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

Band: 8 (1886)

Heft: 2

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: 01.08.2025

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

Nr. 2. 1886.

Schweizer Frauen-Zeitung.

Achter Jahrgang.

Organ des Schweizer Frauen-Verband.

Abonnement:
Bei Franko-Zustellung per Post:
Jährlich . . . . . Fr. 5. 70
Halbjährlich . . . . „ 3. —
Ins Ausland fko. per Post „ 8. 30

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

Redaktion & Verlag:
Frau Elise Honegger z. Landhaus in St. Fiden-Neudorf.
Telegramm-Expressen: 50 Cts.

Telephon in der Buchhandlung
Katharinengasse 10, beim Theater.

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

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

Ausgabe:
Die „Schweizer Frauen-Zeitung" erscheint auf jeden Sonntag.

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, 9. Januar.

Bade-Einrichtungen in Schulgebäuden.

Oft schon, wenn wir uns nachdenkend mit der Frage der öffentlichen und privaten Gesundheitspflege befaßten, kamen wir zu dem Schlusse, daß ohne eine gewisse äußere Nöthigung die richtigen Anschauungen über Gesundheitspflege kaum zur durchgreifenden Verbreitung gelangen können, und dabei blieben denn unsere Gedanken stets an der Schule hängen, als wäre sie das richtige Mittel, diesen heilsamen Zwang auszuüben.

Im Morgenland ist es die Kirche, von welcher diese Nöthigung ausgeht; dort hat sich der Gläubige vor dem Gebete zu reinigen und es ist ihm sogar mit Zahlen vorgeschrieben, wie oft nacheinander er die einzelnen Körpertheile mit dem reinigenden, kühlenden und erfrischenden Wasser zu bespülen habe.

Was diese Nöthigung für Segen mit sich führt, wird viel zu wenig bedacht und gewürdiget. Wie gut wäre es doch, wenn alle Religionsgenossenschaften die regelmäßigen Bäder und gründlichen Waschungen des Körpers zu einem Glaubenssatz erhoben und dessen Nachleben streng geboten wäre.

Es müßte dann neben jede Kirche auf Staatskosten ein öffentliches Bad gebaut werden, dessen Besuch demjenigen der Kirche voranzugehen hätte, was selbstverständlich dem Einzelnen keine Kosten verursachen dürfte.

Bei uns zu Lande freilich, wo die Kirche sich in bald ungezählte Konfessionen und Sekten scheidet und wo die vom Bunde gewährleistete Glaubensfreiheit jedem Einzelnen sein Selbstbestimmungsrecht wahrt, da kann in Gewissenssachen auch vom wohlgemeintesten Zwange nicht die Rede sein.

So bliebe also nur die Schule, die, an und für sich ebenfalls eine Zwangsmaßregel, nicht nur die gesunde Geisteskultur unserer Jugend, sondern auch deren naturgemäße körperliche Entwicklung zu ihrer Lebensaufgabe und unabweisbaren Pflicht machen müßte.

Oft und viel dachten wir darüber nach, ob und auf welche Weise es möglich wäre, diesen Gedanken der Verwirklichung entgegenzuführen. Doch stets mußten wir uns gestehen, daß der Hindernisse noch zu viele seien und die Vorurtheile noch zu eingewurzelt, um auf eine auch nur halbwegs freundliche Aufnahme einer solchen Anregung rechnen zu dürfen.

Um so freudiger waren wir überrascht zu vernehmen, daß in Deutschland theils Bade-Einrichtungen in den Schulen bereits schon bestehen, theils deren Errichtung angestrebt wird. So berichtet ein Berliner Blatt:

„Die Berliner Schuldeputation hat beschlossen, versuchsweise in drei demnächst zu errichtenden Schul-Gebäuden Vorsorge für solche Bade-Einrichtungen zu treffen, welche den Schülern und Schülerinnen Gelegenheit bieten sollen, warme Bäder zu nehmen. Fast gleichzeitig sind die städtischen Behörden von Breslau und Magdeburg der Frage näher getreten, ob es empfehlenswerth sei, mit den Schulen Bade-Einrichtungen zu verbinden; in Magdeburg haben die Stadtverordneten bereits dem Magistrat die Einrichtung von Brausebädern — um solche handelt es sich nämlich — in zwei neuen Schulgebäuden empfohlen. Die Einrichtung von Bädern ohne Schwimmbassin und Wanne, lediglich unter Anwendung von Brausen, ist, weil sie weniger kostspielig ist als die sonst üblichen Bade-Einrichtungen, und zudem eine viel raschere Benutzung gestattet, schon seit Jahren praktisch durchgeführt worden. Im preußischen Heere sind derartige Bade-Einrichtungen in einer Reihe von Kasernen bereits vorhanden. Das Verdienst, diese Einrichtungen auch für die Volksschulen angewandt zu haben, gebührt der Stadt Göttingen. Es sind dort Schulbäder schon seit längerer Zeit im Betrieb. Einem offiziellen Bericht über dieselben entnehmen wir folgende Angaben: Der den Schulkindern zur Verfügung gestellte Baderaum liegt im Kellergeschoß, die Wände sind cementirt, während der Fußboden mit Asphalt ausgegossen ist und je nach Bedürfniß mit Tannenplatten und Kokosläufern belegt wird. Die Bade-Einrichtung besteht aus drei Douchen mit ebenso vielen darunter angebrachten Zinkwannen von je einem Meter Durchmesser. Das Warmwasser-Reservoir liegt in einem unmittelbar über dem Baderaum befindlichen Zimmer im Erdgeschoß und ist durch Zirkulationsröhren mit dem Heizkörper im Baderaum verbunden. Die Kosten für die Bade-Einrichtung, ausschließlich der baulichen Veränderungen, beliefen sich auf 780 Mark. Für 700 Kinder waren 29 Kubikmeter Badewasser erforderlich. Anfangs bestand nur eine geringe Neigung der Kinder zum Baden, aber schon nach zwei Monaten machten 75 Prozent von der Einrichtung Gebrauch. Gebadet wird während der Unterrichtszeit. Es werden je 5 bis 6 Schulkinder zum Baden geschickt, die ersten drei entkleiden sich in dem An- und Auskleidezimmer neben dem Baderaum und treten sofort unter die Douche, um unmittelbar darauf abgetrocknet zu werden. Nachdem dies geschehen, begeben sie sich in das Schulzimmer zurück. Auf diese Weise kann eine mäßig stark besuchte Knabenklasse innerhalb einer Stunde abgebadet haben. Für Mädchen ist ein etwas größerer Zeitraum erforderlich. Die meisten Kinder bringen ein Abreibetuch selbst mit, in dringenden Fällen wird dasselbe jedoch von der Verwaltung gestellt. Die Badeschürzen und Mützen für die größeren Mädchen liefert durchgängig die Verwaltung."

Wir glauben nicht irre zu gehen, wenn wir das durch obige Thatsachen zur Genüge dokumentirte volle Verständniß der betreffenden deutschen Schulbehörden für ihre Pflichten auf dem Felde der Schulgesundheitspflege von dem unermüdlichen und energischen Wirken des auf diesem Gebiete bahnbrechenden Helden Sanitätsrath Dr. Paul Niemeyer ableiten.

Niemand wird uns wehren, auf dem Gebiete gemeinnützigen Wirkens zu pflanzen, wo Andere urbarisirt haben. Was in Deutschland möglich gemacht wurde, das sollte auch in der so schulfreundlichen Schweiz ausführbar sein. Wie würde so eine Badestube unseren stattlichen, geräumigen Schulhäusern so wohl anstehen und wie unendlich viel Gutes würde daraus hervorgehen. Man frage nur die Lehrer, wie viel harmlose Kinderlust, Fleiß, Intelligenz und Fortschritt in der Schule durch den oft vollständigen Mangel an häuslicher Körperpflege langsam zu Grunde geht, oder schon im Keime erstickt wird.

Welchem Lehrer hat nicht schon das Herz geblutet, wenn er solchem Verfalle machtlos zusehen mußte!

Wir sagen machtlos, denn es nützt ja kaum etwas, wenn der Lehrer das nicht zur Reinlichkeit erzogene Kind zum Brunnen schickt, daß es sich wasche, daß er die Eltern, resp. die Mutter ermahnen läßt, auf dem Kopfe des Kindes Ordnung zu schaffen; er kränkt höchstens das Kind und erbittert die Mutter, die vielleicht, in Existenzsorgen um die Familie begraben, die Kinder sich selbst überlassen muß oder der jeder Begriff fehlt von den Anforderungen, welche die Körperpflege in Bezug auf Reinlichkeit an eine verständige Mutter stellt.

Man denke nur an die noch recht viel verbreiteten Vorurtheile, die da meinen, Läuse seien ein Zeichen von Gesundheit und ein reiner Körper sei ein Luxus, den nur reiche Leute sich erlauben dürfen.

Der Gedanke an Schul-Bäder mag manchem Schul- und Jugendfreunde als in's Reich der Träume gehörend erscheinen, der schwierigen Ausführung und Kosten wegen. Wer aber je Gelegenheit hatte, zu sehen, wie wenig es zur Aufstellung und zum Gebrauch eines sog. Brausebades bedarf und welch' prächtige Dienste es leistet, der muß die Idee eine so glückliche und in ihren Folgen segensreiche heißen, daß er nicht ruhen möchte, bis er seiner Schule diese Wohlthat zuwenden kann.

Anmerkung. Ein Badeschrank erfordert per Bad nur einen kleinen Eimer (Kübel) Wasser und er kann im kleinsten Raume aufgestellt werden und ist die Redaktion gerne bereit, den sich hiefür Interessirenden ein solch' im Betriebe stehendes liebes Inventarstück vorzuzeigen.

Frische Luft im Hause.

(Fortsetzung.)

Wie athmet sich's so leicht auf einem Berge, nicht wahr? Wie wird auch dort einem so wohl! Es ist, weil wir dort nichts mehr fühlen von der schlechten Ausdünstung der Städte, der menschlichen Wohnungen. Wir haben sie weit unter uns gelassen; nichts davon, kein Staub, kein Rauch kann mehr zu uns heraufdringen. Wir fühlen nur rings-um die köstliche Luft, die der erfrischende Wind uns immer wieder rein zuträgt, indem er unsern eigenen Odem mit sich fortnimmt. Neue Kraft durchströmt uns, neue Freude am Dasein, und vergegenwärtigen wir uns unsere enge Stube daheim, so ist uns, als ob wir darin nicht mehr zu athmen vermöchten. Ja, denken wir, wenn zurück in unserm Daheim, hin und wieder der reinen, frischen Bergluft und suchen wir darum etwas von dieser Höhenluft zu uns einzulassen, denken wir stets daran, daß, je höher über andern Wohnungen unsere eigene Wohnung gelegen ist, desto reiner die Luft ist, die wir darin athmen. Suchen wir darum, wenn wir in einer Stadt zu leben gezwungen sind, wo möglich die Anhöhen auf, denn z. B. zu Zeiten von Epidemien werden die tiefer gelegenen Quartiere einer Ortschaft zumeist und am heftigsten heimgesucht. Müssen wir aber durchaus in einem solchen tiefgelegenen Orte wohnen, so trachten wir wenigstens nach den höhern Stockwerken, um etwas weniger verdorbene Luft zu bekommen, und lassen wir uns das öftere Steigen deßwegen nicht verdrießen.

Gedenken wir auch hin und wieder des frischen Windes, der auf den Bergen weht, und suchen wir dessen reinigende, belebende Thätigkeit im Kleinen nachzuahmen. Lassen wir einen Wind wehen durch unsere Wohnungen, indem wir durch Oeffnen von Fenstern und Thüren einen starken Zug verursachen. Jedes von uns hat schon erfahren, wie viel rascher Rauch, Staub und dergleichen aus unsern Stuben entfernt werden, wenn auf zwei Seiten geöffnet wird, anstatt nur auf einer. Dieser Luftzug ist wie der Wind, der über die Erde hinfährt; er bringt und nimmt zu gleicher Zeit; er bringt die reine Luft und nimmt die schlechte mit sich fort.

Wir Menschen von heut zu Tage sind freilich gewöhnlich zu verweichlicht, um einen solchen Luftzug angenehm zu finden; wir fürchten, uns darin zu erkälten. Darum wird eine Hausfrau auch solchen nur zu Zeiten veranstalten, wenn er den übrigen Bewohnern nicht allzu lästig fällt. Die Schlafräume sollen den Tag über geöffnet bleiben, die Wohnräume während der Nacht. Es hat dies letztere besonders in Städten seinen Werth, da dort während den Nachtstunden die Luft stets am reinsten ist, am freiesten von Staub und Rauch.

Es ist aber dieses Lüften unserer Stuben während einer Zeit, da wir uns nicht darin befinden, selten genügend, denn sobald eine Anzahl Personen in einem Raume eine Zeit lang beisammen sind, wird die Luft darin durch Ausdünstung und Ausathmen verdorben, dies natürlich, je mehr Personen gegenwärtig und je kleiner der Raum, also die vorhandene Luft ist. Es sollte darum stets für neuen, guten Stoff zum Einathmen gesorgt werden, wenn die Bewohner der Stube sich wohl und behaglich fühlen sollen. Am Tage übernimmt wohl die Thüre, die öfters geöffnet wird, etwa dieses Amt der Lüftung in mehr oder weniger guter Weise, aber des Nachts sorgt gewöhnlich Niemand für frische Zufuhr. Bevor man sich zu Bette legt, wird im Gegentheil Alles besonders gut verschlossen, damit ja keine Nachtluft eindringe, vor der man eine ganz unbegründete Furcht hat, und so athmen denn manchmal zwei, drei oder noch mehr Personen in oft sehr engem Raume während einer ganzen Nacht stets die gleiche Luft aus und ein, so daß am Morgen dieselbe so schlecht und verunreinigt ist, daß ein vernünftiger Mensch sich davor eckeln sollte.

Es geht jedoch mit dem sich Eckeln oft sonderbar zu. Man scheut sich z. B., im selben Wasser mit einem Andern sich das Gesicht zu waschen und dergleichen, jedenfalls würde es Niemand einfallen, mit derselben Flüssigkeit sich den Mund zu spülen, die von einem selbst oder einem andern zu diesem Zweck schon einmal gebraucht worden ist, man eckelt sich aber durchaus nicht davor, diejenige Luft immer und immer wieder in sich aufzunehmen, die von einem selbst oder von einem andern gebraucht, also verunreinigt worden ist.

Unsere Lungen nehmen von der äußern Luft fortwährend so viel auf, als sie fassen können. Man kann sich dieselben ungefähr wie zwei Schwämme denken, die man sich voll Wasser saugen läßt und nachher wieder auspreßt, damit sie das Aufgesaugte von sich geben. Das Aufsaugen ist Einathmen, das Auspressen Ausathmen. Diese ausgeathmete Luft ist aber nicht mehr dieselbe, die eingeathmet wurde, sie hat sich während ihrem kurzen Aufenthalt im menschlichen Körper verändert. Der Sauerstoff, der in ihr enthalten war, hat sich mit dem Kohlenstoff des Körpers zu Kohlensäure verbunden. Diese Kohlensäure wird wieder ausgeathmet, sie theilt sich somit der Luft mit, die uns umgibt. Sie sollte aber aus unserer Umgebung stets bestmöglichst fortgeschafft und durch frische Luft ersetzt werden, denn dieselbe ist für uns zum Einathmen untauglich geworden. Dieses Quantum Luft, das einmal in unserm Körper sich befunden, ist von demselben verkauft worden; er kann nichts mehr damit anfangen. Muß er es immer auf's Neue wieder einathmen, kann dies auf ihn schädlich, schließlich tödtlich wirken, denn er kann damit nicht mehr arbeiten, er stellt seine Funktionen ein. Außer dieser Kohlensäure werden vom Körper noch ein mehr oder weniger großes Quantum schlechter Gase, verbrauchter Stoffe ausgeschieden, theils durch die Lunge, theils durch die Haut. Auch diese verunreinigen die Außenluft, wie solches durch die Nase wahrgenommen werden kann. Bei gesunden Körpern ist diese Verunreinigung geringer, als bei kranken. In Fieberzuständen z. B. ist die Athemthätigkeit beschleunigt, oft in ganz bedeutendem Grad; in andern Krankheiten, wie Lungen- und Herzleiden, solche sehr erschwert. Somit ergibt sich, daß die einen kranken Körper umgebende Luft ganz besonders sorgfältig geändert und erfrischt werden sollte. Dies nicht nur, um den leidenden, schwachen Körper selbst bestmöglichst in seinem Kampf um's Dasein zu unterstützen, sondern auch um zu hindern, daß die denselben pflegenden Personen die ausgeworfenen Krankheits- und Ansteckungsstoffe in sich aufnehmen und solche ihnen zum Unheil werden.

Da ist aber gerade, worin am meisten gesündigt wird. Den armen Kranken, die es am nöthigsten hätten, wird am allerwenigsten gute, reine Luft geboten. Es ist erbarmungswürdig, was diese armen Opfer sorgsamer Pflegerinnen oft zu schlucken bekommen. In einem Krankenzimmer sollte die Lüftung eigentlich eine ganz fortwährende sein. Diese Lüftung muß freilich mit Vernunft gehandhabt werden, um dem Kranken von Nutzen zu sein, statt von Schaden. Die entstandene Zugluft darf ihn nicht belästigen; doch ist dies mit etwelcher Sorgfalt und Geschicklichkeit, mit einigem Nachdenken, je nach Stellung des Bettes, durch Ziehen eines Vorhanges, Aufspannen eines Tuches, Stellung einer spanischen Wand und dergleichen, gewiß zu bewerkstelligen.

Während der schönen Jahreszeit ist das Geschäft des Lüftens kein besonders schweres, im Winter stößt es schon auf mehr Schwierigkeiten, und diese machen auch, daß die meisten Leute es dann ganz aufgeben. Sie gehen von der Ansicht aus, daß die Wärme, wie man so sagt, zusammengehalten werden müsse, weil sie eben gar so theuer sei. Es sind dies aber durchaus nicht die besten Rechner; sie sind sparsam am unrichtigen Ort. Sie ersparen vielleicht einige Rappen an der Heizung und geben dafür viele Franken aus für Doktor und Apotheker, denn diese Wärme, die sie so ängstlich zusammenhalten, ist nicht viel anderes als verdorbene, ausgeathmete Luft, in einem Krankenzimmer doppelt schlecht und voller Ansteckungsstoffe. Es ist nun klar, daß mit solchem Stoff zum Athmen ein Kranker, wenn er überhaupt dabei gesunden kann, länger als sonst zur Genesung braucht, demnach diese Sparsamkeit übel angebracht ist. Frische, reine Luft ist eine der billigsten Medizinen, die es gibt, für alle und jede Krankheit, darum laßt sie doch überall ein zu eueren Kranken, und wenn ihr dabei immer und immer wieder Holz in eueren Ofen werfen müßt, um die Temperatur im Zimmer auf der richtigen Höhe zu erhalten, rechnet doch dabei aus, wie manches Stück ihr verbrennen könnt, bis ihr nur einen einzigen Besuch des Arztes, eine einzige Medizinflasche bezahlt habt. Trachtet darum darnach, Arzt und Medizin so rasch als möglich zum Hause hinaus zu verbannen! Trachtet überhaupt, daß euch dieselben so selten als möglich herein kommen! Wartet nicht, bis ihr krank seid, um dann vielleicht nach der guten Luft als Medizin zu greifen, nein, habt diese Medizin stets um euch, damit sie euch als Vorbeugungsmittel diene gegen alle Krankheit.

Denkt besonders daran, sie auch Nachts zu genießen! Bringt nicht sozusagen die Hälfte eures Lebens in verdorbener Luft zu. Geht einmal Morgens früh, bevor eure Schlafgenossen erwacht sind, hinaus, macht einen kleinen Gang und kehrt dann in euer geschlossenes Schlafzimmer zurück. Ob ihr dann wohl nicht schnellstens zum Fenster geht, um es weit aufzureißen? So lange ihr selbst darin waret, fühltet ihr nichts Besonderes, denn man kann sich an Alles gewöhnen, selbst an stinkende Luft. Wenn aber eure Fenster, Thüren, Wände u. s. w. nicht überall kleine Ritzen gehabt hätten, die gnädigst etwas von der Innenluft hinaus und etwas von der äußern, frischen Luft zu euch eingelassen hätten, es wäre euch ergangen wie den armen Auswanderern im Zwischendeck des Schiffes über Nacht, ihr wäret ganz oder nahezu erstickt. Die vorhandene Kohlensäure war nicht genügend, um euch für den Augenblick merklichen Schaden anzuthun, sie hat euch über Nacht nicht geradezu krank gemacht, sie war aber ganz gewiß genügend, um euch zu hindern, recht frisch und gesund zu sein.

Wie ganz anders ~~ruht es sich~~ in reiner, guter Luft die Nacht über aus, wie erfrischt und gestärkt erwacht man des Morgens. Versucht es einmal, und nicht nur euch selbst laßt diese Wohlthat zukommen, sondern auch eueren Kindern; selbst die allerkleinsten erfreut damit. Viele meinen, daß kleine Kinder überhaupt noch nicht viel Luft bedürfen, auch ist man gar ängstlich und klagt, daß die Kinder nicht ruhig liegen, sich oft aufdecken und sich dann erkälten könnten. Diese Gründe sind nicht stichhaltig. Kinder müssen erstens vor Allem aus am meisten frische Luft haben, denn ihr kleines Athmungspumpwerk bewegt sich in viel rascherem Tempo, als das von Erwachsenen, und muß daher stets mit gutem Material versehen werden. Zudem kann man gewöhnlich annehmen, daß Kinder gerade deßwegen Nachts oft unruhig, fieberhaft sind, weil sie verdorbene Luft zum Athmen bekommen, denn wo schläft ein Kind ruhiger, als draußen in der frischen Luft. Uebrigens kann man sich vor Erkältungen schützen, wenn man den Kindern die Decken festbindet und wenn nöthig warme Nachtkleidchen anzieht. Die Angewöhnung macht hierin, wie in Allem, außerordentlich viel. Wenn eine verständige Mutter dieser Angewöhnung vorsteht, kann damit nicht frühe genug begonnen werden; das Kind wird nur um so schöner gedeihen.

(Fortsetzung folgt.)

Ueber die hygienische Bedeutung des Largiadèr'schen Arm- und Bruststärkers.*)

(Von Dr. H. Guttmann.)

Dem Seminardirektor Herrn Largiadèr in Straßburg verdanken wir die Konstruktion eines neuen Zimmer-Turn-Apparates, welcher in hohem Grade die Aufmerksamkeit weiterer Kreise verdient. Derselbe besteht aus zwei der Länge nach durchbohrten hölzernen Handgriffen. Von der inneren Seite des Griffs der einen Hand geht ein Seil

*) Aus der Fabrik von Engler & Weber in Stuttgart, (bestellbar in St. Gallen durch die Spezialitäten-Handlung, Katharinengasse 10).

durch den Griff der andern Hand. Jedem Seile ist am Ende ein Gewicht, welches durch Ausschaltung einiger leicht abzunehmender Eisenscheiben verkleinert werden kann, beigefügt. Indem man die Arme seitlich streckt, entfernen sich die Handgriffe von einander und die Gewichte müssen entsprechend in die Höhe steigen; werden die Handgriffe einander wieder genähert, so sinken die Gewichte wieder nach unten. Die Arme müssen hierbei den Zug der Gewichte überwinden. Die Uebungen mit diesem Apparate können in verschiedenen Stellungen stattfinden. — Die bisher gebräuchlichen Apparate hatten ihre Schattenseiten. Sie bestanden aus einem geflochtenen, an ihrem Ende mit Ringen oder Handgriffen versehenen Strange von Gummi oder Kautschuk. Abgesehen von dem ziemlich hohen Preise und der geringen Haltbarkeit derselben waren sie insofern unzweckmäßig, als die Anstrengung des Turnenden mit der Ausdehnung des Apparates rasch und unverhältnißmäßig stark zunahm, während der Largiadèr'sche Apparat neben seiner Billigkeit und Dauerhaftigkeit die Kraft des Turnenden zu jeder Zeit nahezu in demselben Maße in Anspruch nimmt.

Die Bedeutung der Uebungen mit dem Largiadèr'schen Apparate für die Lungengymnastik wird aus nachfolgender Erörterung ersichtlich werden. Ein großer Theil der Menschen (z. B. Schreiber, Schuhmacher, Schneider, Näherinnen, Stickerinnen) verbringen den größten Theil ihres Lebens in einer Stellung, bei welcher die Athmung derartig unvollkommen ist, daß in die Lungenspitzen keine Luft hineingelangt. Wie aber jedes Organ, das nicht gebraucht wird, verkümmert, so werden auch nicht benutzte Lungentheile veröden und für den so wichtigen Prozeß der Athmung verloren gehen. Hier vollzieht sich nämlich der Athmungsprozeß nicht in der ganzen Lunge, sondern nur in den zwei unteren Dritteln der Brust, welcher durch die sogenannte Bauch- und Flankenathmung repräsentirt wird, während die Ausdehnung der Brust im oberen Drittel, in welchem sich die Lungenspitzen befinden, ausbleibt. Um Luft in die Lungenspitzen gelangen zu lassen, sind tiefe Athemzüge erforderlich, welche jedoch wegen der Belastung durch das Schlüsselbein, Schulterblatt und die obere Extremität mit ihren Bändern und Muskelmassen einerseits, sowie durch die Kleidungsstücke andererseits (Hosenträger, Ueberzieher, Mäntel, Pelzkragen) einen größeren Aufwand der Kräfte verlangen, im Gegensatz zu der Bauchathmung, bei welcher die Zusammenziehung des Zwerchfells leicht bewerkstelligt werden kann. Bei den Uebungen mit dem Largiadèr'schen Apparate werden namentlich die Oberarm-, Brust- und Schultermuskeln in Anspruch genommen; dieselben haben aber nicht nur die Bestimmung, den Arm zu heben, sondern auch die rhythmische Erweiterung und Zusammenziehung des Brustkorbes zu bewirken. Erweitert sich aber das obere Drittel der Brust, so erhalten die in demselben gelagerten Lungentheile mehr Raum und können auch mehr Luft in die Lungenspitzen gelangen lassen. Je vollständiger sich die Lunge entfalten kann und um so ausgiebiger die Luftaufnahme in derselben ist, desto reichlicher wird der Gaswechsel und die Lungenventilation sein. Hierdurch sowohl wie durch die bei Muskelübungen entsprechend vergrößerte Herzthätigkeit wird ein größeres Quantum Blut, das die Ernährungsflüssigkeit repräsentirt, in die Lungenspitzen getrieben. Da wir ja wissen, daß die Ursache der Lungenschwindsucht in einer mangelhaften Ernährung der Lunge besteht, so wird diese Muskelübung sowohl in der Prophylaxis der Lungenschwindsucht, als auch bei der Behandlung in ihren ersten Stadien ein nicht zu unterschätzender Faktor sein. Da wir ferner wissen, daß Muskeln durch systematische Uebungen kräftiger und stärker werden, so findet hierdurch auch eine Kräftigung der Brustmuskeln und eine Erhöhung der Elastizität der Brustwandungen statt. Von dem normalen Vorsichgehen des Athmungsprozesses hängt aber die zur Unterhaltung des Lebens unentbehrliche Auffrischung des Blutes mit Sauerstoff ab. Leidet dieselbe, so vermindert sich der Stoffwechsel, was sich in Blutarmuth, Nervosität, Abmagerung 2c. äußert.

Wir können daher mit Recht den Largiadèr'schen Arm- und Brustständer als eine werthvolle Bereicherung nicht nur der Turngeräthe, sondern des Arzneischatzes betrachten.

Das Rezept zum Gebrauche des Apparates gibt unser Altmeister der Athmungslehre, Dr. Paul Niemeyer, in folgenden Worten:

„Streck' die straffen Arme vor,
Zwing' sie nach den Seiten,
Heb' sie über's Haupt empor,
Lass' sie rückwärts gleiten."

Ueber den Einfluß der Bewegung, Arbeit und Ruhe auf die Gesundheit

betitelt sich eine von Dr. med. F. W. Dock, ärztlicher Dirigent der Kuranstalt „Auf der Waid", verfaßte, im Verlage von F. B. Müller in St. Gallen erschienene, treffliche Schrift (populärer Vortrag). Preis 60 Cts.

Als berufener Gesundheitslehrer, der aus vieljähriger und vielseitiger, eigener, praktischer Erfahrung schöpft, bietet der bewährte Verfasser dem Volke seine Belehrung in einfacher Sprache und möchten wir Jedermann zur Anschaffung dieser Schrift ermuntern.

Ganz besonders empfehlen wir das Werkchen den Frauen und Müttern, deren spezielle Aufgabe es ist, als aufmerksame und kluge Gesundheitswächter ihres natürlichen Amtes zu walten.

Ueber die Arbeitsfrage bei den Kindern und Frauen läßt sich Herr Dock in folgender Weise hören:

„Auch die Kinder sind dem Gesetze der Arbeit unterworfen; doch, hüten wir uns wohl, dieses Gesetz weder in körperlicher noch in geistiger Hinsicht zu streng zu handhaben. Die Schule, wenn sie ihre Anforderungen zu hoch stellt, schadet der Gesundheit der Kinder oft zeitlebens; das Gleiche gilt von den Anforderungen, die leider viele Eltern an ihre Kinder stellen, und zwar bei den höheren Ständen an das Gehirn, bei den Arbeiterständen an die physische Kraft der Kinder; eine Uebermüdung in beiden Richtungen kann zum Ruin der armen Opfer dienen; traurige Beispiele sprechen hiefür. Leider mußte oft schon das Gesetz eingreifen, um Kinder vor der Habgier ihrer Lehrmeister, Fabrikherren und sogar ihrer Eltern zu schützen.

Unsere Töchter werden heutzutage viel zu viel mit weiblichen Handarbeiten und mit zuviel Klavierspiel gequält, besonders in der Zeit, wo der Körper zu seiner Entwicklung der Schonung und der gesunden Bewegung bedarf! Allerlei körperliche Gebrechen, hohe und eingezogene Schultern, hoher, gewölbter Rücken, enge Brust, Kurzsichtigkeit, Bleichsucht, Nervosität, Magenleiden und manche andere tiefer sitzende Uebel sind die Folgen dieser verkehrten Erziehung, die oft noch im spätern Leben der Frau eine böse Nachwirkung haben. Was wir überhaupt von der Bewegung im Freien gesagt, gilt besonders hinsichtlich unserer Töchtererziehung, der wir nicht genug Aufmerksamkeit schenken können. Als Gegengewicht für die sitzende Lebensweise des jüngeren weiblichen Geschlechts empfiehlt sich am besten Bewegung im Freien, Turnen und besonders die Gartenarbeit; gegenwärtig gründet man an einigen Orten Unterrichtskurse über Gartenbau, die sich schon einer regen Theilnahme erfreuen.

Ein anderer wichtiger Punkt ist die Frauenarbeit. Die Frau ist der gute Genius des Hauses; sie gehört vor allem der Familie an; leider zwingen die heutigen Verhältnisse die Frau, sich, je länger je mehr, mit den Arbeiten des starken Geschlechtes zu befassen, sicher nicht ohne Nachtheil für die Gesundheit.

Daß die Frau auf allen Gebieten, auf den wissenschaftlichen, wie praktischen, höchst Gediegenes leisten kann, ist heute keine Frage mehr: es wäre aber sicher ein Unglück für die menschliche Gesellschaft, wenn der Frau immer mehr Mannesarbeit zufallen würde. Ich will damit nicht gesagt haben, daß es nicht Pflicht sei, die vielen brotlosen, alleinstehenden Frauen in den Stand zu setzen, ihr Brod zu verdienen, ich bedaure nur, daß dies zur Nothwendigkeit geworden, und sicher wäre es besser, wenn der Gründung von möglichst vielen Familien nicht so viele Hindernisse entgegengesetzt würden, insbesondere durch eine unrichtige Erziehung und die von Tag zu Tag zunehmende Vertheuerung des Lebens. Daß die Frau, nachdem sie ihre Familie, ihre Haushaltung besorgt hat, den Mann in seiner Arbeit unterstützt, ist ja nur billig, die Frau beschäftige sich aber immer nur mit leichtern Arbeiten; die Gründe dazu lassen sich hier nicht weiter besprechen.

Leider gibt es viele Frauen, die sich über die Maßen anstrengen müssen, um die unnützen Ausgaben der Männer für Spirituosen, Tabak und Spiel, für das Wohlleben überhaupt, bestreiten zu können, und sich und ihre Kinder vor Noth und Armuth zu schützen, eine Quelle unsäglichen Elendes!

Es wäre noch Vieles über diesen wichtigen Punkt zu sagen, doch ich breche hier ab, indem ich nur noch hinzufüge: daß dasjenige Volk immer das größte sein wird, das die Frau am meisten ehrt und ihr diejenige Erziehung gibt, die sie in den Stand setzt, ihren Ehrenplatz in der Familie zu behaupten, dann wird es auch nie an einem gesunden, arbeitsfähigen Geschlechte fehlen."

Für Küche und Haus.

Prüfung verfälschten Mehles. Es ist nichts Seltenes, daß Mehl mit Knochenmehl, Gyps, Kalk, Pfeifenthon u. s. w. vermischt wird. Um solche Betrügereien zu entdecken, wende man folgendes Prüfungsmittel an: Eine Hand voll Mehl drücke man fest zusammen und setze den Klumpen auf den Tisch, und hält dieser fest zusammen und behält er die Form der Handhöhlung bei, so ist das Mehl frei von Beimischung. Fällt dagegen der Klumpen bald auseinander, so ist das Mehl verfälscht. Besteht die Beimischung aus Knochenmehl oder Gyps, so bricht der Klumpen unverzüglich zusammen, ist dagegen Kalk oder Pfeifenthon beigemischt, so hält sich die Form etwas länger. Reibt man etwas von dem zu prüfenden Mehle zwischen den Fingern, wenn diese noch etwas feucht sind, und macht sich dabei ein geringer Widerstand bemerkbar, dann enthält das Mehl Kalktheile.

Verschiedenes.

In den Städten Chiles sieht man vielfach weibliche Kutscher und bei den Straßenbahnen sind fast durchweg solche angestellt. Die Einrichtung besteht seit dem Kriege mit Peru, während dessen die gesammte männliche Bevölkerung für den Waffendienst gebraucht wurde. Bei den Straßenbahnen bewährten sich die weiblichen Kutscher so vortrefflich, daß man sie beibehalten hat. In ihrer kleidsamen Uniform, den Panama auf dem Kopfe, machen sie — meist sind es Mädchen von 20—30 Jahren — einen sehr schmucken Eindruck. Es heißt deßhalb auch, daß ein Hauptvergnügen der chilenischen Jugend im Fahren auf der Pferdebahn bestehe.

Gedankenspäne.

Ein Solothurner Fräulein machte sich kürzlich das Vergnügen, höchst eigenhändig einen Krug frisches Wasser am Brunnen zu holen. „Ah, die schöne Rebekka", sagten einige Herren und blieben stehen. „Soll ich vielleicht die Kameele tränken?" fragte die schöne Rebekka blitzschnell zurück.

Literatur.

Musik. Im Verlage von P. J. Tonger in Köln erscheint neu eine „Musikalische Jugendpost". Sie führt sich mit folgenden Worten ein: „Seht, da ist ein neues Blatt für Euch! Möge es Euch zur Freude und zum Segen gereichen, denn viele fleißige Hände haben mit Ernst und Liebe daran gearbeitet."

Feuilleton.

Klitsch und Klatsch.

Deutsch-Amerikanische Volkserzählung.

Von Onkel Biesebrecht.

(Fortsetzung.)

2. Flitterwochen und Bitterwochen.

Der Hochzeitstag war gekommen, ehe man sich dessen versah. Den Glücklichen schlägt ja keine Stunde, und zu diesen gehören vor Allen Verliebte und Verlobte, von rechtswegen. Die letzten Wochen waren für beide, Bräutigam und Braut, recht unruhig, und in dem Schmidt'schen Hause gab es Arbeit vollauf. Die Hochzeit sollte in großem Style gefeiert und, da sie auf des Brautvaters Geburtstag fiel, nicht nur die Verwandten und näheren Freunde der Familie, sondern auch eine Menge „Geschäftsfreunde" geladen werden. Das nennt man „das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden", oder „zwei Fliegen mit einer Klappe treffen".

Ein Uebelstand, der die nöthigen Anordnungen sehr erschwerte, trat schon früher zu Tage. Was heute bestimmt und abgemacht war, das wurde morgen wieder verändert, und jede Abänderung des Programms zog wieder andere nach sich. Die Eltern des Bräutigams mischten sich selbstverständlich nicht darein. Der alte Schwarz sagte: „Klitsch und Klatsch — thut wie ihr wollt, nur nicht zu viel." Und die Mutter dachte an Anderes als an Nebendinge. Um so mehr waren es Vettern und Basen und allerhand Befreundete, die mit ihren Räthen und Ansichten reichlich zur Hand waren. „Thue es so," sagte die Eine, und die Andere: „Nein, ich thäte es so, was versteht denn Jene davon — übrigens möchte ich nichts gesagt haben." Zuletzt machte die Kürze der Zeit dem hadernden Rathen ein Ende, aber in manchen Dingen kam es gerade so, wie der Papa Schwarz sagte: „Zu viele Köche verderben den Brei, und Eines schickt sich nicht für Alle, — klitsch und klatsch . . ."

Freundlich brach der festliche Tag an und golden beschien die liebe Sonne das hochzeitliche Haus, in welchem das junge Paar vereinigt werden sollte zum Bunde der Ehe. Blumen schmückten die Räume und Kränze rahmten Thüren und Fenster ein. Zahlreich erschienen die geladenen Gäste und viele Geschenke mancherlei Art brachten sie mit zur üblichen Haussteuer, brauchbar oder auch nicht, je nach ihrem eigenen Geschmack, und der läßt in Bezug der Nützlichkeit oft viel zu wünschen übrig. Ob's paßt oder nicht, zu dem andern nämlich und zu den Umständen, darauf legen gar Viele weniger Gewicht, als auf den Schein und die glitzernde Pracht, die nicht kleidet und nicht satt macht.

Stille ward es in der versammelten Menge, als der schon bejahrte Geistliche eintrat und seinen Platz an dem Blumentische einnahm, auf dem sich in silberner Schale die mit Myrtenzweiglein umgebenen bedeutungsvollen Ringe befanden. Ihm folgten Arm in Arm die Eltern des Bräutigams und der Braut, dann die Brautjungfern mit ihren Führern zur Linken und zur Rechten, in der Mitte das hochzeitliche Paar, ruhig und fest der Bräutigam, etwas erregter die Braut, in schneeweißem Kleid und wallendem Schleier, auf ihrem Haupte den Ehrenkranz, Orangenblüthe und Myrte zum einzigsten Mal im Leben.

Eine geschmückte Braut . . . . welch ein reizender und lieblicher Anblick! Menschenschönheit in göttlicher Vollendung; eine aufgebrochene Rose am thauigen Maimorgen, diamantenbesäet unter verklärendem Sonnenstrahl. Die Liebe im Herzen, den Himmel im Auge, unnennbare Seligkeit in den innersten Tiefen des Gemüths, sich wiederspiegelnd im krystallnen Tropfen an der gesenkten Wimper, wenn das verhängnißvolle „Ja" ertönt vor Gott und vor den Menschen . . . . Selig das Weib, das so beglücken kann in unendlicher Liebesfülle, und selig der Mann, der solch ein Kleinod zu nennen vermag sein eigen, und zu bewahren vermag bis an's Ende, und zu belohnen mit dem ganzen Reichthum seiner Gefühle, die in der Seele Bergwerk auf- und niedersteigen, wie die Wasser der nimmer versiegenden Quelle.

Auch das hochzeitliche Fest ging vorüber. Stunde auf Stunde verrann doppelt schnell in der lauten Freude, mit der das ganze Haus angefüllt war. Die Herzen waren aufgethaut, und selbst der alte Schwarz vergaß zuweilen sein „klitsch und klatsch" vor lauter Sehen und Hören. Mütterchen mahnte, denn im Osten hellte sich der Morgen, und ehe der letzte Gast aufbrach, da hatte die Sonne schon gesattelt und begann ihren feurigen Ritt am Himmelszelt und guckte unterwegs verwundert in schläfrige und verschlafene Augen. Das Liebesfest der Hochzeit ist eben zugleich auch das Sonnwendfest für das Leben, das hohe Turnier in der großen Arena, der Ritterschlag für den Adel vom eigenen Herd.

Reichlich wurden die Flitterwochen dem jungen Paare zugetheilt. Der Becher des Glücks und der Freude füllte sich immer auf's neue. Aber „Jegliches hat seine Zeit", sagte der alte Weise, und das Morgen bringt nicht immer was das Heute. Das ist ein eisernes Gesetz in der großen Weltordnung. Auch auf der spiegelglattesten Fluth kräuseln sich Wellen im Morgenwind, und setzt der Wind stärker ein, dann werden sie zu tosenden Wogen. Wie doch die brausende Gischt aufspritzt in der Brandung der menschlichen Leidenschaften! Wehe, wenn der Anker des Charakters nicht festhält im Anprall der sturmgepeitschten Wasser, heranrollend himmelhoch und bergetief im stürmischen Wechsel der Schicksalsgestaltung.

Noch war kein Jahr des Glücks vorübergegangen, da kräuselten sich die stillen Wasser des jungen Ehestandes und der böse Wind der Zwietracht füllte die Backen und blies mit Macht. Die Verschiedenheit der Neigungen, der Gewöhnungen, der Gefühle und der Anschauungen traten bei den beiden Ehegatten immer klarer und stärker hervor. Das führte bald zur Verstimmung, zur Stille vor dem Sturm, der nicht ausblieb, und zu ärgerlichen Auftritten. Eigensinn und Rechthaberei machten das Uebel schlimmer. Keines wollte dem Andern den Mund gönnen. Zuletzt kam der Zwiespalt unter die Leute, und nun wuchs die Mücke bald zum Kameel, und ehe sie sich's versahen, war der Elephant fertig. Es ging ihnen wie in Gellert's Fabel dem Kinde mit den großen Ohren. — Die Verständigen unter den Bekannten und Verwandten bedauerten den entstandenen Unfrieden, die andern bestärkten den trotzigen Eigenwillen, anstatt von Nachgiebigkeit und Verträglichkeit zu sprechen, und die Schlimmsten gossen — wie man sagt — noch mehr Oel in's Feuer.

Der Neid ist eine schlimme Pflanze und die Schadenfreude ein ganz gemeines Gewächs, beides öffentlich nicht wohlgelitten; aber reichlich wuchert es so hinten herum, an versteckten Ecken und Winkeln, im Schatten des eigenen Herzens, wo er am dunkelsten ist. Man schneidet sich Deckblätter daraus und Lappen auf die eigenen Risse. Es fühlt sich so pharisäisch wohl, den „Zöllner" zu betrachten — und Niemand versteht es besser als der Falsche selber, das eine Auge mit Theilnahme zu feuchten, während das andere sich schließt in heimlicher Freude. Das ist ein Stück von der alten Erbsünde, die nicht nur den Schlechteren anhaftet, vielmehr durch alle Stände und Verhältnisse hindurchgeht. Nirgends wohl hauset sie schlimmer, als wo sie sich häuslicher Dinge bemächtigt oder über ein Familienleben Musterung hält. Da sitzt der hohe Generalstab zu Pferde, Ritter mit dem bekannten Balken, nicht im Wappenschild, sondern im Auge, und die „leichte Cavallerie", mit oder ohne Schleppgehäng, thut Staffetendienste. Wehe, wer ihr in den Weg kommt! Spießruthen laufen vor 300 Mann mit Haselgerten ist eine kitzliche Sache, schlimmer aber hausen böse Zungen, die mit Pfeffer und Salz gewürzt sind . . . . Sogar der Apostel Jakobus in alten Zeiten hat davon gesprochen, wie sie, obgleich „ein kleines Glied, große Dinge anrichten, eine Welt voll Ungerechtigkeit". Am schlimmsten sind die Zungen mit Stahlspitzen, am Federhalter nämlich, in's kalte Blut des Tintenfasses getaucht, schwarz und gespenstig wie die Nacht!

Monitors und eisengepanzerte Schiffe führen Kanonen, die eigentlich nicht Kugeln, sondern Kegel schleudern, mit Stahlspitzen, die sich fußtief in die feindlichen Panzer einbohren. Welch eine Kraft und Gewalt! Und doch — mächtiger ist die Stahlspitze an der Federspule im Guten wie im Bösen. Ihr Mißbrauch ist schrecklich. Das geschriebene Wort ist wie ein zweischneidiges Schwert. Man kann es nach beiden Seiten wenden. Ein gesprächiger Mund hält zuweilen eher inne, als eine schreibselige Hand; aber das Ohr vergißt, während das Auge, wenn es nöthig ist, die Brille aufsetzt, um das Gedächtniß aufzufrischen.

So erging es gerade dem jungen Paar. Ja, was war denn eigentlich geschehen, daß das häusliche Glück so bald in Scherben brach? O, es war durchaus nichts Ungewöhnliches: Beide hatten sich gegenseitig nur zu wenig gekannt. — Im Erdbeben hatten sie sich gefunden, unter Schrecken und Lachen zugleich, und dann ging es schnell, nach der neuen Mode. Später erst lernten sie den inwendigen Menschen von dem äußern unterscheiden. Greta liebte über Alles Luxus und Pracht, Wilhelm das Einfache und Solide. Er war gewöhnt an Ordnung und Pünktlichkeit, für Greta waren das böhmische Dörfer. Er hatte ein warmes Herz und ein tiefes Gemüth, sie kannte eigentlich nur sich selbst, nur ihre eigenen Wünsche und Launen. Er war religiös erzogen und besuchte am Sonntag Morgen gerne die ihm lieb gewordene Kirche, Greta hatte dafür weder Zeit noch Lust, eher Witzworte und Spott. Einen Fehler aber hatten beide gemein: sie waren hitzig, und keines dachte an's erste Nachgeben. Es wurde fortgetrotzt, wie es im Paragraph Elfe heißt.

So kamen auf die Flitterwochen die Bitterwochen. Dann mischten sich die Leute d'rein mit Unverstand und leider Greta's Mutter beinahe am schlimmsten. Von Gockeljimmys Susie kam ein Hetzbrief nach dem andern. Die freute sich, wenn das Glück auch in andern Häusern zerbrach wie Glas.

Eines Abends, da Wilhelm Schwarz von seiner Arbeit nach Hause kam, fand er das Haus leer und kahl ausgeräumt. Am Fenster stack ein Zeddel mit den wenigen Worten: „Ich gehe heim zu den Eltern. Meine Sachen habe ich mitgenommen."

Greta's Hand hatte den Zeddel geschrieben.

(Schluß folgt.)

Sprechsaal.

Fragen.

Frage 474: Eine junge, sprachkundige und in den Handarbeiten gewandte Frau wünscht sehr, ihre Kenntnisse zu verwerthen. Sie wünscht nicht außer dem Hause zu arbeiten. Wer gibt der Unerfahrenen guten Rath? Eine Abonnentin.

Frage 475: Ist in St. Gallen Pumpernickel erhältlich und bei wem? B.

Frage 476: Gibt es nicht Mittel, um schon von Geburt an bestandener Lebensschwäche, die bis jetzt keiner medizinischen Behandlung weichen wollte, dennoch erfolgreich entgegenzutreten? Ich bin 18 Jahre alt und muß mich schonen wie ein Greis. Ein des Lebens Ueberdrüssiger.

Frage 477: Wer gibt ein Rezept zu einem leicht verdaulichen und nahrhaften Hausbrod?

Frage 478: Wo fehlt's, wenn beim Backen die Butter hoch zu schäumen anfängt und wenn das Schäumen sich noch vermehrt, so bald man darin etwas zu backen beginnt. Fr. S.

Frage 479: Ist wohl Jemand im Stande, ein Mittel gegen Fettleibigkeit angeben zu können? Körperliche Bewegung und Enthaltung von denjenigen Speisen, die erwiesenermaßen den Fettansatz befördern, sind bis jetzt ohne Erfolg angewandt worden. Zum Voraus dankbar: Eine Abonnentin.

Frage 480: Welche Sorte Kaffee eignet sich am besten, um mit Mocca vermischt gebraucht zu werden? M. Z. in R.

Frage 481: Was ist schuld, daß ein 3/4-jähriges Kind noch keine Spur von Zähnen zeigt? Bis jetzt wurde nur Milch gereicht; feste Nahrung will es noch nicht. B.

Das Inhaltsverzeichniss

sammt **Titelblatt** pro 1885 wird einer der nächsten Nummern beigelegt. — **Einband-Decken** sind stets vorräthig und können (weil ohne Jahrzahl) für jeden Jahrgang benützt werden.

Die Expedition.

Druck der M. Kälin'schen Buchdruckerei in St. Gallen.

Briefkasten der Redaktion.

Fr. **M. A.** in **E.**, **Clara** und **Gottfried E.** in **W.**, Frl. **C. M.** in **N.**, Geschwister **S.** in **T.-O.**, Familie **S.** in **L.**, **Antonie S.** in **S.**, **H. K.** in **S.-Z.**, **Jacob, Ernst, Bertha** und **Rosalie K.** in **N.**, ? in **Brooklyn** und Fr. **L. H.-H.** in **S.** Empfangen Sie alle, Groß und Klein, herzlichen Dank für die zu Gunsten der „Schweizer Fechtschule" uns freundlich übermittelten Briefmarken; nicht weniger für die so liebenswürdigen, unser Streben so warm anerkennenden Worte.

Frl. **E. B.** in **W.** Die gestrickten Corsets haben sich nun schon seit Jahren bewährt. Sie sind nicht nur in gesundheitlicher Beziehung ein großer Fortschritt zu nennen, sondern der billige Preis von Fr. 5. 50 bis Fr. 7. 50 bei drei- und vierfacher Haltbarkeit und äußerst angenehmem Tragen werden dem neuen Fabrikate immer mehr Freunde gewinnen.

Frau **E. T.-R.** in **B.** Für Ihre freundlichen Bemühungen unsern besten Dank! Die Expedition hat sofort versandt. Daß Ihnen die Durchführung geplanter gemeinnütziger Arbeiten nicht möglich geworden, ist sehr zu bedauern, aber auch lebhaft zu begreifen. Erst wenn die Frau im begrenzten Kreise ihre Pflichten treu erfüllt hat, soll sie ihr Wirken noch weiter ausdehnen So hoffen wir denn von der Zukunft das Gute, daß Eines das Andere ermöglicht.

Frau **L. H.-H.** in **S.** Herzlichen Dank für Ihr so freundliches Schreiben. Ja, des köstlichen Gutes Gesundheit bedürfen wir mehr als je, weil die Arbeit sich täglich mehrt; daß uns das fröhliche Gemüth erhalten bleibt, dafür sorgt eine frohe, gesunde Kinderschaar und die tausenderlei heiteren und schönen Freuden, die Gottes schöne Welt uns mit jedem Augenblicke bietet, und wer wollte nicht mit noch vermehrter Energie und Willenskraft arbeiten, wenn gesinnungstüchtige Freunde so getreulich mitarbeiten und wenn redliches Streben so warme Anerkennung und Aufmunterung findet. Offenheit und Ueberzeugungstreue werden sie auch künftig in der „Schweizer Frauen-Zeitung" nicht vermissen müssen, denn das ist unser Lebenselement. Man stößt wohl oft mit der Wahrheit an, so daß es heißt: „Geh', wer mag das hören!" Die Wahrheit macht ihren Weg aber doch unbeirrt weiter, denn was aus wohlmeinendem Herzen kommt, das findet auch stets den Weg zum Herzen, und wenn er auch durch felsigen Grund führte.

Fr. **A. S.-Z.** in **E.** Für Ihre Adressensendung unsern besten Dank! Die Verbandsangelegenheiten hatten gegen Schluß des Jahres Ferien. Die Frauen steckten ja manche Woche vor Weihnachten schon in Geschäften — und wer dürfte oder wollte in diesem Falle die Thätigkeit für den häuslichen Kreis beschränken? In Kurzem ein Mehreres in dieser Sache.

Mrs. **K.** in **Brooklyn.** Das Gewünschte wurde von der Expedition gerne besorgt. Daß es Ihnen drüben gut gehen würde, war vorauszusehen. Wer arbeitsfreudig und arbeitswillig ist und nicht in Vorurtheilen und Eigenheiten befangen, so daß er sich anderen Verhältnissen und Sitten leicht anzupassen und selbstständig zu denken versteht, der findet sicher einen befriedigenden Wirkungskreis. Doppelt schön ist's aber, wenn trotz allem Glanz und Comfort die alten heimatlichen Verhältnisse uns doch noch begehrenswerth und lieb erscheinen. Also Glück auf! da und dort.

Hrn. **J. J. S.** in **G.** Für die gütigst eingesandten Adressen unsern besten Dank! Daß unsere „Schweizer Frauen-Zeitung" für die Schweizer im Auslande stets eine anheimelnde, liebe Erscheinung ist, auf die Sie wöchentlich warten, wie auf eine liebe befreundete Person, freut uns sehr, von Ihnen zu vernehmen. Die wirklich nationale Zusammengehörigkeit und die gemeinsamen vaterländischen Interessen sind eben ein fester Kitt und die unsichtbaren Bande der Sympathie, welche die Landeskinder zu einander hinzieht. Herzlichen Gruß den treuen Freunden im Land, wo die Zitronen blüh'n.

Hrn. **E. G.-B.** Mit hartem Zwang werden Sie bei Ihrer jungen Frau nicht viel ausrichten. Gewinnen Sie derselben lieber den Umgang einer verständigen, gemüthstiefen und klugen Freundin, deren Freude an gediegener, bildender Lektüre das hierin noch unentwickelte Verständniß Ihrer Frau wecken wird. Eine mutterlos aufgewachsene junge Tochter bedarf eben der Nacherziehung, und ein liebevoller, einsichtiger Gatte kann in solchem Falle Wunder wirken. Die mangelnden Blätter werden Ihnen ersetzt, die Einbanddecken besorgt und noch vorhandene frühere Jahrgänge gerne nachgeliefert.

Frau **L. H.** Es ist ersichtlich, daß Sie sich nicht in die gewaltige Aufgabe eines Lehrers hineinzudenken vermögen. Wo vierzig Kinder in einer Klasse dem Lehrer überbunden sind, da ist ihm doch wahrhaftig nicht zuzumuthen, daß er bei seinem Unterrichte das Temperament und die Eigenschaften eines jeden einzelnen Schülers berücksichtige. Ihr Knäblein will zart behandelt und gebeten sein, wenn es gehorchen soll. Es mag ja wohl sein, daß Sie Ihren Kleinen zu Hause um Gehorsam gebeten haben, das ist nun Ihre Sache. Der Lehrer ist aber nicht der Kammerdiener Ihres Kindes und die Schule ist keine schwache Mutter. Wie, wenn nun eine andere Mutter ihren Sprößling nur mit Donnerworten und Schlägen zum Gehorsam bringt und nun vom Lehrer verlangt, daß er diese Maxime fortführe? Nach wessen Grundsätzen soll der geplagte Magister nun handeln? Nach den Ihren, nach denjenigen Ihrer Nachbarin oder nach den achtunddreißig verschiedenen der übrigen Väter und Mütter? — Gewiß sehen Sie selbst, daß solche Rücksichten nicht statthaft sind. Im Uebrigen dürfen Sie dem betreffenden Lehrer recht von Grund Ihrer Seele dankbar sein, wenn er Ihr verwöhntes Söhnchen mit väterlichem Ernste behandelt. Es soll dasselbe ja doch für's Leben erzogen werden und das Leben bittet uns auch nicht; es ist im Gegentheil ein harter und unerbittlicher Zuchtmeister. Ein Kind sollte überhaupt gar nicht zur Schule geschickt werden, so lange noch nicht die Grundzüge von Gehorsam, Ordnungsliebe und ein gewisser Grad von Selbstbeherrschung bei ihm Wurzel gefaßt haben. Die Schule sollte berechtigt sein, nicht nur körperlich und geistig schwache Kinder vom Schulbesuche auszuschließen, sondern es sollte auch ein bestimmter Grad von sittlicher Erziehung zu Hause erreicht worden sein, von welchem die Aufnahme in die Schule mit abhängig gemacht wäre. Je strammer und besser die Schulordnung, um so lieber ist gutgezogenen Kindern der Schulbesuch.

Belehrung Suchende in ? (Ambulant.) Sie sind wahrlich im Irrthum, wenn Sie glauben, daß in vegetarischen Kuranstalten Hunger gelitten oder Schmalhans zum Küchenmeister gemacht werde. Nicht einmal Einförmigkeit herrscht. So bald verfügbarer Raum im Blatte, bringen wir Ihnen den Winter-Speisezeddel für eine Woche (von der Kuranstalt „Auf der Waid", ärztlicher Dirigent Dr. med. W. Dock), der vielleicht hie und da eine freundliche Leserin schwitzen machte, wenn sie selben mit eigener Hand ausführen müßte. — Ihre Berichterstatterin war also nicht gut orientirt.

Hausmütterchen in **Z.** Von allen Sorten Feueranzünder gefallen uns die sog. „Tessinerli" am besten und dabei sind sie am billigsten. Wenn Sie wünschen, verschaffen wir Ihnen ein Probepaquetchen. — Braunkohlen sind ein vortheilhaftes Brennmaterial, doch gehört dazu ein gutschließender Ofen mit lebhaftem Zug. Noch möchten wir Ihnen bei dieser Gelegenheit anempfehlen, die Asche jedesmal mit Wasser zu besprengen, bevor Sie den gefüllten Behälter durch's Zimmer tragen. Die aufwirbelnde Asche legt nach Dr. Paul Niemeyer sehr oft den Grund zu Krankheiten der Athmungswerkzeuge.

Fr. **B. G.** in **B.** Für Ihren poetischen Gruß unseren herzlichen Dank! Daß wir denselben nicht veröffentlichen, werden Sie mit unseren Grundsätzen vereinbar finden. Eigenlob — und wenn es auch nur die Reproduktion einer uns ehrenden Freundesmeinung ist — riecht nicht wohl. Auch ohne Veröffentlichung werden wir „Die Wacht am Rhein" hochhalten und Sie sollen nicht mit Unrecht gesagt haben: „Auf diesem Pfad, da gilt bei ihr kein Wanken." Wir erwarten gerne die bewußte Sendung, um Ihnen nachher gewünschten Bericht erstatten zu können. Frndl. Gruß!

Frau **M. L.** auf **B. b. L.** Wer selbst ein gutes Stück Arbeit zu bewältigen hat und in Folge dessen manche gesellschaftliche und Pflicht der Höflichkeit muß liegen lassen, der macht in diesem Stücke auch keine Ansprüche an Andere. Im Uebrigen hat ja die aufrichtige, wahrhaft freundliche Gesinnung denselben Werth, ob sie sich an offiziellen oder anderen Tagen äußere. Wir danken Ihnen bestens und entgegnen ebenso herzlich.

Unsichere in **G.** Der Mensch bleibt in seiner Charakterentwicklung nicht auf einer Stufe stehen, entweder er arbeitet sich empor, oder er fällt. Dieses Fallen geschieht aber oft so langsam und unvermerkt, daß die Veränderung den Betheiligten kaum zum Bewußtsein kommt, währenddem Fernerstehende den Rückschritt an sittlichem Gehalt klar nachzuweisen im Stande sind. Des Menschenfreundes Herz blutet, wenn er die so viel versprechende Blüthe im Innern vom Wurme angefressen sieht. Bringen Sie Ihre Schwester so schnell wie möglich in eine Umgebung, die einen moralischen Zwang auf sie ausübt, wo sie sich unterordnen und ihr heftiges Temperament zügeln muß. Selbstständigkeit taugt für sie nicht. Die zur Einsicht gesandten Schriftstücke sind an Sie retour gegangen.

Familie **S.** in **A.-E.** Das Gleichniß vom verlornen Sohn ist wirklich ziemlich zutreffend, denn wir müßten lügen, wenn wir nicht offen bekennten, daß wir an der Rückkehr verirrter Schäfchen — Sie sagen bezeichnend verlockter — nicht unsere ganz besondere Freude hätten. Das unterbrochene resp. ausgefallene Quartal senden wir Ihnen mit Vergnügen nach und notiren Ihre Jahresabonnemente.

T. L. Wahrlich, nicht nur gestrichen, sondern sogar gehäuft wird nun unser Arbeitsmaß. Dürfte man's ausschütten, so wäre es wohl bald leer und das Füllen könnte von Neuem beginnen. Schneller aber noch, als wir die einzelnen Stücke abheben, füllt sich ein anderes wieder und beschwert uns das Gewissen. Viel heitere Tage wünschen und viel herzliche Grüße bieten wir Euch. Gott befohlen!

Inserate.

☞ Jedem Auskunftsbegehren sind für beidseitige Mittheilung der Adresse gefälligst 50 Cts. in Briefmarken beizufügen. — Offerten werden gegen die gleiche Taxe sofort befördert. Erledigte Stellen-Inserate beliebe man der Expedition sofort mitzutheilen.
Zeilenpreis: 20 Cts.; Ausland 20 Pfg.

Stelle-Gesuch.

Eine Tochter von achtbaren Eltern, die im Rechnen, Schreiben, sowie im Nähen und in den Handarbeiten bewandert ist, sucht Stelle als **Ladentochter.**
Gefl. Offerten unter Chiffre A. H. 3630 an die Expedition d. Bl. [3630

3643] Ein Mädchen sucht Stelle bei einer **Damenschneiderin.** — Gute Behandlung wird hohem Lohn vorgezogen.
Adresse ertheilt die Expedition unter obiger Anmeldungsziffer.

Gesuch.

3631] Ein anständiges Frauenzimmer mit schöner Handschrift sucht Stelle als **Ladentochter** oder in ein **Bureau.**
Offerten unter Chiffre B. B. 3631 an die Expedition dieses Blattes.

Gesucht:

3632] Eine bestandene Person mit gutem Charakter, die selbstständig und gewandt ist in allen Hausgeschäften und Liebe zu Kindern hat, in ein gutes, bürgerliches Haus. Zeugnisse und Empfehlungen unbedingt nothwendig. Gute Behandlung und guter Lohn bei entsprechenden Leistungen. — Offerten unter Chiffre A. Z. 3632 an die Expedition d. Bl.

3646] Nach **Italien** wird in eine gute Familie eine charaktervolle und anständige Tochter für die Besorgung der Küche und etwelcher Zimmerarbeit gesucht. Die Bewerberin muss mit der französischen Sprache vertraut sein. Je nach Uebereinkunft wird das Reisegeld bezahlt. Gute Zeugnisse oder Empfehlungen achtungswerther Personen sind erforderlich.
Offerten sind an die Expedition dieses Blattes zu richten.

Stelle-Gesuch.

3633] Es wird für eine Tochter, welche den Schneiderinnenberuf gründlich erlernt hat, eine Stelle als Arbeiterin bei einer **Damenschneiderin** oder auch in einem Privathaus, wo sie nebst andern Geschäften die Garderobe zu besorgen hätte, gesucht. Eine Stelle in der französischen Schweiz, wo Gelegenheit geboten wäre, die französische Sprache zu erlernen, wäre sehr erwünscht.
Gefl. Offerten unter Chiffre L. B. 3633 befördert die Expedition dieses Blattes.

Eine intelligente, 20-jährige Tochter, welche sehr gut französisch spricht, sucht Stelle zu einer Herrschaft, wo sie sich der Haushaltung und der Küche widmen könnte. Gute Behandlung wird dem Lohn vorgezogen. — Offerten befördert die Expedition der „Schweizer Frauen-Zeitung" unter Chiffre B. B. 3627. [3627

Hygieinisches Lesefruchtkörbchen.

Viele Mütter werden mancherorts mit Betrübniß und banger Sorge gewahr, wie oft mit der Periode des obligatorischen Schulunterrichtes und seinen in Beziehung auf körperliche Gesundheit noch zu vielen nachtheiligen Einflüssen die Frische, Fröhlichkeit und Gesundheit der Kinder abnimmt und wie Kurzsichtigkeit, Rückgratsverkrümmung und Buckelbildung, ganz besonders aber Schwach- und Lahmbrüstigkeit mit dem Heere der Athemorgankrankheiten, vom einfachen Schnupfen und Husten bis zur Lungenschwindsucht, ihren Anfang nehmen und sich entwickeln.

Ferne sei von uns Feindseligkeit gegen die Schule oder Mißachtung einer praktischen, angemessenen und gründlichen Volksschul- und einer beliebigen höheren Bildung. nur halten wir unentwegt dafür, daß jede Weisheit und Wissenschaft, wenn sie mit Abstumpfung unserer edelsten Sinnesorgane, mit Gebrechlichkeit, mit Siechthum oder gar frühzeitigem Tode bezahlt werden muß, des Kaufpreises nicht werth ist. Pflicht und Aufgabe ist es daher eines jeden Schulmannes, eines jeden Arztes und aller Eltern, immer und immer wieder die Frage zu prüfen, wie Geist und Körper harmonisch, ohne Schädigung des einen, zu natürlicher, vollkommener Gesundheit und tüchtiger Leistungsfähigkeit erzogen werden können.

Mit dem größten Interesse und vielfach auch mit der größten Freude und Befriedigung lasen und studirten wir in jüngster Zeit folgende drei vorzügliche Schriftchen:

Ueber Schulhygiene in England. Von Dr. med. Hermann Weber, Arzt am deutschen Krankenhause in London. Verlag von J. F. Bergmann in Wiesbaden. Preis M. 1.—

Die Gesundheitspflege in den Schulen. Betrachtungen in den öffentlichen Schulen. Den Schulbehörden, Eltern und Lehrern gewidmet von L. Guillaume, Dr. med., Mitglied der Schulkommission in Neuenburg. Verlag von J. J. Christen in Aarau.

Woran wir leiden. Von E. Hartwich, Amtsrichter. Freie Betrachtungen und praktische Vorschläge über unsere moderne Geistes- und Körperpflege in Volk und Schule. Preis Fr. 1.

Aus dem ersterwähnten lernten wir, daß die Engländer, die uns an Lebensweisheit und praktischer Erwerbstüchtigkeit gar nicht etwa nachstehen, im Allgemeinen eine kürzere Schulzeit und in dieser blos 4—6 eigentliche Arbeitsstunden haben. Dagegen werden 2—3 obligatorische Stunden der Körperpflege, dem Turnen und besonders den Spielen, wie Cricket, Lawn-Tennis, Fußball, Rudern 2c. gewidmet, an denen die Lehrer ebenfalls Theil nehmen und durch Theilen in zwei Partien zu lebhaftem Wetteifer anregen.

Bei den Mädchen, obwohl etwas weniger als bei den Knaben, erstrecken sich die körperlichen Uebungen auf Schwedische Gymnastik, Spazieren, Lawn-Tennis, Ballspiel 2c.

Diese Veranlassung zu täglichen körperlichen Uebungen üben einen mächtigen Einfluß auf den Charakter, wie besonders auf die körperliche und geistige Gesundheit aus und lassen den Geist während der kurzen Arbeitszeit konzentrirter und thatkräftiger arbeiten.

Kopfweh und Ueberarbeitungszustände sind sehr selten und Kurzsichtigkeit weit weniger häufig als in Deutschland.

Da das Büchlein so billig, dürfen wir es wohl einer jeden Leserin, die sich um die Schulgesundheitspflege zu interessiren hat, zum Lesen empfehlen. Auf die beiden andern kommen wir später noch zurück.

* * *

Affiche für eine Apotheke:

Hier werden verkauft allerlei Abführmittel, Eisenmittel, Betäubungsmittel, Brechmittel, kurz alle Mittel, ausgenommen die Heilmittel!

* * *

Ein großartiges Vermächtniß

hinterließ letzthin eine enorm reiche, amerikanische Dame ihrem langjährigen Leibarzte. Während mehr als 40 Jahren hatte sie die anläßlich seiner vielen Besuche verordneten, ihm auch abgekauften und pünktlich bezahlten Pillen und Pulver, Tränke, Mixturen, Salben und Pflaster sorgsam in einem eigenen Zimmer aufbewahrt. Diese stattliche Apotheke, die eine ganz ansehnliche runde Summe Geldes gekostet hatte, vermachte sie nun ihrem Arzte mit der vollsten Anerkennung und dem herzlichsten Danke, daß sie durch ihn auf diese Weise sich einer steten herrlichen Gesundheit, prächtiger Zähne und eines guten Magens erfreut und ein angenehmes hohes Alter erreicht habe.

Stelle-Gesuch.

Ein Mädchen von 20 Jahren, welches 1½ Jahre in einem Institut gedient hat und alle Arbeiten kennt, wünscht eine ähnliche Stelle. Eintritt nach Belieben. Zeugnisse stehen zu Diensten. [3636

Gefl. frankirte Offerten unter Chiffre E. T. 3636 befördert die Exped. d. Bl.

3612] Eine sprachgewandte, mit guten Zeugnissen versehene **Ladentochter** sucht Stelle. Gefl. Offerten sub Chiffre M A 3612 befördert die Exped. d. Bl.

Gesucht:

Ein intelligentes, gesetztes Mädchen, welches gut schreiben und nähen kann, für Bureauarbeiten.

Gefl. Offerten unter 3629 befördert die Expedition dieses Blattes. [3629

Ein Frauenzimmer,

vorzüglich mit der Anfertigung in **Lingère** oder **Confection** vertraut, das kaufmännisch gebildet, fände Gelegenheit, sich **aktiv** an einem feinen, nachweisbar rentabeln Geschäfte in Biel, das noch vermehrter Ausdehnung fähig ist, mit circa **Fr. 5—10,000** zu betheiligen. [3634

Weitere Auskunft wird ertheilt auf Anfragen unter Chiffre **A. B. 757** bei **Orell Füssli & Cie.** in **Bern.** (O H 757)

Man sucht auf Mitte Januar

in eine kleinere deutsche Familie in Zürich zu zwei Kindern von 2 bis 3 Jahren ein junges, recht freundliches **Mädchen,** welches gut mit Kindern umzugehen versteht, Ordnung und Reinlichkeit liebt und ein wenig mit den häuslichen Arbeiten vertraut ist. Ein junges Mädchen aus der französischen Schweiz, welches jedoch auch deutsch spricht, wird bevorzugt.

Gefl. Offerten mit näheren Angaben und Photographie sub Chiffre **H 6414 Z** an die Annoncen-Exped. **Haasenstein & Vogler** in **Zürich.** [3626

3635] Bei **Hustenreiz, Heiserkeit, Beengungen** verschaffen die

Salmiak-Pastillen von Diez

Lungen- und Brustleidenden durch ihre schleimlösenden, reizlindernden und das Athmen erleichternden Eigenschaften die besten Dienste.

Dieselben sind zu beziehen in Blechdosen à 50 und 90 Cts. aus der **Apotheke z. Klopfer, Schaffhausen.**

= Hausfrauen! =

verlanget das einfachste und billigste

Haushaltungs-Buch

von F. Kropf à **Fr. 1** bei dem Verleger:

J. Kuhn, Papeterie,

3628] Bahnhofplatz, **Bern.**

Wichtig für alle Hausfrauen!

Praktische Anleitung

zur leichten Selbsterlernung

der einfachen Kleidermacherei.

Zweite verbesserte Auflage

mit 23 vollständig. Grundschnittmustern.

Zu beziehen von Frau **Hagen-Tobler** in Bühler (Ktn. Appenzell). [3644

Preis Fr. 2. 75 portofrei.

DIE BESTE

CHOCOLADE

LIEFERANT S. M. DES KÖNIGS v. ITALIEN

A. MAESTRANI

ST. GALLEN.

[2691]

Bienenhonig

eigener Zucht, kalt ausgelassen, verkauft mit Garantie für Aechtheit in Büchsen à 1 und 2 Kilo, zu Fr. 2 per Kilo, grössere Quantitäten billiger [3641

Max Sulzberger, Horn a. B.

= Billigste Wolldecken =

Wollene Bettdecken in grau und braun, zum Spottpreise von **Fr. 2.50** bis **Fr. 8.** — (auch für schöne Vieh- und Pferdedecken verwendbar). **Hochfeine** weisse Decken (Ausschuss, kleiner Flecken wegen ausrangirt, Gewebe jedoch fehlerfrei) **30 %** = **Fr. 3** bis **Fr. 9 unter dem Ladenpreis.** [3639

Bahnhofstr. 35 **H. Brupbacher,** Zürich Brunnenthurm.

1885. Welt-Ausstellung Antwerpen: Goldene Medaille und Ehren-Diplom.

Kemmerich's Fleisch-Extract

zur Verbesserung von **Suppen, Saucen, Gemüsen;**

cond. Fleisch-Bouillon

zur sofortigen Herstellung einer **nahrhaften,** vorzüglichen **Fleischbrühe** ohne jeden weiteren Zusatz;

Fleisch-Pepton, wohlschmeckendstes u. leichtest assimilirbares **Nahrungs- u. Stärkungsmittel** für **Magenkranke, Schwache** und **Reconvalescenten.**

Man verlange nur **echte Kemmerich'**sche Fleisch-Präparate!

Vorräthig in den Colonial- u. Delicatesswaaren-Handlungen, bei Droguisten u. Apothekern; **Kemmerich's Fleisch-Pepton hauptsächlich bei letzteren.**

(H 08549) [3569]

Friedrich Maussner's

patentirte Betteinlagen aus Rosshaar

mit **Wasserbehälter,** welche ein Nassliegen der Kinder verhindern und das Bett vor Verunreinigung schützen, empfehle in folgenden drei Grössen:

Für Wickelkinder: 30 cm lang, 30 cm breit, per Stück Fr. 4. —.
Für grössere Kinder: 40 cm lang, 40 cm breit, per Stück Fr. 6. 50.
60 cm „ 40 cm „ „ „ Fr. 9. —.

Nach Angabe in allen Grössen **für Erwachsene.**

Ferner: **Maussner's**

waschbare Rosshaar-Sohlen.

Das einzig beste Mittel, die Füsse warm und trocken zu erhalten und dadurch vor Erkältung zu schützen. — In allen Grössen vorräthig. — Man bittet, genaues Mass einzusenden. [3627

Niederlagen und Vertreter für die Betteinlagen und Rosshaar-Sohlen gesucht.

Vertreter für die Schweiz: **F. Martini,** Optiker, **Davos-Platz.**

Lager in sämmtlichen Artikeln für Krankenpflege.

Prämirt an vielen Ausstellungen.

Diplom der schweizerischen Landesausstellung in Zürich.

Dennler's Eisenbitter

= Interlaken =

ist ein anerkannt medizinisches Eisenpräparat zur Linderung und Heilung der **Bleichsucht, Blutarmuth, allgemeiner Schwächezustände** etc. und hat fortwährend überraschende Kuren bei Erwachsenen und Kindern zu verzeichnen. Für **Reconvalescenten** und **Altersschwache** beider Geschlechter ein vorzügliches Stärkungsmittel. Auch bei beginnender **Diphteritis** mit Erfolg angewendet. — Unterstützung bei Luft- und Badekuren.

Dennler's Eisenbitter zeichnet sich unter allen älteren und neueren Eisenmitteln dadurch vortheilhaft aus, dass er, ohne den Magen oder die Zähne zu belästigen, zugleich rasch die gesunkene Verdauung wieder hebt.

Preis Fr. 2 per Flacon. — Depôts in allen Apotheken. [3139

Dichtleisten von Baumwolle.

Das Anbringen dieser Dichtleisten an den Anschlagfälzen von **Fenstern und Thüren** verhindert Eisbildung, Eintreten der kalten Luft etc. und macht das Zimmer absolut zugfrei. Preis per Paquet à 17 Meter Fr. 2. 20. [3554

Vorräthig bei **Caspar Studer,** Papierhandlung, **Winterthur.** — **Muster** zur Einsicht in der **Spezialitäten-Handlung,** Katharinagasse 10, in **St. Gallen.**

MEIN ÆCHTER

DALMATINER BLUTWEIN

BRINGT HEILUNG

allen Magenkranken, Blutarmen & Reconvalescenten.

Probe-Postfässchen mit 4 Liter versende für **Fr. 6. 10** gegen Postnachnahme; bei Voreinsendung des Betrages **12 Liter** für **Fr. 17. —,** incl. Fass franco jeder Poststation der **ganzen Schweiz.** [3541] **G. Singer,** Triest.

Krankenfahrstühle

für **Erwachsene und Kinder** verfertige in jeder wünschbaren Form und Grösse unter Garantie solider Arbeit. [3517

Sender & Cie.,

Kinderwagenfabrik, Schaffhausen.

Aechten Tyroler Loden,

120 cm. **breit** (garantirt reine Wolle), à **Fr. 1. 20 Cts. per Elle** oder Fr. 1. 95 Cts. per Meter bis Fr. 3. 65 Cts. per Meter, in einzelnen Roben, sowie ganzen Stücken, versenden portofrei in's Haus [3171

Oettinger & Cie., Centralhof, **Zürich.**

P. S. Muster-Collectionen und Modebilder bereitwilligst.

Camarite

bester Magenwein

mehrfach prämirt wegen seines **hohen Tamin-Gehaltes.** Allen

Magenleidenden

und mit Verdauungsbeschwerden Behafteten ärztlich empfohlen. [3610

Postkisten = 2 Flaschen franco gegen Einsendung von Fr. 4. 40.

Ziegler & Gross,

Kreuzlingen (Thurgau). (M5019Z)

Gasthof z. Bahnhof

in **Buchs,** Rheinthal.

3591] Bestens eingerichtet. Schöne heizbare Zimmer mit Betten. Reelle Getränke und sorgfältig bereitete Speisen.

Eigenes Fuhrwerk.

Grosse Säle für Gesellschaften.

Für gütigen Besuch empfiehlt sich

Hch. Rohrer.

Goldene Medaille:

Weltausstellung Antwerpen 1885.

CHOCOLAT

SUCHARD

NEUCHATEL (SUISSE)

3613

Aechten

Bienen-Honig,

in Blechdosen à 25 Kilo à Fr. 40. —,
do. à 50 „ à „ 75. —,
Post-Colli brutto à 5 Kilo franko à Fr. 10,
liefert, so lange Vorrath, per Cassa

Bienengarten Hottingen-Zürich

3552] **(unterer Sonnenberg).**

Musikal. Universal-Bibliothek.

3212] Beliebte Klavierstücke und Lieder **nur 25 Cts. jede Nummer.** Verzeichnisse gratis und franco durch **A. Weinstötter,** Musikhdlg., **Winterthur.** (Auslieferung f. d. Schweiz.) (O 285 W H)

Möbel-Fabrik

M. Welti in Bern.

Vollständige Möblirungen

für **Ess-, Schlaf- und Wohnzimmer,** sowohl in einfacher, als in reicher Ausführung. [2999

Preise äusserst billig; Solidität garantirt.

Auf Verlangen werden Zeichnungen, Muster von Stoffen und Preise eingesandt. (H 1525 Y)

Heilt Husten & Brustbeschwerden!

PATE PECTORALE FORTIFIANTE
de J. KLAUS, au Locle (Suisse).

3390] **In allen Apotheken zu haben.** (H 4450 J)

Für Husten- und Brustleidende.

3189] **Dr. J. J. Hohl's Pektorinen** sind in Folge ihrer vorzüglichen Wirksamkeit bei **Husten, Keuchhusten, Lungenkatarrh** und **Heiserkeit,** sowie bei **Engbrüstigkeit** und ähnlichen **Brustbeschwerden** ein wirkliches Hausmittel bei allen Klassen der Bevölkerung geworden. Diese Tabletten mit sehr angenehmem Geschmacke verkaufen sich mit Gebrauchsanweisung in Schachteln zu 75 und 110 Rp. durch folgende **Apotheken: St. Gallen: Hausmann, Schobinger, Stein, Wartenweiler; Rorschach: Rothenhäusler; Rapperswil: Helbling; Lichtensteig: Dreiss; Herisau: Lobeck; Trogen: Staib; Chur: Heuss, Lohr, Schönecker; Davos: Täuber; Glarus: Greiner, Marty; Frauenfeld: Schilt, Schröder; Arbon: Müller; Bischofszell: v. Muralt; Winterthur: Gamper, Hörler; Zürich: Eidenbenz & Stürmer, Härlin, Locher, Strickler'sche;** ferner durch folgende **Geschäfte: Herisau: Zellweger-Mösli,** Platz; **Teufen: Geschw. Bruderer; Heiden: Schmid,** Conditor; **Rheineck: Hermann Lutz; Altstätten: Gschwend** z. Klostermühle; **Wallenstadt: Albert Lindner; Wil: C. J. Schmidweber.**
Weitere Dépôts sind in den Lokalblättern annoncirt. (H 3534 Q)

(M 1585 Z) **Diplom erster Classe**
Höchste Auszeichnung an der Schweiz. Kochkunst-Ausstellung in Zürich 1885.
Suppenmehle MAGGI Erbs-Teigwaaren [3244]

Vorhangstoffe

eigenes und **englisch Fabrikat, crême** und **weiss** in grösster Auswahl liefert billigst das **Rideaux-Geschäft** von — Muster franco —
2590] **Nef & Baumann, Herisau.**

Cours trimestriels de Langue italienne
à Luino, Lac Majeur, Italie.

3592] Cet enseignement spécial, destiné pour jeunes gens de 15 à 20 ans, offre l'avantage de les initier à la connaissance de cette langue sur le sol même, où elle est parlée. Méthode simple et qui s'adapte à toutes les capacités, joignant à la célérité de sa marche la solidité des progrès. Surveillance bénévole, mais stricte, avec rapports mensuels aux parents. Service divin pour catholiques et protestants. Entrée à toute èpoque de l'année. Pension: 100 Frs. par mois.
Pour les prospectus et les références s'adresser à **Chs. Zürcher,** professeur à **Luino.**

Schneebeli's Kindermehl und Leguminosen (M 5014 Z)

Unübertrefflich an Feinheit des Geschmackes, Reinheit, Löslichkeit und Billigkeit.
Unerreicht!
In allen namhaften Colonial-Geschäften in ½ Ko.-Packeten *und offen.*

Glänzender Erfolg am Eidgen. Schützenfest in Bern 1885.

Fabrik Affoltern a. A. [3565]

Dépots in St. Gallen: **Osterwalder-Dürr; G. Winterhalter; Consum-Verein; E. Rietmann** bei St. Laurenzen; **Breveglieri & Cie.; Friedr. Bösch** zur Taube; **Klapp & Baumann,** Droguerie z. Falken; **M. Rösch,** Rorschacherstrasse; **Baumgartner älter Sohn; C. W. Stein,** Apotheke zum Adler. **Carl Hedinger,** Rorschach. **C. A. Schneider,** Heiden. **Bernet & Cie.,** Rheineck. **J. J. Tanner, 212,** Herisau. **Consum-Verein Goldach. J. C. Geser-Schmid,** Bruggen. Sowie in allen Droguen und Spezereihandlungen der Schweiz.

[3481] WIEN 1873 — SYDNEY 1880 — LONDON 1862 PRIZE MEDAL — PARIS 1867

Da uns vielseitig bekannt geworden, daß **Schuhe** und **Stiefel** geringerer Qualität fälschlich als unser Fabrikat verkauft werden, sehen wir uns zu der Erklärung veranlaßt, daß alle unsere Fabrikate nebenstehende **Schutzmarke** auf der Sohle tragen.

Otto Herz & Co.
Frankfurt a. M. Erste und älteste deutsche Schuhfabrik mit Maschinen- und Dampfbetrieb. (889 TX)

Die Buchhandlung der „Schweizer Frauen-Zeitung"

2833] versendet auf Bestellung:

Hintermann-Hegnauer, Anleitung zum Zuschneiden	Fr. 6. —
Anderegg, Der Gemüsebau, II. Auflage	„ 3. —
Niemeyer, Aerztliche Sprechstunden, 15 Bände, per Band	„ 3. 35
A. Greiner, Nach Kampf zum Frieden, Novelle	„ 1. —
Burow, Frauen-Liebe und Leben	„ 5. 50
Sus. Kübler, Das Hauswesen nach seinem ganzen Umfange, mit Beigabe eines **vollständigen Kochbuches.** 10. Aufl.	„ 7. 35
K. Weiss, Der Frauen Heil	„ 1. —
— **Glück und Frieden.** Geb.	„ 4. —
— **Unsere Töchter und ihre Zukunft**	„ 2. 50
Camenisch, Nina, Gedichte, eleg. geb.	„ 4. 20
Gartenlaubekalender 1886, eleg. geb.	„ 2. —
Die Spinnstube 1886, brochirt	„ 1. 75
Die perfekte Schweizerköchin, billigstes Kochbuch	„ 1. 50

Erstaunliche Fülle an vielseitigster **Unterhaltungs-** und anregendster **Bildungslektüre.**

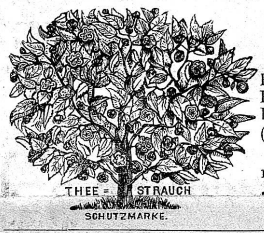
Ueber Land & Meer

Reicher Schmuck herrlicher Illustrationen. Jede Woche eine Nummer, alle 14 Tage ein Heft. [3613]

wird hiermit zum **Neujahrs-Abonnement** angelegentlichst empfohlen.
(Bestellung bei jeder Buchhandlung, Journal-Expedition oder Postanstalt.)
Preis vierteljährlich (für 13 Nummern) 3 Mark, pro Heft 50 Pfennig.

Weltert & Cie., Sursee.

Spezialitäten:
Heizöfen, Waschherde, Glättöfen.
Grösstes Ofenlager der Schweiz.
Wir fabriziren 10 verschiedene Systeme mit je 6 bis 15 Grössen, im Ganzen über hundert verschiedene Oefen.
Preise von Fr. 21 bis Fr. 600.
Bester Ofen der Welt
Weltert's Santé-Ofen
(Originalkonstruktion)
mit Fayence-Kacheln, glatten oder façonirten, weissen, blauen und grünen Kacheln oder mit Blechmantel und Kieselstein-Einlage. — Angabe von Zweck und Grösse der betreffenden Lokalität ist erwünscht.
Kachelmuster und Prospektus gratis. [3363
Dépôts: in **St. Gallen** bei **B. A. Steinlin** zur Schlinge; in **Basel** bei **G. Strahm,** Eisenhandlung; in **Bern** bei **Lauterburg & Cie.;** in **Lausanne** bei **Francillon & fils.**



Aechter chinesischer Thee
Direkte Importation.

Feiner schwarzer Thee à Fr. 3 per ½ Ko.
Extrafeiner schwarz. Thee à „ 4 „ „ „
Feinster schwarzer Thee à „ 5 „ „ „ } franco
(H4660Q) **Auch zu haben in ¼-Kilo-Paqueten.** [3511
Jedes Paquet ist mit nebenstehender Schutzmarke versehen und allein ächt zu haben bei **A. Füllemann,** 17 Speisergasse, **St. Gallen.**
Engros-Lager bei Eduard Wirz, Basel.

Prachtvolle Wecker-Uhren

in allen Lagen gehend (Anker-Gang), versendet per Nachnahme mit Garantie à **Fr. 10**
Theodor Stierlin, Uhrmacher, **Rorschach.**
3351] **NB. Eventuell stehen dieselben auf Verlangen zur Einsicht bereit!**

Doppeltbreiter Foulé Nouveauté

(garantirt reine Wolle) à **Fr. 1. 10 per Elle** oder Fr. 1. 85 per Meter bis Fr. 2. 95 per Meter in einzelnen Roben, sowie ganzen Stücken, versenden portofrei in's Haus
Oettinger & Cie., Centralhof, **Zürich.**
P. S. Muster-Collectionen und Modebilder bereitwilligst. [3238

3611] In einem **grössern Weisswaaren-Geschäfte der Ostschweiz** ist eine **Stelle** offen für eine **tüchtige Arbeiterin,** die **selbständig arbeiten und zuschneiden** kann. **Gute Zeugnisse** erwünscht. Der Eintritt kann auf **1. Februar geschehen oder auch früher.** — Offerten unter Chiffre F 441 Z nehmen entgegen Haasenstein & Vogler in Frauenfeld.

Gardinen, inländisches und englisches Fabrikat, in allen Breiten und schönen Dessins.
Bandes & Entredeux eigner Fabrikation, weiss und farbig, in reichster Auswahl, empfiehlt und bemustert auf Verlangen
L. Ed. Wartmann,
St. Gallen, vis-à-vis Hôtel Stieger.

Nähmaschinen, unübertroffen, für Hand- und Fussbetrieb, aus der renommirten Fabrik von Seidel & Naumann in Dresden, stehen ebendaselbst zur Besichtigung und Prüfung bereit. — Garantie und Gratisunterricht. [3615

Doppeltbreiter farb. Cachemir double

à **Fr. 1. 10** per Elle oder Fr. 1. 85 per Meter in einzelnen Roben, sowie ganzen Stücken, versenden portofrei in's Haus [3193
Oettinger & Cie., Centralhof, **Zürich.**
P. S. Muster-Collectionen u. Modebilder bereitwilligst.

Junge Damen, die sich in der **englischen Sprache** ausbilden möchten, finden freundliche Aufnahme unter mässigen Bedingungen. Ms. B. 12 Glebe Villas Mitcham (Surrey) near London. (M ag 1822 Z)
Anmeldungen unter Chiffre **R 1325 M** an die Annoncenexpedition von **Rudolf Mosse** in **Schaffhausen.** [3361

Wichtig für Damen!!

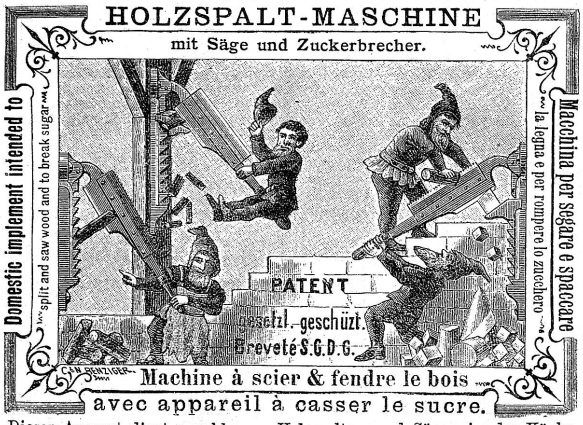
3640] **Holzwollebinden** pro Menstr. (patentirt). Im Interesse weibl. Gesundheits- und Reinlichkeitspflege von ersten Aerzten empfohlen. Ein eleganter Carton à 6 Stück incl. Gürtel **Fr. 4.** — gegen Nachnahme oder Einsendung des Betrages versendet (H4973J)
C. Garnus, St-Imier (Jura Bernois).

„Magen-Darmkatarrh"
oder Verschleimung der Verdauungsorgane.
Das unter diesem Titel erschienene Schriftchen gibt den mit obigen Leiden Behafteten Anleitung zur erfolgreichen Behandlung dieser Krankheit. Das Buch wird gegen Erstattung der Kosten (30 Rp.) franko versandt von der **Poliklinik** in **Heide** (Holst.), Oesterweide. [3278

Unentbehrlich in jeder Küche. [3587

Holzspalt-Apparat

= mit Säge und Support zum Zuckerschneiden. =



Dieser Apparat dient sowohl zum Holzspalten und Sägen in der Küche, als zum Zuckerschneiden, arbeitet gefahrlos ohne Schlag und vermeidet jede Beschädigung des Küchenbodens. — Preis per Stück **Fr. 10** ohne Säge, **Fr. 12** mit Säge.

Wiederverkäufern Rabatt. — Grosses Lager.

Fr. Grüring-Dutoit, Mech. Schlosserei, Biel (Schweiz).

Vertreter in St. Gallen: **Spezialitäten-Handlung, Katharinagasse 10.**

Betteinlagen mit Wasserbehälter

— für Kinder und Erwachsene vorzüglich —

diplomirt und von Aerzten im Interesse der Gesundheits- und Reinlichkeitspflege sehr empfohlen, hält in jeder Grösse vorräthig [3638

Bahnhofstr. 35 **H. Brupbacher** **Brunnenthurm 26**

Ausstattungsgeschäfte Zürich Ausstattungsgeschäfte

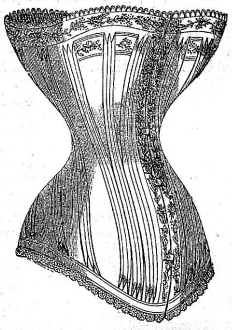
Magazin für feine **Babys-, Töchter-** und **Braut-Ausstattungen.**

Bettwaaren, Lingerie, Vorhang- und Teppichstoffe.

Binden für Damen für Menstr. und Wochenbett.

— Ansichtsendungen bereitwilligst. —

Frau Amsler-von Tobel,



Corsetfabrikation in Zürich

Magazin Mitte „Hotel Schwert"

empfiehlt den geehrten Damen ihre allbekannt sehr soliden und eleganten Produkte aus den besten **Drills**, aus **Seide, Lasting** etc. und sendet solche auf gefl. **Verlangen** umgehend franco zur **Auswahl** ein. (H 4361 Z)

Bitte um Angabe des Taillenmasses, über die Kleider genommen. [3187

Diplom: Für sorgfältige Ausführung, werthvolle Vervollkommnung und Preiswürdigkeit.

Spezial-Adressen-Anzeiger der „Schweizer Frauen-Zeitung".

Monat — **Abonnements-Inserate 1886.** — Januar.

Lemm & Sprecher, St. Gallen, Lager in fertigen **Eisen-, Messing-** und **Stahlwaaren. Seilerwaaren.** Grösste Auswahl in **Werkzeugen, Vorlagen, Holz** und
1 **Beschlägen** für **Laubsäge-Arbeiter.**

Kunstfärberei und chem. Waschanstalt
5 **H. Hintermeister** in Zürich.
Grösstes Etablissement dieser Branche.

Bergfeld, homöop. Arzt, **Netstal** (Glarus).
*Spezialist für Magen- u. Frauenleiden.

Fabrikation von Feuer-Anzündern
7 **R. Huber, Tann-Rüti** (Zürich).

10 **Geschw. Boos, Seefeld-Zürich,**
Kunst- und Frauenarbeit-Schule.

J. H. Schiess-Enz, Appenzell.
11 Handstickerei-Geschäft.

Frl. Steiner, Villa Mon Rêve, **Lausanne.**
13 Familien-Pensionat.

Conditorei von **A. Dieth-Nipp,**
15 Marktplatz 23, St. Gallen.
Malaga, Madeira, Sherry, Thee, Café, Chocolat.

Nef & Baumann, Herisau (Appenz.),
Vorhangstoffe & Rideaux
Eigenes u. engl. Fabrikat liefern billigst.
18 Muster stets franko zu Diensten.

Stahel-Kunz, Linthescherg. 25, **Zürich,**
Fabrikation von Knabenkleidern nach
19 **neuesten Mustern.**

Château de Courgevaux, près Morat.
Pensionnat de jeunes gens
20 dirigé par Mr. **John Haas.**

Jac. Bær & Comp., Arbon.
27 **Linoleum-Bodenbelege.**

Zürcher Sparherdfabrik,
21 Seidengasse 14, Zürich.
Sparkochherde jeder Grösse von Fr. 40 an, transportabel ausgemauert, Garantie.

— **H. Brupbacher, Zürich** —
34 Magazin für feine
Babys-, Töchter- & Braut-Ausstattung.

32 **Ammen-Vermittlungsbureau**
E. Schreiber-Waldner, Hebamme, Basel.

Kunstfärberei und chemische Wascherei
36 **Ed. Printz, Basel.**
Höchste Leistungen. — Billigste Preise. Prospectus und Muster franco zu Diensten.

Samenhandlung, Baum- und Rosen-Culturen
38 **G. Schweizer in Hallau.**

J. U. Locher, St. Gallen
43 (R. HEUBERGER Nachf.)
Kunst-, Papier- und Galanteriehandlung, Schnitzereien.

Nähmaschinen neuesten Systems
„ **Hugentobler,** Uhrmacher, **Weinfelden.**

Alfr. Schinz, Hottingen-Zürich,
51 Spezereihandlung.

L. Schweitzer, St. Gallen,
Ecke der Markt- u. Speisergasse.
Manufactur- und Modewaaren.
Stoffe f. Damen-, Herren- u. Kinderkleider.
Confections und Costumes.
52 **Anfertigung nach Maass.**

56 — **Damen-Kleiderstoffe** —
liefert an Privatleute zu **billigsten Fabrikpreisen** — Muster umsonst und frei —
Paul Louis Jahn, Greiz (Deutschld.).

E. Zahner-Wick, Marktg., **St. Gallen,**
55 Aussteuer-Geschäft.

Schwestern Züblin, Burgdorf (Bern).
Pensionat für junge Mädchen.
Fortbildung in Musik, allen Geschäften in Haus und Garten, weiblichen Handarbeiten und wissenschaftlichen Fächern.
58 — Prospekte gratis. —

57 Garantirt ächten
— **Glarner Bienenhonig** —
versendet stetsfort zu laufenden Preisen
Gmdschr. **Hösli, Haslen** (Glarus).

J. A. Egger in Thal (St. Gallen).
Mech. Bettfedern-Reinigungs-Geschäft.
59 **Fabr. von Bettwaaren und Wäsche.**

Gebr. Bernhard, Zuzwil (St. Gallen)
Samenhandlung & Handelsgärtnerei,
Anlage und Umänderung von Obst- und
60 *Ziergärten.*

Emil Frey in Aarau.
Künstliche Pflanzen,
blühende, wie Blattgewächse, treu nach der Natur angefertigt.
— Schönster Zimmerschmuck! —
61 Preis-Courant gratis u. franko.

Maggi & Cie., Handelsmüller,
62 **Kemptthal & Zürich.**
Spezialität: **Mehle aus Hülsenfrüchten.**

Schulbuchhandlung Antenen, Bern.
Grösste Lehrmittelanstalt der Schweiz.
Schreib- u. Zeichnungsmaterialien, Malutensilien,
63 Bureau-Artikel. — Katalog gratis.

Kleiderfärberei u. chem. Waschanstalt
65 **C. A. Geipel, Basel.**
Filialen: **Genf, Bern und Zürich.**

W. Rietmann-Rheiner, Graveur,
64 **unterer Graben 6, St. Gallen.**
Gravirung auf Metall- u. Luxusgegenstände, Petschafte, Metall- und Kautschouk-Stempel, Linge-Tinte, Schirmschilder, Nummerir- u. Musterstempel-Maschinen.

A. Mantel-Widmer, Zürich.
Aecht englische Waschtisch-Garnituren,
20 verschiedene wunderhübsche Farben, von 18 bis 40 Franken. Muster franko.
66 Farbenangabe erwünscht.

68 Amerikanische
Kragen und Manchetten
zum Kalt-Abwaschen.
Portenier-Lüscher, Kramg. 23, **Bern.**

Niederhäuser-Schenk in **Grenchen** (Solothn.).
69 **Buch- und Papierhandlung.**
Billigste Bezugsquelle für alle **Bücher, Schreibmaterialien, Petschafte und Stempel.**

Bremicker, pract. Arzt, **Glarus.**
Frauenleiden, Unterleibs-, Magen- und **Hautkrankheiten.** Erfolg in allen heilbaren Fällen garantirt. Behandlung auch
70 brieflich.

Grösstes Antiquitäten-Magazin
77 **J. Widmer, Wyl** (St. Gallen).

Kleiderfärberei und chem. Waschanstalt
78 **Georg Pletscher,** Winterthur.

Hofmann & Cie., St. Gallen,
79 Leinen- und Baumwollwaaren.

Kunstfärberei und chem. Waschanstalt
80 **Horn bei Rorschach**
und in **St. Gallen,** Neugasse 17, z. Palme.
Wascherei und Färberei
für Damen- und Herren-Garderobe.

Zur gefälligen Notiz.

Erscheinen: jeden Monat einmal. — Man abonnirt sich jederzeit auf drei, sechs oder zwölf Monate. Preis: per Zeile à 25 Cts. per Monat; das Raum-Maximum für jeden Abonnenten ist höchstens vier Zeilen. — Anmeldungen für Aufnahme beliebe man franko (per Korrespondenzkarte oder Bestellschein) an die Exped. der „Schweizer-Frauen-Zeitung" in St. Fiden-St. Gallen zu richten.

☛ Wir haben diese Einrichtung getroffen, um die Geschäfts-Adressen regelmässiger Inserenten auf billigste Weise immer lebendig zu erhalten; damit kann sich jede Firma in gefälliger und kürzester Art dem konsumirenden Publikum in monatlichen Zwischenräumen wieder in Erinnerung bringen. Für Spezialitäten ist dieser Modus ganz besonders geeignet, ebenso für Hôtels, Pensionen und Institute etc. — NB. Es werden nur anerkannt solide Adressen aufgenommen.

Durch das vielfach gemeinsame Abonnement der „Schweizer Frauen-Ztg." und in der Eigenschaft als Familienblatt gelangen diese kleinen Anzeigen in die Hand von mindestens 15,000 Lesern in den besten Kreisen der ganzen Schweiz.

Bestell-Schein.

Unterzeichnete..... abonnir..... hiemit auf .....monatliche Einrückung des beigefügten Inhaltes im ***Adressen-Anzeiger*** *der „Schweizer Frauen-Zeitung".*

Ort und Datum: **Firma:**

.....

Druck der M. Kälin'schen Buchdruckerei in St. Gallen.