

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: 08.01.2026

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

Das Menschenherz.

Es hat oft ein einziger Hauch der Nacht
Die schönste Rose zum Welten gebracht;
Und haust Du dem Baume die Wurzel ab,
So senkt er gar bald die Zweige hinab;
Ja, selbst die Glöckle aus hartem Metall,
Ein Sprung — und aus ist ihr Klang und ihr Schall.
Das menschliche Herz allein ist so stark.
Du kannst es verwunden ins tiefste Mark,
Du magst ihm entziehen sein liebtestes Bild,
Dass aus der Wunde die Träne entquillt —
Ein einziger heiterer Sonnenstrahl,
Und oft erwacht es aus bitterster Qual.

Obstgenuss beim Radfahren.

Dass Früchte jeder Art den Durst beim Radfahren viel ausgiebiger stillen als alkoholhaltige Getränke und dass beim Obstgenuss die unangenehmen Nebenwirkungen selbstverständlich vermieden werden, ist noch nicht so allgemein be-

kannt, wie das wünschenswert wäre. Die in den frischen Früchten enthaltenen Säuren sind es bekanntlich, die durststillend wirken. Daher kommt es auch, dass säuerliche Früchte angenehmer sind als sehr süße. Gerade beim Radeln, wenn die Blutzirkulation stark angeregt ist, wirkt der Obstgenuss doppelt wohltätig. Statt der sonst beliebten belegten Butterbrote und des Glases Milch oder auch Bier versucht man einmal eine gute Portion Obst zu genießen. Wenn das Obst frisch vom Baume gepflückt ist, braucht es nicht geschält oder gewaschen zu werden. Man kaut recht langsam, indem man stets ein Stückchen Brot oder Semmel zwischendurch nimmt. Die direkte wohltätige Wirkung auf die Verdauung wird jeder empfinden, die indirekte, blutreinigende und alle Organe, besonders Nieren und Leber, entlastende macht sich nach einiger Zeit sehr deutlich bemerkbar. Freilich muss der Obstgenuss ganz

regelmässig geschehen; jetzt man einen Tag mit dem Radeln aus, so unterlasse man das Obstessen ja nicht. Man beginnt mit einem kleinen Teller voll Obst und vergrößert allmälig die Portion so lange, als man kein Unbehagen verspürt. Es ist merkwürdig, welche Obstmengen nach einigen Wochen der Magen sehr wohl verträgt. Kommt man von der Radtour nach Hause, so darf man freilich keine großen Mengen Bier in sich hineingießen, weil dies sehr unangenehme Folgen haben könnte. Es wird indessen auch keine starke Neigung dazu vorhanden sein, da der wirkliche Durst durch den Obstgenuss aufs ausgiebigste gelöscht ist. Besonders für etwas korpuskuläre Radler und selbstverständlich auch Radlerinnen ist eine solche Obsttradefur sehr zu empfehlen, da sie auch eine Gewichtsverringerung bewirken kann.

Berner Halblein beste Adresse: Walter Gygax, Bleienbach.

Steiners Paradies-Bett



dessen Grundcharakterzüge heissen:

Porosität, Behaglichkeit, Regulierbarkeit der Bettwärme, Reinlichkeit, Kontrollierbarkeit des Poister - Inhalts, verbunden mit Solidität,

ist das

zweckmässigste, hygienisch richtigste und elegante 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 **Schlafzimmer-Einrichtungen**

in allen Preislagen.

4689] Es empfehlen sich

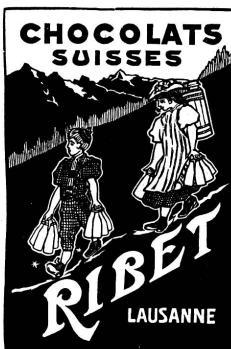
Illustr. Prospekte gratis und franko.

Haeberlin & Co., Bleicherweg 52, Zürich.

(gegr. 1847)

Alleinvertreter der Steinerschen Reformbettenfabrik.

(gegr. 1847)



Privat-Hoch- u. Haushaltungsschule

bei ganz beschränkter Schülerinnenzahl.

Jede Schülerin wird nach der Eigenart ihrer Auffassung unterrichtet. Besondere Wünsche für nur eine bestimmte Abteilung der Kochkunst (vegetarische Küche, Backen etc.) werden berücksichtigt. Theorie und Praxis im Berechnen und Zusammenstellen von Küchenzetteln 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]

Kochkurs für Frauen und Töchter.

Der dritte diesjährige Kurs von Frau Brechbühler zum Mattenhof Gümbel, Bern beginnt am **8. April** und dauert bis **4. Mai**. Prospekte und Referenzen zur Verfügung. [4730]



Singer's Kleine Salzstengeli
ausgezeichnet zum Thee.

An Orten, wo nicht zu haben,
wende man sich direkt an die
Schweiz.
Bretzel- und Zwieback-Fabrik
Ch. Singer, Basel.

A. Niederhäuser

Buchhandlung Grenchen
versendet

franko bei Einsendung des
Betrages, sonst Nachnahme

10 fidele Bücher zu Fr. 3.

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.

Handwerkspredigtsprüche, mhd. 20 Cts.
Liebes- u. Hochzeitspredigt 20 Cts.

Ich rede niemand Böses nach,
Solscherz 20 Cts.

E Schwinget uf em Juraberg,
Posse mit Gesang und Tanz 50 Cts.

Kasperl der Porträtmaler,
kurzes, flottes Lustspiel 50 Cts.

Obige 10 Broschüren
zusammen statt Fr. 4.20 nur
Fr. 3.— [4512]

14486

Der hygienisch beste Bodenbelag der Gegenwart

ist der

KORK-TERRAZZO-BODEN-IDEAL

+ PATENT N° 32251

Fugenlos, fußwarm, elastisch,
schalldicht, solid & billig —
überall anzubringen! Langjährige Garantie!

Alleinige Ausführung durch die Erfinder:
Schweiz Kork- & Isolirmittel-Werke,
DÜRENNAESCH (AARGAU)

Prospekte, Muster & Kostenanschläge gratis!



1427

Im freien Australien.

Das neue australische Wirtschaftsgesetz schreibt vor, daß Klubs und Wirtschaften in Zukunft keine Kellerrinnen von weniger als 21 Jahren anstellen dürfen. Diese bereits in Stellung befindlichen Mädchen unter diesem Alter können beibehalten werden.

Ein wissenschaftliches Urteil über den Genuss von Alkohol.

Bei Gründung des Vereins für Voltshygienie in Frankfurt a. M. ließ Professor Dr. Noorden über die Alkoholfrage in nachstehender Weise vernehmen: „Eine wichtige Frage bildet der Alkoholgenuss. Der Alkohol erwartet Fett. Von den beiden Haupt-eigenschaften der Nahrungsmittel erster Klasse fehlt dem Alkohol die Eigenschaft, daß er weder selbst zu

einem dauernden Bestandteil des Körpers werden kann, noch hat er die Fähigkeit, in einen anderen dauernden Bestandteil des Körpers übergeführt zu werden. Da gegen verbrennt er. Wir wissen sogar genau, wie viel Fett der Alkohol vor der Verbrennung bewahrt. Je 93 Gramm Alkohol, die im Körper verbrennen, ersparen dem Organismus den Aufwand von 94 Gramm Fett. Wer den Nährwert des Alkohols leugnet, sündigt gegen die Wissenschaft. Der Alkohol ist in größeren Mengen dann allerdings ein Gift für die Zellen sein, besonders für die Zellen des Nervensystems und der Nieren. Bei welchen Mengen Alkohol die Grenzen zwischen Schädlichkeit und Unschädlichkeit liegen, läßt sich umso weniger klar beantworten, als dies grossen individuellen Verschiedenheiten unterliegt. Man braucht sich gewiß nicht von einem guten Trunk Alkohol abzuschrecken zu lassen. Es ist nicht richtig, daß der Alkohol schon in bescheidenen und vernünftigen Mengen zur Degeneration der Rasse führt. Häufig ist es umgekehrt. Es ist das

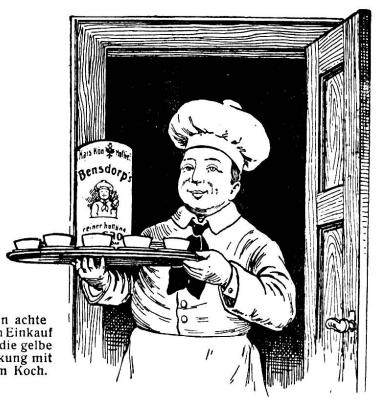
Zeichen einer schon vorhandenen Degeneration, wenn der Mensch beschiedene Mengen von Alkohol nicht mehr ertragen kann. Ganz anders ist es allerdings mit dem Alkoholmissbrauch. Es ist natürlich auf das Wärmeleben zu unterstützen, so schloß Herr von Noorden unter lebhaftem Beifall des Auditoriums, die Gefahren des Alkoholmissbrauchs dem Menschen in grellen Farben vor Augen zu führen.“



Wer seine Kinder den Gefahren, die die jetzige Jahreszeit mit sich bringt, nicht aussetzen will, gebe ihnen das bekannte Milch - Mehl **Galectina**, das durchaus kein gewöhnliches Kindermehl, sondern ein aus keimfreier Alpenmilch hergestelltes, leicht verdauliches gemachtes Milchpulver ist. Man hüte sich aber vor Nachahmungen und achte beim Einkauf genau auf den Namen **Galectina**.

Bensdorp's reiner holländ. Cacao

sollte in keinem Haushalt fehlen,
denn ärztliche Autoritäten empfehlen
ihn an Stelle von Kaffee und Tee.



Man achte beim Einkauf auf die gelbe Packung mit dem Koch.

Kuranstalt Albisrieden-Zürich

Anstalt für das physik.-diät. Heilverfahren.

Grosse Luft- und Sonnenbad-Anlagen Angenehmer Aufenthalt für Kur- und Erholungsbedürftige in erhöhter, waldreicher und gesundheitlicher 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 Kurarzt: Dr. Rüttimann.

[4716] Anstaltsleitung.

Blutarme Mädchen



Original - Syrup - Flaschen à Fr. 4.— Original-Tabletten-Schachteln à Fr. 4.— kleine Tabletten-Schachteln à Frs. 2.25. In den Apotheken, oder wo nicht vorrätig, direkt franco von Dr. Fehrlin's Histosan-Depot Schaffhausen.



Ganz bestimmt ist mein neuerdings bedeutend verbessertes

Hochglanzfett RAS



das beste Glanz- und Konservierungsmittel für Chevreau-, Box-calf- 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.

Günstig für Wiederverkäufer!

A. Sutter, Chemisch tech. Fabrik Oberhofen (Thurgau)
vorm. **SUTTER-KRAUSS & Cie.**

Gegründet 1858

Gegründet 1858