

**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:** 02.04.2026

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



Die Berner Woche wird nunmehr in zwangloser Folge eine Seite, „Frau und Haus“, bringen, die allerhand, das die Frauen interessiert, behandeln wird, und zwar aus dem Gebiete der Kindererziehung, der Küche, des Frauenschaffens und des Frauenlebens.

## Müdigkeit.

Am Ferienkurs für Gewerbelehrerinnen in St. Gallen, im August 1922, widmete die Ärztin Fräulein Champendal in einem Vortrag über Hygiene der Frau, der Müdigkeit ihre besondere Aufmerksamkeit.

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 darüber klagen.“

Was verstehen wir unter Müdigkeit? Nichts von besonderer Bedeutung: Die Müdigkeit ist die Neurasthenie derer, die arbeiten; wir alle sind mehr oder weniger Neurastheniker. Die Neurasthenie ist eine Zusammenwirkung von unbehaglichen Erscheinungen, welche nicht auf organischen Fehlern beruhen. Die Wirkung ist zwar meist so, daß funktionelle Störungen eintreten; es ist, als ob der Maschine das Öl fehlte; die Maschine an sich ist gut, aber sie funktioniert nicht recht.

Die Müdigkeit, die in keinem Verhältnis steht zu der Ursache, welche sie erzeugt, ist schlimm. Die Müdigkeit, welche dem Maß 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 andauernde und oft hastige Arbeit. Wir haben zu wenig innere Spannkraft, nehmen uns zu wenig zusammen, sind voll einer Aengstlichkeit, gegen die wir ankämpfen und über die wir nur schwer Meister werden. Wir empfinden vor allem die Eintönigkeit und Geistlosigkeit unserer Arbeit.

Die Neurasthenie ist aber auch die Krankheit der engeren Menschen, die den Fein. Jene, die im Geschäftsgetriebe keine Zeit finden zum Ueberlegen, die Welt- und Genußmenschen, fühlen keine Müdigkeit.

Die Neurastheniker bewirken bei sich selbst unbewußt folgende gesundheitlich ungünstige Wechselwirkung: Ihre seelischen Stimmungen wirken auf die Blutzirkulation und auf die Verdauungsfähigkeit ein.

Die Folgen dieser Einwirkung werden zum Mittelpunkt ihrer Aufmerksamkeit. Weil sie zu viel an die Verdauung denken, verlangsamt sich die Verdauung oder es vermehren sich die Herzklopfen, oder Blässe und Räte des Gesichtes wechseln rasch und auffallend, man kann sogar Schmerzempfindung heraufbeschwören. Auf diese Weise übertragen wir unser seelisches Unbehagen auf unsern Organismus. Wer zuviel grübelt, sich beunruhigt, weder Zutrauen noch Glauben,

noch Hoffnung hat, der wird Neurastheniker.

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

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 stützen.

Um die Lebensfreudigkeit wiederzufinden, muß man vor allem den Glauben an die Zukunft der Seele und an den Wert des Lebens gewinnen.

Und das Mittel, diese Kraft zu erlangen?

Es gilt, den Weg einzuschlagen, welcher der vorher genannten ungünstigen gegenseitigen Beeinflussung von Seele und Körper entgegenwirkt, nämlich Selbstzucht und Autosuggestion zu üben. Freilich, man kann nicht alles selbst tun; aber etwas kann 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 ist.

## Die Sektion Bern des Gemeinnützigen Frauenvereins

hielt am 24. Januar im Haushaltungseminar am Fischerweg unter dem Vorsitz von Fräulein Berta Trüffel ihre Jahresversammlung ab. Dem Jahresbericht ist zu entnehmen, daß in das Haushaltungslehrerinnenseminar sich jederzeit mehr Töchter melden, als aufgenommen werden können. Von 47 Anmeldungen konnten dieses Jahr nur 22 berücksichtigt werden. Auch die Kurse, die durch den Frauenverein arrangiert werden, sind stets voll besetzt. Dieses Jahr wurde ein Kurs für einfache Küche abgehalten, dem auf vielseitiges Verlangen ein weiterer Kurs für die reichlicher besetzte Tafel angegliedert wurde. Weiter wurde ein Kurs für feine Küche gegeben. An den Sammlungen für Mannheim beteiligte sich der Verein 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 Verteilung gelangten, zeigte, daß es noch treue Dienstboten gibt.

## Die Spitzenmode lebt wieder auf.

Die Spitze, die jahrhundertlang der Mode ihren feinen und zarten Reiz verliehen, hatte in den letzten Jahrzehnten ihre Herrschaft in der Mode völlig verloren. Seit kurzem aber feiert die Spitze wieder ihre Auferstehung und die deutschen Spitzenwerkstätten liefern Röppel-, Filet- und Strickspitzen, die die alte Kunst in all ihrer Vollkommenheit beleben. Die Anfänge der eigentlichen Spitzen finden wir gegen Ende des 15. Jahrhunderts. Ihr Siegeszug ging von Venedig aus, das damals den Mittelpunkt der Mode bildete. Erst Colbert, der große Wirtschaftsminister Ludwigs XIV., be-

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

## Die erste indische Advokatin.

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

## Wort halten!

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

## Rezepte für die Küche.

### Saferflockenpudding.

250 Gr. Saferflocken, 2 Eier, 2 Eßlöffel Zucker, ½ Liter Milch, Zitronenrinde, Sultaninen oder Weinbeeren oder gedörrte, gehackte Zwetschgen, 1 Prise Salz. Die mit kochender Milch gebrühten Saferflocken werden zugebedekt stehen gelassen. Die Weinbeeren werden klein zerschnitten. Statt deren können auch getrocknete Zwetschgen genommen werden, die man ebenfalls grob verweigt. Eigelb, Zucker, Zitronenrinde und Saft, Salz und Weinbeeren werden unter die Saferflocken vermischt und der steife Eierschnee zuletzt beigefügt. Die Masse wird in eine ausgefettete, mit Mehl, Grieß oder Mais bestäubte Form (mit Deckel) gefüllt und im Wasserbad gebaden. Kochzeit 15—30 Minuten; Kochliste 4 bis 4½ Stunden. („Wie hoch ich zeitgemäß?“)

### Spezialat.

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

### Geröstete Bohnenmehl-Suppe.

Für 6 Personen werden 5—7 Löffel Bohnenmehl im Fett gelbbraun geröstet, mit dem nötigen kalten, gesalzenen Wasser oder Fleischbrühe 10—15 Minuten gekocht, über ein wenig Rahm angerichtet und gewürzt. Man kann auch die Hälfte Bohnenmehl und die Hälfte Vollmehl verwenden; immer muß aber die Bohnenmehlsuppe länger als gewöhnliche Mehlsuppe gekocht werden, damit sich der scharfe Geschmack dadurch verliert oder vermindert.

(Aus „Bürgerliche Küche“ von Frau Wyder-Snechen.)