

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

**Band:** 19 (1929)

**Heft:** 28

**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:** 20.02.2026

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

# Frau und Haus

## PRAKTIISCHE HANDARBEITEN, ERZIEHUNGSFRAGEN, KÜCHEN-REZEPTE

### Praktische Ratschläge

#### Unsere Hausapotheke im Sommer.

Unsere Kinder und wir selbst sind im Sommer kleiner und größeren Pflagen ausgeetzt, die meist eine schnelle Behandlung erfordern, dann auch in den meisten Fällen harmlos verlaufen. Es ist daher wichtig, daß in jedem Hause die Hausapotheke ausgerüstet sei mit all den kleinen Dingen, die wir bei Verlebungen aller Art und Infektionsstichen schnell zur Hand haben müssen. In einem Apothekertäschchen sollte das Jod fehlen. Für Stiche, für kleinere und größere Verlebungen, für drohende Eiterungen, überall hilft uns Jod, es desinfiziert sofort die wunde Stelle und bewahrt uns dadurch vor manchen übeln Folgen. Oft ließt man von Blutvergiftungen infolge Infektionsstichen. Hätte man Jod zur Stelle gehabt und den Stich sogleich damit beputzt, so wäre das Gift in den überwiegenden Fällen unwirksam geworden. Für Müdenstiche ist übrigens auch Salmaulgeist, der mit einem sauberen Läppchen sogleich eingerieben wird, sehr gut. Auch unsere Hausräuber können uns gute Dienste leisten, z. B. ist der Saft einer zerquetschten Zwiebel sehr heilsam und schmerzstillend bei Wespen- und Bienenstichen.

Kinder, die barfuß gehen — was ja sehr gefund ist — und die überhaupt viel im Freien sind, bringen bald diese oder jene kleine Verlebung mit nach Hause, bald ein geschrüftes Knie, eine Beule am Kopf, eine Wunde an Händen oder Füßen. Und wie wohl tut es ihnen, wenn die Mutter für all diese kleinen Gebrechen eine Salbe oder ein Pflasterchen hat! Schürfungen werden mit lauwarmem Wasser, dem etwas Arnitratintuktur beigegeben ist, ausgewaschen und nachher mit einem reinen Tuche auf das wir etwas Goldcream bringen, verbunden. Die gleiche Behandlung erfordern kleine Wunden. Gutes sauberes Auswaschen ist wichtig. Betrifft es eine Stelle, wo ein Verband nicht gut angebracht werden kann, so behelfen wir uns mit Sparablanc, dem ausgezeichneten Klebstoff, der jeden Verband festhält. In allen Apotheken bekommt man ferner einen fertigen Schnellverbund „Bulnoplast“, der uns auf Reisen und daheim famose Dienste leisten kann. Er besteht aus antiseptischer Gaze in der Mitte, mit Klebstoff zu beiden Seiten, den man auf jede Wunde sofort auflieben kann. Auch für Blättern an den Füßen bewährt er sich sehr gut. Der Verband ist in allen Apotheken erhältlich zum Preise von 40 Rp. pro Einzelverpackung, also wirklich eine kleine Ausgabe.

Für Brandwunden ist es wichtig, ein lühlendes, luftabschließendes Präparat zur Hand zu haben, das ist Kalliment. Es ist in allen Apotheken zu kaufen.

Ältere Personen leiden im Sommer bei großer Hitze oft an Schlaflosigkeit. Man halte deshalb immer etwas Baldriantröpfchen zur Stelle, von denen man 5 bis 10 Tropfen in einem Glas Wasser vor dem Schlafengehen einnimmt. Kampherspiritus eignet sich vorzüglich zum Einreiben bei Erschaffungen, bei plötzlichen Hexenschüssen, bei vorübergehenden Nerven- spannungen in den Gliedern etc.

Eigenglaure Tonerde kennen die meisten von uns für Auffälligkeiten bei Entzündungen, schmerzenden Krampfadern und Tromboßen an Beinen. Man nimmt davon einen Löffel voll auf einen halben Liter Wasser und macht Auffälligkeiten. Gegen Stuholverstopfungen halten wir am besten etwas Rhizinsöl im Hause. Es wirkt unfehlbar und kann sowohl Kindern als Erwachsenen gegeben werden. Für Säuglinge machen wir ganz schwachen Sennestäbchentee, den wir ihnen zu einem Drittel oder zur Hälfte unter

die Milch mischen. Gegen anhaltendes Abführen töchen wir dünne Heidelbeeren mit Rotwein. Bei Ruhr empfiehlt sich größte Vorsicht, wir geben dem Kranken höchstens etwas Kamillentee, bis der Arzt seine Verordnungen getroffen hat.

Pfefferminzgeist für Leibschmerzen sollte in unserer Hausapotheke ebenfalls nicht fehlen. Auch Natron ist gegen das lästige Sodbrennen, die Magensäure, unerlässlich und bringt dem Patienten sofort Erleichterung. Gesundheitswachholder, zwar ein alkoholisches Mittel, wirkt fast augenblicklich beruhigend und schmerzstillend bei Magen- und Unterleibskrämpfen.

Dah wir jetzt auch Lindenblüten, Holunderblüten und Kamillen sammeln, ist wohl allen Frauen selbstverständlich. Die Blumenblätter der weißen Lilie, die jetzt blüht, können in Franzbranntwein eingelegt werden, dieser Extrakt wirkt sehr heilend und schmerzstillend bei Wunden und Beulen aller Art. *Unita.*

#### ©

#### Was machen wir mit saurer Milch?

Nicht wahr, es kann der besten Hausfrau einmal passieren, daß ihr die Milch sauer wird. Doch sie weiß Rat. Saure Milch ist noch lange nicht wertlose Milch, sie hat sich nur in ihrer Zusammensetzung verändert und muß demnach auch eine andere Verwendung finden. Ungekochte saure Milch ist, das wissen wir alle, mit Zuder und Zimmit ein feines durststillendes Gericht, das man den Kindern nicht vorenthalten sollte. Sie können es mit Brot als Abendspeise genießen, es wird ihnen gut tun.

Scheidet uns die Milch beim Kochen, dann bildet sich der sogenannte Quarz (Ziger). Wir gießen die Milch durch ein Sieb und lassen diesen Quarz ganz vertropfen. Sodann können wir folgende Gerichte daraus machen:

**Quarkküchen:** Wir machen einen guten Mürbeteig und schlagen damit ein Kuchenblech aus. Sodann nehmen wir auf 1/2 Pfund Quark 4 Eier, 1/4 Pfund Butter, 1/4 Pfund Zuder, die fein gehackte Rinde einer Zitrone, 80 Gramm gebackene und gehackte Mandeln. Die Butter wird weiß gerührt, hierauf das Eigelb innig damit vermengt, Zuder, Zitronen und Mandeln beigeben, sodann der Quark recht gut mit dieser Masse verrührt und zuletzt das geschlagene Eiweiß darunter gemischt. Diese Farce wird nun ziemlich dick auf den Kuchensteig aufgetragen und der Kuchen sodann in heißem Ofen gebacken. Er kann warm oder kalt serviert werden und ist sehr gut.

**Quarkbrötchen:** Dunkles Birkherbrot oder Roggenbrot wird in dünne Schnitten zerstellt und diese mit frischer Butter bestrichen. Hierauf röhrt man etwas Butter schaumig, gibt den erkaltenen Quark hinzu und vermengt gut, würzt mit gehackten Zwiebeln, etwas Grünen, Salz, Rümmel und gibt zuletzt noch einige Löffel dicken süßen Rahm bei. Diese Farce wird auf die gebutterten Schnitten gestrichen, mit Eigelb und Grünen garniert und als Vorspeise serviert.

**Quark mit Kartoffeln und Rümmel:** Man macht von rohen, in dünne Scheiben geschnittenen Kartoffeln eine schöne gebackene Rösti, vermischte alsdann den gut vertropften Quark mit etwas Milch, einem gut geklopften Ei, etwas Rümmel und gibt diese Masse über die Rösti, röhrt um und röhrt sofort an. Sehr gutes Abendgericht.

#### ©

#### Rezepte.

##### Orangenschalen-Konfitüre.

Die Orangenschalen werden fein geschnitten, gewiegt oder einfach durch die Haarmaschine gelassen. Per Pfund Schalen wird 1/2 Liter Wasser

zugeschüttet, die Masse ob kleinem Feuer 1 Stunde gekocht und 12 Stunden in den Seftschlapparat gestellt oder gut zugedeckt stehen gelassen. Zu 1 Pfund gekochter Masse wird 1 1/4 Pfund Zucker berechnet. Der gekochte Saft wird nun von den Schalen abgeschüttet, mit dem Zucker vermengt und ob kleinem Feuer aufgekocht, der übrige Teil hinzugegeben (auf Wunsch kann auch etwas Bienenhonig beigegeben werden) und nun so lange unter stetigem Aufkochen gekocht, bis die Konfitüre nur ganz langsam fließt. Zur Probe zieht man ein wenig der gekochten Konfitürenmasse auf einen Teller und läßt sie erkalten.

Diese Konfitüre auf dick geschränktem Butterbrot ist auch für den Magen sehr zuträglich und für den Frühstück- und auch Abendisch willkommen.

**Silbergegenstände säubert man** in lauwarmem Wasser mit Silberseife. Nachdem man sie in klarem Wasser nachgeputzt, lege man sie in Sägemehl und lasse sie trocknen. Die anhaftenden Holzteilchen sind mit einer weichen Bürste zu entfernen. Eine andere Reinigungsmethode erfordert ein dickflüssiges Bad aus gelöster Schlemmkreide in klarem Wasser, in das die Gegenstände gelegt werden. Nach dem Herausnehmen lasse man sie trocknen und entferne dann den Kreideüberzug mit einem weichen Leder, aus den Fugen mit einer weichen Bürste.

**Harzflecke aus Garderobestücken zu entfernen.** Die Flecke werden mit Terpentin so lange befeuchtet, bis das Harz sich aufgelöst hat. Sie werden dann sfern mit reinem Spiritus (90%) behandelt und zuletzt mit warmem Regenwasser und Galleseife restlos befeitigt.

### Gesichts- und Körperflege

#### 8 Regeln für Gesichtsmassage.

1. Lege die Spitzen der geschlossenen Fingern an die äußeren Augenwinkel und führe sie im Kreis herum.

2. Die leicht gekrümmten, gespreizten Fingern lege auf die Stirn, den kleinen Finger der rechten Hand auf den Nasenrücken, und streiche nach oben im Halbkreis nach den Schläfen zu. Mit den inneren Handflächen werden gleichzeitig die Augenbrauen lang gestrichen.

3. Lege die Fingerspitzen an die inneren Augenwinkel und streiche unterhalb der Augen nach den äußeren Winkeln zu.

4. Berühre mit den geschlossenen Fingern den Mittelpunkt der Wangen und streiche spiralförmig von unten nach oben herum. Bei Wiederholung dieser Streichung immer wieder von der Mitte ausgehend.

5. Lege die Spitzen der beiden Mittelfingern an die Seiten der Nase und beschreibe kleine Kreise.

6. Streiche mit den Spitzen der geschlossenen Fingern in vertikaler Richtung von den Nasenflügeln bis zur Oberlippe herab.

7. Lege den Kopf leicht in den Nacken und streiche mit den geschlossenen Fingern beider Hände, vom Kinn ausgehend, bis zum Halse hinab; abwechselnd mit der rechten Hand die linke — und mit der linken Hand die rechte Halspartie.

8. Durchstreiche mit den Spitzen der Zeigefinger die Formen der Ohrmuscheln.

Jede einzelne der vorstehenden Regeln ist eine Minute lang auszuführen. Die Gesichtsmassage soll unmittelbar nach einer kalten Waschung, gutem Abtrocknen und Einreibung mit einer für den Teint erprobten Crème erfolgen. Ra.