

**Zeitschrift:** Schweizer katholische Frauenzeitung : Wochenbl. für Unterhaltung u. Belehrung  
**Band:** 3 (1903)  
**Heft:** 2

**Heft**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 09.07.2025

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

Schweizer

# Katholische Frauenzeitung

Wochenblatt für Unterhaltung und Belehrung

Mit monatlichen Gratisbeilagen:

Modebilder mit Schnittmuster und Abbildungen und Beschreibungen von Handarbeiten.

Abonnementspreis für die Schweiz: jährlich Fr. 4.50, halbjährlich Fr. 2.25; für das Ausland: jährlich Fr. 7.50, halbjährlich Fr. 3.75  
Insertionspreis: 20 Ets. die einspaltige Petitzeile oder deren Raum.

Redaktion: Frau H. Winistörfer, Sarmenstorf (Aargau). — Verlag: Buch- und Kunstdruckerei Union Solothurn.

Im Verlag erscheinen:

Solothurner Anzeiger • Der Schweizer-Katholik • Der Chorwächter • St. Ursen-Kalender.

N<sup>o</sup> 2.

Solothurn, 10. Januar 1903.

3. Jahrgang.

\* \* \* \* \* In \* \* \* \* \*

unsere Freundinnen und Gönnerinnen.

**H**erzlichen Dank für die vielen Probeadressen, welche uns zugesandt wurden. Wir sind stets bereit, weitere Probenummern zu versenden und nehmen bezügliche Mitteilungen dankbar an.   
Möge uns jede Abonnentin auch im neuen Jahre treu bleiben und uns einige neue Leserinnen und Abonnentinnen zuführen. Vergelt's Gott! 

Verlag und Redaktion der   
 „Schweizer kath. Frauenzeitung“.

## Sür's Haus.

**Buchenlaub.** Trockenes Buchenlaub, aus dem Walde gesammelt, besitzt eine vielfache Verwendbarkeit und ist deshalb ein mehr oder weniger gesuchter Artikel. Mäuse fliehen das Buchenlaub, weil es bei der leisesten Bewegung stark raschelt, und deshalb empfiehlt es sich, solche Gegenstände, welche man vor Mäusen schützen will, in trockenes Buchenlaub einzudecken. So z. B. wenn man Gemüse, besonders Kopfschlüssel, überwintern will und an einem lustigen, trockenen Orte — Remise oder Stall — in trockenes Buchenlaub einschichtet, so hält sich das Gemüse prachtvoll, und man kann es im Frühjahr besonders gut verwerten.

**Mittel gegen aufgeprungene Hände.** Das sicherste Mittel gegen das Aufspringen der Hände besteht darin, daß man dieselben mit peinlichster Sorgfalt trocken hält und hin und wieder mit einer wasserfreien Fettmasse (nicht Goldcream) ein wenig einfettet.

Am besten eignet sich hierzu Wachspflaster oder Olivenöl. Wenn die Hände aber einmal rissig geworden sind, mag man nachstehendes Rezept zur Heilung anwenden: Menthol 1,0, Salol 2,0, Di. Nitrovarium 10,0, Lanolin 30,0. S. G. S. 3.

**Ein erprobtes Mittel gegen kalte Füße** ist folgendes: Man wäscht die Füße mit Seife in ganz kaltem Wasser, frottiert dieselben mit einem groben Handtuch. Wenn die Haut ganz trocken ist, nehme man etwas gelbe Vaseline und massiere den Fuß, besonders die Zehen, damit ganz tüchtig. Dann wird mit einem trockenen Tuch abgerieben, damit nicht zu viel Vaseline daran bleibt. Sodann zieht man reine, am Ofen nachgetrocknete Strümpfe an und legt vier doppelte Sohlen von Zeitungspapier in die Stiefel.

**Gutes Abtrocknen nach jedem Waschen.** Das Aufspringen und Sprödewerden der Haut ist häufig Ursache von ungenügendem Abtrocknen nach Waschungen. Man trockne das Gesicht so lange ab, bis es vollständig trocken ist. Es ist namentlich das Ohr, welches leidet, denn diese Stelle wird gewöhnlich am wenigsten abgetrocknet. Schlechte Seifen vermehren die Empfindlichkeit der Haut. Gut sind die fetten Seifen, doch schäumen sie sehr wenig. Besonders zu prüfen sind die Ohren der Kinder, welche gebadet worden sind. Ist in dem Ohr noch Feuchtigkeit vorhanden und trifft dann dasselbe ein kalter Luftzug, sei es durch das Wechseln des Zimmers oder daß man das Kind in das Freie bringt, so kann die Folge eine Ohrenentzündung sein.

## Rüch.

**Gefüllte Äpfel.** Hierzu eignen sich Boosstorfer oder Reinetten. Man schneidet vom ungeschälten Apfel oben bei der Flege einen Deckel weg, und schneidet das Kernhaus mit einem Löffelchen oder spitzen Messerchen aus. Hierauf bereitet man folgende Fülle: 1/4 Pfund geschälte und gestoßene Mandeln werden mit 1/4 Pfund gestiebtem Zucker und dem Saft einer halben Citrone vermengt. Die zerriebene Schale wird ebenfalls beigefügt sowie 1 Ei und 3 Löffel Rahm. Die mit dieser Farce gefüllten Äpfel werden in ein mit Butter bestrichenes Blech nicht zu dicht neben einander gestellt, mit Zucker bestreut und ca. 3/4 Stunde in gelinder Ofenhitze gebacken. Sie werden auf eine Platte geordnet und der ausgeflossene Saft darüber gegossen.

**Äpfeltorte.** Äpfel, die sich gut verkochen lassen, werden mit einem Stück Zucker, einem Zimmtstengel und ca. 1/4 Pfund gut gewaschenen Rosinen und etwas Wasser zu Drei verkocht. Wer es liebt, kann auch, nachdem die Äpfel erkaltet sind, die geriebene Schale einer halben Citrone beifügen und dafür den Zimmt weglassen. Nun wird aus 1 Pfund Butter und 1 Pfund Mehl ein Teig bereitet. Die Hälfte davon wird messerrückendick in Form des Tortenbleches ausgewalzt und belegt man damit den Boden des Bleches, und darüber wird fingersdick vom Apfelfrei aufgetragen. Aus dem Rest des Teiges schneidet man schmale Streifen, die man kreuzweise über die Äpfel legt. Schließlich formt man vom Teig noch einen Rand, der über die Streifen zu liegen kommt. Der Teig wird mit Eigelb angestrichen. Backzeit bei langsamer Hitze 3/4 Stunden.

**Äpfelring.** Gut zu verkochende Äpfel werden, nachdem sie geschält sind, bis zum Kochen in kaltes Wasser gelegt, damit sie weiß bleiben. Mit etwas Wasser, einem Stück Zucker und einer zerriebenen Zitronenschale kocht man sie zu fester Marmelade. Auf einem Porzellanteller formt man nun einen Ring davon und läßt in der Mitte eine Oeffnung. Nun kocht man 1/2 Pfund gereinigte Rosinen in 3 Deziliter rotem Wein mit etwas Zucker und einem Zimmtstengel und läßt es zu Syrup einkochen bis auf etwa ein Glas. Man gießt nun die Sauce in die Mitte des Äpfelringes. Diesen garniert man mit geschälten und in die Länge verschnittenen Mandeln.

**Gefüllte Sellerie.** Man berechnet auf jede Person einen Selleriekopf; sie werden geschält, rund geschnitten und ausgehöhlt, nachdem oben ein Deckel weggeschnitten wurde. Nun bereitet man folgende Fülle: Ein 1/2 Pfund Kalbfleisch wird enthäutet, mit Rindermark, Schalotte und Petersilien fein verwiegt und in frischer Butter gedämpft. Man fügt noch Salz, Muskatnuß und 2 Eier bei. Warm wird die Fülle in die Sellerieköpfe eingefüllt und diesen der Deckel wieder aufgebunden. Dann stellt man sie dicht neben einander in ein Casserolle, gießt je zur Hälfte Wasser und Fleischbrühe daran, bis die Flüssigkeit darüber zusammengeht und läßt sie weich kochen. Nun bereitet man eine gewöhnliche Buttersauce, der man noch etwas Zitronensaft beifügt und vor dem Anrichten 1—2 Eigelb.

Sedn.

## Briefkasten der Redaktion.

**An Mehrere.** Für die freundliche Zusendung von Adressen und erfolgreiches Werben neuer Abonnentinnen herzl. Vergelt's Gott!

**Unbenannte Abonnentin in S.** Ich täusche mich wohl kaum, wenn ich sinnige Arbeit der Rosenfönderin zuschreibe. Wie sehr freut solch liebes Gedanken.

**An verschiedene liebtwerte Abonnentinnen.** Alle eingegangenen Glückwünsche werden herzlichst verdankt und erwidert.

**Abonnent. F. B. in D.** Die Wünsche für unsere Modebeilage sind so verschiedenartig, daß wir kaum allen gerecht werden können. Wir sind grundsätzlich auch mehr für das von Ihnen Gewünschte und haben schon wiederholt bei unserm Lieferanten darauf angefragt. Leider ist dieser Genre bei allen Bezugsquellen schwach vertreten.

Im Uebrigen verdanken wir Ihre Gratulation; auch Sie haben ja Teil an dem uns Gewordenen.

Redaktion: Frau A. Winistörfer, Sarmenstorf (Aargau).

**Dr. C. Conzetti, Professor an der Kinderklinik der kgl. Universität in Rom:** Die Galactina ist ein Nahrungsmittel, das zur Ernährung der Kinder als Ersatz der Muttermilch gewissenhaft empfohlen werden darf. Die zum größten Teil erfolgte Umwandlung der stärkehaltigen Stoffe desselben erklären die Verdaulichkeit und Assimilation desselben selbst in einem Zeitraum, der zu früh erscheinen möchte (3—6 Monate). (12<sup>a</sup>)

## EINBANDDECKEN

DER SCHW. KATHOLISCHEN FRAUENZEITUNG

JAHRGANG 1902.

In prachtvoller Ausstattung zum Preise von nur Fr. 1.20. Dieselben sind zu beziehen in der Expedition und Verlag der „Schw. katholischen Frauenzeitung“: BUCH- UND KUNST-DRUCKEREI „UNION“, SOLOTHURN. . . . .



R. A. Mäusele

# Schweizer katholische Frauenzeitung

Von seiner Heiligkeit Papst Leo XIII. gesegnet.

Wochenblatt für Unterhaltung und Belehrung

Mit monatlichen Gratisbeilagen: Modebilder mit Schnittmuster u. Abbildungen u. Beschreibungen von Handarbeiten

Abonnementspreis für die Schweiz: jährlich Fr. 4. 50, halbjährlich Fr. 2. 25; für das Ausland: jährlich Fr. 7. 50, halbjährlich Fr. 3. 75.  
 Inserationspreis: 20 Cts. die einpaltige Zeile oder deren Raum.

Nr. 2.

Solothurn, 10. Januar 1903.

3. Jahrgang.

## Göttliche Barmherzigkeit.

So schwer hat noch kein Menschenherz  
 gefehlet,  
 Daß Gottes Sonne es nicht mehr be-  
 schien;  
 So tief ist keiner, keiner noch gefallen,  
 Er darf am Stamm des Kreuzes nieder-  
 knien.

v. Dyhern.

## Verbitterte Naturen.

Eine Skizze von Emly Gordon.

Es gibt Wesen, die man unwillkürlich und ohne sich par-  
 teiischer Voreingenommenheiten schuldig zu machen als  
 des „Hausess Sonnenschein“ bezeichnet. Dem Zauber, welcher  
 von ihnen ausgeht, widerstehen nur wenige; er besteht meist in  
 einem unerklärlichen „Etwas“, das sich nicht zergliedern läßt.

Wer sind diejenigen, die sich der Benennung „Sonnenschein“  
 erfreuen? Selten solche, bei denen ein trübes Geschick der  
 Entwicklung der Lebensfreudigkeit hemmend in den Weg  
 getreten!

Wer trotz aller Schicksalstücke eine Atmosphäre des Glückes  
 um sich zu verbreiten vermag, muß nicht nur zu den edel an-  
 gelegten Naturen zählen, welche geben ohne zu empfangen; —

dem wohnt auch seltene Elastizität inne, die nur wenigen  
 eigen ist.

„Des Hauses Sonnenschein“ — seine Vertreter sind haupt-  
 sächlich, wenn nicht ausschließlich weiblichen Geschlechtes — ist  
 in den meisten Fällen ein anmutiges, in jugendlichem Alter  
 stehendes Geschöpf, das sich, wie die Lebensart geht, in  
 alle Herzen zu stellen weiß, und dem des Lebens finsterner  
 Ernst noch nicht bedrohlich mitgespielt hat. Auch unter denen,  
 die dem verrufenen Stande der „alten Jungfer“ zugehören, finden  
 wir des öftern eine dieser Junst, deren Gegenwart „sonnenhaft“  
 wirkt. Es ist das „Liebe“, aller Welt bekannte Tantschen, das  
 sich vielen teuer, ja manchen ganz unentbehrlich zu machen ver-  
 steht. Selbstlos zu beglücken scheint ihr angeboren zu sein und sie  
 kein Opfer zu kosten.

Zuweilen fragt ein naseweises Nichtchen, ob Tantes reicher  
 Schatz an Liebe nie in anderer Weise zu Tage getreten, ob  
 nicht eine unglückliche Neigung die Schuld trägt, daß dies liebe-  
 bedürftige Wesen keine andere Bande mit dem Erdenleben ver-  
 knüpft, als die der Nächstenliebe im ausgedehntesten Sinne?

Nur in vereinzelt Fällen wird die im späteren Leben  
 zum „Allerweltstantschen“ Erkorene eine tragische Herzengeschichte  
 hinter sich haben. „Es hat nicht sollen sein“, dürfte viel häufiger  
 sich als Ursache der Ehelosigkeit bei ihr erweisen; d. h. sie  
 fand keinen, der ihr paßte, oder trotz aller Eigenschaften zu  
 einer trefflichen Lebensgefährtin, hat keiner um sie geworben.  
 Vielleicht auch zählte sie zu denen, welche dem männlichen Ge-  
 schlecht mit einem gewissen Mißtrauen begegnen zur Zeit, wo  
 sie in des Lebens Mai stehen.

In diesen Fällen entwickelt sich später das Gefühlleben  
 des Weibes und wendet sich, wenn es nicht entartet und sich  
 z. B. auf die Tierwelt konzentriert hat, seiner Umgebung oder  
 einem selbstgeschaffenen Kreise zu. Glücklich, wenn solch eine  
 Liebe spendende Tante nahe steht!

Aber nicht jeder macht es das Geschick wie die eigene Ver-  
 anlagung so leicht, zum guten Engel für die Umgebung zu

werden. Nicht auf jedes Menschenkind wirkt Ungemach veredelnd!

Tadelnd und ohne Mitleid spricht man oftmals von verbitterten Menschen. „Er“ oder „sie“ ist eine verbitterte Natur, heißt es leicht hin, ohne daß man sich die Mühe nimmt, nachzudenken, ob diese Verbitterung nicht vielleicht tief innerem Leid entsprungen ist.

Baronin Günther z. B. erzählt einer ihr befreundeten Dame in klagendem Tone, sie sehe in nächster Zeit einmal wieder dem Besuche ihrer Cousine entgegen. „Sie sind doch im selben Alter“, meint die andere, „und in einer kinderlosen Familie müßte die Anwesenheit eines hochbegabten Mädchens wie Anna Lehmann eine angenehme Abwechslung in die Eintönigkeit des Landlebens bringen.“ — Die Baronin lacht etwas gezwungen.

Mein Fremdenbuch“, erwiderte sie, „legt Zeugnis davon ab, daß ich Besuche nicht abhold bin. Aber es kommt alles darauf an, mit wem man seine Häuslichkeit teilt. Verbitterte Wesen wie Anna sind mir einmal nicht sympathisch. Wer erwartet, in einer Familie ein gerne gesehener Gast zu sein, muß verstehen, sich liebenswürdig zu machen und Anna scheint sich ganz auf Gediegenheit zu verlegen, eine Eigenschaft, welche ich ihr gerne zum Teil erlassen würde, wenn sie nur weniger schroff und bitter wäre.“

Baronin Günthers Besuch hatte, wie man zu sagen pflegt, das Herz auf dem rechten Fleck. Die Lebensgeschichte der verbitterten Abwesenden, war ihr zufällig so gut bekannt, wie das Vorleben der Baronin, deren Sorgen sich nie um anderes dreht als um die Erledigung von Toiletten- und gesellschaftlichen Fragen und sich höchstens noch etwa auf die leidige Dienstoffbotenfrage ausdehnten. In wie verschiedenen Bahnen hatte sich Anna Lehmanns Leben bewegt!

Ihre Mutter, einem alt adeligen Geschlechte entsprossen, war die Gattin eines Bürgerlichen geworden, dessen Reichtum sich nicht groß genug erwies, um ihre Familie mit der Heirat auszuhehnen. Unter fünf Kindern ist Anna das jüngste gewesen und als die andern längst das elterliche Haus verlassen und sich ein mehr oder weniger annehmbares Heim gegründet hatten, pflegte sie die kränkenden Eltern.

Diese Arbeit erwies sich als Geduldprobe, denn der bisher immer rüstige Vater machte der Pflegerin das Leben oft recht sauer. Aber eine süße Hoffnung gab ihr Lebensmut und ließ sie vertrauensvoll in die Zukunft blicken.

Auch sie hatte ihren Herzkönig gefunden: Er mußte nur zuerst eine Stellung und damit die Mittel erwerben, um sie heimzuführen in das kleine irdische Paradies, von dem sie träumte.

An diesem „nur“ jedoch scheiterten ihre schönen Hoffnungen! Es war eine ganz alltägliche Geschichte. Das Bankhaus, welches die Ersparnisse ihres Vaters verwaltete, machte Bankrott. Den Eltern eine bezahlte Pflegerin als Ersatz für die Tochter zu verschaffen, mußte nun außer Frage bleiben. Die beschränkten Mittel ihres „Franz“ würden kaum zur Gründung eines Hausstandes mit einem Mädchen hingereicht haben, das mit leeren Händen zu ihm kam.

So führte Anna denn mit den Eltern ein kümmerliches Dasein, nachdem sie Franz sein Wort zurückgegeben und ihn gebeten hatte, ihretwegen nicht für immer auf häusliches Glück zu verzichten.

Franz war ein anständiger Mensch, der es nicht eilig mit Befolgung dieses Rates hatte und erst nach geraumer Zeit eine Frau nahm, welche seiner früheren Verlobten nicht das Wasser reichen konnte. Kaum war dieser bindende Schritt gethan, so starben kurz nacheinander Annas Eltern und dieser fiel überdies durch Rückzahlung einer alten Schuld an den Vater ein kleines Kapital zu, dessen Zinsen zu ihrem Unterhalte hinreichten, vorausgesetzt, daß sie nicht über dreihundert Tage im Jahr auf eigene Kosten in ihrem Alltagsfernstübchen lebte.

Da es in Annas Verwandtenkreis keineswegs an gastfreundlichen Seelen fehlte, fanden sich immer solche, welche der dürftigen Schwester und Cousine erlaubten, fünfundsechzig Tage

des Jahres an ihrem Tisch zu sitzen. Sie zogen dies der Demütigung vor, welche ihnen daraus erwachsen wäre, hätte Anna einen den Frauen offen stehenden Erwerbszweig ergriffen.

Kosttag und freie Wohnung wurden ihr allerdings gewährt; aber mit freundlichen Worten kargte jedermann, weil Anna oftmals in der überströmenden, durch ein verfehltes Leben hervorgerufenen Bitterkeit ihres Herzens sich Lust durch Worte machte, welche nicht nach Honigseim schmeckten.

Dies alles und noch einiges mehr hat heute Baronin Günthers Besuch ihr vor Augen gebracht und geraten: „Versetzen Sie sich einmal in Annas Stelle und es dürfte Ihnen nicht schwer werden, den Ton zu treffen, welcher einer verbitterten Seele not thut!“

Die Baronin ist eine oberflächliche Natur; aber nun einmal von der richtigen Seite angefaßt, versucht sie ernstlich zu thun, was von ihr erheischt wird.

Als wenige Tage später Anna Lehmann mit einem leisen Gefühle von Widerwillen im Herzen ihren alljährlichen Einzug im Landhaus der Baronin hält, überrascht sie der weiche, beinahe zärtliche Ton, mit dem man sie willkommen heißt. Ein dankbares Wort drängt sich ihr auf die Lippen, es kostet sie einige Mühe es zurückzudrängen. Aber sie thut es . . . weil sie sich keine Illusionen machen will. Sie schreibt das Entgegenkommen der Cousine einer vorübergehenden Stimmung zu — einer Laune. Wie sie ihr Thurmgemach besteigt, strömt ihr der herrlichste Kefedageruch entgegen. Ihre Lieblingsabblumen füllen zwei große Gläser auf dem altmodischen Kamin und auf dem kleinen Bücherspind daneben begrüßen sie ihre Lieblingsdichter.

Nein, das dankt sie nicht einer vorübergehenden Laune. Seit Jahren hat niemand ihrem Geschmaç solche Rechnung getragen . . . ein leises Zittern befällt sie und ein feuchter Glanz umflort ihr dunkles Auge, wie sie sich dankend zu der Baronin wendet, die ihr gefolgt, — zum erstenmal seit Anna hier das Gnadentrot genießt, das für arme Verwandte abfällt.

Die Baronin findet es in der Folge eine keineswegs undankbare Beschäftigung, die Eiskruste, welche sich um das Herz einer Verbitterten gelegt, zum Schmelzen zu bringen.

Möchten doch manch andere, welche auf dieser wunderlichen Welt mit den Stiefkindern des Glücks in Berührung kommen, ihrem Beispiel folgen; wollten sie, statt lieblos den Stab über die Schroffheiten solcher Menschen zu brechen, erst prüfen und dann, soviel in ihrer Macht liegt, Warmherzigkeit üben an denen, die ein herbes Geschick soweit gebracht, daß sie die Sonnenstrahlen, an welchen selbst ein armes Leben noch reich ist, nimmer zu sehen vermögen.



## Am Sylvesterabend.

Von Emy Gordon.

—\*—

(Fortsetzung.)

Nachdruck verboten.

Der fromme Seelsorger war von innigstem Mitleid mit dem Zustande der Armen erfüllt und nahm an, die Vorsehung habe ihn nicht allein erkoren, diese Verirrte vom irdischen Tode zu retten, sondern er müsse sie auch dem ewigen Verderben entreißen. Zwar zweifelte er keinen Augenblick, ersteres sei der weniger schwierige Teil seiner Aufgabe gewesen. Zum Amte des guten Hirten nach dem göttlichen Vorbilde bedarf es unendlich vieler Güte, denn diese rührt das in der Sünde erstarrte Herz meist mehr, als das Donnerwort der strafenden Gerechtigkeit. Solche Güte war eine der Gaben, die dem Pfarrherrn in hohem Grade eigen war.

Und Gott segnete seine redlichen Bemühungen: nach manchem harten Kampfe schmolz die Eiskrinde, welche so lange die besseren Regungen eines weltlichen Herzens im Banne gehalten.

Noch ehe der Körper wieder in den Vollbesitz der Kraft gelangte, hatte die Seele den Frieden mit ihrem Gotte besiegelt.

Jetzt aber stand der beklagenswerten Frau in Bälde die Rückkehr zur Heimat, zu ihren Pflichten bevor, — ein gewiß freudiges Ereignis, wenn glückliches Einvernehmen das Heim zu einem begehrenswerten macht; in dem vorliegenden Falle aber konnte das Heimkommen keine frohen Gefühle erwecken.

Der Pfarrer hatte es übernommen, sofort, nachdem ihm die Adresse der Fremden bekannt geworden, ihrem Gatten zu schreiben, ihn von dem Unfalle, der seine Frau betroffen, in Kenntniß zu setzen, und hatte gebeten, die Kranke pflegen zu dürfen, bis sie reisefähig sein würde. In Begleitung des Hausarztes war hierauf eine junge Dame, die Stieftochter der Fremden, für wenige Stunden gekommen, um im Namen des sich noch auf Reisen befindenden Vaters einzuwilligen, daß die Mutter bleibe, bis sie wohl genug sei, um ohne Gefahr für ihre Gesundheit die Reise anzutreten.

Dieser Zeitpunkt war nun gekommen; die junge Frau konnte es sich nicht verhehlen. Sie bebt aber um so mehr vor der Heimreise zurück, als sie sich in ihrer jetzigen Umgebung — ungeachtet der beinahe ärmlichen Einfachheit — glücklich und zufrieden fühlte. — Nie, seit ihr die Mutter entrisßen worden, hatte ihr jemand ganz uneigennützig Liebe und Teilnahme entgegengebracht. Sie lebte ja unter Menschen, deren Thun und Handeln nur durch natürliche Regungen geleitet wurde. Die christliche Liebe — ohne jeglichen selbstlichen Nebengedanken — hatte sie weder selbst empfunden, noch war sie ihr von anderen entgegengebracht worden. — Die Liebe aber, die nicht sich sucht, die der göttlichen entstammt, ist für eine schwer Leidende weit wohlthuernder, als solche, die ihren Ursprung anderen Beweggründen verdankt. War es zu wundern, daß unter dem Einflusse dieser Liebe ihr alles in anderem Lichte erschienen war, daß sie wiederum vom Leben etwas zu hoffen wagte, wenn schon dieses „Etwas“ in der Lösung einer schwierigen Aufgabe bestehen sollte — im Sähen der Vergangenheit!

Die heilige Schutzpatronin reuiger Sünder, Sankt Magdalena, durfte ihr Fußwerk zu den Füßen des göttlichen Erlösers beginnen; aus seinem Munde kamen die Worte des Trostes, welche ihr Mut verliehen. Unter dem Einflusse der begeisterten Macht des Heilandes betrat sie den rauhen Pfad der Buße, der zum Paradiese führt.

Dieses Stützpunktes entbehren diejenigen, welche bestrebt sind, ihrem Beispiele zu folgen, und die unermessliche Kraft der Sacramente, welche die göttliche Liebe zur Stärkung unserer Schwäche gestiftet hat, verstehen sie nicht immer in ihrem ganzen Umfange zu würdigen. Sie sind Neulinge auf dem Gebiete des geistlichen Lebens, und wenn es gilt, gegen das Ich zu kämpfen, den natürlichen Neigungen und Gefühlen des Herzens entgegenzuarbeiten, dann tritt nicht selten eine bedenkliche Schwankung ein; die menschliche Natur macht ihre Rechte geltend und versucht — zu temporisiren.

Unter dem Einflusse solcher Gefühle fand sich an jenem sonnigen Wintermorgen Frau Marie, der Name, unter welchem die unglückliche Frau im Pfarrhause ging. Dem Krankensüppchen, welches ihr Jungfer Margarethe gebracht, konnte sie zum erstenmal, seit sie wieder Nahrung zu sich nahm, keine Gerechtigkeit widerfahren lassen, denn die mühsam zurückgedrängten Thränen versteckten sich überall, — tief im Herzen, hinter den dunklen Augensternen und in der Kehle. Schließlich brachen sie sich unaufhaltsam Bahn zur größten Bestürzung ihrer Pflegerin.

Und unter Schluchzen vertraute sie der teilnehmenden Seele an, sie könne nicht nach Hause gehen, — nein — niemals mehr; sie wolle in einem Kloster ihre Tage beschließen und dort ein gottgefälliges Leben führen.

Als sie diesen Entschluß, der seit einigen Tagen ihr Herz bewegte, der treuen Seele mitgeteilt, schien es ihr leichter zu werden, und sie erklärte Jungfer Margarethe, sie werde heute noch über die Sache Rücksprache mit dem Herrn Pfarrer nehmen. Darob schüttelte diese traurig den Kopf, denn trotz ihrer schlichten

Einfachheit wußte sie nur allzuwohl, wie des Bruders Bescheid lauten würde und müßte. Ihr Vertrauen in die überzeugende Macht seiner Worte war so groß, daß sie es nicht versuchen wollte, Frau Marie selbst zurechtzuweisen. Sie sprach nur einige beruhigende Worte und bat, Frau Marie möge sich dem Urtheil der Pfarrers unterwerfen, der es so gut mit ihr meine.

(Schluß folgt.)



## Ein Wort über Ernährung.

—\*\*—

Der Mann wird als Ernährer der Familie bezeichnet. Wohl ihm, wenn er es sich zur Ehre macht, diese Bezeichnung voll und ganz zu verdienen und um dieser willen seine ganze Arbeitskraft einzusetzen und jeden bösen Hang zu unterdrücken.

Wenn nun auch sein verdienter Wochenlohn nebst der Befreiung der Nahrung noch für viele andere Lebensbedürfnisse ausreichen soll, so sagt uns die Bezeichnung „Ernährer“ doch deutlich, daß die Nahrungsfürsorge im Vordergrund steht. Dasselbe drückt auch das geflügelte Wort aus: „Von der Hand in den Mund leben“ und das andere: „Wer nicht arbeitet, soll nicht essen.“ Selbst die einzige Bitte des „Vater unser“, die sich auf unsere irdischen Bedürfnisse bezieht, spricht vom „täglichen Brot“.

Fürwahr, der Mensch kann sich in Wohnung und Kleidung der höchsten Beschränkung unterziehen. Doch nach Nahrung schreit schon der kleine Erdenbürger in der Wiege; fast instinktiv genügt der Mensch diesem Bedürfnis. Sich nähren heißt das Leben fristen. Freilich damit, daß Geld beschafft wird, ist die Ernährungsfrage noch nicht gelöst, es muß dieses umgekehrt werden in die dem Menschen zuträgliche Nahrung. Damit kommen wir zu jener zweiten Aufgabe, die in der Hand der Frau liegt.

Zwar fordern oft Pflichtvergessenheit und Unzulänglichkeit des Gatten die schwache Frau heraus, nebst der stillen häuslichen Wirksamkeit auch den Kampf für die Existenz aufzunehmen. Einmal dazu berufen, erfaßt die Frau diese Doppelaufgabe gewöhnlich mit einer bewundernswerten Energie und führt sie mit Ausdauer zu Ende, bis ihr die Kraft versagt.

Dann ist es auch der gesteigerte Kampf ums Dasein, der mehr und mehr alle Kräfte intakt hält und der es nötig macht, daß die Frau Schulter an Schulter mit dem Gatten ums Brot ringt. Ja es liegt darin gewissermaßen eine aus ihrer Befähigung herausgewachsene Gleichberechtigung, durch welche die Frau zur Wertschätzung der Öffentlichkeit gelangt, vielmehr, als wenn sie dieselben Gaben nur in anderer Weise in den unscheinbaren, oft mißkannten Dienst der stillen Häuslichkeit stellte.

Und dennoch sagen wir laut: wohl dem Hause, in dem es der Frau beschieden, ihrer heiligsten Aufgabe als Mutter ihrer Kinder, als Pflegerin der heiligen Flamme häuslichen Friedens zu walten. Die Frau, der die Verhältnisse dieses Privilegium einräumen, sie möge ihrer Schwestern gedenken, denen dieses entzogen oder geschmälert ist. Reisten jene auf anderem Boden ein erhebliches Stück Arbeit, wie viel mehr soll sie hier, wo sie in ihrem Erdreiche wurzelt, ihre Pflicht voll und ganz erfüllen. Wohl ist ihre Thätigkeit aus kleinen Kleinigkeiten zusammengesetzt, aber sie ergeben zusammen das Große des häuslichen Glückes.

Wir haben bereits die Stellung angedeutet, die die Ernährungsfrage einnimmt. Bei aller Voraussetzung von idealen Lebensanschauungen stoßen wir doch immer wieder auf die Wahrheit des Wortes, daß, wenn auch nicht der nächste, doch ein naher Weg zum Herzen durch den Magen geht. Manch ein braver und solider Mann ist zum Schlemmer geworden,



Schutzengel, nach dem Gemälde von E. Weynert.

## meel Schutzengel. oom

Wo Kinder weilen sind die Engel nah!  
 Auch hier an diesem Abgrund lichtumflossen  
 Ein Engel Gottes auf die Kleinen sah,  
 Sanft hielt die Hand den Lilienweig umschlossen.  
 Schutzengel hat die Arme ausgebreitet,  
 Behütet dieser Kinder süßen Traum. —  
 Hell leuchtete der weißen Schwingen Saum,  
 Als er den Weg sie liebevoll geleitet.

Das Herz hat einen Glauben tief, gewaltig,  
 Gern glaubt es an den Schutz der Engelwacht,  
 So nah ist oft Gefahr und vielgestaltig,  
 Daß unsre Ohnmacht uns demütig macht.  
 Und was die blinde Welt auch zweisehend spricht  
 Wir spüren's dennoch unter Dank und Loben:  
 Wir haben alle unsern Engel droben,  
 Der uns einst gnädig führt durch Nacht zum Licht!

lediglich nur, weil ihm die Frau aus übel angewendeter Sparsamkeit, aus unverantwortlicher Unkenntnis oder wohl gar aus Bequemlichkeit kein wohlgeschmeckendes kräftiges Essen vorsezte. Er suchte es anderswo und der Weg zum Wirtshaus war gebahnt. Dort verbrauchte er so viel und bald mehr als hingereicht hätte, die ganze Familie genügend zu ernähren.

Dann darf die Frau nie vergessen, daß die Küche die Kraftquelle ist für das ganze Haus; von ihr hängt es ab, die Leistungsfähigkeit aller Familienglieder zu erhalten und zu steigern. Die Sorge für gute Ernährung ist also Sparsamkeit im besten Sinne.

Eine richtige Lösung dieser Aufgabe stützt sich aber nicht vornehmlich auf ein ganzes Repertoire von Rezepten, sondern vielmehr auf die Berücksichtigung der Bedürfnisse des menschlichen Körpers und die Verwertung der dazu geeigneten Nahrungsmittel. Diese Bedürfnisse sind beim Armen vorhanden wie beim Reichen, ja ist durch das größere Maß von Thätigkeit, das gewöhnlich dem Letztern zufällt, eher noch gesteigert. Es erwächst daher der Frau des Arbeiters die Aufgabe, der Ernährungsfrage auch bei beschränkter Kasse zu genügen und es liegt dafür auch die Möglichkeit vor, da uns billige Nahrungsmittel zu Gebote stehen, die dem Nährwert von kostspieligen gleichkommen, ja ihn noch übertreffen. Um diese richtig zu verwerten zu können, darf also auch die Frau, die den einfachen Tisch deckt, nicht unwissend sein in den Grundzügen der Nahrungsmittellehre.

Die Bedürfnisse nach Nahrung erklären sich in kurzen Zügen damit. Durch Atmen, geistige und körperliche Thätigkeit verbrauchen sich die Stoffe, aus denen der menschliche Körper besteht. Wird diese Ausgabe nicht fortwährend gedeckt durch Nahrungsaufnahme, so gehen die Körperkräfte zurück oder wie Ebersold so bezeichnend sagt: „wir verzehren das Kapital statt der Zinsen.“

Der Schöpfer hat es nun wieder weise so geordnet, daß die Gehalte der pflanzlichen und tierischen Nahrungsmittel, als da sind Eiweiß, Kohlenhydrate, Fette, Salze und Wasser, den Bestandteilen des Körpers gleichkommen. Eine genügende Ernährung erheischt ungefähr 1 Teil Fett, 3 Teile Eiweiß und 7 Teile Kohlenhydrate; die im fernern noch nötige große Menge Wasser ist reichlich in allen Nahrungsmitteln enthalten oder wird beim Kochen beigelegt.

Nun sind die verschiedenen Nährstoffe selten in einem und demselben Nahrungsmittel im Ebenmaß enthalten. So ist z. B. Fleisch reich an Eiweiß, aber arm an Kohlenhydraten. Zucker hat Kohlenhydrat in Menge, aber einen minimalen Gehalt an Eiweiß. Butter enthält gar keine Kohlenhydrate, ganz wenig Eiweiß, ist dafür aber reich an Fett. Eier enthalten Eiweiß und Fett, aber keine Kohlenhydrate. Milch allein weist alle 3 Hauptsubstanzen im Ebenmaß auf; sind sie auch nicht in großer Menge vorhanden, so verhilft der große Wassergehalt der Milch, der die Stoffe löslich, also leicht verdaulich macht, zu vollständiger Verwertung derselben.

Es würde uns zu weit führen, noch mehr ins Einzelne einzutreten; es kann auch nicht Aufgabe dieser Zeilen sein, eine ganze Nahrungsmittellehre zu entwickeln; es wollen dieselben bloß einige beachtenswerte Winke erteilen. Es sollte nicht bloß dem merkwürdiger Weise oft richtig leitenden Instinkt überlassen sein, das sich Ergänzende in der Nahrung zusammen zu suchen, sondern weise Einsicht der Hausfrau hat hier zu bestimmen.

An der Hand einer Tabelle wird sie die Nahrungsmittel in ihrer Zusammensetzung kennen lernen und einen Speisezettel zusammenzustellen wissen, der alle Bestandteile des Körpers ergänzt und unterhält und dessen Funktionen intakt hält.

Dabei fallen dann auch die individuellen Bedürfnisse der Tischgenossen in Betracht, die durch Alter, Lebensweise (beziehungsweise Arbeit), Klima u. s. w. bestimmt werden.

So ist z. B. für die Jugend Leichtverdauliches und Reizloses zu wählen. Milch, dieses Ideal der Nahrungsmittel, ist für Kinder das Zuträglichste und stehe auf ihrem Speisezettel obenan.

In der Entwicklung Begriffe haben ein größeres Nahrungsbedürfnis, da sie den Körper nicht nur zu er-

halten, sondern auch aufzubauen haben. Bei aller Berücksichtigung dieser Doppelaufgabe ist eine vernünftige Beschränkung am Platz. Vieleser sind nicht besser genährt, weil der Magen die Menge des Genossenen nicht vollständig auszunützen vermag. Abgesehen davon liegt die Gefahr nahe, daß bei solch Gierigen das sinnliche Element überwuchert und ist die Vieleserei daher schon aus pädagogischen Grundzügen zu zügeln.

Dann ist Arbeit und Lebensweise auch mitsprechend. Im Allgemeinen nimmt man an, daß pflanzliche Nahrungsmittel schwerer verdaulich sind, als tierische, somit eignen sich jene für solche, die körperlich thätig sind. Muskelarbeit verlangt Fett und Kohlenhydrat, ersteres z. B. in Form von Speck, Butter und Käse (welch letzteres alle Ausgaben des Körpers deckt und daher seines hohen Gehaltes wegen zu den billigsten Nahrungsmitteln gehört); Kohlenhydrate finden in Brot, Reis und Mais ihre Vertreter.

Verkehrt ist die Ansicht, daß geistig Arbeitende weniger Nahrungsbedürfnis haben, als körperlich Thätige. Hier verlangen die Muskeln, dort die Gehirnschicht Ersatz. Jener kann Schwerverdauliches bewältigen, dieser fordert Leichtverdauliches und stellt sich besser bei Fleischnahrung.

Die Krankendiät ist zu individuell, als daß sich etwas Allgemeines sagen ließe und dürfte dieser hochwichtige Gegenstand ein eigenes Kapitel erheischen.

Dann ist es schließlich auch die Kasse, die mitzuberaten ist. Zweck der Ernährung ist es nicht, mit ausgefuchsten Delikatessen den Gaumen zu kitzeln, wir leben nicht um zu essen, sondern wir essen um zu leben. Wenn auch im Hause des Reichen ein Mehreres erlaubt ist, so sollte auch hier eine weise Sparsamkeit die Gelüste zügeln und lukullische Gastmähler als etwas Heidenisches vermieden werden. Doch ebenso sehr darf in bescheidenen Verhältnissen aus bereits erwähnten Gründen nicht in einer Weise gefargt werden, daß dadurch dies nicht zu bezahlende Gut der Gesundheit geschädigt und die Arbeitsfähigkeit beeinträchtigt wird. Noch einmal machen wir auf einzelne billige Nahrungsmittel von hohem Nährwert aufmerksam. So kann z. B. die teurere Fleischnahrung durch Gerichte von billigen Hülsenfrüchten vollständig ersetzt werden. Beispielsweise stellt sich der Vergleich des Nährgehaltes von Rindfleisch und Bohnenmehl folgendermaßen:

Bohnenmehl	= 23 %	Eiweißstoff,	3 %	Fett,	47 %	Kohlenhyd.
Rindfleisch	= 20 %	„	4 %	„	0,01 %	„

So erübrigt ersteres, um zur genügenden Ernährung zu werden, nur noch eine Beimischung von Fett. Ähnlich stellen sich alle Hülsenfrüchte. Erwähnen wir dann ferner die Körnerfrüchte, z. B. Hafergrütze, dann Mais und Reis mit Beimischung von Käse, der den diesen fehlenden Eiweißgehalt ersetzt, so kommt auch die Frau des Arbeiters nicht in Verlegenheit selbst bei bescheidenen Mitteln. Die Wahl richtiger Nahrungsmittel bildet die eine Hälfte in der Aufgabe der Küche, die Zubereitung die andere.

Zweck des Kochens ist:

1. Alle in den Nahrungsmitteln enthaltenen Bazillen durch einen hohen Hitzgrad zu zerstören und unschädlich zu machen.
2. Vorarbeit für den Magen, indem durch Einwirkung von Wärme die Zellgewebe gesprengt und für die Verdauungssäfte angreifbar gemacht werden.
3. Mischung der Nahrungsmittel mit den noch fehlenden Gehalten an Fett, Salz u. s. w., wodurch zugleich die Schmackhaftigkeit des Gerichtes erhöht und die Gelflust gereizt wird. Dies letztere vermag auch Beobachtung peinlicher Reinlichkeit in Geschirr und Kanne und an der Köchin selber.

Auch ein gefälliges Ordnen auf Platten, deren Lücken nicht etwa auf Auffinden unter den Trümmern von Pompeji und Herculano schließen lassen, und ein gefällig geordneter Tisch dürfte auch in bescheidenen Verhältnissen nicht zu den Luxusartikeln gehören. Wo vollends ein freundliches Gesicht die Heimkehrenden beim Mahle begrüßt, da schmeckt auch das einfache Gericht und es segnet dich Gott.

# \* \* \* \* \* Heim! \* \* \* \* \*

(Ebelweiß.)

Durch die schwanken Trauertweiden,  
Schauern frost'ge Abendlüfte,  
Kasle Blätter, raschelnd gleiten  
Durch die stillen, blühenden Gräfte.

Tränend sich die Blumen neigen  
Unterm dichten Blätterregen,  
Bis des Frühlings Sauber steigen,  
Sterbend sie zur Ruh sich legen.

Und auf kahlem Mauerrande,  
Sammeln sich der Vöglein Schwärme;  
Siehn auch schon zum Palmenlande  
Hort schon nach der Heimat Wärme.

Schmelzend weiche Scheidefänge  
Perlen durch den Abendfrieden,  
Noch sind nicht verhallt die Klänge,  
Hort schon zieht die Schar gen Süden.

Wehmutsvoll schau ich ihr Mägen, —  
Darf auch ich einst heimwärts scheiden?  
Und ins Herz fühl ich es schmiegen:  
Ja, auch du kannst Flügel breiten! —

Flügel doch, die weiter tragen,  
Höher noch, denn Vogelschwüngen,  
Heim! — wo keine Not und Klagen,  
Wo nur Lob und Freude klingen. —

Wo nur Jubelfänge schallen  
Um der Sel'gen Herz zu weiten,  
Wo nur Jubeltöne hallen,  
Sanft geweckt aus Seraphs Saiten.

Wo in friedverklärter Wonne  
Tind und weich die Palmen lusten,  
Wo bei nie erblickter Sonne  
Tausend blüh'nde Lilien duften.

Duffen zu den zarten Kränzen,  
Die das reine Lamm umschweben,  
Wo beim blühendhellen Glänzen  
Selbst die Heil'gen leise beten.

Selig Glück auf Edens Höhen  
Darf auch ich einst Dich erwerben?  
Auf zum Himmel steigt mein Mägen:  
„Laß, o Herr, in Dir mich sterben!“ —

## Verpackung und Versendung von Fischen.

Das „Illustrierte österreichische Jagdblatt“ schreibt darüber folgendes:

Die allgemeine Ansicht des konsumierenden Publikums, daß nur lebend zu Markt gebrachte Fische eine gute Nahrung bieten können, muß als eine durchaus irrige bezeichnet werden; denn es ist klar, daß die Fische nur im erschöpften, also krankhaften Zustande auf den Markt gebracht werden, und so mancher schwere Karpfen (diese leiden am meisten) wird halbtot um teures Geld erworben und vielleicht nur durch den Kauf vom nahen natürlichen Tode gerettet.

Wie anders würden sich Fischmarkt und Fischpreise gestalten, wollten unsere Frauen vom alten Herkommen abgehen und sich lieber zum Kauf von geschlachteten Karpfen entschließen, wie dies ohne Scheu mit den teuersten Zugusfischen: Forellen, Lachsen, Maränen, Fogasch, Bander, seit langer Zeit ohne Anstand geschieht. Soll der Karpfen lebendig auf den Markt kommen, so muß der Fischer ein großes Quantum wertloses Wasser mitschleppen und verfrachten. Mit großen Kosten bringt er Fische von zweifelhaftem Gesundheitszustande in die Stadt, und frierend und zappelnd bedient er rasch die vorurteilsvollen Käufer und seine größte Sorge ist, die Fische los zu werden, ehe sie den Strapazen des Transportes und den Quälereien der sie untersuchenden Käufer erliegen.

In Norddeutschland, wo doch die Fischereiverhältnisse bedeutend günstiger liegen, gewinnt der Verkauf von geschlachteten Fischen von Jahr zu Jahr mehr Boden; die dabei übliche Art das Verpackens ist folgende:

Der zu versendende Fisch wird durch einen Schlag auf den Kopf getötet, sodann durch einen Stich quer durch den Schwanz etwas hinter der Afteröffnung zum Ausbluten gebracht. Hierauf wird der Fisch ausgeweidet und zum völligen Ausbluten und Austrocknen aufgehängt. Nun kann er in passendes Material

eingepackt und versendet werden. Zum Einpacken können verwendet werden:

1. Reines Stroh.
2. Reines Heu oder trockener Klee.
3. Altes Zeitungspapier.
4. Reines Druckpapier.
5. Mit Salicylsäure getränktes Papier.
6. Barchentlaken (nur bei warmer Witterung).
7. Tannensägspähne.
8. Torfmull.

Versendet man ein größeres Quantum Fische, so werden dieselben mit dem Rücken nach unten so nebeneinander geschichtet, daß die einzelnen durch das Verpackungsmaterial getrennt liegen. So können einige Schichten aufeinander verpackt werden.

Auf solche Art in alten Zeitungen versandte Fische hielten einen Transport von 24—36 Stunden zur Osterzeit aus, ohne an der Qualität gelitten zu haben.

Eine Zugabe von Eis ist, solange die durchschnittliche Tages-temperatur 10—12° Celsius nicht übersteigt, für einen, etwa einen Tag dauernden Transport nicht notwendig.

Wird es aber notwendig, der Fischsendung Eis beizupacken, so lege man dies nie auf die Fische, sondern richte es so ein, daß das abschmelzende Eiswasser die Fische nicht trifft. Die Zwischenpackung läßt sich mit Sägspähnen ausfüllen.

S. S. O.



## Mutter sei nicht schwach!

Jergendwo im lieben Schweizerland, den Ort darf ich nicht nennen, da dorthin auch „Frauenblätter“ fliegen, steht ein prächtig Haus auf sonnenreicher Höhe. Und dies traute Heim wird bewohnt von einer glücklichen Familie, deren größter Schatz ihr einzig Kind, das Lehnen ist.

Ja, das liebe, kleine Behnchen, es ist der Mutter Herzblut und des Vaters Kaiserlein. An ihrem Töchterlein hängen sie beide mit der ganzen Kraft der Elternliebe. Es ist ihr Abgott, ihre Kurzweil, der Gegenstand all ihrer Sorge, ihres Fleißes.

Behnchen ist ein kluges Mädchen, zwar erst 10 Jahre alt; aber es versteht die Feldherrenkunst von Grund aus. Kein Soldat befolgt die Befehle seines Hauptmannes so genau, wie die Mutter den Wünschen ihres Kindes folgt. Und der Vater findet alles schön und gut, was Behnchen will und macht und all ihr Eigensinn entschuldigt sich so leicht. Wozu hätte man sonst all das Geld und die Dienstboten, wenn das einzige Töchterlein keine Launen haben dürfte!

Aber einmal sind der guten Mutter doch die Augen ausgegangen, und sie hat es wenigstens zum Vorsatz gebracht, sie wolle ernster einsehen in der Erziehung ihres Kindes. Und das kam so:

Auf dem Tische stand ein Körbchen süßer Früchte, schön geordnet, für die erwarteten Gäste.

Da kommt Behnchen eben aus der Schule und stürmt ins Zimmer und zur Mama hin. Und die Kleine sieht die einladenden Früchte und schmeichelt: „Lieb Mütterchen, bitte eine Traube.“ Und Mama will hinaus und in der Küche eine holen. Doch Behnchen wehret ab und zeigt aufs Körbchen hin und spricht: „Diese möcht ich haben.“ Und die Mutter drauf: „Nein, liebes Kind, es bleibt der Köchin keine Zeit, ein zweites Mal den Nachtschiff hier zu ordnen; ich hole dir eine andere recht schöne Traube.“ Doch Behnchen stampft ungeduldig mit dem Fuße und macht ein schiefes Gesichtchen und hängt sich der Mutter an den Arm und bittet und bittet um die Traube im Körbchen, daß die Mutter endlich sagt: „Da nimm, du kleine Maus, und sei zufrieden.“

Und lachend nimmt das Kind die Traube, stellt sich vor die Mutter hin und höhnt ihr ins Gesicht: „Schwache Mama!“ Sprachlos schaut die so vom eigenen Kind beschuldigte Mutter auf ihre verzogene Tochter — sie schaut beschämt zu Boden, schaut in ihr Herz hinein und auf ihr Kind und wie Schuppen ist ihr von den Augen gefallen, daß sie verkehrt ihr Kind erzogen.

Und da hat sie im Stillen fest gelobt, sie wolle von jetzt an wenigstens nie mehr eine schwache Mama sein!

Hoffentlich hat sie den Schwur gehalten zu ihrem und des Mädchens Heil.

Myrrha.



## Aus Welt und Kirche.

Arbeiterinnen-Heim in Gersau. Man berichtet dem Komitee des Mädchen-Schutz-Vereins über das Programm eines Arbeiterinnen-Heims, welches in dem kleinen schweizerischen Orte Gersau seine Thätigkeit entfaltet.

Es ist dies ein Heim, welches die Arbeiterinnen der Seidenspinnerei der Herren Camenzind und Comp. aufnimmt. Die Fabrik sagt denselben regelmäßige Arbeit zu; sie bezahlt sie mit einem Minimum von 12—18 Cts. für die Stunde. Nach Verlauf von drei Jahren kann eine gute Arbeiterin 300 Fr. Ersparnis haben.

Das Heim wird von Jngenböhler Schwestern geleitet; die jungen Mädchen haben wirkliches Familienleben daselbst. Zwischen den Fabrikstunden haben sie Gelegenheit, sich mit allen häuslichen Arbeiten vertraut zu machen, und können an ihrer Schulbildung weiter arbeiten. Von ihrem Verdienst werden für Wohnung, Kost, Wäsche und event. auch Arzt und Apotheke nur 6 Fr. wöchentlich erhoben. Eine Sparkasse nimmt ihre Ersparnisse auf, sofern sie nicht die Pflicht haben, bedürftige Angehörige zu unterstützen.

Das Heim bietet auch bloße Pension für 5 Fr. wöchent-

lich; für Mittagessen 2 Fr. 20 wöchentlich; Einzelmahlzeiten zu 25 Cts., 30 Cts. und 35 Cts.

In unsern Tagen, wo die Fabriken sich mehren und in denselben die Zahl der Arbeiterinnen, sind diese Heime eine große Wohlthat und eine Notwendigkeit; mehrere Schweizer Fabriken haben schon solche Anstalten gegründet, ohne welche sie bald nur ein undiszipliniertes Arbeiterpersonal haben, welches sie fortwährend zu erneuern gezwungen sind. Wir empfehlen deshalb unsern Komitees recht dringend, bei den Leitern von Fabriken auf Errichtung solcher Häuser hinzuwirken, zum besten ihrer Arbeiterinnen. Der Nutzen davon wird eben so reichlich den Fabrikanten zufließen, wie den Arbeiterinnen, die sie beschäftigen.

Jungfrauen-Weltbund. Bekanntlich tagte diesen Sommer in Genf der Jungfrauen-Weltkongreß, d. h. die Vertreter der evangelischen Jungfrauenvereine auf der ganzen Erde. Vertreten waren dabei 26 Länder. Die Schweiz ist noch nicht Mitglied des Bundes. Der Grund hiervon liegt in Differenzen zwischen den deutschen und welschen Vereinen. Auf dem Genfer Kongresse fand nun eine größere Konferenz statt von 50 Vertreterinnen der verschiedenen Kantone, um eine Einigung anzubahnen, was dann auch zum Anschluß an den Weltbund führen dürfte. Alle 2—3 Jahre soll nun eine Konferenz für die schweizerischen Vereinsleiterinnen stattfinden. Je ein Mitglied aus jedem Nationalkomitee der im Bunde stehenden Länder bilden zusammen das Weltkomitee des Jungfrauen-Weltbundes, das sich alle zwei Jahre abwechselnd in einem anderen Lande versammelt. Zur Bestreitung der Kosten und zur Ausführung des Weltbundwerkes in den Ländern wird eine jährliche Steuer von ca. 25,000 Fr. erhoben, was pro Mitglied etwa 10 Cts. macht. Alle vier Jahre findet ein Weltkongreß statt, der nächste 1906 in Paris.

Strasbourg. Von einem energischen Mädchen handelt folgende, im „Els. Volksb.“ erzählte Geschichte, die sich fast wie ein Roman liest: Vor einigen Jahren langte im Lauter-dorfer Sch. ein gewisser Herr R. als Forstpraktikant an, der später das höhere Forstfach einzuschlagen gedachte. Bald darauf wurde der junge Mann schwermütig und legte eines Tages sogar Hand an sein eigenes Leben. Der Selbstmörder wurde auf dem Friedhof in Sch. begraben. Einige Zeit nachher fandte eine unbekannt Dame an den Freund des R. nach Sch. einen anonymen Brief, in dem sie angab, sie sei die Braut des R. und übermittle das nötige Geld, um dem R. einen Grabstein zu setzen. Vorläufig wolle sie ihren Namen und ihren Wohnort verschweigen und nur mitteilen, daß sie ein braves, aber armes Mädchen sei. Aus diesem Grunde hätten die Eltern ihres Bräutigams sich ihrer etwaigen Verhehlung mit R. hindernd in den Weg gestellt. R. habe auch trotz seiner Zuneigung zu ihr, aber mit Rücksicht auf sein späteres Avancement wohl die Verlobung nicht aufgehoben, aber doch selbst Bedenken gehabt, sie später als Frau heimzuführen zu können. Das habe ihn in den Tod getrieben. Sie schloß ihren nach Sch. eingeschickten Brief mit der bemerkenswerten Wendung, „daß sich selbst das Leben nehmen eine Feigheit und eines Mannes unwürdig sei. Jeder Mensch habe die Verpflichtung, auch dem härtesten Lebensschicksale die Stirn zu bieten. Darin läge eigentlich jedes Menschen Mut.“ Dieser Tage traf nun die Unbekannte in Sch. ein und verlangte, die Grabstätte des R. zu sehen. An derselben verweilte sie lange Zeit betend. Darauf erkundigte sie sich, wo der Freund des R., der vor Jahren mit der Stellung des R.'schen Grabsteines betraut war, wohne. Diesen besuchte sie, dankte für seine Bemühungen und machte ihm folgende Angaben: „Ich bin dasjenige Mädchen, das das R.'sche Grabdenkmal stellen ließ. Als sich R. das Leben nahm, war ich seine Braut und Lehrerin in N. in Altdeutschland. Seine That empörte mich und ich faßte den Vorsatz, dem feigen Selbstmörder zu zeigen, daß ich seiner doch würdig gewesen wäre. Alle meine freie Zeit widmete ich von damals ab dem Studium. Ein Jahr darauf bestand ich das Examen als Lehrerin für die höhern Töchter Schulen. Zwei Jahre nachher erlangte ich durch

das Absolutorium die Berechtigung zu Universitätsstudien, und zuguterletzt errang ich den Dokortitel. Heute bin ich Leiterin einer bedeuteten höheren Mädchenanstalt und Mitarbeiterin der meisten in Deutschland ausgegebenen Frauenzeitungen.“ — Drei Tage lang blieb die Dame in Sch. Ihre Enthüllungen wurden bekannt. Jedermann wollte sie sehen. Wahrlich, eine solche Mädchenenergie ist zu bewundern, und es sollten unsere heutigen jugendlichen männlichen Selbstmörder sich ein Beispiel an dem Heroismus dieser Vertreterin des schwachen Geschlechtes nehmen.



## Die linke Hand.

Von Natur aus ist es nicht einzusehen, warum der Mensch sich nicht beider Hände mit derselben Geschicklichkeit bedienen sollte. In neuerer Zeit ist namentlich in Deutschland der Frage, ob bei der Erziehung auf die Gebrauchsfähigkeit der linken Hand ein größeres Gewicht zu legen sei, erhöhte Aufmerksamkeit zugewandt worden. Ein großer Teil der mechanischen Arbeit, die gewöhnlich allein mit der rechten Hand getan wird, könnte ebenso gut mit der linken verrichtet werden, wenn dieses Glied nur genügend geübt wäre; eine solche Arbeitsteilung würde möglicherweise ein Gewinn für die Leistungsfähigkeit im allgemeinen sein. Offenbar würde ein Arbeiter weniger rasch ermüden, wenn er beide Hände abwechselnd zu derselben Tätigkeit brauchen könnte. In den deutschen Handwerkerschulen werden daher die Böglinge angehalten, das Sägen, Hobeln und Hämmern ebenso gut mit der linken Hand zu lernen wie mit der rechten, und den jungen Männern und Frauen wird die Wichtigkeit der gleichen Geschicklichkeit beider Hände besonders eingeprägt. Unter den Künstlern haben manche diese Erfahrung längst gemacht. Menzel, um nur einen der Allerbedeutendsten zu nennen, weiß mit beiden Händen gleich geschickt zu malen. In Japan lernen die Kinder vom frühesten Alter mit der Rechten und mit der Linken schreiben und zeichnen, und diesem Umstand wird von vielen Seiten die Ueberlegenheit der japanischen Kunst auf gewissen Gebieten zugeschrieben. In den deutschen Schulen müssen jetzt die Schüler Kreise und andere Figuren zuerst mit der einen und dann mit der anderen Hand und ohne jede Unterstützung des Armes an die Tafel malen, um auch die Muskeln des linken Armes nach dieser Richtung hin auszubilden. Im Schreiben sollten jedenfalls beide Hände geübt sein, da man andernfalls schon durch eine leichte Verletzung an der rechten Hand zur zeitweisen Arbeitsunfähigkeit verurteilt werden kann. Wer es versucht, wird sich wundern, wie schnell er darin Fortschritte macht. Wenn man fünfmal am Tage einen Monat lang mit der linken Hand das Alphabet zu schreiben versucht, wird man in dieser Zeit überraschende Fortschritte an sich bemerken, ebenso übrigens auch beim Nähen. S. G. H. Z.



## Ein altes Mittel gegen den Schnupfen.

In der Zeitschrift für diätetische und physikalische Therapie erinnert Dozent Dr. Sternberg (Wien) an eine schon im Jahre 1841 von dem Engländer Williams empfohlene Behandlung des lästigen Schnupfens. Sie ist ebenso einfach wie erfolgversprechend. Die Methode besteht, kurz gesagt, in einer „Austrocknung des Katarrh“. Williams nahm während eines Schnupfens 24 Stunden lang auch nicht einen Tropfen irgend einer Flüssigkeit zu

sich und entging so nicht nur den Verschlimmerungen, denen er stets ausgesetzt war, sondern auch der Ausfluß ließ merklich nach, so daß Williams nicht so häufig zum Schnupftuch seine Zuflucht nehmen mußte wie früher. Er setzte dies noch 24 Stunden fort und war von seinem Schnupfen befreit. Was aber noch wichtiger war, es erfolgte kein Husten wie früher und das ganze katarthale Leiden schien verschwunden zu sein. Nach dieser am eigenen Körper erprobten Kur wandte sie Williams auch bei seinen Patienten an. Er verordnete Brot oder eine andere konsistente Mehlspeise mit etwas Butter, Vegetabilien, Weißfische und weiße Fleisch-Nahrung, leichte Puddings und getrocknete Früchte. Er hat oft sogar die Diät nur dahin verändert, daß er keine Flüssigkeiten genießen ließ; eine totale Abstinenz ist zwar am wirksamsten, doch wird der Erfolg der Kur durch einen Theelöffel Thee oder Milch zum Frühstück oder Abendbrot und ein Weinglas voll Wasser beim Schlafengehen nicht beeinträchtigt. „Ein großer Vorzug dieser Methode,“ sagt Williams, „ist, daß sie den Kranken nicht in seinen gewöhnlichen Beschäftigungen stört und daß er das Zimmer nicht zu hüten braucht. Wenn man sich nur warm kleidet und vor Erkältung schützt, so unterstützt Bewegung in freier Luft die Kur. Als mittlere Zeit kann man 48 Stunden annehmen, während welcher man auf jedwede Flüssigkeit verzichten muß. Oft waren schon 36 Stunden hinreichend, während einige wenige Fälle drei Tage brauchten.“ Dozent Doktor Sternberg hat diese Behandlungsmethode in mehreren Jahren an sich selbst, an seiner Familie, an Freunden und an Patienten erprobt — stets mit vollständigem Erfolge. Es verschwindet nicht nur sofort der lästige Ausfluß, der den Patienten gesellschaftsunfähig macht, sondern es wird dadurch auch der gefährlichen Komplikation einer Mittelohr-Entzündung vorgebeugt, die oft durch Hineinschleudern des Ausflusses in die Paukenhöhle beim gewaltsamen Schnutzen erzeugt wird. Ähnlich verhält es sich mit den Nebenhöhlen der Nase. Unbedingt nötig ist es, daß man sofort, im Beginn des Leidens, die Flüssigkeits-Entziehung durchführt. Es bleibt dann auch der Durst aus, der sonst den Schnupfen begleitet. Als spezielle Diät empfiehlt Sternberg zum Frühstück Rührei mit einer Semmel, mittags wird einfach die Suppe weggelassen; ein kleines Weinglas voll Wasser oder Rotwein ist mittags gestattet, ebenso abends ein Löffel voll. Da der Appetit ohnedies vermindert ist, kommt man zwei Tage lang mit dieser Diät aus, am dritten Tage kann man wieder zu seiner gewöhnlichen Nahrung zurückgehen — die Sache ist beendet. Die Diät darf auch bei Fieber durchgeführt werden, dagegen nicht bei chronischer Nierenentzündung. S. S. H. Z.



## Aus der Schule.

(Eingesandt von Lehrerin V. in V.)

Lehrerin: „Warum hat der liebe Gott Adam und Eva verboten, von jenen Äpfeln zu essen?“  
Schüler: „Well's noni rif gif send.“

Lehrerin (zum neu eintretenden Schüler): „Wie heiß dich, Ehline?“

Schüler (ganz erstaunt): „Jä besch du e Lehreri ond weißt ned emol wen ech heiße.“

Lehrerin: „Wie viel sind  $7 + 2 + 1$ ?“

Schüler: „Hättisch jäh ned grad chönne säge we vel sind  $7 + 3$ .“



# Dr. Wander's Malzextrakte

(128 20)

36jähriger Erfolg. — Fabrik gegründet: Bern 1865. — 35jähriger Erfolg.

- |   |           |
|---|-----------|
| Malzextrakt mit Eisen. Leichtverdaulichstes Eisenpräparat bei allgemeinen Schwächeständen und Blutarmut . . . . .                                       | Fr. 1. 40 |
| Malzextrakt mit Bromammonium, gegen Keuchhusten, ein glänzend erprobtes Linderungsmittel . . . . .  | „ 1. 40   |
| Malzextrakt mit glycerin-phosphorsauren Salzen, wird mit Erfolg bei allgemeiner Erschöpfung des Nervensystems angewendet . . . . .                      | „ 2. —    |
| Malzextrakt mit Pepsin und Diastase. Verdauungsmalzextrakt zur Hebung der darniederliegenden Verdauung . . . . .  | „ 1. 50   |
| <b>Neu!</b> Leberthranemulsion mit Malzextrakt und Eigelb. Ausserordentlich leicht verdaulich und sehr angenehm schmeckend. Kräftigungsmittel . . . . . | „ 2. —    |

**Dr. Wander's Malzzucker und Malzbonbons.**

Altbewährte Hustenmittel, noch von keiner Imitation erreicht, überall käuflich.

Soeben ist im Verlage der Buch- & Kunstdruckerei Union in SOLOTHURN erschienen:

A. v. Liebenau

## Ein edles Freundespaar

Dieses reizende Werkchen schildert in fließender Sprache das Leben und die zarten Freundschaftsbeziehungen zweier ausgezeichneten Männer (des gottbegnadeten Einsiedler - Mönches Pater Gall. Morel und M. Paul von Deschwanden, relig. Historienmaler), deren ausführliche Biographien nicht allen zugänglich und der jüngeren Generation auch weniger bekannt sind.

Zu beziehen à **Fr. 1. 40** bei der

**BUCH- & KUNSTDRUCKEREI UNION, SOLOTHURN.**

# St. Ursen-Kalender 1903.

Jubiläumsausgabe — 50. Jahrgang.

Mit einem prächtigen Titelbild: Belagerung von Solothurn 1318, sowie einem Doppelbild: Die erste Eisenbahn, 35 prächtigen Illustrationen und reichem Inhalt.

Wir entnehmen demselben: Des St. Ursenkalenders 50. Jahrgang. — Weltchronik. — Grossmütig und treu. — Die Ritterburgen im Kt. Solothurn. — Aus dem Zeughaus in Solothurn. — Oskar Hirt und Jos. Hirt, Major. — Das Trineli von Meglisalp. — Die Madonna de Baldachino. — P. Heinrich Hürbi O. S. B. — Vor . . . Jahrhunderten. — Papst Leo XIII. — s'Werch. — Der Riedholzturm in Solothurn. — Kanzler Josef Bohrer. — Wohlthätigkeit im Kt. Solothurn. — Das Mägdeheim zu Solothurn. — Schweizerischer Totenkalender — Vollständiges Märkteverzeichnis.

Wiederverkäufer erhalten hohen Rabatt. **Preis 40 Cts.** Wiederverkäufer erhalten hohen Rabatt.

**Buch- und Kunstdruckerei Union Solothurn.**

**Rausch's Haarwasser** 881  
  
 das beste Pflegemittel der Haare gegen Haarausfall und Schuppenbildung. Wo nicht erhältlich direkt durch **J. W. Rausch, Emmishofen.**

**Mittel gegen Kropf**  
 à Fr. 2.50, gegen Flechten, Ezem u. andere Hautkrankheiten (eigene Zusammenstellung, sehr wirksam), versendet gegen Nachn. **Fr. Dr. med. v. Thilo, Schönentwerd 6. Marau.** (10°)

**Otto's Wörishofener Tormentill-Seife**  
 Durch zahlreiche und sogar gerichtlich als wahrheitsgemäß festgestellte Zeugnisse anerkannt als die mildeste **beste Coilette- und Heil-Seife**  
 à 60 Cts. überall zu haben. (9°)  
 321 **F. Reinger-Bruder, Basel.**

**Buchdruckerei Union, Solothurn.**

- Anfertigung von:
- Beitchriften
  - Werken
  - Broschüren
  - Catalogen
  - Preis-Courants
  - Geschäftsberichten
  - Schreibbüchern
  - Rechnungsformularen
  - Briefköpfen
  - Memorandums
  - Cirkularen
  - Wechselformularen
  - Quittungen
  - Kontrollen
  - Obligationen
  - Aktien
  - Adress-, Visit-, und Verlobungs-Karten
  - Leidzirkularen
  - Condoleuz- und Trauerkarten
  - Programmen und Plakaten
  - Einladungskarten
  - Wein-Etiketten
  - Wein- und Speisekarten
  - Lurus- und Reklame-Drucksachen.

**Spezialität:**  
**Illustrations- und Buntdruck**  
**Eigene Buchbinderei im Hause.**

**Wirklich fein** (10°)  
 zum Bier und zum Thee schmecken  
**Singer's Kleine Salzbretzeli**  
 angenehmes, gesundes und leicht verdauliches Gebäck.  
 In allen bessern Delikatesshandlungen erhältlich. Wo kein Dépôt, schreiben Sie direkt an die  
**Schweiz. Brezel- und Zwieback-Fabrik**  
**Ch. Singer, Basel.**

In der Buch- & Kunstdruckerei Union, Solothurn, ist zu beziehen

## Aus dem alten Solothurn

Zur Erinnerung an die Dornacher Schlachtfeier. — Preis Fr. 7.—

Das willkommenste Geschenk ist ein  
Abonnement auf



DRUCK-VERLAG v. FRIED. PUSTET REGENSBURG-ROM-NEW-YORK.

XXIX. Jahrgang. Oktober 1902. — Oktober 1903.

Gediegener und reichhaltiger Inhalt.

Bester Illustration schmuck.

Elegante Ausstattung.

Jedes Postamt und jede Buchhandlung nimmt  
Bestellungen entgegen.

153

Verlag von Friedrich Pustet in Regensburg.

## Fräsel & Co. St. Gallen, Anstalt für kirchliche Kunst.

Ältestes und besteingerichtetes Paramentengeschäft der Schweiz,  
empfiehlt sich unter Zusicherung reeller Bedienung bei Vorzugspreisen den  
löbl. Paramenten- und Frauenvereinen

zur Lieferung von Seidenstoffen, Leinwand, Stickereien, Spitzen und Borten etc.,  
sowie sämtlicher zur Anfertigung von Paramenten nötiger Materialien.

Mustertollektionen und Kataloge stehen zur Verfügung.

11<sup>24</sup>)

Druck und Verlag der Buch- und Kunstdruckerei Union in Solothurn.

## Inserate

finden in der  
Schweiz.  
kath.  
Frauenzei-  
tung

weiteste Verbreitung.

Für **Stellengesuche** u. **Stellen-  
vergebung** sehr günstiges Organ.

Versandt direkt an Private von

**St. Galler Stickereien**

in nur tadelloser Ware für Frauen-, Kin-  
der- und Bettwäsche, Taschentücher u.s.w.  
in reicher Auswahl u. zu mässigen Preisen.  
Man vergl. die Musterkoll. von (8<sup>11</sup>)  
R. Mutsch, Broderie zur Flora, St. Gallen.

## Edel

Neues praktisches

## Koch-Buch

für den

gut bürgerlichen und feinem Tisch

von

**Frau B. Beyli in Muri (Aargau)**

Leiterin von Koch- u. Haushaltungskursen.  
Verfasserin des vom schweiz. gemeinnützigen  
Frauenverein herausgegebenen Kochbüchleins  
für den einfachen Haushalt.

Vierte, vermehrte Aufl.  
enthl. 500 erpr. Rezepte.

Preis Fr. 1. 50.

Zu beziehen durch die

Buch- & Kunstdruckerei Union in  
Solothurn.

## Edel

## Leberthran-Emulsion

(135)

Stern-  - Marke.

Vorzügliches, wohlschmeckendes Präparat v. Aerzten empfohlen  
Preise inklusive 1 Schachtel Pfeffermünz-  
Bonbons: 1/1 Flac. 4 Fr.; 1/2 Flac. 2 Fr.

Zu haben in den Apotheken.

Wo kein Depot, wende man sich um kostenfreie  
Nachnahme-Sendung zu obigen Preisen an:

**Sauter's Laboratorien, A.-G., GENÈVE.**