

**Zeitschrift:** Schweizer Frauen-Zeitung : Blätter für den häuslichen Kreis  
**Band:** 33 (1911)  
**Heft:** 32

**Anhang:** Beilage zu Nr. 32 der Schweizer Frauenzeitung

#### **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:** 11.02.2026

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

**Halt still.**

Halt still und las das Fragen,  
Mein Herz, frag nicht warum?  
Und mußt ein Kreuz du tragen,  
So trag es stumm.

Und mußt du Unrecht leiden,  
Leid's ohne Furcht und Scheu,  
Bleib nur zu allen Zeiten  
Dir selbst getreu.

Beim Aufbau eines Lebens  
Bruchs mancherlei Gestein,  
Und nichts fügt sich vergebens  
Zus. Ganze ein.

Schon je hast du's erfahren:  
Was erst dir dunkel schien,  
Das trat nach Tag und Jahren  
Klar vor dich hin.

Drum, Seele, las das Fragen.  
Ob's auch durch Dornen geht;  
Glaub', daß ob deinen Tagen  
Ein Gottgedanke steht.

Clara Forrer.

**Nen. Bemerkliche Klaviatur. Patent**

Nr. 56,464.

Unentbehrlich für Anfänger und alle die leicht vom Blatte lesen wollen. [2376]

Berlauf, die Schachtel zu Fr. 1. — und Fr. 1.75 franz. bei Herrn Philipp Golin, Les Grattes s. Rochefort, bei Neuchatel, oder bei der Expedition der Schweizer Frauenzeitung.

**... Avis ...  
an den verehrl. Leserkreis.**

Wir bieten unsern verehrl. Abonnenten die Vergünstigung, dass sie pro Jahr ein Inserat betreff. Stellenanerbieten und Stellengesuche (Raum zirka 10 Petizeilen) unentbehrlich einmal in unserem Blatt erscheinen lassen können. Wird Chiffre-Inserat gewünscht, so ist für Uebermittlung der Offerten das nötige Porto beizulegen.

Hochachtend

2185 Die Expedition.

**Zur gefl. Beachtung. 2040**

Bei Address-Aenderungen ist es absolut notwendig, der Expedition neben der neuen auch die bisherige, alte Adresse anzugeben.

**Gesucht:**

auf 1. Sept. nach Luzern ein junges, braues **Mädchen**, das die Hausgeschäfte unter Führung der Hausfrau erlernen will, in kleine Familie. Bei gulem Verhalten gute Lebensstellung. Lohn nach Ueberinkunft. Offerten unter S 2499 befördert die Expedition d. Bl.

**Gesucht** in eine kleine Familie ein treues, zuverlässiges **Mädchen**, das die Hausgeschäfte und das Kochen versteht. Guter Lohn und ebensolche Behandlung zugesichert. Offerten unter Chiffre B W 2502 befördert die Expedition.

**Eine gut erzogene junge Tochter**, welche es gut versteht mit Kindern umzugehen, und welcher man die Kleinen in jeder Beziehung ruhig anvertrauen darf, findet angenehme Stelle im Engadin. Anfragen mit näheren Angaben über bisherige Beschäftigung, Alter, Zeugnisse oder Empfehlungen achtbarer Personen, wenn möglich auch mit Bild, befördert die Expedition sub Chiffre F V 2504.

**Eine Tochter** gesetzten Alters, welche die Hausgeschäfte selbständig führen kann, sowie im Nähen, Flicken und Kochen gut bewandert ist, sucht Stelle in ein gutes Haus, wünscht am liebsten selbständige Führung des Haushaltes. Offerten unter Chiffre H 2497 befördert die Expedition d. Bl.

**Das Menü im Sommer.**

In diesen Tagen hatten wir den höchsten Sonnenstand des Jahres. Johanni erschien unmittelbar darauf und damit traten wir in die Sommer-Saison ein.

Die Jahreszeiten haben das Gute für den Menschen, daß sie ihm einen wohligen Wechsel im Naturbild, in der Temperatur, in den Lebensgewohnheiten und nicht zuletzt in der Ernährung. Die Leidenschaft ist für uns alle ganz besonders wichtig. Das verdroßene Wort, das ein hoher Bürdenträger der Kirche seinem Leibfleisch gab: "Toujours perdrix"<sup>14</sup> hat seine Bedeutung für die ganze Ernährungsweise des Menschen überhaupt. Viel Abwechslung im Menü bewirkt einen guten Gesundheitszustand in unserm Organismus. Neue Speisen hauptsächlich regen sehr vortheilhaft die Verdauungsfähigkeit und die Speicheldrüsen an. Der Krankheitszustand des Menschen ist gar nichts anderes, als ein Mangel im Stoffwechsel.

Wir können jeden Küchenchef fragen: "Heute ist's auch wieder eine Freude zu arbeiten!" tönt es uns entgegen. Das Feld, der Garten, die Fluß liefert ihre ganz frischen Produkte in die Küche und gar oft ist jetzt dort ein embarras de richesse zu finden, daß einem die Wahl weh tut. Aber nicht nur für den Chef ist's erfreulich, auch die Gäste sind des Wechsels wohl zufrieden und ihre frohen Mienen verraten uns ihr Wohlbefinden dabei.

Wenn es heißt, irgend eine Sommerkur zu machen, so will das nicht allein besagen, einen Luftwechsel vorzunehmen, das oder jenes Badewasser seinem Leib angedeihen zu lassen, sondern vielmehr: Einer gefunden und natürlichen Ernährung zu pflegen! Wir zumal in den Städten sindigen das ganze Jahr ohne Unterlaß gegen die elementarsten Gebote der Gesundheit, ohne oft es zu wissen. Der Bauer auf dem Lande

hat darin einen großen Vorteil uns gegenüber. Seine Ernährung ist eine viel naturgemäße, abwechslungsreiche, zudem aber lebt er hinsichtlich der großen Gesundheitsfaktoren geradezu in einem Idealzustande, denn Sonne und Luft haben bei seiner spärlichen Sommerkleidung hinlänglichen Zutritt; auch die reichliche Bewegung vermittelt den sehr notwendigen Stoffwechsel auf's Beste. Darum ist's auch keinem Menschen wohler, als dem Bauer, dem der Schweiß sein Tagewerk erleichtert. Keine Verdauungsstörungen plagen ihn wie den Rentier, der nicht weiß, wohin mit seinem wollen Magen. Wo schmeckt denn sonst ein Menschenkind ein Trunk so gut, als dem Mädyer sein Schoppen Moft?

Hand in Hand mit der Bewegung an Sonne und freier Luft soll also die Ernährung gehen. Dabei hat es aber hauptsächlich die Meinung, daß sie eine weit überwiegend vegetabilische sei. Fleisch soll nicht etwa ganz vermieden werden, aber es soll bedeutend in den Hintergrund treten gegenüber der Pflanzenernährung. Jeder Küchenchef weiß nicht genug im Sommer die Zufriedenheit der Gäste zu rütteln. Das hat seine gar einfache Ursache. Wenn Radieschen, Salat, Spinat, Bohnen, Rettige, Blumenkohl, Spargeln, Lauch und wie diese Delikatessen alle heissen, uns den Appetit anreizen, so mag das Menü einen Ausklang nehmen, wie es will: *Man ist einfach fett und wohlauflaß dabei.* Aber dann erst die Beeren und Früchte alter Art!

Welche gute Wirkungen diese Früchte auf den Apperit haben! Alles schmeckt vorsätzlich. In der vorher passiven Verdauung hat sich eine wohltätige Handlung vollzogen. Der Magen wird duldsamer und leistungsfähiger, was schon der frohe Gesichtsausdruck verrät. Vegetabilien und Früchte sei jetzt die Lösung bei der Zusammensetzung des Küchenzettels. So sagt der Gastwirt.

**Eingaben auf Chiffre-Inserate.**

Das Bewerbungsschreiben soll in ein Couvert eingeschlossen werden, auf welches man nur auf der Rückseite die Buchstaben und die Zahl der Chiffre deutlich notiert.

Dieses Couvert ist dann erst in ein an die Expedition des Blattes adressiertes zweites Couvert zu stecken, wobei die Beilegung einer entsprechenden Franko-Marke nicht vergessen werden darf, damit die Expedition das innere Couvert versenden kann.

Eingaben auf Inserate, welche nicht in der neuesten Blattnummer gelesen wurden, haben wenig Aussicht auf Erfolg, da solche meist schon erledigt sind.

Die Expedition ist nicht befugt, Adressen von Chiffre-Inseraten mitzuteilen.

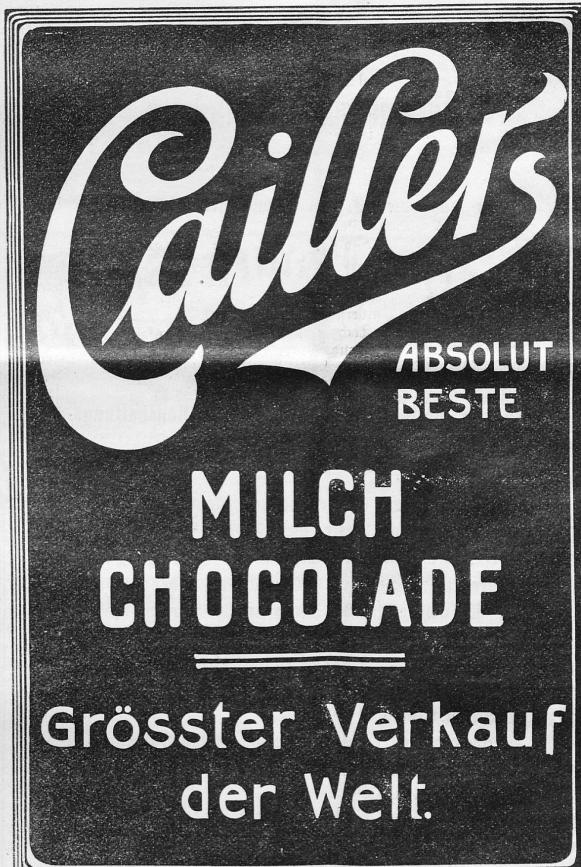
Um diesbezügliche Beachtung erucht höflich **Die Expedition.**

Den geehrten Offerteberinneren auf das Inserat sub Chiffre B H 2492 diene zur gefl. Kenntnisnahme, dass das Gesuch erledigt ist.

Eine gut erzogene Tochter von gelegentlichem Charakter, mit gutem Umgangston, in den Haus- u. Handarbeiten, besonders im Nähen bewandert und den exakten Zimmerdienst kennend, findet als Stütze in einem jenen Haushalt einen angenehmen Wirkungskreis. Geachtete Stellung, beste Behandlung und guter Lohn wird als selbstverständlich betrachtet. Offerten mit näheren Angaben, Referenzen etc. befördert die Expedition unter Chiffre Sch W 2501.

Eine im Hauswesen und in Besorgung einer guten bürgerlichen Küche selbständige Tochter findet gute Stelle. Zum Besorgen eines Teils der Zimmerarbeit und des Abtrocknens beim Aufwaschen ist eine Hülfe da. Sehr schöne Position für eine tüchtige Tochter, welche selbständige Arbeit liebt. Lohn u. Behandl. gut. Offerten mit Zeugnissen oder Empfehlungen und näheren Angaben befördert die Expedition unter Chiffre F V 2503.

Eine tüchtige Tochter, welche die Hausgeschäfte und das Kochen versteht und mit Verantwortlichkeitsgefühl arbeitet, findet gut bezahlte Stelle in kleiner Familie, die in ihrem mit allen modernen Bequemlichkeiten ausgestatteten Heim allein wohnt. Sehr schönes, durch Zentralheizung erwärmtes Zimmer. Einen Teil der Zimmerarbeiten besorgt die Dame selbst. Gute Behandlung steht außer Frage. Exakt und reinlich arbeitende Töchter, welche die Vorzüge einer solchen Stelle zu würdigen wissen, wollen ihre Offerten einreichen unter Chiffre M T 2489 an die Expedition.

**Hotel-Pension Schweizerhof  
Süs (Unter-Engadin)**

2350) Schöne, gesunde Lage am Fusse des Flüelapasses. Für Ferienaufenthalt sehr geeignet. Gute Verpflegung. Mässige Preise. Prospekte gratis.

Wwe. M. Vetsch, Propr.

**Kurbedürftige Kinder**

[2451]

Nervöse, Schwächliche, Rekonvaleszenten, Schulmüde finden Aufnahme im neu eingerichteten **Kinderkurhaus** und **ärztl. Landerziehungsheim**

**Schloss Getlighausen**

bei Kradolf, Thurgau. — Kleine Zahl. — Aerztl. Ueberwachung und Behandlung. Physikal.-diätet. Heilmethoden. Körperpflege. Sorgfältige Erziehung. Privatschule. Prospekt u. Auskunft durch **Dr. med. Nägeli**. (O. F. 1661 d)

### Die Chemie des Schlafes.

Während eines tiefen Schlafes ist der Mensch ein anderer als im wachen Zustand. Den Unterschied bedingt nicht nur die fast gänzlich ausgeschaltete bewußte Tätigkeit des Gehirns, sondern auch eine wesentlich andere Regelung der Vorgänge in anderen Organen. Insbesondere ist auch der Stoffwechsel während des Schlafes ein anderer, wie Dr. Hirschstein vor dem Aerztlichen Verein in Hamburg auf Grund umfangreicher chemischer Untersuchungen nachgewiesen hat. Während der Nacht scheidet nämlich die Niere wesentlich mehr Stoffe aus, die als Endzergüsse des Stoffwechsels zu betrachten sind, darunter hauptsächlich Phosphor- und Schwefelsäure und Stickstoff. Hat nun jemand schlecht geschlafen und sind diese Stoffe somit zum größeren Teil in seinem Körper zurückgeblieben, so dauert es gewöhnlich bis zur nächsten Nacht, bis der Körper sich ihrer entledigen kann. Außerdem wird durch eine Beeinträchtigung der Nachtruhe auch die wichtige Ausscheidung des Chlors gestört, die sonst während des Tages am stärksten ist, aber nach einer schlaflosen Nacht unterbunden wird. Es ist gewiß eine für ärztliche Wissenschaft hochwichtige Erkenntnis, daß Schlafmangel dazu führt, gerade die stärksten Säuren um 24 oder 48 Stunden im Körper zurückzuhalten. Man braucht nur daran zu denken, wie viele Krankheitszustände durch mangelhafte Ausscheidung solcher Stoffe bedingt werden. Dr. Hirschstein hat durch längere Versuche noch genauer ermittelt, in welchen Tageszeiten die einzelnen Stoffe am stärksten ausgeschieden werden. Für die meisten ist dies in den

Stunden von 7—11 Uhr abends und von 3—7 morgens der Fall, während die Tätigkeit der Nieren während der zwischenliegenden Stunden des tiefsten Schlafes etwas sinkt. In welcher Weise das Zustandekommen und der Verlauf des Schlafes vielleicht mit diesen Tatsachen selbst zusammenhängt, kann noch nicht gelagt werden. Da die Entstehung des Schlafes neuerdings mit der Bildung eines „Ermüdungsgiftes“ in Beziehung gebracht wird, kann vielleicht gerade die Chemie zur Aufhellung des Schlafrätsels führen.

### Bundesfeier-Postkarte 1911.

Mitgeteilt.

Es wird ausdrücklich darauf aufmerksam gemacht, daß die vom Schweiz. Komitee zur Feier der Bundesfeier herausgegebene offizielle Künstlerpostkarte vom 25. Juli a. c. ab und zwar ausschließlich bei den Poststellen zur Ausgabe gelangt, und daß das genannte Komitee der Herausgabe von Ansichtskarten zur Bundesfeier aus Privatverlage, wie sie herumgeboten werden, ferne steht.

Der volle Netto-Ertrag der offiziellen Bundesfeier-Postkarte, über den der Bundesrat disponiert, ist für schweiz. Werke der Gemeinnützigkeit bestimmt, dieses Jahr für solche der Jugendfürsorge.

### Ein zeitgemäßer Vorschlag.

Maria brachte ihr Glas kostlicher Milde dem Herrn bei seinen Lebzeiten. So sollten auch wir unsere Liebe und Zärtlichkeit nicht aufzuhören, bis unsere Freunde ferne steht.

gestorben sind, sondern ihr Leben mit Freude erfüllen. Sprecht freundliche, ermutigende Worte, so lange die Ohren Eurer Lieben sie hören, und so lange ihre Herzen darüber sich freuen können. Sagt das, was Ihr nach ihrem Tode sagen wollt, ehe sie Euch genommen werden. Verwende die Blumen, mit denen Ihr ihre Särge zu schmücken gedenkt, schon jetzt, um ihre Herzen damit zu erfreuen.

Wenn meine Freunde Gläser kostlicher Narbe hätten, voller Teilnahme und Liebe, die sie über meinen Leichnam auszugeben gedachten, wäre es mir lieber, sie brächten sie mir in den trüben Stunden meines Lebens und öffneten sie dann, damit ihr Duft mich erfreue und erquicke, solange ich es nötig habe. Ich hätte lieber einen ganz schmucklosen Sarg und eine Beerdigung ohne Gefolge, als ein Leben ohne Liebe und Teilnahme. Laßt uns von Maria lernen, unsere Lieben vor dem Begräbnis zu salben. Freundlichkeiten nach dem Tode können den belasteten Geist nicht erquicken, Totenkränze senden ihren Duft nicht zurück in das mühselige Leben der Verstorbenen.

### GALACTINA

Alpen-Milch-Mehl

Beste Kinder-Nahrung.

Die Büchse Fr. 1.30. 2191



### Institut für junge Leute

Quinche & Fils, Cressier

2452] (Neuenburg). (5828 8)

Ferienkurse v. 1. Juli bis Ende Septb.

### KINDERMEHL BEBE



(Te. 7521) 2021

hindert den Durchfall der Kinder. Es bildet infolge seiner vorzüglichen Zusammensetzung ein vollständiges Nahrungsmittel. Ueberall erhältlich. Schweiz. Milchgesellschaft Hochdorf.

### Graphologie.

2184] Charakterbeurteilung aus der Handschrift. Skizze Fr. 1.10 in Briefmarken oder per Nachnahme. Aufträge befördert die Exped. d. Bl.

### Damenbinden

(Monatsbinden)

waschbar, aus weichem Frottierstoff, das einfachste, solideste und angenehmste im Tragen. — Per Stück 80 Cts.; dazu passende Gürtel per Stück Fr. 1.30. — Der Artikel wird auf Wunsch zur Ansicht gesandt. Diskreter Versand von

Otto Stähelin Fröhlich

2226] Wäschegeschäft

Bürglen (Kant. Thurgau).

### Echt englisch. Wunder-Balsam Marke Fridolin

echte Balsamtropfen

nach Klosterrezept, per Dutzend Flaschen Fr. 2.60 franko Nachnahme von

St. Fridolin-Apotheke Näfels, Markt 12.

Wiederverkäufer Vorzugspreise.

Visit-, Gratulations- und Verlobungskarten liefert schnell und billig Buchdruckerei Merkur in St. Gallen.

### Abonnements-Einladung.

Gründet

### Schweizer Frauen-Zeitung.

St. Gallen

Organ für die Interessen der Frauenwelt.

1879.

mit den Gratis-Beilagen

„Für die Kleine Welt“, „Koch- und Haushaltungs- schule“ mit Modeberichten

angelegerntest ein.

Die Schweizer Frauen-Zeitung steht im 33. Jahr- gange und ist das erste und älteste Frauenblatt der Schweiz. Sie zeichnet sich aus durch reichhaltigen, interessanten, lehrreichen Lesestoff und wird daher als bestes Blatt für den häuslichen Kreis in der ganzen Schweiz geschätzt.

Die Schweizer Frauen-Zeitung kostet pro Quartal nur Fr. 1.50 und sollte als beste häusliche Lektüre in keiner Haushaltung mehr fehlen.

Bestellungen werden jederzeit entgegen genommen und sind dieselben zu richten an die Administration in St. Gallen.

Hochachtungsvoll

Verlag der  
Schweizer Frauen-Zeitung.

2182]

### CRÈME BERTHUIIN

ist als  
TOILETTEN-CRÈME  
unerreicht!

Dieselbe entfernt alle Unreinheiten der Haut giebt einen frischen blühenden Teint! Damen die auf Erhaltung ihrer Schönheit u Reize Wert legen verwenden nur Crème Berthuin !!

Überall erhältlich: PARFÜMERIEN, APOTHEKEN, DROGUERIEN.

2389

### Kluge Damen

2129] gebrauchen beim Ausbleiben der monatlichen Vorgänge nur noch „Förderin“ (wirkt sicher). Die Dose Fr. 3.—.

J. Mohr, Arzt  
Lutzenberg (Appenzell A.-Rh.).

St. Jakobs-Balsam

von Apotheker C. Trautmann, Basel. Hausmittel 1. Basal als Universal-Heil- und Wundsalbe für Kramfadern, Hamorrhoiden, offene Stellen, Flechten. (5727 S.) 2446. In allen Apotheken, Stadt u. Land a Fr. 1.25. Gen.-Depot: St. Jakobs-Apotheke, Basel.

2388



## Der Prozeß um die Schönheitskünstlerin.

Was die Schönheitspflege einbringt, darüber wurden dieser Tage während eines Prozesses vor einem Londoner Gericht erstaunliche Aufschlüsse gegeben: 575,000 Fr. hat Frau Helene Titus, rechte Rubinstein, allein im letzten Jahre in ihren Londoner Schönheits-Salon durch Massage, Manicure und den Verkauf von Salben, Oelen, Seifen und anderen wohlduftenden Artikeln, die zur Schönheitspflege gehören sollen, verdient. Daneben hatten Zweiggeschäfte in der Provinz ihr noch weitere 125,000 Fr. eingebracht. Das kam im Verlaufe des Prozesses zutage, den Frau Rubinstein gegen eine reiche Amerikanerin, namens Luisa Winterfeld aus New-York, führte. Der Gegenstand des Prozesses war eine junge Dame, namens Dora Mabel Stock. Fr. Stock war 1908 in dem Schönheitsalon als Gehilfin aufgenommen worden, und in dieser Eigenschaft wurde ihr später die Pflege der Haarfarbe der reichen Amerikanerin anvertraut. 26 Mal hatte Frau Winterfeld ihr Gesicht den ebenso zarten als geschickten Händen der Fr. Stock anvertraut und der Erfolg war wunderbar. In ihrer Dankbarkeit bot die Amerikanerin der kleinen Schönheitskünstlerin an, sie mit über den Ozean zu nehmen, und kaufte Frau Rubinstein die Dienste ihrer Assistentin auf drei Monate ab. Aber als die Zeit abgelaufen war, meldete Fr. Stock, daß Frau Winterfeld sie als Sekretärin für 6000 Fr. im Jahr mit freier Station und allen Reiseausgaben engagiert habe. Frau Rubinstein wendet dagegen ein, daß Miss Stock sich auf drei Jahre verpflichtet habe. Als nun Frau Winter-

feld zur Krönung mit ihrer Sekretärin nach England kam, strengte die Rubinstein den Prozeß auf Entschädigung für die ihr entzogenen Dienste der Fr. Stock an. Um dem Richter einen Maßstab für den erlittenen Verlust zu geben, wies sie aus ihren Büchern den oben in Zahlen gegebenen riesigen Verdienst nach. „Und was bringt Ihnen die Arbeit einer Gehilfin ein?“ fragte der Richter. „2250 bis 12,500 Fr. pro Monat,“ lautete die Antwort. „Welches Salär zahlt Ihnen die Fr. Stock?“ fragte der Richter weiter. „Ich hatte mich verpflichtet, Fr. Stock im ersten Jahre 9 Fr. in der Woche, im zweiten 19 und im dritten 31 Fr. zu zahlen.“ Das Gericht entschied gegen diese schäbige Klägerin.

## Die Wissenschaft von der Haarfarbe.

Die Wissenschaft von der Haarfarbe ist noch immer ziemlich rückständig und das ist vielleicht der Grund, weshalb gerade mit Bezug auf die Haarfarbe noch so viel Unnütze oder gar gefährliche Quackalerei ausgeübt wird. Wer von einem Gelehrten eine Aufführung oder eine Abhilfe für ein frühzeitig ergrautes Haar erwartet, wird sich in seinem Zutrauen enttäuscht sehen. Man sagt im Allgemeinen, das Ergrauen sei ein Vorgang mangelhafter Ernährung der Haare, aber das ist doch nur eine Phrase. Selbstverständlich hat auch die Chemie versucht, diesen Rätsel mit ihren Mitteln beizufeuern, aber einen entscheidenden Erfolg hat sie bis her nicht errungen. Die Bildung von Farbstoffen in den Haaren wird nach der Ansicht einiger Forsther durch die Erzeugung einer Eisenverbindung hervorgerufen, die möglicherweise aus dem roten Farbstoff des Blutes stammt, aber auch das kann kaum

richtig sein. Von anderer Seite ist nämlich ermittelt worden, daß ein großer Gehalt an Eisen auf die Haarfarbe ohne Einfluß ist und daß beispielsweise das tiefschwarze Negerhaar gar kein Eisen enthält. Ein Mitarbeiter des Sanctet, der den heutigen Stand der Chemie des Haarschildert, erwähnt unter diesen Bestandteilen ferner Schwefel, schwefelfaure Verbindungen und einen ziemlich großen Gehalt an Kieseläuren. Vielleicht haben im Allgemeinen dunkle Haare mehr Eisen als blonde, jedoch sind, von jener Ausnahme des Negerhaars ganz abgesehen, nussbraune und rote Haare ebenso eisenhaltig wie schwarze. Es wäre indessen möglich, daß der Unterschied auf einer höheren oder niedrigeren Verbindung des Eisens mit Sauerstoff beruht, wie es auch schwarzes und rotes Eisenoxyd gibt, von denen dieses gewöhnlich als Rost bezeichnet wird und mehr Sauerstoff enthält. Wenn auch in diesen Vermutungen ein Stück Wahrheit stecken mag, so genügen sie durchaus nicht zur Aufklärung der Veränderungen, von denen die Haare bei Krankheiten und bei vorrückendem Alter befallen werden. Ganz ratsam ist die Falle, in denen ein Ergrauen der Haare durch Struktur des geistigen Gleichgewichts im Verlaufe von einigen Stunden eintritt; noch wunderbarer berührt die tatsächlich beobachtete Erscheinung, daß ein blondes Haar während eines Anfalls von Gesichtsblässe völlig schwarz wird und nach der Wiederherstellung die Naturfarbe zurückgewinnt.

## Pogelleiden auf Damenhüten.

Hierüber schreibt Prof. Dr. Ultmann im Juliheft des Keplerbundorganes „Unsere Welt“. Wir teilen den beherzigenwerten Schluss des zeitgemäßen Aufsatzes mit:



(Ue 8979) 2261

## Bergmann's Lilienmilch-Seife

MARKE:  
Zwei Bergmänner von Bergmann & C° Zürich.  
ist unübertroffen für die Hautpflege, verleiht einen schönen, reinen, zarten Teint und vernichtet Sommersprossen und alle Hautunreinigkeiten. Nur echt in nebenstehender Packung.



## Médicoferment. Traubenhefe.

2398] Ausgezeichneten Erfolg, vortreffliche Ergebnisse. Behandlung und Heilung aller Krankheiten der Haut, des Magens, Blutarmut, Gelenkrheumatismus, Zuckerkrankheit etc. Broschüre gratis. Man wende sich an A.-G. G. César Boss, Direktor, Le Locle (Schweiz).

## Ein neuer Roman von Paul Oskar Höcker

erscheint jetzt unter dem Titel „Fasching“ in der „Gartenlaube“. Das neue Werk vereinigt alle Vorzüge dieses Lieblingsautors: Temperament der Erfindung, Grazie des Stils und eine n'e versagende Kraft der Menschen- und Milieuzeichnung. Vor dem oft märchenhaft schönen Hintergrunde Münchener Faschings- und Künstlerfeste spielt sich eine herzbewegende Liebesgeschichte ab, die den Leser durch ihre sprühend lebendige Sprache angemessen fesselt.

Die „Gartenlaube“ ist zu bezahlen durch alle Buchhandlungen und Postanstalten:

a) in Wochenehften mit dem Beiblatt: „Die Welt der Frau“ zum Preise von 25 Pf. wöchentlich, b) in Wochennummern ohne das Beiblatt zum Preise von 2 Mark vierteljährlich.

Verlag von Ernst Keill's Nachfolger (August Scherl) G. m. b. H., Leipzig.

## Kathreiners Malzkaffee

ist ein Produkt, das jede Gewähr für ein bekommliches, angenehmes Familiengerränk bietet. [2275]

## RUDOLF MOSSE

grösste Annoncen-Expedition  
des Kontinents  
(gegründet 1867). [2405]

### ZÜRICH

Aarau — Basel — Bern — Biel — Chur — St. Gallen — Glarus — Luzern — Schaffhausen — Solothurn.

Berlin — Frankfurt a/M. — Wien etc. empfiehlt sich zur Besorgung von

### Inseraten

in alle schweizerischen und ausländ. Zeitungen, Fachzeitschriften, Kämländer etc. zu Originalpreisen und ohne Nebenkosten.

Bei grösseren Aufträgen höchster Rabatt.

Geschäftsprinzip: Prompte, exakte und solide Bedienung. Diskretion!

Zeitungskatalog gratis u. franco.

## Welche Schuh-Crème ziehen Sie vor?

Selbstverständlich  
**RAS**

## Leibscherzen

Magenbeschwerden und Ohnmachten werden gelindert durch einige Tropfen

Pfeffermünz-Kamillengeist

### Golliez

(Marke: »2 Palmen«)

Einige Tropfen in Zuckerwasser geben das erfrischend, und gesindste Getränk. In allen Apotheken zu haben in Flacons à 1 und 2 Fr. [2214]  
Apotheke GOLLIEZ, Murten.

## Für Mädchen und Frauen!

2186] Verlangen Sie bei Ausbleiben und sonstigen Störungen bestimmter Vorgänge gratis Prospekt od. direkt unser neues, unschädliches, ärztlich empfohlenes, sehr erfolgreiches Mittel à 4 Fr. Garantiert grösste Diskretion. St. Afra Laboratorium, Zürich, Neumünster. Postf. 13104.

## 2-1 Cts. die Tasse

bester (H 4581 Q)

## englischer Familienthee

Qual. I à Fr. 3.50; Qual. II à Fr. 2.50 per Pfund gegen Nachnahme. — Von

5 Pfund an franko. [2486]

Anglo Swiss Trading Agency, Basel II.

## Kopfläuse

samt Brut. Sofortige Beseitigung. Versandhaus Steig 334, A, Herisau.

## für 6.50 Franken

versenden franko gegen Nachnahme  
Htto. 5. Ko. ff. Toilette-Abfall-Seifen  
(ca. 60—70 leichtbeschädigte Stücke der feinsten Toilette-Seifen). [2183]  
Bergmann & Co., Wiedikon-Zürich.

Schon fehlt es erfreulicherweise nicht an Helfern in der Not unter den edlen Frauen und Männern. Denn, wie Professor Schillings berichtet, erlaubt die Königin-Bitwe Alexandra von Großbritannien keiner Dame, sich ihr im "Schmuck" eines "Reiherhutes" zu nähern. Sie hat minder und schriftlich wiederholt ihre scharfe Missbilligung der "die schönen Schmuckreicher in der ganzen Welt ausrottenden Reihermoden" zum Ausdruck gebracht. Auch unser hochadel und human denkender Kaiser Wilhelm II. soll die Kaiserin gelegentlich eines Besuchs in London gebeten haben, bei ihren Einkäufen keine Reiherhüte zu wählen.

Man folge diesem Beispiel und weise die Zunutung, eine solche brutale Mode mitzumachen, weit von sich; dann verschwindet die Nachfrage und damit auch das Angebot, und die Biervögel sind vor der Vernichtung gerettet. Gleichzeitig müssten allerdings auch die Staaten die Aus- resp. Einfuhr und den Verkauf solcher Vogelfedern gelegentlich verbieten, und die prachtvollen Gefieder werden wieder nach wie vor die Landschaftsbilder verschönern, wie es die gütige Mutter Natur gewollt!

hervorgerufen; der Hitzschlag kann aber auch bei bedecktem Himmel eintreten, wenn dumpfe Schwüle über der Erde lageri. Eine Abwehr gegen den Sonnenstich ist schon das Tragen eines leichten Strohhutes. Gegen den Hitzschlag schützt man sich, indem man an schwülen Tagen übermäßige Anstrengungen, besonders Wanderungen, die das Herz angreifen, vermeidet. Ist ein Hitzschlag eingetreten, so gilt es, mit kalten Umschlägen dem Körper Kühlung beizubringen. Das Atmen muß durch Lüftung der Kleider erleichtert werden. Die Tätigkeit des Herzens ist künstlich zu stärken und zu steigern. Ein guter Trunk kühlen Wassers langsam, schluckweise genommen, kann nicht schaden; auch ein Bad, in dem man nicht plötzlich, sondern allmählich die Glieder abkühlt, ist von wohltuender Wirkung. Vor allem aber ist ein Arzt zuzuziehen.

breitet den Sauerstoff durch den Körper und gibt die den Geweben entnommene Kohlensäure wieder ab. Aus den Därmen und Verdauungsorganen bringt das Blut die Nährstoffe und ihre Umwandlungsprodukte in Umlauf und verschafft den Ausscheidungsstoffen den Abgang durch die der Ausscheidung dienenden gewöhnlichen Einrichtungen. Dem gesamten Nervenapparate führt das Blut das Material für diese wunderbaren Funktionen zu und gibt den Kreis für ihre Inganghaltung. Leicht ersichtlich ist darum, wie wichtig es für die Gesundheit des Körpers ist, für die Norm seiner Tätigkeit ist, genügend reichliches und hinzüglich gutes Blut zu bestreben. Die Erkrankungen des Blutes zerfallen in zwei Hauptgruppen; zu der ersten zählen die verchiedenen Arten der Blutarmut, die Anämie und Chlorose, sowie die auf Vermehrung und Veränderung der im zirkulierenden Blut vor kommenden weißen Blutzellen beruhenden Erkrankungen, zu den zweiten die mit der Vollblütigkeit Hand in Hand gehenden krankhaften Erscheinungen verschiedener Art, sowie alle jene Veränderungen der Blutbeschaffenheit, die bei sieberhaften Krankheiten, bei Erkrankungen des Stoffwechsels, bei verchiedenen pathologischen Verhältnissen der lebenswichtigen Organe, wie des Herzens, der Lunge, Milz und Leber, vorkommen.

### Abgerissene Gedanken.

Von Marie von Ebner-Eschenbach.  
Was uns an der sichtbaren Schönheit entzückt, ist ewig nur die unsichtbare.

Vertrauen ist Mut, und Treue ist Kraft.

Die glücklichen Pessimisten! Welche Freude empfinden sie, so oft sie bewiesen haben, daß es keine Freude gibt.

### Sonnenstich und Hitzschlag.

Nun sind sie da, die heißesten Tage im Jahre. Den Menschen wird manche Unannehmlichkeit dadurch bereitet: denn er kann in dieser Zeit nicht immer im kühlen Schatten weilen. Die Glut der heißen Sonnenstrahlen kann aber leicht Sonnenstich und Hitzschlag nach sich ziehen. Der Sonnenstich wird durch die unmittelbare Einwirkung der Sonnenstrahlen auf den Körper

### Krankes Blut.

Das Blut ist der wahre Lebensquell, aus dem der Organismus seine Erhaltung schöpft, durch den jedes einzelne Gewebe des Körpers sich aufbaut, durch den der gesamte Stoffwechsel seiner Bestand hat. Dieser ist in uns kreisende „besondere Saft“ vermittelt die Aufnahme der uns unentbehrlichen Lebensluft, erwirkt die Ginnahme der uns unbedingt nötigen Nährstoffe und versorgt mit dem in jeglicher Stelle des Körpers dringenden Blutstrom die Umgebung aller Stoffwechsel. Den Lungen bietet das Blut den Gasaustausch, ver-



### In der Sommerfrische spannt man gerne aus.

„Das ganze Jahr kommt man nicht zum Lesen, aber jetzt habe ich das Buch bei mir, das du mir auf Weihnachten geschenkt hast, Männchen!“

„So, da leben wir wohl von der Lust?“  
„O nein, ich habe auch hübsch Proviant mitgenommen. Einen tüchtigen Vorrat von Maggi's Produkten: Suppen, Bouillon-Würfel und Würze. Damit mache ich schnelle Küche; aber schmecken soll es dir trotzdem!“

M. Rikli



### Vor Ansteckung im täglichen Verkehr schützt man sich am besten durch den regelmässigen Gebrauch

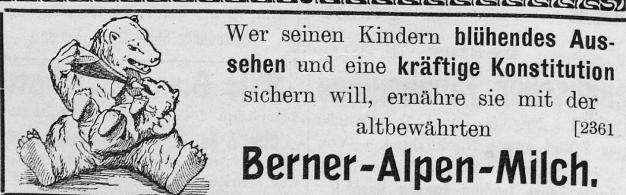
von Hausmanns

### Servatol-Seife

fest in Stücken à Fr. 1.—, weich in Tuben à 50 Cts.

Hausmanns Urania-Apotheke Zürich.  
Hecht-Apotheke St. Gallen.

2470]



Wer seinen Kindern blühendes Aussehen und eine kräftige Konstitution sichern will, ernähre sie mit der altbewährten

[2361]

### Berner-Alpen-Milch.



### Unentbehrlich!

### Knie-Schoner

bereits zu Tausenden im Gebrauche, sollte in keiner Familie fehlen.

Unterlage bim Scheuern etc. von Böden etc. Da aus Holz und Gurten gefertigt, sehr leicht und solid.  
Der Knie-Schoner schützt vor Erkältung | vor Ermüdung | die Kleider

Preis Fr. 2.50.

2360] Versand durch A. Pfister, Gérardstrasse 3, Zürich.

### Ira-Damen-Binde

ist die beste der Gegenwart.

2251] Dutzend Fr. 1.75, 6 Dutzend Fr. 10.50, 12 Dutzend Fr. 20.— franko Nachnahme. Gürtel Fr. 1.25 und 1.75. Aerztliche Broschüre gratis.

St. Fridolin-Apotheke Näfels, Markt 12.  
Tisanias-Präparat für Frauen in Originalpackung.

### Ganz egal



ist es nicht, wo Sie Ihre

### Schuhe

einkauften.

Staumen aber werden Sie über die gute Qualität, die gute Paßform und die billigen Preise, wenn Sie sich an das altbekannte Versandhaus

Rud. Hirt  
in Lenzburg

wenden.

Täglich eingehende  
Anerkennungsschreiben und  
Hunderte von Bestellungen sind  
der beste Beweis.

Als gangbare Artikel in mittlerer Preislage  
empfehle ich ganz besonders:

Damen-Sonntagsschuh zum Schnüren, Nro.	Fr.
Wichsleider . . . . .	36-42 8.—
Damen-Sonntagsschuh z. Schnüren, Box-calf	36-42 10.50
Damen-Knöpfstiefe, Wichsleider, solid .	36-42 10.—
Damen-Knöpfstiefe, Box-calf, elegant .	36-42 11.—
Herren-Sonntagsschuh, Wichsleider, garniert	39-48 9.50
Herren-Sonntagsschuh, Box-calf, elegant	39-48 12.—
Manns-Arbeiterschuh, Wichsleider, solid	40-48 8.30
Militärschuh, la. Rindleder, solid, 2 Sohlen	39-48 12.50

Größere, billigere, sowie feinere Artikel in größter Auswahl.  
Verlangen Sie illustrierten Gratis-Katalog.