

**Zeitschrift:** Schweizer Frauen-Zeitung : Blätter für den häuslichen Kreis  
**Band:** 19 (1897)  
**Heft:** 3

## **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:** 09.01.2026

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

# Schweizer Frauen-Zeitung.

Neunzehnter Jahrgang.

Organ für die Interessen der Frauenwelt.

**Abonnement.**

Bei Franko-Zustellung per Post:  
Jährlich . . . . . Fr. 6.—  
Halbjährlich . . . . . 3.—  
Ausland franko per Jahr . . . . 8.30

**Gratis-Heilagen:**

„Für die kleine Welt“  
(erscheint am 1. Sonntag jeden Monats),  
„Koch u. Haushaltungsschule“  
(erscheint am 3. Sonntag jeden Monats).

**Redaktion und Verlag:**  
Frau Elise Honegger,  
Wienerbergstraße Nr. 7.  
Telephon 639.

**St. Gallen****Motto:** Immer strebe zum Gansen, und kannst du selber kein Gansen werden, als dienendes Glied schließ an ein Gansen dich an!**Insertionspreis.**

Per einfache Petitzelle:  
Für die Schweiz 20 Cts.  
" das Ausland: 25 "  
Die Nellamezelle: 50 "

**Ausgabe:**

Die „Schweizer Frauen-Zeitung“  
erscheint auf jeden Sonntag.

**Annoncen-Regie:**

Expedition  
der „Schweizer Frauen-Zeitung“.  
Aufträge vom Platz St. Gallen  
nimmt auch  
die Buchdruckerei Merkur entgegen.

**Sonntag, 17. Januar.**

**Inhalt:** Gedicht: Jugendgedenken. — Von einem gewissenlosen Verführer, in den Tod getrieben. — Wo wohnt das Glück? — Ethische Klopfen zur Frauenfrage. — Nachteile der sterilisierten Milch. — Reinigung der Wände von Krankheitselementen. — Schuh von jugendlichen und weiblichen Angestellten in New York. — Weibliche Fortbildung. — Was Frauen thun. — Was man beim Einbrechen auf den Eise zu beachten hat. — Sprechsaal. — Feuilleton: Zwei Schwestern.

**Beilage:** Gedicht: Eislauf im Mondchein. — Erziehungsgrundsätze. — Die Frauen in Indien. — Zur ges. Beachtung. — Eine tapfere Frau. — Organisierte Dienstmädchen. — Die Ursachen der Selbstmorde. — Neues vom Büchermart. — Briefstaken. — Nellamen und Inferate.

**Jugendgedenken.**

**I**ch will spiegeln mich in jenen Tagen,  
Die wie Lindenwipfel wehn entslohn,  
Wo die Silbersaita, angeklaghen,  
Klar, doch bebend gab den ersten Ton,  
Der mein Leben lang,  
Erst heut noch, widerklang,  
Ob die Saite längst zerrissen schon;  
Wo ich ohne Tugend, ohne Sünde,  
Blank wie Schnee vor dieser Sonne lag,  
Wo dem Kindesauge noch die Binde  
Eind verbarg den blendend hellen Tag:  
Du entchwundne Welt,  
Klingt über Wald und Feld  
Hinter mir wie ferner Wachtelschlag.  
  
Wie so fabelhaft ist hingegangen  
Jener Zeit bescheidne Frühlingspracht,  
Wo von Mutterliebe noch umfangen,  
Schon die Jugendliebe leis erwacht,  
Wie vom Sonnenschein  
Durchspielt, ein Edelstein,  
Den ein Glücklicher ans Licht gebracht.  
  
In den Waldeskronen meines Lebens  
Atme fort, du kühles Morgenwohn!  
Heiter leuchte, Frühstern guten Streben,  
Läß mich treu in deinem Scheine gehn!  
Rankend Immergrün  
Soll meinen Stab umblühen,  
Nur noch einmal will ich rückwärts sehn!

Gotfried Keller.

**Von einem gewissenlosen Verführer  
in den Tod getrieben.**

**C**Eine junge, in einer schweizerischen Universitätsstadt wohnende Tochter, deren Mutter mehrere Studenten in Pension hat, erlag den fortgesetzten, systematischen Verführungskünsten eines dieser jungen Männer. Der Verführer gingheim nach Lugano, dem Wohnsitz seiner Eltern, und das seiner Ehre beraubte Mädchen reiste ihm nach. Schnöde von ihm behandelt und zur Verzweiflung getrieben, nahm sie Gift, an dessen Folgen das junge Mädchen sterben mußte. Das Leidengängnis des jungen, in den frühen Tod gehetzten, fremden Mädchens, das unter schweren Leiden in einer Gefängniszelle sein gewaltsam zerstörtes Leben beendete, war eine großartige Kundgebung der Sympathie für das arme Opfer, und zugleich der Entrüstung über die traurigen Grundsätze des gewissenlosen Verführers.

Anschließend an dieses unrühmliche Blatt aus dem Leben eines „gebildeten“ jungen Mannes, erhalten wir folgendes Eingesandt:

„Das Intellig. Blatt“ erzählt unter der Aufschrift „Verdiente Strafe“ folgenden Vorfall:

Der Student Begezzi, der sein unglückliches Opfer Ida R. in den Tod getrieben, zeigte sich am gleichen Tage, als diese unter allgemeiner Teilnahme in Lugano begraben wurde, auf einem öffentlichen Balle. Ein Jüngling von edler Gesinnung trat ihm entgegen und wies ihm mit Entrüstung und unter lautem Beifall der Anwesenden die Thüre.

Ob es nicht in dieser Beziehung bald besser stände, wenn immer und überall dem Verführer eines unschuldigen Mädchens das Gleiche geboten würde? Einem Mörder erreicht der Arm der Gerechtigkeit; aber derjenige, welcher ein armes Mädchen in Verzweiflung und Tod treibt, geht unbekürt seine Wege. Es gibt kein Gesetz, das ihn züchtigte. Da ist's wahrhaftig schade, daß nicht das innere Gesetz, das der Schöpfer jedem rechtlischen Menschen ins Herz geschrieben: gerechte Entrüstung zur That wird und den Elenden strafft.

Ich erinnere mich eines ähnlichen Falles. Es war Ende der Sechzigerjahre. Damals wurde das sogenannte Maternitätsgesetz, das einem unbescholteneren Mädchen das Recht gab, vor dem Gerichte den Vater ihres Kindes anzugezeigen und diese Anzeige eidlich zu beschwören, in das sogenannte Paternitätsgesetz umgewandelt. Dieses gab dem Manne den Vortritt. Wenn dieser beschwore, er sei nicht der Vater des Kindes, stand das Mädchen wehrlos. In vielen Kantonen der Schweiz gibt es überhaupt kein Gesetz, und das Mädchen hat Schuld und Pflicht allein zu tragen.

Ich erinnere mich genau an eine solche Gerichts-sitzung. Ich sahe noch das bewegte Gesicht meines Vaters, der unter den Richtern saß und eine Thräne im Auge hatte. Ich höre noch die Worte des würdigen Präsidenten, der dem Jüngling den Ernst der Stunde klar legte und dabei auf die arme, junge Mutter zeigte, die ihr Kind im Arme hielt und bleich und zitternd dastand. Der Beflagte schaute nicht hin, der Mut schläte ihm; aber er erhob vor dem Bildnis des Getreuzigten und vor den brennenden Herzen drei Finger und schwur im Namen Gottes, das Mädchen nie gekannt zu haben, — dann ein leiser Schrei, die junge Mutter fiel in Ohnmacht —, das Kind weinte. Im Saale herrschte Totenstille. Die Richter und alle Anwesenden wußten: der Jüngling hatte nicht die Wahrheit geredet.

Einige Zeit nach diesem Falle zeigte sich der Herr auch auf einem Maskenballe; aber umsonst suchte er nach einer Tänzerin. Überall wurde er abgewiesen. Die eine Maske rief ihm zu: „Gehe hin und wiege Dein Kind.“ Die andre sagte: „Schämst Du Dich nicht, ein ehrlich Mädchen unglücklich, zeitlebens unglücklich zu machen, das Dir, wenn auch kein Geld, zwei arbeitsame Hände eingebraucht hätte“ u. s. w. Dann wurden dem braven Jüngling am Rücken Kinderhäubchen, Lätzchen und Strümpfchen angelickt, — so daß er bald die Thüre fand, ohne daß man sie ihm wies.

Quis due faciunt idem non est idem, sagten die alten Römer. Nirgends tritt die Wahrheit dieses Sprichwortes schroffer zu Tage als in der Art und Weise, mit der im allgemeinen der Fehlritt des Mannes und der des Weibes beurteilt wird. Daß es so ist, daran sind die Frauen selbst schuld. Sie erheben gewöhnlich zuerst den Stein und werfen ihn auf die gefallene Schwester. Der Mann — nun — der Mann, das ist etwas ganz anderes, dem verzieht man leichter; da heißt man Schwäche, menschliche Schwäche, was man beim Mädchen anders nennt!

Wir werden diese Nebständen durch nichts bessern als durch strenne Erziehung unserer Söhne. Wir Mütter sollen von Jugend auf dem Knaben Erfurcht vor dem weiblichen Geschlecht einlösen. Wir sollen ihn lehren, seine Schwester und deren Gespielin zu achten, sei letztere nur die Tochter eines Bankiers oder die des ärmsten Fabrikarbeiters. Diese wie jene soll er mit keinem Worte, mit keinem Blick verlezen.

Warum wird dem Knaben der Gedanke, daß ihm mehr durchgehe als dem Mädchen, daß er es mit der Moral nicht so genau nehmen müsse wie dieses, anerzogen?

Hat dein Knabe eine Lüge auf den Lippen, findest du ihn weniger schuldig, und strafst du ihn weniger streng als seine Schwester? Keineswegs. Du bist gerecht und strafst beide gleich. Warum hältst du nicht beide gleich, was die Moral betrifft, und warum übst in dieser Beziehung Nachsicht, wenn der Knabe Jüngling geworden? Von deiner Tochter verlangt du strenge Tugend, und vom Sohne? Was berechtigt dich, vom Sohne weniger strenge Tugend zu verlangen?

O Mutter! Wenn für deinen Knaben die Jünglingsjahre nahen, scheue dich nicht, sprich mit ihm über die Gefahren, die seiner warten. Frage ihn, was er thun würde, wenn eine freche Hand seine Schwester, die schöne, reine Mädchenblüte knüpfte. Er wird die Fäuste ballen und mit zornesblitzenden Augen vor dir stehen. Dann sage ihm: „Jedes arme Mädchen hat einen Bruder, der ähnliche Gefühle hegt wie du — und hat es keinen, hat es vielleicht eine Mutter, deren Stolz und Stütze sie ist. Ehre die Jungfrau und schütze sie überall!“ Er wird dich verstehen, dein Sohn. Glaube mir, er versteht dich voll und ganz, und in der Stunde der Versuchung und wenn böse Gesellschaft ihn lockt, wird er an deine Worte denken.

Ich hörte einst eine gebildete Frau und gute Mutter sagen: „Meine Tochter verheiratet sich. Ich bin froh, ihr Bräutigam hat das Leben hinter sich, er hat sich ausgetobt, jetzt wird er erst ein guter Ehemann werden.“

Mir stieg das Blut in die Wangen. Ist's möglich, daß eine sonst recht denkende Frau so sprechen kann und die gefährliche, doppelte Moral so sehr in Fleisch und Blut übergeht, daß man sie ganz natürlich findet.

Ich erklärte der Frau, daß sie sich sicher irre. Nur ein sitterreicher Jüngling, der um ein reines Mädchen wirbt, wird diesem Mädchen ein treuer, zuverlässiger Gatte und seinen Kindern ein liebender, gewissenhafter Vater werden. Die ihren künftigen Schwiegersohn so mild beurteilende Mutter hat leider erfahren, daß ihre Tochter an dem „ausgetobten Gatten“ keinen Halt hatte.

Wacht auf, ihr Mütter! Bewacht und beschützt eure Söhne! Erzieht sie, daß sie eines Weibes Schirm und Hort und treuer Führer werden. — Sie werden es nur dann, wenn sie einer leidenschaftlichen Braut fest ins Auge schauen und sich sagen können: „Ich bin deiner wert.“

Die Landesväter beraten einen neuen Kodex. Es soll darin der unterdrückten Frau, dem verführten Mädchen besser zu seinem Rechte verholfen werden; aber alle Gesetzbücher sind umsonst, wenn ihr Mütter nicht das heilige, ewige Gesetz, die Unschuld zu achten, eueren Söhnen ins Herz schreibt.“

Frau L. Sch. u.

### Wo wohnt das Glück?

Ihr denkt wohl, im Palast, wo Reichtum, Pracht und Ehre herrschen? Ich aber sage: bei Liebe, Frieden und Eintracht wohnt das Glück.

Weihnachten und Neujahr sind Zeittäschritte, welche dem Menschen so recht das Bewußtsein bringen, welch großes Glück ein schönes, harmonisches Familienleben ist. Es scharen sich da die Kinder um den Christbaum. Das Geben und Nehmen erzeugt ein seliges Gefühl. Die Neujahrswünsche sind nicht leere Worte, denn sie kommen von Herzen. Vergangenes Leid und Schmerz werden vergessen. Man lebt der Gegenwart und ist voll Dank für die guten Gaben, welche uns der Schöpfer verliehen hat. Das Gefühl der Zusammengehörigkeit wird bestärkt. Es ist ein schöner Anblick, so freudige Gesichter und strahlende Augen zu sehen. Dies das Bild eines glücklichen Familienlebens, ob es in bescheidenen oder in glänzenden Verhältnissen erlebt wird.

Doch betrachten wir auch die Rechtsseite — andere Verhältnisse. Wie traurig und bang legt es sich denen aufs Herz, welche keine Familie haben, arm, allein, verlassen oder frank sind und das Nötige entbehren müssen.

Die Zeitverhältnisse werden immer schwieriger, und das Familienleben, welches alle Glieder mit Liebe zusammenhält, wird immer mehr und mehr gelockert. Es ist deshalb zu befürchten, daß mit der Zeit dies schöne, beglückende Verhältnis nach und nach stirbt. Der Kampf um das Dasein erfordert die ganze Kraft des Menschen. Immer mehr tritt der Egoismus in den Vordergrund.

Gibt es kein Mittel, ein so hohes Gut, wie ein schönes Familienleben es ist, zu erhalten?

Alles ändert mit der Zeit. Vergleichen wir unsere Haushaltung mit der unserer Großmütter. Wie viel hat sich da verändert! Wie verschieden sind schon die Koch- und Feuereinrichtungen geworden. Die Näh- und Stickmaschine hat schon lange das Spinnrad verdrängt u. s. w. Die Beschäftigung der Frau ist eine andere geworden.

Von den oberen Ständen will ich jetzt nicht sprechen. Diese haben die Mittel, sich ihr Leben nach Belieben zu gestalten. Ich nehme eine Frau aus dem Arbeiterstand zum Vorbild. Früh verläßt sie ihr Lager; in Eile besorgt sie für Mann und Kind das Nötige, damit sie rechtzeitig fort, ihrem Verdienst nachgehen kann. Oft kommt sie mittags schon müde von schwerer Arbeit heim. Sie kostet schnell ein großes Mahl, damit sie wieder rechtzeitig in fremdem Haus ihre Arbeit aufnehmen kann. Bei der Heimkehr am Abend darf sie, wenn sie Ordnung und Reinlichkeit liebt, sich nicht die nötige Ruhe gönnen. Sie muß bis spät in die Nacht nachholen, was sie am Tage nicht in Ordnung bringen konnte. Ihre Müdigkeit und Schwäche darf sie nicht achten. Manche arme Frau hat auch noch kleine Kinder zu begatten. Es ist ihr aber nicht möglich, denselben die nötige Pflege und Aufsicht zu gewähren. Kommen Krankheiten, dann fehlt ihr noch die Nachtruhe. Sie schafft und sorgt Tag und Nacht.

Kann eine Frau all dies lange ertragen, ohne daß ihre Gesundheit, ihre Lebensfreude und die Zufriedenheit in die Brüche gehen? Ist dies ein menschenwürdiges Dasein? Ist eine Frau nicht zu bewundern, wenn sie trotzdem tapfer aushält, so lange die schwachen Kräfte es erlauben?

Der Mann, der Herr der Schöpfung, hat es gewöhnlich in dieser Beziehung viel besser. Wenn er seine Arbeitszeit vollendet, hat er Feierabend. Dies sollte der Frau auch gewährt sein. Wie ist dies aber unter gegenwärtigen Verhältnissen möglich?

Der Mann vermisst das Familienleben, welches er sich wohl früher träumte. Dafür hat er nur Kummer, Sorge, Klagen, Mangel und Elend gefunden. Er geht ins Wirtshaus und sucht sich dort zu entschädigen. Ist dies nicht auch ein Bild aus jüngerer Zeit?

Wie kann und soll solchem Leben durch andere Einrichtungen abgeholfen werden? Wäre es nicht besser, wenn öffentliche Kosthäuser entstünden, wo solche Familien gesunde, einfache, genügende Kost zu billigem Preis erhalten könnten? Es ist bekannt: was im großen angegeschafft und verwendet wird, stellt sich billiger. Ebenso das Brennmaterial und die Arbeitszeit. Dann fänden solche Frauen doch auch wieder Zeit, sich mehr der Familie zu widmen. Geist und Körper könnten sich erholen, und die ganze Familie bekommt eine der Gesundheit zuträgliche Nahrung. Der Mann würde weniger ins Wirtshaus laufen, und das Geld könnte dem Wohl der Familie zu gut kommen.

Die Volksbibliotheken sind auch eine schöne Neuerung. Wenn der Vater abends vorliest, und die Mutter mit einer Handarbeit beschäftigt zuhört, und die Kinder nur Gutes hören und sehen, da würde in manche Familie ein neuer Geist einziehen, welcher Glück heißt.

Zerrüttete Familienverhältnisse drängen unwillkürlich den Gedanken auf: Wie kann da Befreiung oder Besserung für die arme Frau geschaffen werden? Einsichtsvolle Männer und praktische Frauen finden doch sicher einen Weg, der zum Besseren führt.

Wie schmerzlich muß es solch einem armen Mutterherzen sein, wenn es ihm nicht einmal vergönnt ist, an Festtagen, wie Weihnachten und Neujahr, wo Jubel und Friede herrscht, am heimatlichen Herd zu sein und aus eigenen Mitteln ihren Angehörigen eine Freude bereiten zu können. Und wenn der Mann dann noch betrunken heimkommt, und dadurch Streit und Bank entsteht, ist es für die Frau nicht zum Verzagen?

Das Leben ist prosaisch. Ideale werden in die Rumpelkammer geworfen und verlacht. Der Egoismus wird allem vorgeschoßen. Wenn das liebe eigene „Ich“ weich gebetet ist und Ehre und Ansehen nicht fehlen, dann mag die Welt aus den Augen gehen, was geht ihn das an? Doch nein! So sieht es nicht! Es gibt noch viel gute Menschen, welche ein fühlendes Herz und eine offene Hand

haben und viel zur Befreiung der Not und der Armut thun. Manche möchten auch gerne mitarbeiten; sie wissen nur nicht, wo und wie dies anzufangen.

Alle Menschen streben nach Glück; jeder hat die gleiche Berechtigung. Wenn wir andere beglücken, fühlen wir uns auch dadurch erfreut. Die Teilnahme, die Fürorge, freundliche Worte und das Gefühl, daß wir von Herzen gerne helfen wollen, ist für die Betreffenden schon eine Wohltat.

Frau L. Fr.

### Ethische Glossen zur Frauenfrage.

**V**iel, viel schlimmer als die einsame Jungfer, ist die in unseren Tagen nicht seltener werdende Frau daran, die, von einem gewissenlosen Manne verlassen, mittellos mit einer Schaar Kinder dem Elend gegenübersteht! — Welcher Vater weiß denn, ob nicht seine Tochter eines Tages in solche Lage kommen kann? — Dagegen aber gibt es nur eine einzige unbedingt zuverlässige Versicherung (Vermögen und sociale Stellung sind wandelbar!), das ist die Fähigkeit, sich selbst zu ernähren; dazu muß man jedoch in der Jugend etwas gelernt haben. — Ich habe es nie begreifen können, wie nicht jeder sorgliche Vater auf alle Fälle auch seine Tochter etwas lernen läßt, was sie vor Not und Abhängigkeit schützen kann.

\* \* \* \* \*  
Die untergeordnete Erziehung der Frau, die schlecht bezahlte Frauenarbeit, die Versperrung leichterer Berufsorten, das steigende Elend der Männer, die Anforderungen der Mode als Mittel des Männerfangs — das sind die Quellen des größten Zeitübelns, der Prostitution, jenes Übelns, das in seiner fortduernden Steigerung die Institution der Familie untergraben muß, das uns mit unserer vielgerühmten Monogamie kulturell niedriger stellt als die polygamischen Völker.

Der Prozentsatz derjenigen Weiber, die sich aus Neigung jenem schändlichen Berufe hingeben, ist ein verschwindend geringer; diejenigen, bei denen es der Fall ist, sind an sich abnorm und gehören in Besserungsanstalten. — Die Mehrzahl unterliegt der Not und der Verführung.

\* \* \* \* \*  
Der Verführung! — Wie hoch und gerecht sind doch noch unsere sozialen Begriffe! — Der Mann, der ein armes Wesen um sein Lebensglück betrügt, unterliegt für dieses Verbrechen an sich keiner geistigen Bestrafung und gilt in sozialer Hinsicht gar oft noch als ein Held! Das Weib dagegen wird in den Pfuhl der Verachtung hinabgestoßen. — Aber wo es keine Verführer gibt, da gibt es auch keine Verführten.

\* \* \* \* \*  
Die Stellung der Juristen, zumal in Deutschland, hat sich in jüngster Zeit gegenüber der Frauenfrage erheblich verschärft. Die Agitation gegen das bürgerliche Gesetzbuch erscheint den Herren als ein frecher Eingriff in ihre privilegierte Sphäre. Wie? In die geistige Rechtsordnung, wie sie sich seit den Römerzeiten durch die ausschließliche Weisheit der Männer so herrlich entwickelt hat, wagen es jetzt die Weiber, hineinzureden! — Dagegen bäumt sich das in sechs Semestern geschulte männliche Empfinden auf. Kommt dann hinzu, daß die Vertreterinnen der Frauenrechte aus Mangel an Sachkenntnis und im Nebereifer manchmal über die Stränge schlagen, so zeigt sich doch ganz offenbar, daß das Recht gänzlich auf Seiten der Männer ist. — O heilige Logik!

\* \* \* \* \*  
Zu allen Zeiten sind humane Fortschritte von den Privilegierten bekämpft worden. Der Griechen konnte sich die Welt nicht denken ohne Sklaven, der Feudalismus des Mittelalters nicht ohne Leibeigene; bis zur französischen Revolution hielt der Adelige den Bürger für ein Wesen zweiter Klasse; der amerikanische Baumwollplanzer bezeichnete die Agitation für Befreiung der Neger als einen Eingriff in die göttliche Weltordnung; der konservative Spießbürger der Gegenwart betrachtet den Kampf der Arbeiter um ihre Rechte als eine freche Empörung: warum sollte nicht der deutsche Jurist in seiner Mehrheit die Hörigkeit der Frau als eine ewige Einrichtung ansehen?

(Schluß folgt.)

### Nachteile der sterilisierten Milch.

Nachdem lange Zeit die sterilisierte Milch von ärztlicher Seite als das Rouspulsula der Kleinkinderernährung angepriesen war, kommt die „Fundgrube“ mit einer von ärztlicher Seite erfolgten Verurteilung der sterilisierten Milch als Nahrungsmitte für Säuglinge: „Es ist von den Ärzten beobachtet worden, daß die dauernde Ernährung der Säuglinge mit sterilisierter Milch manchmal die Barlow'sche Krankheit, eine Art Stomatitis verursacht.“ Es scheint, daß die Milch beim Sterilisierungsprozeß oft erheblich chemisch verändert wird, so daß sie nicht mehr die Kraft der frischen Kuhmilch hat. Jedenfalls wird ihre Verdaulichkeit geringer. Es tritt eine Ernährungsstörung, eine Erkrankung des gesamten Stoffwechsels ein, die zu Blutarmut u. s. w. führt. Dass die sterilisierte Milch an diesen Zuständen schuld ist, ergibt sich daraus, daß das Befinden der Kinder sich schnell bessert, wenn man ihnen keine sterilisierte Milch mehr gibt. So hat man also die Milch, indem man sie in nervöser Bakterienfurcht von Bakterien befreien wollte, aus dem gefundene Nahrungsmittel zu einer Art Gift für den Kindeskörper gemacht. Wieder ein Beweis, wie kurzfristig moderne Erfindungen auch auf dem Gebiete der Hygiene heute betrieben werden.

### Reinigung der Wände von Krankheitsteimern.

Durch Abreiben der Wände mit weichem Brot werden diese nicht nur von Staub und Schmutz, sondern auch von Krankheitsteinen gereinigt. In der Zeitschrift für Hygiene berichtet der Assistent am hygienischen Institute in Leipzig, Dr. Esmarch, über Versuche, wie man am besten die Zimmer reinigt, in welchen sich längere Zeit Personen, mit ansteckenden Krankheiten befaßt, aufhielten und bezeichnet als bestes Mittel Abreiben der Wände mit Brot. Esmarch zerstört frisches Roggenbrot in handgroße Stücke, die an der harten Rinde noch eine dünne Schicht weiche Krume hatten. Nach einmaligem Abreiben war in drei Fällen unter zwölf die Wand völlig frei von Krankheitsteimen, nach zweimaligem Abreiben fanden sich nirgends mehr Keime. Der Fehler der Ausseher der Bäder durch das Abreiben nicht leidet und dieses durch ungeschulte Personen ausgeführt werden kann, so ist dieses Verfahren besonders empfehlenswert. Ein mittelgroßes Zimmer von 5 Meter Länge und drei Meter Höhe, an dessen Wänden gegen 793,200 Keime haften, würde etwa für Mt. 2,65 Brot beanspruchen. Beim Reinigen ist darauf zu achten, daß die abfallenden Brotkrumen fortwährend entfernt und durch Verbrennen unschädlich gemacht werden. Selbstverständlich ist das Brot mit den Pilzleimern sofort zu verbrennen.

### Schutz von jugendlichen und weiblichen Angestellten in New York.

Zum Schutz von jugendlichen und weiblichen Angestellten in Modemagazinen, Warenhäusern, Cafés u. s. w. hat der Staat New York gesetzliche Bestimmungen erlassen. Demnach dürfen in solchen Geschäften Kinder unter 14 Jahren überhaupt nicht beschäftigt werden, Knaben unter 16 und Mädchen unter 21 Jahren nicht länger als 10 Stunden täglich oder 60 Stunden wöchentlich, auch nicht vor 7 Uhr morgens oder nach 10 Uhr abends. Nur während der Weihnachtszeit sind Ausnahmen zugelassen. Außer entsprechenden Waschanstalten u. s. w. müssen in den Läden Sitzegelegenheiten für die Angestellten vorhanden sein, Mädchen dürfen in Kellerräumen nur beschäftigt werden, wenn solche ausreichend gelüftet und erleuchtet sind. Mittags hat für jeden Angestellten eine Pause von mindestens 45 Minuten einzutreten. In jedem Geschäft muß ein Belegzeugnis der Angestellten mit Angabe von Alter, Geburtsort und Wohnung geführt werden. Jeder jugendliche Angestellte in solchen Geschäften muß auf Grund eines amtlichen Zeugnisses für gewiss erklärt werden sein und den erforderlichen Schulunterricht genossen haben.

### Weibliche Fortbildung.

Vom 20. Januar bis 20. April wird in Schiers, Kanton Graubünden, ein Kurs in der gesamten Haushaltungskunde, insbegriffen häusliche weibliche Handarbeiten, abgehalten.

Mit Neujahr sind in Gasterkinden, Basel-Land, folgende Kurse im Gange: ein Zuschneidekurs, ein Kurs im Weißnähen, ein Glättelkurs und ein Kochkurs.

Für den Januarkurs der Haushaltungsschule Räktigen sind so zahlreiche Anmeldungen eingelaufen, daß nicht alle berücksichtigt werden konnten. Es ist also angezeigt, sich für die im März und April beginnenden Frühjahrskurse recht frühzeitig zu melden.

### Was Frauen thun.

Der städtische Samariterinnenverein gestaltete ein neues Feld seiner Thätigkeit zu eröffnen und einen Krankenpflegeverein ins Leben zu rufen. Der letztere hätte den Zweck, seinen Mitgliedern für Krankheitsfälle und zur Hilfeleistung bei kleineren Unfällen einige geschulte Pflegerinnen zur Verfügung zu stellen. Der Jahresbeitrag soll möglichst niedrig gestellt werden, damit auch wenig bemittelte Familien und einzelfeinstehende Personen betreut werden können.

Am 6. Januar waren in Olsberg eine Anzahl Frauen versammelt, um über die Errichtung einer Bildungsanstalt für freie Krankenpflegerinnen, verbunden mit einem Frauenhospital, zu beraten.

### Was man beim Einbrechen auf dem Eis zu beachten hat.

Beim Einbrechen auf dem Eis liegt eine sehr große Gefahr darin, daß sofort andere auf die gefährliche Stelle zu eilen, um zu helfen. Es ist durchaus unthunlich, stehenden Fußes sich einem auf dem Eis Einbrechenden zu nähern, weil da das Gewicht der Person sich auf einen kleinen Punkt konzentriert. Weit besser ist es, sich platt auf den Boden zu legen und sich rutschend der Einbruchsstelle zu nähern. Am besten schiebt der zu Hülfe kommende eine Stange oder eine Leiter vor sich her, an welche der Eingebrochene sich anflammt kann und die dem Helfenden gehalten, von einer gewissen Entfernung aus, noch auf tragbarem Eis manipulierend, dem Verunglückten Rettung zu bringen. Der Eingebrochene, leistet sich selber den besten Dienst, wenn er auf derjenigen Seite die Eisdecke zu gewinnen sucht, von welcher er hergekommen ist; denn wo ihn das Eis bis zu dieser Stelle getragen hat, da bietet es auch am meisten Gewähr. Der Verunglückte habe die Elbogen nach hinten so hoch, daß er sich damit auf die Eisdecke stützt, dann gebe er sich mit den Füßen einen Schwung, um mit dem Rücken auf die Eisfläche zu gelangen. Er soll sich, wenn Hülfe in der Nähe ist, nicht auf die Füße stellen und in dieser Lage auch keine unnötigen Bewegungen machen, bis ihm ein zugeworferner Strick, eine Stange oder eine zugeschobene Leiter die nötige Garantie gibt, daß ein Helfer seinerseits nicht mehr verhängnisvoll werden kann.

### Sprechsaal.

#### Frage.

**Frage 3930:** Ist irgendwo ein verlassenes, gequältes Mutterherz, das für ein liebes, kleines Kind nach Rettung ausstehen aus Mangel und Not, eine Mutter, die ihrem Lieblinge, den sie selbst nicht ausreichend versorgen kann, eine gute Unterkunft, ein gesichertes Heim, eine schöne Zukunft in einem liebenden Familienkreis verschaffen will? Wir wünschen edle Menschen, die ein solch kleines liebvolles Herz nähmen, um es für alle Zeit als eigen anzunehmen und bestens zu erziehen. D. R.

**Frage 3931:** Kann es wirklich gut gehehen werden, daß die Tochter des Hauses, die als solche für die Eltern gearbeitet und sie gepflegt hat, aus dem Hause gehen muss, um der Frau des Bruders den Platz einzuräumen? Ich konnte keinen Beruf erlernen und verstehe nur die Hausarbeit, also habe ich nur einen Dienst als Magd vor mir. Es ist ja richtig, daß nicht für zwei junge Frauenspersonen Platz ist daheim; aber muß es denn absolut die Tochter sein, die überzählig ist? G. M. O.

**Frage 3932:** Ist eine schweizerische Herrschaft wirklich verpflichtet, einem schweizerischen Dienstmädchen, das 40 Fr. Lohn im Monat, zwei Liter Wein per Woche, Kleider, Geschenke, Kleineinkäufungen und vollen Familienan schluss hat, den in Paris üblichen Sous von Franken auf den ohnehin teuren Lebensmitteln zu gestalten? Mein Mann hat schwer zu kämpfen, arbeitet für die Schweiz und hat nur ein bescheidenes, den schweizerischen Verhältnissen entsprechendes Einkommen. Wir haben vier Kinder und müssen beide streng arbeiten, um dieselben hier zu erziehen. Darf ich da meinem treuen, fleißigen Mann zumuten, daß er dem, wie eine Schweizer gehaltenen Dienstmädchen diese ungerechte Steuer zahlt? Alle ehrlichen Handelsleute sagen mir, daß die Herrschaft den Schaden hat, d. h. den Sous zahlt, und daß wir mit das Mädchen nicht glauben und meint, ich gönne ihm diese Nebenkosten nicht. Keines meiner früheren, langjährigen Mädchen verlangte dies, trotz viel beschwerlicher Löhnens. Was halten die humansten, nachsichtigsten Leserinnen für Recht?

Eine, die ein Herz hat, aber doch auch Verstand über muß.

**Frage 3933:** Ich habe eine vierzehnjährige Tochter, die im Mai aus der zweiten Klasse der Sekundarschule entlassen wird. Da ich nun immer leidend bin, ist es mir nicht möglich, die Tochter das dritte Jahr auch noch zu schicken; ich muß sie unbedingt den Vormittag über zu Hause haben. Nun möchte ich wohlhabende Mitabonnierten um Rat fragen, auf welche Weise der Tochter die noch nötige Fortbildung am besten vermittelt wird. Wir sind einfache Geschäftsleute, und so soll auch unsere Tochter einfach erzogen werden. Sie sollten in den Handarbeiten noch weiter gebildet werden, und zu diesem Zweck ist mir die zürcherische Fachschule angeraten worden. Wäre eine der freundlichen Leserinnen vielleicht in Falle, mir zu sagen, welche Resultate dort schon erreicht worden sind? Für guten Rat dankt zum voraus bestens. Eine mehrjährige Abonnee.

**Frage 3934:** Wüßte mir jemand Adressen von Fabrikanten anzugeben, bei welchen Vereinsfahnen im Auftrage oder vorrätig zu haben sind? Zum voraus bester Dank von einer Abonnee.

**Frage 3935:** Kann mir eine werte Leserin die Adresse eines Hippensfabrikanten mitteilen? Wenn ja, bester Dank.

**Frage 3936:** Ist es von einer Schwiegertochter zu viel verlangt, wenn der alte Vater, der weit über seine Kräfte gearbeitet hat, nebst seinem bescheidenen Lebensunterhalt sich wünscht, am Morgen sein Weißchen rauden und am Abend ein kleines Gläschen Wein trinken zu dürfen? Der Zustand der Augen gestattet das Lesen: „It mehr. Da sucht der alte Herr ein kurzes Stündchen d. Gesellschaft von zwei bessergestellten Jugendfreunden, die nicht, wie er es ist, von einer Schwiegertochter abhängig sind. Wäre es nicht eine Wohltat, den alten Herrn für den Rest seiner Tage in einem Hause unterzubringen, wo der Dampf eines Pfeischens nicht

belästigt, und wo das kleine Glas Wein, am Abend in guter Gesellschaft genossen, dem sonst Vereinsamen nicht bei Brechen angerechnet würde? Kann man in solchem Falle nicht auch die idealen Befreiungen allzuweit treiben? Eine, die zwar nichts angeht, die aber bedacht.

**Frage 3937:** Gibt es ein Mittel, um der Notwendigkeit des Abschneidens der Haare nach langer Krankheit vorzubeugen? Beim Beginn der Krankheit wurden die Haare in einen großen Böpf geklopfen, und es durfte nun über die Zeit von drei Wochen gar nichts mehr daran gemacht werden, und die Genesende steht mit Sorge dem ehemaligen Kämmer entgegen. G. M.

#### Antworten.

**Auf Frage 3778:** Als gut hat sich bewährt, das Gefüll der verfilzten Socken zu lösen und nachher wieder aufs neue zu stricken. Die Unannehmlichkeit der zum zweiten Mal gestrickten Wolle verliert sich im Waschen. M. B. in S.

**Auf Frage 3922:** Wenden Sie sich an die Firma Witting in Sempach.

**Auf Frage 3922:** Bei jeder größeren Papeteriehandlung; in Basel unter vielen anderen bei C. Jennewein-Mitter und bei H. Holzach. Fr. M. in S.

**Auf Frage 3923:** Ein einjähriges Kind, welches die gewohnte Speise zeitweise verschlägt, ist wahrscheinlich nicht hungrig; man lasse es also einige Stunden fasten. Am Schönen und nicht zu kalten Tagen viel hinaus ins Freie mit der Kleinen. Fr. M. in S.

**Auf Frage 3923:** Solcherlei ausgeschobene Zünde oder Abneigung bei einem Kinde dieses Alters läuft auf ein leicht erregbares Nervensystem schließen, und ich halte es für durchaus unrichtig, einen systematischen Zwang ausüben zu wollen. Die kluge Mutter kann die Abneigung und die dieser folgenden peinlichen „Exercitien“ verhindern, wenn sie von sich aus für fleißige Abwechslung sorgt.

**Auf Frage 3924:** In städtischen Verhältnissen des Mittelstandes kostet eine Kindsmagd oder Wartefrau mit Wohnung und Hof etwa 800 Fr. per Jahr; kann diese mehrere Kinder begatten oder andere Arbeit verrichten, so sind die Kosten im Verhältnis zu verteilen. Ernährung im ersten Lebensjahr also nur Milch, Erwärmung im zweiten Jahr etwas mehr. Abfügung von vorhandenen Ausrüstungsgegenständen je nach Umständen. Kleidung bezahlen Sie selber selbst, aber lassen solche durch Ihre Schwester anschaffen. Fr. M. in S.

**Auf Frage 3925:** Wenn das Herz beim chronischen Gelenk rheumatismus mitbeteiligt ist, so sind warme Wickel von Haberstroh- oder Fichtenadelnabköpfung das Beste. Nach jedesmaligem Ablegen des Wickels wird roch fast abgewaschen und nachher gut zugebettet. Einige wenige solcher Wickel werden auffallende Linderung bringen, so daß man nachher zwischenhinein vorsichtig die Massage anwenden kann. Fr. M. in S.

**Auf Frage 3925:** Nur nach genauer Untersuchung des Kindes zu beantworten. Im allgemeinen Betriebe, auch in den feberfreien und schmerzlosen Augenblicken, und Salicyl, wenn solches noch ertragen wird. Sieben Sie zum behandelnden Arzte, wenn möglich, einen Spezialisten für Kinderkrankheiten bei. Am meisten Hoffnung ist, nächst Gottes Hülfe, auf die Zeit zu setzen; in diesem Alter verwöhnt sich die Sache noch ziemlich leicht. Fr. M. in S.

**Auf Frage 3925:** Wenn das Herz beim chronischen Gelenk rheumatismus mitbeteiligt ist, so sind warme Wickel von Haberstroh- oder Fichtenadelnabköpfung das Beste. Nach jedesmaligem Ablegen des Wickels wird roch fast abgewaschen und nachher gut zugebettet. Einige wenige solcher Wickel werden auffallende Linderung bringen, so daß man nachher zwischenhinein vorsichtig die Massage anwenden kann. Fr. M. in S.

**Auf Frage 3926:** Wo zwischen Stiefmutter und Stieftochter ein sehr großer Altersunterschied besteht, hat die ältere sich jedes Rechts als „Mutter“ zu begeben. Sie könnte naturngemäß nicht Mutter ihrer Stieftochter sein, also hat sie auch kein Recht auf die Vorteile dieser Stellung. Wo der Altersunterschied zwischen Stiefmutter und Stieftochter ein so lächerlich geringer ist, da kann von natürlicher Unterordnung und Folgsamkeit keine Rede sein. Die Stiefmutter ist ein Wesen für sich, die Stieftochter ist es dagegen, also kann eine Vereinigung nur dann zu Stande kommen, wenn die Anschauungen von Stiefmutter und Stieftochter sich decken. In Ihrem Falle scheint dies ausgeschlossen. Fr. M. in S.

**Auf Frage 3926:** Das Briefgeheimnis darf nie verletzt werden; es braucht in der Schweiz selbst die Polizei eine gerichtliche Ermächtigung, um fremde Briefe zu öffnen. Im übrigen scheinen aber auch Sie der schwierigen Stellung einer Stiefmutter nicht genug Rechnung zu tragen; thun Sie Ihr möglichstes, das gute Einvernehmen wieder herzustellen; auch wenn es manchmal ein Opfer kostet. Geht es durchaus nicht, so suchen Sie auswärts eine Stelle. Fr. M. in S.

**Auf Frage 3927:** Warme Bäder mit nachheriger kalter Abdoucung können mehrere Wochen täglich genommen werden ohne Nachteile, und häufig mit Rügen. Für längere Zeit als vier bis sechs Wochen sind solche in unterm Klima nur nach eingeholtem ärztlichen Rat zulässig. Fr. M. in S.

**Auf Frage 3927:** Wenn man jeden Tag ein warmes Bad nimmt, und sich nach Beendigung desselben kalt douchet. Fr. S.

**Auf Frage 3928:** Es ist leider nur zu wahrscheinlich, daß die Tochter, jetzt von einem, ihr sonst unbekannten Stinenträger bestreift und mit wenig Erfahrung von dem Lauf der Welt, in der erheblichen Verbindung nicht auf die Dauer das geträumte Glück finden wird, sondern sehr das Gegenteil. Haben Sie aber in der That ein Jahr lang „alles mögliche“ gethan, und ist die Tochter jetzt großzügig, so bleibt nicht viel anderes übrig, als das Unabänderliche mit Ergebenheit zu tragen und da-

für zu sorgen, daß was geschehen muß, ohne Ueberstürzung und ohne Müßiggang geschieht. Bewahren Sie namentlich der Tochter die elterliche Liebe, welche sie in nicht allzu langer Zeit so sehr nötig haben wird.

Fr. M. in B.

Auf Frage 3929: Gewiß sind fette Speisen allen mageren und nervösen Leuten zu empfehlen, immerhin nur insofern die Verdauung nicht dadurch gefährdet wird. Nicht was gegessen, sondern was verdaut wird, bildet und erneuert die Zellen. Also neben den fetten Speisen viel Bewegung im Freien, Zimmerturnen, Massagie.

Fr. M. in B.

#### IV.

Eine Droschke ist vorgefahren, der eine junge, vornehm aussehende Dame in eleganter Kleidung entsteigt, mit einer Frage an den Portier sich wendend. Eine Täuschung ist unmöglich; es ist sie, Marie! So unverändert! Dieselbe schlanke Gestalt, wie vor zwanzig Jahren und unter dem Lupenfächler dasselbe zarte Gesicht mit der feinen Nase, den großen Kinderaugen!

Holene lächelt bei der Vorstellung eines Ankleidezimmers in ihrem Hause! Sie geleitet die Schwester in ihr Schlafgemach. Zum erstenmal schämt sie sich des engen, mit einem großen Bett versperrten Raumes. Wie zur Entschuldigung sagt sie:

"Wenn Du wütest, wie schwer es hält, hier ordentliche Wohnungen zu finden."

Ihre Schwester aber hat keinen Blick für ihre Umgebung, läßt wenigstens, zu Holenes geheimer Krankung, keine Bemerkung laut werden. Mit großer Sorgfalt hebt sie das Hüttchen vom Kopf; dann entfernt sie sachte den Schleier. Sie sieht nun so alt aus wie Holene, denn ihr Gesicht scheint nur jung aus der Entfernung. Die feinen Züge, die schweren, lang bewimperten Augenlider, die ihrem Lächeln etwas kindliches verliehen, begünstigen die Illusion.

Die Unwesenheit ihrer Schwester sowohl, als die der Kinder, ist ihr lästig. Mit verwundert aufgerissenen Augen verfolgen die Kleinen jede Bewegung der vornehmen Tante, bis diese in französischer Sprache die Mama um deren Entfernung bittet. Am liebsten wäre sie allein geblieben, wagt jedoch nicht, den Wunsch zu äußern. Holene erriet ihn nicht; mit harmlosem Staunen beobachtet sie ihrerseits die peinliche Sorgfalt, womit Marie unter Zubehörnahmen von Neispulver und Glycerin ihr verschrumpftes Gesichtchen glättet und bringt dem "Haarträusler", den die Schwester ihrer Kleidetasche entnimmt, lebhafte Interesse entgegen. Heimlich läßt sie ein wenig ob der verlorenen Mütze und seufzt: alt bleibt alt! Ein Gefühl fast von Mitleid mischt sich jetzt in die früher empfundene Neugung des Neides.

Als hätte Marie ihre Gedanken erraten, sagt sie entschuldigend:

"Man kann nicht anders, siehst Du, Liebe! Die Macht der Gewohnheit, der Umgebung . . ."

Damit ist der Anstoß zu einer zweiten Auslage von Schilderungen ihres Lebens, ihrer Kreise gegeben: Fürstin, Gesellschaft, Theater . . . In einem Augenblick wirkt sie dazwischen:

"Wann kommst denn endlich Dein Mann? Ein guter Mann, nicht wahr?"

"O geniz, herztag! Trink nicht, spielt nicht . . . Und Du, Marie, wie lebst Du eigentlich? Wie mir scheint, ganz vergnügt?"

"O ich merke kaum, daß die Zeit vergeht; die Fürstin ist so gut! Ich lebe wie ein Märchen im verzauberten Schloß mit dem 'Lischlein, das dich'! Die feinsten Gastmäher Tag um Tag! — Und Deine Kinder? Geraten sie nach Deinem Wunsche? Die Kleinen sind allerliebst!"

"Sie sind nicht übel, zugegeben. Allein Du wirst begreifen, daß die früher oder später eintretende notwendige Trennung nur um so schmerzlicher ist."

Die Schwestern plaudern. Beide sind bewegt; unbewußt erstand vor ihrem innern Auge die Vergangenheit und auf dem hellen Grunde heftete sich die dunkle Gegenwart schmeichelnd und reizlos ab.

Doch gleiten beide darüber weg und haften ausschließlich an Dingen, die ihnen im Grunde gleichgültig sind.

#### V.

Als Peter Dmitriewitsch und Petia vom Gymnasium heimkehrten, atmeten sie erleichtert auf. Holenes Befürchtung, ihr Mann werde durch Mangel an Lebensart der vornehmsten Schwester unangenehm auffallen, geht glücklicherweise nicht in Erfüllung. Wenn er auch die Hälfte der Worte verschlucht, die sie mit lebhaftem Kopfnicken zu ergänzen trachtet, so gelingt es ihm doch schließlich, eine Art Kompliment für die schwesterlich gesinnte "große Dame" zu dreschen, versteigt sich sogar bis zu einem Handkuss. Petia benimmt sich durchaus anständig. So weit wäre nun alles in Ordnung, bleibt noch die Sorge um das Essen, wenn es nur gerät! Eben bringt Panfilowna die Suppe. Ohne besondere Befehl hat sie sich in ihren Sonntagsstaat geworfen und selbst ihre Schuhe knarren nicht so widerwärtig wie gewöhnlich. Alles geht vortrefflich, einige unbedeutende Höllein ausgenommen, wie z. B. daß Panfilowna mit allgemein hörbarem Flüstern ihrer Herrin mitteilt, der Zuder sei alle geworden.

Peter Dmitriewitsch folgt mit ungewohnter Teilnahme den endlosen Erzählungen seiner Schwägerin über die Fürstin, deren Gesellschaften und Vergnügungen, über musikalische und theatralische Veröffentlichkeiten, die in den hohen und höchsten Kreisen bedeutendes Aufsehen genossen.

"Ah, Balbel! ganz einzig! Die Fürstin erklärte noch neulich, keinen Mann zu kennen, der den schworzen Rock mit so unvergleichlichem Anstand zu tragen wisse. Und Daniel Rochat . . . Ah, zehnmal hab ich ihn gesehen! Das letzte Mal stieg ich ins 'Paradies', in die oberste Galerie, nur seinetwegen."

(Fortsetzung folgt.)

## Neuheiten.

### Bwei Schwestern.

Novelle von A. B. Sterne.

(Aus der „Bibliothèque universelle“ überzeugt von A. W.)

(Fortsetzung.)

**D**ie noch dampfende, weiche Krume, die der Herr Feinschmecker von Sohn geringfügig auf die Seite geworfen, erregte vorab Holenes Zorn.

"Derart mit der Gottesgabe umzugehen!" klagte sie. "Ein Nimmersatt und mährlicher dazu! Das fehlt noch! Hast Du einmal angefangen, so ist auch den Rest auf, statt nur alles zu befudeln."

Petia fühlte sich tief gekränkt. Stets mochte er sich seinen gefundenen Appetit vorwerfen lassen! Brot und Thee halbverzehrt auf dem Tische zurücklassend, griff er nach seiner Mütze und stürzte aus dem Zimmer. Wenn man ihm das bißchen Essen nicht mehr gönnste, gut, so konnte er auch mit leerem Magen zur Schule gehen!

Allein schon hatte Holene ihre heftigen Worte bereut. Ihrem großen Jungen nachheilend, entnahm sie hastig dem Küchenstank ein großes Stück gesalzenes Rindfleisch und stopfte es in seinen Mantel, mit solch probatem Mittel seinen nicht ganz ungereffertigten Stroll zu befähigen.

Auch der Gatte ging verstimmt seiner Wege! Zwei Streitigkeiten zur Einwendung des festlichen Tages . . . ach, Armut, Armut!

Thränen fliegen in ihre Augen, ohne darin zu verweilen. Längst hatte sie sich des Weinen entwöhnt, wo nähme sie die Zeit dazu her? Gerade jetzt fäme ihr eine derartige Schwächeanwandlung sehr ungelegen, denn was blieb ihr noch alles zu thun: den Kindern sollte das Frühstück gereicht, in den Schlafzimmern aufgeräumt, in der Küche der Magd zur Hand gegangen! Bappeln vor Ungeduld umtanzten die Mädchen die bereits aus dem Kasten geholtan, büschelne Kleidchen, die ihnen die Tante voriges Jahr geschenkt, und bestürmten die Mutter mit Bitten, hineinschlüpfen zu dürfen. Holene bedachte, daß es wohl geraten sei, ihnen den Willen zu thun, damit die kleinen Quellsilber zur Ruhe kämen und zum Empfange der Tante um zehn Uhr bereit seien.

Allein die Uhr schlug zehn, halb elf, — niemand erschien! Um so besser! Es konnte dem "feinen Diner" nur zu gute kommen, wenn es nicht Panfilowna ausschließlich überlassen blieb und außerdem fand sie noch Zeit, den Tisch selbst zu decken, alles aufs Beste vorzubereiten.

Endlich naht der feierliche Augenblick. Die kleinen Mädchen stecken in den modischen Kleidchen, glückselig, trotz der lästigen, breiten Gürtel. Wer wollte um so seltener Schönheit wissen nicht gern ein bißchen leiden! Wenn sie sich nur sehen, ihr Bild bewundern könnten; aber, o weh, der dumme Spiegel, der einige, den sie besiegen, hängt so hoch. Sie recken und strecken sich auf den kleinen Stühlen ganz umsonst, nichts ist zu erblicken als ein Stückchen Stirn mit krausem Gelock. Ein blendend weißes Damasttuch, von der Nachbarin entlehnt, bedeckt den Tisch, den Holene soeben aufs sorgfältigste nochmals gerumstet. Es fehlt nichts; trotzdem findet sie keine Ruhe. Wie wird sich diese Begegnung anlassen? Fast angstlich sieht sie ihr entgegen. Wäre es nicht schädlich, an den Bahnhof zu gehen? Wird es die Schwester nicht beleidigen, wenn niemand dort auf sie wartet? Dessenungeachtet geht sie nicht, aus dem einfachen Grunde, weil ihr abgetragener Anzug ihr nicht erlaubt, sich außer dem Hause zu zeigen. Ihre Unruhe wächst . . . unablässig lehnt ihr Blick zur Uhr zurück . . . der Zug muß angekommen sein. . . . bald wird sie erscheinen. Erstaunte Augen verfolgen die kleinen Mädchen die Bewegungen der Mutter, die raschlos auf- und abgeht. Sie sind auf das Fenstergesims geslittert, obwohl ihnen dies verboten ist und sind nun des müterlichen Unwillens gewärtig. Sonderbarweise bemerkte aber die Mutter nichts von ihrem Thun und Treiben; ganz in ihre Gedanken verfunken, wandert sie hin und her, von Zeit zu Zeit stiller stehend . . . plötzlich stößt sie einen Schrei aus . . .

**Eislauf im Mondchein.**

(Wie's kam, daß der Heimlich die Marie nahm?)

Rings sternklare Nacht  
Am eisigen Himmel,  
Im leuchtenden Pracht  
Ein glänzend Gewimmel  
Von glitzernden Sternen!  
  
Windlichtern gleich, grüßend  
Aus unabsehbaren Fernen  
Herrnieder zu uns.  
In die schneehelle Nacht  
Unseres Erdraums  
Sendet ganz soft  
Des Mondes blaues Geist  
Den silbernen Glanz!

Gespenstisch flüstert,  
Stets fütert und rauher,  
Vom Schatten umdrückt,  
In leisem Shauer  
Des Nordwinds Klage,  
Geheimnissvoll wispernd,  
Gleich alter Sage,  
Durch den schneegepäckerten,  
Einsamen Wald!

Da nahte mir's leise  
In seltsamer Weise,  
So wonnig und sacht,  
In sternklarer Nacht!  
Mondverklärt, helle,  
freundlich und licht,  
Nah' mir zur Stelle  
Ein trautes Gesicht!

Winkt grüßend mir zu,  
So ernst und finnig  
Und flüstert: „O Da —“  
Und schaut so innig  
Mir tief hinein  
Das erwartete Herz! —  
„Einfam, allein,“  
Flüstert es leise —  
  
Und — im wonnigen Schmerz,  
Trotz Schnee und Eise,  
Glüht mir die Wange,  
Funfeln das Auge,  
Poht mir das Herz!  
Maiduft im Schnee —  
Ueberall!

Wohin ich seh',  
Rojenduft, Lärchenschall,  
Wonnig und lind,  
Mitten in Frost und Wind!  
  
Wie ein leuchtender Blitz  
Schlug' bei mir ein geschwind —  
Und sein Donner erklang,  
Mächtig dröhrend, dem Ohr:  
„Wache auf, geschwind,  
Einfamer, alter Thor!“

Es schmilzt das Eis, so hart,  
Die starre Decke bricht —  
Es feint die Lenzesaat  
Beim goldenen Sternenlicht.  
Wie flüchtig trägt mich mein Fuß  
Hin über den krischenden Schnee  
Zu der Heimat zu! —  
In mir jauchzt und singt's:  
  
„Baldu nimmer einsam bist du! —  
Flackert ihr eisigen Sterne  
Glutvoll herab euer Bestes,  
Heute Fackeln von Feine,  
Zum Gruß meines Hochzeitsfestes!“

R. viel Bewegung haben. Ein weiches Bett aber, in welchem man sich in Federn und Eiderdaunen begräbt, erschlafft den Körper, löst ihn gleichsam auf. Im Wasser müssen sie sich ebenso wie auf dem Lande bewegen. — Der einzige nützliche Teil der Arzneikunde ist die Gefundheitslehre; allein diese Gesundheitslehre ist noch obendrein nicht sowohl eine Wissenschaft, als vielmehr eine Tugend. Mähsalter und arbeiten sind die beiden wahren Arzneien des Menschen; die Arbeit weckt seinen Appetit, und die Mäßigkeit hindert ihn, denselben zu mißbrauchen.

Die Natur will, daß die Kinder Kinder seien sollen, ehe sie Männer werden. Wollen wir diese Ordnung umkehren, so werden wir fröhliche Früchte hervorbringen, die weder volle Weise, noch Geschmac haben und alsbald verderben werden. Wir werden junge Gelehrte und alte Kinder erhalten. — Behandelt euren Jöggling seinem Alter gemäß; der Baum, der ihn zügelt, sei die ehrne Notwendigkeit, nicht menschliche Autorität. Gestaltet mit Vergnügen, verweigert mit Widerwillen. Aber euer Ver sagen sei unüberprüft; kein Ungemüth macht euch wankend; das ausgesprochene Nein sei wie eine ehrne Mauer, gegen die das Kind seine Kräfte nicht fünf bis jedesmal erlöschöpft wird, ohne weitere Versuche, sie umzuwerfen, aufzugeben. — Thut gerade das Gegenteil von dem, was gebräuchlich ist, und ihr werdet sehr allezeit gut thun. — Seid vernünftig, aber schwagt nicht mit eurem Jöggling von Vernunft. — Der Erzieher muß selbst Mann sein, um Mutter sein zu können. Gerate nicht in Zorn, wenn dein Wildfang das Tischaerger zertritt; beidle dich nicht, ihm anderes zu geben; lasst ihm den Nachteil des Mangels empfinden. Er zertritt die Fenster seines Zimmers; lasst den Wind Tag und Nacht auf ihn pfeifen, ohne wegen des Schnupfens befürchtet zu sein; denn es ist besser, er bekomme den Schnupfen, als daß er ein Thor bleibe. — Ich habe mich schon hinreichend ausgesprochen, um zu verstehen zu geben, daß man den Kindern die Züchtigung niemals als Züchtigung auflegen müsse, sondern daß diese immer nur als eine natürliche Folge ihrer bösen Handlungen eintreten dürfe. — Mein Jöggling muß arbeiten wie ein Bauer, aber denken wie ein Philosoph, damit er nicht so faul werde wie ein Wilder. Das große Geheimnis der Erziehung ist, es so einzurichten, daß Leibes- und Geistesübungen einander beständig zur Erholung dienen.“

S. J. Rousseau.

**Die Frauen in Indien.**

Über das Leben der Frauen in Indien gibt ein in Berlin gehaltener Missionsvortrag interessante Aufschlüsse. Der Vortragender wies ein indisches Frauengewand vor; ein langes Stück Stoff, das, wie es vom Weber kommt, ungeschritten und ungezählt, in tausend Falten am den Körper geworfen wird und das oft auch das Gesicht verhüllt. Der Schmuck der indischen Frauen ist reich und schwer. Ein Fußring, deren die indische Frau an jedem Fuß einen trägt, wiegt 1½ Pfund und mehr. Scharf schneiden die Zehnringe in das Fleisch. Die schwerste Arbeit ist die auf den Zuckerfeldern. Hungrig blicken sie sich dort den ganzen Tag in den Schlamm; doch teilt das sociale Glied mit ihnen auch der Mann der niederen Klassen. Das eigentliche Frauengewand verbirgt sich in den „Zenanas“, den Frauengemächern und in den Tempeln. Eine Frau, die ihrem Manne keinen Sohn geschenkt hat, ist das elendeste aller Weisen. Ihr Glied ist eine Folge des Glaubens an die Seelemanier. Danach ist das Weib kein Mensch. Nur die Brahmanen sind vollkommen Menschen — die reinen Pharisäer — die Hoffnung, wiedergeboren zu werden als ein Kind, das ist ein Trost für den Mann; aber als Weib wiedergeboren zu werden, das ist das Schrecklichste, was den Mann nach dem Tode erwartet, denn die Weiber müssen in ihrem früheren Leben furchtbare Sünden begangen haben nach dem Glauben der Indianer. Nur wenn sie einem Sohne das Leben gibt, kann die Frau ihre Sünden büßen; aber der Fluch aller Flüche trifft sie, wenn's „nur ein Mädchen“ ist. Dennoch liebt die Mutter selbst ein solches Mädchen, das verhüllt und mit Gold geschmückt wird. Verner brauchen, ja dürfen die Mädchen nichts. Durch die Missions- und Regierungsschulen ist jetzt die Bildung der Frauen in Indien so weit gehoben, daß auf 25 lebende Männer ein lebendes Weib kommt. Noch gibt es aber 127 Millionen unwissende Frauen in Indien. Von Religion erfahren sie nichts. Eine weitere Quelle des Elends sind die frühen Heiraten. Ist ein Mädchen zehn Jahre alt geworden, ohne verheiratet zu sein, so gilt der Fall bereits als hoffnungslos. Mit 5 Jahren verloben sich die Mädchen meist, und nach wenigen Jahren kommen sie unter die Botmäßigkeit der Schwiegermutter. „Schwierermutter“ aber gilt in Indien als das schlimmste Schimpfwort. Endlich ist das Witwenleid nicht das geringste. 24 Millionen Witwen leiden unter der furchtbaren aber gläubigen Verachtung, und viele von ihnen sind noch nicht neun Jahre alt. Dem gegenüber über die Missionschulen, namentlich die Schulen zur Ausbildung eingeborener Lehrerinnen und Missionarinnen, bereits einen wohlthätigen Einfluß. 18- bis 20jährige indische Mädchen bereiten sich dort in fröhlicher Weise auf ihren Beruf vor, während 20jährige Heidinnen bereits gebrochene Kreislinien sind.

**Zur gel. Beachtung!**

Wir setzen unsern verehrlichen Leserkreis hiermit in Kenntnis, daß mit Beginn des Jahres 1897 die bisher durch das Tit. Annonenbüro Haasenstein & Vogler besorgte

**Annonen-Regie**

der

**„Schweizer Frauen-Zeitung“**  
wieder durch uns selbst bedient wird.

Bei dieser Gelegenheit empfehlen wir unser Blatt als zweitägiges Publicationsmittel zu reger Benutzung. Bezuglich vorteilhafter Einteilung und günstiger Anordnung der Interate stellen wir untere, auf diesem vielseitigen Gebiete reichen Erfahrungen auf Wunsch gerne in den Dienst unserer geschätzten Kunden.

Aufträge vom Platz St. Gallen nimmt auch die Buchdruckerei Merkur für uns entgegen.

St. Gallen, im Dezember 1896.

Hochachtend

Die Annonen-Expedition  
der „Schweizer Frauen-Zeitung“.

**Eine tapfere Frau.**

Die „Revue de Paris“ kommt in einem Artikel über die Politik des Sultans auf die Armeeverfolgungen zu sprechen und erzählt die heroische That einer Frau. Im Frühling war es, lesen wir, und die Wege lagen wieder offen. Da kamen dreihundert Christen zum französischen Konjul von Darbetr und batzen ihn, sie nach der Küste zu geleiten. Der Konjul weigerte sich, damit seine Abwehrkraft nicht missbraucht werde. Da bietet sich seine Gattin zur Führung der Karawane an. Um den Weg nach Aleandrette, dem nächsten Hafen, zu erreichen, bedarf es für einen Reiter vierzehn Tagreiten. Die Dörfer waren ausgeraubt; die Kurden heimtückig die Gezend. Die Frau des Konjuls hat drei kleine Kinder, sie nimmt dieselben mit und sieht sich an die Spitze der dreihundert Menschen, die mehrere hundert Rossen bei sich hatten. Der Gouverneur anerkannte ihr eine Eskorte, aber nur für sie allein. Sie akzeptiert dieselbe unter der Bedingung, daß man die ganze Kolonne beschütze, und damit die Gendarmen nicht lässig sein können, läßt sie ihre Kinder voranzuschicken, während sie selber unter den Legten des Zuges ist. Von Zeit zu Zeit nur begibt sie sich zu den in einer Sänfte getragenen Kleinen, das Zünglein zu stillen.immer wacht sie über ihre Schätzlinge. Oft muß sie nachts sich erheben und die Runde um das Lager machen, um eine Raupe zu verhindern.

Zu Bredrit, beim Übergang über den Cuprat, ist aus Konstantinopel Befehl angelangt, die Frau des französischen Konjuls passieren zu lassen. Die lokalen Behörden schließen aus dieser Orde, die anderen müssen zurückgehalten werden. Aber sie schickt ihre Kinder voraus ans andere Ufer des Stromes und erklärt, sie selber werde erst hinüberfahren, wenn sämtliche dreihundert Personen drüber treiben. Wenn der Statthalter säume und ihren vorausgesandten Kindern darob ein Leides geschehe, werde ihm die volle Verantwortlichkeit treffen. Die Declaration mache Eindruck auf den türkischen Würdenträger, und die Karawane darf passieren.

Eine Heldentat war's! Ehemals, sagt der Verfasser des Artikels, wäre dieser Französin ein Stück des roten Bandes zugelegt worden. Wir denken, die brave Frau habe nicht von dem roten Band geträumt, das für Intriganten, nichtsahnige Stellenjäger und eitle Wichte so leicht zu haben ist.

**Organisierte Dienstmädchen.**

Das Land der Träume für die weiblichen Hausarbeiterinnen scheint in Afrika zu liegen. Aus dem Kapland wird berichtet, daß die Dienstmädchen dort schon seit mehreren Jahren sich genossenschaftlich zusammen geschlossen haben, um sich ihre Rechte und Freiheiten zu wahren. Den bestehenden Sägungen zufolge darf kein Mitglied der Genossenschaft sich über die Zeitdauer von sechs Monaten hinaus als Magd, Hausmädchen, Köchin &c. verdingen. Alle halbjährig findet eine Generalversammlung des Genossenschaft statt, an welcher jedes einzelne Mitglied der Verbundung über seine Dienststelle und die dort ihm zu teil gewordene Behandlung zu berichten hat. Herrschaften, über die Klagen geführt werden, kommen in die „Schwarze Liste“, sie werden für längere Zeit boykottiert und erhalten während dieser Zeit keine Bedienung. Die durch den Beschluss der Generalversammlung dienstlos werdende Genosschafterin wird so lange aus dem Vereinsvermögen unterhalten, bis sie eine befähigte Stelle erhalten hat. Jede Dienstmädchenste hat monatlich einen kleinen Lohnanteil zur Aufzehrung des Fonds beizutragen. Die Dienstmädchen im Kaplande gehören sämtlich der Kaffernrasse an.

**Die Ursachen der Selbstmorde.**

Über die Ursachen der Selbstmorde hat ein Engländer dem Kongress für gerichtliche Medizin in London folgende interessante Statistik mitgeteilt, und zwar erstreckt sich dieselbe auf 7200 Fälle, von welchen aber be-

Aller ist gut, wie es aus den Händen des Urhebers der Dinge hervorgeht; alles entartet unter den Händen der Menschen. — So wie die Mutter die wahre Amme des Kindes, ist der Vater auch sein wahrer Lehrmeister. — Keine Mütchen, keine Widelschnuren, keine Wickelsketten! Laßt das Kind, sobald es etwas stärker wird, in der Stube herumkriechen, laßt es sich entfallen, seine kleinen Glieder dehnen; ihr werdet sehen, wie es täglich an Kräften zunimmt! — Aber die grausamen Mütter, von denen ich rede, machen es anders. Mit Gewalt tauchen sie ihre Kinder in die Weißlichkeit ein und bereiten sie auf Leiden vor; sie öffnen ihre Schweizläder Uebeln allerlei Art, denen sie als Beute verfallen müssen, wenn sie erwachsen sind. — Leiden ist das erste, was das Kind lernen muß; Gängelbänder, Laufkorb, Ballbut und andre Hilfen taugen nichts. — Dem Kind zeigt Stärke, den Männern Gründe! — Wir behandeln die Kinder meist verkehrt; entweder thun wir alles, was ihnen beliebt, oder fordern von ihnen, was uns beliebt; wir unterwerfen sie unsrer oder uns ihren Launen. So befiehlt das Kind, ehe es reden kann und gebhort, ehe es handeln kann; es wird ein Mensch nach unserer Phantasie, kein Naturmensch. — Die Glieder des Körpers, der wächst, müssen alle Platz genug in ihren Kleidern haben; nichts darf ihre Bewegung, nichts ihr Wachstum hindern; nichts darf ganz genau passen, nichts wie an den Leib geschmeidet sein. Wenig oder gar keine Kopfsbedeckung zu allen Zeiten! Man sollte die Kinder viel mehr an die Kälte, als an die Wärme gewöhnen. Sie bedürfen eines langen Schlafes, weil sie ungemein

1380 Männern und bei 670 Frauen die Ursache als unbekannt angegeben werden müsste. Von den übrigen Selbstmorden wurde die Ursache folgendermaßen ermittelt: 905 Männer begingen den Selbstmord infolge allgemeinen Elends und Mangels, Frauen nur 511. Mehr Frauen, nämlich 524, wurden durch häuslichen Kummer in den Tod getrieben, dieser Zahl steht die von 728 Männern gegenüber. Geldverlust war bei 322 Männern und 333 Frauen die Ursache zum Selbstmorde. Dann folgen als nächsthäufige Ursachen Trunkenheit und Ausschreitungen, die für 287 Männer und 208 Frauen zum Selbstmorde bestimmt waren. Spielverlust hat auf beide Geschlechter annähernd die gleiche Wirkung, da hier 155 Männer und 141 Frauen sich gegenüberstehen. Interessant sind die Zahlen, bei welchen die Ursache verlebster Chorges genannt ist; hier findet sich neben nur 122 Männern 41 Frauen. Sehr viel verderbler ist es für die Männer, scheint für die Frauen auch der Liebeskummer zu sein, da solcher bei 157 Frauen der Anlaß zum Selbstmorde wurde, dagegen nur bei 97 Männern. Dann folgen übertriebene Eigenliebe und Gewissensbisse mit ungefähr 50 Selbstmorden bei jedem Geschlecht; dem Fanatismus fielen 16 Männer und 1 Frau zum Opfer, dem Menschenhass je 3 Personen. Im allgemeinen kommen auf drei von Frauen begangene Selbstmorde vier solche von Männern.

### Neues vom Büchermarkt.

Der Streit um Dr. Fausts Geburtsstätte ist zur Zeit wieder lebhaft entbrannt. Anlaß dazu gibt die bevorstehende Niederlegung des sogenannten Fausthauses in dem thüringischen Dorfe Noda. Verschiedene illustrierte Blätter haben in den letzten Wochen Abbildungen dieses Hauses gebracht, in welchem nach der Überlieferung der Faustbücher der berühmte Schwarzfünföhrer das Licht der Welt erblickt haben soll. Das dies indes nicht der Fall ist und der historische Romantiker Johannes Faust in dem in dem württembergischen Neßartkreise gelegenen Städtchen Knittlingen geboren worden ist, geht aus einer Reihe unanfechtbarer Zeugnisse seiner Zeitgenossen hervor. Eine sehr interessante und klare Zusammenstellung des hierin einschlägigen Materials gibt zum erstenmal ein in Nr. 14 der Zeitschrift: „Aeber Land und Meer“ erschienener Artikel: „Dr. Fausts angebliches Geburtshaus in Noda und der historische Faust.“ Wir ersehen aus demselben, daß namentlich Melanchton und der berühmte Arzt Johann Weyer die Herkunft Fausts aus dem um seine Zeit zu Pfalz-Simmern gehörenden schwäbisch-fränkischen Städtchen Knittlingen außer jedem Zweifel stellen. Hierzu kommen auch die einzigen erhaltenen dokumentarischen Nachweise für das wirkliche Dasein des berühmten Schwarzfünföhrers während des 16. Jahrhunderts, die beiden Vermerte in

den Heidelbergischen Universitätsakten, nach welchen ein „Johannes Faust aus Simmern“ im Jahre 1509 an dieser Hochschule immatrikuliert war und in dem gleichen Jahre daselbst den Grad eines Baccalaureus der Theologie erwarb. — Bei diesem Anlaß sei diese trefflich geleitete, große, illustrierte Unterhaltungszeitung zum Abonnement angelegenheit empfohlen. Um dem Journal eine immer größere Verbreitung — so weit die deutsche Zunge klingt — zu geben, wird die Verlagsabhandlung allen neuenretenden Jahresabonnenten das 2. Quartal, umfassend die im Januar, Februar und März erscheinenden Nummern bezw. Hefte, kostenlos liefern. Ein gewiß sehr vorteilhaftes Anerbieten, von dem wir münchnen, daß recht viele unserer verehrlichen Leser davon Gebrauch machen möchten.

Die Umschau, Übersicht über die Fortschritte und Bewegungen auf dem Gesamtgebiet der Wissenschaft, Technik, Literatur

### Braut-Seidenstoffe

welche, sowie schwarze und farbige jeder Art zu wirken. Fabrik preisen unter Garantie für Echtheit und Solidität von 55 Cts. bis Fr. 18 p. M. Beste und direkteste Bezugsquelle für Private. Tausende von Anerkennungsschreiben. Muster franco. Welche Farben wünschen Sie bemustert? [108]

**Adolf Grieder & Cie., Siedenst., Zürich**  
Königl. Spanische Hoflieferanten.

### Rhachitis (sog. engl. Krankheit).

106 Herr Dr. Schaffrath in Crefeld schreibt: „Dr. Hommel's Hämatogen habe ich bei einem rhachitischen bleichsichtigen Mädchen von 4 Jahren, das seit Monaten fast jegliche Nahrung verweigerte und infolgedessen völlig abgemagert, höchst elend darniedlerlag, mit sehr gutem Erfolg angewandt. Bereits nach der ersten halben Flasche (3 Esslöffel täglich in Milch) zeigte sich eine Steigerung des Appetits, besseres Aussehen, Lust zum Spielen, die Kräfte nahmen sichtlich zu. Diese Besserung hat bis jetzt, nach Gebrauch von ca. 4 Flaschen, angehalten. Das Befinden ist ein relativ ausgezeichnetes.“ Depots in allen Apotheken.

|                            |                                                                                                     |                                                                                          |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Muster sofort              | OETTINGER & Co., ZÜRICH                                                                             | Bestassortiertes<br>Modehaus                                                             |
| Ballstoffe                 | in Seide, Wolle, Mohair,<br>Tüll u. Samten, Silber-,<br>und Gold Tüll, Gaze,<br>Gaufre, Damast etc. | in Damenkleiderst.<br>Herrenkleiderstoffen<br>Damen- und Kinder-<br>Confection u. Blusen |
| Anlaß.<br>Hochzeits-Stoffe | Eleg. Auswahl b. b. ll. Preisen.                                                                    | Muster und Waren franco. Modebilder gratis.                                              |

und Kunst, herausgegeben von Dr. J. H. Beckhold, H. Beckholds Verlag, Frankfurt a. M. Preis vierteljährlich M. 2.50. Die erste Nummer dieser neuzeitlichen Zeitschrift liegt vor. Sie enthält eine Reihe sehr lebenswerter Artikel.

### Briefkasten der Redaktion.

**M. A. G.** Diese Vergünstigung wird ausschließlich Abonnenten unseres Blattes eingeräumt. Es ist nichts als billig, daß die bezahlenden Abonnenten etwas vor denjenigen voraus haben, die das Blatt sich aus dritter oder vieter Hand zum Lesen geben lassen.

Frau L. B. in A. Schriftliche Offerten, denen nicht die notige Frankatur für die Uebermittlung beigelegt ist, wandern unnachlässlich in den Papierkorb. Sie werden doch nicht von uns verlangen wollen, daß wir für jedes erlegte Briefporto Nachnahme erheben sollen. Wir haben Wichtiges zu thun.

Frau A. M. in S. Sie schrieben j. B., „in ein Barrhaus oder in eine Dottorfamilie“, und Sie sejten somit voraus, daß bezüglich dieser beiden ein Mitgriff niemals möglich sein könnte. Die stattgehabte Täuschung dürften wir nur auf unter Rücksicht und auf unsere Kosten im Blatte veröffentlichen. — Sie sind der That sehr naiv. Wenn Sie Anlaß zu Reklamationen haben, so fixieren wir dieselben unter der Marke „Eingesandt“, und sagen Sie Ihren Namen dazu. Ohne eigene Kenntnis der Thaten oder durchaus verbürgte Mitteilungen, zu denen Sie selber offen stehen, darf ein Blatt Ehre und guten Namen anderer nicht anstreben. — Wir sind zu einer Versprechung gerne bereit.

Frau S. H. A. in F. Für ideale Belehrung bleibt das gefragte Buch jederzeit wertvoll. Eines solchen Führers und Haltes bedarf ganz besonders diejenige Frau, die auf einer verantwortlichen Posten gestellt, die Rücksicht nie verlieren darf. Ihre herzlichen Wünsche und freundliche Anerkennung unseres Strebens verdanken wir aufs bestte; ebenso Ihre freundliche Empfehlung unseres Blattes. Die Sendung wird mit Vergnügen begrüßt.

Junge Abonnentin in T. Wenn Ihre Schwester neröber, leicht aufgeregter Art ist, so ist es durchaus nicht ratsam, sie als Telephonistin auszubilden. Die Kenntnis im Maschinenspielern und Stenographieren ist in Bezug auf leichteres Erhalten einer Bureauaufgabe sehr möglich.

Frau Kath. G. in A. Die Zeit, welche ein Mädchen mit dem Erlernen der Besorgung eines Haushaltes zubringt, ist niemals verloren. Wenn jeder Unterricht theoretisch und praktisch in richtiger Weise erteilt wird, so ist er ein Erziehungsmittel erster Güte. Lassen Sie sich nur nicht irren machen.

### Obst- und Gemüsebau- oder event. Gartenbau-Kurse

in allen Fächern der Gärtnerie

### für Frauen und Töchter von H. Runtzler, Gartendirektor.

Samen- und Kartoffel-Handlung in Ennetbaden.

Nachdem mir genügende Sortimente in Samen, Pflanzen und sonstigen Unterrichtsobjekten verschafft, bin ich, den vielen Wünschen entsprechend, bereit, bei genügender Anmeldung Kurse in obigen Fächern vom 15. März bis 20. Oktober hier in meiner Pachtung nur für Frauen und Töchter zu erteilen. — Prospekte und Lehrpläne gratis und franco. (H 163 Z) [98]

### Koch- und Haushaltungsschule zugleich Gesundheitsstation

im Schloss Ralligen am Thunersee

empfohlen durch den Gemeinnützigen Verein der Stadt Bern. Frühlingskurs: Vom 23. März und 17. April bis 30. Juni. Kursgeld 200 bis 300 Fr. Sommerkurs: Vom 8. Juli bis 15. Oktober. Kursgeld 300 - 400 Fr. je nach Zimmer. Prospekte und Verzeichnisse der bish. Schülerinnen stehen zu Diensten. (OH 9576) [98]

Christen, Marktgasse 30, Bern.

### Frauenarbeitsschule St. Gallen.

#### Arbeitslehrerinnen-Kurs.

In dem am 3. Mai 1897 beginnenden Arbeitslehrerinnenkurs könnten noch einige Kandidatinnen Aufnahme finden. Das 17. Altersjahr muss zurückgelegt sein. Obligatorisch sind die drei Fachkurse:

[96]

#### Handnähen und Flicken Maschinennähen Kleidermachen.

Daneben muss der Unterricht in Methodik, Pädagogik, Deutsch und Frei-handzeichnen besucht werden. Dieser Jahreskurs schließt mit dem Diplom-examen für Arbeitslehrerinnen an Primarschulen.

Kandidatinnen für Real- und Fortbildungsschulen haben noch ein weiteres Trimester zu absolvieren, in welchem das Stücke und Wolfach unterrichtet wird. Den Schulverhältnissen entsprechend, muss dieser Kurs zuerst genommen werden, somit:

Beginn des Arbeitslehrerinnenkurses: für Real- und Fortbildungsschulen Januar 1897, für Primarschulen Mai 1897.

#### Die Kommission.

**Vorhangstoffe**  
eigenes und englisches Fabrikat, crème und weiss, in grösster Auswahl, liefert billigst das Rideaux-Geschäft [108]

J. B. Nef, zum Merkur, Herisau.

Muster franco. Etwelche Angabe der Breiten erwünscht.

Eine in sämtlichen Haus- und Handarbeiten durchaus bewanderte Tochter aus guter Familie, arbeitswillig und arbeitsgewohnt, sucht in einem grösseren Haushalt Stelle als Stütze oder als selbständige Wirtschaftschafterin; sie würde auch in einem Institut oder gutem Privathause im Ausland Stelle annehmen in einem, ihren Fähigkeiten und Kenntnissen angepassten Wirkungskreis. Beste Empfehlungen hochachtbarer Familien stehen zu Diensten. Gefl. Offerten unter Chiffre N U 5 an die Annconexpedition der „Schweizer Frauen-Ztg.“ [FV5]

Für ein junges, intelligentes Mädchen (Waise), das die Sekundarschule besucht und auf kommende Ostern konfirmiert wird, sucht man passende Stelle in einem guten Privathause der französischen Schweiz, wo es die französische Sprache erlernen und sich die Kenntnisse der in einem wohlgeordneten Hause nötigen Arbeiten aneignen könnte. Die Tochter ist willig und von gutem Charakter und würde, da arbeitsgewohnt, einer verständigen Hausfrau eine gute Hilfe sein. Es wird aber nur auf eine gute Versorgung reflektiert. Offerten unter Chiffre T W 78 befördert die Expedition dieses Blattes. [FV78]

In dem am 3. Mai 1897 beginnenden Arbeitslehrerinnenkurs könnten noch einige Kandidatinnen Aufnahme finden. Das 17. Altersjahr muss zurückgelegt sein. Obligatorisch sind die drei Fachkurse:

Bei einer überseelischen, best accrediteden, kleinen Schweizerfamilie findet eine anständige, intelligente und arbeitsstüchtige Tochter aus braver Familie sehr gute Stelle. Es wird ein freundliches Heim geboten mit Familienschluss und guter Bezahlung. Ohne nachweisbar gute Empfehlungen achtbare Persönlichkeiten wird keine Anmeldung berücksichtigt. Offerten unter Chiffre J R 1 befördert die Anncon-exped. der „Schweizer Frauen-Ztg.“ [FV1]

Eine gut erzogene Tochter, zur Lehrlin und Erzieherin ausgebildet, sucht Stelle als Erzieherin oder erste Bonne zu kleineren Kindern in einem feinen Hause, gerne in der französischen Schweiz oder in Frankreich, um sich in der Sprache noch zu vervollkommen. Bei wirklich guter Versorgung werden beabsichtigte Ansprüche gemacht. Gefl. Offerten unter Chiffre D R 6 befördert die Anncon-expedition d. Bl. [FV6]

Ein geschäftstüchtiges, rühriges und in grossem Bekanntheitskreise stehendes, solvables Ehepaar, in industrieller Gegeud wohnhaft, wünscht den kommissions- weisen Verkauf von gangbaren Artikeln oder Specialitäten zu übernehmen. Ein schönes, trockenes und passend gelegenes Lokal ist vorhanden. Gefl. Offerten unter Chiffre D R 6 befördert die Anncon-expedition d. Bl. [FV6]

In ein gutes Privathaus wird ein kräftiges Mädchen zur Besorgung sämtlicher Haushälfte gesucht. Dasselbe findet liebevolle Behandlung. Durchaus ehrlicher Charakter und unbedingte Zuverlässigkeit wird verlangt. Gefallige Offerten unter Chiffre A 100 an die Expedition d. Bl. [FV100]

Daniel Aeblischer, Vevey Specialgeschäft in Kamehaarartikeln sucht gute Maschinenstrickerinnen. [59]

Eine brave Tochter, 18 Jahre alt, aus achtbarer Familie, sucht Stelle aufs Frühjahr als Volontärin in die französische Schweiz. Bevorzugt wird die Arbeit eines Zimmermädchen bei einer achtbaren Herrschaft. Es wird auf familiäre Behandlung Anspruch gemacht. Offerten unter Chiffre K H 77 befördert das Annconbureau der „Schweizer Frauen-Zeitung“. [77]

Man wünscht eine gut erzogene 19-jährige Tochter (protestantisch), von durchaus bravem Charakter, deutsch und französisch sprechend und aus sehr gutem Hause und Familie, für 5—6 Monate in eine gute, gebildete Familie zu plazieren, wo ihr Gelegenheit geboten wäre, die feinere Küche gründlich zu erlernen zu können und wo geistige Bildung und gute Umgangsform gepflegt werden. Die Tochter würde gerne leichtere Hausgeschäfte übernehmen und sich in praktischen Handarbeiten, worin sie tüchtig ist, nützlich machen. Die Suchende hat auch Musikbildung (Klavier). Es würde je nach konvenienterden Verhältnissen ein kleiner Pensionspreis bezahlt. Gute, familiäre Behandlung wird durchaus verlangt. Der Eintritt könnte mit März oder April geschehen. [79]

### Lehrtöchter

(auch Volontaires) finden Aufnahme in einem bestrenommierten

### Herrenhemden- und Wäschegeschäft

Beste Gelegenheit zur Berufserlernung und gute Beaufsichtigung wird zugesichert. Anmeldungen unter Chiffre H 119 befördert die Exped. d. Bl. [119]

Eine 17jährige Tochter aus guter Familie sucht Stelle als Volontärin in die französische Schweiz. Die Suchende führt eine saubere Handschrift und würde einer Stelle als Ladentochter in einem Bazar oder Papeterie den Vorzug geben. Gute Behandlung wird vorausgesetzt. Offerten unter Chiffre M A 76 befördert die Expedition. [76]

In eine kleine Haushaltung von drei Personen aus der französ. Schweiz wird zur Aushilfe einer ältern Magd ein jüngeres, gesundes und braves

### Mädchen

gesucht. Anfragen erbieten an Madame Winzeler, Lugano. (139-O-192)

### Gesucht.

Eine tüchtige Arbeiterin könnte sofort eintreten bei [87]

Frau Zähnler-Schmid

Damenschneiderin

Degersheim, Untertoggenburg.

In ein erstes

### Broderie- und Tapisseriegeschäft

in Zürich wird eine tüchtige, selbständige Arbeiterin, geübt in Gold- und Buntsticken, gesucht. Gefl. Offerten unter Chiffre T B 86 befördert die Expedition dieses Blattes. [86]

### Gesucht nach Basel:

auf 1. Februar ein junges, tüchtiges Mädchen für alles. [57]

Offerten unter Chiffre B R 57 befördert die Expedition d. Bl.

### PENSION

für stellensuchende Frauen und Töchter à Fr. 250 per Tag. Auch wird Auskunft über Stellen erteilt bei [64]

Franz Leu in Montreux.

### Franz. Sprache.

Der Direktor einer Erziehungsanstalt wünscht eine junge Tochter als Halbpensionärin in seine Familie aufzunehmen, welche die Hausfrau in den häuslichen Geschäften beisteht kann und zugleich Gelegenheit hätte, sich die franz. Sprache gründlich anzueignen. Alter 17—20 Jahre.

Pensionsentschädigung gering. Verpflichtung auf ein Jahr. Gefl. Offerten unter Chiffre H 171 N an Haasenstein & Vogler, Neuchâtel. [89]

In gebildeter, achtbarer Familie auf dem Lande würde ein [124]

### Kind

in sorgfältige Pflege genommen. Beste Refer. Gefl. Offerten unter Chiffre H 63 Ch an Haasenstein & Vogler, Chur.



ist einzige in ihrer Art zur augenblicklichen Verbesserung von Suppen. [67]

## Knaben-Institut Steinbusch-Chablocz

Les Figniers, in Cour-Lausanne (Schweiz).

Diese Anstalt bietet jungen Leuten vortreffliche Gelegenheit, sich in einem Jahre in der französischen, englischen, italienischen, spanischen oder deutschen Sprache gehörig auszubilden. Gründlicher Unterricht in der Handelskorrespondenz, der Buchführung, dem kaufmännischen Rechnen u. s. w. Ein neuer Kursus beginnt am 1. Mai. Leichte, erfolgreiche Methode. Aufnahme zu jeder Zeit. Mässige Preise. Gute Pflege. Wahres Familienleben. [97]

Prospekte mit Referenzen durch: L. Steinbusch, Direktor. (H 317 L)

## Pensionat Alpinula

Ct. de Vaud.

Schön gelegenes, für Mädchenspension gebautes Haus, gesunder, angenehmer Aufenthalt auf dem Lande, gute Erziehung, gründliche Ausbildung in Sprachen, Wissenschaften, Musik, Malen. Kurse im Kleidermachen, Weissnähen, Stickerei etc. Englische und italienische Lehrerin im Hause. Diplomierte Lehrer. Auskunft erteile frühere Zöglinge. Prospekte durch die Vorsteherin. Preis 2000 Fr. jährlich.

M. Doleys-Cornaz.

[13]

## Gebrüder Hug & Co., Basel.

Grösste Auswahl von



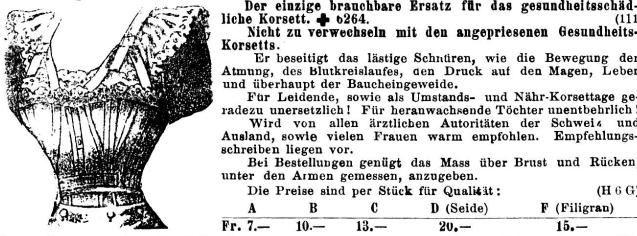
und Instrumenten aller Art.



von Fr. 110.— bis 3000.—.

Terminzahlungen. — Vorteilhafte Bedingungen.

## Hugo Schindlers Patent-Büstenhalter.



Der einzige brauchbare Ersatz für das gesundheitsschädliche Korsett. + t264.

Nicht zu verwechseln mit den angepresstenen Gesundheits-Korsetts.

Er beseitigt das lästige Schnüren, wie die Bewegung der Atmung des Herzenskreislaufes, den Druck auf den Magen, Leber und Überdruck der Baucheingeweide.

Für Leidende, sowie als Umtags- und Nähr-Korsettagte geradezu unersetzlich! Für heranwachsende Töchter unentbehrlich!

Wird von allen ärztlichen Autoritäten der Schweiz und Ausland, sowie vielen Frauen warm empfohlen. Empfehlungs-schreiben liegen vor.

Bei Bestellungen genügt das Mass über Brust und Rücken, unter den Armen gemessen, anzugeben.

Die Preise sind per Stück für Qualität: (H 6 G)

A 7.— B 10.— C 13.— D (Seide) 20.— F (Filigran) 15.—

Fr. 7.— 10.— 13.— 20.— 15.—

Generalvertreter für die Schweiz: Peters & Co., Zürich V, Eigenstrasse 12.

Depot in St. Gallen: Frau M. Christ, Schwalbenstrasse 7. Um sich vor wertlosen Nachahmungen zu schützen, achtet man beim Einkauf auf den Stempel: Schindlers Patent.

[21]

[111]

wieso ich meine Musikkisten, Schweizer-Fabrikat, so billig verkaufen könnte. Dies ermöglicht mir nur ein seltener Zufall, wodurch ich eine Partie von 10,000 Stück zu einem Spottpreise einkaufte. Daher gebe ich, so lange noch der Vorrat reicht, eine Musikkiste, 28 Töne garantieren gut spielend, mech. Uhrwerk in poliertem, mit versch. Figuren verziert. Holzkasten gefasst, zu dem spottbilligen Preise von nur Fr. 2,50; dieselbe, prima Qual., mit Schlüssel aufzuziehen, Fr. 4.—; dieselbe, hoch elegant, 38 Tönespielend, Fr. 12.—, Photographie-Albums in Plüscher, mit Musikwerk, Format 24x28, re. ch. verziert, mit prächtv. Beschlag u. 2 Schlossern, nur Fr. 15.—. Es ist unglaublich, aber doch wahr. So eine Gelegenheit kommt sehr selten vor, darum beeile man sich zu bestellen bei D. Cleener, Zürich. Diese Zierde sollte in keinem Hause fehlen. [88]

[36]

[37]



Unübertreffliches Mittel gegen rauhe, aufgesprungene und wunde Haut; äußerst praktisch und angenehm im Gebrauch. In Tuben à 50 Cts. in den meisten Apotheken und Drogerien erhältlich.

Nur echt mit der Schutzmarke: Zwei Bärenmänner, worauf genau zu achten ist. [37]



[Z 955 E H]

[36]

[37]

[38]

[39]

[40]

[41]

[42]

[43]

[44]

[45]

[46]

[47]

[48]

[49]

[50]

[51]

[52]

[53]

[54]

[55]

[56]

[57]

[58]

[59]

[60]

[61]

[62]

[63]

[64]

[65]

[66]

[67]

[68]

[69]

[70]

[71]

[72]

[73]

[74]

[75]

[76]

[77]

[78]

[79]

[80]

[81]

[82]

[83]

[84]

[85]

[86]

[87]

[88]

[89]

[90]

[91]

[92]

[93]

[94]

[95]

[96]

[97]

[98]

[99]

[100]

[101]

[102]

[103]

[104]

[105]

[106]

[107]

[108]

[109]

[110]

[111]

[112]

[113]

[114]

[115]

[116]

[117]

[118]

[119]

[120]

[121]

[122]

[123]

[124]

[125]

[126]

[127]

[128]

[129]

[130]

[131]

[132]

[133]

[134]

[135]

[136]

[137]

[138]

[139]

[140]

[141]

[142]

[143]

[144]

[145]

[146]

[147]

[148]

[149]

[150]

[151]

[152]

[153]

[154]

[155]

[156]

[157]

[158]

[159]

[160]

[161]

[162]

[163]

[164]

[165]

[166]

[167]

[168]

[169]

[170]

[171]

[172]

[173]

[174]

[175]

[176]

[177]

[178]

[179]

[180]

[181]

[182]

[183]

[184]

[185]

[186]

[187]

[188]

[189]

[190]

[191]

[192]

[193]

[194]

[195]

[196]

[197]

[198]

[199]

[200]

[201]

[202]

[203]

[204]

[205]

[206]

[207]

[208]

[



[H 6169 Y]

## Für nur Fr. 7

franko Zoll und Porto offeriere  
prachtv. Korallengarnitur  
eine zweireihige Halskette, zweireihiges  
Armband, je mit mech. Schloss, Brosche  
und ein Paar Ohrringe, alles mit garan-  
tiert echten Koral'en, solide Fassung.  
Das Doppelte wert. (H 61683) [48]

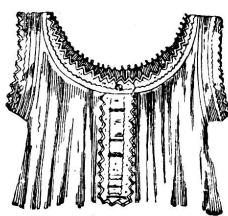
M. Kern, Lauterbach (Württ.)



Hecht-Apotheke, I. Stock.  
Sanitätsgeschäft: Kugelgasse 4, I. St.

C. Fr. Hausmann.

Erstes schweizer. Damenwäschever-  
sandhaus und Fabrikation  
R. A. Fritzsché  
Neuhausen-Schaffhausen.



Niemand kann gleich gute Ware billiger liefern.  
45 Sorten Frauen-Taghemden  
12 " " Nachthemden  
18 " " Hosen  
12 " " Nachttäcken  
24 " " Schürzen  
24 " Leib- u. Kostümunterröcke  
sowie alle Haushaltungsgegenstände.  
Ich bitte genau anzugeben,  
ob billige, mittlere oder beste  
Qualitäten und ob fein- oder grob-  
fädig bemustert werden soll.  
[62]



**VICTORIA** — \* Nähmaschinen

Einget. Schutzmarke.

Waarenzeichen 8698.

Zu haben in fast allen Städten  
bei den Alleinvertretern.

Wenn an irgend einem Platze nicht vertrieben, giebt die Fabrik die nächste Bezugsquelle an.

Alleinige Fabrikanten:

H. Mundlos & Co., Magdeburg-N.

(H 6292 Y)



sind aus  
bestem Material,  
ein Muster der  
Eleganz,  
Leistungsfähigkeit,  
Dauerhaftigkeit!

Mit patentirten  
Verbesserungen!

Man achte auf die  
Fabrikmarke!

107

Bergmanns  
**Lilienmilch-Seife**  
nur echt von (H 1214 Z)

**Bergmann & Cie.**  
Zürich

ist vollkommen rein, mild und neutral und unübertroffen für zartes und weissen Teint, sowie gegen Sommersprossen.  
Preis 75 Cts. per Stück.  
Man achte genau auf die Schutzmarke.  
[108]

**Schutz-Märke**  
Bergmanns  
Zwei Bergmänner.

Das beste Hustenmittel ist:  
**Pectoral Paracelsus**  
Die Schachtel: 1 Fr., zu haben in den Apotheken  
EN GROS:  
SAUTER'S LABORATORIEN, Aktiengesellschaft, GENF



Aufgesprungene, rissige Haut des Gesichts und der Hände, Gesichtsröte, Sommersprossen, Mitesser, Wimpern, Brennen und Jucken der Haut und überhaupt jegliche Hautunreinlichkeit und alle Rynzeln verschwinden sofort bei Gebrauch der absolut unschädlichen

**Crème Iris.**

Der Teint wird bei regelmässigem Gebrauch blärend weiß. Die Wirkung ist eine auffallend rasche und wirklich frappante.

Crème Iris in Verbindung mit

**Crème Iris Seife**,

sind die anerkannt vollkommensten Präparate zur Teint- und Hauptpflege und sollten bei jedermann, der Wert auf sein Äusseres legt, auf dem Toilette-tisch zu finden sein.

Preis p. Topf (auch Reisetube), enorm ausgiebig, Crème oder per Carton (à 3 Stück), Seife Fr. 2, erhältlich in allen Apotheken, besseren Coiffeurgeschäften oder direkt von der Hauptniederlage für St. Gallen und Umgebung: C. Fr. Hausmann, Hechtaapotheke, St. Gallen. [104]

Zur gefälligen Beachtung!

Schöne Häkelarbeiten, neue, noch nicht bekannte Sachen, auch Einsätze für Vorhänge, Decken etc. fertigt auf Bestellung und zu bescheidenen Preisen eine im Fache sehr tüchtige Frau. Sie übernimmt die Ausführung der ausschmückenden Häkelarbeiten für ganze Ausstattungen, sowie für einz. Wäschegegenstände, auch nimmt sie angefangene Arbeiten von Geschäften oder Privaten zum Fertigmachen an. Auskunft über die Adresse erteilt die Exped. [93]



[50]

Töchterpens. Lindengarten

Oberuster. (H 16 G)

Vorsteherin: Fr. L. Hofmann.

Unterricht in Sprachen, Musik, Zeichnen, Malen, Handarbeit, Buchführung, Haushalt Patentierte Lehrkräfte. Prospekt und Referenzen zur Verfügung.

**J. Kihm-Keller**

z. guten Quelle [35]

**Frauenfeld.**

Leinen- und Baumwollwaren

Wäsche-Fabrikation

Braut-Ausstattungen

in feinster und solidester Ausführung.

Herren- und Damen-Linge

Damen- und Kinderschürzen

Diplome I. Klasse.

Katalog und Muster umgehend franko.

Für Damen!

Durch Zufall eine Partie seid. Damenschürzen spottbillig übernommen, bin ich in der Lage, eine prachtvolle, seidene Damenschürze fix und fertig zu dem unglaublichen Preise von nur

**Fr. 2.75**

abzugeben. Diese Damenschürzen sind aus reinem Seidenstoff, prachtvoll garniert und mit Seidenbändern, hochmodern in allen prächtigen Farben. Man beeile sich, zu bestellen, so lange der Vorrat reicht bei dem Exporteur [45]

(H 4811 Z) D. Cécner, Zürich.



[101]

Für 6 Franken

versenden franko gegen Nachnahme

bto. 5 Ko. ft. Toilette-Abfall-Seifen

(ca. 60—70 leicht beschädigte Stücke der feinsten Toilette-Seifen). (H 623 Z) [41]

Bergmann & Co., Wiedikon-Zürich.

**Butterick's Modenblatt**

das brauchbarste und billigste der Welt!

Monatlich ca. 70 neueste Modelle

von Kleidungsstücken aller Art für Damen u. Kinder

Jahresabonnement 1 Mark

bei jeder Agentur für Butterick's Schnittmuster, bei allen Buchhandlungen, Postämtern und durch jeden Briefträger (No. 1345a der Post-Zeitungsliste)

Verlangen Sie per Postkarte **Gratis-**

von Ihrer Buchhandlung,  
von obigen Agenturen,  
oder von **Blank & Co.'s Verlag, BARMEN.**



[123]

# *Röth- & Haushaltungs-Schule*

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung.

Erscheint am dritten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen

Nr. 1.

Januar 1897

## Die Verdauung.



Alle Speisen, welche wir genießen, bringen wir in die Mundhöhle, wo die Zähne sie zerkleinern und die Mundflüssigkeiten sie durchtränken und so die Bissen weich und schlüpfrig machen. Gleichzeitig werden Salze und Zucker gelöst, auch das in Wasser und den Körperflüssigkeiten unlösliche Stärkemehl wird durch den von den Speicheldrüsen abgesonderten Speichel zum Teil in Zucker umgewandelt und löst sich nun leicht in den Verdauungssäften. Die Umwandlung alles Stärkemecls kann aus dem einfachen Grunde nicht erfolgen, weil die Speisen nur so kurze Zeit in der Mundhöhle verweilen. Die Hauptmenge des Stärkemecls der Nahrung gelangt unverdaut in den Magen. Die Umwandlung setzt sich hier zunächst unter Fortwirkung des mit verschluckten Speichels fort und wird erst in dem Darmkanale durch neue Verdauungssäfte vollendet. Im Magen beginnt durch den Magensaft die Lösung der Eiweißstoffe, des leimgebenden Gewebes und des Leimstoffes zu Peptonen. Der Magensaft wird von den in der Magenschleimhaut eingebetteten, zahlreichen Magensaftdrüsen oder Labdrüsen abgesondert. Er hat einen charakteristischen sauren Geruch und Geschmack und ist in seinen Wirkungen der Salzsäure ähnlich. Durch wurmförmige Bewegungen des Magens werden die Speisen mit dem Magensaft innig vermengt. Als saurer Speisebrei verlassen die Nahrungsstoffe den Magen und gelangen in den Dünndarm, um hier die vollständige Verdauung zu erfahren. Der Dünndarm ist also als das Hauptorgan der Verdauung zu betrachten. Nur wenn Magen und Dünndarm frank sind, tritt der Dickdarm für diese als Ersatz ein. Die Schleimhaut des Darms sondiert aus zahlreichen kleineren Drüsen einen schleimigen Saft ab, den Darmsaft oder Darmschleim. Außerdem ergießen sich in den Zwölffingerdarm (den Anfang des Dünndarmes) die Absonderungssäfte der beiden größten Drüsen unseres Körpers, der Leber und der Bauchspeicheldrüse; die Leber sondiert die Galle,

die Bauchspeicheldrüse den Bauchspeichel ab. Diese drei Verdauungssäfte mischen sich mit dem aus dem Magen kommenden Speisebrei und vollenden in ihm die Verdauungsveränderungen; insbesondere wird hier das Fett so fein, staubförmig verteilt, daß die Fettstäubchen in die Porenräume der Darmgewebe eindringen können. Die Galle hindert gleichzeitig eine faulige Zersetzung der im Darmkanale befindlichen, leicht faulenden Substanzen. Der bei der Verdauung entstandene milchartige Speisesaft wird von Tausenden vom Darmzotten aufgesogen und dem Blute durch den Milchbrustgang zugeführt.

### Nährstoffe.

**D**er Mensch muß essen, d. h. Nährstoffe in sich aufnehmen, um den Verlust an Körperstoffen zu ersehen.

Die Nahrungsmittel, welche wir zu uns nehmen, müssen folgende Nährstoffe enthalten: 1. Eiweiß, 2. Fett, 3. Stärke (Zucker), 4. Salze, 5. Wasser.

Das Eiweiß, aus welchem sich im Blute vornehmlich Muskelfleisch bildet, ist ein wichtiger Bestandteil des Tier- und Pflanzenkörpers. Der Gesamtbestand unseres Körpers an Eiweißstoffen ist rund auf 10 Prozent zu veranschlagen, so daß der erwachsene Mensch von 70 Kilogramm Gewicht etwa 7 Kilogramm Eiweiß besitzt. Das Eiweiß kommt vor als tierischer Faserstoff (Fiboin-Fleisch), tierischer Käsestoff (Käsein-Milch), Pflanzeneiweiß, Kleber-(Getreidearten), und Pflanzenkäsestoff (Legumin-Hülsenfrüchte) u. c. Aus Eiweiß kann unter Umständen im Körper Fett gebildet werden. Das Eiweiß für sich allein ist (ebenso wenig wie die anderen Nährstoffe) keine Nahrung, d. h. der Körper geht zu Grunde, wenn er nur mit Eiweiß (bezw. Fett u. c.) genährt wird. Die tierischen Nahrungsmittel sind im allgemeinen reicher an Eiweißstoffen als die pflanzlichen, ausgenommen die eiweißhaltigen Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen).

Das Fett unterhält zum großen Teil die Atmung. Man unterscheidet harte und weiche Fette.

Das Hauptfettpolster schützt zunächst als Luft- und Stoßkissen mechanisch an denjenigen Stellen, wo die Haut einem Druck ausgesetzt ist (Fußsohle, Hohlhand, Sitzknorren, um die Gelenke herum), sodann ist es vermöge seines schlechten Wärmeleitungsvermögens von Bedeutung für die Wärmeregulation infofern, daß, je dicker das Fettpolster ist, umso mehr die Wärmeabgabe seitens der darunter gelegenen Teile (Muskeln, Eingeweide u. a.) verhindert wird. Daher frieren bei niedriger Außentemperatur magere und hagere Menschen viel eher, als fette. Hiermit hängt es auch zusammen, daß für die Bewohner der arktischen Zonen (Eskimos, Lappländer) die starke Entwicklung des Unterhaut-

fettgewebes, nicht selten bis zur Verunstaltung der Körperform, charakteristisch ist.

Genießen wir mehr Fett, als wir nach den Gesetzen der Ernährung bedürfen, so wird der Überschuss am Körper abgelagert. Der Bedarf an Fett hängt von der Außentemperatur und von dem Verhalten der Muskeln ab; bei Kälte und bei energischer Muskeltätigkeit gebrauchen wir viel Fett. Der gesunde Mensch verdaut 100 Gramm Fett pro Tag leicht, in den meisten Fällen auch noch 150 Gramm, größere Mengen veranlassen oft Beschwerden oder gar Verdauungsstörungen.

Als Sparmittel an Stelle vom Eiweiß und Fett sind die Leimstoffe zu erwähnen. Sie finden sich nur in tierischen Nahrungsmitteln, besonders in Knochen und Knorpeln; in der Hitze flüssig, erstarren sie beim Erkalten zu einer gallenartigen Masse. 100 Gramm Leim sind im Stande, 36 Gramm Eiweiß und 25 Gramm Fett zu ersparen. Reich an Leimstoffen ist der Kopf des Kalbes, sowie die an Haut und Sehnen reichen Füße vom Kalb und vom Schwein. Die sogenannten Knochenleimsuppen, welche aus Sehnen, Knorpeln und Knochen hergestellt werden, führen aus diesen sonst in der Küche nicht verworthenen Theilen dem Körper Leimstoffe zu und sie können somit in der Ernährung der Unbemittelten als billiges Nahrungsmittel an Stelle der theuren Eiweißstoffe eintreten.

Stärke, Zucker und Gummi faßt man unter dem Namen Kohlenhydrate zusammen. Die Kohlenhydrate sind (nächst den Leimsorten) die wirksamsten Sparmittel für den Eiweißumsatz, auch der Fettverlust wird durch sie beschränkt; doch leisten erst 24 Theile Kohlenhydrate so viel wie 10 Theile Fett. Reichlich (neben Eiweiß) genossen werden sie in Fett übergeführt und als solches am Körper abgelagert. Doch darf man den Fettverlust des Körpers nicht ausschließlich durch Verabreichung von Kohlenhydraten verhüten wollen. Selbst bei strengster Arbeit soll die Gabe von 500 Gramm nicht überschritten werden. Für das unerlässliche Eiweiß kann selbst die größte Gabe Kohlenhydrate nicht eingetreten. Die Stärke ist in Wasser nicht löslich, dagegen Zucker und Gummi. Eiweiß, Fett, Zucker aus dem Thierreiche werden im allgemeinen leichter und vollständiger verdaut, als das pflanzliche Eiweiß und Stärkemehl.

Die Salze, auch Aschenbestandtheile genannt, die dem Blute durch die Nahrungsmittel zugeführt werden, bestehen in Kochsalz, Verbindungen des Phosphors, des Eisens, Kalkes u. s. w.; aus ihnen bilden sich die Knochen, Zähne, Knorpeln und Haare. Sinkt der Mineralbestand des Körpers unter eine gewisse Grenze, so geht der Mensch zu Grunde, auch wenn alle sonstigen Nährstoffe in genügenden Mengen geboenzt

werden. Aber auch das Trinkwasser führt uns Mineralstoffe zu (kohlen-sauren Kalk und Magnesia).

Zu den erwähnten Nährstoffen tritt noch das Wasser. Das Wasser ist ein unentbehrliches Lebensbedürfnis und ein wichtiger Nahrungs-stoff, weil es einen wesentlichen Bestandteil (60 Prozent) unseres Kör-pers bildet; es besteht aus zwei Hauptteilen: Sauerstoff und Wasser-stoff. In der Natur findet man nirgends vollkommen reines Wasser. Das Regenwasser enthält die zufälligen Beimengungen, von denen es die Luft reinigt; im Quellwasser dagegen sind gar mancherlei Stoffe aufgelöst, denen es in der Erde begegnet (Mineralquellen). Harte Wasser haben ziemlich großen Gehalt an schwefelsaurer oder kohlen-saurer Kalkerde und Magnesia und werden beim Kochen etwas milchig; die Kalkerden bilden einen Bodensatz, Kessel- oder Pfannenstein, auch Wasserstein genannt. Hartes Wasser wird durch Zusatz von Soda und durch Sieden weicher und reiner. Weiches Wasser hat dagegen nur eine geringe Menge Kalkerde und gibt mit der geringsten Menge Seife einen Schaum. Gutes Trinkwasser muß klar, farblos und geruchlos, sowie von reinem, erfrischendem Geschmacke sein; es muß ferner frei sein von allen Verunreinigungen, welche für den menschlichen Körper sich als schlechtbekömmlich oder gar als gesundheitsgefährlich erweisen.

Alle obigen Nährstoffe müssen in unserer Nahrung in einem rich-tigen Verhältnisse enthalten sein; einförmige Kost ist schädlich. Aus-schließlich thierische Kost würde den Körper mit Eiweiß überschwemmen, Kohlenhydrate würden fehlen. Bei der rein pflanzlichen Kost dagegen müssen bedeutende Speisemengen aufgenommen werden, der Körper wird neben häufig unzureichendem Gehalt an Eiweiß und Fett mit Kohlenhydraten überschwemmt. Auch spricht gegen ausschließlich pflanz-liche Nahrung die schlechte Verwertung, die saure Gährung und bei-sitzender Lebensweise und schwacher Verdauung hauptsächlich die ver-mehrte Gasbildung im Darmkanal.

## Rezepte.

*Eprobt und gut befunden.*

**Wie man alte Kartoffeln wieder wohlgeschmeckend macht.** Nachdem die Kartoffeln geschält, die Keime sorgfältig ausgestochen und gewaschen sind, bringt man sie mit kochendem Wasser und dem nötigen Salz in einem nicht zu kleinen Topfe aufs Feuer und lässt sie rasch 5—6 Mi-nuten kochen, nachdem schüttet man das Wasser ab und frisches kochen-des darauf, worin sie jetzt schnell gar kochen. Dann gießt man sie möglichst trocken ab, setzt den Topf offen auf eine heiße Stelle und schwenkt sie häufig, bis alle wässrigen Theile verdampft sind. In einer

erwärmten Schüssel bringt man sie zugedeckt zu Tisch und jeder wird finden, daß sie sehr gut sind. Durch dieses Verfahren — das Ersetzen des ersten Wassers durch frisches — werden nicht allein alte Kartoffeln, sondern auch weniger gute Sorten ganz bedeutend verbessert. Ein sorgfältiges Kochen der Kartoffeln ist überhaupt empfohlen, und doch wird dagegen häufig gesündigt, und dieses wichtige, beliebte Nahrungsmittel manchmal bei seiner Bereitungsweise sehr stiefmütterlich behandelt. Da bekommen die Kartoffeln den schlechtesten Platz auf der Maschine, wo sie langsam oder fast gar nicht kochen, und das können die besten nicht vertragen. Oder sie werden zu früh aufgesetzt, daß sie zu lange vor dem Anrichten gar sind. Die Kartoffel ist sehr anspruchsvoll, sie will nicht auf uns, wir sollen auf sie warten. Ist sie zu ersterem gezwungen, so verliert sie sofort an Geschmack. Immerhin kann man ihren Wohlgeschmack ein Weilchen erhalten, wenn man sogleich ein reines Tuch fest auf die fertigen Kartoffeln legt und sie in eine heiße Röhre oder den Ofen stellt.

\*

**Kräftige Fleischsuppe von Knochen.** 1 $\frac{1}{2}$ —2 Pfund Knochen (für 5—6 Personen), an denen noch etwas Fleisch, einerlei ob von gebratenem oder frischem Fleische, werden klein gehackt, mit einem haselnußgroßen Stückchen Ingwer, einigen Pfefferkörnern, einer guten Stange Porree, 1 $\frac{1}{2}$  bis 2 Stunden gekocht. Dann gieße die Brühe durch ein Sieb, entferne das Fett und thue hinzu einen kleinen oder einen halben großen Kopf Sellerie, etwas Wurzelwerk, ein Stückchen Butter, 1 $\frac{1}{2}$  bis 2 Theelöffel Liebigs Fleischextrakt oder Maggis Suppenwürze, wodurch die Suppe schöne Farbe und kräftigen Geschmack erhält, das nöthige Salz und lasse alles noch  $\frac{1}{2}$  bis  $\frac{3}{4}$  Stunde durchkochen.

\*

**Das Waschen der Gemüse.** Daß Gemüse ungewaschen schmackhafter seien, ist eine ganz unrichtige Annahme, welche durch jeden probeweisenden Vergleich sofort widerlegt wird. Versuche nur einmal, wie denn eigentlich das Wasser schmeckt, mit welchem man das Gemüse gewaschen hat (denn dieses sollte dann den ganzen Wohlgeschmack enthalten, das sogenannte „Aroma“, welches man von dem Gemüse abgewaschen hat). Man wird sich überzeugen, daß es ganz widrig, ja ekelhaft schmeckt, von „Aroma“ keine Spur. Untersucht man dieses Wasser aber noch genauer, so findet man zu seinem Staunen (unter dem Vergrößerungsglas) eine Menge von thierischen Schmarotzern, sowie Eier derselben und Sporen von Kryptogamen, nebst Auswürfen und Überbleibseln von verschiedenen Tierchen, Schneckenschleim &c., kurz — alles mögliche, nur nichts Schmackhaftes. Wir wollen nun nicht einmal die Gefährlichkeit dieser Spulwurm- und Schmarotzereier aller Art näher be-

schreiben (welche namentlich den aus dem Süden kommenden Gemüßen anhaften) und ihren großen Nachtheil für den menschlichen Organismus, sondern überlassen es getrost den verehrten Hausfrauen und ihrem Reinlichkeitssinn, überzeugt, sie werden sich nach diesen Auseinandersetzungen weder durch andere Zeitschriften, noch durch Kochbücher abhalten lassen, die Genüsse vor deren Zubereitung recht gründlich zu waschen, wie dies eigentlich auch mit dem Obst geschehen sollte.

\*

**Kalbschnitzchen in Rahmsauce.** Man schneidet handgroße Stückchen vom Kalbschlegel, klopft und salzt sie und spickt sie mit feingeschnittenem Speck. Dann lässt man Butter in einer Casserolle zergehen, gibt zerschnittene Zwiebeln, eine geriebene gelbe Rübe, etwas Citrone und die Schnitzel hinein und lässt sie zugedeckt eindünsten. Wenn die Fleischstückchen auf beiden Seiten gefärbt sind, werden sie herausgenommen, 5 Löffel saurer Rahm mit 1 Esslöffel Mehl verquirlt, mit etwas Wein und Fleischsuppe nachgegossen und die Schnitzchen mit der Sauce noch fertig gekocht.

\*

**Eingebrannte Suppe.** In einer Pfanne wird apfelsgroß Schmalz heiß gemacht, 3—4 Kochlöffel Mehl mit dem nöthigen Salz wird darin dunkelgelb geröstet, und hernach mit etwas Kummel und heißem Wasser zur gehörigen Suppendicke angerührt,  $\frac{1}{4}$  Stunde aufgekocht und durchgesieht, über zwei altgebackenen, in kleine Würfel geschnittene Semmeln angerichtet.

\*

**Italienischer Salat.** Kalbsbraten, Kartoffeln, Apfel, hartgesottene Eier, Sardellen, gekochte Sellerie. Dies wird in gleiche Streifen geschnitten, dann einige Kapern hinzugehan, gut gerührt, mit etwas feinem Pfeffer, Salz, Senf, viel Öl und etwas Rhein- oder gutem alten Wein angemacht.

\*

**Braune Zwiebelsauce.** Man röte vier Esslöffel voll fein gehackte Zwiebeln mit zwei Esslöffeln voll Mehl in Butter kastanienbraun, röhre es mit  $\frac{3}{8}$  Liter Wasser und vier Esslöffeln voll Essig an, würze es mit Pfeffer und Salz und lasse es  $\frac{1}{4}$  Stunde kochen. Dem Ganzen kann man auch zwei Esslöffel voll Senf hinzufügen.

\*

**Kalbfleischkügeli.**  $\frac{3}{4}$  Kilo rohes Kalbfleisch wird fein gehackt, mit 2—3 Eiern, wenig Mehl, Salz, Pfeffer, Muskatnuß und feinen Kräutern gemischt, davon mit feuchter Hand Klößchen in der Größe einer Baumwurz geformt, diese in siedender Fleischbrühe (oder Wasser) aufgekocht, wenn sie oben schwimmen, herausgenommen und mit einer pikanten Buttersauce, welche mit Eigelb abgezogen wurde, übergossen.

**Französisch-e oder Wurzel-Suppe:** 2 gelbe Rüben, 1 Selleriekopf, 2 Petersilienwurzeln, etwas Lauch und etwas Wirsing, wenn zu haben auch Spargelköpfe, etwas Blumenkohl, und einige grüne Bohnen werden rein geputzt, gewaschen und fein geschnitten mit etwas Fleischbrühe 1 bis  $1\frac{1}{2}$  Stunden langsam weich gedämpft, dann mit der nötigen Fleischbrühe noch fertig gekocht und dann eingerichtet. Am längsten kochen Bohnen, weniger lang die Spargel, am kürzesten der Blumenkohl.

\*

**Guter Kartoffelsalat.** Die warm geschälten und geschnittenen Kartoffeln gibt man in eine tiefe Schüssel, die mit einem Scheibchen Knoblauch vorher ausgestrichen wurde. Über die Kartoffeln gießt man einige Löffel mit Maggi's Suppenwürze gebrästigter Fleischbrühe, und vermischt sie nachher mit ganz fein geschnittener Zwiebel, Schnittlauch, dem nötigen Öl und Essig, Pfeffer und Salz.

\*

**Griesmehlsuppe von Milch.** Das Griesmehl wird unter beständigem Rühren in die kochende Milch gethan, mit Zucker, Salz und etwas frischer Butter gekocht, bis die Suppe recht sämig ist. Auf eine Person rechnet man  $\frac{1}{2}$  Liter Milch und 30 Gramm Griesmehl. Ein Drittel Wasser kann zugesetzt werden.

\*

**Schinkenschnittchen.** Die Überreste eines gekochten Schinkens wiegt man fein, röhrt das Fleisch mit einigen Löffeln Jus aus Liebigs Fleischextrakt, einem Löffel geriebenem Käse, wenig Pfeffer, Sahne und Petersilie auf dem Feuer heiß, zerquirlt einige Eidotter mit der Farce, fügt das nötige Reibbrod hinzu und streicht das Füllsel auf kleine dünne, in Milch geweichte Weißbrodschnittchen, wendet diese in Ei und Reibbrod und backt sie in Schmelzbutter lichtbraun.

\*

**Kohlrabi.** Nach dem Abschälen und Waschen schneide man dieselbe in feine Scheiben oder Streifen und koch sie in gesalzenem kochenden Wasser weich. Alsdann wird Nierenfett oder Butter und Mehl geschwitzt, nach Geschmack frische Milch oder Fleischbrühe, nach Belieben Muskatnuß und Salz dazu gegeben und darin durchgedämpft. Sind die Kohlrabi noch recht zart, so werden die Herzblätter fein geschnitten, ebenfalls, jedoch allein, abgekocht, mit Butter und Fleischbrühe durchgeschwenkt, und die wie Blumenkohl gedämpften und angerichteten Kohlrabi damit ringsumher garnirt. Beilagen: Klops, gebratene Frühlinselle, Saucischen.

\*

**Risotto.** 150—200 Gramm Knochenmark und 80 Gramm Speck, beides fein geschnitten, werden zum Feuer gebracht und so dies etwas geschmolzen, 250—300 Gramm Reis, der vorher mit kochendem Wasser

gebrüht worden ist, hineingegeben, circa 10 Minuten gerührt,  $1\frac{1}{2}$  Liter Fleischbrühe zugegossen und unter fleißigem Rühren körnig weich gekocht. Hierauf nimmt man für 10 Ets. Safran, löst ihn in einer Tasse heißem Wasser oder Fleischbrühe auf und gießt nun diese Flüssigkeit zu dem Reis, damit er gelb wird, fügt dann 250 Gramm Parmesankäse, das nötige Salz, etwas Pfeffer und Muskatnuß hinzu, röhrt alles gut durcheinander und lässt den Risotto noch eine Weile kochen (er darf aber nicht zu Brei werden), und richtet ihn dann an.

\*

**Kalbsbraten in Buttermilch.** Man legt eine gehäutete und geklopfte Kalbskeule oder einen Rücken 4—5 Tage in Buttermilch, die man während dieser Zeit einmal erneuert und welche das Fleisch völlig bedecken muß; erst wenn der Braten zugesetzt werden soll, nimmt man ihn heraus, wäscht ihn und trocknet ihn ab, reibt ihn mit Salz ein und legt ihn in die Pfanne mit kochender Butter, thut einige Speck- und Schinkenscheiben, eine Zwiebel, Wurzelwerk und ein kleines Kreuterbündelchen, sowie ein Lorbeerblatt hinzu, brät ihn bei guter Hitze unter öfterem Begießen eine Stunde lang, bestäubt ihn mit einem Löffel Mehl und lässt ihn bräunen, während man nach und nach  $\frac{1}{2}$  Liter Milch oder Rahm in die Pfanne zugießt. Ist der Braten fertig, so röhrt man die Sauce durch ein Sieb und gibt sie dazu.

\*

**Rauchfleischsuppe.** Das Rauchfleisch wird über Nacht in kaltes Wasser gesetzt, am Morgen mit heißem Wasser und einem reinen Heidebesen gereinigt, dann nochmals mit heißem Wasser abgewaschen, mit kaltem Wasser auf's Feuer gesetzt und langsam, aber ununterbrochen  $3\frac{1}{2}$  Stunden lang gekocht. Sobald dasselbe kocht, thue man feine Graupen und zwei Stunden später eine wohlgeréinigte klein geschnittene Selleriekölle oder Porreestange hinzu; in Ermangelung dieser einige Sellerieblätter, aber wenig, auch sind junge Kohlrabi gut darin. Das Fett wird nach und nach abgefüllt. Zum Sämigwerden kann mit etwas gebranntem Mehl nachgeholfen werden.

---

Je einfacher und mäßiger wir essen, desto mehr Widerstandskraft besitzen wir gegen krankmachende Einflüsse.

Gib' Acht, daß nie Dein Herz  
Den weisen Spruch vergesse;  
Man ißt, daß man lebt,  
Und lebt nicht, daß man esse.

Alle Tage nur ein einziges Stück Holz zuviel in den Ofen gesteckt, macht im Monat 30 Scheite, und im Laufe des Jahres 360 Scheite Holz, gewiß ein ansehnliches Stößchen — also sparsam umgehen.