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

**Band:** 29 (1907)

**Heft:** 12

**Anhang:** Zweite Beilage zu Nr. 12 der Schweizer Frauen-Zeitung

# 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:** 26.10.2025

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

#### Das Menldenhers.

Es hat oft ein einziger Jauch der Nacht Die schönfte Rose zum Welken gebracht; Und haust Du dem Baume die Wurzel ab, So senkt er gar bald die Zweige hinad; Ja, selbst die Glocke aus hartem Metall, Ein Sprung — und aus ist ihr Klang und ihr Schall.

Das menschliche herz allein ist in start. Du tannst es verwunden ins tiesste Mart, Du magst ihm entreißen sein liedses Vild, Daß auß der Bunde die Träne entquisst – Gin einziger hetterer Sonnenstrahs, Und oft erwacht es aus ditterster Qual.

## Obligenuß beim Radfahren.

Daß Früchte jeder Urt den Durft beim Radfahren viel ausgiebiger stillen als alkoholhaltige Getrante und daß beim Obstgenug die unangenehmen Nebenwirfungen felbstverständlich vermieden werden, ift noch nicht fo allgemein be=

fannt, wie das munichenswert mare. Die in ben frifchen Früchten enthaltenen Sauren find es bekanntlich, die durststillend mirten. Daher kommt es auch, daß sauerliche Früchte angenehmer sind als sehr suge. Gerade beim Radeln, wenn die Blutzirkulation stark angeregt ist, wirkt der Obstgenuß doppelt wohlthätig. Statt der jonst Obstgenuß doppelt wohlthätig. Statt ber sonst beliebten belegten Butterbrote und bes Glases Milch ober auch Bier versuche man einmal eine gute Portion Obst zu genießen. Wenn das Obst frisch vom Baume gepflückt ift, braucht es nicht geschält oder gewaschen zu werden. Man faut recht langjam, indem man ftets ein Studchen Brot oder Semmel zwijchendurch nimmt. Die direkte wohlthätige Wirfung auf die Berdauung wird jeder empfinden, die indirette, blutreinigende und alle Organe, besonders Nieren und Leber, entlastende macht sich nach einiger Zeit sehr deuts lich bemerkbar. Freilich muß der Obstgenuß ganz

regelmäßig geschehen; fest man einen Tag mit bem Radeln aus, so unterlasse man bas Obst=
essen ja nicht. Man beginnt mit einem kleinen Teller voll Obst und vergrößert allmählich bie Portion fo lange, als man fein Unbehagen ver= spürt. Es ist merkwürdig, welche Obstmengen nach einigen Wochen ber Magen fehr wohl verträgt. Rommt man von der Radtour nach Saufe, so darf man freilich keine großen Mengen Bier in sich hineingießen, weil dies sehr unangenehme Folgen haben fonnte. Es wird indeffen auch beine ftarke Neigung bazu vorhanden sein, da der wirkliche Durst durch den Obstgenuß aufs ausgiebigste gelöscht ift. Besonders für etwas korpulente Nadler und selbstverskändlich auch Radlerinnen ift eine folche Obstradelfur febr zu empfehlen, da sie auch eine Gewichtsverringerung bewirken kann.

Berner Halblein beste Adresse: Walter Gygax, Bleienbach.

# ieiners l'arad



dessen Grundcharakterzüge heissen: Porosität, Behaglichkeit, Regulierbarkeit der Bettwärme, Reinlichkeit, Kontrollierbarkeit des Polster - Inhalts, verbunden mit Solidität,

# zweckmässigste, hygienisch richtigste und eleganteste Bett der Gegenwart.

Tausendfach erprobt und von Autoritäten gutgeheissen.

Nebst Betten von einfacher bis zur elegantesten Ausstattung finden Sie bei uns die grösste Auswahl in

# hochmodernen Sehlafzimmer-Einrichtungen

in allen Preislagen.

Es empfehlen sich

Illustr. Prospekte gratis und franko.

O., Bleicherweg 52,

(gegr. 1847)

Alleinvertreter der Steinerschen Reformbettenfabrik.

(gegr. 1847)

# CHOCOLATS LAUSANNE

# Privat-Hoch- u. Haushaltungsschule Kochkurs für Frauen und Töchter, bei ganz beschränkter Schülerinnenzahl.

Jede Schülerin wird nach der Eigenart ihrer Auffassung unterrichtet. Besondere Wünsche für nur eine bestimmte Abteilung der Kochkunst (vegelarische Küche, Backen etc.) werden berücksichtigt. Theorie und Praxis im Berechnen und Zusammenstellen von Küchenzeddeln für bestimmt gegebene Verhältnisse. Häusliche Buchhaltung. Uebung in den fremden Sprachen. Piano. Grosser Garten. Kursdauer je nach dem Ziel der Ausbildung. Referenzen von früheren Zöglingen zur Verfügung. Anfragen unter Chiffre "Häusliche Ausbildung" werden prompt beantwortet. [4698]

# ienisch beste Bodenbelag 🛭 Gegenwar + PATENT Nº 32251 Fugenlos,fusswarm,elastisch, schalldicht,solid 🗴 billig 🛶 Veberall anzubringen Langjährige Garantie! Alleinige Ausführung darch die Erfinder: DÜRRENAESEH (AARGAU) Prospekte.Muster&Kostenanschläge gratis!

Der dritte diesjährige Kurs von Frau Brechbühler zum Mattenhof Güm-ligen b. Bern beginnt am S. April und dauert bis 4. Mai. Prospekte und Refe-renzen zur Verfügung. [4730





# A. Niederhäuser

Buchhandlung 🧇 Grenchen versendet

franko bei Einsendung de Betrages, sonst Nachnahm 10 fidele Bücher zu Fr. 3.

IV IIIGIG DIGITG All FI. J.
Das schweiz. Deklamatorium,
240 Oktavseiten. Urkom. und
ernste Gedichte, Deklamationen, Possen, Theater Fr. 1.50
Das fidele Buch 50 Cts.
Eine Predigt in Reimen 20 Cts.
Krausimausi-Predigt 20 Cts.
Mischmaschvorlesungen 20 Cts.
Handwerkersprüche, urfd. 20 Cts.
Liebes- u. Hochzeltspredigt 20 Cts.
Ich rede niemand Böses nach,
Soloscherz 20 Cts.
Schwinget uf em Juraberg. Ich rede niemand Duses nach,
Soloscherz 20 Cts.
E Schwinget uf em Juraberg,
Fisse mit Sesany und Tanz 50 Cts.
Kasperl der Porträtmaler,
kurzes, flottes Lustspiel 50 Cts.
Obige 10 Broschüren
zusammen statt Fr. 4.20 nur
Fr. 9 [4512]

33225 L 34)

#### Im freien Auffralien.

Das neue australische Wirtschaftsgesetz schreibt vor, daß Klubs und Wirtschaften in Jukunft keine Kellnerinnen von weniger als 21 Jahren anstellen bürfen. Die bereits in Stellung besindlichen Mächen unter diesem Alter können beibehalten werden.

#### Ein wissenschaftliches Urfeil über den Genuf von Alkohol.

Bei Gründung des Bereins für Volkshygieine in Frankfurt a. M. ließ sich Professor Dr. Noorden über die Alkodsfrage in nachstehender Weise vernehmen: "Eine wichtige Frage bildet der Alkoholgenuß. Der Alkohol erspart Fett. Von den beiden Haupteigenschaften der Nahrungsmittel erster Klasse sehrt dem Alkohol die Eigenschaft, daß er weder selbst zu

einem dauerndem Bestandteil des Körpers werden kann, noch hat er die Fähigkeit, in einen anderen dauernden Bestandteil des Körpers übergeführt zu werden. Dasgegen verdrennt er. Wir wissen sogar genau, wie viel zett der Alfohol vor der Berbrennung bewahrt. Je 93 Gramm Alfohol, die im Körper verdrennen, ersparen dem Organismus den Alswand von 94 Gramm Jett. Werden der Achtende der Schalber der Schalber der Alfohol in größeren Mengen die Wissenschaft, Der Alfohol in größeren Mengen kann allerdings ein Gift für die Zellen sein, besonders für die Rellen des Vervenschlens und der Vieren. einem dauernden Bestandteil des Körners merden fann für die Zellen des Rervenfustenes und der Rieren. Bei welchen Mengen Altohol die Grenzen zwischen Schädlichkeit und Unschädlichkeit liegen, läßt fich umfo Schalichtett ind Unichalitäteit legen, last nat unich weniger klar beantvorten, als dies großen individuellen Berschiedenheiten unterliegt. Man braucht sich gewiß nicht von einem guten Trunt Alfohol abschrecken zu lassen. Es ist nicht richtig, daß der Alfohol schon in beschiedenen und vernünftigen Mengen zur Degeneration der Rasse führt. Häufig ist es umgekehrt. Es ist das

Zeichen einer schon vorhandenen Degeneration, wenn der Mensch bescheidene Mengen von Alfohol nicht mehr ertragen kann. Ganz anders ist es allerdings mit dem Allscholmisbrauch. Es ist natürlich auf das Wärmste zu unterstützen, so schlos Herr von Noorden unter leb-hasten Beisall des Auditoriums, die Gesahren des Allscholmiskrauchs. Dan Worsten in ersten Sexten Altoholmigbrauchs dem Menfchen in grellen Farben

Albisrieden-Zürich



Anstalt für das physik.-diät. Heilverfahren. Grosse Lutt- und Sonnenbad-Anlagen Angenehmer Aufenthalt für Kurund Erholungsbedürftige in erhönter, waldreicher und geschützter Lage.
Besondere Erfolge bei Nervenkrankheiten, Gicht, Rheumatismus, Verdauungsstörungen, Frauenkrankheiten etc. Pensionspreis von 6 Fr. an. Das ganze
Jahr geöffnet. Prospekte gratis und franko durch die (0F 457) [4716

Wer seine Kinder den Gefahren, die die jetzige Jahreszeit mit sich bringt, nicht aussetzen will, gebe Galactina, das durchaus kein ge-wöhnliches Kindermehl, sondern ein aus keimfreier Alpenmilch stelltes, leicht verdaulich gemachtes Milchpulver ist. Man hüte sich aber vor Nachahmungen und achte beim Einkaufgenau auf d. Namen Galactina.

Anstaltsleitung.

# Rensdorp's reiner cacao

sollte in keinem Haushalt fehlen,

denn ärztliche Autoritäten empfehlen



# Blutarme Mädchen



Kuranstalt

Kurarzt: Dr. Rüttimann.

und Rekonvaleszenten verlieren nach einem Bericht der I. medizin, Abt. der Wiener allgemeinen Poliklinik nach Gebrauch von

# Dr. Fehrlin's Histosan

bald die Zeichen von Blutarmut, Herzklopfen, Ohnmachtsanfälle u. s. w. und werden rasch wieder hergestellt. Histosan ist den Eisen- und Kraftnährmitteln weit vorzuziehen, da es die Heilung auf ganz natürlichem Wege herbeiführt.

Original - Syrup - Flaschen à Fr. 4.—. Original-Tabletten-Schachtein à Fr. 4.—. kleine Tabletten-Schachtein à frs. 2.25. In den Apotheken, oder wo nicht vorrätig, direkt franco von Dr. Fe-heinin\* Histowan-Depot Schaffhansen.

Ganz bestimmt ist mein neuerdings bedeutend



4631

iederverkäufer

8

für

Günstig

verbessertes



das beste Glanz- und Konservierungsmittel für Chevreau-, Box-ealf- und gewöhnliche gelbe u. schwarze Lederschuhe.

Ganz bestimmt gibt RAS rasch grossartig schönen Bürstenglanz und mit Lappen hernach poliert, geradezu Lackglanz.

Ganz bestimmt ist RAS wasserbeständig, färbt daher nicht ab und schützt den Fuss vor Nässe.

Ganz bestimmt enthält RAS keine Säuren, sondern ausschliesslich dem Leder zuträgliche Rohstoffe, macht daher die Schuhe weich und ausserordentlich haltbar.

Ganz bestimmt bleibt mein verbessertes RAS bis zum letzten Reste in der Dose butterartig weich. [4464

Chemisch teek. Fabrik Oberhofen (Thurgau) vorm. SUTTER-KRAUSS & Cie.

Gegründet 1858

Gegründet 1858

Günstig für Wiederverkäufer