

**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:** 23.02.2026

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

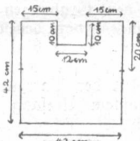
# Frau und Haus

PRAKTISCHE HANDARBEITEN, ERZIEHUNGSFRAGEN, KÜCHEN-REZEPTE

## Gehäkelter Pullover, Größe 44.

Material: 80 g lindfarbene, 40 g weiße Seidenglanz Wolle.

Der Pullover wird durchweg in Doppelfäbchen (D. St.) gearbeitet. Auf einem L. M. Anschlag arbeitet man folgendermaßen: Mit einem Umschlag



holt man den Arbeitsfaden durch die 3. und noch einmal durch die 5. M. des Anschlags, mascht alles zusammen ab und häkelt eine L. nach. Dann mit 1 Umschlag den Faden aus der 5. und 7. M. des Anschlags holen, abmaschen, 1 L. Dann aus der 7. und 9., abmaschen, 1 L. usw. In den folgenden Touren holt man den Faden vor und hinter dem untenliegenden D. St., mascht ab, 1 L. D. St. liegt stets über D. St. — Vorder- und Rückenteil werden quer gehäkelt. Man beginnt an der Seite mit einem Umschlag von 83 L. und arbeitet hierüber wie vorher beschrieben 40 D. St. in lindfarbenem Garn. Nach 22 Reihen (15 cm) ist die volle Schulterbreite erreicht. In weißem Garn arbeitet man die nächsten Reihen. Man läßt 10 D. St. an der Halsseite frei und arbeitet 16 Reihen (12 cm) über 30 D. St. Dann schlägt man zu der zweiten Halsseite wieder 20 L. zu und häkelt nun wieder in Lindfarben über die volle Breite von 40 D. St. 22 Reihen. 2. Teil genau ebenso. Man schließt die Schulternähte und häkelt die weißen Ärmelreihen an. Man arbeitet 4 Reihen D. St. (weiß), und zwar für jeden Ärmel über 40 D. St. (Schulternäht ist die Mitte). Seiten- und Ärmelnahte schließen. Den Rand mit doppeltem Faden anstricken. Man schlägt durch den unteren Rand des Pullovers 152 M. auf einen Ring oder 4 Nadeln und strickt 18 Runden 1 L., 1 r. im Wechsel. 19. Runde abmaschen. Den Halsanschnitt behält man mit einer Tour L.-Bogen (5 L., 1 f. M.). In dieselbe Reihe des Ausschnittes noch eine Tour Bogen in weißem Garn, die f. M. zwischen die beiden f. M. der lindfarbenen Bogen. Als Abschluß 1 Tour Bogen in lindfarbenem Garn, wobei die f. M. die Mitte der lindfarbenen Bogen fäht, einmal über den weißen, einmal unter den weißen Bogen. Dieselben 3 Touren kommen als Abschluß an die Ärmel.

## Praktische Ratschläge

### Sonnenstich — Hitzschlag — Blitzschlag.

Mit dem Einsetzen der sogenannten „Sundstage“ beginnt die Sonnenstrahlung auf das Nervensystem 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 bis 18 Grad vorfinden. Allerdings kann man sich vor Kälte besser schützen als vor Wärme: Entkleiden kann man sich nicht immer und überall, und im Eiseller kann man auch nicht immer den Tag verbringen; aber warm anziehen kann man sich an kalten Tagen immer. Die Wirkung der sommerlichen Hitze auf den Menschen und seine Gesundheit ist mannigfaltig. Werden einerseits durch die den Sonnenstrahlen innewohnenden Ultraviolettstrahlen bedeutungsvolle Gesundheitswerte gewonnen, so schadet ein Zuviel entschieden, und Sonnenstich und Hitzschlag sind die Folgen!

Grundsatz eines jeden zur heißen Jahreszeit sollte sein, sich so leicht wie nur erlaubt zu kleiden. Alle Einschnürungen, straff sitzende Kleidungsstücke usw. begünstigen unangenehme Folgen der Sonnenstrahlung. Außerdem ist Wundwerden einiger Körperstellen infolge der Reibung 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 kann man von „Abhärtung“ sprechen.

Wer also an Wärme höherer Grade nicht gewöhnt ist, sollte vorsichtig sein. In erster Linie ist der längere Aufenthalt in stehender 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 sonstwie schützen. Kopf- und Halsschmerzen, Halluzinationen, vermindertes Sprechvermögen sind erste Anzeichen einer „Hitzefranzheit“. Später setzt Fieber ein, das zu Krämpfen, Bewußtlosigkeit, Herzschlag und Tod führen kann! Sonnenstich ist in unsern Gegenden verhältnismäßig selten, dagegen tritt der Hitzschlag weit häufiger bei uns auf.

Besonders leicht wird Hitzschlag eintreten, wenn hohe Temperaturen und hoher Feuchtigkeitgehalt der Luft zusammentreten, also sogenannte „Treibhausluft“ herrscht. Schweiß bricht heftig aus, dann ist die Haut plötzlich trocken, der Organismus ist wie ausgepumpt, und Schwäche verhindert jede Bewegung. Der Atem fliegt, bis vielleicht noch Krämpfe einsetzen, der Puls beschleunigt schlägt und der Magen Genossenes wieder erbricht. Am ersten werden schwächliche Menschen dem Hitzschlag erliegen und solche, die blutarm oder herzkrank sind.

Derartige Erscheinungen zu vermeiden, ist zwar möglich, doch nicht immer durchführbar. Am besten ist nämlich, wenn man überhaupt keine körperliche Arbeit verrichtet, und an heißen Tagen ruht. Ist das nicht möglich, dann sollte die Kleidung, wie bereits erwähnt, äußerst leicht sein, um die Ventilation des Körpers zu begünstigen. Unbedingt ist Zugluft, mag sie auch kühlend wirken, zu vermeiden! Kalte Getränke können vorsichtig und mit Mahen genossen werden; auch kalter Tee mit Zitronen, saure Milch, Himbeers- oder Kirschlimonade, doch möglichst müssen Fett, Butter, Fleisch, Mehlspeisen und Gebäck ausgeschlossen werden. An festen Nahrungsmitteln sind lediglich Obst und Gemüse dienlich. Durch feste Nahrung

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

Auf der Straße meide man möglichst die Hauswände, die die Sonnenstrahlen stark zurückwerfen, also die Wärme noch um etwa ein Drittel erhöhen. Der Körper ventiliert außerdem nicht, wenn man an erhitzten Häusern entlang geht.

Einem vom Hitzschlag Betroffenen kann man erste Hilfe zuteil werden lassen, indem man ihn in den Schatten bringt, die Kleider so weit wie möglich öffnet oder ihn ganz entkleidet, ihm kühle Getränke einflößt und den Körper mit kaltem Wasser aus der Gießkanne oder Brause begießt, oder, wenn auf diese Art nicht Hilfe gebracht werden kann, ihn in kaltes Wasser legt. Vor allem muß jedoch diese Hilfeleistung möglichst schnell geschehen, da es sonst leicht zu spät sein kann! Mit den heißen Tagen ist die Gewitterbildung natürlich sehr verbunden. Zu der Gefahr des Sonnenstiches und Hitzschlages tritt noch die Möglichkeit, vom Blitz erschlagen zu werden.

Vom Blitz Getroffene sind meist tot! Man versuche jedoch stets, künstliche Atmung herbeizuführen. Außer der Betäubung und außer sofortigem Tod ist auch Lähmung und Verbrennung möglich. Gerötete Haut fühle man mit kaltem Wasser oder Eis, sonst wende man Brandsalbe an. Brandblasen stiche man mit glühender Nadel auf, lasse das Wasser auslaufen und verbinde mit Jodoformgaze und Watte. Die Kleider sind in allen Fällen sofort zu öffnen. Atem der Getroffene noch, dann lege man kühle Umschläge auf Stirn und Schläfen. Der Helfende stelle sich möglichst auf ein Stück Glas oder trodenes Holz. Künstliche Atmung ist mindestens während zwei Stunden durchzuführen, ehe ein endgültiges Resultat abzulesen ist.

An sich ist Angst vor dem Gewitter völlig unbegründet. Meistenteils sind die Getroffenen selbst schuld daran. Wenn ein Blitz gesehen wird, dann kann er nicht mehr schaden. Es gibt weit weniger Treffer durch Blitzschlag als Verkehrsunfälle. Daraus mag man ersehen, daß die Angst vor dem Verkehrsunfall weit größer sein müßte, und es würde deren Bedeutung weniger geben! H. H. R.

## Küchenrezepte

### Die Gurke in der Küche.

Gurkensalat. Die geschälten Gurken werden ganz fein gehobelt und mit Salz bestreut eine Stunde stehen gelassen. Dann preßt man das Wasser aus und vermischt die Gurken mit einer Salatsauce aus Senf, Del, Zitronensaft, Pfeffer und gewiegter Petersilie.

Gurken mit saurem Rahm. Die vorgekochten Gurken werden in Scheiben geschnitten. Man läßt ein großes Stück Butter heiß werden, fügt die Gurken und eine gehackte, kleine Zwiebel bei, schmort alles 10 Minuten unter öfterem Wenden, stäubt 1—2 Löffel Mehl darüber und verkocht mit 1 Tasse saurem Rahm und dem nötigen Gewürz. Wenn die Gurken weich sind, kann man etwas Fleischextrakt beifügen.

Gurken mit Pilzen. Die gerösteten, entkernten, in Würfelchen geschnittenen Gurken werden in wenig Salzwasser weich gekocht und abgeseigt. Ein Teller voll gut gereinigte Pilze (am besten Morcheln) schmort man in Butter gar. Aus Butter, Mehl, Rahm, Gurkenwasser und etwas Petersilie kocht man eine sämige Sauce, fügt Gurken und Pilze bei und dampft alles gut durch. Vor dem Anrichten kann man ein Ei beifügen.