

**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

## PRAKTISCHE HANDARBEITEN, ERZIEHUNGSFRAGEN, KÜCHEN-REZEPTE

### Praktische Ratschläge

#### Unsere Hausapotheke im Sommer.

Unsere Kinder und wir selbst sind im Sommer allerlei kleinern und größern Plagen ausgesetzt, die meist eine schnelle Behandlung erfordern und 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 Verletzungen aller Art und Insektenstichen schnell zur Hand haben müssen. In keinem Apothekerkästchen sollte das Jod fehlen. Für Stiche, für kleinere und größere Verletzungen, für drohende Eiterungen, überall hilft uns Jod, es desinfiziert sofort die wundete Stelle und bewahrt uns dadurch vor manchen üblen Folgen. Oft liest man von Blutvergiftungen infolge Insektenstichen. Hätte man Jod zur Stelle gehabt und den Stich sogleich damit betupft, so wäre das Gift in den überwiegenden Fällen unwirksam geworden. Für Mückenstiche ist übrigens auch Salmiakgeist, der mit einem sauberen Lappchen sogleich eingerieben wird, sehr gut. Auch unsere Hauskräuter können uns gute Dienste leisten, z. B. ist der Saft einer zerquetschten Zwiebel sehr heilsam und schmerzstillend bei Wespenn- und Bienenstichen.

Kinder, die barfuß gehen — was ja sehr gesund ist — und die überhaupt viel im Freien sind, bringen bald diese oder jene kleine Verletzung mit nach Hause, bald ein geschürftes 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 Arnikatinktur 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 Schnellverband „Vulnoplatt“, 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 aufkleben kann. Auch für Blattern 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 kühlendes, luftabschließendes Präparat zur Hand zu haben, das ist Kalfliniment. Es ist in allen Apotheken zu kaufen.

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

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

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

Pfeffermünzgeist 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. Gesundheitswächholder, zwar ein alkoholisches Mittel, wirkt fast augenblicklich beruhigend und schmerzstillend bei Magen- und Unterleibskrämpfen.

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

#### 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 Zucker und Zimmt ein feines durststillendes Getränk, 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:

**Quarkkuchen:** Wir machen einen guten Würbeteig und schlagen damit ein Kuchenblech aus. Sodann nehmen wir auf  $\frac{1}{2}$  Pfund Quark 4 Eier,  $\frac{1}{4}$  Pfund Butter,  $\frac{1}{4}$  Pfund Zucker, die fein gehackte Rinde einer Zitrone, 80 Gramm geschälte und gehackte Mandeln. Die Butter wird weiß gerührt, hierauf das Eigelb innig damit vermischt, Zucker, Zitronen und Mandeln beigegeben, 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 Bircherbrot oder Roggenbrot wird in dünne Scheitten zerteilt und diese mit frischer Butter bestrichen. Hierauf rührt man etwas Butter schaumig, gibt den erkalteten Quark hinzu und vermischt gut, würzt mit gehackten Zwiebeln, etwas Grünem, Salz, Kümmel und gibt zuletzt noch einige Löffel dicken süßen Rahm bei. Diese Farce wird auf die gebutterten Scheitten gestrichen, mit Eigelb und Grünem garniert und als Vorspeise serviert.

**Quark mit Kartoffeln und Rüm-mel:** Man macht von rohen, in dünne Scheiben geschnittenen Kartoffeln eine schöne gebadene Rösti, vermischt alsdann den gut vertropften Quark mit etwas Milch, einem gut geklopften Ei, etwas Kümmel und gibt diese Masse über die Rösti, rührt um und richtet sofort an. Sehr gutes Abendgericht.

### Rezepte.

#### Drangenschalen-Konfitüre.

Die Drangenschalen werden fein geschnitten, gewiegt oder einfach durch die Hackmaschine gelassen. Per Pfund Schalen wird  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser

zugegeschüttet, die Masse ob kleinem Feuer 1 Stunde gekocht und 12 Stunden in den Seßlochapparat gestellt oder gut zugedeckt stehen gelassen. Zu 1 Pfund gekochter Masse wird  $1\frac{1}{4}$  Pfund Zucker berechnet. Der gekochte Saft wird nun von den Schalen abgeschüttet, mit dem Zucker vermischt und ob kleinem Feuer aufgekocht, der übrige Teil hinzugegeben (auf Wunsch kann auch etwas Bienenhonig beigegeben werden) und nun so lange unter fleißigem Aufrühren gekocht, bis die Konfitüre nur ganz langsam fließt. Zur Probe gießt man ein wenig der gekochten Konfitüremasse auf einen Teller und läßt sie erkalten.

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

**Silbergegenstände säubert man in lauwarmem Wasser mit Silberseife.** Nachdem man sie in klarem Wasser nachgebüßt, 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.

**Farzeflecke aus Garderobestücken zu entfernen.** Die Flecke werden mit Terpentin so lange befeuchtet, bis das Farz sich aufgelöst hat. Sie werden dann ferner mit reinem Spiritus (90%) behandelt und zuletzt mit warmem Regenwasser und Gallseife restlos beseitigt.

### Gesichts- und Körperpflege

#### 8 Regeln für Gesichtsmassage.

1. Lege die Spitzen der geschlossenen Finger an die äußeren Augenwinkel und führe sie im Kreise herum.

2. Die leicht gekrümmten, gespreizten Finger lege auf die Stirn, den kleinen Finger der rechten Hand auf den Nasenrücken, und streiche nach oben im Halbkreise 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 Mittelfinger an die Seiten der Nase und beschreibe kleine Kreise.

6. Streiche mit den Spitzen der geschlossenen Finger 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 Hals 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 Creme erfolgen. Ra.