

**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:** 05.04.2026

**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 überlebt und für die sportliche Frau eine leere Phrase 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 kennt, sind eigentlich das Schöpfungsergebnis der letzten zwei Jahre. Früher begnügten sich die Damen mit einem Pullover oder einem Sportheim 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 kam immer mehr zur Geltung und bildete schließlich ein absolut notwendiges Requisite jeder Damengarderobe, denn sie wird heutzutage nicht mehr allein zum Sport getragen, sondern hat ihre Aufnahme auch in der übrigen Wintergarderole gefunden. Allerdings ist ihr der sportliche Charakter geblieben, und sie kann 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 Rock oder einer Hose. Dabei sind Sportblusen zum Teil so elegant geworden, daß sie in jedes Straßenkostüm 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 Verwendung finden, in der Art der Flanelle oder einem leichten Wolltricot. 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 Effekt ist viel schwächer, da gewöhnlich Barchentstoffe als weniger weiche Aggregate, oft natürlich zu Unrecht, angesehen werden.

Die Form dieser Blusen ist ganz dem sportlichen Sinn angepaßt, und durch den Begriff „Chemisebluse“ besonders gekennzeichnet. Phantastiefen sind allgemein verpönt und alles Überflüssige ist peinlich zu vermeiden. Die Bluse ist nicht eng anliegend und gewöhnlich mit einem Herrenhemd- oder runden Bubitragen hoch geschlossen. Bei gerade geschnittenen Kragen kann die Bluse auch offen getragen werden. Als einzige Garnitur sieht man hier und da den abgesteppten Kragen. In der Regel kommt man auch davon ab, weil durch das Steppen der Kragen steif wird und dadurch die weiche Linie stört. Oft ist die Bluse auf eine Paffe gearbeitet, vorne mit einigen Falten belebt oder leicht fronciert. Auch mit einer kleinen Seitentasche wird die strenge Note etwas abgeschwächt. Der Ärmel wird durch eine Manchette oder Bracelet zusammengehalten, er ist lose und darf auf keinen Fall eng anliegend sein. Die Knöpfe werden oft dem Geschmack entsprechend, einfach oder in netter Zusammenstellung angebracht, man hält sich dabei vorwiegend an die klassischen Perlmutterformen.

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

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 Tupfen-Muster, die wie uni wirken.

Belebt werden die Sportblusen noch mit verschiedenen netten Kleinigkeiten, die zum Persönlichen der Frau gehören. Gestickte Monogramme und Wappen, originelle Relief- oder Holzbrotschen, ein hübsches Taschentuch in der Seitentasche 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 sogar die Krawatte, die man früher als zur Bluse gehörig ganz selbstverständlich fand, ist nun auch verschwunden. Die Frau hält sich trotz der äußeren strengen Linie doch wieder an das Weiche und Bewegliche, das ihrem eigentlichen Wesen entspricht.

Vera Mons.

## Zu enge Schuhe

Da hat man zufällig irgendwo ein Paar besonders hübsche Schuhe gesehen, nur drücken sie ein wenig bei der Anprobe. Aber 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 heraufgekommen, das Ausziehen der Schuhe bedeutet eine unendliche Wohltat und dann sieht man die Bescherung: Blasen!

Neue Schuhe soll man immer erst im Haus mehrmals kurze Zeit „Probe tragen“, bevor man den ersten Ausgang wagt. Denn neue Schuhe müssen sich erst der Fußform 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 auszusetzen. 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 „weitert“.

Und was macht man mit der bösen Blase? Das Beste ist, sie austrocknen zu lassen, d. h. wenig laufen und dann in bequemen Schuhen. Leider wird die andere Behandlung des Aufstechens meist bevorzugt. Dann aber immer die Nähnadel ausglühen. Dieser Einstich bringt zwar Erleichterung, man kann auch gut und angenehm laufen, aber er ist gefährlich, denn nun ist dem Eindringen von Krankheitserregern, Entzündungen und Eiterbildungen die Tür geöffnet. Darum muß man sorgfältig die geöffnete Blase behandeln, niemals einen farbigen Strumpf in direkte Berührung bringen. Ein mit Vaseline getränkter Leinwandlappen ist der beste Schutz.

Eine viel ernstere Folge der zu engen Schuhe sind die Druckstellen, die zu den berüchtigten Hühneraugen führen, die erstens unschön sind und zweitens eine lange und schmerzhaft Behandlung erfordern. Noch viel schlimmer aber ist, daß man sich mit schlecht sitzenden und namentlich engen Schuhen die Füße richtig verderben kann. Erst wer franke Füße hat, weiß daß gesunde Füße ein wichtiger Bestandteil des allgemeinen Wohlbefindens sind und rät allen zu einer sachgemäßen Fußpflege.

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!

Nova.

## Vom Sauerkraut u. seinem gesundheitslichen 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 gesunderhaltenden Kräfte loben.

Es ist erfreulich zu wissen, daß schon die Ärzte längst vergangener Jahrhunderte und auch bewährte „Kurpfuscher“, wie z. B. Pfr. Kneipp, das Sauerkraut und besonders das rohe als Heil- und Nahrungsmittel empfohlen haben. Vielleicht interessiert es auch zu vernehmen, daß jahrtausendalte Tradition und Instinkterfahrung fast alle Völker der Erde die eingesäuerten Speisen finden ließ, die sie zu ihrem gesundheitslichen Vorteile schätzen lernten.

In unseren Gegenden war das Sauerkraut schon den Steinzeitmenschen und den Pfahlbauern bekannt, also seit mindestens 10,000 Jahren. Wenn man z. B. im historisch getreulich rekonstruierten Pfahlbaudorf bei Radolfszell am Bodensee den Garten unserer Vorfahren aus dem Jahre 8000 vor Chr. betritt, entdeckt man neben der Hirse als damalige Brotfrucht Holzapfel usw. auch verschiedene Kabisarten, Apfel und Kohl wurden schon damals zusammen eingesäuert. Dazu dienten unbrauchbar gewordene Einbäume. Ganz abgesehen davon, daß das Einfäuern des Krautes das älteste, einfachste und bewährteste Konservierungsverfahren des Menschen darstellt, ist der Vorgang des natürlichen Vergärens zugleich auch eine der Gesundheit sehr dienliche Maßnahme. Man kann dies heute sogar wissenschaftlich beweisen. Ohne Zweifel hat die wohltätige und verdauungsfördernde Wirkung eingesäuerten Speisen schon von alters her den Glauben an die Heilkraft dieser Nahrungsmittel aus wirklicher Erfahrung heraus erzeugt und gestärkt. Die alten Ägypter glaubten z. B., daß die Winde und Darmbewegungen, die von solchen Speisen kamen „göttlichen“ Ursprungs seien und ein langes Leben garantierten!

Heute wissen wir, daß durch das Einfäuern zwar einige Vorteile der frischen Kabis- und Kohlgemüse verloren gehen, daß aber andererseits durch den natürlichen Gärungsprozeß d. h. durch die Milchsäurebildung, Vitaminanreicherung, Erzeugung hefeartiger Eiweißprodukte und die Zellulose-Aufweichung neue, sehr wichtige Gesundheitswerte entstehen! Naturvergorenes rohes Sauerkraut, das mit Wacholderbeeren, Kümmel, Salz, Lorbeerblätter usw. richtig einaemacht wurde, ist nicht nur eine Delikatesse der Reformhäufer sondern ein erstklassiges Nähr- und Heilmittel für jedes Haus. Dies beweisen die Erfahrungen diätetischer gerichteter Ärzte.

Rohe Sauerkraut ist gesundheitlich besser als gekochtes. Es muß aber in der Form eines richtig zubereiteten Sauerkrautsalates gegessen und tüchtig gekaut werden. Bei richtiger Gärung bildet sich ziemlich viel Milchsäure mit den zugehörigen Bakterienstämmen, durch welche das Gemüse umgewandelt, aufgelockert und gleichsam vorverdaut wird. Neben der Milchsäure entstehen Heilstoffe und wohlschmeckende Ester, welche appetitregend wirken. Das sparsam zugelegte Kochsalz konserviert im Verein mit der Milchsäure das einaemachte Gemüse sehr gut, sogar besser als büchsensterilisiert. Die lebenden Milchsäurebazillen bewahren es vor schädlichen Erregern und damit auch vor Fäulnis. Am Gegenfatz zu rohen Frischkohlgemüsen ist das vergorene Sauerkraut viel leichter verdaulich. Es eignet sich deshalb ausgezeichnet zu Rohkostsalaten.

Der Sauerkrautsaft ist besonders seit Kneipps erfolgreichen Kuren als bewährtes Blut-, Magen-, Darm- und Leberreinigungsmittel bekannt. Die auch heute noch in Volle verwurzelte Ansicht, Sauerkraut sei appetitanregend (eine Meinung, welche instinktiv Kinder teilen, die rohes Sauerkraut naschen) ist durchaus richtig! Das rohe Sauerkraut wirkt selbst bei Magen-Darmstörungen medizinisch sehr günstig, so merk-

würdig dies auch in vielen Ohren klingen mag! Nach meiner mehr als 10jährigen Erfahrung in dieser Hinsicht sind Kuren mit rohem oder frischem Sauerkrautsaft sehr wirksam zur Darm- und Blutentgiftung und zur Entschlackung des Körpers überhaupt.

Im Südosten Europas haben sich bis auf den heutigen Tag uralte, ich möchte sagen fast prähistorische Methoden der Sauerkrautzubereitung erhalten, so besonders in den Karpathenländern, in Rußland, Galizien und in Bulgarien. Im letztgenannten Lande steht das Sauerkraut, das sog. „Kisselo“ in sehr hohem Ansehen. Dieses wird vorwiegend roh gegessen! Das Sauerkrautwasser des bulgarischen Kisselo heißt Rassol und wird mit dem Löffel als Suppe oder als flüssiges Hors-d'oeuvre gegessen und zwar in täglichen Mengen von 2—3 dl. Sauer Gemüse aller Art, Rassol und Sauermilcharten erhalten die Bulgaren befanntlich seit Jahrhunderten gesund und leistungsfähig. Tatsächlich sind in diesem Lande prozentual die meisten hundertjährigen anzutreffen. Man sagt auch, daß dort Krebserrankungen fast unbekannt seien! Große Verbreitung haben Sauerkraut und Sauerkrautsaft auch in Polen und Rußland. Hier werden mit Vorliebe Apfel zur Säuerung miteingelegt. Fast überall in Osteuropa wird das Sauerkraut im rohen Zustande dem gekochten vorgezogen. Leider ist bei uns diese uralte und sehr gesunde Gewohnheit fast ganz verloren gegangen. Die vorwiegend vegetarisch-bäuerliche Sauerkost wurde durch allzu viel Fleisch-, Wurst-, Speck- und Fettbeigaben verfälscht und verdorben und damit wird auch häufig die Gesundheit 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 beförmlich.

Hausfrauen, kauft Sauerkraut, eßt alle viel mehr von dieser natürlichen, gesunden Gemüsekonserven!

## Aus unserm Notvorrat

### Teffinerreis. (Eine Delikatesse.)

Eine gehackte 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 schmort man Steinpilze oder Champignons, gewaschen und verschnitten, in wenig Öl, fügt 1 Löffelchen Weißwein oder einige Tropfen Zitronensaft bei und kocht die Pilze zugedeckt im eigenen Saft. Nach  $\frac{1}{4}$  Std. zieht man die Pilze unter den Reis, schmort alles weitere 10 Minuten auf kleinstem Feuer und überstreut dann den angerichteten Reis mit ganz wenig Reibkäse.

### Griech-Gnocchi.

Man gibt  $\frac{1}{2}$  l Milch mit einem Stückchen Butter, Salz und Pfeffer aufs Feuer, läßt dies aufkochen und streut 200 g Grieß langsam und unter ständigem Rühren hinein. Wenn das Griech zu einem dicken Brei eingekocht ist, zieht man es vom Feuer und gibt nach einiger Zeit 2 ganze, gut verquirte Eier hinein. Davon, mit einem in heißes Fett getauchten Löffel (eigentlich sollte man Butter verwenden!) setzt man von der Griechmasse eigröße Kugeln in eine leicht gefettete Form, gibt ein wenig Reibkäse und den Rest des heißen Fettes darüber zu grünem Salat auf den Tisch. Wenn man den Käse wegläßt, passen sie auch zu gekochten Früchten.

### Makkaroni im Ofen.

Diese Makkaroni kocht man in Salzwasser weich. Unter dessen kocht man ein Stückchen Butter, 1 Tasse Milch, 2—3 Löffel Mehl auf kleinem Feuer zu einer dicken Sauce, zieht sie vom Feuer und verquirlt sie mit 1—2 Eigelb, Salz, Pfeffer, einer halben Tasse Reibkäse und etwas Fleischextrakt. Die Makkaroni werden mit der Sauce vermengt, in eine gefettete Form gefüllt und 15 Minuten gebacken.