser rot, entferne das Fleisch, zerstoße die Schalen, schmore sie in reichlich Butter, gieße diese von den Schalen und koche sie in Fleischbrühe eine Stunde. In der Butter schwitzt man zwei Eßlöffel Mehl, gießt die Fleischbrühe durch ein Sieb dazu, kocht sämig, zieht mit Eigelb ab und würzt mit Zitronensaft.

*

Käsestangen oder Käsestroh, in der feinen Kochkunst mehr unter dem engl. Namen cheesestraws oder den franz. Benennungen qaille au parmesan oder bâtons au fromage bekannt. Ein der engl. Küche entlehntes Gebäck, das bei vornehmen Tafeln bisweilen zum Schluß des Diners an Stelle von Käse und Butter gegeben wird. Man bereitet es in folgender Weise: Nachdem man 120 Gramm frische Butter zu Schaum gerührt, fügt man nach und nach 240 Gramm feingeriebenen Emmentalerkäse, 100 Gramm Parmesankäse, 240 Gramm feinstes Weizenmehl, eine kleine Prise Cayennepfeffer, eine Prise Salz und drei Eßlöffel Wasser hinzu, arbeitet die Masse gehörig durch, rollt sie auf einem mit Mehl bestreuten Brett ½ Zentimeter stark aus und schneidet sie in beliebig lange Streifen, oder man treibt den Teig dünner aus und schneidet ihn in fingerlange Nudeln. Mit Ei bestrichen werden die Stengel dann auf einem Blech bei mäßiger Hitze gebacken und heiß serviert.

*

S, gebackene. Ein halbes Kilogramm feines Mehl wird mit 250 Gramm frischer Butter, drei Eidottern, zwei ganzen Eiern, der abgeriebenen Schale einer Zitrone, 250 Gr. Zucker und einer Prise Salz zu einem Teig zusammengewirkt, den man zu fingerdicken Streifen oder Rollen formt; diese Rollen zerschneidet man in 10—12 Zentimeter lange Stücke, bildet S daraus, legt sie auf gebutterte, mit Mehl bestäubte Bleche, überstreicht sie mit schaumig geschlagenem Eiweiß, streut Hagelzucker darauf und bäckt sie bei mäßiger Hitze gelb.

*

Straßburger Kuchen. Den Boden sowie den Rand einer Springform belegt man dicht und lückenlos mit Biscuits, reibt hierauf 150 Gramm süße Mandeln und vermischt sie mit 150 Gramm zu Schaum geriebener Butter, 150 Gramm feinstem Zucker und einer sehr dicken Vanillecreme, die man ohne Mehl und Zucker aus ½ Liter Rahm,

Vanille und 9 Eidottern auf gelindem Feuer rührte. Diese Masse füllt man in die Form, belegt sie auch oben mit Biscuits, deckt einen Teller auf die Form, auf welchen man einige schwere Gewichte zum Pressen legt und stellt diesen Kuchen etwa 24 Stunden an einen kühlen Ort. Vor dem Anrichten stürzt man ihn, belegt ihn geschmackvoll mit glacierten Früchten und Fruchtgelee und reicht noch nach Belieben Schlagrahm dazu.

*

Kattune zu waschen, ohne daß sie in der Farbe im geringsten nachlassen. In einen mit Wasser gefüllten Kessel tut man etwa den vierten Teil Weizenkleie und läßt fünf Minuten lang kochen. Ist das Wasser wieder erkaltet, so wäscht man die Zeuge ohne Seife oder Lauge darin und spült sie zuletzt in kaltem Wasser aus.

*

Um Fußböden schön weiß zu scheuern, scheure man nicht mit Seife, sondern mit einem Teil ungelöschtem Kalk und drei Teilen Sand. In diese Mischung wird die nasse Putzbürste getaucht. Diese Weise, zu reinigen, stellt sich billiger als die mit Seife und benimmt allen Schmutz, tötet vorkommende Insekten und macht sehr rein und weiß. Der Fußboden muß aber mit reinem Wasser nachgespült werden. Sind Fettflecken mit zu entfernen, so bedeckt man diese mit Tonerde, die zuvor mit heißem Wasser angefeuchtet ist, und läßt sie einen Tag darauf, ehe man, wie beschrieben, scheuert.

*

Schafgarbe als Heilmittel. Gegen langwierige Schleimflüsse und Katarrhe der Lungen-, Harn- und dergleichen Apparate, sowie gegen geschwürige, mit vielem Auswurf verbundene Lungensucht und andere mit Körperabzehrnng einhergehende Eiterungen dient der frisch ausgepreßte Saft der Blätter der Schafgarbe häufig bei Kuren in Verbindung mit Brunnenkresse. Die Schafgarbe wird gereicht: als Teeaufguß (nicht Absud). Man nimmt zu diesem Zwecke 15—30 Gramm Kraut und Blüten, brüht sie mit 1/2 bis 3/4 Liter heißem Wasser auf, läßt sie ein wenig ziehen und trinkt davon halbtassenweise einige Male täglich; dieser Tee, mit Honig vermischt, ist ausgezeichnet gegen Influenza.

*

Wasser frisch zu erhalten. Um Wasser frisch zu erhalten und es so auch bei bedeutender Hitze mit Genuß trinken zu können, nachdem schon Stunden verstrichen sind, seitdem man es vom Brunnen geholt hat, braucht man blos eine ungeschälte Orange hineinzulegen, in welche man vorher einen sauberen Holzsplitter hineingestoßen hat. Auf den großen Segelschiffen, welche die Meere durchfahren, hat man kein anderes Mittel, das Wasser trinkbar zu erhalten.

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