

Zeitschrift: Schweizer Frauen-Zeitung : Blätter für den häuslichen Kreis
Band: 2 (1880)
Heft: 41

Heft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.10.2024

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

Schweizer Frauen-Zeitung.

Zweiter Jahrgang.



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-Ztg.“ in St. Gallen
zu adressiren.

Redaktion
von Frau Elise Honegger z. Fellenberg.

St. Gallen.

Inserktion:
15 Centimes per einspaltige Zeitzeile.
Bei Wiederholungen Rabatt.

Erscheinen:
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 z. Treuburg.

Samstag, den 9. Oktober.

Motto: Immer strebe zum Ganzen; — und kannst Du selber k. in Ganzes werden,
Als dienendes Glied schliesst an ein Ganzes Dich an.

Mit Nr. 40 begann das **vierte Quartal** der „Schweizer Frauen-Zeitung“. — Das Blatt wird unsern werthen Abonnenten, welche dasselbe direkt unter Adresse beziehen, unverlangt auch weiter zugesandt.

Post-Abonnenten, die nur für das dritte Quartal bezahlt haben, wollen bei ihren Postämtern ungesäumt neue Bestellung machen, damit keine Verzögerung in der Expedition eintritt.

Neu eintretenden Abonnenten können die Nummern des dritten Quartals auf Verlangen nachgeliefert werden, soweit der kleine Vorrath noch reicht.

Verlag der „Schweizer Frauen-Zeitung“.

Grundsätze in der künstlichen Ernährung des Kindes im ersten Lebensjahr.

(Schluß.)

In der Darreichung der auf angegebene Weise präparirten Nahrung herrsche peinliche Pünktlichkeit, und genügt es in den ersten 4 Wochen alle 2—3, später alle 3—4 Stunden eine der Quantität nach allmählig steigende Portion zu verabreichen.

Das beste Mittel, um sich von dem Gedeihen und Wachstum des Kindes zu überzeugen, sind regelmäßige Wägungen, die mindestens alle 8—14 Tage einmal, unter gewissen möglichst gleichmäßigen Bedingungen, vorzunehmen sind. Auf diese Weise gewinnt man die sichersten Anhaltspunkte über die regelmäßige und proportionale Zunahme an Körpergewicht und über die allfällige Nothwendigkeit einer Abänderung der Nährmethode. Am meisten und in exakterer Weise nehmen Säuglinge bei Frauenmilch zu (Brust der Mutter oder Amme); ebenfalls sehr schöne Gewichtszunahmen erzielt man durch Kuhmilch, die man mit Wasser oder nach Bedürfnis, besonders zur heißen Zeit, mit schleimigen Substanzen vermischt, beide Male unter Beifügung einer kleinen Portion von Milchzucker. Dagegen sind die Resultate, welche man bei ausschließlicher oder sehr vorwiegender Ernährung mit der so zuckerreichen, verdünnten kon-

densirten Milch oder mit den zahlreichen, stärkemehlhaltigen Kindermehlen erhält, weit ungünstiger als bei Verabreichung von Thiermilch. So haben also übereinstimmende Beobachtungen hervorragender Forscher auf dem Gebiete der Kinderdiätetik erwiesen, daß in den ersten 10—12 Wochen die vielerorts so beliebte Aufpäppel der Kinder mit Breinahrung (und hieher gehören auch die Kindermehle) in der Regel ganz ungenügende Zunahmen des Körpergewichts ergibt (täglich nur 10—20 Gramm statt 25—35 bei der Ernährung mit Menschen- oder Thiermilch). Und selbst da, wo bei jener unpassenden und widernatürlichen Nährmethode trotzdem die Kinder gut zu gedeihen scheinen und dick werden, ist die Blüthe nur eine trügerische; denn gewöhnlich ist der Körper in einseitiger Weise entwickelt, ein starkes Ueberwiegen des unter der Haut angeammelten Fettes vorhanden, das Muskelfleisch zu schwach ausgebildet, die Knochen enthalten zu wenig mineralische Bestandtheile, sind somit weich, biegen sich leicht beim Stehen und Gehen und so werden Anlagen zu allerlei Blut- und Ernährungsstörungen geschaffen. Wo dagegen Kinder auch bei Frauen- oder Kuhmilchgenuss ein reichliches Fettpolster darbieten, steht doch dasselbe im Einklang zur Entwicklung der übrigen Gewebe der Kleinen. Blut und übrige Säfte, Fleisch und Knochen haben die normale Zusammensetzung und Funktion. Sie sind auch überall die kräftigsten und widerstandsfähigsten Geschöpfe, die, wie Göthe im Wanderer so schön sagt, „in himmlischer Gesundheit schwimmen“ und den innigen Zusammenhang beweisen, der nicht bloß in bildlichem, sondern auch in natürlichem Sinne zwischen Milch und Blut existirt.

Wenn nun ein künstlich aufgenährter Säugling die Kuhmilch in den ersten 2—3 Monaten durchaus nicht recht verdauen sollte, so ist, bevor man zu irgend einem Kindermehl greift, ein Versuch mit den von Liebig angegebenen Muttermilchsurrogaten oder mit kondensirter Milch zu machen, welche letztere aber, anstatt mit bloßem Wasser, mit dünnflüssigem Gerstenschleim versetzt werden soll. Sie darf aber für sich allein höchstens in den ersten 8—10 Wochen gereicht werden und muß man sie im Verhältniß von 1 Theil Milch zu 18 Theilen Schleim in nach Wochen abnehmender Verdünnung bis zu 1:12 verabfolgen. Sie werde sofort ausgesetzt, sowie ihr sehr beträchtlicher Zuckergehalt (40—50%) im Darmkanal zu Gährungen und Säurebildung Veranlassung gibt. In solchen Fällen konsultire man,

um weitere Schädigungen der Verdauungswerkzeuge und der Ernährung hintanzuhalten, sofort und unbedingt einen Arzt. Ueber ein Vierteljahr hinaus ist das mit kondensirter Milch allein eingeführte Nährmaterial unzureichend und erhalten die auf diese Weise weiter gepäppelten Kinder sehr leicht Ernährungsstörungen, die auf den gesammten Organismus nachtheilig einwirken. Sind Kinder aber einmal bis zu einigen Monaten erkrankt, so kann man ihnen gewöhnlich, wenn es anfänglich nicht möglich war, allmählig Kuhmilch, entsprechend zubereitet, mit bestem Erfolge beibringen, und müssen immer und immer wieder Versuche damit zwischen eine andere künstliche Nährmethode hinein gemacht werden. Es muß aber als eine entschiedene Unsitte bezeichnet werden, wenn Mütter gleich von vorneherein, ohne gehörige Versuche mit Kuhmilch angestellt zu haben, sogleich zu den Büchsen mit Kindermehl greifen, ein Mißbrauch, der selbst oft von Ärzten geduldet wird. Diese Unnatur greift selbst auf dem Lande um sich, wo man glücklicherweise noch leicht ächte, ungewässerte Thiermilch bekommen kann. Wenn ein Kind bei ausschließlicher Kuhmilch bis zum Hervortreten der ersten Zähne (im 6.—8. Monat) nicht in gehöriger Weise an Körpermaterial gewinnt, so darf ihm die Mutter vom 4. Monat an etwas Eiweiß, Fleischbrühe mit Ei oder Milch oder ein wenig Brei von Zwieback, Gries oder Maismehl mit Mal geben, aber nie häufiger als höchstens zwei Mal im Tag. Das mancherorts sehr beliebte Reismehl enthält viel zu wenig stickstoffhaltige Substanz. Wer für ein Kindermehl schwärmt, mag auch dieses unter gleichen Bedingungen in Anwendung ziehen; nie aber werde dasselbe zur ausschließlichen Nahrung. Stets bleibe es eine goldene, nie zu vernachlässigende Regel für das ganze erste Lebensjahr, daß den nicht an der Brust aufgezogenen Kindern der herrliche Quell guter Thiermilch in reichlichster Menge fließe; und so kann man, bei strenger Beobachtung aller für das zarte Kindesalter doppelt nothwendigen Anforderungen der modernen, rationellen Gesundheitspflege, sicher sein, daß die Lieblinge der Familie vor den heutzutage leider so verbreiteten Ernährungskrankheiten des Kindesalters verschont bleiben und eine ererbte Anlage zu Störungen der Gesundheit entweder gar nicht oder doch nur in milder Weise zum Ausbruch gelangen.

Fassen wir als Resumé die Grundsätze für die einfachste naturgemäßeste künstliche Ernährung des

Kindes im ersten Lebensjahr zusammen, so ergeben sich für uns folgende Regeln:

1. Das bei unsern Verhältnissen stets in erster Linie anzuwendende Ersatzmittel für die Frauenmilch sei gute Kuhmilch vom Gemisch sämtlicher Milch eines Stalles, und zwar werde dieselbe bei gutem Gedeihen ausschliesslich bis zum ersten halben Jahre gegeben. Von da an oder ausnahmsweise schon nach dem dritten Monat ist Fleischbrühe mit Ei, Eiweiss, Mehlbrei oder Kindermehl neben der Milch ein- bis zweimal täglich gestattet.

2. Je nach dem Alter des Kindes werde die Milch mit Wasser in abnehmender Quantität verdünnt, dazu eine Messerspitze voll Milchzucker gefügt; vom fünften Monat an gebe man die Milch unvermischt und ohne Zucker. Das Gemisch erwärme man stets bis auf Siedehitze. Bei stärkerem Säuregehalt namentlich im Hochsommer werde es mit einem säuretilgenden Mittel versetzt (Kalkwasser, kohlensaures Kali).

3. Wird die Milch auf diese Weise nicht vertragen, so verdünne man sie mit Hafer- oder Gerstenschleim.

4. Geht auch hierbei die Ernährung nicht von Statten, so versuche man die Viebig'schen Surrogate oder kondensierte Milch, letztere jedoch nur mit obigen schleimigen Zusätzen. Zimmer aber suche man von Zeit zu Zeit wieder zur Kuhmilch zurückzuführen, die gewöhnlich schliesslich doch vertragen wird.

5. Erst nach dem ersten Vierteljahr sollen und dürfen, wenn die Gewichtszunahme bei reiner Milch-nahrung keine genügende ist, irgendwelche mehlfaltigen Substanzen als Beigabe zur Milch täglich höchstens zweimal verwendet werden, weil erst von dieser Zeit an die gehörige Verdauung des Stärkemehls durch die Umkehrung desselben in Zucker durch die Verdauungssäfte stattfindet. Diese Vorschrift bezieht sich auch auf die modervfarbigen fabrikmässig dargestellten Kindermehle, da in ihnen trotz theilweiser chemischer Umwandlung des Stärkemehls in Stärkeregummi und Zucker dennoch immer eine beträchtliche Menge unveränderter Mehls vorhanden ist.

6. Die Kinder sollen alle 8—14 Tage unter Beobachtung der nöthigen Vorsichtsregeln auf die Zunahme an Körpergewicht mittelst der Waage kontrollirt werden.

7. Sowie irgend welche gefahrdrohendere Zeichen von Verdauungsstörung eintreten, wie Erbrechen, Diarrhoe, Abmagerung, besonders während der gefährlichen Sommerzeit, ist sofort ärztlicher Rath nachzusuchen; denn bei Vernachlässigung, die hauptsächlich oft während der Sündenbockzeit des Zahnens vorkommt, ist nicht selten die Hilfe zu spät. Die im Allgemeinen zu hohe und mancherorts gerabegut erscheidende Zahlen kindersferblichkeit im ersten Lebensjahr wird bis zu 50 und mehr Prozenten durch die Krankheiten des Verdauungssystems bewirkt. Diese wiederum sind meist die Nemesis naturwidriger Ernährung.

Ein Lebensbild aus der Gegenwart.

(Schluß.)

Mit strafendem Blicke schaute des Kindes Vater auf seine Frau, die bei dem plötzlichen Zusammenbrechen Kessi's doch blaß geworden war.

„Fürchtest Du Dich nicht der Sünde, einem armen unglücklichen Mädchen in solch' herzloser Weise zu begegnen? einem Mädchen, das seine Gesundheit eingesetzt hat, um das Leben Deines Kindes zu retten, das durch Deine Sorglosigkeit und Gleichgültigkeit ohne diese Hilfe verloren gewesen wäre! Dieses unglückliche Wesen hat ihr Höchstes, ihr Alles geopfert, um ihre Mutterpflichten zu erfüllen, und was bist Du im Stande für das Deinige zu thun? Du gönnst ihm nicht einmal die treue Pflegerin, welche es besser zu besorgen versteht als Du selbst.“

Langsam kam Kessi wieder zum Bewußtsein; ihr Herr versuchte sie freundlich zu trösten, allein sie schien nicht zu hören, was er sprach. Mechanisch richtete sie sich auf, drückte beide Hände auf das Herz und murmelte: „Ein gefallenes Mädchen —

eine Dirne — ja, ja, so ist's — eine Dirne, eine Dirne!“

Es war herzerweichend, die Unglückliche in dieser Weise klagen zu hören, so daß es selbst der kalten Frau in die Seele schnitt und sie laut weinend das Kind hinlegte, um sich in unsinnigem Jammer niederzuwerfen. Der Mann hatte vollauf zu thun, um auch seine Frau zu beruhigen und Kessi der Obhut des herbeigerufenen Spitalarztes zu übergeben.

Eine Sinenentzündung fesselte Kessi für lange Zeit wieder an's Krankenlager und es war ein Glück für sie, daß ihr für viele Tage das Bewußtsein des Erlebten völlig entschwunden war; es war zu schwer, zu hart!

Doch, noch einmal siegte Kessi's unverwundliche Natur, sie genas wieder und war im Stande, täglich in's Freie zu gehen. Sie blieb aber verschlossen und einsilbig und Niemand vermochte zu entziffern, mit welchen Gedanken sie sich beschäftigte.

Als sie körperlich bereits wieder hergestellt war, ließ sie der Arzt noch länger in der Anstalt verweilen; er sah, daß auch die Seele litt und auch da hätte er gerne Heilung gebracht. Ohne daß sie es merkte, beobachtete er Kessi genau, um das geeignete Mittel zu finden, sie aus ihrer unheimlichen Gleichgültigkeit aufzurütteln.

Lange Zeit fand er den Schlüssel zu dem Wesen des unglücklichen Mädchens nicht: denn unglücklich war sie gewiß, so dachte der Arzt. Einmal aber hatte er Gelegenheit zu sehen, wie Kessi beim Anblicke eines im Hofe spielenden kleinen Mädchens fest zusammenfuhr und plötzlich die Farbe wechselte. Er glaubte, hieraus schließen zu dürfen, daß das Heimweh nach einem Kinde, vielleicht nach einem eigenen, sie quäle und in dieser Voraussetzung schlug er Kessi vor, sich wieder um eine Stelle zu bewerben, wo sie im Umgang mit fröhlichen Kindern ihren Zueg- und Lebensmuth wieder finden werde.

Willenslos gehorchte Kessi und machte wieder alle jene mühseligen und undantbaren Gänge, welche mit dem Suchen eines Dienstes für ein Mädchen so oft verknüpft sind.

Eines Abends war sie eben wieder im Begriffe, das Haus einer Herrschaft aufzusuchen, welche ihr, als ein Dienstmädchen suchend, war bezeichnet worden. Sie wartete auf einem Gange eine Weile, bis Jemand käme, den sie um Auskunft fragen konnte. Da hörte sie die Stimme einer Frau und eines Knaben, die in ein ernstes Gespräch vertieft schienen.

Der Knabe hatte ein Unrecht begangen und bat die Mutter dafür um Verzeihung und diese antwortete ihm: es sei ihr unangenehm, daß er etwas Unrechtes gethan habe; daß er es aber unangefordert und ungefragt mittheile, thue ihr von Herzen wohl. Ein begangenes Unrecht selbst sei nie so schlimm, als dessen Verheimlichung, und ein jeder Fehler, den er gut zu machen wünsche, sei vergeben.

Die Stimme der Frau und die Worte, die sie sprach, wirkten so beruhigend und sympathisch auf Kessi, daß es sie drängte, die Sprecherin zu sehen.

Am der Thüre des Zimmers, worin Kessi die Sprechenden vermutete, klopfte sie an und wurde zum Eintreten aufgefordert. Zagend trat sie in ein einfaches Wohnzimmer, wo eine schlichte Frau im mittleren Lebensalter nach ihrem Begehren fragte. Ohne eigentlich zu wollen, mußte Kessi die Wahrheit sagen. Die Augen der Frau ruhten trotz ihrer Milde so forschend auf ihr, daß sie um alle Welt nicht im Stande gewesen wäre, diesen gegenüber eine Unwahrheit zu sagen.

„Ich bin eine Unglückliche,“ begann Kessi, „und möchte, da Sie mir Achtung und Vertrauen einflößen, bei Ihnen in Dienst treten.“

Bei diesen Worten schienen die Augen der Frau in Kessi's Seele zu lesen und in ihrer einfachen Weise sagte sie: „Ich könnte wirklich gegenwärtig ein Dienstmädchen brauchen, allein ich denke kaum, daß es Ihnen bei mir gefallen würde; denn die Stelle ist weder eine von den leichtesten, noch von den sogenannten „guten“ eine. Wir haben fünf noch kleine Kinder, welche die Hände beständig in Thätigkeit erhalten und ich bin sehr ernst und genau, dabei frage ich nicht was ein Mädchen kann, sondern was es ist und es muß in mir die Mutter

anerkennen, der es vertraut und in jedem Falle die ungeschminkte Wahrheit sagt.“

Das war, was Kessi bedurfte; und sie ergriff die Hand der Frau und bat sie unter Thränen, da bleiben zu dürfen. Es wurde ihr entsprochen und am ersten Abend, als die Kinder zu Bette gebracht waren, schüttete Kessi ihr Herz vor der neugewonnenen Mutter aus.

Auch nicht das Kleinste ließ sie unberichtet und als sie gesehten Hauptes da saß und Thräne um Thräne ihr über die Wangen rollten, hob die Frau leise ihren Kopf in die Höhe, schaute ihr lange und still in die thranenden Augen und legte deren Kopf an ihre Brust, indem sie sagte: „Arme, arme Kessi!“

Lange blieb Kessi regungslos dort liegen; in ihr war es so still und klar wie noch nie in ihrem bewegten Leben; sie war ja wieder ein Kind und hatte eine Mutter gefunden.

Und nicht gar lange ging es, so war sie nicht mehr die „arme Kessi“. Wie ein Kind durfte sie mit den Kindern scherzen und fröhlich sein. Der Fluch war von ihr genommen; sie brauchte nichts mehr zu verbergen.

Die Frau sparte sich's selbst am Munde ab, um die Schriften für Kessi bei der Heimatbehörde auslösen zu können und so war sie nicht bloß wieder ein Kind geworden, ein aufrichtiges, vertrauendes, sondern sie war auch wieder freie, selbstbeständige Bürgerin, die unangefochten da bleiben konnte, wo sie ihre Pflichten erfüllte. Und sie erfüllte dieselben in wirklich musterhafter Weise. Sie fühlte sich wie im Himmel, für ihre Wohlthäterin arbeiten zu können, und den harmlos fröhlichen Umgang mit den Kindern hielt sie für die höchste Belohnung, welche ihr für treue Pflichterfüllung gewährt werden konnte.

Soweit hatten wir Gelegenheit, das Schicksal unserer „Kessi“ zu verfolgen, und wir hoffen, später den theilnehmenden Leserinnen noch mittheilen zu können, wie es der schwer Geprüften weiter ergangen. Sie lebt noch unter uns und wird es als ihr höchstes Glück empfinden, wenn die Vorführung ihres schlichten Lebensbildes ihren armen Mitgeschwestern in irgend einer Weise zu gute kommt.

* * *

Seid Ihr, liebe Leserinnen, auf Euerm Lebenswege noch keiner „Kessi“ begegnet, daß Ihr hättet Mutter- oder Schwesterstelle an ihr vertreten können? Glaubt mir, es ist Seligkeit, in dieser Weise sich eine Seele zu gewinnen. Ihr braucht den Unglücklichen Nichts zu schenken, als Euer volles, warmes Herz!

Eure Zahl ist bereits zu verschiedenen Tausenden angewachsen, die — wir glauben es — mit Theilnahme den Schicksalen unserer Kessi gefolgt sind; — wie manche unglückliche, verlassene „Kessi“ könnten Euer mitleidenden Herzen glücklich machen und dem Edlen wieder gewinnen! Gewiß, Ihr werdet es thun.

Und Ihr, die Ihr als „arme Kessi's“ die Last des Glendes zu tragen habet, die Ihr die Augen senket im Bewußtsein Eueres Falles — sucht ein Mutterherz, in das Ihr Euer Leiden ausschütten könnt; sucht eine Mutterhand, welche Euer müdes, thranenschweres Haupt an ihre Brust bettet und dort Euch stille weinen läßt. Seht, unserer lieben Leserinnen sind einige Tausende in allen Gauen unseres Vaterlandes; diese Alle — wir hoffen es — nennen Euch gewiß nicht „gefallene Mädchen“, noch „Dirnen“. Nein, von ganzem Herzen sagen sie: „Arme, arme Kessi!“

Schaut also auf und sucht das Verständnis und das Mitgefühl in den forschenden Augen Derjenigen, die Euch Mütter und Schwestern sein wollen — und Ihr sucht nicht umsonst!

Nachrichten aus Amerika und England über Hochschulen und Haushaltungskunde.

Einem Berichte der nordamerikanischen Erziehungsbehörde ist zu entnehmen, wie man sich in Amerika überall mit praktischen Erziehungs-Ideen trägt.

Unter diesen Bestrebungen findet der Unterricht in Haushaltungskunde und Kochkunst ganz besondere Beachtung.

Es wird unglaublich viel über diesen Gegenstand geschrieben, und zwar meistens von Persönlichkeiten, welche sich die Förderung des allgemeinen Wohls zur Aufgabe gemacht haben und mit steigender Besorgnis wahrnehmen, in welcher Ausdehnung und in welcher beunruhigender Weise die Nachteile einer schlechten Bereitung der Speisen um sich greifen und wie der Mangel weiser Sparsamkeit von Seiten der Hausfrauen in nicht geringem Grade die Ursache mancher finanziellen Verlegenheiten sind. Der Umstand aber, daß das nationale Gedeihen in so hohem Grade von der häuslichen Sparsamkeit abhängt, verleiht der Sache ein volkswirtschaftliches nationales Interesse.

Kaum hatten die praktischen Amerikaner dieser Angelegenheit ihre Aufmerksamkeit zugewendet, als eine wachsende Anzahl von Männern aus Regierungskreisen die Gründung von Schulen für praktische und gewerbliche Ausbildung in die Hand nahmen.

Und diese verlangen, daß der Unterricht der öffentlichen Schulen in der Weise verändert werde, daß man an die Stelle einiger Zweige der literarischen Bildung, welche vergleichsweise wenig werth für das zukünftige Wohl der Kinder sind, mechanische und praktische Wissenschaften für Knaben und Haushaltungskunde und Kochkunst für Mädchen setzen solle.

Sie fragen, warum die Kinder unterrichten in Zweigen der Chemie und Physiologie, für welche sie nie eine praktische Verwendung haben werden, und daneben unterlassen, sie über die Chemie der Nahrungsmittel und die Physiologie der Ernährung zu belehren?

Sie betonen, daß man noch viel zu wenig berücksichtigt, daß Nahrung Kraft geben soll und daß das Gefühl des Sattseins nach der Mahlzeit gewöhnlich als ein Beweis genügender Ernährung angesehen wird, aber es nicht immer ist.

Erst jetzt beginnt man, die Wichtigkeit dieser Thatsache anzuerkennen, und man verlangt allgemeine, gründlichere Belehrung über die Wirkung richtiger Ernährung, sowie ein bestimmtes System, nach welchem die heranwachsende Generation hierüber zu unterrichten sei. Man verlangt, daß dem Wahne entgegenarbeitet werde, nach welchem die Verrichtung häuslicher Arbeiten für die Hausfrau erniedrigt sei. Man ehrt die Grundsätze derjenigen, welche diesen verderblichen Tendenzen entgegenarbeiten und die Erkenntnis zur Anwendung bringen, daß beide Seiten der Erziehung, die intellektuelle wie die industrielle, ihre gebührende Berechtigung finden.

Diese Gedanken sind durchaus nicht so radikal und auch nicht gerade neu; denn dieselben wurden von der englischen Erziehungsbehörde in der Weise hervorgehoben, daß dieselbe kürzlich sogar einen Kredit bewilligte für Unterricht in der Kochkunst in den englischen National-Kochschulen.

In England besteht eine Haupt-Kochschule in Süd-Kensington. Neuere Berichte zufolge bildet nach dem Muster derselben der Unterricht in der Kochkunst einen Theil des Lehrplanes in allen öffentlichen Fortbildungsschulen der Stadt London. Die Pensionate haben sich verpflichtet, die Haushaltungskunde zu einem Theil des regelmäßigen Unterrichts zu machen. In jeder Mädchenschule wird Unterricht über die Nahrungsmittel und ihre Zubereitung erteilt und für vorgeordnete Klassen sind in verschiedenen Theilen der Stadt 21 Küchen eingerichtet, welche mit den nöthigen Bedürfnissen vollständig versehen sind und von geschickten Lehrerinnen der Kochkunst geleitet werden.

Diese Neuerung hat harte Kämpfe gekostet; sie wurde jedoch von verständigen Leuten befürwortet und besonders die Thatsache dafür angeführt, daß für die Pflege der sogenannten schönen Wissenschaften eine große Summe Geldes ausgegeben wird, während die Belehrung über die praktischen Künste des häuslichen Lebens unter dem Volke immer mehr an Boden verliert.

Die Kochschule in Edinburgh wurde ebenfalls nach dem Muster derjenigen in Süd-Kensington errichtet. Der Magistrat gab nach erfolgtem Beschlusse einer Versammlung die nöthigen Räume zu diesem Zwecke her und es wurden Kurse für die Kocharten des Handwerks- und Mittelstandes, sowie für die höhern Klassen eröffnet. Außer diesem Unterricht wurden von Edinburgh aus Kurse in über 40 Städten und Dörfern abgehalten, an denen die Zahl der Teilnehmerinnen sich in den Städten auf circa 1000 belief und in den Dörfern verhältnismäßig sich ebenso großes Interesse und rege Theilnahme zeigte.

In kurzer und deutlicher Weise behandelte dieser Unterricht die Nahrungsmittel, die Grundlehren der Kochkunst, die passende Nahrung für die verschiedenen Lebensverhältnisse und ihre besondere Zubereitung, und schon läßt sich feststellen, daß in vielen Familien ein gesünderes und behaglicheres Dasein herrscht.

Die Liverpoolscher Kochschule leistet Ähnliches und außerdem sind von dem nördlichen Verein für Kochschulen noch in vielen Städten Englands, namentlich in den Fabriksdistrikten, Kochschulen eingerichtet.

Kleine Notizen.

Die Ferien-Kolonien für Kinder finden immer mehr Anklang. Von der Schweiz (in Zürich von Herrn Pfarrer Bion) ausgehend, haben sie in Frankfurt a. M., Dresden, Leipzig, Berlin, Köln, München, Halle, Bremen u. Nachahmung gefunden.

Sonnenblumen-Samen als Kaffee-surrogat. Ein Ackerbau-Komitee empfiehlt in einer landwirtschaftlichen Zeitung die Verwendung des Sonnenblumen-Samens statt der Cichorie. Versuche haben ergeben, daß dieser genannte Samen die Cichorie in jeder Beziehung übertrifft. Bei 9 Theilen gutem Kaffee und 3 Theilen geröstetem Sonnenblumen-Samen und 200 Theilen Wasser sei das Getränk von weit angenehmerem Geschmacke, als ein mit Cichorien in gleichen Mengen bereiteter Kaffee. — Wer von unsren verehrten Lesern Gelegenheit hat, dies zu probiren, wolle uns den Befund gütigst mittheilen. Aerzte sind gebeten, sich über die Wirkung des Sonnenblumen-Samens als Genußmittel auszusprechen.

Winterfütterung für Vögel. Die einfachste Fütterung ist die Sonnenblume, welche auf so leichte Weise in jedem Garten zu ziehen ist. Die reifen Scheiben werden aufgehoben und mit den Körnern nach unten aufgehängt, daß dieselben im Winter nicht verschneit werden können. Die Vögel picken nicht allein die Körner aus, sondern benagen dann auch das Mark bis auf den harten Stengel.

Rezepte.

(Praktisch bewährt und gut befunden.)

Um Obstflecken aus Kleidern zu entfernen, nimmt man unterschweflig-saures Natron, beneht damit die betreffende Stelle, reibt den Fleck mit etwas Weinsäure, und wäscht dann mit lauwarmem Wasser nach.

Aufpolirung von Möbeln. Zerkratzte oder unscheinlich gewordene polirte Möbel können wieder hergestellt werden, wenn dieselben mit gefochtem Leinöl (Leinölfirnis) mittelst eines wollenen Lappens recht tüchtig eingerieben werden. — Auch gelbes Bienenwachs gibt ein gutes Polirmittel, wenn es mit einem wollenen Lappen so stark eingerieben wird, daß es auf dem Möbel durch das Reiben glatt wird.

Lackirte Möbel stellt man wieder her, wenn man sich eines Lack's bedient, der aus einer Auflösung von Schellack in Weingeist besteht.

Lackglanz-Fußböden werden durch einen Leinölanstrich aufgefrischt.

Die Verfertigung von Brut-Eiern bewerkstelligt man am Besten, wenn man dieselben in feines Heu verpackt. Diese Emballage ist weit besser, als irgend etwas anderes. Zum Unterschied ist konstatirt, daß von einer in Heu verpackten Sendung Eier auch nicht ein einziges unfruchtbar war, während gleichzeitig von einer andern mit Kleie auch nicht ein einziges ausgebrütet wurde.

Abgerissene Gedanken.

Eine gerechte Sache zu vertreten, darf Niemand sich scheuen, selbst wenn sie Opfer fordert.

Die größte Schönheit des Weibes ist Gesundheit und ein verständiger, dem Idealen zugewandter Sinn. Wohl derjenigen Frau, die klug und bescheiden genug war, der Eitelkeit keine Gewalt über sich zu geben. Sie bleibt zumeist reich und kräftig an Körper und Geist, hat Zeit und Interesse für alles Gute und wahrhaft Schöne; sie lebt ihren Kindern, von deren Wangen ihr die Frische der Gesundheit — ihre eigene Schönheit — wiedertrahlt.

Der Ehrgeizige behandelt seine Freunde wie Leiterproben. Er klammert sich mit den Händen daran, um emporzukriechen, dann tritt er sie mit Füßen.

Man erweckt den Glauben, daß man sich selbst nicht achtet, wenn man zu begierig die Achtung Anderer sucht.

Ein kleinliches Interesse wirkt zuweilen die größten Prinzipien um; es ist der Stein Davids, welcher Goliath zu Boden schlug.

Was ist heilig?

Heilig ist, was Heil bringt: alles Schöne, Alles Gute, selbst ein harmloses Kind, Sind der Melodien süße Töne, Ist die Wehmuthsthräne, die vom Auge rinnt;

Ist der Schlaf, der Müden Ruhe bringt, Ist der Quell, der dem Durstmüden wehrt, Ist die Mutter, die dem Säugling singet, Ist des Hauses wohlgeschürmter Herd.

Niemand taste d'ran mit rauhen Händen, Niemand störe jene Heiligkeit; Jeder lüchle lieber Heil zu spenden, Denn der Kreis der Heilsbedürftigen ist weit!

(Jeanne Marie de Gayette Georgens.)

„Das Frauenleben der Erde“ von A. v. Schweiger-Verchenfeld. A. Hartleben's Verlag in Wien, in 20 Lieferungen.

Mit den jeben zur Ausgabe gelangten Lieferungen 13 bis 20 liegt nun dieses von großen Publikum mit so vielem Beifall angenommene Werk vollendet vor. Eine so große Fülle des anregendsten Stoffes und ein so abwechslungsreiches Gesamtbild bei distinkter Behandlung des Details, wie sie uns in diesem reich illustrierten ethnographischen Werke geboten werden, überrascht und befriedigt den Leser im gleichen Grade. In einer fast unübersehbarer Kette von Erscheinungen, deren Mittelpunkt allemal das Weib ist, sehen wir das Leben der Völker in einem Kreise sich abspielen, den wir seiner Natur nach einen Zauberkreis nennen möchten. Nachdem wir in den vorangehenden Abschnitten in so überzeugender Weise dahin belehrt wurden, daß im Leben der Völker die materielle Existenz, der sittliche Werth und die soziale Stellung des Weibes, jenen ihren wahren Kulturwerth ausdrücken, entrollen sich nun zum Schlusse vor unsern Blicken Bilder, die andererseits zeigen, daß erborgter Glanz und der äußere Firnis der Zivilisation fast noch abschreckender wirken, als der Naturzustand. Welche Zerbilder tauchen da aus dem sozialen Leben der südamerikanischen Freistaaten, in den Salons der ahnenreichen Bernauer oder in den Bambushütten des ecuadorianischen Mißlingsgeschlechts! Es sind Bilder von so origineller Eigenart, daß man die Schilderungen des Autors hier mit demselben ungetheilten Interesse verfolgt, wie seine summarischen Mittheilungen über die dunkeln Schönen des schwarzen Erdtheils und die glanzvollsten farbigen Skizzen aus dem europäischen Frauenleben. Was das Kulturleben, so weit es mit dem schönen Geschlecht in Verbindung zu bringen ist, uns an erfrischendem Reiz bietet, wird uns da in anmuthigster Form geboten. Es ist eine typenreiche, blendende Frauengallerie, fast zu viel des Schimmers, gegenüber den spärlichen Schattenstrichen, die der Autor hin und wieder angebracht hat. Da das „Frauenleben der Erde“ so trefflich geartet ist, namentlich aber in seinem europäischen Theile den Leserinnen die vielfache Anregung bieten wird, so sei es namentlich diesen wärmstens empfohlen. Bei allem edlen Schwung der Sprache und dem gemüthvollen Tone in der Schilderung fehlen gleichwohl jene pikanten Ausfälle nicht, auf Schwächen, die nun einmal selbst den Frauen der hochzivilisirten Europäer anhaften, die aber durch die geistvolle Art, in der sie gemacht werden, den Reiz der Lektüre wesentlich erhöhen.

== Eine kräftige Suppe ==

von Knorr's berühmten, nahrhaften und delicatesn **Suppenstoffen**, als:

Brasilian. Tapioca,
Tapioca mit Julienne,
Indischer Sago,
Riz Julienne,
Reismehl,
Kartoffelmehl,
Hafermehl und Hafergrütze,
Grünkornmehl,

Erbesen, geschälte,
Erbesen- und Gerstenmehl,
Paniermehl,
Eierfaden-Nudeln,
Eiergemüse-Nudeln,
Eiernudeln-Gries,
Feinste französ. Julienne,
Grüne Kernen.

Niederlage bei P. L. Zollikofer z. Waldhorn, St. Gallen.

Holländische Stearinkerzen

feinste Qualität

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

Bei Abnahme von 20 Originalkistchen	à 65 Cts. per Paquet,
" " " 10 "	à 70 " " "
" " " 5 "	à 75 " " "
" " " 1 "	à 80 " " "

Probefendungen oder Muster sehen gerne zu Diensten nebst äussersten Bedingungen. Diese holländischen Stearinkerzen werden bekanntlich sowohl wegen besserer Qualität als Leuchtkraft den Lyoner und Genfer Fabrikaten vorgezogen.

G. Winterhalter, Multergasse Nr. 6 in St. Gallen.
En gros et en détail.

NB. Detailpreis 90 Cts. per Paquet.

Avis an Wäscherinnen.

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

in St. Gallen: P. L. Zollikofer;	in Bern: J. Schiffmann;
in Winterthur: Ernst Richter's Sohn;	in Abergg: M. Abergg;
in Zürich: S. Wolfart;	in Schwyz: Th. F. Schümperlin;
G. Water;	in Basel: Müller & Pfäfer;
Fischer im Ne'er'shof;	in Frauenfeld: S. Guterjohn.

Lasset keine Zimmerböden mehr aufwaschen!

Wem ist das Aufwaschen der Zimmerböden nicht verhasst? Wie viele Zahn- und Ohrenschmerzen, sowie sonstige Krankheiten sind schon durch frisch aufgewaschene Zimmer hervorgebracht worden? Alles dies wird für immer vermieden, wenn man die gewöhnlichen Fußböden mit **Fußboden-Wische** verreibt, was in wenigen Stunden geschieht und alle 4-6 Monate wiederholt werden muß. Der Boden nimmt keinen Staub mehr an, ist leicht zu reinigen, hat immer ein schönes, properes Ansehen und ist ganz geruchlos. Der Auf-enthalt in solchen Zimmern ist ein viel gesünderer.

Eine Auslage von 3 Fr. genügt für ein mittelgroßes Zimmer, später bei Wiederholungen nur Fr. 1. 50 Cts.

Obige Fußboden-Wische, sowie auch Wische für Parquetböden, ist in Büchsen von 1, 2, 4 und 10 Pfund zu haben bei **B. Gaupp** in Romanshorn.

In St. Gallen zu haben bei **Ed. J. Winterhalter**, Schühengasse 12.

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.

In neuer, 5. verb. u. verm. Auflage erschien bei **Hans Keller** in Karlsbad:

Tisch für Magenranke

von **Med. Dr. Josef Wiel** in Zürich.

Dieses weitverbreitete und überall günstig beurtheilte Buch dient zum **wirklichen Besten** der von dem weitverbreiteten Zeitübel Bekümmten und darf Magenleidenden als eine reiche Quelle der Behebung bestens empfohlen werden. Preis Fr. 5 = Mark 4 = fl 2 5. W.
Zu beziehen durch alle Buchhandlungen oder direkt franko vom Verleger

Anglo-Swiss Kindermehl.

Nahrhafter, löslicher und leichter verdaulich als andere Kindermehle. Vollständige 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)

Wichtig für Hausfrauen.

Sehr schönes, fehlerloses Leinwand- und Baumwolltuch kann man zu außergewöhnlich billigen Preisen durch Frau **Winde**, Lehranstalt für moderne Weißwaaren-Confection zum Utoblick in Hirslanden, beziehen. Durch günstige Verbindung mit einer renommirten Fabrik und den Umstand, daß ich keine Laden- und andere Geschäftsspejen auf die Waare schlagen muß, bin ich in der Lage, der Konkurrenz trogen zu können.

Besonders für Aussteuern zu empfehlen. Muster nebst Preisangabe auf Wunsch gratis in das Haus. (O F 3699 c)



Prachtvolle Ausstattung!

Per Lieferung à 80 Cts.

== Stearinkerzen ==

zu herabgejetzten Preisen, in verschiedenen Qualitäten, offen und in Paquets, empfiehlt

P. L. Zollikofer z. Waldhorn, St. Gallen.

Wiederverkäufer erhalten Rabatt.

Fast verschenkt!

Das von der Massverwaltung der falliten „Großen Britannia Silberfabrik“ übernommene Werklager, wird wegen eingegangener großen Zahlungsverpflichtungen und gänzlicher Klammung der Liquiditäten

um **75 Prozent** unter der Schätzung verkauft

fast verschenkt für nur 16 Franken als kaum der Hälfte des Wertes des bloßen Arbeitslohnes erbit man nachstehendes äußerst geeignetes Veitanniasilber-Espeiservice

welches früher 60 Franken kostete und wird für das Bekhalten der Bekende **25 Jahre** garantirt

- 6 Zaismehle mit vorzüglichem S tabillungen
- 6 ede englische Britannia Silber-Gabin.
- 6 massive Britannia Silber-Espeisöffel.
- 6 feine Britannia Silber-Kaffeelöffel.
- 1 schwerer Britannia Silber-Suppenlöffel.
- 1 massiver Britannia Silber-Wilchschöpfer.
- 6 feine edelsteine Pralente-Zabietts.
- 6 vorzügliche Messinger Britan-Silber.
- 8 hohe massive Bierbecher.
- 3 verschiedene feine Zuckertassen.
- 1 vorzüglicher Becher oder Zuckerschälter.
- 1 Speiseier feine Sarte.
- 2 effektvolle Salon-Zelleuchtler.
- 2 feine Malbacher Leuchterauslässe.

50 Stück.
Alle hier angeführten 50 Stück Prachtgegenstände kosten zusammen bloß 16 Franken. Bestellungen gegen bloßes Bestehen (Einnahme) oder vorheriger Geldeinbringung werden so lange der Vorrath reicht effectuirt durch die Herren

Blau & Kann,
General-Deput der Brit.-Silber-Fabriken,
WIEN.

Sunderete von Dankfragungs- und Anmerkungsbriefen liegen zur öffentlicher Einsicht in unserm Bureau auf. Bei Bestellungen genügt die Adresse: **Blau & Kann, Wien.**

Antiquarisch

anstatt 10 Mark zu nur 6 Mark liefert ich franko bei Einbindung des Betrages: **Möfft's** Lehrbuch der deutschen Literatur für das weibliche Geschlecht, besonders für höhere Töchterkisten. 6. Auflage. Neu bearbeitet und bis auf die Gegenwart fortgesetzt von Dr. Rob. Doyberger. 1877. Drei starke Bände. Geheftet.

(Sehr elegant in Halbfranz gebunden, anstatt 12 Mark, zu nur 8 Mark.)

J. Scheible, Antiquar,
in Stuttgart.

Malaga,

direkt ab Malaga bezogen, in garantirt echter Qualität, 2-, 4- und 8-jährig, empfiehlt billigst die **Hecht-Apotheke** von **C. Fr. Hausmann** in St. Gallen.

Durch das **Plazirungs-Bureau** der Frau **Anna Fischer** in **Burgdorf** erhalten die Tit. Herrschaften fortwährend jedes gewünschte Dienstpersonal.

== Modenwelt ==

(Preis vierteljährlich Fr. 1. 70) kann fortwährend bezogen werden durch die Buchhandlung von

Altwegg-Weber in St. Gallen.