Zeitschrift: Hauswirtschaftlicher Ratgeber : schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Blumenkultur, Gartenbau und Tierzucht

Band: 6 (1899)

Heft: 4

Heft

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: 20.08.2025

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

Gratisbeilage zu Nr. 8 des „Schweizer Frauenheim“.

Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Blumenkultur, Gartenbau und Tierzucht.

Herausgegeben unter Mitwirkung tüchtiger Mitarbeiter von Frau E. Coradi-Stahl in Zürich.

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2.—, halbjährlich Fr. 1.—. Abonnements nehmen die Expedition, Bäckerstraße 58, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen. — Insertionspreis: Die einspaltige Petitzeile 25 Cts., bei Wiederholungen Rabatt.

Nr. 4. VI. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 22 Nummern. | **Zürich,** 25. Februar 1899.

Heimelig.

Was ist doch au das Heimelig?
Gäll, wer's chönnt expliziere!
Gib's lieber uf, es nützt doch nüt,
Dran ume go z'studiere!

Doch stell der jetz es Heimet vor,
Es friedligs, fründligs Plätzli,
's gsehl alles suber fründli us,
Vom Chindli bis zum Chätzli.

Am Fenster pfyft es Vögeli
Und cha sie nüd gnue freue,
Und d'Sunne luegt der d'Fenster y
Und gschauet lysli d'Meie.

Im Lehnstuel nickt s' Großmüeterli
Es sott de Chinde gaume.
Doch ieze schlofts und lächlet schier,
Tuets ächt vom Himmel traume?

d'Chind sitze duß bim Vaterli
Und tüend uf's Müeti plange.
Los, 's lütet i der Chile-n us
Jez chöme d'Lüt efange.

Uf einist rüeft de Hans: Si chunnt,
Und springt ere-n ekgäge.
Die andre springed gleitig nah,
Wänd au Gott grüß di säge.

Wie lieb ist doch das Müeterli!
Wie sind die Chind so glückli,
Jez stell der das recht dütli vor
Vom „Heimelig“ isch es Stückli.

M. K.

Vom Sparen

(Nachdruck verboten.)

Die Mehrzahl der Menschen ist nicht so bemittelt, daß sie des Sparens nicht bedürften. In sehr vielen Fällen aber wird am unrichtigen Orte gespart: an Nahrung, Wohnung, Wäsche; kurz an Allem und Jedem, was eben so nötig ist wie das tägliche Brot. Man richtet sein Augenmerk immer noch viel zu wenig auf die tausend kleinen Dinge, die Tag für Tag ganz unnützerweise im Haushalte verbraucht werden.

Der echte Sparsinn, weit entfernt von Geiz, findet sich bei den Reichen weit mehr, als bei den Armen. Ich lernte Millionäre kennen, die das unbeschriebene Blatt eines Briefes sorgfältig bei Seite legten, um es gelegentlich wieder verwenden zu können. Von den Allerärmsten im Volke wird aber solcher lobenswerte Sparsinn oft als lächerlich bezeichnet. Diese Beobachtung kann übrigens jede Hausfrau an ihren Dienstmädchen machen, die in der Regel die ärgsten Verschwenderinnen sind, je armseliger ihre häuslichen Verhältnisse sind. Verwendbare Abfälle werden so oft als unbrauchbar weggeworfen; statt eines Zündhölzchens benutzt man deren zwei; die Milch, nicht rechtzeitig vom Feuer genommen, läßt man überlaufen, kurz es werden Dinge verschwendet, die bei täglicher Wiederholung im Laufe der Jahre eine beträchtliche Summe ausmachen. Und was wird aus einem solchen Mädchen, wenn es in die Ehe tritt? Es fährt in derselben verschwenderischen Weise zu haushalten fort, und wenn der Mann vor Verschwendung warnt, da ruft ihm eine solche Frau gar oft die Worte zu:

„Mache dich doch nicht lächerlich! sei doch um Gottes willen nicht so kleinlich!“

Doch nicht nur den Dienstmädchen, auch vielen Frauen erscheint es lächerlich, wenn man sie auf das richtige Sparen aufmerksam macht. Du kannst es, lieber Leser, gründlich mit ihnen ver-

derben, wenn du die Behauptung aufstellst, sie ließen jährlich wenigstens fünfzig Franken zu grunde gehen. Wenn man nur das Brennmaterial ins Auge faßt, so wird eine Unmasse desselben verschwendet. Die Türe des Feuerherdes z. B. bleibt immer offen stehen, was einen Wärmeverlust zur Folge hat. Werden Kohlen in den Ofen geschüttet, so fällt das Feinere durch den Rost in den Aschenbehälter und geht verloren. Wird aber eine Bemerkung darüber gemacht, so heißt es wohl: „Wer wird sich um solche Kleinigkeiten kümmern?"

Noch ein anderes Beispiel: Da sind drei bis vier und mehr Kinder im Hause und die kommen täglich zur Mutter und betteln: „O, liebes Mütterchen, gib mir ein großes, recht großes Stück Brot!" Und dem Verlangen wird nachgekommen, auch wenn die Kleinen keineswegs hungrig sind. Ein großes Stück Brot wird jedem verabreicht, trotzdem die Reste desselben gar oft, in den Kehricht geworfen, nicht einmal einem Tiere zu Gute kommen. Wie manches hungrige Kind hätte sich mit diesen Abfällen sättigen lassen. Und beim Waschen: da läßt man die Seife im Wasser liegen und der Verbrauch derselben ist ein doppelter. Die Türen eingeheizter Zimmer läßt man offen stehen, unbekümmert um den Wärmeverlust. Und die Kleider? Statt sie nach dem Gebrauche sofort in den Schrank zu versorgen, werden sie tagelang im staubigen Zimmer hängen gelassen. Wiederum werden die größten Papierbogen zum Feueranfachen verwendet, Papierschnitzel aber, die denselben Dienst leisten könnten, weggeworfen. Dies Alles sind ja Kleinigkeiten, die aber mit den Jahren eine beträchtliche Summe ausmachen. Wie manches gute Buch, wie mancher nützliche Hausrat ließe sich dafür anschaffen, wie manche Wohltat einem Darbenden erweisen.

Dann kann es auch geschehen, daß eine wie eben geschilderte Frau sich für das Muster aller Frauen hält, und wer nicht tiefer sieht, muß ihr auch beistimmen, denn sie ist stets rührig und fleißig, springt den ganzen Tag herum und kommt, wie der Perpendikel, nie zur Ruhe. Und dennoch möchte ich sie zu den Verschwenderinnen zählen. Nebst allem andern verschwendet sie Zeit, Kraft, Gesundheit. Ihr ganzes Sinnen und Trachten ist nur darauf gerichtet, ihre Wohnung so elegant wie nur möglich einzurichten und das Tüpfchen auf dem J darf, wie man so sagt, nicht fehlen. Die Einrichtung aber genügt nicht allein, denn Putzen und immer wieder Putzen ist und bleibt ihre Losung. Für sie ist die Wohnung ja nicht um des Menschen willen, sondern der Mensch um der Wohnung willen da. Wie oft wird die Kraft einer solchen Frau, um einen törichten Luxus zu schaffen, an eine Arbeit verschwendet, die vollständig überflüssig ist. Und wenn sie dann vollends das Putzfieber ergreift, da kennt sie keine anderen Pflichten und läßt hüben und drüben manches zu grunde gehen, nur um dem oft blos eingebildeten Feinde — dem Schmutz und dem Staube — den Krieg zu erklären.

Und noch eine andere Frauenspezialität sei mir vergönnt zu schildern. In den Tagesblättern werden Kleiderstoffe, Lebensmittel und andere denkbare und undenkbare Dinge zu Schundpreisen ausgeschrieben. Kaum hat sie diese Inserate gelesen, so steckt sie schon in Hut und Mantel und kauft im Handumdrehen unnützes Zeug, oder auch Dinge, die in kürzester Zeit unbrauchbar werden. Hört sie von einem Ausverkauf, von einer Versteigerung, flugs ist auch sie dabei.

Das Sparen ist eben eine Kunst, die ein gewisses Talent erfordert, die sich aber auch erlernen läßt, falls man guten Willen dazu hat und nicht selbstverblendet ist.

Sparen heißt nicht spottbillig einkaufen, sondern es heißt offene Augen und Ohren zu haben, sich jede gute Lehre, jede praktische Neuerung zu nutzen zu machen. Wer auf nur geringe Geldmittel angewiesen ist, der soll nur das Nötigste kaufen und zwar beim Einkaufen mehr auf das Gute als auf das Billige schauen.

Vorerst aber bedeutet Sparen das was man besitzt oder erwirbt aufs beste auszunützen. Männer und Frauen, welche in diesem Sinne handeln, tragen wesentlich zur Lösung der sozialen Frage bei, welche zur Zeit alle Schichten der Bevölkerung durchdringt. Spare doch jedes Menschenkind am richtigen Orte, damit es am richtigen Orte auch wieder etwas zu geben vermag.

L . . . J . . . . .

Hochmut, Selbstbewußtsein, Schüchternheit.

Selbstbewußtsein nimmt nicht grundlos den mittleren Platz ein; denn auch in der Wirklichkeit hält es zwischen Hochmut und Schüchternheit, von denen beiden es gleich weit entfernt ist, die Mitte.

Hochmut stellt der geistigen Kraft eines Menschen kein vorteilhaftes Zeugnis aus; denn unter diesem Worte versteht man hochgradigen Geburts-, Titel- und Geldstolz, also Vorzüge und Glücksumstände, die Anmaßung und Selbstüberhebung in keiner Weise rechtfertigen. Daß ein Staatsdiener, der nach langen Jahren treuer Pflichterfüllung sich zu einer hohen Stellung emporgeschwungen und Ehren erworben hat, die persönliche Verdienste krönen, mit einem gewissen Stolze auf seine Errungenschaften blickt, ist begreiflich, wie der Stolz des emsigen Geschäftsmannes, der auf seinen Reichtum, als die Früchte mühevoller aufreibender Tätigkeit hinweist. Dabei bleibt Hochmut jedoch nicht stehen, er artet stets in Ueberhebung aus und glaubt sich berechtigt, mit Geringschätzung auf alle diejenigen herabblicken zu dürfen, die der Vorzüge und Glücksumstände entbehren, auf die er sich stützt, mögen sie sonst

auch zehnmal verdienstvollere, tugendhaftere und kenntnisreichere Leute sein. In diese Kategorie gehört auch der Stolz, mit welchem das Bewußtsein großer körperlicher Schönheit manche erfüllt.

Diese übertrieben hohe Meinung vom Werte des lieben Ich führt jedoch zur Unbeliebtheit und — zur Lächerlichkeit! Gediegene Charaktere verachten solche Menschen, Witzige oder Boshafte verspotten sie, und Gesinnungsgenossen bemühen sich, sie so tief als möglich herabzuziehen, damit sie selbst einige Sprossen höher emporklettern können. Unbeliebt aber ist der Hochmütige bei allen, er hat Feinde in Menge, Freunde hingegen fast keine oder doch nur solche, die ihn zu ihrem eigenen Vorteile benützen zu können glauben. Ist sein Glanz im Verblassen, so vermindert sich sein Gefolge mit rasender Schnelligkeit, bis endlich auch der Letzte von der treuen Schaar den Moment des Verschwindens für gekommen erachtet.

Schüchternheit, das ist übertriebene Bescheidenheit, taugt indessen auch nichts; denn aus ihr bilden sich der Kleinmut und die Selbstunterschätzung. Man hat kein Vertrauen zu sich und zu seinen Kräften kein Zutrauen, man wird furchtsam, mangelt der Energie, wenn es gilt, einen Entschluß zu fassen, zu handeln, und weil man nicht wagt zuzugreifen, so läßt man sich die besten Gelegenheiten und alle sich bietenden Vorteile von Klügern wegnehmen. Das Benehmen entbehrt der Sicherheit und plastischen Ruhe; Haltung und Bewegungen des Schüchternen nehmen etwas Linkisches oder nervös Hastiges an; er selbst ist verlegen und leicht außer Fassung zu bringen, weil er befürchtet, der Situation oder seinen Obliegenheiten nicht gewachsen zu sein. Er bewegt sich überhaupt nur dann vorwärts, geht nur dann aus sich heraus, wenn er von andern dazu angetrieben und gewissermaßen gezwungen wird.

Solche Leute haben niemals irgendwelche Erfolge, man sieht sie für menschliche Nullen an und sie gelten in der Welt für nichts, in der eigenen Familie aber für nicht viel mehr. Ebenso wie es wahr ist, daß man nicht nur etwas scheinen, sondern auch etwas sein muß, ebenso genügt es nicht, etwas zu sein, wenn man gar nichts zu sein scheint. Ohne Schein ist eben auf Erden nicht auszukommen, das sehen wir ja am deutlichsten an den inländischen Waren, die im eigenen Lande unter fremdländischen Namen in den Handel kommen; nur muß man mit dem Scheine Maß zu halten wissen, ihn wohl als Mittel gebrauchen, nicht aber zum Zwecke erheben.

Wer das richtige, gesunde Selbstbewußtsein besitzt, der wird weder in das eine noch in das andere Extrem verfallen; denn er kennt wohl seine Vorzüge und Fähigkeiten, aber auch seine Mängel und Schwächen. Er wird Tatkraft äußern, wenn die Notwendigkeit zu handeln an ihn herantritt, und sich strebsam zeigen, wenn es irgendwo etwas zu lernen gibt. Er wird unter keinen Umständen zum Sklaven und Nachbeter anderer herabsinken, doch auch nicht sich wie ein höheres Wesen betrachten, dem vom lieben Gott das Privilegium erteilt wurde, achselzuckend und naserümpfend auf minder verwöhnte und dünkelhafte Glückskinder, als auf nicht gleichstehende, hinzuweisen.

Selbstbewußtsein verleiht dem ganzen Wesen und Auftreten Würde, Eleganz und Liebenswürdigkeit; es macht uns geschickt, den uns gebührenden Platz in der Welt und Gesellschaft einzunehmen und zu behaupten, ohne daß wir andere verletzen oder zurücksetzen, uns selbst aber unliebsam und lächerlich machen. Von Anmaßung freies Selbstbewußtsein, welches den eigenen Wert kennt, ohne ihn zu überschätzen, ist das sicherste Steuer für alle jene, die gezwungen sind, viel in und mit der Welt zu verkehren oder die in ihren Fähigkeiten auch ihr einziges Kapital besitzen. „Fürs Haus."

Genesende.

Ein alter schwerer Irrtum, welcher die Kranken und ihre Angehörigen unnötig plagt, ist die Meinung, die Genesung nach schweren Leiden wäre rasch oder angenehm; sie ist keines von beiden. Dem Schwerkranken ist Vieles gleichgültig, dem Genesenden tut Alles weh, er ist empfindlich, das Mißverhältnis zwischen seinem Wollen und seinem Können wird peinlich, und dabei geht es so langsam vorwärts, die ganze Körpermaschine ist aus den Fugen, auch da, wo sie nicht schadhaft gewesen sein soll, die ganze Seele findet sich nicht zurecht in dieser veränderten Welt. Der Typhusgenesende sucht langsam seine zerstreute Habe zusammen und füttert hastig, aber ebenfalls langsam seinen ausgemergelten hungrigen Körper auf. Der glücklich operirte Blinde sieht nichts, wird in's Dunkle gesperrt, langsam zum Lichte geführt, und sehr allmählig findet er aus der überschneiten, farblosen Welt seine alten lieben Bilder wieder heraus. Genesung ist Morgendämmerung, frostig und unklar; Genesung ist Frühlingsanfang, Sturm und Regenschauer; Genesung ist eben noch nicht — Gesundheit, mit welcher man sie ungeduldig verwechselt. Bewahren wir darum dem Genesenden noch alle die Schonung und Geduld, die wir dem Schwerkranken unwillkürlich gewidmet!

So richtig meistens der Instinkt der Kranken ist, so unzuverlässig sind die Neigungen der Genesenden, und wenn nicht Aerzte und Wärter für sie sorgen, so verunglücken sie oft noch nachträglich. Der Appetit des Genesenden und die Liebenswürdigkeit seiner Freunde sind oft gleich gefährlich. Was kann mir diese Pastete denn schaden? frug übermütig der Typhus-Genesende. Das wird die Sektion lehren, antwortete ihm trocken sein Arzt.

Ebenso genau muß die körperliche Uebung, zum Sehen und Lesen, zum Sitzen, Gehen und Arbeiten überwacht werden. Man kann den Ge-

nesenden nicht die freie Wahl ihres Anzuges lassen, kurz, man muß sie mit Plan und Liebe zum wiedergewonnenen Leben „erziehen", zuweilen wie Kinder.

Oft fördert ein Luftwechsel die Genesung bedeutend, aber er darf nicht auf Kosten der Sorgfalt und der häuslichen Behaglichkeit, und nicht mit Ueberbietung der vorhandenen körperlichen und ökonomischen Kräfte gemacht werden. Man schickt den Bewohner der Berge oft in's Tiefland oder an's Meer, den Küstenbewohner in's Hochgebirge, und verbindet damit die eigentliche medikamentöse Nachhülfe in Form von Brunnenkuren und Bädern; immer handelt es sich darum, die Rückkehr in's tätige Leben möglichst schonend zu vollziehen.

Am besten wird ein Kranker behandelt, wenn er arm und in einem guten Spitale, auch wenn er wohlhabend, im Spitale oder bei Hause besorgt wird; am schlechtesten ergeht es ihm, wenn er sehr vornehm ist; da macht man oft der Hoheit den Hof, anstatt am kranken Mitmenschen rücksichtslos eine Pflicht zu erfüllen.

Sonderegger, Vorp. d. Gesundheitspflege.

Unsere Eierlieferantinnen.

(Nachdruck verboten)

Ja, ja, die Hennen stehen bei den Hausfrauen in Ehr' und Ansehen, d. h. wenn sie gute Eierlegerinnen sind. Könnten diese reden, so würden sie sagen, diese gute Eigenschaft hängt von allerlei günstigen Umständen ab, die nicht in unserer Macht liegen. Die hängt zunächst vom Futter ab, dann von der Reinlichkeit unseres Gemachs und noch von einem Umstande, den wir lieber nicht verraten.

Eine Henne nämlich, die über vier Jahre alt ist, hat keine Aussicht auf das Gnadenbrot und muß unnachsichtlich in den Kochtopf wandern, zumal ihr Nutzen nicht mehr den des Unterhalts aufwiegt. Eine Henne von drei Jahren legt am meisten. Ist sie älter, legt sie weniger, aber größere Eier.

Junge Hennen fangen im Spätjahr an zu legen, legen auch im Winter, besonders wenn's ihnen nicht an Grünfutter und Kalk fehlt. Man tut gut daran, ihnen ein Kohlköpflein aufzuhängen, den Strunk nach oben und so hoch, daß sie es aufhüpfend erreichen können; Kalk kann man ihnen immer in Form von Eierschalen geben. Die Hennen sind sehr gefräßig und rechte Nimmersatt; besonders zeigt sich dies, wenn sie draußen herumspazieren. Das sucht und scharrt und frißt, was für sie freßbar ist, Würmer, Kraut, Ueberreste von Fleisch u. s. w. Das Stallfutter besteht hauptsächlich in angebrühtem Krüsch, Maiskörner, Waizen. Mit 1 bis 4jährigen Hennen, die recht besorgt und genährt werden, ist man fast das ganze Jahr mit Eiern versehen. Das ist für die Hausfrau und andere Leute kein gering anzuschlagender Nutzen. Welch große Rolle spielt das Ei in der Küche, auf dem Familien-, Restaurations-, Schiffs- und Krankentische, in der Kunstwerkstatt des Zuckerbäckers, an dem fröhlichen Osterfest u. s. w.

Würde es den Hennen einmal einfallen, zu streiken oder bessere Konditionen zu erzwingen, was würde das für einen Jammer geben in der Welt! Das Behagen und die Gesundheit der braven selbstlosen Eierlieferantinnen hängt aber, wie schon bemerkt, auch ab von der Reinhaltung ihres Hotels.

Es ist ihnen, wie den Menschen auch behaglicher in einem sauber gehaltenen Raum, obschon ihnen die viel gerühmte Tugend der Katze nicht grad eigen ist. Da sie auch sonst nicht intensive Toilette machen, (die Hennen nämlich) geschieht es oft, daß sie unwillkommene Gäste erhalten, die sie oft durch eigenes Bemühen nicht los werden können.

In diesem Fall ist anzuraten, den geplagten Hennen zu Hilfe zu kommen. Allwöchentliches Reinigen des Bodens und der Wände ist notwendig. Dabei leistet ein sauberer Stallbesen gute Dienste. Sind die Gäste so nicht zu vertreiben, so bringe man, wenn die Hennen draußen sind, ein Bündel Stroh in den Stall und zünde es an, vermache aber die Türen und Luken.

Das Ende aller Hennen ist unnachsichtlich das gleiche; doch gebührt ihnen der unbeanstandete Nachruhm, daß sie auch nach dem Tode noch nützen.

Die Erziehung zum Gehorsam

ist die beste Vorbereitung für die sittliche Bildung im vorschulpflichtigen Alter. Die Mittel dazu sind: Vorbildung, Unterweisung und Zucht. Im Vorbild liegt der Schwerpunkt. Unterweisung und Zucht unterstützen das Vorbild. Den Kindern beim Ermahnen und Warnen eine lange Predigt halten, nützt in der Regel gar nichts. Das eigne Leben ist die beste Predigt. Man spreche nicht, sondern lebe den Kindern vor, dann wird es vieler Ermahnungen und Warnungen nicht bedürfen, und wenn sie doch einmal nötig werden, so wird das Wort seine Wirkung nicht verfehlen. Häufig werden die Kinder auf die Folgen hingewiesen, welche ihr Tun möglicherweise nach sich ziehen kann. Ganz verwerflich aber ist es, sich bei dem Hinweis auf die Folgen Uebertreibungen und Unwahrheiten zu Schulden kommen zu lassen: Wenn du nicht folgst, kommt der schwarze Mann und holt dich; — wenn du den Apfel issest, mußt du sterben; — wenn du die Mutter schlägst, wächst dir die Hand aus dem Grabe! Diese Abschreckungsmittel wirken geradezu demoralisirend auf das kindliche Herz.

C. K.

Bald kommt der Frühling.

Trotzig behauptet der Winter sein Recht,
Rückt noch mit Schnee und mit Sturm ins Gefecht.
Mag's auch noch schneien, heulen und toben,
Die Sonne in Wolken sich hüllen dort oben.
Kaum kann sie's erwarten und lächelt hervor,
Der Schnee schmilzt, die Spatzen jubeln im Chor:
„Bald kommt der Frühling, ja bald!"

Wie wird, o Winter, dein Scheiden uns freu'n!
Es wird viel leichter zu Mute uns sein,
Wenn statt deinem finstern, strengen Gesicht,
Die siegreiche Sonne durch's Wolkenmeer bricht.
Wenn brauset in Höh'n die föhnige Luft,
Und Ahnung erweckend, der Frühling uns ruft:
„Ich komme bald, ich komme bald!"

Ob sich der Winter noch störrisch benimmt,
Laß dich's nicht grämen, sei heiter gestimmt.
Was dich betrübt wird vergeh'n wie der Schnee;
Frühling bringt Wonne und heilt manches Weh.
Heute vernahm ich der Amsel Gesang,
Freu' dich, nun dauert es gar nicht mehr lang,
„Bald kommt der Frühling, ja bald!" Ines.

Halte auf gute Luft!

Gar viele Menschen sind in ihrer Kleidung, an ihrem Körper und bei ihren Mahlzeiten außerordentlich reinlich und peinlich, ohne es hinsichtlich der Luft zu sein, die sie einatmen. Staubige, durch Tabakrauch, Petroleumgeruch, Kohlensäure, Gas und andere Stoffe verunreinigte Luft ist den Lungen sehr schädlich und gibt zu vielen Krankheiten Veranlassung. Wie staubhaltig z. B. selbst die Luft ist, welche wir nicht selten für völlig rein ansehen, erkennen wir daraus, daß der englische Physiker Tyndall nachgewiesen hat, wie nur die von uns wieder ausgeatmete Luft eigentlich die einzige, völlig staubfreie Luft ist.

Jeder Mensch sollte es zu allen Zeiten als eine dringende Forderung betrachten, für reine Luft zu sorgen.

Das Nächste, was wir in dieser Hinsicht zu tun haben, ist fleißiges Lüften durch Oeffnen der Fenster selbst im Winter. Und zwar darf dies nicht blos einmal täglich, etwa morgens beim Stubenreinigen geschehen, sondern muß des Tages mindestens dreimal vorgenommen werden. Dabei ist auf nur mäßige Zimmerwärme zu halten, da erwiesenermaßen luftscheue Stubenhocker sich viel leichter erkälten, als solche Personen, welche sich nicht zu warm gewöhnen.

Eine zweite Forderung ist die, sich fleißig und regelmäßig im Freien zu bewegen. Welchen vorteilhaften Einfluß dies auf den Menschen hat, ersehen wir sofort an den geröteten Wangen, der lebhafteren Blutzirkulation, dem vermehrten Appetit und noch anderem, was wir an jedem beobachten können, der sich viel in frischer, reiner Luft bewegt.

Der Wert der Früchte als Nahrungsmittel.

Es sind die Meinungen über den Wert der Früchte als Nahrungsmittel sehr geteilt; viele betrachten das Obst lediglich als ein Genußmittel, legen ihm aber keinen eigentlichen Nährwert bei, während andererseits viele, besonders die Vegetarianer, das Obst als das einzige Nahrungsmittel für Menschen anerkennen wollen und den Genuß von Fleisch, Geflügel, ja selbst von Eiern und Milch verpönen. Ohne den Fleisch-, Eier-, Mehl-, u. s. w. Speisen, einen Nährwert abzusprechen, dürfen doch die Früchte als die wertvollsten Nahrungsmittel hervorgehoben und als Mittel zur Beförderung der Gesundheit und zur Heilung von Krankheiten bezeichnet werden. Ueber den zweckmäßigen Genuß von Früchten können folgende Regeln aufgestellt werden: 1. Früchte, welche man roh essen will, müssen reif, frisch und vollkommen sein. 2. Sie müssen vor dem Genusse von Staub und sonstigem Schmutze und besonders, wenn sie auf dem Markte von verschiedenen Personen berührt worden sind, gut abgewaschen werden. 3. Sie dürfen nur mäßig genossen werden; bei Kernobst ist besonders zu beachten, daß Zwetschgen-, Pfirsich-, Pflaumen-, Aprikosen-Kerne nicht verschluckt werden. 4. Man sollte Früchte nicht später, als um 4 Uhr Nachmittags essen. 5. Es sollte Wasser oder irgend eine andere Flüssigkeit früher als eine Stunde nach dem Genusse von Früchten nicht genossen werden. Es ist der Vernachlässigung dieser Vorschriften zu verdanken, daß man sich vom Genusse der Früchte das Gegenteil ihres Nutzens zuzieht und die besten Aepfel, die süßesten Pfirsiche, die süßeste Traube ansieht, als ob sie Gift enthalten, während sie anerkannt die gesündeste Speise bilden und zur Erreichung eines hohen Alters wesentlich beitragen.

Nach A. Daul.

Haushalt.

Druckstellen aus Sammt zu entfernen. Man schneidet eine große Zwiebel durch und reibt damit die Druckstelle gegen den Strich. Dann läßt man den Sammt gut trocknen, zieht ihn vorsichtig aus und bürstet ihn mit einer sehr weichen, sogenannten Sammetbürste. Bei sehr stark gedrückten Stellen muß das Verfahren mehrere Male wiederholt werden.

Emaillirtes Geschirr wieder hell zu machen. Man kocht Pottasche und Chlorkalk für je 30 Cts. mit drei Liter Wasser in dem Geschirr, reibt es innen und außen tüchtig ein und spühlt es ab.

Gasautomaten. Von einer ganzen Reihe deutscher Gasanstalten wird nach dem Vorbild englischer Gaswerke mit der Aufstellung von Gasautomaten vorgegangen. Der Vorteil der Gasautomaten besteht darin, daß das Gas nicht in zwei oder dreimonatlichen Posten, sondern nach Bedarf in großen oder kleinen Posten zu bezahlen

ist, wie man z. B. eine Kanne Petrol kauft. Der Konsument wirft einfach Nickelstücke in den Schlitz des Automaten, worauf sich der Hahn der Hauptleitung öffnet und dem Gase Durchlaß gestattet. Der Gasautomat, der in der Wohnung des Abnehmers aufgestellt ist, bietet außer der bequemen Zahlungsweise noch einen andern Vorteil. Er gestattet eine fortwährende Kontrolle des Gasverbrauches und erzieht dadurch zur sparsamen Benützung des Gases. Die Einrichtung ist derart, daß der Durchgang des Gases erst nach Einwurf des Geldes erfolgt, es können auch nacheinander mehrere Geldstücke eingeworfen werden, bis zu zwanzig Stück. Die Einrichtung des Zählwerkes ist so eingerichtet, daß immer erkannt werden kann, wie viel Gas noch nicht bezahlt ist.

Aus „Mutter Erde"

Gesundheitspflege.

Gegen Hühneraugen. Gehackter Knoblauch mit Oel und fein geschabtem rohem Rindfleisch vermischt, legt man über Nacht auf das Hühnerauge und wird es bald mit der Wurzel entfernen können.

Die Brennessel als Heilmittel bei Blutarmut (Anämie) empfiehlt nach eigenen Beobachtungen neuerdings ein schwedischer Arzt Dr. Hjalmar Aguer. Die Brennessel bildet von jeher in Schweden ein sehr beliebtes und allgemein verbreitetes Heilmittel gegen Blutarmut. Angewandt wird hauptsächlich die gewöhnliche Brennessel (**Urtica dioica**), aber auch eine Abart derselben, die **Urtica urens**, besitzt die gleichen Eigenschaften. Aus den am besten im Frühjahr gesammelten Wurzeln und Stengeln mit halb erschlossenen Blättern wird in frischem Zustande eine Suppe, in getrocknetem ein Aufguß, eine Hand voll auf 1/1 Liter Wasser, bereitet und alle 1—2 Tage mehrere Tassen davon genommen. Aguer selbst gibt an, daß er verschiedene Male unzweifelhafte Erfolge nach Anwendung der Brennessel gesehen habe. Jedenfalls verdienen seine Beobachtungen Aufmerksamkeit, umsomehr, als das unschädliche Mittel demnächst jedermann zur Hand sein wird, und wegen seiner Unschädlichkeit eine Probe damit schon gewagt werden kann.

Kinderpflege.

Stotternde Kinder. In einem Artikel hat Dr. Liebmann, Arzt für Sprachgebrechen, auch den Einfluß von Sprachstörungen der Kinder auf ihre geistige Entwicklung besprochen und bezeichnet die Ansicht, daß dieselben nur sehr geringe Bedeutung haben, als ganz unrichtig. Dauert nämlich eine solche Sprachstörung längere Zeit an und reicht über die Grenze des Entwicklungsstadiums der Sprache (4.—5. Lebensjahr) hinaus, so entstehen schwere Gefahren für das geistige Leben der betreffenden Kinder. Liebmann führt zahlreiche hierher gehörige Beispiele aus seiner ärztlichen Erfahrung an. Zunächst wird in vielen Fällen durch den Kummer über das Sprachübel, durch Scheltworte und Schläge der Erzieher und durch Neckereien der Kameraden das zarte, ja ohnedies oft nicht ganz normale Gemüt des sprachkranken Kindes stark verdüstert. Der Grad der Gemütsstörung ist dabei durchaus nicht immer dem Grade der Sprachstörung entsprechend stark, ja es kommen häufig bei ganz unbedeutenden Sprachgebrechen, die nur ästhetische Bedeutung haben, sehr erhebliche gemütliche Verstimmungen vor. Hingegen sind die psychischen (seelischen) Erscheinungen immer abhängig von dem Verhalten der Eltern, Lehrer und Kameraden; Vorwürfe, Schelte, Spott können bei gleichgiltigster Sprachstörung das kindliche Gemüt in heftigster Weise angreifen. Bedroht sind namentlich Stotterer, aber auch Stammler, und Liebmann fand, selbst bei ganz geringfügigem Stammeln schwere psychische Begleiterscheinungen. Durch Beseitigung des Sprachübels kann man letzeren oft mit einem Schlage ein Ende machen, während unter Umständen da, wo das Leiden in der Kindheit vernachläßigt wurde, die Patienten oft Jahrzehnte lang unter kolossaler Gemütsverstimmung leiden, die sogar zum Selbstmord führt. Das möglichst frühzeitige Eingreifen für Heilung der Sprachgebrechen ist auch schon deshalb unbedingt erforderlich, weil die letzteren auch für die Ausbildung der geistigen Fähigkeiten von größter Bedeutung sind und ein Aufschub der Behandlung sich bitter rächt, indem die Hemmung der geistigen Entwicklung immer stärker und die Behandlung immer schwieriger wird. Eltern, welche Kinder mit Störungen der Sprachbildung haben, sind daher dringend ersucht, denselben die volle Aufmerksamkeit zu widmen. Schweiz. Blätter für Gesundheitspflege.

Gartenbau.

Zeitig Carotten säen. Carotten kann man auch auf schneebedeckte Beete im Februar säen, wenn letztere im Herbst vorbereitet wurden. Der schmelzende Schnee bringt den Samen in die Erde und er keimt und entwickelt sich schnell, so daß man mit Sommers Anfang fertige Carotten im Freien ernten kann. Natürlich muß man frühe, kurze und halblange Sorten anbauen, z. B. Nantaise, Frankfurter kurzlaubige.

Die Keimprobe der Gemüsesamen oder anderer Sämereien bewirkt man durch Aussaat in kleine Töpfchen oder Schalen. Man zählt eine bestimmte Anzahl Samen, z. B. 100, ab, bringt sie in die Erde, begießt die Töpfchen mit warmem Wasser und bedeckt sie mit einer Glasscheibe. Die Töpfchen müssen 15 bis 18° + erhalten. Im Zimmer geht dies am sichersten auf einem Kachelofen. Nach 8 bis 14 Tagen wird der keimfähige Samen aufgegangen sein und durch Abzählung der Keimlinge ist die Prozentzahl der Keimkraft ermittelt. Bei größeren Samen, z. B. Bohnen, Erbsen, kann das Ankeimen durch vorheriges Anquellen im warmen Wasser geschehen. Die angequellten Samen werden in einen feuchten wollenen Lappen gewickelt, der in nassen Sand eingeschlagen und gleich den Töpfen warm gehalten wird. Nach einigen Tagen zeigen sich die Keimlinge. Stete Feuchtigkeit und gleiche Wärme sind zwei wichtige Bedingungen, wenn man ein richtiges Resultat erzielen will.

Tierzucht.

Papageien sollten immer Zweige und Aeste zum Benagen haben. Sollten sich keine solchen von Birken und Obstbäumen beschaffen lassen, so empfiehlt es sich, ihnen gewöhnliches Tannenholz, wie es in der Küche verwendet wird, zu geben. Der unbefriedigte Trieb zum Nagen äußert sich schon im Federnfressen und auch im Benagen der Sitzstangen, darum sorge man fortwährend, daß sie Gelegenheit haben, ihre Nagegelüste zu befriedigen.

Die Fettsucht tritt gewöhnlich bei jenen Stubenvögeln auf, die sehr wenig Bewegung und zu viel gutes Futter haben. Hauptsächlich sind Weichfresser, seltener Körnerfresser damit geplagt. Keuchender Atem und Trägheit im Gesang sind gewöhnlich die Anzeichen schon vorhandener Fettsucht. Um den Vogel zu kuriren, gibt man ihm weniger Futter und einen größeren Flugraum, damit er durch fleißige Bewegung magerer wird. Körnerfresser erhalten viel Grünfutter und eingeweichte Sämerei-

en, Weichfresser frische schwarze Hollunderbeeren. Wenn gleich während der Mauser ein geringer Fettansatz dadurch von Nutzen sein kann, daß er die Federbildung befördert, so kann er doch bei manchen Vögeln, z. B. Grasmücken, das Ausfallen der Federn zur unrechten Zeit veranlassen und das Eingehen des Vogels in der Folge verursachen. Lange Zeit bestehende Fettsucht hat eine fettige Entartung der Gedärme und damit den Tod zur Folge.

Speisezeddel für die bürgerliche Küche.

Montag: Erbsensuppe, geräucherte Rinderzunge mit Kartoffelsalat, Dampfnudeln mit Vanillesauce.

Dienstag: Wildsuppe, Rindfleisch mit Zwiebelsauce, weißes Kohlrabengemüse mit Kartoffeln.

Mittwoch: Kerbelsuppe, *Ochsenmaul mit Sardellensauce, Salzkartoffeln, Apfelomeletten.

Donnerstag: Schwarzbrotsuppe, Pichelsteinerfleisch, Kompot.

Freitag: Hafersuppe, Gänseklein mit Reis, Apfelauflauf.

Samstag: Eiergerstensuppe, Rindfleisch mit Mixed-Pickles, saures Kartoffelgemüse.

Sonntag: Fleischsuppe mit Eierklößchen, *verdämpfter Fisch mit Salzkartoffeln, Rehrücken mit Salat, *Kränzeltorte.

Die mit * bezeichneten Rezepte sind in dieser Nummer zu finden.

Koch-Rezepte.

Ochsenmaul mit Sardellensauce. Ein Ochsenmaul wird, nachdem es in siedendem Salzwasser einige Male überwallt und sauber geputzt wurde, in einer Casserole mit geschnittenem Wurzelwerk, Lorbeerblatt, gequetschten Pfefferkörnern und Speckschwarten eingerichtet, mit Wasser und ordinärem Weißwein gemischter Essig darüber gegossen und darin langsam mit dem nötigen Salze weichgedämpft. Die Brühe wird alsdann mit braunem Buttermehl leicht gebunden mit Sardellenbutter, oder kleingeschnittenen, entgräteten Sardellen verkocht, durchgeseiht und unter Zugabe von Kapern und etwas Maggi über das in schöne Scheiben geschnittene Ochsenmaul gegossen.

Verdämpfte Fische. 2 Glas Weißwein, ebensoviel Fleischbrühe, 20 Gramm süße Butter, 1—1½ Theelöffel Salz, Zwiebel und Zitronenscheibe wird zusammen aufgekocht, abgekühlt und die vorbereiteten Fische hineingelegt, im Bratofen 3—5 Minuten rasch gedämpft, angerichtet und die Sauce mit einem Stück süßer, in Mehl umgewendeter Butter gebunden, dann über die Fische passirt.

Zum Dämpfen eignen sich Soles, Merlan, Schellfisch, Salm und Zander.

Käsfondue. Man gibt 4 hartgekochte, durch ein Sieb gestrichene oder gewiegte Eier mit 50 Gramm fettem geriebenem Käse in die Pfanne, fügt 35 Gramm süße Butter, Salz und Pfeffer bei und rührt Alles über dem Feuer, bis der Käse geschmolzen und richtet auf eine erwärmte Schüssel an.

Kränzeltorte. 300 Gramm Mehl, 180 Gramm Butter, 100 Gramm Zucker und 4 Eigelb werden zu einem mürben Teig verarbeitet, dieser 1 cm dick ausgewallt, nach einer runden Platte ausgeschnitten und mit einem 2 Finger breiten Teigrande belegt, dieser mit geklopftem Eiweiß bestrichen und mit Zucker und gehackten Mandeln bestreut. Die innere Fläche wird mit kleinen Kränzchen belegt, welche mit einem größern und kleinern Glase ausgestochen werden. Man bestreicht diese ebenfalls mit Eiweiß und bestreut sie, wie den großen Rand. Wenn der Kuchen schön gelb gebacken und erkaltet ist, legt man in jedes Kränzchen Confiture (verschiedene Farben und Sorten).

Fragen und Antworten aus dem Leserkreise sind sehr erwünscht. Fragen, auf welche keine Antworten eingehen, wird die Redaktion beantworten; doch ist jedermann zu lebhafter Beteiligung und häufigem Erscheinen in der Frageecke freundlichst eingeladen.

Antworten.

7. Ich habe mir seinerzeit aus der französischen Schweiz ein Kochbuch Recette de ma tante, par Mm. Dupertuis mit heimgenommen. Wie ich nun Ihre Frage gelesen, schlug ich nach und fand da unter „pâte pour gâteaux aux fruits, recette économique“ folgendes: Drei Löffel voll Schweineschmalz, ein Löffel gekochte Butter, ein Pfund Mehl: Salz und Wasser, den Teig auswallen, mit Mehl bestreuen, drei mal überlegen und eine Viertelstunde stehen lassen. Wie der Teig ausfällt, kann ich natürlich nicht sagen, das Buch selber ist mir von Mme. D., die eine gute Köchin war, empfohlen worden und mit dem was ich für mich daraus entnommen, war ich zufrieden. A.

8. Es mag Ihr Keller in erster Linie Schuld sein, daß der Wein trübe wurde. Schneller Temperaturwechsel, hohe Wärme nach kühlen Tagen haben schlimmen Einfluß auf fertige Weine. Hefe und der sonstige Bodensatz gehen im Fasse hoch, der Wein stößt sich und wird trübe, oft aber findet eine Zersetzung der Hefe statt, die alle möglichen Erkrankungen des Weines veranlassen kann. So geht es vielerorts wo man glaubt, den Wein (besonders Obstwein) nach allen Regeln der Kunst hergestellt und gepflegt zu haben. Suchen Sie Ihren Wein durch Abstechen von der Hefe noch zu retten. Sollte der Wein in den Flaschen trübe geworden sein, so wird sich die Trübung wohl auch erst bemerkbar gemacht haben, als im Keller eine Temperatur von 12° Wärme eintrat. Hier hilft nur das sogenannte Pasteurisiren, das Sie folgendermaßen vornehmen können: Der Wein wird bis auf 60° C. erhitzt, in den Flaschen selbst, indem dieselben in ein passendes Gefäß auf einen Holzboden in kaltes Wasser eingestellt und liegend auf obigen Wärmegrad erhitzt wird. Die Flaschen brauchen nicht geöffnet zu werden, sie bleiben dann wieder in dem Wasser stehen, bis sie sich abgekühlt haben und nun kann der Wein abgefüllt werden. Man ziehe die Pfropfen lose aus der Flaschenöffnung, so daß man die Flaschen nicht zu rütteln braucht, wodurch der Bodensatz wieder in Bewegung geraten würde. Mit einem kleinen Abfüllschlauch mit Ansaugballon wird der Wein abgestochen in andere Flaschen und verkorkt. Sind Liquerweine trüb geworden, so empfiehlt sich ebenfalls obige Behandlung. Ich wünsche, daß mit diesen Ratschlägen Ihnen noch gedient sei. Fr. E. J.

Fragen.

11. Bitte um einige Angaben wie ich Ostereier hübsch und ohne große Auslagen färben kann. A. L. N.

12. Ich muß darauf dringen meine Ausgaben für Kleider zu beschränken und glaube daher sparen zu können wenn ich solche selber anfertige (für mich und meine Schwester.) Wer giebt mir, auf eigene Erfahrung fußend, Ratschläge, nach welchem System ich das Schneidern am sichersten erlerne? Gar zu viel auslegen möchte ich für ein Lehrbuch allerdings nicht. Zum voraus vielen Dank.

Lorchen.

13. Lassen sich jetzt aus den Aepfeln auch noch Marmelade und dergleichen kochen, oder haben sie nun zuviel Saft verloren? Wir haben noch viele Körbe voll im Keller und essen keine roh. Auf diesem Wege ließen sie sich doch noch verwerten. Für andere Rezepte für das Einkochen derselben wären wir dankbar. E. und L.

14. Meine Knöpfli werden nie luftig und zart so sehr ich mich auch mühe den Teig tüchtig zu klopfen und fein einzurühren in das kochende Wasser. Wo mag wohl der Fehler liegen? Ist etwas ganz besonderes dabei zu beobachten? Mina.

Einrahmungsgeschäft und Glaserei

Fritz Briggen

Aarbergergasse 64, Bern.

Grosses Lager in
Spiegeln
und
fertigen Tableaux.

Einrahmungen

jeder Art werden prompt ausgeführt.

Spezialität:
Einrahmungen von Trauerblumen.

Silberne Medaille für Blumenbinden.

Schöne Auswahl in
Stahl- und Kupferstichen, Oeldruckbildern, Aquarellen, gedruckten und gestickten Haussegen.

Achtung!

Für solche, die graue Haare haben und es verhüten wollen und einen geschmeidigen Haarwuchs befördern wollen!

Kaufe die
Englische
Universal-Haarpommade.

Diese übertrifft jede bis jetzt existirende Haarpommade der Welt. Mit dieser Pommade ist es möglich, in 6 Wochen einen 2 Zoll langen Haarwuchs zu erzeugen. Bei haarlosen Stellen mit bestem Erfolg angewandt. Diese Pommade kostet 2 Fr. per Topf.

Englisches Universal-Haaröl ist das beste gegen das Grauwerden und Trockenwerden der Haare, sowie schon graue Haare sind zu vertreiben bei regelmäßigem Gebrauch. Allein echt zu haben bei dem alleinigen Depot für die Schweiz und Deutschland à Fr. 1. 80 bis Fr. 2 per Flacon **Fr. Bleuler,** Weibeng. 15, **Basel.**

Berner Halblein

stärkster naturwollener Kleiderstoff für Männer und Knaben,

Berner Leinwand

zu Frauenhemden, Leintüchern, Hand-, Tisch- und Küchentüchern 2c. bemustert
Walther Gygax, Fabrikt., in **Bleienbach.**

Druckarbeiten
jeder Art
in Schwarz- und Buntdruck
liefert prompt und billig
W. Coradi-Maag
Buchdruckerei
Zürich III
58 Bäckerstrasse 58.

Krebs-Gygax Schaffhausen

Immer werden
Neue Vervielfältigungs-Apparate
unter allen erdenklichen Namen grossartig ausposaunt.
Wahre Wunder
versprechen dieselben.
Wie ein Meteor erscheint jeweils
die neue Erfindung
um ebenso schnell wieder zu verschwinden.
Einzig der **Hektograph** ist und bleibt seit Jahren der beste und einfachste Vervielfältigungsapparat.
Prospekte franko und gratis.

4 Schreibbücher

für Handwerker und Geschäftsleute

Hauptbuch, praktisch eingeteilt	Fr. 2. 50
Journal, Tagbuch	„ 2. —
Kassabuch	„ 1. 50
Fakturenbuch	„ 1. 80

Versende alle 4 Bücher statt zu **Fr. 7. 80** zu nur **Fr. 6. —.**
Preisliste über Bücher und Schreibmaterialien gratis und franko.
A. Niederhäuser, Schreibbücherfabrik, **Grenchen.**

Filzfabrik Wyl A.-G., Wyl

Ct. St. Gallen.

Confectionsfilze für Regenmäntel, Pelerinen, Unterröcke; Filze für Gallerien, Portièren, Tischteppiche, Wagendeckchen, zu Stickereien, Bügelteppichen etc.
Mustersendungen gerne zu Diensten. (H-56-G)

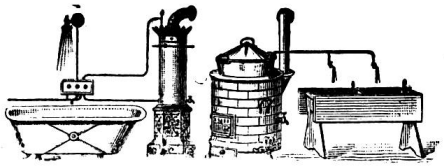
Wettermäntel

aus wasserdichtem Loden, in großer Auswahl

Bündnertücher & Damenloden

reinwollen, in allen möglichen Nuancen
empfehlen zu billigen Preisen **Gebr. Furger, Chur.**

Bad- & Wascheinrichtungen



erstellen (T 60)
Gebr. Lincke
Zürich
57 Seilergraben 57.

Expedition, Druck und Verlag von W. Coradi-Maag in Zürich III.