Zeitschrift: Die Berner Woche

Band: 31 (1941)

Heft: 3

Rubrik: Die Seite der Frau

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: 03.11.2025

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



Sportblusen

Man ist geneigt anzunehmen, daß sich die Mode aller jener Gebiete bemächtigt hat, die das Leben einer mondänen Frau ausmachen. Diese Auffassung war wenigstens noch vor einigen Jahren als richtig bezeichnet worden, heute ist sie natürlich schon lange übersebt und für die sportliche Frau eine leere Bhrase geworden. Die Mode folgt dem dynamischen Lebenslauf und macht sich auch dort heimisch, wo man sie gar nicht vermutet hat. Auch die Sportblusen, in der Art wie man sie heute fennt, sind eigentlich das Schöpfungsergebnis der letzten zwei Jahre. Früsher begnügten sich die Damen mit einem Pullover oder einem Sporthemd und erst aus dem stetigen Gebrauch entwickelte sich die Form der heute so gern getragenen Sportbluse.

In der neuen Form trat sie ihren Siegeszug an. Sie tam immer mehr zur Geltung und bildete schließlich ein absolut notwendiges Requisit jeder Damengarderobe, denn sie wird heutzutage nicht mehr allein zum Sport getragen, sondern bat ihre Aufnahme auch in der übrigen Wintergarderole gefunden. Allerdings ist ihr der sportliche Charafter geblieben, und sie fann deshalb nicht zu allen Tageszeiten und zu Besuch in der Stadt, wie auch nicht am Abend als korrekt bezeichnet werden. Zu jeder Sportart dagegen können diese Blusen getragen werden, sei es als Dessous zu einem Pullover oder als Bluse zu einem Kock oder einer Hose. Dabei sind Sportblusen zum Teil so elegant geworden, daß sie in jedes Straßenkostlim hinein passen und auch mit einem entsprechenden Jupe unter dem eleganten Mantel wirklich kleidsam wirken.

Das Material zu diesen Blusen beansprucht ganz besondere Beachtung, denn in bezug auf die Eigenschaften des Stoffes muß sorgfältige Auswahl getroffen werden. Dazu kann nur ein sehr weicher, leicht fallender Stoff Berwendung sinden, in der Art der Flanelle oder einem leichten Wolltrikot. Gelegentlich können auch gewisse Barchentstoffe in Frage kommen, doch sind sie nie so warm wie die Wollstoffe und deshalb auch viel weniger begehrt. Auch der Effett ist viel schwächer, da gewöhnlich Barchentstoffe als weniger weiche Aggregate, oft natürslich zu Unrecht, angesehen werden.

Die Form dieser Blufen ift gang dem sportlichen Sinn angepaßt, und durch den Begriff "Chemisebluse" besonders gefennzeichnet. Phantasieformen sind allgemein verpönt und alles überflüffige ist peinlich zu vermeiden. Die Bluse ist nicht eng= anliegend und gewöhnlich mit einem Herrenhemd= oder runden Bubikragen hoch geschloffen. Bei gerade geschnittenen Kragen kann die Bluse auch offen getragen werden. Als einzige Garnitur sieht man hie und da den abgesteppten Kragen. In der Regel fommt man auch davon ab, weil durch das Steppen der Kragen steif wird und dadurch die weiche Linie stört. Oft ist die Bluse auf eine Passe gearbeitet, vorne mit einigen Falten belebt oder leicht fronciert. Auch mit einer kleinen Seitentasche wird die strenge Note etwas abgeschwächt. Der Armel wird durch eine Manchette oder Bracelet zusammengehalten, er ist lose und darf auf keinen Fall eng anliegend sein. Die Knöpfe werden oft dem Geschmad entsprechend, einfach oder in netter Zusammenstellung angebracht, man hält sich dabei vorwiegend an die flaffischen Berlmutterformen.

Die Farben bilden einen wesentlichen Bestandteil der modernen Sportbluse. Fast alle frohen Farben und vor allem die Bastelltöne in helleren oder dünkleren Nüancen sind reich vertreten. Dunkle Farben entsprechen nicht dem fröhlich-sportlichen Sinn und sind deshalb gar nicht begehrt. Karree-Wuster,

die sich im vergangenen Jahre besonderer Beliebtheit erfreuten, sind in der diesjährigen Saison ganz verschwunden. Man trägt nur uni oder ganz winzig kleine Karree- oder Tupken-Muster, die wie uni wirken.

Belebt werden die Sportblusen noch mit reisschiedenen netten Aleinigkeiten, die zum Persönlichen der Frau gehören. Gestickte Wonogramme und Wappen, originelse Reliefs oder Holzbrochen, ein hübsches Taschentuch in der Seiztentasche bringen Abwechslung in die Einfachheit der Bluse. Alle diese Applikationen sind im Stile zur Frau gehalten, alle anderen, die eher das Männliche betonen, sind verschwunden, ja dogar die Krawatte, die man früher als zur Bluse gehörig ganz selbstverständlich sand, ist nun auch verschwunden. Die Frau hält sich troß der äußeren strengen Linie doch wieder an das Weiche und Bewegliche, das ihrem eigentlichen Wesen entspricht.

Vera Mons.

Bu enge Schuhe

Da hat man zufällig irgendwo ein Paar besonders hübsche Schuhe gesehen, nur drücken sie ein wenig bei der Unprobe. Uber bei dem Preis wird sich das Drücken sicher geben.

Jedoch, es gibt sich nicht, sondern eines Tages — man will ja schließlich die neuen Schuhe zeigen — bekommt man die bösen Folgen zu spüren. Man ist schon kaum noch vor Brennen und Drücken die Treppen herausgekommen, das Ausziehen der Schuhe bedeutet eine unendliche Wohltat und dann sieht man die Bescherung: Blasen!

Neue Schuhe soll man immer erst im Haus mehrmals turze Zeit "Probe tragen", bevor man den ersten Ausgang wagt. Denn neue Schuhe müssen sich erst der Fußsorm anpassen. Drückt der Schuh, dann ziehe man ihn auf etwas größere Leisten oder lasse ihn beim Schuhmacher weiten. Das ist besser, als sich so unerträglichen Qualen auszusehen. Sind die Schuhe in Farbe und Leder nicht gar zu empfindlich, dann erweist es sich als vorteilhaft, sie einmal im Regen anzuziehen, da sich dann der Schuh von allein "weitet".

Und was macht man mit der bösen Blase? Das Beste ist, sie austrocknen zu lassen, d. h. wenig lausen und dann in bequemen Schuhen. Leider wird die andere Behandlung des Ausstechens meist bevorzugt. Dann aber immer die Nähnadel ausglüben. Dieser Einstich bringt zwar Erleichterung, man kann auch gut und angenehm lausen, aber er ist gefährlich, denn nun ist dem Eindringen von Krankheitserregern, Entzündungen und Eiterbildungen die Tür geöffnet. Darum muß man sorgfältig die geössere Blase behandeln, niemals einen sarbigen Strumps in dirette Berührung bringen. Ein mit Baseline getränkter Leinenslappen ist der beste Schuß.

Eine viel ernftere Folge der zu engen Schuhe sind die Druckstellen, die zu den berüchtigten Hühneraugen sühren, die erstens unschön sind und zweitens eine lange und schwerzhafte Behandlung erfordern. Noch viel schlimmer aber ist, daß man sich mit schlecht sizenden und namentlich engen Schuhen die Füße richtig verderben kann. Erst wer kranke Füße hat, weiß daß gesunde Füße ein wichtiger Bestandteil des allgemeinen Wohlbesindens sind und rät allen zu einer sachgemäßen Fußpsstege.

Zu dieser Pflege gehört auch unbedingt das Tragen von hohen Stiefeln bei kleinen Kindern. Es ist zwar viel hübscher, sein Mädel in einem halben Lackstiefel zu sehen, aber — denkt an die Zukunft! Rova.

Dom Saverkraut u, seinem gesundheitlichen Wert

Von Dr. med. Edwin A. Schmid, Zürich.

Wenn man heute vom ärztlichen Standpunkt aus über das Sauerkraut, seine Eigenschaften und seinen Einfluß auf den menschlichen Organismus schreiben will, dann muß man in erster Linie die prophylaktischen, d.h. die gesunderhalstenden Kräfte loben.

Es ist erfreulich zu wissen, daß schon die Arzte längstvergangener Jahrhunderte und auch bewährte "Aurpfuscher", wie z. B. Pfr. Aneipp, das Sauerfraut und besonders das rohe als Heils und Nährmittel empsohlen haben. Vielleicht interessiert es auch zu vernehmen, daß jahrtausendalte Tradition und Instinstersahrung fast alle Völker der Erde die eingestauerten Speisen sinden ließ, die sie zu ihrem gesundheitlichen Vorteile schäten lernten.

In unseren Gegenden war das Sauerfraut schon den Steinzeitmenschen und den Pfahlbauern befannt, also feit mindeftens 10,000 Jahren. Wenn man 3. B. im historisch getreulich rekonstruierten Pfahlbaudorf bei Radolfszell am Bodensee den Barten unferer Vorfahren aus dem Jahre 8000 vor Chr. betritt, entdeckt man neben der Hirfe als damalige Brotfrucht Holzäpfel usw. auch verschiedene Kabisarten. Apfel und Rohl wurden schon damals zusammen eingefäuert. Dazu dienten unbrauchbar gewordene Einbäume. Banz abgesehen davon, daß das Einfäuern des Rrautes das älteste, einfachste und be = währteste Konservierungsverfahren des Menschen darstellt, ift der Borgang des natürlichen Bergärens zugleich auch eine der Gefundheit sehr dienliche Magnabme. Man kann dies heute sogar wiffenschaftlich beweifen. Ohne Zweifel hat die wohltätige und verdauungsfördernde Wirkung eingefäuerter Speisen schon von alters her den Glauben an die Heilfraft dieser Nahrungsmittel aus wirklicher Erfahrung heraus erzeugt und gestärft. Die alten Agppter glaubten 3. B., daß die Winde und Darmbewegungen, die von folmen Speisen kamen "göttlichen" Ursprungs seien und ein langes Leben garantierten!

Heute wissen wir. daß durch das Einsäuern zwar einige Vorteile der frischen Kabis= und Kohlgemüse verloren gehen, daß aber anderseits durch den natürsichen Gärungsprozeß d. h. durch die Misch säure bison na, Vitaminanreiche und die Zellusose-Ausweichung neue, sehr wichtige Gesundheitswerte entstenen! Naturvergorenes robes Sauerkraut das mit Wacholderbeeren. Kümmel, Salz, Lorbeerblätter usw. richtig eingemacht wurde. ist nicht nur eine Delikatesse der Resormhäuser sondern ein erstklassiges Nähr- und Heilmittel sür jedes Haus. Dies beweisen die Ersabrungen diätetisch gerichteter Arzte.

Robes Sauerfraut ist gesundheitlich besser als gekochtes. Es muß aber in der Form eines richtig zubereiteten Sauerfrautsalates gegessen und tüchtig gekaut werden. Bei richtiger Gärung bildet sich ziemlich viel Milchsäure mit den zugebörigen Bakterienskämmen, durch welche das Gemüse umaewandelt, aufgelockert und gleichsam vorverd aut wird. Reben der Milchsäure entstehen Heistoffe und wohlschmeckende Ester welche appetitreizend wirken. Das svarsam zugesetzte Rochsalz konserviert im Berein mit der Milchsäure das eingemachte Gemüse sehr gut sogar besser als düchsensterissistert. Die lebenden Milchsäurebazillen bewahren es vor schädlichen Erregern und damit auch vor Fäulnis. Im Gegensatz zu rohen Frischohlgemüsen ist das vergorene Sauerfraut viel seichter verdaulich. Es eignet sich deshalb ausgezeichnet zu Rohkostfalaten.

Der Sauerfrautsaft ist besonders seit Kneipps erfolgreichen Kuren als bewährtes Blut-. Magen-, Darm- und Leberreinigungsmittel bekannt. Die auch heute noch im Bolke verwurzelte Ansicht, Sauerfraut sei appetitanregend (eine Meinung welche instinktiv Kinder teilen, die rohes Sauerfraut naschen) ist durchaus richtig! Das rohe Sauerfraut wirkt selbst bei Magen-Darmstörungen medizinisch sehr günstig, so merkwürdig dies auch in vielen Ohren klingen mag! Nach meiner mehr als 10jährigen Erfahrung in dieser Hinsicht sind Kuren mit rohem ober frischem Sauerkrautsaft sehr wirksam zur Darmund Blutentgiftung und zur Entschlackung des Körpers überhaupt.

Im Südosten Europas haben sich bis auf den heutigen Tag uralte, ich möchte fagen fast prähistorische Methoden der Sauerfrautzubereitung erhalten, so besonders in den Karpathenlän= dern, in Rußland, Galizien und in Bulgarien. Im lettgenannten Lande steht das Sauerfraut, das sog. "Risselo" in sehr hohem Ansehen. Dieses wird vorwiegend roh gegessen! Das Sauerkrautwasser des bulgarischen Kisselo heißt Kassol und wird mit dem Löffel als Suppe oder als fluffiges Hors-d'oeuvre gegeffen und zwar in täglichen Mengen von 2-3 dl. Sauergemüse aller Urt, Raffol und Sauermilcharten erhalten die Bulgaren bekanntlich seit Jahrhunderten gefund und leiftungsfähig. Tatfächlich sind in diesem Lande prozentual die meisten Hundertjährigen anzutreffen. Man fagt auch, daß dort Rrebserfranfungen faft unbekannt feien! Große Berbreitung haben Sauerfraut und Sauerfrautsaft auch in Polen und Rugland. werden mit Vorliebe Upfel zur Säuerung miteingelegt. überall in Ofteuropa wird das Sauerkraut im rohen Zustande dem gekochten vorgezogen. Leider ift bei uns diese uralte und fehr gesunde Gewohnheit fast gang verloren gegangen. Die vorwiegend vegetarisch-bäuerliche Sauerkost wurde durch allzu viel Fleisch=, Wurft=, Spect= und Fettbeigaben verfälscht und verdorben und damit wird auch häufig die Gefundheit geschädigt.

Zugegeben, eine kleine, würzige Fleischzulage ist nicht zu verachten, sofern man sie noch hat oder bezahlen kann. Wenn nicht, kann sie auch ohne Schaden weggelassen werden, jedoch ist ein wenig Fett oder Speck nötig als Zulage und auch befömmlich.

Hausfrauen, kauft Sauertraut, est alle viel mehr von diefer natürlichen, gefunden Gemüsekonserve!

Aus unserm Notvorrat

Teffinerreis. (Gine Delitateffe.)

Eine gehacte Zwiebel läßt man in Butter gelb werden, läßt 2—3 Tassen erlesener Reis leicht mitrösten und fügt dreimal so viel Salzwasser oder Fleischbrühe bei. Man läßt den Reis zugedeckt kochen, ohne darin zu rühren. Unterdessen schwort man Steinpilze oder Champignons, gewaschen und verschnitten, in wenig öl, fügt 1 Löffelchen Weißwein oder einige Tropsen Zitronensaft bei und kocht die Bilze zugedeckt im eigenen Sast. Nach ¼ Std. zieht man die Bilze unter den Reis, schwort alles weitere 10 Minuten auf kleinstem Feuer und überstreut dann den angerichteten Reis mit ganz wenig Reibkäse.

Grieß-Gnocchi.

Man gibt ½ I Milch mit einem Stüdchen Butter. Sal3 und Pfeffer aufs Feuer, läßt dies auflochen und streut 200 g Grieß langsam und unter ständigem Rühren hinein. Wenn das Grieß zu einem dicken Brei eingefocht ist, zieht man es vom Feuer und gibt nach einiger Zeit 2 ganze, gut verquirste Eier hinein. Davon, mit einem in heißes Fett getauchten Löffel (eigentlich sollte man Butter verwenden!) seht man von der Grießmasse eigroße Augeln in eine leicht gesettete Form. gibt ein wenig Reibtäse und den Rest des heißen Fettes darüber zu grünem Salat auf den Tisch. Wenn man den Käse wegläßt, passen sie auch zu gestochten Früchten.

Maffaroni im Ofen.

Dicke Makkaroni kocht man in Salzwasser weich. Unterbessen kocht man ein Stückchen Butter, 1 Tasse Milch. 2—3 Löffel Mehl auf kleinem Feuer zu einer dicken Sauce, zieht sie vom Feuer und verquirkt sie mit 1—2 Eigelb, Salz, Pfesser, einer halben Tasse Reibkäse und etwas Fleischertrakt. Die Makkaroni werden mit der Sauce vermengt, in eine gesettete Form gestüllt und 15 Minuten gebacken.