

Objekttyp: **Issue**

Zeitschrift: **Schweizer Frauen-Zeitung : Blätter für den häuslichen Kreis**

Band (Jahr): **7 (1885)**

Heft 21

PDF erstellt am: **21.09.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Schweizer Frauen-Zeitung.

Siebenter Jahrgang.



Abonnement:

Bei Franko-Zustellung per Post:
 Jährlich Fr. 5. 70
 Halbjährlich „ 3. —
 Ausland: Portozuschlag 5 Cts.
 Schnittmuster per Quartal 50 Cts.

Korrespondenzen

und Beiträge in den Text sind an die Redaktion zu adressiren.

Redaktion & Verlag:

Frau Elise Honegger z. Landhaus in St. Fiden-Neudorf.

Telegramm-Expresen: 50 Cts.

Telephon in der Kälmi'schen Druckerei.

Insertionspreis:

20 Centimes per einfache Petitzeile. Jahres-Annoncen mit Rabatt.

Insertate

beliebe man franko an die Expedition der „Schweizer Frauen-Zeitung“ in St. Gallen einzusenden. — Platz-Annoncen können auch in unserm Buchhandlungs- u. Expeditionslocal (Katharineng. 10) abgegeben werden.

Ausgabe:

Die „Schweizer Frauen-Zeitung“ erscheint auf jeden Sonntag. Mit monatlicher Schnittmusterbeilage per Quartal à 50 Cts. extra.

Alle Postämter & Buchhandlungen nehmen Bestellungen entgegen.

St. Gallen.

Motto: Immer strebe zum Ganzen; — und kannst Du selber kein Ganzes werden, Als dienendes Glied schliesse dem Ganzen Dich an.

Samstag, den 23. Mai.

An die Mitglieder des Schweizer Frauen-Verbandes.

Die Hauptversammlung wird am 5. und 6. Juli in Aarau stattfinden.

Diejenigen Mitglieder, welche daran Theil zu nehmen gedenken, sind ersucht, zum Zwecke der Beschaffung von Freiquartieren der Unterzeichneten rechtzeitig davon Mittheilung zu machen.

Redaction der Schweizer Frauen-Zeitung:

Frau Elise Honegger
 in St. Fiden-Neudorf.

Ein Blatt aus dem Buche der Armenpflege.

Unser Zeitalter thut sich viel darauf zu gute, das „humane“ genannt zu werden; es brüstet sich mit seinen öffentlichen, gemeinnützigen Anstalten und betont, daß heutzutage aus Noth kein Mensch mehr Hungers zu sterben brauche. Und wirklich; fast möchte man glauben, daß für die Menschheit das goldene Zeitalter angebrochen sei, wenn man sieht, wie der Staat sogar für den Auswurf der menschlichen Gesellschaft, für die Betrüger, Diebe und Mörder, in väterlichster Weise sorgt; sie in öffentlichen, nach den Erfordernissen der Gesundheitspflege eingerichteten, kostspieligen Bauten unterbringt, den versäumten Schulunterricht durch gute Lehrer nachzuholen Gelegenheit bietet und die Frage der Ernährung für die Verbrecher in einer so menschenfreundlichen Weise löst, daß dabei die Kosten viel weniger in Betracht gezogen werden, als die rationelle Gesundheitspflege.

Das goldene Zeitalter wäre angebrochen — ja, wenn das Gemeinwesen für alle seine Glieder in solch' verständiger und mildherziger Weise sorgte; wenn wirklich keines derselben verlassen wäre, sondern wenn Alle an reichlicher und gesunder Nahrung sich satt essen könnten; wenn Jeder wüßte, wo er in gesunden und frischen Tagen sein Haupt unbekümmert zur Ruhe

legen könnte und wenn ein Jeder ohne weitere Entbehrungen Gelegenheit hätte und sich die Zeit nehmen dürfte, seine Schulkenntnisse zu erweitern und einen zuzugenden Beruf zu erlernen.

Leider sind es aber verhältnißmäßig nur sehr wenige vom Schicksal Begünstigte, die der Staat so väterlich und in jeder Weise fürsorglich unter seine Flügel nimmt, die Großzahl muß sich kümmernd und änder, muß mangeln und entbehren an Seele und Leib und ist selbst in den ungesundesten, elendesten Behausungen vor den Umtrieben der Hartherzigkeit nicht sicher!

Wie groß ist z. B. das Heer Derjenigen, die, von lebenslanger übermenschlicher, anstrengender Arbeit entkräftet, hungern und frieren, durch das harte Gesetz und dessen vollziehende Behörden aus ihrer Wohnung getrieben werden?

Der fürsorglichsten und weitgehendsten Sorge des Staates erfreut sich überall und ohne Unterschied nur der Verbrecher! Unsere Korrektionshäuser und Strafanstalten sind sprechende Zeugen davon und es ist diesen Irregeleiteten und Gefallenen auch recht wohl zu gönnen, daß der allmächtige Staat sich ihrer helfend und schützend annimmt; denn wenn es die Gemeinde thun müßte, oder gar der Private, so würde es mit der Humanität vielerorts nicht weit her sein.

Nachfolgende, dem »Journal du Jura« entnommene Thatfache auf dem Gebiete der Armenpflege gibt uns und gewiß jedem Menschenfreunde viel zu denken. Wo so etwas noch vorkommt, da ist wahrlich das goldene Zeitalter noch nicht angebrochen, sondern das unbefangene Rechtsgefühl in der Brust des fühlenden Menschen schreit empört und verlegt auf und die edle Menschlichkeit verhüllt beschämt und trauernd ihr Haupt.

Das genannte Journal erzählt nämlich: „Ein armer Familienvater, Namens J., wohnhaft in Mähe, Arbeiter in der Gasfabrik Biel, starb vor einigen Tagen plötzlich im Spital. Seine Frau war kurz vor ihm schwer erkrankt und ohne Zweifel bei ihrer Pflege hatte er das Uebel sich zugezogen, welches ihn so rasch dahinaraffen sollte. Die Mutter erholte sich wieder, aber ihre Kinder hatten keinen Vater mehr. Da sofort die größte Noth bei der Familie einkehrte, mußte die Gemeinde einschreiten. Frau J. hat fünf Kinder, man läßt ihr das Jüngste; die übrigen kommen auf die Versteigerung. Dieselbe fand statt

Dienstag Abend den 14. April. Die arme Mutter, in unbeschreiblicher Aufregung, wohnte dem Akt bei und hörte nicht auf, den Ausrufer zu unterbrechen. „Ein Knabe von 10 Jahren . . . um welchen Preis nimmt Jemand diesen Knaben bis zum Ende des Jahres?“ „Wie viel?“ 40 Fr.! 35 Fr.! 30 Fr.! 28! . . . Zugeschlagen für 28 Franken. Die Mutter protestirt; sie will das Kind behalten um 20 Fr., ohne Entschädigung, sie verlangt nichts, wenn man ihr nur die Kinder läßt, morgen schon will sie den Ort verlassen. Man befiehlt ihr zu schweigen, denn sie habe nicht das Recht, Angebote zu machen. Der Handel geht weiter mit den übrigen drei Kindern. Die Mutter weint, seht, protestirt in Einem fort. Aber bald sind die armen Kleinen alle „untergebracht“. Ein Mädchen von 8 Jahren für 31 Fr., ein anderes von 6 Jahren für 40 Fr., ein drittes, kaum 2 Jahre alt, für 70 Fr. Jemand, der dieser barbarischen Szene beigewohnt, erlaubte sich die Frage, ob es nicht menschlicher gewesen wäre, der Mutter die Beträge zu verabsfolgen, welche man für den Unterhalt der Kinder bezahle, und ihr die Kinder zu überlassen. „Sie hätte es niemals machen können,“ lautete die Antwort.“

Das Scheusal in Menschengestalt, der planmäßige, raffinierte und vielfache Mörder genießt bis in's Kleinste den unmittelbaren Schutz des Staates; für seine Leib- und Seelsorge wird das Neueste gethan; er ist sogar berechtigt und hat Gelegenheit, sich zu beschweren, wenn er glaubt, in Nahrung und Behandlung nicht human genug gehalten zu werden, und der Staat deziert ihm sogar noch einen Theil seiner Einkünfte als Privateigenthum (indem dem Sträfling ein Theil dessen, was er mit Arbeit verdient, gutgeschrieben wird, so daß er bei seinem Austritt aus der Strafanstalt einen Sparsfennig mit sich nehmen kann). Wir wissen nichts davon, daß der zur Zuchthausstrafe verurtheilte Verbrecher, und wäre er noch so reich, dem Staate für seinen Unterhalt und für seine Vormundschaft müßte Entschädigung leisten, dagegen muß aus dem noch etwa vorhandenen kleinen Kapitale der von den Gemeinden „versteigerten“ Kinder nicht nur die jährliche Steigerungssumme, sondern auch die Entschädigung an den Vormund entnommen werden.

Fassungslos und entsetzt stehen wir vor solchen traffen Gegenätzen!

Verdienen denn nicht arme, unschuldige Waisen ebenfalls unter den direkten und mächtigen Schutz des Staates gestellt zu sein? Gebührende nicht ganz besonders der hoffnungsvollen Jugend die staatliche Garantie genügender, gesunder Nahrung, Schutz vor Ausbeutung ihrer Arbeitskraft, rationelle Leib- und Seelsorge in jeder Beziehung und gewissenhafte, staatliche Sorge für — wenn auch nicht Auserkennung — so doch Erhaltung ihres minimalen Eigenthumes? Klingt es nicht wie ein Hohn auf unser gepriesenes Zeitalter, wenn die hoffnungslose soziale Lage bisher unbeachtete Menschen hier und da so weit führt, daß sie mit Vorbedacht eine strafbare Handlung begehen, um — im Zuchthause einen ehrlichen Beruf lernen und sich eine Zeit lang satt essen zu können?

Unser „humanes Zeitalter“ errichtet mit staatlichen Mitteln Lehrstühle für Thierheilkunde, erläßt Gesetze für den Schutz der Thiere; gestattet nicht, daß man der Kage ihre Zungen und dem Vogel seine Eier wegnehme und schaut gleichgültig zu, wie man einem armen Weibe, einer rechtschaffenen Mutter ihre weinenden Kinder vom Herzen reiht und der Staat duldet es, daß die Unmündigen und Hülflosen wie leblose Gegenstände oder wie unvernünftiges Vieh alljährlich zur öffentlichen Versteigerung an den Mindestfordernden gebracht werden, und er kümmert sich nicht darum, wie die Armen behandelt und genährt werden, ob sie sich entwickeln können und welcher Same in ihre jungen, empfänglichen Seelen gestreut wird!

Ja, es ist wahrlich das „goldene“ Zeitalter, wo der Staat hochherzig für Gesundheit und Behagen der Verbrecher sorgt, als ruhte auf ihnen sein Wohl und des Landes Zukunft, währenddem hilflose, unmündige Kinder der liebenden, sorgenden Mutter entrisen und Demjenigen herzlos zugeschlagen werden dürfen, der das niedrigste Angebot macht!

Ihr Männer, die Ihr befugt seid, Euch selbst die Gesetze zu geben, Ihr Glieder des Staates, die Ihr pflichtig und berufen seid, dem Rechten und Guten zu dienen, ihr Väter, die Ihr mit Liebe und Stolz auf eigene Kinder blicket, könnt Ihr solcher Ungerechtigkeit länger zusehen?

Denket, es wären Euere Kinder, die öffentlich ausgeboten würden; denket, es wäre Euer Weib, dem man nach Euerem Tode erbarmungslos das Herz bräche — und Ihr werdet auch warm werden!

Lasset den Jammer und das Elend nicht bloß unterhaltendes oder aufregendes Biergespräch bleiben, sondern erfüllet die Pflichten für Weib und Kinder auch Euerer gefallenen Brüder!

Die Haushaltungskunde in den Töchterschulen.

(Pädag. Skizze von J. Schachtler, Rektor in Narau.)

(Schluß.)

Was übrigens das Unterrichtsprogramm der M. Rebe anbetrifft, möchte ich bemerken, daß es nicht nöthig ist, in quantitativer Beziehung alles das zu erreichen, was die Verfasserin verlangt. Man könnte manches weglassen, man könnte die zu behandelnden Stoffe vereinfachen und nur die schriftlichen Arbeiten, sowie die neuen Aufgaben hiezu behandeln, die mündliche Berichterstattung dagegen reduzieren oder auch umgekehrt.

Ich weiß überhaupt nicht recht, was eigentlich für ein logischer Zusammenhang hervorkommt, wenn die Schülerinnen nach eigener Wahl aus einem beliebigen Abschnitt eine Aufgabe oder ein Rezept lernen und alles durcheinander aufgesagt wird, so daß beispielsweise nebeneinander in der gleichen Stunde das Putzen der Fenster, das Bettmachen, das Entfernen von Obstflecken, das Waschen wollener Sachen, die Pflege der Haare, die Zubereitung einer Speise und das Verfahren bei Schlaganfällen mündlich repetirt würde. Das scheint mir beim ersten Anblick etwas gewagt zu

sein. Es wird freilich so gemeint sein, daß jede Klasse aus dem von ihr zu behandelnden Hauptabschnitte die Aufgaben wählen darf, aber ich kann mich, so sehr ich das pädagogische Moment der Willenskräftigung, das die Verfasserin im Auge hat, schätze, doch nicht für diese Art von mündlichen Berichterstattungen begeistern, weil ich ein systematisches Vorwärtsschreiten ohne geistige Hüpfübungen für besser halte.

Hingegen gefällt mir ganz entschieden die Anordnung im Allgemeinen und ich lasse es mir gerne gefallen und halte es sogar für verdienstvoll, wenn die Arbeitslehrerin es versteht, ohne daß der Unterricht darunter leiden muß, in den freien Augenblicken Gegenstände der Haushaltungskunde mit den Mädchen zu besprechen, statt immer nur Erzählungen von zweifelhaftem Bildungswerthe vorlesen zu lassen. Wenn sie jedesmal in den zwei oder drei Arbeitsstunden etwas Weniges behandelt nach einem richtigen Plane und das Gegebene für das nächste Mal in ein paar Sätzen oder Sätzen, je nach der Altersstufe, schriftlich in ein Heft fixiren läßt, so ist dagegen nichts einzuwenden, im Gegentheil, für Mädchen, die sonst wenig Anregung bekommen, werden da heilsame und nützliche Anleitungen gesammelt; die Schülerinnen werden angehalten, an das zu denken, was die Lehrerin mit ihnen bespricht, und nicht an andere Dinge; ihr Geist ist genöthigt, etwas Nützliches zu verarbeiten.

Diese letztere Rücksicht könnte mich bestimmen, auch den Arbeitslehrerinnen der Stadtschulen anzurathen, in diesem Sinne vorzugehen und in den ihnen zu Gebote stehenden freien Augenblicken Stoffe zu besprechen, die in näherer oder fernerer Beziehung zu den Handarbeiten stehen. Sie müßten solche Gegenstände besprechen, die dem Gesichtskreise der Kinder nicht ferne liegen, und sie auf solche Arbeiten aufmerksam machen, welche die Kinder zu Hause, wenigstens theilweise, ausführen könnten, damit nicht allzusehr gegen die Hauptforderung des Unterrichts, Anschauung und praktische Übung, gesündigt würde. Es bleibt natürlich jeder Lehrerin überlassen, aus dem reichen Material das auszuwählen, was sie für passend und nothwendig erachtet.

Den Stoff könnte man vertheilen auf einige Jahre, wie die Verfasserin es auch thut; dagegen würde ich nicht mit dem 9. Altersjahr schon beginnen, sondern erst mit dem 10. oder 11., also nach unsern aargauischen Verhältnissen in den Arbeitsstunden der IV. oder sogar erst der V. Klasse Gemeindefschule. Es ist nothwendig, daß die Kinder zuerst zwei bis drei Jahre die Arbeitsschule besuchen und einige Fertigkeit in den Handarbeiten erlangt haben, ehe ein neues Fach in den Unterricht hineingezogen wird. Zudem ist eine gewisse geistige Entwicklung der Mädchen nothwendig, wenn man den Stoff der Haushaltungskunde mit einigem Erfolg behandeln will. Partien über Gesundheitslehre könnten sehr zusammengezogen werden, da in den städtischen Töchterschulen dieses Fach ja meistens als selbstständige Disziplin auftritt. Jedoch könnte die künftige Arbeitslehrerin manches behandeln und auf manches aufmerksam machen, das der Lehrer der Naturgeschichte und Gesundheitslehre aus verschiedenen Gründen übergehen muß.

Ich will hier kein detaillirtes Programm für die einzelnen Kurse aufstellen, aber ich empfehle den Aufsichtskommissionen und Lehrerinnen der Arbeitsschulen das Studium dieser Anregung und besonders das Lesen des Rebe'schen Buches, welches eine genaue Darstellung des ganzen Lehrstoffes enthält. Ich bemerke noch einmal, daß ich diese Erweiterung des Arbeitsunterrichtes für Landtschulen als sehr nützlich, für Stadtschulen aber aus früher angeführten Gründen nicht für absolut nöthig erachte. Wenn jedoch Kenner oder Kennerinnen des Arbeitsunterrichtes erklären, es sei die Durchführung der Idee möglich ohne Störung der Handarbeiten, dann darf die Probe überall gemacht werden. Man kann der Jugend nie zu viel Anregung geben zum Denken und

zur Thätigkeit, darum ist jeder Versuch dieser Art zu begrüßen. Wenn von allen Seiten auf Grundlage des Unterrichts für das praktische Leben gearbeitet wird, dann muß es gelingen, die Mädchen mit den Kenntnissen auszurüsten, die sie befähigen, sich und Andern zu nützen in dem Kreise ihrer zukünftigen Thätigkeit.

Auf Grund der vorausgegangenen Erörterungen ergeben sich folgende Thesen:

1. Unsere Zeit verlangt mit Recht, daß der Erziehung der weiblichen Jugend, weil von großer Bedeutung für das Heil unserer Zukunft, alle Sorgfalt zugewendet und dieselbe nach allen Seiten harmonisch durchgeführt werde.
 2. Mit demselben Rechte verlangt die öffentliche Meinung, daß in der Erziehung und im Unterricht besondere Rücksicht genommen werde auf die praktische Bildung der Töchter für das große Gebiet des Hauswesens.
 3. Die Forderung, zu diesem Zwecke ein eigenes Fach unter dem Titel „Haushaltungskunde“ in den Lehrplan der Schule einzuführen, läßt sich pädagogisch nicht rechtfertigen, denn:
 - a) Es fehlt diesem Fache an der richtigen Grundlage und den notwendigen Bedingungen eines gesunden Unterrichts, an Anschauung und praktischer Übung.
 - b) Das Elternhaus, resp. die Mutter, ist die erste und beste Erzieherin auf dem Felde der Haushaltungskunde und es ist vielfach der Wille und die Fähigkeit vorhanden, diese Aufgabe zu erfüllen.
 - c) Diese Arbeit des Hauses wird lebhaft unterstützt und ergänzt durch den Besuch von Haushaltungsschulen und regelmäßig wiederkehrenden Haushaltungsfürten, deren Einrichtung Sache des Staates, der Gemeinden und gemeinnützigen Vereine ist.
 - d) Die Schule selbst kann bei richtiger Behandlung der Fächer, auf Grundlage des Unterrichts in den Naturwissenschaften, dem Rechnen, den Geschäftsaufgaben und besonders durch den Handarbeitsunterricht dafür sorgen und mithelfen, daß die zukünftige Leiterin des Hauswesens mit der nöthigen Einsicht und praktischen Befähigung ausgerüstet an ihre Aufgabe herantrete.
 4. Dagegen läßt sich nicht verkennen, daß auf dem Lande, wo zu Hause und in der Schule Einsicht und praktische Geschicklichkeit nicht in so hohem Grade zu erlangen sind, wie in der Stadt, Belehrungen über die wichtigsten Fragen der Haushaltungskunde von großem Nutzen sein müssen.
 5. Die Anregung, diesen Unterricht mit demjenigen der Arbeitsschule so zu verbinden, daß für Ertheilung desselben diejenige freie Zeit benutzt werde, in welcher die Mädchen nach Erklärung der Handarbeiten stille beschäftigt sind, hat pädagogische Vortheile und verdient alle Beachtung.
 6. Der Umstand, daß die Mädchen dadurch während der Arbeit wenigstens theilweise zu geregelter geistiger Thätigkeit angehalten werden, macht es empfehlenswerth, den Versuch auch in Stadtschulen zu machen, soweit es ohne Gefährdung des Arbeitsunterrichtes geschehen kann.
- Zum Schluß meiner Skizze zitiere ich den Sinnenpruch aus der „Schweizer Frauen-Zeitung“: „Wir bedürfen denkender, einsichtiger, willensstarker und opferfreudiger Frauen.“ Er hat Recht. Denn auf ihnen beruht das Heil unseres Geschlechtes, unsere Zukunft. Sie erziehen in erster Linie das kommende Geschlecht und ihr Geist ist es, der aus der zukünftigen Generation heraus-schaut. Alles Edle kommt von ihnen, sagt ein Dichter. Eine Cornelia hat die Gracchen erzogen, die, ihre Standesvorurtheile verleugnend, sich dem Wohle des undankbaren Vaterlandes widmeten und ihr Leben im Kampfe für Volks-

wohlfahrt opferten. Mütter haben jenes Hel-
dengeschlecht erzogen, welches unser Vaterland von
fremder Tyrannei befreit hat. Mütter haben aber
auch jederzeit dem Lande Töchter erzogen, die
treue Hüterinnen des häuslichen Herdes wurden
und das Nützliche, Gute und Schöne in uninger
Verbindung pflegten. Eine Staufräuerin war
es, die nicht nur dem Vaterlande ihre Sorge
widmete, sondern auch als „angenehme Wirthin“
das Heim ihres Mannes so angenehm als mög-
lich zu machen suchte. Geistige Bildung, Sinn
für etwas Höheres und Liebe zur Wirklichkeit,
zur häuslichen Arbeit sind keine Faktoren, die
einander feindlich gegenüber stehen, sondern die
erst in rechter Verbindung die Frau zu der
Stellung emporheben, auf der sie nicht nur die
sorgliche Wirthin und treue Mutter, sondern auch
die würdige Geistesgenossin ihres Gatten ist.

Solche Töchter zu erziehen, ist die Aufgabe
unserer Zeit, und die Möglichkeit hiezu fehlt nicht.
Wenn Elternhaus, Schule und öffentliches Leben
treu zusammen wirken, so dürfen wir hoffen, das
zu Stande zu bringen, was kein unerreichbares
Ideal ist, weil wir es wenigstens in relativer
Vollendung gottlob noch recht oft vor Augen
sehen. Möge das schöne Bild, welches Schiller
uns in seiner unsterblichen Cantate von der Frau
und Mutter entwirft, in allen Schweizergegenden
immer mehr zur Wahrheit werden, zum Segen
der Familie, zum Heile des engern und weitem
Vaterlandes.

Die Leguminosen als Volksnahrung.

(Gutachten, abgegeben im Auftrage der schweizerischen gemein-
nützigen Gesellschaft von Dr. Schuler in Mollis.)

Die Chemie der Nahrungsmittel erfreut sich
heutzutage nicht nur immer steigender Beachtung,
sie wird nicht nur immer fleißiger kultiviert, son-
dern es bestreben sich auch immer mehr Leute,
ihre Kenntniss in allen Schichten der Bevölkerung
zu verbreiten und vornehmlich das weibliche Ge-
schlecht damit vertraut zu machen. Bald wird
kein Kochbuch, keine „Haushaltungsfunde“ mehr
existiren, die nicht mit einer mehr oder weniger
gelungenen populären Physiologie der Ernährung
beginnt und Professor Voit's bekannte 118 Gramm
Eiweiß, 56 Gr. Fett und 500 Gr. Kohlenhydrate
als unantaftbare Richtschnur für jeden Küchen-
zettel proklamirt. Und wenn die in solcher Weise
wissenschaftlich gebildete Köchin, sagen wir das
Töchterchen des Hauses, das eben von fremden
Schulen zurück, in die Künste des Haushalts sich
vertieft hat, noch die analytischen Tabellen von
Prof. König sich gekauft — wie herrlich! Die
braucht nur ein bisschen zu rechnen und ihr Mann
entspricht allen Anforderungen der Theorie. Aber
nach einiger Zeit fählt sich Papa recht unbehag-
lich und murret im Stillen und Mama's Embon-
point und Humor nehmen beide ab, bis schließlich
die neue gelehrte Kocherei unbarmherzig verurtheilt
und mit einem „je gelehrter je verkehrter“ ab
und zur Ruhe gewiesen wird, um zu Urgroß-
mamas praktischer Weise zurückzukehren.

Doch Spaß bei Seite! Es kann wohl nicht
bestritten werden, daß ein verständnißloses Heraus-
greifen einzelner Sätze aus den Schriften der ver-
dienstvollsten Forscher über Ernährung, ein un-
besonnenes Anwenden einer Schablone auf alle
Fälle der Verbreitung der neueren Ernährungs-
theorien und besonders ihrer Anwendung in der
allgemeinen Praxis weit mehr geschadet hat, als
alles Andere. Ein Beispiel statt vieler: Schon
Liebig wies auf die große Bedeutung genügender
Zufuhr stickstoffhaltiger Substanzen hin und seine
Nachfolger betonten nicht minder die Nothwendig-
keit, eine genügende Menge der Träger des Stick-
stoffs, der Eiweißstoffe, dem Körper zukommen zu
lassen, wenn derselbe in normalem und leistungs-
fähigem Zustand bleiben soll. Aber gerade die
Beischaffung dieser Substanzen ist am schwierigsten
in genügendem Maß zu bewirken, sie stehen am
höchsten im Preis und ihre nur allzuoft viel zu
geringe Vertretung in der Nahrung unseres Volkes

gefährdet dessen Gesundheit und Kraft, das Her-
anwachsen einer kräftigen neuen Generation. Es
ist daher gewiß nur zu loben, wenn man nach
Möglichkeit alle Bezugsquellen dieser Eiweißstoffe
zu erschließen, ihren Konsum nach Kräften zu för-
dern sucht. Bedauerlich ist es aber, daß dabei
so viel Verkehrtheiten mit unterlaufen. Der Eine
sucht alles Heil im möglichst ausschließlichen Voll-
stopfen mit eiweißreicher Nahrung, vor Allem mit
Fleisch; der Andere hat nicht vergessen, daß eine
richtige Mischung der Nahrungstoffe zur Erhal-
tung der Gesundheit erforderlich ist, aber die paar
Zahlen, die er sich für die Berechnung des Be-
darfs gemerkt, bilden für ihn die unabänderliche
Richtschnur, nach der er Alles füttern will; und
der Dritte, ein ökonomischer Mann, fahndet auf
jedes Gramm Eiweiß, das er in einem billigen
Nahrungsmittel zu entdecken weiß, und empfiehlt
dessen Genuß in dem Glauben, mit dem billigen
Eiweiß auch ein Nahrungsmittel geboten zu haben,
das dem Eiweißmangel in der Kost des Armen
abzuhelfen vermöge. Sie alle vergessen, wie viele
andere Bedingungen erfüllt sein müssen, um eine
richtige Nahrung zu schaffen; wie es so sehr auf
die Individualität des zu Ernährenden ankommt,
wie Alter und Beruf so große Unterschiede be-
dingen; wie es von Art und Form, von der Zu-
bereitung der Nahrungstoffe so sehr abhängt, was
sie für die Ernährung wirklich zu leisten ver-
mögen. Einige wenige Anführungen mögen dies
klar machen.

Bekanntlich enthalten die meisten Vegetabilien
relativ wenig Eiweiß. Wollte man ein zureichendes
Quantum desselben einführen, so müßte man sehr
große Quantitäten dieser Pflanzennahrung ver-
zehren. Damit werden die Verdauungsorgane über-
lastet; sie vermögen die Nahrungstoffe im Ge-
bötene nicht zur genügenden Ausnutzung zu bringen
und zugleich kann die Kraft, welche auf die Be-
wältigung dieser voluminösen Nahrung verwendet
wird, für andere Zwecke nicht nutzbar gemacht
werden. Ueberdies liegt die Gefahr nahe, daß
die zu den Verdauungssäften nicht in richtigem
Verhältniß stehende Masse einer Zerkleinerung an-
heim falle, welche ernstlich die Gesundheit gefährdet.
Diese Beobachtung kann täglich gemacht werden
bei einer Bevölkerung, die z. B. fast ausschließlich
von Kartoffeln lebt.

Doch auch da, wo Eiweiß und Stärke in reich-
licher Menge in einem Nahrungsmittel enthalten
sind, kann man in schwere Täuschung über dessen
wirklichen Nahrungswert verfallen. Die beiden
angeführten Stoffe sind in den vegetabilischen Nah-
rungsmitteln in Zellen eingeschlossen, die eine feste
Wandung besitzen, welche den Verdauungssäften
den Zutritt außerordentlich erschwert. So ist's
beim Korn, so bei den Hülsenfrüchten. Soll die
Verdauung leicht und vollkommen vor sich gehen,
müssen diese Zellen vor dem Genuß in irgend
welcher Weise geöffnet werden. Dies geschieht
beim Korn vornehmlich durch das Mahlen. Je
feinere Zubereitung stattgefunden hat, je feiner
das Mehl ist, desto vollständiger wird es ver-
daut und um so schwerer und unvollkommener,
je mehr Bruchstücke des Kornes übrig geblieben
sind, die aus ganzen Gruppen ungeöffneter Zellen
bestehen, über denen vielleicht selbst ein Theil der
äußern Schale des Kerns als fester Panzer gegen
alle eindringenden Verdauungssäfte liegt. Daraus
erklärt es sich, daß untersuchende Chemiker von
der Gesamtmenge des Weißbrodes 94, von nord-
deutschem Schwarzbrod nur 80% verdaulich fan-
den, und daß speziell vom Stiefstoff, dessen reich-
licheres Vorfinden im Schwarzbrod so oft hervor-
gehoben wird, bei Weißbrodgenuß 25, bei Schwarz-
brod aber 32%, nach Andern sogar 42% wieder
unbenutzt aus dem Darmkanal entfernt wurden.

Gerade wie mechanische vermögen auch chemische
Operationen die Verwerthung der Nahrungsmittel
zu erleichtern und zu vervollständigen. So beim
Brod. Mund- und Bauchspeichel wandeln die
Stärke, die wir genießen, in Dextrin und Zucker
um und dieser wird aufgenommen. Aber auch das
Wacken wandelt einen Theil der Stärke in Zucker,

dieser hinwieder verwandelt sich zum Theil in
Kohlensäure, welche die Lockerheit des Brodes
bewirkt und dadurch die Zugänglichkeit für die
Verdauungssäfte ungemein erhöht. Zugleich werden
auch die Stärkekörnchen geprengt und in Kleiter
übergeführt, welcher leichter als Stärke selbst von
den Verdauungssäften angegriffen wird. Der
chemische Vorgang beim Wacken erspart so den
Verdauungsorganen einen Theil der Arbeit, die
ihnen sonst bei der Verdauung des Mehles zufiele.

Aber mögen auch alle Bedingungen erfüllt
sein, um die Nährstoffe dem Körper so zu bieten,
daß sie mit Leichtigkeit von demselben aufgenommen
werden können — eine nur zu oft vernachlässigte
Bedingung muß noch erfüllt werden, wenn die
Ernährung eine wirklich gute sein soll: die Speisen
müssen von angenehmem Geschmack sein und den
Appetit anregen. Bald entspricht ein Nahrungs-
mittel dieser Bedingung an und für sich, bald
mittelft der Würzen, die man ihm beifügt; aber
auch dann sind die Nahrungsmittel selten, deren
man nicht bei beständig wiederholtem Genuß über-
drüssig wird. Es muß Abwechslung in die Nah-
rung gebracht werden.

Es ist nun nicht schwer, allen erwähnten und
noch manchen andern wohlberechtigten Anforde-
rungen zu entsprechen, wenn die nöthigen Geld-
mittel vorhanden sind, das richtige Material an-
zuschaffen, wenn Zeit und Geschicklichkeit nicht
fehlen, daselbe richtig zu mischen und zuzubereiten.
Aber hierin liegt, wie Jeder weiß, die Haupt-
schwierigkeit. Der Vorschläge und Versuche, über
diese Schwierigkeiten hinwegzukommen, sind Legion.
Und wie hätte man dies nicht erwarten sollen bei
den riesigen Fortschritten in der Chemie sowohl,
wie in der mechanischen Technik? Man suchte
seltener nach neuem Material, sondern zu aller-
meist bestrebte man sich, das schon vorhandene
und für zweckmäßig gehaltene leichter zugänglich,
besser ausnutzbar, leichter und schmackhafter zu-
bereitbar zu machen. Viele neue Zubereitungen,
neue Zusammenstellungen aller Art wurden in
kurzer Zeit auf den Markt gebracht und oft mit
großer Ruhmredigkeit angepriesen. Leider erwiesen
sie sich, auch wenn ihre Zweckmäßigkeit nicht in
Abrede zu stellen war, nicht als die vortrefflichen
„Volksnahrungsmittel“, als welche man sie heraus-
zustreichen liebte. Wochten sie dem Geschmack des
Publikums entsprechen, an Zeit und Geschick der
Köchinnen noch so geringe Anforderungen stellen,
einen reichen Gehalt an leichtverdaulichen Nähr-
stoffen in sich schließen — ihr Preis war sehr
oft so hoch, daß den arbeitenden und unbemittelten
Klassen das neue Präparat doch nicht zugänglich
wurde. Oder noch schlimmer; in Folge der vielen
mit wissenschaftlichem Apparatwerk verzierten Re-
klamen glaubte der schlichte Arbeiter, für sein gutes
Geld eine wahre Quintessenz von Nahrungstoff
gekauft zu haben, und den Nährwerth des neuen
Präparates unendlich überschätzend, ah er mit den
Seinen sich hungrig an der neumodigen Kost;
nur der Fabrikant des neuen Produktes war es,
der dabei vortrefflich gedieh.

Beim Suchen nach neuen Nahrungsmitteln,
beim Erfinden neuer Präparate faßte man vor-
nehmlich die Vermehrung des Eiweißgehaltes der
täglichen Volksnahrung ins Auge. Die billigste
Quelle desselben fand man in den Vegetabilien
und unter diesen wieder vor Allem aus in den
Cerealien und noch weit mehr in den Legumi-
nosjen. Früher bildeten diese den Hauptbestand-
theil der Volksnahrung; mit dem 19. Jahrhundert
verdrängten Kartoffel und Kaffee die alte, solidere
Nahrungsweise. Alle die nahrhaften Suppen, die
Hauptgerichte früherer Zeiten, waren aus der Mode
gekommen. Mit ihren vielen schwer verdaulichen,
schlecht aufgeschlossenen nährenden Substanzen wa-
ren sie besonders dem Arbeiter im geschlossenen
Raum „zu schwer“ geworden — und überdies, woher
die Zeit zum langen Kochen nehmen, heute, wo
Zeit Geld ist, woher das Brennmaterial mit seinem
hohen Preis? Die heutige Frauenwelt hat es zum
Theil verlernt, eine schmackhafte Suppe zu kochen.

(Fortsetzung folgt.)

Für Küche und Haus.

Das Gänse-Einkaufen. Auch der erfahrenen Hausfrau passiert es wohl, daß sie statt der angepriesenen jungen eine bejahrtere Gans kauft. Um sich nun vor jeder Täuschung in dieser Beziehung schützen zu können, faßt man eine gewöhnliche Stednadel an der Spitze zwischen Daumen und Zeigefinger und setzt den Kopf derselben auf die Haut der Gans. Dringt bei ganz leichtem Druck der Kopf in die Haut ein, so kann man sicher sein, eine junge, diesjährige Gans zu kaufen, welche, gut gebraten, am Familientische Freude und Genuß bereitet. Stülpt sich aber auch bei stärkerem Drucke die Haut unter dem Kopfe nach innen und durchbohrt dieser jene nicht, so sehe man von jedem Handel um eine solche Veteranin ab. So theilt wenigstens ein Sachkennner mit und wir wollen es den Hausfrauen zum Versuch bestens empfohlen haben.

Gegen Gicht und Rheumatismus.
In England ist bekanntlich diese schmerzliche Krankheit, besonders das Podagra, sehr weit verbreitet und in vielen Familien von Generation zu Generation erblich. In einer neulichen Versammlung von Vegetariern (Personen, die kein Fleisch genießen, sondern sich nur von Pflanzenkost nähren) sagte ein Geistlicher, er habe, wie alle seine Vorfahren, an erblicher Gicht gelitten, seit 10 Jahren aber, seit er sich des Fleischgenusses und der geistigen Getränke enthalte, sei er allmählig ganz davon befreit worden. Es ist sehr wohl möglich, daß durch eine solche tiefgreifende Veränderung der Lebensweise schwere eingewurzelte Krankheiten geheilt werden können.

Weiter: Einhüllen des kranken Gliedes in Hanfberg (das man bei Seilern erhält), oder das Auflegen einer dicken Lage desselben auf die schmerzhafteste Stelle. Wir haben einen Arzt gekannt, der schöne Kuren gemacht, ja durch den anhaltenden Gebrauch desselben selbst lähmungsartige Zustände geheilt hat. Das Einreiben von Hanföl bringt bei rheumatischen und Nervenschmerzen ebenfalls häufig Linderung.

Feld- und Gartenarbeit im Monat Mai.

Der Monnemont ist in der Regel weniger veränderlich als der April und steigert die Temperatur sehr, obgleich gegen Mitte des Monats gewöhnlich ein empfindlicher Abschlag erfolgt; er hat meistens mehr heitere, als trübe Tage und in der letzten Hälfte sind Gewitter nicht selten. Der diesjährige Schneefall in der Mitte des Monats gehört zu den Seltenheiten und ist zu hoffen, daß auch dies Jahr das 1847er und 1865er nachahmt, wo namentlich Wein und Obst in ausgezeichnete Weise gerathen sind. Die Natur entfaltet wieder ihre Pracht, aber auch das Unkraut macht dem Gärtner zu schaffen, um es zu vertilgen, ebenso die schädlichen Insekten, die nun doch noch in Menge auftreten. Bei warmem Wetter muß früh und Abends gegossen werden, auch die im Frühjahr copulirten Stämmchen und die neugepflanzten Obstbäume, sowie die blühenden Erdbeeren; bei niedrigen Bäumen kann auch das Laub mit reinem Wasser überspritzt werden.

Der Boden des Weinstocks wird wieder bepflegt und vom Unkraut geläubert. — Für späte Gemüße sät man auf's Neue, z. B. Blumenkohl, Roth-, Weiß- und Braunkohl, Möhren, Zuckerrüben, Portulak, Petersilie, Korb- und Sommerrettige, Salat, Sellerie und Sommermajoran. Auch legt man Gurken, Melonen und Kürbisse; hat man diese schon früher im Warmbeete zu Pflänzchen erzogen, so setzt man sie nun in's Freie. — Zuckerrüben, frühe Buchbohnen legt man noch zu Anfang Mai, späte Buchbohnen, Laubbohnen, Erbsen in der Mitte Mai, wo man auch Meerrettigbeete anlegt.

Der Blumenarten steht nun in schönem Flor. Es blühen: Tulpen, Grasarten, Akeleien, Winterleuchten, Goldlack, Monatsvögel, Paeonien, Deutzien, Kirichen, Phlox, ferner der Johannisbeere- und der Stachelbeerekraut. Garie Glashauspflanzen können zu Anfang, jartere in der zweiten Hälfte des Monats in's Freie gestellt werden. Maiblumen holt man aus dem Walde, um sie möglichst schattig, etwa unter Bäumen, in den Garten zu pflanzen. Angeriebene Georginenknollen kommen zu Ende Mai in den Boden und müssen feucht gehalten werden. Die aus Samen gezogenen Georginen pflanzt man auf Beete und zieht später die mit einfacher Blüthe aus. Die in Töpfen stehenden Klipp-Georginen werden an sonnige Stellen gebracht und stets mit vollen Wasserunterleihen versehen, damit sie gut zur Blüthe kommen. Nochmals kann man Rejeda, Nellen und Federellen in's offene Land, Primeln in Töpfe säen. Den zur Blüthe im Herbst bestimmten Rosen nimmt man jetzt alle Blüthenknospen.

Feuilleton.

Sehet die Vögel des Himmels an!

Ein armer Mann, der eine Frau und mehrere Kinder hatte und den der Gedanke ängstigte, was aus seiner Familie würde, wenn er sterben sollte, beobachtete, als er einst auf dem Felde arbeitete, ein paar Vögel, die in ein Gebüsch flogen, wieder heraus kamen und bald wieder in dasselbe zurückkehrten. Er trat hinzu und sah zwei Nester nebeneinander und in jedem mehrere kleinere Vögelein, die kaum ausgeflogen und noch federlos waren. Zu seiner Arbeit zurückgekehrt, erhob er doch von Zeit zu Zeit die Augen nach den Alten, die ab und zu flogen, um ihre Jungen zu füttern. Als die eine der besiederten Mütter eben wieder mit einem guten Fund im Schnabel von einem Ausflug zurückkehrte, schoß ein Geier auf sie nieder, ergriff sie und riß sie mit sich fort und der arme Vogel, der sich vergeblich in seinen Krallen sträubte, stieß ein durchdringendes Geschrei aus. Dieses Ereigniß steigerte noch die Sorgen des Mannes für die Zukunft der Seinigen, denn, dachte er, der Tod der Mutter ist der Tod der Kinder. Die Meinigen haben auch nur noch mich. Was wird aus ihnen werden, wenn sie mich nicht mehr haben? Die düstere Stimmung verließ ihn für den Tag nicht mehr und Nachts konnte er nicht schlafen. Folgenden Tags, als er wieder auf das Feld ging, um seine Arbeit fortzusetzen, sagte er zu sich: Ich will doch nach den verwaisten Kleinen sehen. Gewiß sind mehrere zu Grunde gegangen. Er ging in das Gebüsch. Aber was sah er! Sie befanden sich alle wohl und nicht Eines hatte Noth gelitten. Darüber verwundert verfeckte er sich und wartete ab, was vorgehe. Bald vernahm er einen leisen Schrei, erblickte die andere Mutter und sah, wie sie in aller Eile Nahrung herbeibrachte und wieder brachte und dieselbe unter die Schnäbel beider Nester, ohne allen Unterschied, vertheilte. Es fand sich Nahrung für Alle und die Waislein waren nicht verlassen in ihrem Glend.

Schaut die Lilien des Feldes!

„Auch Salomon in seiner Pracht war nicht gekleidet wie eine derselben.“ Ich glaube, der Herr hat bei diesem Worte namentlich an die pud- und modeschüchternen Frauen gedacht. Er wollte sagen: Ihr gebt euch schrecklich viel Mühe, schön auszuweisen und bringt's doch nicht dazu, ja ihr sehet in euern oft so gräßlichen Moden nur immer komischer aus! Was sollen wir anziehen, womit sollen wir uns kleiden? (um ja recht schön zu sein), was ist jetzt wieder das Neueste? das ist für manche Frauen und Töchter die oberste Lebensfrage. Und doch bringt's keine dazu, so schön zu sein, wie eine Lilie, obgleich ihr Ambeter sie vielleicht schon oft als Lilie oder Rose besungen hat. Und doch fährt die Lilie keineswegs nach der Mode, sondern ihr Kleid hat alle Jahre wieder denselben Zuschnitt, dieselbe Form und Farbe. Der Herr Professor sagt: Sie ist natura schön, das heißt „von Natur“. Durch schlichte Einfachheit und Natürlichkeit schön zu sein, das muß euere Lösung sein, ihr Frauen und Töchter! Reinißt euern Geschmack vom Abjurden! Aber, Herr Pfarrer, so hör' ich tausendstimmig fragen, welche Form der Kleidung ist denn schön? Wer entscheidet das? Wo finden wir eine allgemein anerkannte Autorität? Spricht doch jedes Zeitalter dem andern den Geschmack ab!

Antwort: Die schönste Kleidung ist die, welche die Form des Körpers wiedergibt. „Der Leib ist mehr, als die Kleidung!“ Seine Gestalt soll nicht verunstaltet werden! Das wußten die Alten, darum haben sie sich so schön gekleidet. Darin besteht unter Anderem auch der Witz der Lilie, daß sie ein Kleid gewählt hat, welches die Schönheit ihrer Gestalt hervortreten läßt. Es liegt im ökonomischen Interesse der Volkswohlfahrt, daß der

Körper durch zweckmäßige Schulbänke u. vor Verkümmungen geschützt und durch Gymnastik zur Schönheit ausgebildet werde. Je schöner die Leute von Natur sind, desto weniger Geld brauchen sie auszugeben, sich schön zu machen! Und die Farbe? Allerdings hätte unser Zeitalter in Bezug auf die Farbe der Kleidung auch von den Blumen des Feldes zu lernen. Aber ich würde da einen vergeblichen Versuch machen, unsern hypochondrisch-hysterischen Zeitalter seine Vorliebe für Miß- und Mißfarben zu nehmen. Wohl aber erinnere ich auch in Bezug auf Farbe an das Bibelwort: Der Leib ist mehr als die Kleidung! Zeugt die Gesichtsfarbe von Abgeleththeit oder Kränklichkeit, dann helfen die schönsten Farben des Kleides nichts, auch die Rosen und Weicheln am Hut sind dann nur Hohn! Das Schönste auf Gottes Erde ist ein lebensfrisches Angesicht „wie Milch und Blut“, aus dessen Auge Geist und Seele strahlt. Es bleibt schön auch im Bettlergewand!

Die Sorgen der Armuth sind heilig. Von den Sorgen des Ueberflusses und der Eitelkeit gilt das Wort: Nach solchem Allem trachten die Heiden! („Bergmännli“.)

Sprechsaal.

Fragen.

Frage 344: Mein Mann, der wahrscheinlich in Folge rheumatischer Leiden dieses Frühjahr offene Wunden an den Beinen hatte, leidet, seitdem jene zugeheilt sind — und vorher schon — an beständigem lästigem Jucken an den Beinen, so daß zu fürchten ist, die Wunden könnten wieder aufbrechen. Weiß Jemand guten Rath, dem Uebel zu wehren? E. M.

Frage 345: Mein Knabe von zwölf Jahren hat öfters am frühen Morgen trockenen Husten; ist sonst gesund, blaß, jedoch nicht schnell gewachsen. Wer kennt ein Heilmittel? E. M.

Frage 346: Wo sind „Vogelorgel“ erhältlich? N.

Frage 347: Mein Töchterchen hat eine solche Scheu vor dem Waschen, daß diese einfache Prozedur jedesmal Veranlassung zu einem Familiendrama gibt. Der Vater des Kindes ist ebenfalls „wasserföru“ und unterflüßig lachend des Kindes Reizung. Wasser, meint er, sei schädlich, auch die frische Nachtluft, darum hat unereines das Vergnügen, in kleinem, geschlossenem Raume während des Schlafes das Aneigen-Aroma einzathmen, welches der Mann und seine Kleider ausströmen. Gesundheit und Humor leiden unter diesem Zwange und meine Mittel, den Mann zu bekehren, sind erschöpft. Wer gibt guten Rath? 101

Frage 348: Eine Mutter mit zwei kleinen Kindern sammt Gehülfn wünscht für einige Wochen einen gesunden, ländlichen Aufenthalt zu machen. Gute Pensionen, welche für Familien die nöthigen Bequemlichkeiten bieten und wirklich empfohlen werden können, sind um Mittheilung ihrer Adresse gebeten.

Frage 349: Hat Jemand schon praktische Versuche gemacht, um eine Nähmaschine selbstthätig treiben zu lassen? Zum Beispiel: mittelst Elektricität. Wenn ja, wie hoch belaufen sich Anlage und Betriebskosten und wo sind bezügliche Apparate am besten zu beziehen? 10

Antworten.

Auf Frage 341: Dem freundlichen Leser dieses Blattes diene zur Aufklärung, daß der Beitrag, den seine Güte anweisen will, zu keinem andern Zwecke verwendet wird. Wir haben uns bemüht, einen Aufenthaltsort zu suchen, jedoch nicht in einem großartigen Hotel, sondern in einem einfachen Privatbause und haben selben gefunden in guter Lage und reiner milder Bergluft. — Dem wohlmeinenden Leser, der in der zweiten Antwort die Frage stellt, wo es feher, bin ich gerne bereit, nähere Auskunft zu geben. Es ist ein Lungenleiden, dem eben weder durch Schonung noch durch gute Diät Einhalt gethan werden konnte. Nach ärztlichem Gutachten kann dies nur noch durch eine Luftkur gelingen. Dazu fehlen leider die finanziellen Mittel. Für guten Rath oder auch die kleinste Unterstüßung würde man von Herzen dankbar sein. Den beiden edlen Lesern für ihre Freundlichkeit den besten Dank. M. W.

Charade (vierjüblig).

Daß uns ein Himmel oft die Erde war, Verdanen wir dem ersten Seitenpaar. Und müßten wir's nur kurze Zeit entbehren, Gewiß, wir lernten's höher noch verstehen.

Das zweite Paar zeigt täglich uns die Welt, Wie sie uns wohl und übel bald gefällt. Dem Reich verglichen, würd' es soweit stimmen, Als auch in ihm bisweilen Enten schwimmen.

Im Alterthum ward's Ganze nie genannt, Doch räthlich ist's der neuen Zeit bekannt. Leicht dürfte man's in jedem Land nicht finden, Wohl in der Schweiz, von Basel bis Graubünden. J. H. in W.

Briefkasten der Redaktion.

J. S. in B. Wurde mit Vergnügen acceptirt. Wir verdanken Ihre freundliche Zusendung bestens.

A. B. C. in S. Es hätte keiner Entschuldigung bedurft. Freundl. Gruß!

Frau Marie G. in B. Wir würden Ihnen als Mutter keine belehrende und mühselige Lektüre zu empfehlen, als: „Aerztliche Sprechstunden“, Gesundheitslehre für Jedermann, von Dr. Paul Niemeyer, oder: „Der ärztliche Rathgeber für Mütter“, Niemeyer's Schriften sollten jeder Mutter bekannt sein.

Frl. B. S. in M. Das Werk, „Anleitung zum Mahnehmen und Zuschneiden von Hintermann-„Hegnauer“ ist als obligatorisches Lehrmittel an den aargauischen Schulen erklärt worden. Unsere Buchhandlung hat dasselbe an Sie abgeben lassen.

Frau J. in S. Lassen Sie sich keine grauen Haare wachsen, daß die Frühlingsarbeiten verschoben werden müßten, noch ist's nicht zu spät; wir wohnen ja nicht in Italien. Ihre verschiedenen gestellten Anfragen beantwortet Ihnen das Buch: „Anderes, der Gemüthebau, 2. Auflage. Auf Wunsch senden wir Ihnen dasselbe gerne zu.“

Hrn. Rudolf G. Band I der „Aerztlichen Sprechstunden, von Dr. Paul Niemeyer bietet folgenden Inhalt: Was ist Krankheit? — Was heißt gesund? — Wie lange hat der Mensch zu leben? — Der Sonnenstich oder Hitzschlag. — Statt des Senfteiges. — Ernährung oder Erziehung? — Schwere, brüden- und Sperrluft, eine Stadtplage. — Die Impfrage vom kulturell-gesundheitlichen Standpunkte. — Lebensbilder neuerer Aerzte. — Die Impfrage vom hygienischen Standpunkte. — Anti-Kinderquälerei-Bereine. — Gesundheitspflege im Eisenbahn-Coupe. — Ueber Dichtung und Wahrheit in der Zeitkunde. — Jeder Band wird auch einzeln abgegeben. Wenn Sie es wünschen, senden wir Ihnen ein Inhaltsverzeichnis der fünf erschienenen Bände.

Freie Abonnentin in B. Fragen Sie ohne Scheu.

Frau S. B. in S. Wenn ein Dienstmote sich der vorhandenen Hausordnung nicht willig fügt, so ist er zu entlassen. Es gibt Leute, die jeden erhaltenen Auftrag befrachten und alles mürrisch und verdrossen thun. Das beste Heilmittel gegen solche Saunen ist eben die Entlassung. Nichts ist unruhmreicher als eine mürrisch geleistete Arbeit.

Großmutter in A. Ganz gewiß dürfen Sie zu einem jungen Manne in freundschaftlichem Verhältnis stehen. Aber sich eben gewohnt ist, in sich selbst vergebender Liebe für seine Kinder zu sorgen, denn ist das mütterliche Walten angeboren. Und wie sehr ist es einem Jünglinge zu gönnen, daß sich am fremden Orte eine wohlmeinende, strebende Seele seiner annehme. Sie können auf diese Weise viel Segen verbreiten, der Ihren eigenen Kindern wieder zu gute kommt.

Angelaubte Mutter in B. Warum sollte bei unzureichender Nahrung und starker Beschäftigung in geschloßtem Raume ein Jüngling nicht eben so leicht blutarm werden können, wie ein junges Mädchen? Ausreichende Nahrung, viel Bewegung in freier Luft, rationelle Hautpflege und Schlafen bei geöffnetem Fenster! Das läßt sich Alles machen ohne erhebliche Kosten; lesen Sie Dr. Paul Niemeyer's Schriften.

Unglückliche in B. So unglücklich, wie Sie zu sein sich einbilden, sind Sie jedenfalls nicht. Warum in solchen Kleinigkeiten nicht nachgeben? Ist es etwa besser, daß Sie sich in schwarzen Kleidern das Leben verbittern, als wenn Sie sich, „anders gefärbt“, gegenseitig das Dasein verschönt? Solch geringfügiger Kleinigkeiten wegen weint und klagt man nicht. Ein Kind, das wegen Nichts weint, verdient die Ruthe und Sie — doch, Sie sind ja kein Kind mehr; Sie verdienen nicht die Ruthe, aber — einen eigenwilligen und wunderlichen Mann.

E. S. Für heute noch auf diesem Wege unsere herzlichsten Grüße; hoffentlich bald ein Mehreres. Arbeit ist zwar des Kluges Balsam, aber ein bißchen Ruhezeit müßte auch süß sein!

An die freundlichen Briefmarkensender unsern besten Dank!

Briefkasten der Expedition.

Hrn. A. B. in B. Wenn eine Nachnahme vom Adressanten nicht positiv geführt wird bei deren Vorweisung, so ist die Post gehalten,

dieselbe sieben Tage zurückzubehalten. Während dieser Frist aber ist sie nicht verpflichtet, die Nachnahme nochmals vorzuweisen, sondern dieselbe wird mit der ersten Sendung des achten Tages als unbestellbar zurückgegeben.

A. G., Bern. Da Sie Schnittmuster gemeinschaftlich mit einer Freundin halten, so stellen wir die einte Sendung ein.

H. C., J. Ihre Nachbestellung der Schnittmuster ist notirt. Da dasselbe im Postabonnement nicht begriffen ist, so machen wir Ihnen jeden Monat Extraendung unter Band.

Inserate.

Jedem Auskunftsbegehren sind für beidseitige Mittheilung der Adresse gefälligst 50 Cts. in Briefmarken beizufügen. — Offerten werden gegen die gleiche Taxe sofort befördert.

Gesucht:

Für ein 20-jähriges, treues, williges Mädchen einen Platz, wo es sich in den Hausgeschäften noch mehr ausbilden könnte, am liebsten in einer christlichen Familie. Gute Behandlung wird grossen Lohn vorgezogen. [2825] Adresse ertheilt die Exped. d. Bl.

Eine Familie mit zwei Kindern sucht ein in der Kinderpflege erfahrenes Mädchen, das gut waschen, bügeln und nähen kann, auch von den Hausgeschäften etwas versteht. [2826] Schriftliche Anträge beliebe man zur Weiterbeförderung an die Expedition der „Schweiz. Frauen-Zeitung“ zu richten.

2828] Eine gewandte Frau, 35 Jahre alt, welche deutsch und französisch spricht und schon mehrere Jahre in Diensten gestanden, sucht Stelle zur Aushilfe in einem Laden oder in einer kleinern Pension; letzteres würde vorgezogen. Man achtet mehr auf gute Behandlung als auf hohen Lohn. — Gefl. Offerten unter Chiffre V H 244 befördert die Exped. d. Bl.

2832] Es wird ein intelligentes, braves und angenehmes Dienstmädchen gesucht, welches die Hausgeschäfte gründlich versteht und selbständig kochen kann. Auskunft ertheilt die Expedition.

2831] Zu einer Familie von nur zwei Personen in Luzern wird ein anständiges, französisch sprechendes Mädchen gesucht. Dasselbe sollte den kleinen Haushalt zu besorgen verstehen und befähigt sein, einem siebenjährigen Knaben bei seinen Schulaufgaben Nachhilfe zu leisten.

Gesuch.

Eine Wittwe von 42 Jahren sucht Existenz, sei es als Geschäftsführerin, Theilnehmerin oder selbständige Uebernahme eines Mercerie-, Quinceallerie- oder Manufaktur-Waaren-Geschäftes. Nur reellgemeinte Offerten wolle man unter Chiffre E Z P No. 2797 an die Expedition der Frauen-Zeitung richten.

Eine Tochter von 22 Jahren (Waise), protestantischer Konfession, wünscht in einem bessern Privathause Stelle zur Stütze der Hausfrau, wo sie sich willig allen Arbeiten unterziehen würde, wenn ihr nebenbei Gelegenheit geboten wäre, das Kochen zu erlernen. Lohn wird keiner beansprucht. [2787] Gefl. Offerten nimmt die Expedition dieses Blattes entgegen.

Ein finkes Mädchen, das schon in der französischen Schweiz gedient, wünscht Platz als Küchenmädchen in einem grösseren Hôtel, wo es auch Gelegenheit hätte, das Kochen zu erlernen; am liebsten in der französischen Schweiz. Eintritt auf Anfang Juli oder nach Belieben. Auskunft ertheilt die Expedition dieses Blattes. [2801]

Eine junge, gebildete Tochter sucht Stelle als Stütze der Hausfrau. Dieselbe ist in allen Hausgeschäften bewandert und kann einen kleinen Haushalt selbständig leiten, auch ist sie befähigt, Kindern Elementarunterricht zu erteilen. Es wird mehr auf gute Behandlung als grossen Lohn gesehen. [2814] Gefl. Offerten an Fräul. H. Wenger, Kramgasse 25, Bern.

Doppeltbreiter Foule, Noblesse (garantirt reine Wolle) à Fr. 1.20 per Elle oder Fr. 1.95 per Meter bis Fr. 3.75 per Meter in einzelnen Roben, sowie ganzen Stücken, versenden portofrei ins Haus [2835] Oettinger & Cie., Centralhof, Zürich. P. S. Muster-Collectionen bereitwilligst.

Eine Tochter, die das Nähen gelernt hat, wünscht sich bei einer tüchtigen Damenschneiderin zu vervollkommen. Eintritt könnte nach Belieben geschehen. Näheres persönlich. [2815] Offerten sub H 1070 G an Haasenstein & Vogler, St. Gallen.

Stelle-Gesuch.

2812] Für eine junge, intelligente Tochter mit gutem und treuem Charakter, mit guter Schulbildung, die auch in den Hausgeschäften und Handarbeiten nicht ganz unerfahren ist und das Glätten erlernt hat, wird eine Stelle bei einer guten Familie als Zimmermädchen gesucht, event. auch als Stütze der Hausfrau, ebenso würde eine leichtere Ladenstelle angenommen. Gute Behandlung Hauptbedingung. Gefl. Offerten unter 2812 befördert die Expedition dieses Blattes.

Familien-Pensionat.

2820] Mlle Porret, à Chez-la-Tante, St-Aubin, Canton de Neuchâtel, reçoit des jeunes filles pour apprendre le français. Education soignée. Vie de famille. Situation magnifique au bord du lac. Pour tous renseignements s'adresser à Mlle Dr. Miller, Blumenstrasse, à Mlle Anna Stähelin, Speisergasse 26, St-Gall et Mmes Borel, pasteur, et Porret, notaire à St-Aubin.

In das Haus eines Arztes

wird ein Mädchen aus guter Familie gesucht, welches eine bürgerliche Küche selbständig besorgen und den Hausgeschäften vorstehen kann; eine Person mit ruhigem, verschwiegenem Charakter ist sehr erwünscht. Auskunft ertheilt die Expedition dieses Blattes. [2821]

Feinsten Mocca-Kaffee

2822] von ausgezeichnetem wohl-schmeckendem Aroma verkauft en détail per Pfund à Fr. 1.60, bei 10 Pfund nur Fr. 1.50 per Pfund

G. Winterhalter, Nr. 5 Multergasse Nr. 5 St. Gallen.

En gros et en détail. — Wiederverkäufer erhalten entsprechenden Rabatt.

Für Blumenfreunde.

Wegen Räumung einer Gärtnerei verkaufen wir sehr billig:

Topf- & Kübelpflanzen in grösster Auswahl. Nelken, Paeonien, Rosen schönster Sorten.

Dahlien oder Georginen in über 200 diversen Nuancen. Gladiolus-Zwiebeln neue und neueste Sorten.

Thuja, Cypressen etc. Aller Arten Sämlings- und Stecklingspflanzen für Blumen in beliebigen Quantitäten.

Titus Dürr & Cie., (H 2359Z) Zürich. [2818]

Bernerleinwand

für Hemden, Leintücher, Kissenanzüge, Tischtücher, Servietten, Taschentücher, Hand- und Küchentücher etc. wird in beliebigen Quantitäten abgegeben von [2811] Walther Gyag, Fabrikant in Erlenbach bei Langenthal. Muster stehen zu Diensten!

Garantirt waschächte Sommerstoffe 80 cm. breit, Zebra, Sumatra, Sergette Mousseline Laine und Voile imprimé à 50 Cts. per Elle oder 85 Cts. per Meter bis Fr. 2.95 per Meter versenden portofrei ins Haus Oettinger & Co., Centralhof, Zürich. [2834] P. S. Muster-Collectionen bereitwilligst.

Die Gesundheit ist das köstlichste Gut; besser als durch alle Heilmittel wird die Lebenskraft durch eine rationelle Ernährungsweise erhalten. Man vergesse nicht, dass der

CHOCOLAT KLAUS

unter den Nährstoffen den ersten Rang einnimmt. (H 1833 J) [2836]

Zahlreiche Zeugnisse von Doktoren u. Privaten bestätigen, dass

Hühneraugen

Hornhaut, Schwielen, Warzen durch blosses Ueberpinseln mit der

Acetine

des Apothekers W. Wankmiller sicher, schmerzlos und ohne ätzende Wirkung abfallen. Erhältlich à Schachtel Fr. 1.50 Cts. bei J. C. Geeser-Schmid, Handlung in Bruggen; Engel- und Löwenapotheke in Rorschach; A. Wartenweiler, Apotheker in St. Gallen. (M à 917 M) [2789]

Gestrickte

Gesundheits-Corsets

liefert in Baumwolle und Wolle in aller-schönster Ausrüstung mit 3, 5 und 7 Schienen, mit und ohne Brustfedern J. Nötzli-Signer, Hönegg. Probestücke jeder Façon versende gegen Nachnahme. [2758]

Sommerfrische!

In schöner, gesunder Lage sind noch freundliche Zimmer zu vermieten. Guter, bürgerlicher Tisch und bescheidener Pensionspreis.

Wwe. Sutter, „Suttersruh“ 2810] in Egisau.

Gestickte Gardinen, Bandes & Entredeux,

vom billigsten bis zum feinsten Genre, ausschliesslich inländische Fabrikat, liefert in vorzüglicher, meistens selbst fabrizirter Waare, und bemustert auf Verlangen (H 823 G) L. E. Wartmann, 2696] St. Leonhardsstr. 18, St. Gallen.



Kaffee

Ludw. Harling & Co., Hamburg (8) liefern feinste Sorten zu ermässigten Preisen portofrei gegen Nachnahme. (Bei reeller Lieferung kann Niemand diese Kaffees billiger verkaufen!) (H02940) 10 Pfd. afrik. Mocca, prima Fr. 7.50 10 „ westind. Kaffee, schön „ 8.50 10 „ grünen Java, schön „ 9.50 10 „ Ceylon, prima „ 10.50 10 „ Gold Java, edel „ 11.50 10 „ arab. Mocca, feurig „ 12.—

Spezialität in Garnen für Strick-maschinen empfiehlt J. Nötzli-Signer, Hönegg. 2759] Musterkollektion zu Diensten.

Frauenarbeitsschule Reutlingen (Württemberg).

Unter dem Protektorate Ihrer Majestät der Königin Olga.

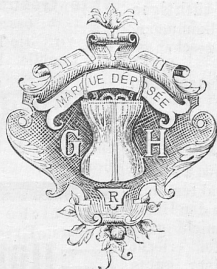
2824] Beginn eines neuen Quartalkurses **Donnerstag den 16. Juli.** Ausbildung in sämtlichen weiblichen Handarbeiten auf Grundlage des Zeichnens und Malens; offener Zeichensaal. — Unterricht in Buchführung, kaufmännischem Rechnen und Korrespondenz. Wissenschaftliche Vorträge. Einen Hauptgeschäftspunkt der Schule bildet die Ausbildung von Lehrerinnen für Frauenarbeits- und Industrieschulen. Anfragen und Anmeldungen sind, womöglich vor dem **15. Juni**, zu richten an das **Vorsteheramt der Frauenarbeitsschule.**

Musik für's Haus.

2708] Das neueste **Verzeichnis der Musikal. Universal-Bibliothek** — jetzt 228 Nr. à 25 Cts. — ist gratis u. franco zu beziehen durch **J. G. Krompholz**, Musikalien- und Instr.-Handlung, Musikalien-Leihanstalt, Piano- u. Harmonium-Verkauf u. -Miethe in **Bern.** (H702Y)

Gestrickte Gesundheits-Corsets!

Dieser Artikel, welchen anfertigen liess, wird neuerkanten nachgemacht. werthe Kundschaft sowohl, konsumirendes Publikum dass die von mir zur **Angesundheits-Corsets** ver diesem Zwecke präparirt sets nach Jahren noch ihre während die der Konkurrenz Gebrauch so **ausgeringsten Halt** mehr Es ist sogar vorgekomant **Muster meiner Corsets** sein als Corset **worthloses** suchte; aus diesem Grunde lasse ich von jetzt ab mein Fabrikat mit vorstehender **Fabrikmarke** versehen und bitte ein Tit. Publikum davon gefl. Notiz zu nehmen.



ich in der Schweiz **zuerst** dings von andern Fabrich Ich möchte deshalb meine als auch ein verehrliches daraufmerksam machen, fertigung von gestrickten wendeten **Garne** eigens zu sind, so dass meine **Cor-Elasticität** beibehalten, **renz** sich schon nach ganz dehnen, dass sie **nicht** den bieten. Fabri-men, dass sich ein Fabri-verschaffte und nach diesem **Fabrikat** zu verkaufen [2781]

Romanshorn, im Mai 1885. Hochachtungsvoll

Erste Schweiz. Corset-Strickerei: **Ernst Gottfr. Herbschleb.**

= Vierwaldstättersee. =

Hôtel & Pension Schloss Hertenstein.

Eröffnung seit 15. März.

Ein ruhiger Aufenthaltsort für Familien. Etablissement ersten Ranges, mit allem Comfort der Neuzeit ausgestattet, inmitten eines grossen Parkes und unmittelbar am See gelegen. Ausgezeichnete Pension, Fr. 6, 7 und 8 per Tag incl. Zimmer.

Für **Reconvalescenten** im Frühjahr und Herbst sehr zu empfehlen.

Ein höchst angenehmer Sommeraufenthalt.

Grosse Terrasse. Billard-Zimmer. Ruderboote. Seebäder. (Fast alle Zimmer heizbar.)

Dampfschiffsstation: 20 Minuten mit Dampfschiff nach Luzern; 20 Minuten nach Weggis. [2647]

J. Frei-Meyer.



Spécialité de Chocolat à la Noisette. [2451]

= Jakobsbad =

(Appenzell Inner-Rhoden)

Bad- und Molkenkur-Anstalt.

Eröffnung mit 1. Juni.

Postverbindung mit jedem Zug der 1/2 Stunde entfernten Eisenbahnstation **Urnäsch**, Linie Winkeln-Herisau-Urnäsch. **Telephon** im Hause.

Wasser stark eisenhaltig, eignet sich daher vorzüglich zu Trinkkuren und zwar in allen Fällen, in denen überhaupt eisenhaltige Mineralwasser indicirt sind. Die Bäder sind durch viele Erfahrungen berühmt, besonders für hartnäckige **chronische Rheumatismen** aller Art.

Aeusserst milde Lage, frische, reine Alpenluft, Molken, Kuh- und Ziegenmilch aus eigener Alp. **Dampf- und Douchenbäder**, schattige Promenaden. Kurarzt: **Dr. Germann** in Urnäsch.

Auf Verlangen wird der Prospekt sammt Preis-Courant **franco** zugesandt. — Sorgfältige Bedienung u. möglichst billige Preise zusichernd, empfiehlt sich ergebenst **2819] M. Zimmermann-Gmür.**



Sommer's gerösteter Kaffee

besitzt alle wünschbaren Vorzüge: feines Aroma, anerkannt gute Qualität, Billigkeit, Zeitersparniss. Es ist der Lieblingskaffee der sparsamen Hausfrau geworden.

= **Original-Verpackung** = in den Spezerei-Handlungen. Weitere Dépôts werden gesucht.

2733] **Kaffeerösterei Bern.** (OH9573)

Bildungskurs für Kindergärtnerinnen.

2838] Mit Ende Oktober 1. J. beginnt in St. Gallen ein neuer Kurs zur Ausbildung von Kindergärtnerinnen. Prospekte sind durch die Vorsteherin der Anstalt: **Fräulein Hedwig Zollikofer**, zu beziehen und nimmt dieselbe auch Anmeldungen bis **Ende September** entgegen. (M 319 G)

Die Kindergartenkommission in St. Gallen.

Felsenegg 910 m über Meer Schönfels

Luftkurort auf dem Zugerberg (Schweiz).

2830] Ruhiger, angenehmer Aufenthaltsort. Prachtvolle Waldungen. Spaziergänge. Aussichtspunkte. Arzt, Bäder, Milch und Molken. Eisenbahnstation Zug. Telegraph etc. Prospekte und nähere Auskunft über die Kuranstalten ertheilen bereitwilligst: (M 909 Z)

Für Felsenegg: **J. P. Weiss, Propr.**

Für Schönfels: **J. M. Bodemer.**

Anglo-Swiss Kindermehl.

Beste Nahrung für Kinder, wenn Milch allein nicht mehr genügt.

2732] Zu beziehen in Apotheken, Droguen, Spezereihandlungen. (OF5857)

Mineralbad Andeer

(Kanton Graubünden).

1000 Meter über Meer. — Splügenstrasse.

Eisenhaltige Gypstherme für Brust- und Magenranke. [2829]

Neu eingerichtete Eisenmoorbäder bei Schwächezuständen.

Reizende Ausflüge und Waldpartien in der Nähe (Viamala, Roffla, Piz Beverin etc.).

Post- und Telegraphenbureau im Hause. Pensionspreis inkl. Zimmer

5—7 Fr. — Kurarzt.

Wittve Fravi.

Fideris, Kanton Graubünden.

Hôtel und Pension Aquasana.

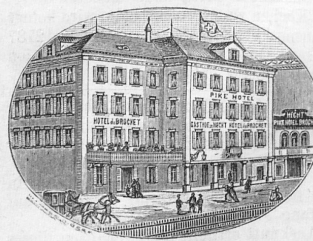
Eröffnung den 30. Mai.

2823] Mitte Weges zwischen Dorf und Bad Fideris, 1016 Meter über Meer, in geschützter Lage an **ausgedehnten** Waldungen gelegen, mit schöner Aussicht und Gartenanlagen. Freundliche, gut möblierte Zimmer, verschiedene Lokalitäten heizbar, sehr gute Betten, kurgemässe Tafel und reelle Getränke. Auf Verlangen werden die Gäste in **Landquart** mit eigenem Fuhrwerk abgeholt. Pensionspreis **Fr. 4. 50.** Betten **Fr. 1. 50** bis **Fr. 2.** — Einzelzimmer **Fr. 2. 50** bis **Fr. 3. 50.** Aufmerksame Bedienung zusichernd, empfiehlt sich (H 392 Ch)

Fideris, im Mai 1885.

Johs. Gujan-Alexander.

Hôtel und Pension Hecht Appenzell.



Dieses altrenommirte, komplet renovirte, durch Neubauten jeglichem Comfort der Neuzeit entsprechend eingerichtete Hôtel empfiehlt sich den Tit. Touristen, Kuranten, Hochzeiten, grösseren und kleineren Gesellschaften angelegentlichst.

— Table d'hôte, Diner à part. — **Civile Preise.**

Grösste Lokalitäten Appenzells.

Achtungsvoll

Ed. Rechsteiner-Müller, Propr.

2827] Gasthof zum Hecht, Appenzell.

= Weine. =

Züricher Landweine, italienische und ungarische Weiss- und Rothweine zu den Preisen von **Fr. 38, 42, 45, 48, 55, 60** per 100 Liter können in garantirt reingehaltenen Qualitäten bezogen werden von dem sich bestens empfehlenden

J. R. Wernli,

Weinhandlung, Wolfbach 11.

(H 2241 Z)

Hottingen-Zürich, im Mai 1885.

— Fässer leihweise gratis. — Preiscourant und Muster auf Verlangen gratis und franco. [2807]