

Objektyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **2 (1880)**

Heft 38

PDF erstellt am: **09.08.2024**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

### **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Schweizer Frauen-Zeitung.

Zweiter Jahrgang.



Blätter für den häuslichen Kreis.

**Abonnement:**  
Bei Franko-Zustellung per Post:  
Jährlich . . . . . Fr. 5. 70  
Halbjährlich . . . . . " 3. —  
Vierteljährlich . . . . . " 1. 50  
Ausland mit Zuschlag des Porto.

**Korrespondenzen**  
und Beiträge in den Text sind  
gefälligst an die Redaktion der  
"Schweizer Frauen-Zeitung" in  
St. Gallen zu adressiren.

**Redaktion**  
eines im Stillen wirkenden gemein-  
nützigen Frauenkreises.

**Insertion:**  
15 Centimes per einspaltige Petitzeile.  
Bei Wiederholungen Rabatt.

Die "Schweizer Frauen-Zeitung"  
erscheint jeden Samstag.

**Publikationen**  
beliebe man franko einzusenden an  
die Expedition der "Schweizer Frauen-  
Zeitung" in St. Gallen.

**Verlag und Expedition**  
von Altwegg-Weber & Freuburg  
in St. Gallen.

St. Gallen.

Motto: Etwas strebe zum Ganzen; — und kannst Du ein Ganzes nicht sein,  
So saltehe als nütziges Glied dienend dem Ganzen Dich an.

Samstag, den 18. September.

## Die Erziehung zur Liebe.

(Aus dem Pädagogium von Dr. F. Dittes.)

Die Liebe zu den Eltern ist der Grund und Boden, auf den sich das ganze Gemüthsleben des Kindes aufbaut. Wie wichtig ist der Einfluß auf das ganze Leben des Menschen, ob er als Kind lieben gelernt, von Liebe umgeben aufwuchs, das süße Gefühl der Hingebung erwidern gelernt hat, — oder nicht!

Es ist nicht blos ein süßes Geschäft der Eltern, sondern eine Pflicht, Liebe in Kindesherzen hervorzurufen. Die Natur hilft den Eltern. Instinktiv breitet das Kind der Mutter die Arme entgegen; aber das Kind soll nach und nach zu einer bewußten, dem Herzen frei entströmenden Liebe gelangen. Dieß wird das, dem Kinde entgegen gebrachte, wahrhaft überwältigende Gefühl bewirken.

Liebe, unversälfchte und volle Liebe von Seite der Eltern ist das erste Erforderniß, um auch die Liebe im Kinderherzen mit sympathischer Gewalt zu wecken.

Zur Liebe geselle sich die moralische Kraft, um dieselbe vor Schwäche zu bewahren. Wir finden oft im Leben die zärtlichste Liebe der Eltern, die vom Kinde weder erwidert, noch erkannt wird, und hier läßt sich mit Gewißheit annehmen, daß den Eltern die Kraft mangelte; daß ihre Liebe die Schwäche zur Begleitung hatte. Nur wo das Kind Ehrfurcht vor den Eltern hat, wird die Liebe groß gezogen, und diese entsteht nur da, wo Kraft und Liebe sich vereinigen; wir meinen damit nicht Strenge, die blos Furcht und Scheu erzeugt. Die Kraft kann sich der Strenge bedienen, aber nur vorübergehend, daß das Kind doch die Liebe erkenne.

Liebe und Kraft im Verein erobern das Kindesherz und nehmen es gefangen.

So lange das Kind noch in den ersten Lebensjahren steht, mag sich die Liebe der Eltern noch schrankenlos in Zärtlichkeiten ergehen, aber bald nach den ersten Kinderjahren sollen die Eltern mit diesen Zärtlichkeiten zurückhaltender werden. So soll man z. B. mit dem Küssen des Kindes minder verschwenderisch sein, und in den Kuß lieber den Ausdruck seltener und besonderer Liebesbezeugung legen. Man schafft sich dadurch ein Mittel, in gewissen gewählten Augenblicken dem Kinde ein beredtes Zeichen der Liebe geben zu können oder sich von ihm geben zu lassen, und dadurch einen

tiefern Eindruck hervorzubringen, als wenn man den Kuß gewohnheitsmäßig mißbraucht.

Die Zärtlichkeiten des Kindes, wenn sie nicht bloßes Schmeichehwehen sind, sondern dem Kind aus der Seele kommen, dürfen nie zurückgewiesen werden. Wirft sich das Kind von selbst an die Brust der Mutter oder des Vaters, so halte man es fest in dieser Umarmung. In solchen Augenblicken wird es lernen, den Blick der Liebe zu verstehen, mit dem sich das Elternauge in das seine senkt, wird auf den Ton der Liebe horchen, der sich in der Eltern Wort ausdrückt.

Neußerungen, auch ohne Zärtlichkeits-Berschwendung, genügen, dem Kinde die Liebe der Eltern erkennbar zu machen, bis es diese Liebe mit zunehmender Einsicht auch geistig erkennen wird. Und dann haben ja die Eltern in den Freuden, die sie dem Kinde bereiten, immer so reiche Mittel, ihm ihre Liebe zu zeigen und sich zugleich das Herz des Kindes zu gewinnen.

Besonders liegt dieß in der Art und Weise, mit der sie dem Kinde diese Freuden zu bieten versprechen, so daß dabei auch die Herzlichkeit sichtbar wird, mit der sie es thun. Nicht in der Menge dieser Freuden, in dem immerwährenden Erfüllen aller Wünsche des Kindes, wodurch so manche Eltern ihre Liebe dem Kinde beweisen wollen, liegt es, sondern nur in der Art und Weise und in der Auswahl dieser Freuden.

Im Gegentheil ist die Kraft, die zum häufigen Verjagen dieser Wünsche gehört, ein indirektes Mittel, sich die Liebe des Kindes zu gewinnen. Denn durch das Verjagen von so Manchem erhöht sich die Freude für das Gewährte; mit der Freudigkeit erwächst aber auch die Dankbarkeit, mit der Dankbarkeit die Liebe. Kinder, denen man zu viel gewährt und die man mit Freuden überschüttet, lernen weniger dankbar sein, als jene, die man damit sparsam bedient.

Ein ferneres Mittel, sich das Herz des Kindes zu gewinnen, liegt darin, daß man dessen Freuden und Spiele zu Zeiten theilt, und die Fähigkeit hat, mit dem Kinde selbst Kind sein zu können. Wer ein Kind immer mit kalter Ruhe und hoheitsvollem Ernst behandeln wollte, würde sich keinen Eingang in dessen Herz erringen, diesem kein sympathisches Gefühl entlocken.

Hierin aber liegt der Kernpunkt der Erziehung der Liebe. Durch Erweckung solch sympathischen

Gefühls für ihre Person bereiten die Eltern im Kinderherzen den Boden für eine spätere allumfassende Liebe.

(Schluß folgt.)

## Ueber den Genuß von Reizmitteln.

Alle berauschenden und narkotischen Getränke sind schädlich und können sogar dem Leben gefährlich werden, indem sie häufig sonst starke Konstitutionen zerrütten. Thee, Kaffee, Tabak, Opium, alle diese sind narkotische Genußmittel, die erheitern, ohne zu berauschen; sie sind aber doch thatsächlich Berausgungsmittel, wenn sie auch anders wirken als Bier, Wein und Spirituosen. Sie erregen die Nerven und in Folge dessen werden dieselben geschwächt.

Niemand, dem an der Erhaltung seiner Gesundheit und seines Charakters gelegen ist, wird jemals den übermäßigen Genuß von spirituösen Getränken wagen — und der einzig sichere Weg für die große Masse ist, sich derselben gänzlich zu enthalten.

Damit wäre — sprechen wir es offen aus — das größte Glück hinsichtlich der Nationalwohlfaht geschaffen. Wir wissen zwar, daß auch eine schöne Zahl der Männerwelt unser Blatt regelmäßig liest; es hält uns dies aber durchaus nicht ab, die übergroße Menge Schenkthäuser recht gründlich zu verdämmen und jeder aufrichtige und wohlthätende Menschenfreund wird uns hiebei unterstützen müssen.

Von wem werden aber diese Räume, welche sich häufig in verschiedener Beziehung in eigentliche Giftstätten verwandeln und daher den Namen "Gesellschaftshaus" durchaus nicht mehr verdienen, bezucht? Es sind junge Männer, die mit den Gesundheitskräften genden, ohne deren Werth schätzen zu können; es sind Familienväter, welche den häuslichen Kreis nicht amütsant genug finden; es sind der Trunkenheit und allen andern verwandten Leidenschaften ergebene Naturen, welche des Lebens bittere Seite mit dem Bierkrug, mit der Weinflasche oder dem Schnapsglase glauben verweischen zu können und dabei immer mehr auf die so schlimme schiefe Ebene gelangen.

Es schämt uns fast, bei dieser Erwähnung von Thatsachen bekennen zu müssen, daß es auch Frauenzimmer gibt, welche auf diesem unschönen Felde sich

ebenfalls produzieren; es sind dies aber denn doch Ausnahmen, welche der Zahl nach sehr minim sind.

Leider muß man die unerquickliche Beobachtung machen, daß die Wucherpflanze des Wirtschaftsgewerbes trotz Extrabesteuerung allüberall noch immer breiteren Boden gewinnt und auch allüberall seine unheilvollen Wirkungen ausübt. Der Staat und alle Gejeße erweisen sich als ohnmächtig, einen Kampf mit diesem glühenden Drachen aufzunehmen!

In diesem Umstände erblicken wir die Grundursache des heutigen sozialen Elendes, welches in verdecktem und offenem Zustande wie ein Ungeheuer in alle Sphären eindringt und den feelischen, den Familien- und den Staatsfrieden stört und zernichtet!

Möge uns die Männerwelt ob dieser Ansicht auch scheltend anblicken: es ist unsere Ueberzeugung — und bei geförigem Nachdenken und längerer Beobachtung des eigenen Ich und der nächsten Umgebung müßte diese Ueberzeugung auch die Curige werden.

In der Bekämpfung der Leidenschaften liegt die große Kunst der Lebensweisheit und das innere Glück jedes Einzelnen und folgerichtig auch aller Völker!

Erfasse man diese Kunst und weg ist aller Krieg im eigenen Herzen, im Hause, im Staate; ein edlerer Wettkampf — ohne Säufte, Pulver und Bayonette — wird sich entfalten: die gemeinschaftliche Liebe und eine gegenseitige Erziehung der Kräfte wird an die Stelle der früheren Unzufriedenheit, der Aufreibung und Zerstückelung, des Reides und des Hasses treten. Und, wie jetzt das Gute sich nur schwer Bahn bricht, so müßte dann eine fromme und gedeihliche Entwicklung in Staat und Gesellschaft unbedingt folgen.

Suchet daher, Ihr Eltern, junge Leute vor dem Genuße jedes Reizmittels, namentlich aber vor dem Besuche der Schenkhäuser, zu bewahren und möglicht lange fern zu halten. Ihr haltet damit eine der ersten Ursachen von Guern Kindern ab, welche sonst so viele schädliche Wirkungen im Gefolge hat.

Für die Jugend sind alle Reizmittel, so unschuldig sie auch aussehn mögen, immer verwerflich. Sie sind für die Ernährung ohne jeden Werth und gefährlich für das Nervensystem eines Jeden, der sie genießt.

## Zum Kapitel der Schönheitspflege.

Daß unsere Frauen und Töchter eine Vorlesung aus diesem Kapitel nicht ungern mitanhören, ist wohl begreiflich. Der Sinn für alles Schöne soll ja in ganz besonderer Weise unserem Geschlechte eigen sein und von demselben gepflegt werden. Wenn daher eine jede unserer schönen Leserinnen noch schöner zu werden wünscht, so wird ihr dies Niemand verargen. Nur möchten sie beherzigen, daß es kein Mittel gibt, sich die Jugendfrische zu beschaffen, wenn das Haar zu bleichen beginnt, wenn vorher für die Erhaltung der Schönheit Nichts gethan wurde. Die Pflege der Schönheit muß schon in der frühesten Jugend beginnen und ohne Unterlaß geübt werden, wenn das Schöne schön bleiben und das Häßliche schön werden soll. Der Begriff von Schönheit ist aber ein sehr dehnbarer, weil die Schönheit selbst Geschmackssache ist. Schön nennen wir einen gefunden, wohlgestalteten Körper, der kräftig genug ist, Anstrengungen ohne Schaden zu ertragen; schön nennen wir ein helles, klares Auge und eine reine, frische Haut, deren Farbe keiner künstlichen Nachhilfe bedarf.

Diese Schönheit kann jede Mutter ihrem Kinde verschaffen und jede Frau kann sich diese erhalten. Gesundheitspflege ist gleichbedeutend mit Schönheitspflege und unsern Kindern dürfen wir, ohne fürchten zu müssen, sie eitel und gefallsüchtig zu machen, die Mittel zu der ersteren wohl umgekehrt an die Hand geben. Sie heißen: Tägliche kalte Abreibungen, nicht bloß Waschungen des ganzen Körpers, fleißige Bäder, einfache, reizlose Nahrung und regelmäßige Bewegung in freier, reiner Luft.

Wenn wir dieser Schönheitspflege huldigen, wird gewiß Niemand uns schelten. Ein anderer ist es, wenn die Sorge um unsere Schönheit unser ganzes Sinnes und Trachten gefangen nimmt, so daß wir schließlich die widerwärtigsten und oft schädlichsten Mittel acceptiren, nur um das zu werden, was die verschrobene Mode und Ueberkultur für schön erklärt.

Was sagen wir zum Beispiel dazu, wenn eine Wochenchrift für häusliche Erziehung sich in Rathschen für die Pflege der Schönheit dazu versteigt: um den Kindern eine schöne weiche Hand zu erhalten, soll man dieselbe nicht oft harte und schwere Gegenstände fassen lassen; überhaupt ist es besser, sie zu ihren Spielen weiche dicke Handschuhe tragen zu lassen! Und um auf Landpartien und gar Fußreisen den Teint nicht zu verderben, wäre es wünschenswerth, daß sich die Damen bei solchen Gelegenheiten einer Mode erinnerten und wieder in Aufnahme brächten, welche im Anfange des siebzehnten Jahrhunderts allgemein herrschte: die Halbmaske von Sammet, mit feiner Leinwand gefüttert u. s. w.

Solche Rathschläge mögen gut sein für Frauenzimmer, welche sich bloß an die Augen der Männer adressiren und keinen andern Lebenszweck kennen, als für diese schön zu sein und ihnen um jeden Preis zu gefallen. Eine edle Frau und eine vernünftige Tochter aber wird die Sorge für ihre äußere Schönheit nur so weit bethätigen, als sie zugleich die Sorge für die Gesundheit ist, und ungleich höher als der äußere Liebreiz wird ihr edle Gefinnung und festes Erfassen und Erfüllen ihres Lebenszweckes stehen und dies ist es auch, was der äußeren Erscheinung die Krone der Schönheit und Amuth aufdrückt — wo innerer Werth vorhanden ist, da seßelt auch das Aeußere durch ein unverfembares Gepräge des Seelenadels, das auch das von Natur häßliche Gesicht wunderbar veredelt und verhönt.

Die sorgfältige und die gewissenhafte Gesundheitspflege am geistigen und leiblichen Menschen also ist das richtigste und untrügliche Schönheitsmittel, das uns ewige Jugend verleiht.

## Zur Lungenpflege.

Wir haben schon früher über die Wichtigkeit der Luft gesprochen und auf die Vor- und Nachtheile derselben hingewiesen.

Der Umstand, daß wir Luft einathmen müssen, wir mögen wollen oder nicht, macht eben eine besondere Aufmerksamkeit nöthig, mit welchem Dunstkreise wir uns umgeben. Bei Getränken haben wir die Wahl; wir können trübes Wasser, saures Bier, schlechten Wein im Glase stehen lassen oder zurückweisen. Bei der Luft dagegen haben wir keine Wahl. Das Bedürfnis nach Athemluft ist ja zwingend. Mag vor unserm Munde widrige Kloakenluft, Ausdünstung von Kranken, Pestluft des milzkranken Thieres, Staub- und Kneipenluft sein — wir müssen dennoch einathmen, was gerade vor Mund und Nase sich befindet.

Deßhalb sollen wir möglichst dafür sorgen, daß die Luft der Umgebung rein und gesund sei. Es bleibt uns keine Wahl, es bleibt uns nur die Vorbeugung, wie sie die Gesundheitspflege lehrt.

Hier ist der Schlüssel, weshalb namentlich die Bewohner der Städte in einem viel größeren Grade zur Lungenerkrankung, zur Schwindsucht verurtheilt sind, als der Landbewohner.

Es nützt dem Laien gar nichts, wenn er erfährt, welche Arten der Schwindsucht es gibt und welche Veränderungen dabei in der Lunge vor sich gehen. Aber es nützt ihm sehr viel, wenn er weiß, daß die Schwindsucht heilbar ist und wie man ihr vorbeugen kann. Die Vorbeugungsmittel sind: eine richtige Körperentwicklung und eine richtige Lungenpflege.

Das erste Erfordernis dazu ist: reine Luft, gewährleistet durch richtige Auswahl der Wohnung und deren Umgebung, namentlich durch Reinerhal-

tung des Bodens und durch fortwährende Lüftung der Wohnräume, sowohl während des Tages als auch während der Nachtzeit. Hierzu gefelle sich wenigstens zu drei festgesetzten Tageszeiten gewissenhaftes Lungenatmen, bestehend im gleichmäßigen, nicht zu schnellen, tiefen Einathmen und möglichst vollständigen Ausathmen; sowie Gymnastik der sämtlichen Körpermuskeln mit Vermeidung der Einseitigkeit. Richtige Speisewahl, zweckmäßige Zeit für die Mahlzeiten, sowie Fernhaltung krankmachender Einflüsse müssen im Verein mit genügender Körperruhe den Ersatz für den Stoffwechsel sicher stellen, während richtige Arbeit und heiterer Lebensgenuß die geistigen Bedingungen gewährleisten, ohne welche auch die sorgsamste Körperpflege keinen günstigen Erfolg versprechen würde.

Kalte Luft ist gesunden Lungen weniger nachtheilig als verdorbene, d. h. verunreinigte. Man fürchte sich nicht vor jedem Zugluftchen. Nur dann bringt das Einathmen kalter Luft Nachtheile, wenn der Körper durch Muskelanstrengungen erhitzt worden ist, die Athmorgane durch anhaltendes Sprechen, Singen, Lachen u. c. erhöhten Blutzufluß erhalten haben. Dann schütze man sich im Freien bei kühler Temperatur durch ein vorgehaltenes Tuch; aber man verzärtele sich auch nicht.

Die häufigste Gelegenheit zur Erkältung der Brust gibt das Hinausgehen zum offenen Fenster „um Luft zu schöpfen“ während der kalten Jahreszeit; — der übrige Körper ist im warmen Zimmer von Kleidern dicht umhüllt und die Athmorgane saugen die kalte Luft ein. Aehnlich wirkt die heutige Männertracht, welche allein die Brust ohne Schutz vor der Kälte läßt, bei einem Freundschaftsgepräch an „zügiger“ Straßenecke nach anhaltendem Gehen. Die Frauen verzärtele sich im Winter mit Pelzwerk und büßen dann den grellen Uebergang im Frühjahr.

Wer der Erkältung vorbeugen will, der härte seine Körperhaut durch kalte Waschungen oder kaltes Bad ab und kräftige seine Lungen methodisch durch Tiefathmen und besonders durch kräftiges Ausathmen.

Wie jedes Organ, so bedarf auch die Lunge zu ihrer Kräftigung der Arbeit.

## Die Mahlzeiten unserer Kinder.

„Das Essen will meinen Kindern durchaus nicht anschlagen, und doch bekommen sie ausschließlich nur Dasjenige, was der Arzt für nahrhaft und gesund erklärt, und dieses pünktlich zu den bestimmten Stunden.“ Mit dieser Klage beschwert sich eine gewissenhafte Mutter über das mangelhafte Gedeihen ihrer Siedlinge.

Mit diesen Zeilen wollen wir die Aufmerksamkeit der Mütter darauf richten, daß es nicht bloß darauf ankommt, was die Kinder essen, sondern vielmehr, wie sie dasselbe thun. Hierzulande, wo die Hauptmahlzeit auf den Mittag fällt, ist Denjenigen, welche an eine bestimmte Arbeitszeit gebunden sind, die Pause für Essen und Erholung zu kurz zugemessen. So auch den Kindern, welche vielleicht in der Mittagsstunde noch einen weiten Weg zu machen haben. Jetzt noch werden vielerorts die Kinder erst um 12 Uhr aus der Schule entlassen und müssen um 1 Uhr sich wieder dort einfinden. Je gewissenhafter und ängstlicher nun ein Kind ist, um so hastiger und übereilter wird es sein Mittagessen hinunterzuschlingen oder, noch eher sich, ohne gegessen zu haben, wieder in die Schule verfügen. Wenn dann noch gar über die Essenszeit Strafaufgaben diktiert werden, die vom Kinde unbedingt gemacht sein wollen, so wäre es besser, dasselbe bliebe einfach ohne Essen in der Schulstube ruhig sitzen, als daß es bei drückender Hitze oder strömendem Regen den weiten Weg hin und her läuft, um durch ungefaute und unverdaute Wissen sich krank zu machen oder das Essen mit nassen Augen bloß ansehen zu dürfen, weil zum Genießen absolut keine Zeit vorhanden ist.

Kinder, welchen die Essenszeit karg zugemessen ist, sollte man in ihren Mahlzeiten in beson-



derer Weise berücksichtigt; man sollte denselben nur wenig Fleisch reichen, weil es einer bestimmten Zeit bedarf, dasselbe so zu zerkleinern und zu zermalmen, daß es den Magen nicht mehr belästigt und daß die Nährstoffe von den Verdauungswerkzeugen gehörig assimilirt werden können. Ganz besonders für Mütter, die darauf angewiesen sind, die Billigkeit der Ernährungsweise in Betracht zu ziehen, gilt es, den Kindern nur dann Fleisch zu reichen, wenn sie die gehörige Zeit haben, dasselbe sorgfältig zu kauen und langsam zu essen. Bei einer unvollkommenen Verdauung in Folge ungehörigen Genießens geht die Hälfte von dem Nährwerthe des Fleisches als unverdaute Stoffe wieder weg und es entsteht dadurch ein dreifacher Schaden.

Für's Erste gibt das theure Fleisch in dieser Weise keine Kraft, sondern es belästigt im Gegentheil den Magen und macht ihn krank. Es wird viel zu wenig berücksichtigt, daß Dank unserer verfeinerten Kultur, unsers widernatürlichen Lebensgenusses und der erblichen kränklichen Anlage eine Großzahl unserer Kinder sich selten für lange Zeit eines gesunden, kräftigen Gehirns erfreuen. Die ersten Zähne werden verhältnißmäßig viel zu früh verloren und die bleibenden ersetzen dieselben meistens so spät und unregelmäßig, daß an ein gehöriges tüchtiges Kaufen für lange Zeit nicht zu denken ist. Für diejenigen Kinder, auf welche die hier berührten Verhältnisse Anwendung finden, möchten wir den Genuß von Milch und sorgfältig gefochten Mehlspeisen, Eiern und nahrhaften, für eine leichte Verdauung berechnete Gemüse, auf's Wärmste empfehlen. Ein einziges Gericht des Mittags, das mit Verständnis gefocht und genossen und in Folge dessen leicht und völlig verdaut wird, wird dem Kinde bedeutend mehr Lebensstoff zuführen, als die wohlbesetzte Tafel, deren einzelne Speisen es ungekaut und hastig verschlingen muß.

Nicht aber daß die Schule allein für unsere Kinder die Ursache sei, wenn sie ihre Mahlzeiten nicht gehörig verdauen können; sondern es fehlt vielerorts bei den Eltern an der nötigen Einsicht und Aufmerksamkeit für diesen, für das Gedeihen der Kinder so wichtigen und folgeschweren Umstand. Wo die Kinder mit Erwachsenen den Mittagstisch theilen (Arbeitern, Kostgängern zc.), da wird oft in ganz erstaunlich schneller Weise abgeessen, so daß, wenn in der vorgeschriebenen Zeit das Vorgegebte genossen sein soll, man wohl seinen Antheil verschlingen, niemals aber richtig kauen kann. Ein solches „Abfuttern“ mitanzusehen, oder gar mitmachen zu müssen, ist aber für jeden darüber Nachdenkenden etwas Peinliches und sogar Verlezendes. Ein jedes Thier nimmt seine Nahrung ein mit Ruhe; so wollte es die althergebrachte Natur. Und der Mensch sollte dem Aufbau seines Körpers, der Erhaltung seines Daseins nicht so viele Zeit einräumen dürfen, als unbedingt nothwendig ist, um dies durch richtiges Einnehmen seiner Nahrung bewerkstelligen zu können?

Abends sitzen die Männer stunden- und aber stundenlang in den Kneiden und die Frauen schwachen und klatschen mit Bajen und Nachbarinnen von einem Glockenschlag zum andern; hiezu nehmen sie sich Beide die Zeit. Zum langsamen und gründlichen Kaufen der Nahrung aber, da langt sie leider nicht!

Eine einsichtige und verständige Mutter und Hausfrau wird ihre Autorität dazu benutzen, den Mahlzeiten der Ihrigen diejenige Zeit anzuberäumen, welche nötig ist, um das Essen in richtiger, gesunder Weise zu sich zu nehmen; sie wird darauf bedacht sein, daß die Nahrung, welche sie den ihrer Sorge Anvertrauten bietet, ihren Zweck vollständig erfülle, daß sie nicht bloß gegeben, sondern auch von den Verdauungswerkzeugen vollständig zu Gumpfen des Körpers umgewandelt werde. Deshalb ist auch ein fröhliches Gespräch, heitere Rede und Gegenrede bei Tische für die Gesundheit so zuträglich; sie halten das ungesunde Ueberstürzen, das hastige Verschlingen der Speisen ferne, abgesehen von der Wohlthat, welche eine Viertelstunde frohen Ausruhens dem abgspannten Körper und Geiste gewährt.

Manches Kind, das bei sogenannter kräftiger Nahrung nicht recht gedeihen will, wird es der Mutter durch gesundes und fröhliches Aufblühen danken, wenn sie nicht bloß darauf sieht, was ihre Kinder essen, sondern wie sie es thun.

„Zeige mir, wie du issest, und ich will dir sagen, wie du bist.“

## Die Medikamente einer Haus-Apothek.

(Von H. R. T.)

(Fortsetzung.)

Starksbader Salz (Sal thern. Carol. artificiale).

Absühnmittel. Ersetzt alle sogenannten Frühlings- oder Blutreinigungsthees.

Gabe: Ein gehäufter Theelöffel voll in einer Tasse warmen Wassers gelöst, Morgens nüchtern.

Säure.

(Gläser mit weitem Hals zu 15 Gr.)

Ein säurewidriges Mittel. Gegen übertriebenden Athem zum Gurgeln. Gegen schweißige Füße zum Waschen. Gegen Kopfschuppen zum Waschen. Zum Gurgeln als vorbeugendes Mittel gegen Diphterie.

Gabe: Man löst etwa einen Theelöffel in einem halben Liter heißem Wasser auf, läßt es erkalten und gießt die klare Flüssigkeit von dem Bodensatz ab. Auf lethern kann man wieder frisches Wasser aufgießen, bis er sich ganz löst.

Opium-Tinctur (Tinctura thebaica).

Gegen Diarrhoe; am besten mit dem Magen-Elixir vor dem Einnehmen zu mischen.

Gabe: Kinder von 10 bis 15 Jahren nehmen dreimal täglich 2 bis 4, Erwachsene 5 bis 10 Tropfen auf Zucker oder mit Magen-Elixir.

(Sehr stark wirkend, deßhalb große Vorsicht beim Gebrauche nötig. Kindern unter 10 Jahren nie einzugeben.)

Wleinweiß-Salbe (Unguent. cerussa).

(Gläser mit weitem Hals zu 30 Gr.)

Vortreffliche Heilsalbe gegen Wundsein, Ausschläge leichter Art, überhaupt bei allen Wunden als heilendes Mittel zu gebrauchen.

Da die Wleinweißsalbe der Apotheken sich nicht lange hält, sondern bald ranzig wird, so lasse man sich die Salbe aus Wleinweiß und Vaseline statt aus Schmalz mischen. Das Rezept lautet: Cerussa 10,0 Vaselin 20,0. Mixt fiat unguent.

Ueberschwefelsaures Kali (Kal. hypermangan).

Zum Gurgeln gegen übertriebenden Athem. — Zum Bepinseln der Aphthen, sogen. Schwämmchen auf der Zunge der Säuglinge.

Gabe: Eine Messerspitze in so viel Wasser aufzulösen, bis dasselbe dunkelroth, jedoch nicht violett gefärbt wird.

(Zu jedesmaligem Gebrauche frisch aufzulösen, da die Lösung sich nicht hält.)

Weinsteinsäure (Acidum tartaricum).

Zur Limonadebereitung: eine kleine Messerspitze in Zuckerverwasser aufzulösen. — Zur Herstellung von Brausepulver: zwei Messerspitzen Natron, eine Messerspitze Weinsteinsäure.

Senfpapier, Best- und englisches Pflaster.

(Zu einer Mappe, die sich am Deckel des Kästchens oder an der Schrankthür anbringen läßt.)

Anwendung bekannt.

Mouches de Milan.

Zum Blasenziehen.

Gelbliches zusammengelehtes Klebplaster.

Zum Aufziehen von Geschwüren.

Chinin-Pulver.

Bei Fieber: alle Stunden ein Pulver. Gegen nervöse Kopfschmerzen: im Anfall halbstündlich ein Pulver. Als Stärkungsmittel nach überstandener Krankheit: täglich ein Pulver in Malagawein gelöst.

Die Pulver läßt man in der Apotheke unter dem Namen Chininpulver 0,1 Chinin enthaltend, fordern. Das Rezept lautet: Chinin sulfur. 0,1 Sacchari albi 0,4. Mixt fiat pulvis.

## Ja!

Ein Wörtchen, ach! Ein einzig Wörtchen nur Aus deinem holden Munde — Wie segnete für alle Zeit, mein Lieb', Ich diese frohe Kunde.

Einzig kurzes, leichtes Wörtchen nur: Daß du mich wieder liebest; Daß gerne als mein gutes, treues Weib Du mir zur Seite bleibest.

Wie trüg' ich's als ein Heiligthum in mir, In meines Herzens Schreine; Voll Sehnsucht, daß das Schicksal doch recht bald Als Mann und Weib uns eine.

O, dürft' ich fragen um dieß Wort und dir Dabei in's Auge sehen! Ich weiß, daß un're Herzen, deins und meins, Sich würden bald verhehen.

Doch du bist reich, dir winkt ein glänzend Ziel; Du wirst begehrt von Andern — Und ich, ein schlichter, fremder, armer Mann, Muß wieder weiter wandern.

Doch, eh' von hier mich ferne trägt mein Fuß, Vor meiner Liebe Stätte, Gestatte, daß für dich und für dein Heil Ich noch recht innig bete —

Und wie ich flehe um dein Wohlergeh'n Und um des Himmels Segen, Kommst, wie ein Engelsbild aus schön'rer Welt, Du freundlich mir entgegen.

Wie's kam, daß du das kurze Wörtchen sprachst, Ich kann's gewiß nicht sagen — Ich weiß nur, daß mein märchenhaftes Glück Ich kaum vermag zu tragen.

## Abgerissene Gedanken.

Keine Lage des Lebens ist so dornig, daß nicht unter den Dornen noch einige stille Freuden verborgen wären.

Handhabt du Leiden zu hart, so brennen sie, Nesseln vergleichbar, ärger, als wenn du sie derb, muthig und herzhaf ergreiffst.

Dorn und Dornen stechen sehr — falsche Zungen noch viel mehr.

## Briefkasten.

Fr. Emma B. Ihre geklebte Frage hat uns zu einer kleinen Ausführung veranlaßt, welche Sie im Blatte selbst finden werden unter dem Titel: „Die Mahlzeiten unserer Kinder.“

B. S. Cornichons (Gijgurken) reibt man mit einem Tuche ab, legt sie in ein edenes Gefäß, salzt sie gut und läßt sie drei Tage im Keller stehen. Dann gießt man guten Weineßig daran, gibt Lorbeerblätter, ganzen Pfeffer, ein wenig Fenchel und Estragonkraut darein und läßt dies wieder drei Tage stehen. Dann wird der Essig mit sammt dem Gewürz heiß gemacht und die Gurken kocht man darin einen Ball auf. Wenn der Essig und die Gurken erkaltet sind, füllt man sie in feinere Töpfe, die mit Waxe oder mit Pergamentpapier zugebunden werden. Etwas kleine, geschälte Zwiebelchen unter die Gurken gemischt und mit diesen wie oben behandelt, bilden eine angenehme und sehr zuträgliches Beigabe. Sechs Wochen nach der Zubereitung sind die Gijgurken bereits genießbar.

Um ganze Zwiebelchen in Gläsern aufzubewahren, müssen diese frisch gepflückt und ganz, unverfehrt, nicht rissig sein. Man legt sie gleichmäßig, die Stielseite nach oben, ein und streut, wenn das Glas voll ist, gestohlenen Zucker auf die Oberfläche, dann wird dasselbe luftdicht verschlossen und stellt man das Glas (mit Stro) in einen Kessel, welcher mit kaltem Wasser aufgefüllt wird, daß dasselbe bis nahe an die Mündung des Glases reicht. Hierauf wird unter dem Kessel gefeuert, bis das Wasser den Kochgrad erreicht hat. Dann wird der Kessel vom Feuer genommen und das Glas so lange in demselben stehen gelassen, bis das Wasser kalt ist. In dieser Weise behandelte Früchte halten sich oft ein volles Jahr lang.

B. F. Herzlichsten Dank für die erhaltenen Nachrichten, nebst allerseits freundlichen Grüßen. Auf später ein Mehreres.

Angehobenes Menschenkind. Später werden Sie das Genüßliche finden.

F. B. Wollen Sie sich noch gedulden. An die lebhaften „Gratulanten“ vorderhand unsere Grüße.

Gr. B. Immer langsam voran; es wird Alles in Erfüllung gehen — nur nicht das Kind mit dem Bade ausschütten.

100. Das ist des Schönen allzuviel, unsere Wünsche sind bescheidener. Immerhin für das warme Interesse unsern besten Dank.



# Davis-Maschinen-Nadeln

(neues System mit Kolbenflache)

eingetroffen. Bestens empfiehlt sich

Hr. Friedrich Vonwiller in St. Gallen.

== Alle Arten ==

Zeit, Mühe und Geld ersparenden

## Haushaltungs-Maschinen

sind in neuesten Konstruktionen zu billigen Preisen zu haben bei

Leonhard Erni,

Depot amerikanischer Maschinen, Werkzeuge  
und landwirthschaftl. Geräte,  
21 Centralhof, Fraumünsterstrasse, Zürich.

## Schwedische Bündholz, prima Qualität,

in Paqueten zu 10 Schächteln à 25 Cts.,  
in großen Schächteln (für Haushaltungen besonders vortheilhaft) à 15  
ferner: diverse **Ständer** und **Streichapparate**, sowie **Antreichmasse** für die  
selben, empfehlen zu gef. Abnahme

Lemm & Sprecher, Multergasse, St. Gallen.

## Holländische Stearinkerzen

feinste Qualität

offerire dem **Tit. Handelsstände, Gasthofbesitzern** und **Privaten** **franko** hiesige  
**Bahnstation in Originalfischen** von **25 Paqueten 4er, 5er und 6er**, Kistchen  
frei, gegen **Kassa**, so lange **Vorrath**.

Bei Abnahme von 20 Originalfischen à 65 Cts. per Paquet,

" " " 10 " " " " " " " "

" " " 5 " " " " " " " "

" " " 1 " " " " " " " "

**Probefendungen** oder **Muster** stehen gerne zu **Diensten** nebst **äußersten** **Be-**  
**dingungen**. Diese **holländischen Stearinkerzen** werden **bekanntlich** sowohl wegen  
**besserer Qualität** als **Leuchtkraft** den **Lyoner** und **Genfer** **Fabrikaten** **vorgezogen**.

Achtungsvollst

G. Winterhalter, Multergasse Nr. 6 in St. Gallen.

En gros et en détail.

NB. **Detailpreis** 90 Cts. per Paquet.

## Malzextrakte von Dr. H. Wandaer in Bern

Vorräthig fast in allen **Apotheken**. — Man verlange **Dr. Wandaer's Malz-Extrakt**.

**Chemisch rein**, gegen **Husten**, **Reuchhusten**, **Croup**, **Brust-** und **Lungenleiden** Fr. 1. 40

**Eisen**, bei **Schwächen**, **Blutschwäche**, **Blutarmuth**, nach **erschöpfenden** **Wochenbetten** " 1. 50

**Jodeisen**, bei **Strophulose** (**Ersatz** des **Leberthrans**), gegen **Drüsen** u. **Hautkrankheiten** " 1. 50

**Chinin**, bei **Nervenleiden**, **Ohren-**, **Kopf-** und **Zahnweh**, **Fieber** — berühmtes  
**Stärkungsmittel** " 1. 90

**Gegen Würmer**, bei **Kindern**, **seiner** **sichern** **Wirkung** wegen **sehr** **geschätzt** " 1. 60

**Kalkphosphat**, bei **Knochenkrankheiten**, **Strophulose**, **Tuberkulose** — auch vor-  
**treffliche** **Kindernahrung** " 1. 50

**Liebig's** **Kindernahrung**, **Ersatz** der **Muttermilch**, **äußerst** **bequem** im **Gebrauch** " 1. 50

**Dr. Wandaer's** **berühmten** **Malz-Zucker** und **Bonbons**, gegen **Husten** u. **Verstimmung**.  
**Vielfach** **prämiert** und **von** **allen** **Ärzten** mit **Vorliebe** **verwendet**.

## GROB & ANDEREGG in WATTWYL

empfehlen nebst den bekannten **Milchprodukten**

### Lactin & Kindermehl

folgende **Mehlsorten** in **bester** **Prima** **Qualität**:

**Gerstenmehl**, **Hafermehl** (beide **Sorten** zur **Zubereitung** von  
**Schleim** für **Kranke** und **Kinder** dienend), **Reismehl**, **Waizengries**  
(harte **Frucht**), **Zwiebackmehl**, **Paniermehl** (letzteres eine **sehr** **be-**  
**liebte** **Zuthat** für **Cotelettes**, **Suppen** etc., statt **gestossenem** **Brod**,  
verleiht den **Speisen** **Wohlgeschmack** und **sehr** **gefälliges** **Aussehen**).  
**Verpackung** in **Paqueten**.  
**Détail-Verkäufer** werden **gesucht**.

## Privatschule und Pension für Mädchen

von **Frau Professor Tobler-Sattemer**

3, Morgenthal — Göttingen-Zürich — Thalstrasse 9.

Anfang des **Winterkurses** im **Oktober**.

3 **Elementar**, 3 **Real**, 4 **Sekundar** und 1 **Fortbildungsklasse**. **Tüchtige** **Professoren**  
und **Lehrerinnen**, **sorgfältige** **Organisation** des **Unterrichtes**, **theoretische** und **praktische** **Uebung**  
der **neuern** **Sprachen**, **große** **Sorgfalt** in **sanitärischer** **Beziehung**. **Zahlreiche** **Referenzen**.

## Gute und billige Cafés.

Bei **Unterzeichnetem** sind zu haben:

**Nio-Café**, zu 95 Cts., Fr. 1 und Fr. 1 10 per 1/2 Kilo;

in **St. Gallen**: **P. P. Zollikofer**;

in **Winterthur**: **Ernst Dieter's** **Sohn**;

**Sava**: (grüne, gelbe, braune) und **Pert-Café**, zu Fr. 1. 10, Fr. 1. 15, Fr. 1. 25 bis  
Fr. 1. 40 per 1/2 Kilo.

Bei **größeren** **Partien** **franko** und **verhältnismäßig** **billiger**.

Achtungsvoll **empfehlend**

**J. Osterwalder-Dürr**, **Beichele** Nr. 12, **St. Gallen**.

## Avis an Wäscherinnen.

Der **neue** **Stärkeglanz**, der **„Schwan“** genannt, in **flüssiger** **Form**, **übertrifft**  
**unbeträchtig** **alle** **Erzeugnisse** **dieser** **Art**. — **Depôts**:

in **St. Gallen**: **P. P. Zollikofer**;

in **Winterthur**: **Ernst Dieter's** **Sohn**;

in **Zürich**: **S. Volkart**;

**G. Waser**;

**Fischer** im **Meiershof**;

in **Bern**:

**J. Schiffmann**;

**H. Oberegg**;

in **Schwyz**:

**H. Schimpertin**;

in **Basel**:

**Müller & Pfähler**;

in **Frauenfeld**:

**H. Guterjohn**.

Schwarze

## Wäsche-Beichnungs-Tinte

für **Feder** und für **Stempel**, in **Öl** mit **Gebrauchsanweisung**, **empfehlen**

**Brunnschweiler & Sohn**, **St. Gallen**,

**Tinten- und Farben-Fabrik**, **St. Margen** 9.

## Anglo-Swiss Kindermehl.

**Nahrhafter**, **löslicher** und **leichter** **verdaulich** als **andere** **Kindermehle**. **Voll-**  
**ständige** **Zusammensetzung** **desselben** **findet** **sich** **auf** **der** **Etiquette**.

**Preis** **per** **Büchse** à 1 engl. **Pfund** **Fr. 1**.

Zu haben in **St. Gallen** bei **C. Rehsteiner**, **Apotheker**; **C. W. Stein**,  
**Apotheker**. (O F 2682)

## Foulards und Bötteli-Geide

in **gewünschten** **Farben**

sind **eingetroffen** bei **dem** **sich** **bestens** **empfehlenden**

Hr. **Friedrich Vonwiller** in **St. Gallen**.

## Milchprodukten-Fabrik

von

**Gerber & Cie., Thun** (Schweiz).

**Kindermehl** und **condensirte** **Milch**.

**Prämirt** **auf** **allen** **Ausstellungen**.

**Empfohlen** **von** **den** **ersten** **Ärzten** **des** **In-** und **Auslandes**.

**Prospekte** **mit** **Zeugnissen** **gratis**.

## Fast verschenkt!

Das **von** **der** **Verwaltung** **der** **fasten**  
**großen** **Britanniasilberfabrik** **übernommene**  
**Niefenlager**, **wird** **wegen** **eingegangenen**  
**großen** **Abgangsverfügungen** und **gän-**  
**zlicher** **Wannung** **der** **Sotalitäten**

um **75** **Procent** **unter** **der**  
**Schätzung** **verkauft**

daher **also**

**fast** **verschenkt**

für **nur** **16** **Franken** **als** **kaum** **der**  **Hälfte** **des**  
**Wertes** **des** **bloßen** **Arbeitslohnes** **erhält**  
**man** **nachstehendes** **äußerst** **gebietenes** **Britan-**  
**niasilber** **Spezialservice**

**welches** **früher** **60** **Franken** **kostete**  
**und** **wird** **für** **das** **Weißbleiben** **der** **Wesche**  
**um** **25** **Jahre** **garantirt**

6 **Zahneesser** mit **vorzüglichen** **Stahlzähnen**

6 **echt** **englische** **Britannia** **Silber-Gabeln**,

6 **maßvolle** **Britannia** **Silber-Speiseselbst,**

6 **feine** **Britannia** **Silber-Kaffeelöffel,**

1 **schöner** **Britannia** **Silber-Suppenköpfer,**

1 **maßvoller** **Britannia** **Silber-Milchschöpfer,**

6 **fein** **esseltirte** **Präparirte** **Tablets,**

6 **vorzügliche** **Wasserketzer** **Britannia** **Silber,**

3 **schöne** **maßvolle** **Gerber,**

3 **prachtvolle** **fein** **zuckertassen,**

1 **vorzüglicher** **Wasserketzer** **oder** **Zuckerbehälter,**

1 **zweifelhafte** **feinste** **Sorte,**

2 **effektvolle** **Salon** **Zahneesser,**

2 **feine** **Maßvolle** **Wasserketzer.**

50 **Stück**.

Alle **hier** **angeführten** **50** **Stück** **Brachtgegen-**  
**Rände** **lösen** **zusammen** **bloß** **16** **Franken**.

**Bestellungen** **gegen** **Vorbehalt** (**Maß-**  
**nahme**) **oder** **vorüberiger** **Geldentbindung**  
**werden** **so** **lange** **der** **Vorrath** **reicht** **effektuirt**  
**durch** **die** **Herrn**

**Blau & Kann,**

**General-Depot** **der** **Brit.** **Silber-Fabriken,**  
**WIEN.**

**50** **Sunder** **von** **Danfagungs-** und  
**Anerkennungsscheinen** **liegen** **zur** **öffentlichen**  
**Einsicht** **in** **unserem** **Bureau** **auf**.

Bei **Bestellungen** **genügt** **die** **Adresse:**  
**Blau & Kann, Wien.**

## Frottirhandschuhe,

**Frottirbänder,**

**Brust- und Lungenschützer,**

in **feinster** **englischer** **Waare**, zu  
**billigsten** **Preisen**, in **der**

**Hechtapothek** v. **C. F. Hausmann**

sowie **in** **sämmtlichen** **Apotheken**  
**der** **Stadt** **St. Gallen**.

## Zu verkaufen:

Eine **größere** **Partie** **ältere**, **fette** **Schlacht-**  
**hühner** à **Fr. 1. 50** **per** **Stück**. **Gleich-**  
**zeitig** **empfehle** **nochmals** **meine** **Stättener-**  
**Sühner** à **Fr. 2. 20** **bis** **Fr. 3. 50** **per** **Stück**.

**Frau Williger** **zum** **Bahnhof**  
**in** **Gistikon**.

## Höchst wichtig für Bruchleidende.

Bruchleidende, welche mit **Unter-**  
**zeichnetem** **wegen** **Bandagen** **oder** **Muttergürteln**  
**unter** **Garantie** **vollständiger** **Heilung** **persön-**  
**lich** **verkehren** **möchten**, **treffen** **denselben** **jeden**  
**ersten** **Sonntag** **des** **Monats**: **Vormittags** in  
**Stierlin's** **Restaurant** in **Horshach** und **Nach-**  
**mittags** zur **„Linde“** in **St. Gallen**.

Bei **der** **Expedition** **d. Bl.** **kann** **jederzeit**  
**weder** **so** **lange** **der** **Vorrath** **reicht** **effektuirt**  
**durch** **die** **Herrn**

**Blau & Kann,**

**General-Depot** **der** **Brit.** **Silber-Fabriken,**  
**WIEN.**

**50** **Sunder** **von** **Danfagungs-** und  
**Anerkennungsscheinen** **liegen** **zur** **öffentlichen**  
**Einsicht** **in** **unserem** **Bureau** **auf**.

Bei **Bestellungen** **genügt** **die** **Adresse:**  
**Blau & Kann, Wien.**

**Blau & Kann,**

**General-Depot** **der** **Brit.** **Silber-Fabriken,**  
**WIEN.**

Bei **Bestellungen** **genügt** **die** **Adresse:**  
**Blau & Kann, Wien.**

**Blau & Kann,**

**General-Depot** **der** **Brit.** **Silber-Fabriken,**  
**WIEN.**