

**Zeitschrift:** Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und Kunst  
**Band:** 14 (1924)  
**Heft:** 38  
  
**Rubrik:** Frau und Haus

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Hygienisches

### Nagelpflege.

Ein wichtiges Kapitel der täglichen Körperpflege handelt von der Behandlung unserer Nägel. Merkwürdigerweise werden gerade die Nägel, obgleich sie das Aussehen der Hände beeinflussen, vielfach recht wenig beachtet, und mancher, der sich sonst von Eitelkeit nicht frei weiß, ist in bezug auf die Pflege seiner Nägel von einer unbegreiflichen Pässigkeit.

Wie viele oder richtiger wie wenige verstehen aber auch, ihre Fingernägel in der richtigen Weise zu behandeln! Eitle Modeschwärmer legen den Hauptwert auf die besondere Form des Nagelrandes. Früher trug man die Nägel recht lang, so daß sie wie Schaufeln über die Fingerkuppen hinüberraagten; dann wurde diese Verunstaltung nur dem kleinen Fingernagel zuteil, und wie wir hören, auch heute noch von indischen Nabobs, die dieser lächerlichen Sitte in geradezu unglaublicher Weise huldigen. Bei uns stutzt man den freien Rand so zu, daß die Mitte des Nagelrands wie ein abgestumpfter Keil hervorsticht. Das Beschneiden der Nägel geschieht am besten mit einer nach der Fläche gekrümmten, nicht spitzen Schere. Die in den Nagelfalz übergehenden Nagelränder dürfen nicht zu tief eingeschnitten werden, weil dies nicht gut aussieht und dem Einwachsen der Nägel Vorschub leistet. Ist die Schnittfläche nicht vollkommen eben und glatt, so wird sie mit einer feinen Feile korrigiert.

Die Reinigung der Nägel, die der Seifenwaschung vorausgehen hat, geschieht am besten mit einem stumpf-spitzen Instrument. Spitze Nagelpulver aus Stahl sind ungewöhnlich, weil sie leicht Verletzungen hervorrufen. Nach Waschen, Reinigen und Beschneiden wird mit dem unteren spatelförmig verbreiterten Ende der Nagelfeile oder statt ihrer mit dem Fingernagel der anderen Hand das Nagelfleisch an dem unteren Nagelrand zurückgeschoben. Das muß täglich geschehen.

### Uebergenuß an Kochsalz

kann bedenkliche Folgen haben. Solche Leute haben gewöhnlich eine gedunsene, unreine und fahle Haut, die häufigen Ausschlägen, Flechten und anderen Haut-übeln ausgesetzt ist. Bekannt sind die kleineren Wirkungen, die sich schon in Ausnahmefällen des Genußes versalzener Speisen aufdrängen, vor allem das peinigende, schier nicht zu sättigende Durstgefühl. Leute, die gewohnheitsmäßig viel Salz zu sich nehmen, pflegen auch viel Flüssigkeit aufzunehmen, was ihnen wieder andere Beschwerden bereitet. Man kann sich wohl daran gewöhnen, den Salzfuß zu den Speisen nach und nach herabzusetzen. Freilich darf das nicht ins Gegenteil überschlagen; auch der Kochsalzmangel hat seine Schä-

den. Die Höchstmenge des täglichen Kochsalzverbrauches eines Erwachsenen läßt sich auf 7 Gramm festlegen.

## Küchen-Rezepte

### Wachbohnen mit Nidelsauce.

Recht gute, gleichmäßige Wachbohnen werden gepulvt, gewaschen, je 8 bis 10 Stück in kleine Bündel zusammengebunden und in kochendem Salzwasser weich gekocht. In einer Tasse Nidel oder Milch verquirlt man einen Löffel Mehl, verkocht dieses mit etwas Bohnenwasser zu einer dicklichen Sauce, gibt etwas Salz und Zitronensaft daran und legiert zuletzt mit 1—2 Eidottern. Von den heißgestellten Bohnen werden die Fäden entfernt, nach dem Abtropfen auf einem Siebe richtet man das Gemüse wie Spargel auf erwärmter Schüssel an und gibt die Sauce in einer Sauciere dazu.

### Räseauflauf.

50 Gr. Mehl und 100 Gr. Butter werden mit einem halben Liter Milch oder Sahne aufgekocht, dann mischt man 200 Gr. geriebenen Schweizer- oder Parmesanfäse darunter, läßt noch einmal aufkochen, nimmt die Masse vom Feuer, mischt fünf Eidotter darunter, und läßt alles verköhlen. Kurz vor dem Baden zieht man den steifen Schnee der fünf Eiweiß leicht unter die Masse, füllt sie in eine gut mit Butter ausgestrichene Auflaufform und läßt sie in mäßig heißem Ofen 10—15 Minuten baden. Die Form darf nur halb gefüllt werden. Der Auflauf muß heiß serviert werden.

### Suppe auf polnische Art.

Man kocht eine kräftige Bouillon und lege etwas Reis (etwa eine halbe Tasse voll) hinzu. Kurz vor dem Anrichten nehme man ein halbes oder — je nachdem — ein ganzes Bierglas saure Sahne, vermische sie mit einem Teelöffel Butter und ebensoviel Mehl und lasse sie, von der Bouillon nach und nach zulegend, apart aufkochen. Dann füge man diese Mehlschwitze mit Sahne der übrigen Bouillon bei, und lasse alles noch einmal aufkochen. Zum Schluß gibt man noch 1—2 Zitronenscheiben in die Suppe, die vor dem Auftragen durch ein Sieb gegossen werden muß.

### Sardellenschnitten.

Man hackt eine beliebige Anzahl ausgegräteter Sardellen fein, vermischt sie gut mit zwei hartgekochten Eidottern, rührt sie mit wenig frischer Butter und zwei bis drei Löffeln Provenceral zu einer dicken Masse an, und mischt einen Teelöffel Senf, eine Messerspitze weißen Pfeffer, etwas gehackte Petersilie, gehackte Kapern und einen Löffel Weinessig darunter. Geröstete Brotschnitten, denen man eine zierliche Form gegeben hat, werden mit dieser Masse bestrichen und nach Belieben noch mit in feine Streifen geschnittenen Sardellen verziert.

### Warum Hefeteig so oft mißrät?

Das gute Gelingen des Hefengebäcks hängt nicht nur von der Bearbeitung des Teiges und der Verwertung guter Hefe ab, sondern vor allem von der Verwendung des nötigen Quantums an Hefe, zu einer bestimmten Mehlmenge. Zu wenig Hefe lockert den Teig nicht genügend, zu viel Hefe macht ihn trocknen und grobporig. Leichter Teig mit wenig Zutaten, wie Butter, Rosinen und Mandeln braucht weniger Hefe als schwerer Teig, mit reichlicher Verwendung dieser Geschmacksverbesserer. Für leichten Teig rechnet man auf 500 Gr. Mehl 15—18 Gr. Hefe, für schweren Teig 25—30 Gr. Alle Zutaten müssen vor dem Mischen erwärmt sein, der Hefeteig muß vor Zug geschüttet am warmen Ort aufgehen und so lange bearbeitet werden, bis er glänzend wird. Weicher Teig geht leichter, fester Hefeteig geht schwerer auf.

## Praktische Ratschläge

### Glas zu brechen.

Das Glas wird in der Richtung, wie es brechen soll, mit einem umgedrehten Flach- oder Hanffaden umwickelt, und dieser, nachdem er gut mit Terpentin getränkt ist, unter langsamen Umdrehen des Glases abgebrannt. Die Linie wird dann mit kaltem Wasser übergossen. Nun läßt sich das Glas ohne Schwierigkeit brechen.

### Reinhalten der Kleiderbürsten.

Es ist nicht zu bestreiten, daß durch die Benutzung von Kleiderbürsten, die nicht regelmäßig gereinigt werden, die Kleider oft mehr leiden, als durch den Staub und Schmutz selbst. Die Reinigung der Bürste kann erzielt werden, indem man mit einer Hand ein Stück reines Papier an eine Tischkante, über eine Stuhllehne usw. drückt und hieran, während man das Papier nach jedem Auf- und Abstreichen etwas vorschiebt, die Bürste so lange abreibt, bis das Papier nicht mehr schmutzig wird.

### Ein gutes Mottenpapier

bereitet man durch Aufstreuen von Naphthalinpulver auf mit einem Klebstoff versehene Blätter und Festmachen des Pulvers mit einer Presse. Zum Gebrauche lege man die Blätter einfach zwischen die Kleidungsstücke.

### Einen Spiegel

soll man nie dem direkten Sonnenlicht aussetzen, da das Licht den Quecksilberbelag zerstört und so das Glas durchsichtig macht.

### Behandlung der Gummischläuche.

Man ärgert sich oft über undichte oder brüchige Gummischläuche. Da ist es nicht nutzlos zu wissen, daß Gummischläuche geschmeidig werden und an Dichtigkeit gewinnen, wenn sie zuweilen mit einer Mischung aus reinem Spiritus und gutem Del abgerieben werden.