Zeitschrift: Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und

Kunst

Band: 14 (1924)

Heft: 6

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: 26.11.2025

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



* Frau und Haus *



Die Berner Woche mird nunmehr in gwang= lofer Folge eine Seite, "Frau und Haus", bringen, die allerhand, bas die Frauen in= tereffiert, behandeln wird, und zwar aus bem Bebiete der Rinderergiehung, der Rüche, des Frauenschaffens und des Frauenlebens.

Müdigfeit.

Um Ferienkurs für Gewerbelehrerinnen in St. Gallen, im August 1922, widmete die Aerztin Fräulein Champendal in einem Bortrag über Hyniene der Frau, der Müdigkeit ihre besondere Ausmerksamteit.

Sie sagte: "Und die Müdigkeit — unter Müdigkeit zu leiden, ist schlimm. Mir scheint, diese Müdigkeit sei gar eine speziell schweizerische Krankheit; denn kaum irgendwo hört man so viel dar-

über flagen.

Was verstehen wir unter Müdigkeit? Richts von besonderer Bedeutung: Die Müdigkeit ist die Neurasthenie derer, die arbeiten; wir alse sind mehr ober wesniger Neurastheniker. Die Neurastheniker. Die Neurasthenie ist eine Jusammenwirkung von unbehagslichen Erscheinungen, welche nicht auf organischen Fehlern beruhen. Die Wirkung ist zwar meist so, daß funktionelle Stösungen gintraten, au ist als phan Warungen eintreten; es ist, als ob der Masschine das Del fehlte; die Maschine an lich ist gut, aber sie funktioniert nicht recht.

Die Müdigkeit, die in feinem Berhältnis steht zu der Ursache, welche sie erzeugt, ist schlimm. Die Müdigkeit, welche dem Mag der geleisteten Arbeit entspricht, ist angenehm; das Heilmittel ist — die Ruhe.

Die Arbeit an sich bringt niemanden um; das, was ermüdet, ist nicht die Arbeit, sondern die unrichtige Methode der Arbeit, die zu lange, ununterbrochen an= dauernde und oft hastige Arbeit. Wir haben zu wenig innere Spannfraft, nehmen uns zu wenig zusammen, sind voll einer Aengstlichkeit, gegen die wir anstämpfen und über die wir nur schwer Meister werden. Wir empfinden vor al-Iem die Eintonigkeit und Geistlosigkeit unserer Arbeit.

Die Neurasthenie ist aber auch die Krankheit der enigen Menschen, die den = fen. Jene, die im Geschäftsgetriebe feine Beit finden jum Uebeilegen, die Welt-und Genugmenschen, fühlen keine Mü-

bigfeit. Die Reurasthenifer bewirken bei sich sellst unbewußt folgende gesundseit.ich ungunstige Wechselwirkung: Ihre seeli= schen Stimmungen wirken auf die Blutzirkulation und auf die Berdauungs=

täti feit ein.

Die Folgen dieser Einwirkung werden 3um Mittelpunkt ihrer Aufmer samkeit. Weil sie zu viel an die Verdauung den-ken, verlangsamt sich die Verdauung oder es vermehren sich die Bergichläge, oder Blaffe und Rote des Gesichtes wechseln rasch und auffallend, man kann sogar Schmerzempfindung heraufbeschwören. Auf diese Weise übertragen wir unser seelisches Unbehagen auf unsern Organis= mus. Wer zuviel grübelt, sich beun-ruhigt, weder Jutrauen noch Glauben, noch Hoffnung hat, der wird Neurastheniker.

Wir kennen die schlichte Lebensfreude nicht mehr, und bis wir inneres Gleichgewicht, Frieden gefunden haben, mufsen wir eine große Wüste durchwandern. die Wüste des menschlichen Elends mit ihren Ungewißheiten und Zweiseln.

Wer nicht gelitten hat, weiß nicht, was leiden heißt; wer selbst nie Angst ausgestanden hat, hat kein Verständnis für die Nöte des Nächsten, kann ihn auch nicht trösten und nicht stüken.

Um die Lebenssreudigkeit wiederzusin-

den, muß man vor allem den Glauben an die Jukunft der Seele und an den den Wert des Lebens gewinnen.
Und das Mittel, diese Kraft zu erslangen?

Es gilt, den Weg einzuschlagen, welcher der vorher genannten ungunstigen gegenseitigen Beeinflussung von Seele entgegenwirkt, nämlich Rörper und Selbstzucht und Autosuggestion zu üben. Freilich, man kann nicht alles selbst tun; aber etwas fann man immer tun, und man muß es tun, und während man es tut, erhält man die Kraft, um das zu erreichen, was noch zu erlangen nötig iit. -

Die Settion Bern des Gemeinnütigen Frauenvereins

hielt am 24. Ianuar im Haushaltungs-leminar am Fischerweg unter dem Bor-litz von Fräulein Berta Trüssel ihre Iahresversammlung ab. Dem Iahres-bericht ist zu entnehmen, daß in das Haushaltungslehrerinnenseminar sich jeberzeit mehr Töchter melden, als aufgenommen werden können. Bon 47 An-meldungen konnten dieses Jahr nur 22 berücklichtigt werden. Auch die Rurfe, die durch den Frauenverein arrangiert werden, sind stets voll besetzt. Dieses Iahr wurde ein Kurs für einsache Küche abgehalten, dem auf vielseitiges Berlangen ein weiterer Rurs die reichlicher besetzte Tafel angegliedert wurde. Weiter wurde ein Rurs für feine Rüche gegeben. An den Sammlungen für Mannheim beteiligte sich der Berein intensiv; vor allem aber ließ er die Not im eigenen Lande nicht außer Acht. Die Dienstbotenprämierung, bei der Diplome, Broschen, Anhänger, goldene Uhren, ein silbernes Besteck zur Berteilung gelang-ten, zeigte, daß es noch treue Dienstboten' gibt.

Die Spigenmobe lebt wieder auf.

Die Spite, die jahrhundertelang ber Mode ihren feinen und zarten Reiz verliehen, hatte in den letten Jahrzehnten ihre Serrschaft in der Mode völlig versloren. Seit kurzem aber feiert die Spike wieder ihre Auserstehung und die deuts ichen Spitenwerkstätten liefern Köppel-, Filet- und Strickspitzen, die die alte Runft Bohnenmehl und die Kälfte Vollmehl in all ihrer Vollkommenheit beleben. Die Anfänge der eigentlichen Spiken fins den wir gegen Ende des 15. Jahrhuns derts. Ihr Siegeszug ging von Venedig aus, das damals den Mittelpunkt der Mode bildete. Erst Colbert, der große Wirtschaftsminister Ludwigs XIV., bes Ineichen.

günstigte die französische Spikenindustrie, um die Einfuhr fremder Produkte zu erschweren. Den französischen folgten die englischen und schließlich als letzte Könisginnen der Spitzenmode die belgischen (Brüsseler) Spitzen.

Die erfte indifde Advotatin.

Aus Bomban wird gemeldet, daß als erste indische Advokatin die 25jährige Miß Tata aus der Familie der indischen Großindustriellen Ratan-Tata zum erstenmal vor dem Bombaner Gericht aufgetreten ist.

Wort halten!

Wort halten muffen auch Rinder. Es muß ihnen in Fleisch und Blut übergehen, nur das zu versprechen, was sie auch halten können; sie mussen begreifen lernen, daß ein gegebenes Wort heilig ist. Ein leichtfertiges Bersprechen ist sehr oft der Grund zu einem gebrochenen Wort. Eltern und Erzieher mussen natürlich mit gutem Beispiel vorangehen. Sie sollen halten, was sie Kindern versprechen, selbst wenn es sich um Kleinigkeiten handelt.

Rezepte für die Küche. Saferflodenpubbina.

250 Gr. Haferfloden, 2 Gier, 2 Eglöffel Zuder, 1/2 Liter Milch, Zitronenrinde, Sultaninen oder Weinbeeren oder gebörrte, gehadte Zwetschen, 1 Brije Salz. Die mit kochender Milch gebrüh-ten Saferfloden werden zugedeckt steken 1 Prise gelassen. Die Weinbeeren werden klein zerschnitten. Statt deren können auch zerignitten. Statt deren können auch getrodnete Zweischgen genommen wer-den, die man ebenfalls grob verwiegt. Eigelb, Zuder, Zitronenrinde und Saft, Salz und Weinbeeren werden unter die Saferfloden vermischt und der steife Gierichnee zulett beigefügt. Die Masse wird in eine ausgefettete, mit Mehl, Grieß oder Mais bestäubte Form (mit Deckel) gefüllt und im Wasserbad gebacken. Vorstochseit 15—30 Minuten; Kochliste 4 bis 41/2 Stunden. ("Wie toche ich zeitgemäß?")

Spedjalat.

-3 Löffel Spedwürfelchen werden in der Pfanne schön gelb geröstet, 2—3 Löffel guter Essig zugegossen, aber nicht gekocht. In der Schüssel wird der ge-waschene Kopfsalat mit Salz und nach Belieben Pfeffer bestreut, der Essig mit dem Sped darüber gegossen und gut gemengt. Sogleich servieren.

Geröftete Bohnenmehl=Suppe.

Für 6 Personen werden 5-7 Löffel Bohnenmehl im Fett gelbbraun geröstet, mit dem nötigen kalten, gesalzenen Was-ser oder Fleischbrühe 10—15 Minuten gekocht, über ein wenig Rahm angerichtet und gewürzt. Man kann auch die Sälfte Bohnenmehl und die Sälfte Vollmehl