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

Kunst

**Band:** 22 (1932)

Heft: 35

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:** 18.10.2025

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

# Frau und Haus

## PRAKTISCHE HANDARBEITEN, ERZIEHUNGSFRAGEN, KÜCHEN-REZEPTE

#### Gehäkelter Bullover, Größe 44.

Material: 80 g lindfarbene, 40 g weiße Seibenglangmolle

Seibenglanzwolle. Der Pullover wird burchweg in Doppelftäbchen (D. St.) gearbeitet. Auf einem L. M.-Anschlag arbeitet man folgenbermaßen: Mit einem Umschlag





holt man den Arbeitssaden durch die 3. und noch einmal durch die 5. M. des Anschlags, masch alles zusammen ab und hätelt eine L. nach. Dann mit 1 Umischag den Faden aus der 5 und 7. M. des Anschlags holen, abmaschen, 1 L. usw. In den folgenden Touren holt man den Faden vor und hinter dem untenliegenden D. St., masch vor und hinter dem untenliegenden D. St., masch ab, 1 L. D. S. die steit süber D. St. — Vorderund Rüchnteil werden quer gehätelt. Man beginnt an der Seite mit einem Anschlag von 83 L. und arbeitet hierüber wie vorher beschieben 40 D. St. in lindsarbenem Garn. Nach 22 Reihen (15 cm) ist die volle Schulterbreite erreicht. In weißem Garn arbeitet man die nächsten Reihen. Man lätzt 10 D. St. an der Halsseite frei und arbeitet 16 Reihen (12 cm) über 30 D. St. Dam schälest man zu der zweiten Halsseite wieder 20 L. zu und hätelt nun wieder in Lindsarben über die volle Breite von 40 D. St. 22 Reihen. Z. Teil genau ebenso. Man schieftelt die Schulternächte und hätelt die weißen Armelreihen an. Wan arbeitet 4 Reihen D. St. (weiß), und zwer sür sechnet der Mermel über 40 D. St. (Schulternacht ist der Mermel über 40 D. St. (Weiß), und zwar sür sechnet Vermel über 40 D. St. (Weiß), und zwar sür sechnet Vermel über 40 D. St. (Schulternacht ist den Mermelnühre folliegen. Den Rand mit doppeltem Faden anstriden. Man schieft Den Rand den unteren Rand des Aladeln und stridt 18 Runden 1 L, 1 r. im Wechsell. 19. Runde abmaschen 1 L, 1 r. im Bechsell. 19. Runde abmaschen 1 L, 1 r. im Bechsell. 19. Runde abmaschen 20 m. sie sun sich in der den Weisen Bogen (5 L, 1 s. M.). In dieselbe Reihe des Ausseln und stere dem Garn, wobet die f. M. der Mitte der sich führ den der den Bogen. Als Abseln in die beiden f. M der Sittle der sich führ den den weisen Bogen. Dieselben der lindsarbenen Bogen. Als Abseln an die beiden f. M der Sittle der lindsarbenen Bogen sieht, einmal über den weisen, einmal über den weisen, einmal über den weisen Bogen. Dieselben zu der den weisen Bogen. Dieselben 20 der meisen, einmal un er der meisen Bogen

## Braktifche Ratschläge

Sonnenstick — Hisschlag — Blisschlag.

Mit dem Einsehen der sogenannten "Hundstage" beginnt die Sonnenstrahlung auf das Vervenlyssen der Menschen in hervorragender Weise zu wirken. Es gibt Menschen, die auf die Kälte genau so schimpfen wie auf die Wärme und sich nur recht zufrieden fühlen, wenn sie Temperaturen von 13 die 18 Grad vorsinden. Allerdings kann man sich vor Kälte bester schüten als vor Wärme: Entsteden kann man sich nicht immer und überall, und im Eiskeller kann man auch nicht immer den Tag verdringen; aber warm anziehen kann man sich an kann man sich an kann man sich an kann man sich an kann den menschen der sonnenstrahlen inner wohnenden Ultravioletisstaften bedeutungsvolle Gesundheitswerte gewonnen, so schade ein Zuviel entschieden, und Sonnenstich und Sitzschag sied entschieden, und Sonnenstich und Sitzschag sied ein Juviel entschieden, und Sonnenstich und Sitzschag sied wir Kolgen!

Gesundheitswerte gewonnen, so schadet ein Zuviel entschieden, und Sonnenstich und Sitsschlag
sind die Folgen!
Grundsah eines seden zur heihen Jahreszeit sollte sein, sich so leicht wie nur erlaubt
zu kleiden. Alle Einschnürungen, straff sigende
Kleidungsstüde usw. begünstigen unangenehme
Folgen der Sonnenstrahlung. Auherdem ist Wundwerden einiger Körperstellen insolge der Reidung besonders häufig. Etwas anderes ist es bei den Menschen, die an hohe Temperaturen gewöhnt sind, wie etwa Tropenbewohner oder Heizer, die nicht selten in Temperaturen von 40–60 Grad arbeiten oder sich aufhalten. Auch hier tanu man von "Abhärtung" sprechen. Wer also an Wärme höherer Grade nicht gewöhnt ist, sollte vorsichtig sein. In erster Linie ist der fängere Ausenthalt in stechender

Wer also an Wärme höherer Grade nicht gewöhnt ift, sollte vorsichtig sein. In erfter Linie ist der längere Aufenthalt in stechender Mittagssonne oder in der Sonne überhaupt zu vermeiden. Ferner, so absurd es klingen und so lästig es sein mag, sollte man nie den Kopf den direkten Sonnenstrahlen längere Zeit aussetzen, sondern den Hut aufbehalten oder sich sonstenie schieden, kalluzinationen, vermindertes Sprechvermögen, salluzinationen, vermindertes Sprechvermögen sind erste Anzeichen einer "Hitzekrankheit". Später setzt Fieder ein, das zu Krämpfen, Bewußtlosigseit, Serzsschlag und Todsschlag und Sonnenstich ist in unsern Gegenden verhältnismäßig selten, dagegen tritt der Sitsschag weit häufiger bei uns aus.

Sissichlag weit häufiger bei uns auf.
Besonders leicht wird Sissichlag eintreten, wenn hohe Temperaturen und hoher Feuchtigseitsgehalt der Luft zusammentreten, also sognannte "Treibhausluft" herrscht. Schweih dricht heftig aus, dann ist die Hauf plöslich troden, der Organismus ist wie ausgepunnpt, und Schwäche verhindert jede Bewegung. Der Atem fliegt, die verhindert jede Rrämpfe einsehen, der Puls beschleicht noch Krämpfe einsehen, der Puls beschleinigt schlägt und der Wagen Genossens wieder erbricht. Um ersten werden schwächliche Menschen dem Sitzschaft gerliegen und solche, die blutarm oder herzkrant sind.
Derartiae Erscheinungen zu vermeiben, ist

Derartige Erscheinungen zu vermeiben, ist zwar möglich, doch nicht immer durchführbar. Um besten ist nämlich, wenn man überhaupt teine förpersiche Arbeit verrichtet, und an heihen Tagen ruht. Ist das nicht möglich, dann sollte die Kleidung, wie bereits erwähnt, äußerst leicht sein, um die Bentslation des Körpers zu begünstigen. Unbedingt ist Zugluft, mag sie auch fühlend wirken, zu vermeiden! Kalte Getränte können vorsichtig und mit Maßen genossen werden; auch kalter Tee mit Zitrone, saure Milch, Hinders oder Kirchlimonade, doch möglichst müssen Fett, Butter, Fleisch, Websseisen und Gebäd ausgeschaftet werden. Un festen Rahrungsstoffen sind lediglich Obst und Gemüse dienlich. Durch seise Auhrung

wird der Berbrennungsprozeß im Körper nämlich gesteigert, also noch Hitze erzeugt!

Auf der Straße meibe man möglichst die Hauswände, die die Sonnenstrassen staat zu-rüdwersen, also die Wärme noch um etwa ein Drittel erhöhen. Der Körper ventiliert außerdem nicht, wenn man an erhisten Häusern entlang geht.

Einem vom Sikjchlag Betroffenen kann man erste Hilfe zuteil werden kassen, indem man ihn in den Schatten deringt, die Aleider soweit wie möglich öffnet oder ihn ganz entsteidet, ihm kühle Getränte einslößt und den Körper mit kaltem Wassen, oder, wenn auf diese Arricht Hilfe Getränte der Gießkanne oder Brause begießt, oder, wenn auf diese Arricht Hilfe gedracht werden kann, ihn in taltes Wasser legt. Bor allem muß iedoch diese Sisselsteilung möglichst schnell geschehen, da es sonst leicht zu spät sein kann! Wit den heißen Kagen ist die Gewitterbildung natürlich sehr verbunden. Zu der Gesahr des Sonnenstitches und Hilf sechologien zu werden.

Stinden durchzuführen, ehe ein endgültiges Nesultat abzuschen ift. An sich ist Angle vor dem Gewitter völsig unbegründet. Meistenteils sind die Getroffenen selbst schaue. Wenn ein Blitz gesehen wird, dann fann er nicht mehr schaen. Es gibt weit weniger Treffer durch Blitzschaft das Berkebrsunfälle. Daraus mag man ermessen, daß die Angst vor dein Berkebrsunfäll weit größer sein müßte, und es würde deren bedeutend weniger geben!

H. H. R.

## Küchenrezepte

**100** 

300

Die Gurke in der Rüche.

Gurken alat. Die geschätten Gurken werden ganz sein gespobelt und mit Salz bestreut eine Stunde stehen gelassen. Dann prest man das Wasser aus und vermengt die Gurken mit einer Salatsauce aus Senf, Del, Zitronenslaft, Pfesser und gewiegter Peterslife.

Gurken mit saurem Rahm. Die vorgerichteten Gurken werden in Scheiben geschnitten. Man läßt ein großes Stüd Butter heiß werden, fügt die Gurken und eine gehadte, kleine Zwiedel bei, schwort alles 10 Minuten unter öfterem Benden, stäubt 1—2 Löffel Mehl darüber und verkocht mit 1 Tasse sauren Rahm und dem nötigen Gewürz. Went die Gurken weich sind, kann man etwas Fleische extrakt beifügen.

extraft beisügen.
Gurken mit Pilzen. Die gerüsteten, entkernten, in Würfelden geschnittenen Gurken werden in wenig Salzwasser weich gekocht und abgegossen. Ein Teller voll gut gereinigte Pilze (am besten Morcheln) schmort man in Butter gar Aus Butter, Mehl, Rahm, Gurkenwasser und etwas Petersille kocht man eine sämige Sauce, fügt Gurken und Pilze bei und dämpft alles gut durch. Bor dem Anrichten kann man ein Ei beifügen.