

**Zeitschrift:** Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und Kunst  
**Band:** 20 (1930)  
**Heft:** 37  
  
**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:** 05.04.2026

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

# Frau und Haus

PRAKTISCHE HANDARBEITEN, ERZIEHUNGSFRAGEN, KÜCHEN-REZEPTE

## Kinder beim Aufstehen und vor dem Schulgang.

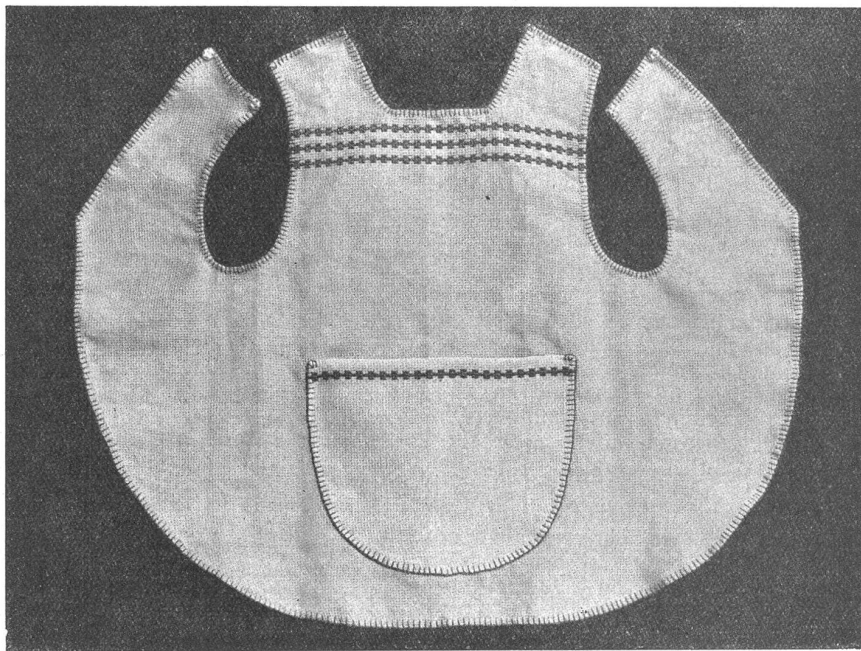
Unter der Rubrik „Praktische Winke und Ratsschläge“ lesen wir in der „Elternzeitschrift“ des Verlages Orell Füßli folgendes:

„Früh mit den Hühnern zu Bette, auf mit dem Hahn um die Wette!“ So selbstverständlich es ist, daß diese alte Lebensweisheit gerade bei unseren Kindern Anwendung finden soll, so wenig wird sie doch von manchen Müttern beachtet. Die immer wiederkehrende Aeußerung der Mutter: „Ich bin nur froh, wenn am Morgen meine Kinder aus dem Hause sind und zur Schule müssen!“ zeigt nur, daß es an der richtigen Zeiteinteilung fehlt, und daß besonders die Kinder nicht an rechtzeitigem Aufstehen gewöhnt werden.

Manche Mütter verstehen nicht, ihre Kinder am Morgen richtig zu wecken. Als ich jüngst mit meinen Schülern über Aufstehen, Waschen und Ankleiden sprach, da hörte ich die merkwürdigsten Dinge. „Meine Mutter reißt die Tür auf und schreit: Aufsteh'n!“ — „Schickt euch, steht auf, ihr kommt sonst zu spät in die Schule!“ — „Meine Mutter zieht mir immer das Deckbett weg, da friert's mich, aber ich schlaf gleich wieder ein.“ — „Meine Mutter schimpft jeden Tag, weil ich nicht gern aufstehe.“ Bei dem abgrundtiefen Schlaf, den Kinder meistens haben, sollte ihnen das Zurückfinden in die Wirklichkeit schon erleichtert werden. Wir dürfen sie nicht aus dem Schlaf reißen, weder durch lautes Rufen noch durch Zerrn, Schütteln und Schimpfen. So wie der Abend ein schöner, stiller, verflingender Abschluß des Tages sein soll, der in den Kindern alle unangenehmen Erinnerungen und Vorkommnisse, alle Unruhe auslöscht, so soll der Morgen ein heiterer, durch gar nichts getrübt Anfang sein, der sie sicher und ungetrübt hineinführt in das unerbittliche Getriebe des Tages. Mit einer leichten Berührung, mit einem Morgenkuß, mit einem ermunternden Wort oder einem Welliedchen sollen wir die Kinder wecken und darauf bedacht sein, daß unser Gesicht fröhlich ist, wenn die Kleinen die Augen öffnen.

Dann dürfen wir aber nicht gleich nach dem Wecken, wenn sich die Kinder noch den Schlaf aus den Augen reiben, von Aufgaben und Schule, von Pflicht und Arbeit reden, sondern ihnen den Rückweg von Schlaf und Traum möglichst erleichtern.

Dieses fröhliche Sichhineinfinden in die Wirklichkeit kann nur geschehen, wenn die Kinder frühzeitig genug aufstehen. Lieber 10 Minuten zu früh, als 5 Minuten zu spät! Sonst beginnt ein Hasten und Jagen; denn die verschlafene Zeit muß eingeholt werden. „Schnell, schnell, es ist höchste Zeit“, „aber so schick dich doch“, „wo ist dein Schulsack?“, „wo ist dein Frühstück?“, „dein Brot mußt du noch essen“, „ein solches Taschentuch kannst du doch nicht mehr nehmen“ — all diese drängenden und mahnenden Worte bleiben dem Kinde erparnt, es kann ruhig und tüchtig frühstücken, es vergißt die Bücher und Hefte und das Pausbrot nicht und kann sich auf dem Schulweg auch ohne Sorge einmal verhalten, wenn es zeitig geweckt wurde. Manche Dinge kann die Mutter schon am Abend vorbereiten, am Morgen wird dadurch Zeit gewonnen. Die Kleider werden schon abends hergerichtet, der Schulsack ist früh in Ordnung. Die große Wäsche oder das Baden wird zweckmäßig am Abend vorgenommen. Morgens kann man sich dann auf die notwendigsten Handgriffe beschränken. Sie sind zusammen mit dem Reinigen der Zähne rasch durchgeführt. Das Frühstück sollte keinesfalls eine Quelle dauernder Verdrießlichkeiten werden. Die meisten Kinder frühstücken gern und ausgiebig, die, welche nicht gerne oder ungenügend essen, leiden gewöhnlich unter der Hast im Elternhause und unter der Angst zu spät in die Schule zu kommen.



Spielschürzchen.

Material: Grauer Kannevas, Leinwand oder sonst ein Material, das sich für Kreuzstichverzierungen eignet. Zum Sticken verwendet man das garantiert wasch- und lichtechte H. C. Bergarn, H. C. Floregarn oder H. C. Flore-Mouliné. Das Motiv sowie die Farbenzusammenstellung kann aus Heft Nr. 4 der Bibl. H. C. ersehen werden, das in allen einschlägigen Geschäften sowie beim Verlag Heer & Co. in Oberuzwil zum Preise von 70 Cts. bezogen werden kann. Als Abschluß wird um das Schürzchen der Knopflochstich in grün gearbeitet, dessen äußerer Rand nachher mit rot umschlungen wird.

Jede Mutter sei bestrebt, am Morgen vor der Schule viel Wärme und Frohsinn über ihre Kinder auszustrahlen; denn auch wir Erwachsenen bilden den Tag umso freundlicher an, je ruhiger und sicherer wir ihm entgegenkommen. Und wie der Morgen ist, so wird auch meist der ganze Tag! Vor allem sollte die Mutter dafür sorgen, daß der Augenblick des Abschieds von den Kindern Zeit und Stimmung für einen herzlichen Kuß und für ein inniges Wort auf dem Schulwege hat. G. H.

## Vom Essig.

Trotzdem bei der Salatbereitung der Zitronensaft mehr und mehr den Essig verdrängt, wird er immer in der Küche Verwendung finden. Guter Essig ist hell, höchstens hellgelb und durchsichtig. Er muß in gut verkorkter Flasche aufbewahrt werden und darf dort keinen Niederschlag hinterlassen. Schlechter Essig hat einen brennend-scharfen Geschmack, wird bald trüb und oft sogar klumpig. Nährwert besitzt der Essig keinen, ist aber aus andern Gründen unentbehrlich. Fleisch und Obst (besonders Zweifelhafte) werden in Essig konserviert. Braten von Wild, Rind, Schaf usw. legt man oft vor Gebrauch in eine sogenannte Beize von Essig und anderen Zutaten. Sollen Forellen blau gefocht werden, besteht der Sud aus Salzwasser mit ziemlich viel Essig. Er zerseht auch schwer verdauliche Speisen und regt die Verdauungsorgane an, vorausgesetzt, daß er nicht im Uebermaß genossen wird. Wird irgend einem Gericht Essig beigegeben, darf es erst kurz vor dem Auftragen geschehen, da er sich rasch verflüchtigt.

Hat man ein Fischgeräthe verschluckt, trinkt man sofort Essig. Ohnmächtigen reibt man Stirn und Wangen mit Essig. Bei Nesselfieber sind Abwäschungen mit Essigwasser vorzuziehen. Rf.

## Wasserstoffsuperoxyd im Haushalt.

Wasserstoffsuperoxyd eignet sich zur Entfernung von Tinten-, Rotwein-, Frucht-, Gras- und andern Flecken. Man braucht bloß die Flecken mit dem Wasserstoffsuperoxyd anzuweichen, dem man vorher einige Tropfen Salmiakgeist zugesetzt hat, um dieselben nach kurzer Zeit vollständig zum Verschwinden zu bringen. Bei älteren Flecken muß man die Gewebe in einen Teller mit Wasserstoffsuperoxyd legen und zur Entfernung speziell von Grasflecken das Wasserstoffsuperoxyd, so wie es zu kaufen ist, ohne Ammoniakzusatz anwenden. Rührt ein Tintenfleck von eisenhaltiger Tinte her, so hinterbleibt nach dem Bleichen ein gelblicher Eisenfleck, der aber leicht, meist schon durch Waschen mit Wasser oder durch Behandlung mit Zitronensaft entfernt werden kann. — Vergilbte Leinen- oder Baumwollen-, Wollen- oder Seidenstoffe können leicht gebleicht werden, wenn man sie einige Zeit in eine Mischung aus 5 Teilen Wasserstoffsuperoxyd und 100 Teilen Wasser eingelegt. Durch das Gas, das sich während des Bleichens entwickelt, werden die Stoffe emporgehoben; um eine gleichmäßige Bleichung zu erzielen, muß man dieselben von Zeit zu Zeit zu Boden drücken oder sogar mit einem Deckel beschweren. Fleckig gewordener Marmor oder Marmor, vergilbtes Elfenbein usw. können ebenfalls durch Wasserstoffsuperoxyd gebleicht werden. Der Erfolg ist besonders befriedigend, wenn man die Gegenstände an der Sonne trodnen kann.

Zum Schluß sei Wasserstoffsuperoxyd als ausgezeichnetes Gurgelmittel empfohlen. Man gibt einige Tropfen davon in ein Glas gestandenes Wasser und gurgelt bei Halbzündung, Heiserkeit u. öfters damit.

Wasserstoffsuperoxyd wird am besten in einer braunen Glasflasche aufbewahrt oder dann im Dunkeln, auf alle Fälle an kühlem Ort. E. R.