

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

**Band:** 26 (1919)

**Heft:** 1

## 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>**

# Hauswirtschaftlicher Ratgeber

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

Redaktion: Lina Schläfli, Zürich

..

Verlag: W. Coradi-Maag, Zürich

Abonnementspreis Jährlich Fr. 3.— halbjährlich Fr. 1.50. Abonnements nehmen die Expedition, Schönthalstraße 27 und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

Insertionspreis: Die einspaltige Nonpareillezeile 45 Cts.

Nr. 1. XXVI. Jahrgang

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Zürich, 4. Januar 1919.

Geh' fleißig um mit deinen Kindern. Habe Sie Tag und Nacht um dich und liebe sie, Und laß dich lieben einzig schöne Jahre; Denn nur den engen Traum der Kindheit sind Sie dein, nicht länger!

L. Schefer.



## Die natürliche Ernährung des Säuglings.

Praktische Ratschläge aus der Erfahrung einer Mutter.

(Nachdruck verboten.)

Die Ernährung des Kindes in den ersten Lebensmonaten bildet die Grundlage für seine spätere Entwicklung an Leib und Seele. Immer und immer wieder heben die bedeutenden ärztlichen Autoritäten den Wert der Ernährung an der Mutterbrust hervor und beweisen durch statistische Erhebungen augenfällig, wie viel größer die Lebens- und Entwicklungsmöglichkeit der Brustkinder gegenüber den künstlich ernährten ist.

Vergl. Sonderegger „Todesstatistik der Säuglinge“: Bei Mutterbrust und -milch kommen auf 100 Leichen 18 Kinderleichen; bei Breispfanne und Luller 34—35 auf 100. In einer st. gallischen Gemeinde, wo das Stillen ausnahmslos geübt wird, ergibt sich eine Kindersterblichkeit von 6 bis 10% gegenüber einer solchen von 35 bis 38% einer nicht weit entfernten andern Gemeinde, wo nie gestillt wird.

Bei der Belagerung von Paris 1870/71 starben trotz den denkbar schwierigsten Ernährungsverhältnissen 17% der Neugeborenen gegenüber 33% in normalen

Zeiten. Der Mangel an Nahrungsmitteln hatte die Mütter gezwungen, ihre Kinder selbst zu stillen.

Vergleichen wir gleichaltrige, nebenbei gleich sorgfältig gepflegte Brust- und Flaschenkinder, so müssen wir nicht nur während ihrer ersten Lebensmonate, sondern vielfach noch während der Schulzeit einen auffallenden Unterschied konstatieren. Das längere Zeit, 6 bis 9 Monate, mit Muttermilch genährte Kind ist viel kräftiger gebaut, seine Knochen sind stärker; die Zähne, sofern sie schon von früh auf täglich 2—3 Mal mit Wasser und Bürste in Berührung kommen, gesunder und dauerhafter, die geistige Auffassungsfähigkeit ist viel lebhafter, und die Erschlaffung, sog. Schulumüdigkeit, macht sich weniger ausgesprochen bemerkbar.

Nebst diesen wesentlichen bleibenden Vorteilen der natürlichen Ernährung gestaltet sich die Pflege des Säuglings bedeutend leichter und einfacher. Verdauungsstörungen sind seltener; der Säugling gewöhnt sich bald an seine bestimmte Zeit für Schlaf und Nahrungsaufnahme. Die bei künstlich ernährten Kindern fast durchweg auftretende „Mundfäule“ findet man bei Brustkindern selten. Die Mutter ist der Mühe enthoben, mehrmals des Tages Schleim oder Brei zu kochen, diese sorgfältig auf ihre Mischung und ihre Temperatur hin auszuprobieren.

In gegenwärtiger Zeit der Milchrationierung ist diese Arbeit noch besonders erschwert, zumal Milch und Kindermehle



vielforts nicht unbedingt vollwertig und einwandfrei sind.

Von diesen rein praktischen Gründen abgesehen, gibt es für Mutter und Kind nichts Besseres und Schöneres, als das gegenseitige Geben und Nehmen. Zart und weich schmiegt sich das kleine Wesen an die Brust seiner Mutter, den warmen Strom ihres Lebens begierig in sich aufzunehmen und ruhig und friedlich schließt es in den ersten Wochen seine Augen zu einem erquickenden Schlaf, während es dieselben später mit einem dankbaren Lächeln, begleitet von Tönen des Wohlbehagens zu seiner Mutter aufschlägt. Es sind diese die Zeiten der Andacht und des holden Glücks für die Mutter, wo sie dem Kinde alles ist und wo sie sich gelobt, ihm zeitlebens ihr Bestes zu geben und es zu einem guten, edlen Menschen heranzuziehen.

Einer Mutter, die einmal oder gar mehrmals das hohe Glück genossen, ein Kindchen an ihrer Brust zu nähren, ist es unverständlich, daß es heutzutage so viele Frauen gibt, die dies haben könnten und nicht wollen. Diese wissen wohl nicht, was das gesundheitlich und seelisch für sie und ihr Kindchen bedeutet — sie verstehen es vielleicht nicht, ihre äußern Verhältnisse ihrer höchsten und vornehmsten Pflicht unterzuordnen — wissen nicht, wie leicht und einfach dies im Grunde geschehen kann, wenn sie selbst nur den festen Willen, den tief innerlichen Drang dazu haben — sie kennen wohl die Grundbedingungen für die Pflege der Stillfähigkeit nicht. Möchten doch schon unsere Töchter, bevor sie die Schule verlassen, darüber belehrt werden! Heute, wo das Menschengeschlecht sich körperlich und seelisch emporarbeiten muß, ist dies dringend geboten. Die erste soziale Aufgabe, die die Frau in der „neuen Welt“ dank ihrer erhöhten Machtposition zu erfüllen hat, ist die, daß sie sich bestrebt, ihr eigenes Geschlecht emporzuheben und eine tiefere Auffassung seiner ersten natürlichen Pflichten ihm zueignet.

Jede gesunde Mutter kann und muß ihr Kind stillen, nur Tuberkulose oder mit

einer andern schweren erblichen Krankheit befallene Frauen sollen es nicht, sollten im Interesse der Menschheit überhaupt keine Kinder zur Welt bringen. Mehr als üblich sollte in dieser Hinsicht ein ernster, erfahrener Arzt zu Rate gezogen werden. Hinsichtlich der Stillfähigkeit gibt es leider noch Aerzte, die, um das Wohlwollen ihrer Klienten nicht zu verlieren, vom Stillen abraten, wenn sie sehen, daß einer Frau die nötige Energie dazu fehlt und sie jedes körperliche Unbehagen der Anstrengung des Stillens zuschreibt. Tatsächlich geht es nicht bei allen Müttern ganz mühelos, besonders während der ersten Tage und Wochen nicht. Man vergesse nicht, daß die Stillfähigkeit, wenn sie nicht von Generation zu Generation weitergeübt wird, sich nach und nach verliert. Frauen, die von ihren Müttern nicht gestillt worden sind, haben größere Mühe, ihre eigenen Kinder wieder zu stillen.

Merkwürdigerweise ist auch nachgewiesen worden, daß Töchter von Trinkern leicht unfähig sind, ihre Kinder zu stillen. In beiden Fällen kann aber der feste Wille der Mutter nachhelfen. Wo das erste Kind nur mit größter Mühe gestillt werden konnte, geht es meist beim zweiten und dritten besser. Die Stillfähigkeit kann aber, wie ich aus Erfahrung bei meinen eigenen Kindern weiß, wieder zurückerobert werden. Dies ist wiederum wegen der Vererbung für Mädchen besonders wichtig.

Wenn es auch trotz aller Energie einer Mutter nicht gelingt, ihr Kind 8—9 Monate zu stillen, so mag sie den Versuch nicht so bald unterlassen. Schon 2, 3—6 Wochen Stillens sind vom Vorteil.

Die erste Bedingung für die Möglichkeit des Stillens ist eine naturgemäße gesunde Lebensweise der Mutter schon vor der Geburt: Rege, aber nicht überanstrengende Tätigkeit, bequeme hauptsächlich die Brust schützende, aber keineswegs einengende Kleidung, einfache, wenig gewürzte Nahrung, bestehend aus viel Milch, Gemüse und Obst bei Vermeidung jeglichen Alkohols und möglichsste Einschränkung im Genuß von Schwarztee und Kaffee.

Zur Abhärtung und Anregung der Brüste ist täglich zweimaliges Waschen derselben mit frischem Wasser und in den letzten 3 Monaten der Schwangerschaft Einreiben mit einer Mischung von zur Hälfte reinem Glyzerin und zur Hälfte Franzbranntwein sehr empfehlenswert; dabei sollen die Brustwarzen jeweilen leicht herausgezogen werden.

Wenige Stunden nach der Geburt nach einem tiefen, erquickenden Schlaf fühlt die Mutter, wie ihre Brüste schwer werden; das Kindlein schreit unablässig; die strenge Pflegerin will aber daran festhalten, das arme Würmchen 1—2 Tage fasten zu lassen; etwas Thee aus der Flasche zur „innern Reinigung“ oder ein Gummizapfen sollte es befriedigen. Da darf die Mutter schon ihr Recht geltend machen. Wenn sie sich bereits so weit gekräftigt fühlt, muß ihrem Verlangen, das Kindlein an ihre Brust zu nehmen, nachgegeben — Theeflasche und Nuggi weit weg versorgt werden. Allein an der Brust der Mutter findet das Kleine, was ihm nützt; da allein muß es seine ersten Saugversuche machen und wenn es auch im Anfang sich recht ungeschickt anstellt, — es muß gehen.

Gelingt es trotz aller Nachhilfe das erste Mal nicht, — es kommt zwar selten vor — so lege man es einfach wieder in sein Bettchen. Wenn sein Hunger größer ist, wird es auch instinktiv seine Anstrengungen vermehren; die Flasche braucht nicht gleich einzusetzen. Der Schöpfer hat dem kleinen Wesen schon zum voraus den nötigen Selbsterhaltungstrieb eingepflanzt. Die Mutter muß sich auch nicht beunruhigen, wenn sie bemerkt, daß die herausfließende Milch wie Wasser aussieht; das muß so sein, die erste Milch ist immer wässerig; sie wird dem wachsenden Bedürfnis des Kindes sich anpassend erst nach und nach gehaltreicher. Das ist das Wunderbare, Röstliche der Muttermilch, daß der Schöpfer sie fortwährend dem kindlichen Organismus anpaßt; durch keine noch so sorgfältige, künstliche Zusammenstellung von Milch, Wasser und

Schleim wird etwas nur einigermaßen ebenso Reines und Zuträgliches erreicht.

Vor dem Stillen wasche die Mutter ihre Brüste mit einem leinenen Lappchen und Borwasser, auch das Mündchen des Kindes muß ebenfalls mittels eines Lappchens, das man im Borwasser taucht, zuvor ausgewaschen werden. Ein reines Tuch unter beide Brüste gelegt, saugt die neben ausfließende Milch auf und verhindert ein Naßwerden des Hemdes. Die unbenützte Brust muß gut warm gehalten werden. Nach dem Stillen ist es nicht nötig, dem Kindchen nochmals das Mündchen zu waschen, man lasse es ruhig seinen in der ersten Zeit fast regelmäßig sich einstellenden Schlaf genießen. Indessen wasche die Mutter ihre Brüste mit einer Mischung von Franzbranntwein und reinem Glyzerin, die sie in einer Flasche immer zur Hand hat. Damit reinigt sie solche von allfällig noch daran haftender Milch und verhütet zugleich ein Wundwerden der Warzen. Ein feines, leinenes Tuch über die Brüste gelegt wirkt wohltuend, kühlend und schützt vor Erkältung.

Borwasser zum Waschen von Mündchen und Brust vor dem Trinken stellt man her aus 1 Theelöffel Bor säure (Pulverform) und  $\frac{1}{2}$  Liter heißem Wasser. Man bereitet am vorteilhaftesten je 1 Liter auf Vorrat und gießt davon zum Gebrauch täglich 2 mal frisch in 2 Tassen oder Gläser je für Mutter und Kind gesondert. Kleine Lappchen von weichem ausgekochtem Leinen läßt man darin liegen, ersetzt sie auch täglich durch frische, Tassen oder Gläser müssen durch Deckelchen vor Staub geschützt werden.

Zum Schutze der Brustwarzen befinden sich verschiedene Saughütchen aus Glas und Gummi im Handel, sie versehen aber selten ihren Zweck tadellos. Anfängliche Schmerzen an den Warzen beim Stillen überwindet besser mutig die Mutter; durch oben angegebene sorgfältige Pflege gelingt es ihr fast ausnahmslos, ein Wundwerden zu verhüten.

(Fortsetzung folgt.)



## Zur Geschmacksverbesserung unserer Speisen.

Von Dr. Schröder.

(Nachdruck verboten.)

Die Kriegszustände haben uns sehr beschränkt in der Auswahl und Abwechslung der Speisen, sowie in ihren schmackhaften Zutaten. Trotz des vorhandenen Hungers setzen wir uns oft nicht mit der richtigen Eßlust zu Tische, wir empfinden nicht den wahren Genuß beim Mahle. Wir essen, um uns zu ernähren, aber es fehlt die Befriedigung unseres Genußbedürfnisses. Das ist ein Mangel, um dessen Beseitigung die Kochkunst sich ernstlich bemühen sollte. Denn wirkliche Eßlust ist von sehr günstigem Einfluß auf die Absonderung der Verdauungssäfte, trägt viel bei zur Bekömmlichkeit und Ausnutzung der genossenen Nahrung, wie zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen bewiesen haben. Erst wenn wir mit rechtem Genuß essen, fühlen und befinden wir uns so recht wohl, empfinden wir wahres Wohlfühlen.

Die Kochkunst muß zur Erreichung dieses Zieles hauptsächlich auf unsere Sinne einwirken, auf Geschmack, Geruch und Gesicht. An erster Stelle steht natürlich der Geschmack, weil er die Schmackhaftigkeit der Speisen uns direkt zum Bewußtsein bringt. Zur Befriedigung des Geschmacks dienen hauptsächlich die verschiedenen Gewürze und Zutaten in ihrer geschickt gewählten Zusammenstellung. Auch müssen beim fertigen Mahle die einzelnen Speisen und Zuspeisen geschmacklich zu einander passen (harmonieren). Es sträubt sich ein gesunder Geschmack gegen die gleichzeitige Verabreichung z. B. von Fisch, Erbsenbrei und Obstkonserven, obgleich jedes einzelne sehr gut schmeckt. Auch ist es ganz gerechtfertigt, wenn man den Salat oder das Eingemachte auf einem besonderen Teller haben will. Wohl pflegen da manche zu sagen: es kommt ja doch alles zusammen in den Magen. Aber den (schon im Munde befindlichen) Geschmacksnerven vieler Menschen widersteht der verschiedene, nicht harmonierende Geschmack, weshalb wir auch nicht verschiedenes zusammen in den Mund nehmen.

Es muß bei der Zusammenstellung der Speisen und bei der Auswahl der Gewürze gerade in dieser an Lebensmitteln knappen Zeit die Kochkunst große Ueberlegung und Sorgfalt anwenden, um den Geschmackssinn zu befriedigen und dadurch Eßlust und Verdauung anzuregen.

Viele Geschmacksempfindungen werden aber nicht nur durch die Geschmacksnerven vermittelt, sondern zugleich auch durch den Geruch. Eine wie große Rolle dieser hierbei spielt, geht daraus hervor, daß der Geschmack vieler Speisen ganz verschwindet, wenn man sich die Nase zuhält oder wenn diese bei starkem Schnupfen verstopft ist. In manchen Gegenden sagt man auch „Geschmack“, statt Geruch. Wenn einer den aus dem Eßzimmer kommenden Speisestrauch riecht, sagt er: Hier „schmeckt“ gut. In früheren Zeiten sprach man von Geschmacksgütern. („Allort empfinden uns begeistert Geschmacksgütern“. Goethe.)

Jeder weiß aus Erfahrung, daß der Schnupfen durch den entstandenen Geruchsverlust den Geschmack herabsetzt; man hat keinen vollen Genuß mehr an den Speisen, alles schmeckt gleichartig, und somit schwindet der Appetit, man verliert die Eßlust zum Schaden seines Ernährungszustandes. Bei gesunden Menschen aber trägt der würzige Duft einer Speise viel bei zu ihrer Bekömmlichkeit und zur Anregung der Verdauungsnerven, es „läuft einem das Wasser im Munde zusammen“. Speisestrauch ist Nervenwürze, er übt eine belebende und stärkende Wirkung aus, vermehrt Genußfreude und Wohlbefinden in hohem Maße. Hierauf muß die Kochkunst stets bedacht sein. Durch Zudecken der Speisen beim Kochen muß man die Dünste festhalten und möglichst wenig verflüchtigen lassen. Durch das Anbrennen oder Ansehen verlieren dann nicht nur die Speisen an Wert, sondern der aus der Küche kommende brenzliche Geruch beeinträchtigt auch die Eßlust der Speisenden. In der Küche selbst muß die peinlichste Reinlichkeit herrschen, denn faulige Gerüche, z. B. aus Schüttstein oder Abfalleimer, teilen sich den Nahrungsmitteln

mit, schädigen die Schmachhaftigkeit, können sogar Widerwillen und Ekel erregen. Ekel aber ist das Grab der Bekömmlichkeit der Speisen.

Wie die gute Wirkung des Wohlgeruches ihren Weg durch die Nase in den Magen nimmt, so beeinflusst durch die Augen eine gefällige Ausstattung und Aufmachung (Garnierung) von Tisch und Speisen in günstiger Weise die Eßlust. Der erfreuliche Anblick eines sorgfältig und geschmackvoll gedeckten Tisches regt unwillkürlich den Appetit an und trägt dazu bei, daß man auch dem einfachsten Gericht mit mehr Eßlust zuspricht, wodurch natürlich die Verdauung und bessere Ausnutzung der Nahrung wesentlich beeinflusst wird. Wohl legen uns Mangel und Teuerung der Zutaten mancherlei Beschränkung in der Verzierung auf, aber doch ist es bei gutem Willen, Überlegung und etwas Geschicklichkeit möglich, die Speisen einladend und gefällig auf den Tisch zu bringen. Welche verschiedenartigen und geschmackvollen Verzierungen kann man anbringen mit gewiegter Peterfilie oder aufgestreutem Schnittlauch, mit Kresse, Salatblättern, roten Rüben, mit gerösteten Zwiebel- und Brotwürfeln oder knusperigen Kartoffelscheibchen, und besonders noch mit heller und gefärbter Gallerte. Ohne größere Kosten gewinnen dadurch alle Gerichte einen herz- und magenerfreundenden Anblick, der die Stimmung der Tischgenossen hebt und ihre Eßlust reizt.

### Haushalt.

Zur Kartoffelaufbewahrung im Winter. Um die Kartoffeln während des Winters vor dem Verderben zu schützen und dadurch dazu beizutragen, daß von diesem in gegenwärtiger Zeit so wichtigen und kostbaren Lebensmittel nichts oder nur so wenig als möglich verloren geht, beobachte man nachstehende Vorsichtsmaßregeln:

Die Kartoffelknolle ist ein lebender Pflanzenbestandteil, dessen Lebensvorgänge während des Winters nicht eingestellt sondern nur gehemmt werden dürfen. Die Kartoffeln sind daher so aufzubewahren, daß die Lebensvorgänge der Knolle nicht unterdrückt, aber auch nicht zu sehr begünstigt werden.

Man lasse die Knollen nicht erfrieren! Das Erfrieren tritt ein bei 3 Grad Celsius unter Null. Das Auskeimen der Knollen soll möglichst verhindert werden. Höhere Wärmegrade (über 8 Grad) begünstigen besonders gegen das Frühjahr hin das Auskeimen. Ferner ist mit peinlicher Sorgfalt darauf zu achten, daß die Kartoffeln nicht der Fäulnis anheimfallen. Das Faulen tritt ein, wenn die den Kartoffeln anhaftenden oder im Aufbewahrungsraum vorhandenen Fäulnisbakterien günstige Lebensbedingungen erhalten, wie feuchte Wärme und stockende Luft. Der Verlust durch Faulen kann  $\frac{1}{2}$  bis  $2\frac{1}{2}$  Prozent der eingelagerten Kartoffelmenge in der Woche betragen.

Die Lufttemperatur im Keller soll nicht unter 4 Grad Celsius, auf keinen Fall aber unter den Gefrierpunkt sinken und während der Zeit der Aufbewahrung 8 Celsiuswärmegrade nicht übersteigen. Schon bei 1 Grad Kälte werden die Kartoffeln leicht beschädigt, können sich aber wieder einigermaßen erholen. Bei 2 bis 3 Grad Kälte werden sie unbrauchbar. Im Winter kann der Raum hell, darf aber nicht unmittelbar dem Sonnenlichte ausgesetzt sein. Beginnen die Kartoffeln zu keimen, so ist er zu verdunkeln. Falls der Aufbewahrungsraum von früheren Kartoffelaufbewahrungen her noch Krankheitskeime enthält, entferne und vernichte man sie gründlich.

Den Aufbewahrungsraum lüfte man regelmäßig und besichtige und verlese die Vorräte zeitweilig. Kleinere Kartoffelmengen besichtige man alle zwei bis drei Wochen und lese dabei alle kranken und verdächtigen Knollen mit der Hand aus.

Heute, wo es gilt, gutes Schuhwerk möglichst lange im Aussehen unverändert zu erhalten, muß man es vor allem davor sorgsam hüten, daß das Oberleder, von mehr oder weniger feinerem Leder, Falten und Risse bekommt. Aus diesem Grunde sollte das abgelegte Schuhzeug, solange noch die Fußwärme im Leder vorhanden ist, sofort auf Leisten gezogen werden, da sie in diesem Zustand leichter wieder glatt und faltenlos werden. Noch wichtiger ist das Strecken durch eingezogenen Leisten, wenn sie durchnäht sind. Wichtig ist in diesem Falle, daß man sie, wenn der Leisten eingeschoben ist, nicht auf den Sohlen stehend trocknen läßt, sondern sie auf die Seite legt, oder noch besser, freischwebend aufhängt. Sehr wichtig ist auch das öftere Entfernen von Schuhcreme und Wachs vom Oberleder. Auch diese Pugmittel bewirken mit der Zeit Hart- und Brüchigwerden des Leders und damit seinen vorzeitigen Verbrauch. Will man sie davon reinigen, so bereite man eine lauwarme Wassermischung, der man einige Tropfen Glycerin beifügt. Mit weichem Lappchen, nicht zu naß, reibt man nun das Oberleder rings-

um sauber, wobei man sich für die Nähte einer abgenutzten Zahnbürste bedient. Dann läßt man sie trocknen und verreibt zunächst ein gutes Lederfett oder auch einen Theelöffel gutes Rizinusöl am besten mit dem Handballen auf dem Leder. Dann werden die Schuhe am nächsten Tage wieder mit Ledercreme behandelt. **L.**

**Verfilzte Strümpfe**, die durch unzmäßiges Waschen an ihrer Weichheit eingebüßt haben, kann man wieder geschmeidig machen durch nachstehendes Verfahren:

Die Strümpfe weicht man je nach dem Grad der Verfilzung 1 bis 2 Tage in kaltem, weichem Wasser ein. Dann bereitet man aus gutem Seifenpulver recht weiches, schaumiges Wasser von möglichst heißer Temperatur und wäscht jeden einzelnen Strumpf von rechts und links gut aus, worauf man sie noch zweimal in ständig erneuertem Wasser auswäscht. Darauf werden die Strümpfe in weichem, kaltem Wasser gespült und wieder in solchem Wasser 24 Stunden gewässert und dann getrocknet. **F.**

## Rüch.

### Kochrezepte.

Alkoholphaltiger Wein kann zu süßen Speisen mit Vorteil durch alkoholfreien Wein oder wasserverdünnten Syrup, und zu sauren Speisen durch Zitronensaft ersetzt werden.

**Böhmische Suppe.** 1 mittelgroßer Kopf Wirsing oder Weißkohl, 125 Gr. Gerste oder Reis, 50 Gr. geriebener Käse, Salz, 1 Bouillonwürfel. Der gepuzte, gewaschene Kohl wird in feine Streifen geschnitten und mit  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser langsam zum Kochen gebracht. Die am Abend vorher in 1 Liter Wasser eingeweichte Gerste wird mit dem gleichen Wasser aufgesetzt und, nachdem sie ein Weilchen gekocht hat, zu dem Kohl gegeben und zusammen gargelocht. Es muß etwas kochendes Wasser nachgegossen werden, so daß die Suppe dicklich, aber nicht breiartig wird. Beim Anrichten streut man den geriebenen Käse darüber.

„Die fleischlose Küche in der Kriegszeit“.

**Bayrisch Kraut mit Sangina.** Das Rotkraut wird fein gehobelt oder geschnitten. In zerlassenem Fett röstet man fein gehackte Zwiebel und fügt das Kraut hinzu und nach und nach das durchgeseigte Blut (auf einen mittleren Rabskopf  $\frac{1}{2}$  Liter Blut), läßt gut durchkochen, deckt das Geschirr fest zu und stellt es zum Garlocken in die Riste. Vor dem Anrichten kann man nach Belieben etwas Essig beifügen und läßt nochmals gut durchdämpfen.

Aus „SanginaSpeisen“.

**Makkaroni mit Kartoffeln.** Zutaten: Salzwasser, 5—6 Kartoffeln, 250 Gr. Makkaroni oder Nudeln, 1 Stücklein Butter, 2—3

Eßlöffel Käse, 2—3 Eßlöffel Milch oder Rahm, geröstete Brosamen oder Zwiebeln. Die Kartoffeln werden geschält, in zirka 2 Cm. große Würfel geschnitten und mit soviel Salzwasser auf's Feuer gesetzt, daß es gut noch einmal so hoch darüber steht. Nachdem die Flüssigkeit mit den Kartoffeln 2—3 Minuten gekocht hat, werden die Nudeln oder Makkaroni hineingegeben, gut aufgeschüttelt und, wenn es wieder kocht, 1—1 $\frac{1}{2}$  Stunden in den Selbstkocher gestellt. Kurz vor Gebrauch gieße man allfällig noch vorhandenes Wasser gut ab (zur Verwendung zur Suppe!), gib ein Stücklein frische Butter, 2—3 Eßlöffel Käse und ebensoviel Milch oder Rahm dazu, schüttelt alles gut untereinander und läßt es zugedeckt an einem warmen Ort (Kochkiste) 5—10 Minuten stehen, richtet es sorgfältig an und überstreut es mit gerösteten Brosamen, Zwiebeln oder Petersilie. Anstatt Rahm kann vorteilhaft auch übrige Bratensauce oder Fleischbrühe verwendet werden. Die Speise eignet sich vorzüglich als Abendplatte zu Milch oder Thee oder als Hauptgericht für den Mittag. Rotkraut, Kohl, Spinat &c. sind passende Beigaben.

Resten schmecken mit Fett gebraten, event. mit einem Teiglein aus Mehl, Milch und Ei zum „Strecken“ übergossen, sehr gut. **H.**

**Falsche Wildbretsauce.** Einige kleinere Mohrrüben werden zerschnitten und mit etwas Sellerie, Petersilienwurzel, Zwiebel und einigen zerquetschten Wacholderbeeren in etwas Fett oder Butter braun geschmort unter Beigabe von 2—3 Löffeln Mehl. Darauf wird etwas kaltes, dann kochendes Wasser oder Knochenbrühe dazugegossen, gewürzt und die Sauce unter Umrühren aufgekocht. Eine Zugabe von Buttermilch verbessert diese Sauce.

**Billiger, nahrhafter Käseauflauf** läßt sich aus Magermilch und Magerkäse herstellen, wie folgt: 50 Gr. Butter werden mit einer Tasse Magermilch und etwas Salz zum Feuer gesetzt. Ist die Butter zerflossen und die Milch schön warm, gibt man zwei gehäufte Eßlöffel Mehl, mit einem starken Löffel Kartoffelmehl vorher gemischt, rasch hinein, damit keine Knollen entstehen. Nun kommen 60 Gr. geriebener Magerkäse, eine Prise Pfeffer, zwei starke Messerspitzen Backpulver, ein Päckchen „Vollmilch“ und ein Hühnerrei dazu, das Weiße zu Schnee geschlagen. Weil das „Vollmilch“ in Wasser gelöst werden muß, ist keine weitere Flüssigkeit erforderlich. Der Auflauf wird in guter Hitze gebacken; er muß oben und unten eine goldbraune Kruste haben, wozu 20—25 Minuten Backzeit erforderlich sind. Diese Portion ist reichlich für vier Personen und ergibt mit Salat ein feines Essen.

**Schokoladenreis.** 125 Gr. sauber gewaschener Reis wird mit 50 Gr. Schokoladenpulver, dem nötigen Zucker,  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser

und  $\frac{1}{2}$  Liter Milch (auch aufgelöste Kondensmilch) langsam gargekocht, sodaß die Körner noch ganz bleiben. Der Reis kann warm oder kalt mit Obst oder Fruchtsaft serviert werden. In letzterem Falle wird er in eine ausgespülte Porzellan- oder Zinnschüssel gefüllt und, wenn erkaltet, gestürzt.

**Apfelfuchen mit Guß.** Aus 150 Gr. Mehl, 50 Gr. Zucker, 70 Gr. Butter, etwas Zitronenschale und 1 Eidotter bereitet man einen Teighoden, der in der Springsform gebacken wird. Nach dem Backen bestreicht man ihn mit frischem Apfelmus, gibt darüber einen Guß von 2 zu Schnee geschlagenen Eiweiß, 2 Löffelchen Zucker, ebensoviel feinem Paniermehl und etwas Bimt und bringt den Kuchen nochmals für kurze Zeit in den Ofen, damit der Guß Farbe nehmen kann.

### Gesundheitspflege.

**Winterliche Hautpflege.** Die dichte, luftabschließende Kleidung im Winter und die von den meisten Menschen seltener vorgenommene Ganzwaschung (Bad) bewirken auf unserer Haut eine größere Ansammlung von Hautschuppen und Talg, sowie einen gesteigerten Luft Hunger. Man empfindet das besonders beim An- und Auskleiden und kommt dem auch instinktiv nach durch Kratzen, durch mechanische Reinigung. Das Kratzen bildet einen Ruf der Natur nach Hilfe; das Reiben und Kratzen bewirkt dann ein herrliches Wohlgefühl. Führt man dies regelmäßig täglich an der ganzen Körperoberfläche aus, so verschafft man sich dadurch eine angenehme und wirksame Gesundheitskur. Morgens gleich nach dem Aufstehen, wenn der Körper gut warm ist, reibe man die Haut des entkleideten Körpers kräftig mit einem recht rauhen Luche, Frottierhandschuh oder Bürste mit einer kurzborstigen, kräftigen Bürste; letzteres ist erfahrungsgemäß viel wirksamer. Dadurch werden die Hautschuppen entfernt, die Poren zur Atmung frei, die Blutgefäße erweitert (leichte Rötung der Haut), die Nerven angeregt, die Hautmuskeln gestärkt. Zugleich nimmt man dabei noch ein kräftiges Luftbad. Dies alles trägt dazu bei, die Hautfederkraft zu stählen und zu üben, was zur Abwehr von Erkältungen dient.

Dr. G.

### Krankenpflege.

**Verstopfte Nase bei Katarrh.** Es ist eine rechte Plage, wenn beim Stöckchnupfen die Nase fast ganz verstopft ist und die Lunge nur noch durch ein kleines Winkelchen der Nasenlöcher mit Luft gespeist wird. Jedoch

kann man diesem Uebel durch zwei einfache, vielfach praktisch erprobte Mittel abhelfen.

Durch kräftiges Stiefgähnen, das man ja jederzeit hervorrufen kann, zieht sich die ganze Schlund- und Rachenmuskulatur bis weit hinauf und hinein zur Ohrtrumpete krampfhaft zusammen, wodurch der Schleim in den betreffenden Zellen gleichsam ausgepreßt wird. Diese wohlthuende Erleichterung bei Stöckchnupfen, sowie auch bei Ohrenkatarrh kann man sich jederzeit durch mehrmaliges tiefes Stiefgähnen verschaffen.

Eine gleiche Wirkung erreicht man durch kräftiges, recht vielseitiges Rauern in der rechten und linken Mundhälfte. Es empfiehlt sich bei dieser „Rinnladen-Gymnastik“, besonders bei Kindern, irgend etwas schwer Raubares, dessen Zerkleinerung den Zähnen längere Zeit Anstrengung macht, in den Mund zu nehmen, z. B. Johannisbrot, hartes Backobst, trockene Brotrinde. Es ist überraschend, wie sich auf diese Weise nach einigen Minuten der Schleim löst und man erleichtert wieder aufatmen kann. Dr. Thraenhart.

### Kinderpflege und -Erziehung.

Störungen in der Sprachentwicklung der Kinder haben die mannigfachsten Ursachen. Am wenigsten besorgniserregend sind sie dann, wenn sich das Kind „sprachfaul“ zeigt, mit andern Worten: zum Sprechen und Nachahmen des Gehörten nicht aufgeleitet ist. Verkehrt wäre es allerdings bei diesen Kindern entgegen den frühzeitig Sprechenden, eine geringere geistige Entwicklung zu vermuten oder anzunehmen. Es handelt sich bei ihnen meist nur um Hemmungen, die bei steigendem Alter von selbst schwinden und sie dann bald jenen gleichstellen, hinter denen sie anfänglich so weit zurückblieben. Handelt es sich nur um Sprechfaulheit, so genügt oft ganz allein die Anreizung durch die Mutter oder Erzieherin dazu. Die beste Form bietet sich im Gesang. Kleine Verschen und Reime dem Kinde vorgesungen, reizen sein Gehör und seinen Nachahmungstrieb. Ebenso Geräusche verschiedenster Art, die scheinbar im Spiel erzeugt werden. Dadurch findet eine Stärkung der Sprachmuskulatur statt, die dann mit der Zeit immer leichter in Tätigkeit tritt.

Dann gibt es aber auch noch eine ganze Reihe körperlicher Übungen, die vom sprachlich zurückgebliebenen Kinde täglich auszuführen sind, als da sind: die Zunge aus dem Munde strecken und nach oben bis zur Nase, nach unten über die Unterlippe bis zum Kinn auszustrecken. Die Lippen spitzen wie zum Pfeifen, die oberen Zähne auf die Unterlippe setzen und umgekehrt die unteren auf die Oberlippe. Weiter ist das Schnalzen mit der

