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

Band: 25 (1935)

Heft: 28

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: 31.07.2025

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

Die Seite für Frau und Haus

HANDARBEITEN, ERZIEHUNGSFRAGEN, PRAKTISCHE RATSCHLÄGE, KÜCHENREZEPTE

Handarbeiten

Gestreifter Sport-Pullover für junge Mädchen.

Material: 70 g Wolle hellblau, 50 g dunkelblau, 70 g braun, 30 g sandfarben, 1 Inox-Häkelnadel Nr. 3, 2 Inox-Stricknadeln Nr. 2½.

Technik: Luftmaschen-Anschlag. 1. Reihe: Feste Maschen. 2. Reihe: In jedes hintere Maschenglied der Vorreihe 1 feste Masche. 3. Reihe: In jedes vordere Maschenglied der Vorreihe 1 feste Masche. Die 2. und 3. Reihe werden fortlaufend wiederholt. Die freigebliebenen oberen Schlingen von den festen Maschen müssen also stets auf der rechten Seite der Arbeit liegen. Angestrickte Ränder: 1 Masche rechts und 1 Masche links im Wechsel.

Alle Teile werden nach Schnitt gearbeitet. Vorderteil und Rücken beginnen an den Seiten und werden im Streifenmuster in der oben beschriebenen Technik gearbeitet. Man beachte dabei, daß die Streifen stets 18 feste Maschen breit sind. Um die Schrägung der Streifen zu erreichen, häkelt man in jeder Reihe 1 feste Masche weiter auf den nächsten Streifen, bezw. 1 feste Masche weniger. Ueber je 92 Maschen werden mit brauner Wolle die unteren Ränder an Vorderteil und Rücken gestrickt. Dann werden die Seiten und Schultern zusammengenäht. Aus den Rändern vom Halsausschnitt holt man 106 Maschen und strickt über diese einen 2 cm breiten Halsrand mit dunkelblauer Wolle an. Bei den Aermeln werden die farbigen Streifen geradehoch gearbeitet. Man beginnt also am unteren Rand mit einem dem Schnitt entsprechenden Anschlag. An die unteren Aermelränder werden über je 66 Maschen die braunen Bündchen gestrickt. Danach näht man die fertigen Aermel zusammen und ein. Zum Schluß werden die gehäkelten Teile auf der linken Seite unter einem feuchten Tuch gut ausgebügelt.

Gesundheitspflege

Erkältungsmöglichkeiten im Sommer.

Die hauptsächlichste Ursache der Erkältungen im Sommer ist unzweckmäßige Bekleidung des Körpers. Sowohl zu leichte wie zu schwere Kleidung kann Erkältungen verursachen. Bei zu leichter Kleidung verdunstet der Schweiß zu schnell, infolge der raschen Verdunstung wird die Haut zu stark abgekühlt, und eine Erkältung, meist nur ein Schnupfen, ist die Folge. Man soll deshalb auch im Sommer eine sehr leichte und durchlässige Unterkleidung tragen. Dicke, wollene Unterkleidung und warme Oberkleidung wirken im entgegengesetzten Sinne ungünstig. Sie verhindern die Verdunstung des Schweißes zu stark, ebenso die Ausstrahlung der im Körper stets im Ueberschuß erzeugten Wärme, der Körper wird überhitzt, dadurch matt und empfindlich gegen die kleinste Temperaturschwankung. Kommt ein zu schwer Bekleideter in die geringste Zugluft, so ist die Erkältung schon da.

Die Neigung zu Erkältungen im Sommer wird durch eine ungenügende Hautpflege stark gesteigert. Die ganze Haut des Körpers ist nämlich mit Schweißdrüsen, etwa zwei Millionen, und Talgdrüsen durchsetzt; der Talg hält die Haut geschmeidig und elastisch. Alle diese Drüsen besitzen feine Oeffnungen, Poren, die auf der Hautoberfläche ausmünden. Diese Poren müssen immer offen gehalten werden, sonst wird die Schweiß- und Talgausscheidung gehemmt, wodurch die Haut überempfindlich gegen jeden Kältereiz wird. Bei Menschen mit ungenügender Hautpflege löst jeder kalte Luftzug einen Schnupfen oder Husten aus. Außer peinlicher Reinhaltung der Haut sind Luftbäder in vernünftigem Maße das beste Mittel, die Haut in richtigem Zustand zu erhalten und gegen Kältereize abzuhärten. Oefteres Bürsten der Haut ist auch zu empfehlen.

Eine weitere Ursache der sommerlichen Erkältungen ist der Staub, diese Sommerplage, die vor allem Halskrankheiten, wie zum Beispiel Angina, verbreitet. Bei sehr staubigem Wetter ist es angezeigt, die Mundhöhle ab und zu durch Ausspülen mit einem Desinfektionsmittel, zum Beispiel verdünnter Wasserstoffsuperoxydlösung, zu reinigen oder die bekannten desinfizierenden Tabletten zu nehmen.

Wenn die Körperhaut sehr stark abgekühlt wird, so pflanzt sich die Abkühlung auch auf die innern Organe des Körpers fort und macht sich am häufigsten in Erkältungserscheinungen von Magen und Darm geltend. Diese verbreiteten Sommerdiarrhöen sind fast stets Erkältungsfolgen, trotzdem man oft Obst und Gemüse dafür verantwortlich macht. In vernünftigen Mengen genossen und vor dem Genuß sorgfältig gereinigt, wird es aber nie Anlaß zu Diarrhöen geben. In Magen- und Darmbeschwerden auf Erkältungsgrundlage gibt ferner oft das hastige Trinken größerer Mengen sehr kalten Wassers Anlaß. Kaltes Wasser oder andere kalte Getränke soll man daher nur in kleinen Schlucken zu sich nehmen. Hastiges Eisessen wirkt ebenfalls erkältend auf Magen und Darm. Dr. St. (W. K.)

Haarpflege im Sommer. — Mit oder ohne Hut?

Im Sommer ist der Haarpflege eine ganz besondere Aufmerksamkeit zu schenken, denn infolge des vermehrten Straßenstaubes und Schwitzens tritt hier eine bedeutend stärkere Verstaubung und Verschmutzung von Haaren und Kopfhaut ein als sonst. Zur Reinigung der Haare und der Kopfhaut von Staub und Schweißrückständen — Säuren — ist gründliches Waschen unbedingt nötig. Wer kurzes Haar trägt, muß die Kopfwaschung täglich vornehmen, langes Haar ist täglich mit einem Staubkamm gründlich durchzukämmen und mindestens einmal in der Woche zu waschen. Haare und Kopfhaut der Männer, die ohne Hut gehen, sind der Verschmutzung durch Staub am meisten ausgesetzt. Sie müssen ihre tägliche Kopfwaschung abends vornehmen, damit die Kopfkissen nicht beschmutzt werden und dieser Schmutz nicht in die Augen gelangen kann. Soll der Mann überhaupt ohne Hut gehen? Wer an Kopfschmerzen, Kopfneuralgien und häufigem Schnupfen leidet, wird in den meisten Fällen besser tun, einen Hut zu tragen. Jedenfalls sollten solche Personen ausprobieren, ob ihr Leiden infolge des „Ohnehutgehens" nicht häufiger auftritt oder sich verschlimmert. Wenn die schweißfeuchte Kopfhaut bei spärlichem Haarwuchs einem stärkeren Luftzuge ausgesetzt wird, so verdunstet der Schweiß rasch, erzeugt dadurch ein empfindliches Kältegefühl auf der Kopfhaut, was zu Kopferkältungen Anlaß geben kann. Besonders in zügigen Verkehrsmitteln ist man dieser Gefahr ausgesetzt. Der Hut aber bewahrt die Kopfhaut vor zu rascher Abkühlung, was auch bei plötzlichem Witterungswechsel von Wert ist. Ferner hat der Hut noch die wichtige Eigenschaft, daß seine Krempe die Augen vor zu heftiger Sonnenblendung schützt. Niemand, der empfindliche Augen hat soll ohne Hut gehen. Männer, vor allem aber die Jungen, sollten im Sommer kein langes, sondern nur kurzgeschnittenes Haar tragen, ganz gleich, ob sie mit oder ohne Hut gehen. Langes und besonders dichtes Haar ist ein Wärmespeicher, der die sommerliche Hitze aufnimmt und festhält und den Kopf übermäßig erhitzt. Das dunkle Haar kann besonders viel Wärme aufnehmen, ebenso wie dunkle Kleider. Von großer Wichtigkeit ist auch eine regelmäßige Reinigung des Schweißleders der Hüte, das im Sommer einer starken Verschmutzung durch Staub und Schweiß unterliegt. Ein verschmutztes Schweißleder kann aber Kopfjucken und -schmerzen, sogar Ausschläge verursachen. Man wasche es daher häufig, am besten mit reinem — nicht Brennspiritus —, wende es dann um, so daß es aus dem Hute heraus steht und lasse es trocknen. Die Haarpflege umfaßt auch die Achselhaare. Die soll man täglich lauwarm mit einer guten Seife waschen, aber nicht abrasieren oder durch chemische Mittel entfernen. Die Achselhaare haben die Aufgabe, durch ihre große Oberfläche die Verdunstung des reichlichen Schweißes, den die zahlreichen Schweißdrüsen abscheiden, zu beschleunigen. Wenn man die Achselhaare entfernt, so wird diese Schweißverdunstung nur verzögert, aber nicht weniger Schweiß erzeugt.

Für die Küche

Kohlgemüse. Junger, zarter Kohl wird von den Rippen befreit und in feine Streifchen geschnitten. Dann vermengt man ihn mit dickem, süßem Rahm, wenig Salz und etwas Zitronensaft.

Apfelcrème. 3 geschälte, geriebene Aepfel werden mit Zitronensaft verrührt und mit 3—4 Löffeln gewiegten Pignolen ½ Std. geschlagen. Zuletzt fügt man einige Löffel gesüßten oder ungesüßten Rahm bei.

Süßspeise. 2 Bananen und 1 große Orange werden geschält, fein zerschnitten und mit 3 Eßlöffeln Haferflocken tüchtig vermengt. Nun rührt man 1 Löffel Waldhonig mit Zitronensaft und wenig gemahlenen Mandeln oder Nüssen glatt, gibt dies zu der Fruchtmischung, läßt alles 1 Std. stehen und garniert mit Beeren oder entsteinten Kirschen. E. R.