

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

**Band:** 24 (1934)

**Heft:** 6

**Rubrik:** Die Seite für 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:** 21.02.2026

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

# Die Seite für Frau und Haus

HANDARBEITEN, ERZIEHUNGSFRAGEN, PRAKTISCHE RATSSCHLÄGE, KÜCHENREZEPTE

## Handarbeiten

### Teewärmer.

Dieser hübsche, zweifarbige Teewärmer wird in zwei Hälften gestrickt. Zu jeder Hälfte werden 65 Maschen angeschlagen und 55 bis 65 Reihen, je nach der gewünschten Größe, mit der einen Wolle beidseitig rechts gestrickt, daran anschließend arbeitet man mit der zweiten Wollfarbe 53 Reihen in Patentstrickerei. Die kleinere Hälfte wird umgeschlagen und mit einigen Stichen an die rechts gestrickte Hälfte angenäht. Der Anfangsrand, der den patentgestrickten Teil überträgt, wird mit einem einfachen Zäckchen behäkelt. Der zweite Teil des Wärmers wird genau gleich gearbeitet. Beim Zusammennähen der beiden Teile lässt man für Hentel und Schnabel der Teekanne einen größeren und kleineren Schlitz offen.

Aus möglichst bunten Wollresten werden die Glöcklein gearbeitet. Man schließt dafür vier Luftmaschen zum Ring und häkelt lauter feste Maschen; hin und wieder nimmt man eine Masche auf, damit eine Glöckchenform entsteht. Zuletzt zieht man einen doppelten, andersfarbigen Wollfaden durch den kleinen Kelch. Eine gedrehte Wollsnur hält den Wärmer zusammen.

## Gesundheitspflege

### Wie schonen wir unsere Lungen?

Der Mensch atmet auf zweierlei Arten, erstens durch die Haut und zweitens durch die Lungen. Beide Atmungen sind lebenswichtig und notwendig, keine kann die andere ersetzen. Ist zum Beispiel die Haut nicht mehr fähig, zu arbeiten, was bei großen Brandwunden eintreten kann, so kann der Mensch, trotz völlig gesunder Lunge, nicht mehr gerettet werden. Wie überaus wichtig die Pflege der Lunge ist, wissen wir alle. Etwa der siebente Teil der Schweizer sterben an Lungenerkrankung, und der Kampf gegen die Lungentuberkulose ist die größte Notwendigkeit. — Wichtig für eine gesunde Lungenaktivität ist genügender „Brustumfang“, d. h. genügende Wölbung des die Lungen schützenden Rippenkorbes. Der Brustumfang soll die Hälfte der Körperlänge ausmachen; wo er bedeutend geringer ist, ist schon Gefahr für Lungentuberkulose vorhanden. Im übrigen schütze man sich vor Erkältungen, aber auch vor dem Einatmen von schädlichen Gasen, wie Kohlensäure, Kohlenoxyd, Kloakengasen, Schwefeldämpfen usw. Schon das beständige Einatmen von Straßenstaub schädigt die Lungen, noch viel mehr aber jene Staubarten, welche beim Betrieb gewisser Gewerbe entstehen (Färber, Metallarbeiter, Schleifer, Spengler, aber auch Müller, Kohlenarbeiter, Kürschner, Schornsteinfeger, Glasschleifer, Sattler usw.). Alle diese Arbeiten fördern die Lungenerkrankungen aller Art. Kein Wunder, daß es so viele Lungenkrankheiten gibt! Wie schützen wir uns nun gegen die Erkrankung eines unserer lebenswichtigsten Organes? Vor allem müssen wir immer und überall für gute, frische Luft sorgen; dies gilt sowohl von den Schlaf- und Wohnräumen wie von den Arbeitsräumen. Starkes Rauchen, besonders von Jugendlichen, ist und bleibt schädlich. Es ist nicht zimperlich, wenn wir beim Vorbeifahren eines Autos auf staubiger Straße uns abwenden oder das Taschentuch vor den Mund halten. Wir dürfen uns nicht anhusten lassen, also Distanz halten im Gespräch mit Erkrankten! Fleißiges Händewaschen ist nie Luxus, sondern äußerst



notwendig. Atmübungen sollte man sich in frischer Luft zur Gewohnheit machen. Man muß ferner immer durch die Nase atmen und nachts mit geschlossenem Mund schlafen. Gute Körperhaltung beim Lesen und Schreiben, aber auch beim Gehen und Sitzen ist wichtig. Wenn wir immer Tam fahren, arbeiten unsere Lungen nicht genügend. Tägliches Marschieren, Treppensteigen, Turnen, Sporteln, alles mit Max und Vernunft, erhalten den Menschen gesund. Vor Erkältung schützen wir uns durch vernünftige Kleidung, immer der Witterung angepaßt. Im geheizten Raum können wir warme Jacken und Hals tücher ruhig entbehren. Krass Abhärtungsexperimente sind ebenso schädlich wie gedankenlos Angstlichkeit und Verweichung. Körperwaschungen, sei es mit lauwarmem oder kaltem Wasser, müssen immer und immer wieder empfohlen werden. Erkältungen und Rattarhe dürfen nicht vernachlässigt und verschleppt werden. Sobald die Körpertemperatur erhöht ist oder ständig abends steigt, muß ein Arzt konsultiert werden. Wenn immer möglich, schlafe man bei offenem Fenster. — Wer diese Regeln befolgt, schafft sich gesundes Blut und schützt sich vor allerlei Erkrankungen, besonders vor Lungentuberkulose. R.

## Küchen-Rezepte

### Was soll ich kochen?

**Sellerie auf flauß.** Die Sellerienknoten werden gehäkelt, in mittlere Scheiben geschnitten und in Salzwasser ziemlich weich gekocht. In eine gebuttete Form schichtet man die Sellerie ein, streut geriebenen Käse dazwischen, gießt eine Soße aus Butter, Mehl, Selleriewasser, Rahm und Fleischextrakt darüber, bestreut die Oberfläche mit Brotsamen und bäßt den Auf lauf in mäßiger Höhe  $\frac{1}{4}$  Std. Dazu gibt man Bratwürste, Rauchwürste oder gehackte Beefsteaks.

**Linsenkugeln.**  $\frac{1}{2}$  Pfund Linsen werden über Nacht eingeweicht, im Wasser weich gekocht und abgegossen. Dann preßt man die Linsen durch ein Haarsieb und vermengt sie mit 150 Gramm Brotsamen, Salz und Pfeffer. Man fügt eine kleine, geriebene Sellerie, eine in Fett geschmortete, gewiegte Zwiebel, Petersilie und 2-3 Eier bei, formt aus der Masse auf mehligem Brett nüchgroße Kugeln und bäßt sie in Fett schwimmend knusperig. Man gibt dazu Spinat, Kohl oder irgend einen Salat.

**Pilzknudeln.** In Salzwasser kocht man Nudeln weich, gießt sie ab und vermengt sie mit einem großen Stück Butter, einer Tasse geriebenem Käse und etwas Bratenjus oder

guter Fleischbrühe. Auf kleinem Feuer läßt man die Nudeln schwören. Unterdessen hat man Büchsenpilze zerchnitten, in Butter gedämpft und mit 1-2 Löffel glattgerührtem Tomatenpüree verkocht. Man richtet die Nudeln an, gibt die Pilze darauf und reicht Endivienalsalat dazu.

**Leber auf holländische Art.** Leberscheiben werden gesalzen, in Mehl gewendet und mit Kräutern und Schalotten gebraten, dann gießt man 1 Tasse Fleischbrühe dazu, läßt alles gut, richtet das Fleisch an und verröhrt die zurückbleibende Sauce mit 2 Ei gelb und 1-2 Löffel Essig. Sie wird erhitzt, ohne zu kochen und über die Leber angerichtet.