

Objektyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **17 (1895)**

Heft 23

PDF erstellt am: **12.07.2024**

### **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.

Siebenzehnter Jahrgang.

Organ für die Interessen der Frauenwelt.



### Abonnement.

Bei Franko-Zustellung per Post:  
Jährlich . . . . . Fr. 6. —  
Halbjährlich . . . . . " 3. —  
Ausland franko per Jahr . . . . . 8. 30

### Gratis-Beilagen:

„Für die kleine Welt“  
(erscheint am 1. Sonntag jeden Monats),  
„Koch- u. Haushaltungsschule“  
(erscheint am 3. Sonntag jeden Monats).

### Redaktion und Verlag:

Frau Elise Honegger,  
Wienerbergstraße  
Nr. 7.

St. Gallen

Motto: Immer strebe zum Ganzen, und kannst du selber kein Ganzes werden, als dienendes Glied schliesse an ein Ganzes dich an!

### Insertionspreis.

Per einfache Zeile:  
Für die Schweiz: 20 Cts.  
„ das Ausland: 25 „  
Die Reklamezeile: 50 „

### Ausgabe:

Die „Schweizer Frauen-Zeitung“  
erscheint auf jeden Sonntag.

### Annoncen-Begle:

Saasenstein & Vogler,  
Mültergasse 1,  
und deren Filialen.

Sonntag, 9. Juni.

**Inhalt:** Gedicht: Nacht. — Bewegung im Freien. — Koch- und Dienstmädchenschulen. — Weibliche Fortbildung. — Was Frauen thun. — Sprechsaal. — Feuilleton: Der Rechte (Fortsetzung). — Neues vom Bürgermarkt. Beilage: Gedichte: Beim ersten Schritt. — Die Arbeit. — Moderne Moral. — Briefkasten der Redaktion. — Neklamen und Interate.

## Nacht.

**D**urch die Linden schimmert  
Leztes Abendgold;  
Mancher Stern schon flimmert  
Friedenreich und hold.  
Mädchenlieder tönen  
Noch vom Thalgrund sacht,  
Während, auszuföhnen,  
Segnend kommt die Nacht.  
Heimwärts zog die Herde  
Längst vom stillen Rain;  
Dunkel ward die Erde,  
Schläft beglückt nun ein.  
Ringsum sel'ges Schweigen,  
Leises Flüstern faum  
Dringt aus fliederzweigen  
Hier am Gartensaum.  
Alles träumt in Frieden  
Goldnem Morgen zu;  
Mir auch sei beschieden  
Süße, tiefe Ruh'!  
Möge sie mir geben  
Nach erfüllter Pflicht,  
Neue Nacht, zu streben  
Mutig auf zum Licht!

„Junges Leben“, von Robert Högger.

## Bewegung im Freien,

eine Grundbedingung zum Gesundsein.  
Dr. med. E. Jordy, Bern.

**A**wohl jede Leserin kennt die Geschichte mit der Aufschrift: „Der geheilte Patient“ von dem gemüthlichen schwäbischen Volkschriftsteller P. Hebel; sie bildet eine hygienische Perle im „Schatzkästlein des rheinischen Hausfreundes“. Ein untätiger Schlemmer klagte seinem Hausarzte alle Tage im Jahre eine andere Krankheit, konnte

aber von denselben nicht befreit werden, weil er bei fortgesetzter Schlemmerei und Faulenzerei nur durch Einnehmen von Mixturen, Pillen, Pulvern kuriert sein wollte. Ein schlauer, ferne wohnender Heilkünstler, an den er sich wandte, hieß ihn dann kategorisch zu ihm kommen, aber ja zu Fuß, da beim Fahren der böse Bandwurm, den er im Leibe habe, ihm 7 Därme auf einmal mitten durch zerbeißen könnte. Als der kranke Mann nach mehreren Tagen Fußwanderung beim Doktor anlangte, wußte er gar nicht, was er klagen sollte, da er sich so wohl befand, wie seit Jahren nie!

In dieser Kalendergeschichte steckt mehr Krankheitsursachen- und Gesundheitslehre, als in vielen weitabgeschweiften modernen Büchern und Broschüren. Das Gleiche ist zu sagen von dem Kernspruche des klassischen Spaziergängers Seume, der berühmt gewordene Fußwanderungen durch die Schweiz nach Paris, und über Petersburg nach Moskau, Finnland, Schweden, und durch ganz Italien bis nach Syrakus ausführte. Dieser Kernspruch heißt: „Es ginge alles besser, wenn man mehr ginge.“

Gewohnheitsmäßige Bewegungslosigkeit gleicht dem Vegetieren der Pflanze. Der Herr läßt sein Reitpferd eher durch den Diener ausreiten, als daß er es im Stalle stehen und dadurch krank werden ließe. Und manche Dame geht mit ihrem Schoßhunde spazieren, weil sie weiß, daß es für sein Wohlbefinden unerlässlich ist; sie könnte es auch an seinen ausgelassenen Sprüngen merken, wie ihm die Bewegung Freude macht. Wenn ihr nur dabei die Erkenntnis aufblühte, von dem Werte der Körperbewegung für sie selbst und ihre Kinder.

Viele Frauen glauben für sich und ihre Mädchen Bewegung genug zu haben bei ihrem Hantieren im Haushalte herum.

Das Gleiche behauptet die Schneiderin für ihre maschinenretenden Lehrlingmädchen, und in dieser Weise müßten schließlich jede Fabrikarbeiterin, jede Briefe abstempelnde Postgehülfin und jede höhere Tochter mehr als ausreichende Bewegung haben.

Aber solcher Marthabienst im geschlossenen Raume, in stöcker Luft, mit einseitiger Gliederbewegung und schlechter Körperhaltung ist keine Bewegung in hygienischem Sinne, kein allseitiges, ungebundenes, fröhliches Ergehen in freier Luft und weiter schöner Natur.

Die fatalen Folgen, die zum weitaus größten Theile solch einseitiger, mangelhafter oder ganz vernachlässigter Körperbewegung im Freien entspringen, sind Körperverkrümmungen und Kurzsichtigkeit, die verschiedensten Verdauungsstörungen vom Appetitmangel bis zur Hartleibigkeit und den Hämorrhoiden, ferner Fettlucht, Blutarmlut, Bleichsucht, allgemeine Schwäche, Schwindel, Schlagfluß. Ich zähle nicht etwa eine gewohnte Reihe von Krankheits-

bildern auf, sondern mit Ueberlegung füge ich noch bei: Frühreife, Blasiertheit, Ausschweifungen, nervöse Ueberreiztheit, Kopfweh, Schlaflosigkeit, Nervenschwäche, Hypochondrie, Schwerkmut.

Unser Blut strömt erwiesenermaßen jenen Organen zu, welche durch die gewohnte Bethätigung des Individuums am meisten in Anspruch genommen werden. Bei angestrengter Geistesarbeit tritt z. B. Blutüberfüllung im Hirn, bei üppiger und sitzender Lebensweise solche der Unterleibsorgane ein. Kopfweh, nervöse Reizbarkeit, Verdauungsbeschwerden u. s. w. sind die Folgen. Tüchtige Bewegung im Freien leitet das Blut von den belasteten Organen ab in die Muskulatur, welche, als größter Teil des Organismus, auch am meisten Blut aufnehmen kann und soll; die Blutverteilung wird eine gleichmäßigere, der Kreislauf ein rascherer.

Körperbewegung im Freien ist das beste Mittel, den Stoffwechsel unseres Körpers zu regeln und zu befördern. Muskelarbeit ruft einer regeren Atmung, vermehrter Sauerstoffaufnahme und entsprechender Kohlenstoffabgabe; durch die Lungen, die Haut, durch Darm und Niere werden die Abfallprodukte und Gährungsstoffe lebhafter ausgeschieden, das Blut gereinigt und erfrischt, das unnütze, belästigende Fett an Bauch und Herzen verbraucht.

Zu rechter Zeit begonnene, regelmäßige, je den Körperkräften angepasste mehr oder weniger energische Körperbewegung im Freien ist, im Verein mit Mäßigkeit im Essen und Trinken, das beste Mittel zum Verhüten der Schlaganfälle, welche in jüngster Zeit in unheimlicher Weise häufig werden.

Durch angemessene Bethätigung der ganzen Körpermuskulatur wird der Mensch gezwungen, tiefere Atembewegungen zu machen; dabei wird die Brustmuskulatur härter entwickelt; die Brust wird breiter; die sämtlichen Zellen der Lunge werden in Thätigkeit gesetzt, geübt, leistungsfähig; die Schwindelanlage weicht zunehmender Widerstandskraft.

„Nicht nur mit dem Magen, sondern auch mit Armen und Beinen verdauen wir.“ Durch kraftvolle Bethätigung der Bauchmuskulatur wird der Pfortaderkreislauf beschleunigt, die Darmbewegungen angeregt, die Aufsaugung von Speisebrei, Lymphe, Blut erleichtert, allerlei Unregelmäßigkeiten in der Verdauung beseitigt, die Verdauungsfähigkeit erhöht, der Appetit gesteigert, und so eine bessere und reichlichere Aufnahme von Nahrungsmitteln in das Blut ermöglicht zu Gunsten einer Heilung von Bleichsucht, Blutarmlut, allgemeiner Körperchwäche.

Fröhliche Körperbewegung im Freien, wie eine leichte, angenehme Arbeit oder Turnspiel, verschafft dem durch fortgesetzte geistige Anstrengung und Schlaflosigkeit heruntergekommenen, reizbaren Hypochonder erquickenden, gesundmachenden Schlaf, und

macht ihn allmählich wieder arbeits- und genussfähig.

Und da alle Leibübungen vermittelt werden durch die Nerven und diese letzteren alle ihren Sitz im Gehirn haben, so bedeutet geordnete Bewegung und Übung der Muskeln des Körpers ebenfalls Übung und damit Stärkung der Nervensystems. Arbeit oder Turnspiel im Freien führt demnach zur Ausbildung des Geistes, zu Aufmerksamkeit und Geistesgegenwart, zu Mut und Thatkraft, zu Besonnenheit und Unterordnung seines Willens, zu Selbstbeherrschung und Sittlichkeit, zu Geselligkeit und Frohsinn.

Und zuletzt, doch wohl nicht zuletzt dem Frauenherzen, verbannt auch die Schönheit ein gut Teil ihrer Entwicklung reger Bewegung im Freien. Nicht umsonst heißt es immer nachdrücklich Bewegung im Freien. Die Reinheit der Luft ist Mitbedingung für reichliche Bewegung des Körpers, sie schafft die gesunde Gesichtsfarbe, die Wangen wie Milch und Blut; die Ausgiebigkeit der Bewegung der Knochen in den Gelenken sichert Gewandtheit und Geschmeidigkeit, die Kraft der Muskeln, gute Haltung und elastischen, sicheren Gang, alles allzumal Anmut, Grazie.

Wir sehen, für eine harmonische Entwicklung von Körper und Geist, Gesundheit und Schönheit, ist reichliche Bewegung im Freien eine unerlässliche Grundbedingung. Betrachten wir in nächster Nummer die Mittel und Wege, durch welche reichliche Körperbewegung im Freien für die Frauenwelt unserer Zeit zu beschaffen ist.

### Koch- und Dienstmädchenschulen.\*)

Das Schicksal der Völker hängt von ihrer Ernährungsweise ab," behauptete Brillat-Lavarin, der geistreiche Verfasser der Physiologie des Geschmacks. Dieser Ausspruch hat eine thätliche Bedeutung, seitdem zahlreiche Gelehrte nachgewiesen haben, welchen Einfluss die Ernährungsweise sowohl auf die körperliche Gesundheit, die geistige Entwicklung und den Charakter des einzelnen Individuums, als auch auf die produktive Kraft, den Wohlstand und die Sitten ganzer Völker ausübt. Die rationelle Ernährung wird nicht nur durch eine richtige Kombination der Lebensmittel, sondern ebenso sehr durch die richtige Zubereitung derselben bedingt; einerseits müssen dem Körper alle Nährstoffe zugeführt werden, die zu seinem Aufbau und seiner Erhaltung nötig sind und andererseits müssen sie auch in einer Form dargeboten werden, welche ihre Verdauung und Ueberführung ins Blut ermöglicht. Leider wird aber der Kochkunst trotz ihrer Bedeutung in den weitesten Kreisen noch wenig oder keine Aufmerksamkeit geschenkt. Das heutige Erziehungssystem berücksichtigt diesen fürs praktische Leben so wichtigen Unterricht nicht im geringsten. Die Töchter müssen sich, um auf Bildung Anspruch machen zu können, mit der alten und neuen Literatur, mit Musik und Malerei befassen und mit solchen Studien ist doch die Beforgung der Haushaltungsgeschäfte und der Küche nicht vereinbar! Diese so gewöhnlichen Arbeiten überlässt man den Dienstmoten oder — der Mutter.

Dass solche Zustände die verhängnisvollsten Folgen nach sich ziehen, ist klar.

Kann sich eine sogenannte „gebildete“ Tochter verehelichen (was, wenn ihre finanziellen Verhältnisse nicht besonders günstige sind, nicht ganz leicht ist), so fehlen ihr gerade diejenigen Kenntnisse, die sie in ihrem neuen Wirkungskreise am nötigsten hätte. Das zeigt sich schon bei den Einkäufen. Es ist für eine junge Hausfrau äußerst schwierig, sich ein Urteil über die Qualität und den Preis der Lebensmittel zu bilden. Dann hat ihre Unersahrenheit im Kochen weitere Verluste zur Folge, und zwar nicht nur direkte, sondern was noch wichtiger ist, auch indirekte, sei es, dass sie die Gerichte in einer Weise zubereitet, die eine richtige Verdauung derselben verunmöglicht, oder sei es, dass sie die Ueberbleibsel der Mahlzeit nicht aufzubewahren und zu verwerten versteht. Die Zustände werden auch durch Anstellung einer Magd nicht verbessert. Ganz abgesehen davon, dass aus solchen Sparamtsrückichten gewöhnlich ein junges Mädchen aufgenommen wird, welches von der Zü-

rung des Hauswesens womöglich noch weniger versteht, als die Hausfrau selbst, und die unfreiwillige Verschwendung nur vergrößert, hat eine Magd überhaupt weit weniger Interesse daran, häuslicher zu sein als ihre Herrschaft.

Die Zwifigkeiten, die dadurch provoziert werden, dass einer jungen Frau die nötigen Kenntnisse zur Leitung des Hauswesens fehlen, sind ebenso häufig, als in der Defensivität wenig bekannt. Der Ehemann gewöhnt sich nach und nach, außerhalb des Hauses zu essen, was natürlich auch nicht zu einer glücklicheren Gestaltung des Familienlebens beiträgt.

In noch bedenklicherer Weise macht sich die mangelhafte Ausbildung des weiblichen Geschlechtes im Arbeiterstande bemerkbar. Die Gründe, warum auch hier einer größeren Zahl von Frauen die fürs Leben beinahe wichtigsten Kenntnisse fehlen, sind zwar andere; sie liegen in den ökonomischen Verhältnissen dieser Gesellschaftsklasse; die Folgen aber sind nicht weniger verhängnisvoll. Der unrichtigen Zubereitung und Zusammenfügung der Mahlzeiten ist es zum Teil zuzuschreiben, dass die Sterblichkeit unter den Kindern des Arbeiterstandes eine solche Höhe erreicht, dass so viele erwachsene Personen an Blutarthum leiden und dass die Trunksucht in diesen Kreisen oft verbreiteter ist als in anderen Ständen. Man kann nicht genug hervorheben, dass der Mann den Mangel an der nötigen Nahrung, welcher eben häufig durch die unrichtige Auswahl und schlechte Zubereitung der Speisen bedingt wird, durch den Genuss geistiger Getränke zu ersetzen sucht. Was soll nun getan werden, um diesen Uebelständen zu begegnen? Dank der Privatinitiative volkswirtschaftlicher Vereine wurden schon seit Jahren Haushaltungs- und Kochkurse eröffnet. Im Laufe des letzten Jahres fanden im Kanton Bern nicht weniger als 40 solcher Kurse statt und die Teilnehmerzahl von 830 Schülerinnen beweist, dass man den Nutzen derselben immer mehr anerkennt. Allein diese scheinbar ganz ansehnliche Zahl von Teilnehmerinnen verschwindet, wenn man bedenkt, dass der Kanton Bern nach der Volkszählung von 1888 eine Bevölkerung von 36,352 Personen weiblichen Geschlechtes im Alter von 16 bis 25 Jahren aufweist. Die Kurse kommen demnach doch nur einem ganz kleinen Teil der weiblichen Gesamtbevölkerung der entsprechenden Altersstufen zu gute und gerade diejenigen, welche sie am nötigsten hätten, die Angehörigen des Arbeiterstandes, können sie nicht mitmachen, weil sie gezwungen sind, ihr Brot zu verdienen, und ihnen infolgedessen die nötige freie Zeit fehlt!

Das einzige rationelle Mittel, allen Töchtern die zur Führung des Hauswesens und der Küche absolut nötigen Kenntnisse zu vermitteln, ist die obligatorische Einführung der Haushaltungslehre und des praktischen Unterrichtes im Kochen in der Volksschule. In England hat man schon seit 20 Jahren besondere Kochschulen mit der Volksschule verbunden und zwar nicht nur in den Städten, sondern teilweise auch auf dem Lande. In London muß jedes Mädchen, welches das 12. Altersjahr erreicht hat, einen 20 Halbtage umfassenden Kochkurs unter der Leitung von besonderen Lehrerinnen mitmachen. Die in diesen Schulen zubereiteten Speisen werden verkauft, so daß die Ausgaben der Anhalten durch die Einnahmen annähernd gedeckt werden. Was man in England durchführen konnte, wird auch bei uns möglich sein. Ob man den Kochunterricht in den obersten Klassen der Primarschule einführt oder nach dem Projekt der „gemeinnützigen Kommission“ besondere Fortbildungsschulen für Mädchen errichten will — gesetzlich sind die Gemeinden hiezu berechtigt — ist nebensächlich.

Der Kochunterricht in der Volksschule müßte sich natürlich darauf beschränken, den Mädchen die allernotwendigsten Kenntnisse zu vermitteln, in ihnen Verständnis und Lust an der Kochkunst zu wecken.

Besser situierte Töchter könnten ihre Kenntnisse wie bisher in besonderen Koch- und Haushaltungskursen ergänzen und sich hier mit der Führung des Hauswesens in jeder Beziehung vertraut machen, während für ärmere Mädchen, die genötigt sind, später als Dienstmoten ihren Lebensunterhalt zu verdienen, eigene Berufsschulen gegründet werden müßten. Eine solche Berufsschule, die den speziellen Zweck hat, junge Mädchen für den Hausdienst heranzubilden, wurde im Jahre 1883 vom Wiener Frauenverein gegründet und steht heute in vollster Blüte. Die Schülerinnen dieser „Dienst-

botenschule“ werden im Kochen, in der Behandlung der Haus- und Feinwäsche, im Flicken und Stopfen, Maschinennähen, Aufräumen etc., kurz in der Haushaltungsfunde unterwiesen. Auch wird das Tafeldecken und Servieren gelehrt. Zur Ausbildung wird in der Regel ein Zeitraum von drei Monaten angenommen, doch steht es den Schülerinnen frei, auch länger in der Schule zu bleiben, um sich praktisch besser auszubilden.

Im Jahre 1893 betragen die Ausgaben dieser Anstalt 130,000 Fr., wurden aber durch die Lehrgelder und die Einnahmen für die verabreichten Speisen nicht nur gedeckt, sondern sogar übertroffen.

Betrachtet man die Wichtigkeit der Ernährung in hygienischer, moralischer und ökonomischer Hinsicht, bedenk man, wie groß die Zahl der Dienstboten ist, denen die häuslichen Arbeiten anvertraut sind und daß die Frauen der Arbeiterstände aus dieser Klasse hervorgehen, oder ebenso unerfahren sind, so ist es unnötig, die Bedeutung der obligatorischen Einführung des Kochunterrichtes in der Volksschule und die Gründung von Dienstbotenschulen weiter hervorzuheben. (Lumb\*)

### Weibliche Fortbildung.

Der Gemeinderat der Stadt Bern beantragt die Einführung des Turnens als obligatorisches Unterrichtsfach an sämtlichen städtischen Mädchenschulen.

### Was Frauen thun.

Das Genfer Komitee der Freundinnen junger Mädchen hat beschlossen, an der Landesausstellung im Jahr 1896 dort ein Haus zu öffnen, in welchem Ausstellerinnen, Arbeiterinnen der Schweizerdörfer, Angestellte der Restaurants zu mäßigen Preisen für die Dauer der Ausstellung Aufnahme finden können. Die an der Berner Jubiläumsexposition 1891, in Thun an der kantonalen Ausstellung und beim kantonalen Schützenfest 1892 damit gemachten Erfahrungen nach dieser Richtung sind sehr erfreuliche und zu weiterem Fortschreiten auf dieser Bahn ermutigend. — An einem der Ausgänge des Ausstellungsgeländes wird ein Haus gemietet, das für circa sechzig Personen Unterkunft gewährt wird. Die Leitung wird ganz sicheren, erfahrenen Händen anvertraut. Komiteemitglieder werden abwechselnd die Ausstellung und das Heim besuchen, um den Gang der Sache zu überwachen und nötigenfalls mit Rat und That zur Hand zu sein. Der Preis für das Schlafzimmer mit einem oder zwei Betten, Frühstück, Kaffee oder Chokolade unbegriffen, kommt je nach Wahl des Zimmers auf 7—10 Fr. pro Woche zu stehen. — Da die Wohnung ein Jahr zum Voraus gemietet werden muß, müssen die von diesem Anerbieten Gebrauch machenden sich jetzt schon bei dem Lokalkomitee der Freundinnen junger Mädchen anmelden.

Besser Püngsten tagte im „Schwanen“ in Zürich die Delegiertenversammlung des Schweizerischen Arbeiterinnenvereins. Vertreten waren die Verbindungen von St. Gallen, Winterthur, Basel und Zürich und ferner der Fachverein für Schneiderinnen u. Weißnäherinnen in Basel. Als Tagespräsidentin wurde gewählt Frau Wilbo von St. Gallen. Die Jahresrechnung pro 1894/95 ergibt einen Aktivsaldo von Fr. 100.85. Aus den Jahresberichten der einzelnen Sektionen geht hervor, daß im allgemeinen mit vieler Energie und ziemlichem Erfolge für die Lösung der Interessen der Arbeiterinnen gearbeitet wurde. Basel wurde als Vorort für das kommende Geschäftsjahr gewählt. Die Sektion Basel hatte einen Antrag auf Schaffung weiblicher, kantonaler Fabrikinspektorate gestellt. Die Anregung wurde einstimmig gutgeheißen und die verschiedenen Vorstände werden beauftragt, sich mit allfälligen an ihren Orten bestehenden Frauenvereinen in Verbindung zu setzen und dann gemeinsam mit diesen mit einer Petition an die Behörden zu gelangen. Ebenso wird ein Antrag auf Errichtung von Arbeiterinnenheimen, d. h. Anstalten, wo weniger gut bezahlte Arbeiterinnen zum Selbstkostenpreis wohnen, eventuell gegen geringe Bezahlung auch Logis erhalten können, diskutiert und angenommen. Die Vorstände werden ersucht, die Sache genau zu prüfen und dann ein Gesuch um Unterstützung an die Regierungen zu richten. Ferner wird beschloffen, es möchten alle Sektionen, in deren Kantone noch kein Arbeiterinnenvereinsgesetz besteht, einen Entwurf ausarbeiten und solchen dem Centralvorstand einreichen. In Sand dieser Entwürfe soll allbald beim Bunde um allgemeine Durchführung des Arbeiterinnenvereinsgesetzes in allen Kantonen nachgesucht werden. Im weiteren wurde der Centralvorstand beauftragt, mit aller Kraft auf Beseitigung allfälliger Mängel im eidgenössischen Fabrikgesetz hinzuwirken. In die Direktion der Gewerbebehörden solle ein Gesuch gerichtet werden um Einführung von Haushaltungs- resp. Kochschulen, die den Einnahmeverhältnissen der Arbeiter entsprechen. In einem Anruf soll die gesamte organisierte Arbeiterenschaft vor dem Anlauf billiger, nichtstaatlicher Waren gewarnt werden. Als Propaganda und Agitationsmittel soll vom Centralvorstand eine Broschüre über „Notwendigkeit der Organisierung der Arbeiterinnen“ ausgearbeitet und zum Preise von ca. 10 Cts. verkauft werden. Damit waren die auf zwei Tage festgesetzten Verhandlungen bereits am Abend des ersten Tages erledigt.

\*) Nach einem Vortrag des Herrn Direktor Dr. Guilleaume, gehalten in der Sitzung des Länggäß-Brückfeld-Leibes in Bern.





Beim ersten Schritt.

Zur Wiege — nicht zum Grabe,
Wo alles schon erreicht —
Gehört des Wundes Gabe:
„Die Erde sei dir leicht.“

Die Arbeit.

Nur Arbeit hebt dich sanft hinweg
Aus dumpfem Welt-Derneinen:
Sie gibt der Stunde einen Zweck,
Hat auch das Leben keinen.

Moderne Moral.

Nimm einen Taler, bist du Sünder,
Nein, mehr als das, bist Dieb,
Nicht Gott noch Menschen lieb;
Nimm tausend, bist du Schwindler schon,
Doch nimmst du eine Million,
Bist du nur Gründer!

Briefkasten der Redaktion.

Angefällige in A. Ihre Voraussetzungen können
allen Grundes entbehren und es können dieselben durch
ihre Neußerungen das Gefürchtete gerade herbeiführen.

Solange der Gatte in harmloser Unterhaltung Ihnen
die Vorzüge dieser oder jener Frau aus Ihrem Be-
kanntenkreise bekannt gibt, ist keine Gefahr vorhanden,
sondern es kann Sie dies nur belehren. Erst wenn Sie
selber schmeichelnd oder bitter ihn darauf aufmerksam
machen, daß er diese Ihnen vorziehe, schlagen Sie mög-
licherweise eine Brücke zu Gedanken, die auf die schiefe
Ebene führen könnten. Es wäre höchst unklug und kind-
lich von Ihnen, wenn Sie, als nicht mit äußeren Reizen
begabt, von Ihrem künstlicher veranlagten Manne ver-
langten wollten, Sie müssen für ihn die Schönste sein.
Ihr Trachten muß darauf hinstellen, für ihn die Beste
zu sein. Dieser Standpunkt ist reell und von Dauer,
der andere führt zu Heuchelei und Selbstbetrug, er ist
der Verbindung zweier tüchtiger Menschen durchaus un-
würdig. Wer nicht erhaben ist über die Eifersucht, der
soll sich's zweimal bedenken, ehe er sich einen Künstler
oder einen Arzt zum Gatten wählt.

Frau L. M. in F. Lesen Sie unter der Rubrik
„Neues vom Büchermarkt“ die Stelle von Jeremias
Gotthelfs Werken und Sie werden rasch entschlossen sein,
diese illustrierte Prachtausgabe als Geschenk zu wählen.
Der Subskriptionspreis ist 27 Fr. für 4 broschirierte
Bände (in Brachtband gebunden 35 Fr. Der spätere
Preis für die 4 broschirierten Bände ist 40 Fr., für die
gebundenen 50 Fr.).

Einsame in F. Ihre Anschauung ist sehr ver-
nünftig. Würde nur, wie Sie es thun, eine jede Frau
sich dem Entschluß zur Ehe vorgängig fragen: Welche
sind die nötigen Eigenschaften, um einen Mann zu be-
glücken, einem geordneten Hausstand richtig vorzustehen?
Ganz besonders ist diese Frage am Plage, wenn die
Betreffende keine Jugend mehr in die Wagchale zu legen
hat. Begeben Sie sich für einige Zeit unter die Leitung
einer tüchtigen Hausfrau und Kindermutter, um sich
einerseits die nötigen Kenntnisse anzueignen, andernteils
zu erfahren, wie der unvermeidliche Haushaltungs-
trübel und die damit verbundene Verantwortlichkeit auf
Ihr Gemüthleben einwirkt. Sie werden sich auf diese
Weise am leichtesten die nötige Klarheit verschaffen und
zu einem bestimmten Entschlusse kommen können. Wenn
Ihre Meinung nach dieser Seite hin fest steht, so wollen
wir Ihnen gerne mit den nötigen Adressen an die Hand
gehen. — Ihre Gewissenhaftigkeit verdient hohe An-
erkennung.

Frl. M. J. in A. In diesem Falle sind Sie nicht
pflichtig, der Prinzipalitin den Grund Ihrer Kündigung
zu nennen.

Herrn T. S. Soll nächstens geschehen. Bedenken
Sie übrigens, daß weisse Wäscher des Mannes schöner
Vorzug ist.

Piqué-Damenkleider-Stoffe (Sommer-Neuheiten)
elegante und praktische Etamines, Cachemires, Crêpe, Batiste
zu schönsten, leichten Sommer-Roben und -Blousen für Damen
und Kinder, ebenso zu reizenden Schürzchen per Meter Fr.
0.45—2.45 liefert jede Meterzahl franko ins Haus [262]
OETTINGER & Co., ZÜRICH.
P. S. Muster obiger, sowie sämtlicher praktischer und hoch-
feiner Damen- und Herrenkleiderstoffe u. bedruckter Wasch-
stoffe per Meter von 28 Ct. an, umgehend franko.

mit vollkommen daniederliegender Ver-
daulichkeit und Erbrechen etc. vorzüglich, indem
schon nach nur kurzem Gebrauche des Präparates
das Erbrechen aufhört, Esslust eintritt und sich dar-
mit das Allgemeinbefinden sichtlich bessert. Depôts
in allen Apotheken.

Zurückgesetzte Seidenstoffe
mit Rabatt, sowie neueste, farbige und schwarze Seidenstoffe
jeder Art zu wirklichen Fabrikpreisen unter Garantie für
Echtheit und Solidität. Beste und direkteste Bezugsquelle
für Private. Tausende von Anerkennungs-schreiben. Muster
franko. Welche Farben wünschen Sie bemustert?
Seidenstoff-
Adolf Grieder & Cie., Fabrik-Union, Zürich
Königl. Spanische Hoflieferanten. [495]

Schwarze Seidenstoffe
végétal Färbung, anerkannt beste und schönste
Fabrikate, versenden zu Fabrikpreisen [450]
E. SPINNER & Cie. vormals J. Zürcher, ZÜRICH
mittlere Bahnhofstrasse 46
Gegründet 1825 Muster franko

Blutarmut. Bleichsucht.
197) Herr Stabsarzt Dr. Lang in Kempten schreibt:
„Mit Dr. Hommel's Hämato-gen habe ich sehr günstige
Erfolge erzielt und bewährte sich dasselbe nament-
lich in einem Falle von hochgradiger Blutarmut

Probe-Exemplare
der „Schweizer Frauen-Zeitung“ werden auf Ver-
langen jederzeit gerne gratis und franko zugesandt.

MAGGI'S SUPPEN ROLLEN

sind besser als alle anderen, um in wenigen Minuten mit leichter Mühe und auf billigstem Wege, mit Wasser allein oder mit etwas Fleischbrühe, ebenso kräftige
als leicht verdauliche, gesunde Suppen jeder Art herzustellen. — Auch in einzelnen Tafelchen à 10 Rappen für 2 gute Portionen in allen Spezerei- und Delikatess-
Geschäften zu bekommen.

Maggis Suppenrollen sind, dank ihrer Vorzüglichkeit, zum täglichen Gebrauchsartikel geworden; — neuestens wird nun von verschiedenen Seiten der Ver-
such gemacht, minderwertige Nachahmungen davon in den Handel zu bringen, — man verlange deshalb ausdrücklich Maggis Suppenrollen.

HORS CONCOURS WELTAUSSTELLUNG PARIS 1889. .. GRAND PRIX: INTERNATIONALE AUSSTELLUNG LYON 1894.

Junge Tochter aus guter Familie sucht
J Stelle als Ladentochter. — Aus-
kunft erteilen Haasenstein & Vogler,
St. Gallen. [477]

Eine zuverlässige Tochter,
Kindergärtnerin,
auch in Handarbeiten bewandert, wünscht
passende Stelle, wenn möglich in einem
Kurort Graubündens. Offerten unter
Chiffre H 597 Ch an [568]
Haasenstein & Vogler, Chur.

Gesucht.
Eine intell., rechtschaffene Tochter
könnte sofort in die Lehre treten bei
Frau Zähler-Schmid,
Damenschneiderin,
Degersheim, Kt. St. Gallen.
564]

Für eine Bahnhofrestauration sucht
man eine sittsame Tochter als
Volontärin.
Dieselbe hätte bei den Arbeiten der
Haushaltung behülflich zu sein. Gute Be-
handlung zugesichert. Man wende sich
an Mme. Mood, Café de la gare, Granges-
Marnand (Waadt). (H 6260 L) [547]

Ein junges Mädchen
welches eine gute Lehre als Modistin zu
machen und das Französische zu er-
lernen wünschte, könnte im Monat August
eintreten bei Melle. Tripod in Lausanne.
Referenzen und Bedingungen zur Ver-
fügung. (H 6179 L) [545]

Eine Familie mit nur einem jungen
Fräulein würde 2 Mädchen der deut-
schen Schweiz von 14—16 Jahren, welche
die vortreffl. Schulen von Chaux-de-
Fonds besuchen könnten, in [465]

Pension
nehmen. Vollständiges Familienleben;
guter bürgerl. Tisch. Angenehmes Haus,
3 Minuten von der Schule. Garten, Bade-
zimmer, Klavier zur Verfügung. Beschei-
dener Preis. Um Auskunft sich zu wenden
unter Y1589C an HH. Haasenstein
& Vogler, Chaux-de-Fonds.

Schweiz. Gemeinnütziger Frauenverein.
Koch- und Haushaltungsschule
Buchs bei Aarau.

Beginn des 25. Kurses am 8. Juli 1895. Anmeldungen sind zu richten an
die Direktion der Haushaltungsschule Buchs, welche nähere Auskunft erteilt und
Prospekte versendet. [533]

Höhere Töchtereschule in Morges.

Das nächste Schuljahr wird für die drei Schulklassen und die zwei Gymnasial-
abteilungen am 5. September 1895 beginnen.
Für Prospektus und Auskunft wende man sich an die Direktorin, Fräulein
A. Cuénod in Morges. (H 6486 L) [561]

Ausserst vorteilhaft, sehr erfolgreich und billig sind unsere
Special-Zuschneidekurse für Schneiderinnen
(Separatkurse für Private).
Bestbewährtes System mit gründlicher Anleitung in der Erstellung von Garni-
turen nach jedem Bild und Grösse. Zahlreiche Adressen und vorzügliche Empfeh-
lungen von Schülerinnen über Methode, Unterricht und Erfolg stehen zur Verfügung.
Frau Arbenz-Widmer und Tochter,
Zürich, Gerechtigkeitsgasse 14,
Atelier, Lehranstalt und Schnittmuster Versand für Damenschneiderei.

Mechanische Näherei
hintere Schützengasse 6 St. Gallen hintere Schützengasse 6
Anfertigung von Herren-, Damen- und Kinderwäsche
nach bestem Schnitt zu sehr billigen Preisen. [486]
Grössere Aufträge, Aussteuern etc. werden speciell sehr mässig berechnet.

Privat-Pension z. „Escherfeld“
in Wallenstadt.
An ruhiger, freundlicher Lage, am mittäglichen Fusse der sieben Churfürsten,
mit naturellen Waldspaziergängen und grossem Garten, wird mit dem 1. Juni
eröffnet. Volle Pension Fr. 3 1/2—4 per Tag. — Fremden und Erholungsbedürftigen
sich bestens empfehlend, zeichnet achtungsvoll [558]
Wwe. S. Brassel-Graf.

Gesucht.
Im Kt. Waadt, in einer schönen Gegend
am Genfersee, könnte ein braves, treues,
ordentliches Mädchen, das schon gedient
hat und die Hausgeschäfte kennt und
auch etwas vom Nähen versteht, dauernde
Stelle finden. Sehr erwünscht ist ange-
nehmes Betragen und heiterer Charakter.
Es hätte auch Gelegenheit, die französ.
Sprache gründlich zu erlernen. Lohn
15—20 Fr., je nach Zufriedenheit.
Nähere Auskunft erteilen Haasenstein
& Vogler, St. Gallen. [569]

Champel Genf
Mmes. Weiss
Avenue Beau Séjour
nehmen j. Töchter auf z. Erlernung des
Französisch. Ref. Mmes. Rimathé, Rheinau
(Zürich), und Mme. Schafroth-Paul,
Burgdorf (Bern). [559]

Lausanne. [535]
Familienpension für junge Mädchen
zur Erlernung der französischen und engli-
schen Sprache. Fortbildung in Musik,
Zeichnen, Malen. Auf Wunsch Anleitung
im Haushalt. Herrliche Lage. Prospekt
durch Mademoiselle Jagst, Avenue de
Rumine, Lausanne (Suisse). (Hc 5956 L)

Bern. [527]
Pension Bühlstrasse 4.
(Transtation Inselfpital)
Ländlich ruhige Lage. Sehr ge-
sunde Luft. Täglich frische Milch
und Eier. Man spricht deutsch,
französisch und englisch. (H 2442 Y)

Passst
dir
dein
Wenn nicht, dann ver-
lange Kataloge u. Preis-
courant gratis von be-
kannter, billiger
Hemden-Fabrik. —
L. Meyer, Reiden. [430]

## Pensionnat de jeunes demoiselles.

Etude sérieuse de la langue française. Cours spéciaux pour l'anglais, l'allemand, l'italien, la musique et la peinture. — Excellents professeurs. Durant Juillet et Août le pensionnat séjourne dans les Alpes et reçoit volontiers pour ces deux mois des demoiselles voulant faire un changement d'air. — S'adresser à **Melles Guillaume, Rosevilla, Neuchâtel** (Suisse). (H 2285 N) [320]

## Kurhaus Schwandegg.

**Menzingen** (Kt. Zug), 810 m ü. M. Wieder eröffnet seit Mai. Aertzlich empfohlen bei Nervenleiden, Blutarmut und allgemeinen Schwachzuständen. Prospekte gratis. — **Telephon, Telegraph, Postverbindung.** [543] Nähere Auskunft erteilt gerne der Besitzer (H 1138 Lz) **Al. Arnold.**

## Hotel und Pension Badhof, Rorschach.

**Türkische, Dampf-, warme und Medikament-Bäder, sowie Massage und Elektrizität, verbunden mit bestingerichteter Kuranstalt.** [130] (H 184 G) — Sommer und Winter offen. —

Leitender Badearzt: **Dr. med. Hermann Ottiger.** Der Besitzer: **J. U. Dudly, Arzt.**

## Soolbad und Luftkurort zum Löwen

in Muri (Aargau).

Pensionspreis (Zimmer inbegriffen) 4 1/2 — 5 1/2 Fr.

Für Familien nach Abkommen.

Muri empfiehlt sich ganz besonders durch seine schöne, freundliche Lage mit herrlichen Spaziergängen, durch seine reine, gesunde Luft und vorzügliches Wasser. (H 1679 Q)

Die Bäder sind für Frühjahrs- und Herbstkuren ganz neu eingerichtet.

**Kurarzt: Dr. B. Nietlisbach.**

Das ganze Jahr frische Bachforellen.

Freundliche Aufnahme und gute Verpflegung zusichernd, empfiehlt sich

471] **A. Glaser-Zillig.**

## Luftkurort Menzberg

Kt. Luzern

Station Menznau der Hutwil-Wolhusen-Bahn, 1010 Meter ü. M.

ist eröffnet.

Von Mitte Juni an zweimalige Fahrpostverbindung mit Station Menznau. Juni und September bedeutende Preisermässigung. Neue, grosse Veranda, deutsche Kegelbahn, Telegraph. (H 1208 Lz) [560]

Höflichst empfiehlt sich

**Kaech-Graber.**

— Prospekte gratis. —

## St. Moritz-Dorf, Oberengadin.

## Hotel Steffani

539] 1850 m ü. M. Freistehend in sonniger, aussichtreicher Lage. Gute Küche und Getränke. Mässige Preise. Es empfehlen sich (H 560 Ch) **Geb. Steffani.**

## Kurort Eigenthal

am Fusse des Pilatus, Kt. Luzern, 3500 Fuss ü. M.

Ruhiger, ländlicher Aufenthalt. Reine Luft, geschützte Lage, schöne Spaziergänge mit prachtvollen Aussichtspunkten, naheliegenden Tannenwaldungen. Gute Küche. Reelle Weine. Milch u. Molken. Bäder. Billige Preise.

Es empfiehlt sich bestens

**Familie Burri.**

472] **Telephon.** (H 975 Lz)

## Gasthaus und Pension z. Quadera

zwischen Dorf und Bad Fideris gelegen — Pensionspreis mit Zimmer Fr. 4. — Eröffnung auf 1. Juni — wird hiemit den werten Kurgästen höflichst empfohlen. 548] (H 573 Ch) Die Eigentümer: **Geschwister Janett.**

## Therme in Vals

1262 Meter (4170') über Meer. Kur- und Badanstalt. Graubündner Oberland (Schweiz).

Saison vom 15. Juni bis Ende September.

Eisenhaltige Gipstherme von 26 °C., wirksam namentl. bei Blutarmut u. Skroflose, sowie b. Krankheiten d. Atmungsorgane. Kräftig. Alpenklima.

Im Chaletstil neu und massiv erstelltes, zweckentsprechend eingerichtetes Kurhaus und Badgebäude — in sonniger, völlig staubfreier und ruhiger Lage. Meistens Balkonzimmer; 60 Betten. Romantisches, stilles Alpenthal. Nahe Tannenwaldungen, Alpen und Alpseen. — Günstiges Standortquartier für Touristen zu Hochgebirgs- und Gletschertouren. Patentierte Bergführer. Kurarzt. Telegraph. Täglich Fahrpostverbindung mit Chur und Göschenen. Vorzügliche Verpflegung bei mässigen Pensionspreisen. Illustrierte Prospekte (gratis), sowie nähere Auskunft durch den Direktor 563] (H 584 Ch) **Philipp Schwyder in Vals.**

Telegrammadresse: Therme in Vals.

## Hergiswyl am Vierwaldstätter See. Hotel und Pension Löwen.

In schönster Lage. Prachtige Aussicht auf See und Gebirge. Schattiger Garten und Trinkhalle. Für Vereine Mittagessen à Fr. 1.20. 5 Minuten entfernt Tannen- und Buchenwald. Von Aerzten bestens empfohlen für Magen-, Kopf- und Lungenleidende. Pensionspreis: Fr. 3.— bis Fr. 3.50. (H 1140 Lz) [544] Hochachtungsvoll **Frau Dommann.**

## Klimatischer Alpenkurort und Wasserheilanstalt

1167 Mtr. über Meer **Niederrickenbach** bei Stans (Unterwalden)

Altrenommiertes, sehr beliebter, genussreicher Kuraufenthalt.

Grossartigste Alpennatur. Wunderschöne, hochromantische und äusserst geschützte Lage. Von den höchsten medizinischen Autoritäten angelegentlich empfohlen. Bevorzugtes Alpenklima in Verbindung mit Wasserkuren und solcher nach Kneipp'scher Heilmethode. Genussvolle Spaziergänge, grosse Waldungen, malerische Ahornhaine. Prachtige Gebirgsexkursionen mit herrlichen Alpenpanoramas. Vorzügliches Quellwasser, Milch- und Molkenkuren. Pensionspreis Fr. 4.—, Zimmer von 80 Cts. an. Post und Telegraph im Hause. Prospekt gratis und franko. — Erholungsbedürftigen jeder Art bietet „Niederrickenbach“ ein herrliches Asyl. (H 1075 Lz) [519] Sich höflichst empfehlend **J. von Jenner, Eigentümer.**

## Institut Boillet, Les Figniers, Lausanne (Suisse).

Vortreffliche Gelegenheit zur schnellen Erlernung moderner Sprachen, gründlicher Unterricht in der Handelskorrespondenz, dem kaufmännischen Rechnen u. s. w. Mässige Preise. Gute Pflege. Prospekte mit Referenzen versendet 501] (H 4917 L) **L. Steinbusch, Direktor.**

## Luftkurort Ober-Iberg

bei Einsiedeln, Kt. Schwyz, 1120 M. ü. M.

**Pension Post.**

Eröffnet mit 1. Juni. — Pensionspreis je nach Zimmer 4—5 Fr. Juni und September Preisermässigung. (H 1188 Lz) [553] Mit höflicher Empfehlung **Hubli z. Post.**

## Badanstalt Staubishub

Station Egnach (Thurgau)

wird mit 1. Mai wieder eröffnet. Erholungsbedürftige, welche mit Erfolg eine Luftveränderung machen wollen, finden hier wirklich gute und billige Gelegenheit. Angenehmer, ruhiger Aufenthalt. kräftige Nahrung, schöne Spaziergänge. Kost und Logis per Tag Fr. 2.50, mit Bad Fr. 3.—. Nähere Auskunft erteilt und nimmt Anmeldungen entgegen [528] **E. Schmid-Schildknecht.**

## Bad und Kuranstalt Rothenbrunnen.

2 Poststunden von Chur.

3 Saison vom 1. Juni bis Mitte September.

**Jod- und Phosphorsäurehaltiger Eisensäuerling.** Wirksam gegen Verdauungsbeschwerden, Blutarmut, Skroflose, Störungen im Wachstum. Zur Auskunft, Zusendung von Prospekten und ärztlichen Berichten ist gerne bereit die dortige **Direktion.**

Die Generalniederlage des **Rothenbrunner Mineralwassers** befindet sich bei **Gujer & Co., Marktgasse, Zürich.** (H 491 ch) [483]

## (H 1368 Q) SOOLBAD RHEINFELDEN [425]

Grand Hôtel des Salines. Reduzierte Preise. Hôtel Dietschy am Rhein. Eröffnung Ende April. >>>>>>><<<<<<< Eröffnung Anfang April.

## Bad Schimberg

im Entlebuch (Luzern)

(H 950 Lz) 1425 Meter über Meer. [473]

Eröffnet vom 10. Juni bis 20. September.

Berühmte alkalische Schwefel- u. leichtere Eisenquelle und klimatischer Kurort I. Ranges.

Ausserordentliche Erfolge bei chronischen Rachenkatarrhen, Krankheiten des Magens und Darmes, Blasenkatarrhen etc. etc.

**Kurarzt: Dr. Miniat aus Bern.**

Komfortabel eingerichtetes, heizbares Haus, geräumiger Speisesaal, Lesesaal, Damensaal, Café und Billard, Kegelbahn etc. — Prachtige Farnsicht; Tannenwaldungen. Ausgangspunkt für Gebirgstouren, wie Feuerstein, Schafmatt etc. Stark von Schweizern besucht. Tägliche Fahrpostverbindung mit Entlebuch. Post und Telegraph im Hause. Privatfuhrwerke in Entlebuch. — Pensionspreise: Juni und September Fr. 5 bis 7; Juli u. August Fr. 6 bis 8, inklusive Zimmer. — Arrangements f. Familien. Für Juli u. August Zimmerbestellung empfohlen. Prospekte und weitere Auskunft erteilt **Der Gerant: FR. DOLDER, jun.**

# SOOLBAD RHEINFELDEN

Hotel Krone am Rhein.

Altrenommiertes, bürgerliches Haus. Kurmusik. Schattige Gartenanlagen. Mässige Pensionspreise. Prospectus gratis. Es empfiehlt sich bestens [511] (H 1780 Q)  
Der Eigentümer: J. V. Dietschy.

Wasserheilstalt

## ALBISBRUNN (Zürich).

Familienkurhaus. — Rekonval.-Station.  
Ende April bis Ende Oktober.

Sowohl für Einzelkuranten wie für deren Begleitung. (Kein Wasserkur-Zwang.)  
**Freie Höhenlage mit subalpinem Klima. Wasserheilverfahren nach allen erprobten Methoden.**

Terrain- und Diätikuren. Gymnastik. Massage. Bewegungsspiele im Freien: Lawntennis, Croquet, Kegelbahnen (deutsche und sog. russische), Boccia. — Grosser Park, ruhiges Kurleben. — Elektr. Beleuchtung. — Telephon. — Telegraph. — In der Saison Postwagen vors Haus. Eigene Equipagen. (O F 4339) [470]

Höflichst empfohlen vom leitenden Arzt und  
Besitzer: E. Paravicini, Med. Pr.

## Bad Yverdon.

(Wasserheilstalt.)

Geöffnet vom 1. Mai bis zum 30. September.

Kaltwasserheilkunde I. Ranges. Erfahrene Masseure. (H 4809 L) [532]  
Aerztlicher Direktor: Dr. Mermod. Besitzer: G. Emery.

## Mineralbad Andeer

1000 M. ü. M. Kt. Graubünden Splügenstrasse.

Eisenhaltige Gipstherme für Brust- und Magenranke. Neu eingerichtete Eisenmoorbäder bei Schwächezuständen. Reizende Ausflüge und Waldpartien in der Nähe (Viamala, Rofla, Piz Beverin etc.). [482]  
Post- und Telegraphenbureau im Hause. Billigste Pensions- und Zimmerpreise.  
Kurarzt: Dr. Jules Gaudard. Frau Fravi.

## Vorhangstoffe,

eigenes und englisches Fabrikat, crême und weiss, in grösster Auswahl, liefert billigst das Rideaux-Geschäft [362]

J. B. Nef, z. Merkur, Herisau.

Muster franko. Etwelche Angabe der Breiten erwünscht.

## 25jähriger Erfolg!

Erste Preise an Ausstellungen.

Viele ärztliche Zeugnisse und Empfehlungen beweisen die Güte des echten

**Denner Eisenbitter**

Interlaken.

Originalflacons à Fr. 2.— in allen Apotheken erhältlich. [478]



J. SCHULTHESS, Schuhmacher

Rennweg 29 ZÜRICH Rennweg 29

Naturgemässe Fussbekleidung für Kinder und Erwachsene auf Grundlage neuester Forschungen erster Autoritäten.

Specialität: [422]

Richtige Beschuhung von Plattfüssen, sowie verdorbener und strupierter Füsse. — Reitstiefel, Bergschuhe. Alles nur nach Mass  
Telephon Nr. 1767.

## Damen-Loden

Muster franko. [46]

**H. Scherrer**

St. Gallen und München.

Für trockenes, warmes Wetter empfehle als passendes



## Schuhwerk:

Frauen-Lastingstiefel, Elast., viele Arten, à Fr. 3.80, 5.50, 6.— bis 9.—.

Frauen-Lastingstiefel, Elast., mit Vernis galoschiert, à Fr. 5.30 u. 7.20.

Frauen-Lederstiefel, leichte, mit und ohne Vernis-Spitzen, à Fr. 6.50, 7.— und höher.

„ „ von feinem Chevreau, nur für feine Bedürfnisse, von Fr. 12.50 bis 20.—.

„ „ nach dem Fuss geschnitten, breite Zehenspitze, für empfindliche Füsse, à Fr. 7.50, 9.50 bis 12.—.

Frauen-Halbschuhe von Fr. 3.50, 4.—, 5.— und 6.—.

„ „ feinere, von Fr. 7.—, 8.—, 9.— bis 15.—.

„ „ braunes und gelbes Leder, von Fr. 6.—, 7.—, 9.—, 10.—, 11.— bis 15.—.

„ „ in grauem und braunem Drilch, à Fr. 4.20, 4.50, 5.70 bis 6.30.

Herren-Halbschuhe, Drilch, solid gearbeitet, von Fr. 5.40 bis 6.—.

„ „ Leder, à Fr. 8.—, 10.—, 12.—.

„ „ Leder, ganz feine Arten, von Fr. 13.— bis 17.—.

„ „ in braunem Leder verschiedener Nuancen, feine Artikel, à 11.—, 12.—, 15.— bis 16.50.

Espadrilles, Pantoffeln mit Hanfsohlen, in allen Grössen, billigste Hauspantoffeln. [565]

In Kinder- und Töchter-Schuhwaren brillante Auswahl, bis zu den feinsten Arten, auch mit breiten Zehenspitzen, zu enorm billigen Preisen.

Emil Bischoff, Brühlgassecke 12, St. Gallen.

Telephon. Telephon.

## Rationelle Ernährung

durch Jul. Hensels

### Hygienisch. Cacao und Chokoladen

mit Zusatz von Nährstoffen,

ausgezeichnet durch vorzügl. Geschmack, Leichtverdaulichkeit, Wohlbekömmlichkeit, hervorr. Nährkraft und Förderung einer gesunden Blutbildung.

Hygien. Cacao in 1/2, 1/3 und 1/4 Pfund-Packung Fr. 4.— per Pfund.

Hygien. Chokolade Nr. 1 Fr. 3.—, Nr. 2 Fr. 2.50 per Pfund.

Broschüre über rationelle Ernährung mit ausführlicher Begründung der Vorteile dieser Fabrikation allen anderen gegenüber wird gratis versandt. (H1429Q) [447]

Alleinberechtigte Fabrikanten: Knappe & Würk, Leipzig.

Generaldepot für die Schweiz: Carl Pfaltz, Basel.

Probesendungen per Post, billigt.

## Kein Mittel

hat so vorzügliche Erfolge aufzuweisen, wie das berühmte

## Amerikan. Bleichsuchts-Mittel „Iron“.

General-Depot für die Schweiz [276]

Rosen-Apotheke Basel, Spalenthorweg 40.

Preis Fr. 2.50 franko durch die ganze Schweiz. (H785Q)

## Dampf-Waschapparate, Selbstwäscher

Diplomiert 1894 Zürich.

Grosse Ersparnis von Zeit, Mühe, Wasch- und Brennmaterial. Der Waschtage nicht mehr ein Schreckenstag. Auf jedem gewöhnlichen Kochherd dienlich. Diese neuesten bewährten Waschapparate amerikan. Originalkonstruktion besorgen, ähnlich wie die Dampfwaschereien grosser Anstalten, Spitäler u. s. w., ohne alle Reibung im Apparat noch von der Hand, ganz von sich aus, ohne schädliche Substanzen, nur mit Dampf und Seife, selbst die schmutzigste und speerigste Arbeits- oder Küchenwäsche wie die feinste, Tülle und dergl. bei vollständigster Schonung aller Stoffe. — Füllungen von 20—50 Hemden z. B. werden bei richtiger, übrigens einfachster Behandlung nach Anleitung je in ca. 1 1/2 Stunden vollkommen rein und weiss, kurz tadellos gewaschen und fertig abgekocht, die dann nur noch abzuspülen und abzubrühen sind. Preise von Fr. 22.— an. (H 2582 Z) [566]

Viele Hunderte schon im Gebrauch. Zahlreiche Zeugnisse aus allen Ständen. Prospekte gratis von D. Lavater-Butte, Zürich, 14 Freystrasse III. Kreis.

Zur Anfertigung sämtlicher Blechemballagen empfiehlt sich die

## Blechemballagenfabrik von J. Kopetschny, Frauenfeld.

Lackierte Dosen in allen wünschbaren Farben, bedruckte Dosen von der einfachsten bis zur feinsten Ausführung.

Blechlakdruckerei nach neuester Methode.

Auf Lager halte stets in Weissblech: Dosen für Lederfett, Kokosnussbutter, Wachslösung, Kakao, Thee, Gewürze, Honig, Wichse, Putzpulver und dgl.; Dosen mit englischem Verschluss, sowie runde und eckige Flaschen. (H 2593 Z) [562]



Leintücher nur Fr. 2.—, Frauenhemden nur Fr. 1.35 bis Fr. 5.—

Keine Hausfrau versäume, Muster zu verlangen. Sämtliche Damenwäsche ist Hausindustrie, keine geringe Fabrikware. Katalog umgehend franko und gratis.

Frauenachthemden Fr. 2.95 bis Fr. 7.—, Nachtjacken Fr. 1.80 bis Fr. 5.—, Damenhosen Fr. 1.45 bis Fr. 3.—, Unterröcke Fr. 1.65 bis Fr. 8.—, Kissenzüge Fr. 1.20 bis Fr. 1.75, Bettüberwürfe Fr. 3.50 bis Fr. 5.50. Erstes schweiz. Damenwäsche-Versandhaus und Fabrikation R. A. Fritzsche, Neuhausen-Schaffhausen.

**Frauenbinde „Sanitas“**

Das Reinlichste, Einfachste und Praktischste. Bis jetzt unübertroffen. Aerztlich empfohlen. Sollte bei keiner Ausstattung fehlen. Weibliche Bedienung. Postversand. [418]

Sanitätsgeschäft z. roten Kreuz  
C. Fr. Hausmann  
St. Gallen.

Telephon!

**A. DINSER St. Gallen z. Pelikan** **MÖBEL MAGAZIN** der Ostschweiz

liefert seine seit 30 Jahren bekannten, streng soliden, reellen Salons, Wohn-, Schlaf- u. Speisezimmer, ganze Aussteuern extra billig Sessel in 40 Sorten Spiegel mit extra dicken Gläsern Polsterarbeiten Geschenkartikel in enormer Auswahl alles billigst, mit Garantie. — Franko per Bahn. [288]

**Billige Bezugsquelle für einfache u. elegante Schlafzimmereinrichtungen.**

Möbel- und Bettwarenmagazin von  
8 St. Jakobstr., St. Gallen **A. Stähli-Häberli** St. Gallen, St. Jakobstr. 8  
Alles mit Garantie. [497]

Gegen Husten und Heiserkeit

**PÂTE PECTORALE** fortifiante

**J. Klaus** in Locle Schweiz.

In allen Apotheken zu haben.

300

**Uhren und Uhrketten**

in reicher Auswahl. Stets eingehende Neuheiten.

**Gg. Scherraus,** Uhrmacher, [388] Neugasse 16 und Lindehölzstr. 39.

Sorgfältige Ausführung aller Reparaturen.

**Carl Blunk** Uhrmacher [538] Unionbank, St. Gallen

Uhrenhandlung  
Reparaturen  
Prompte Bedienung — Garantie.

Shampooing **Bay-Rum**

ist das beste Kopfwasser gegen Haarausfallen und Kahlköpfigkeit und bringt in kürzester Zeit einen üppigen Nachwuchs hervor. Man verlange von jedem Coiffeur zum Kopfwaschen nur

Shampooing **Bay-Rum** von **Bergmann & Co.** Zürich. (H 2337 Z) [525]

**Wer sich nur einmal gewaschen hat,**

mit Bergmann's Liliemilch-Seife

wer sich von den Vorzügen dieser Seife, von ihrer Reinheit, ihrer Milde, ihrem angenehmen Aroma, ihrer Ausgiebigkeit überzeugt hat, der wird (H 1275 Z) [336]

**Bergmann's Liliemilch-Seife** von Bergmann & Co., Dresden Zürich Tetschen a/E. allen anderen Toilette-Seifen vorziehen.

Erhältlich à 75 Cts. in allen Apotheken, Droguerien und Parfümeriehandlungen.

Man achte genau auf die Schutzmarke:  
**Zwei Bergmänner;** denn es existieren miserable Nachahmungen.

**Magenkranke** können kostenlos ein belehrendes Buch von J. J. F. Popp in Heide (Holstein) erhalten; dasselbe liefert den Beweis, dass selbst die langjährig Leidenden noch Genesung finden können. [308]

**Haarverjüngungsmilch (Tolma)**

gibt ergrauten Haaren die natürliche Farbe und jugendlichen Glanz wieder, beseitigt Kopfschuppen und verhindert Ausfallen der Haare. Ueber-raschender Erfolg. Preis per Flasche franko per Nachnahme Fr. 2.—.

**J. B. Rist, Altstätten (Rheintal).** [107]

Prima feinste weisse und gelbe Oelseife und Harzkernseife

Marke Schlüssel garantiert rein, ohne schädliche Substanzen. Aeusserst fetthaltige, deshalb sehr ausgiebige und die Wäsche schonende Seifen.

Das Gutachten darüber lautet: Die Seife ist aus den üblichen Substanzen, ohne fremde Beimengungen zusammengesetzt und verdient deshalb die Bezeichnung: rein, ohne schädliche Substanzen, vollkommen.

Chemisches Laboratorium St. Gallen, Der Kantonschemiker.

Die Seifen, Marke „Schlüssel“, sind in den meisten Spezerei-handlungen erhältlich; wo dies nicht der Fall ist, wende man sich an die (H 289 G) [159]

Seifenfabrik **Engler & Co.,** Lachen-Vorwil bei St. Gallen.

**Berner Alpen-Milchgesellschaft** Stalden, Emmenthal.

**Sterilisierte Alpenmilch**

Depots in allen grossen Apotheken der Schweiz oder direkt von Stalden zu beziehen.

Die Milch stammt aus der besten Gegend des Emmenthales, von durchaus gesunden Tieren, denen nur Naturfutter verabreicht wird. Die angewendete Sterilisations-Methode ergibt die vor allen anderen bei weitem sichersten Resultate.

Als Kindermilch von Müttern und Aerzten aufs höchste geschätzt. Zahlreiche Zeugnisse der ersten Kinder- und Frauen-Aerzte.

Export nach überseeischen Ländern.

Die 1 Literflasche	55 Cts.
Die 6 Decilliterflasche	40 Cts.
Die 3 Decilliterflasche	25 Cts. ohne Glas.

Auch vorzüglicher sterilisierter Alpen-Rahm.

Verlangt die Bärenmarke! [H 88 Y] [59]

Reiner leichtlöslicher **CACAO-BERNHARD** Müller & Bernhardt Feine Chocladen überall zu haben. [158] (M 5617 Z)

Chocladenfabrik CHUR

Jede Dame, welche **Heureka-** Artikel interessiert, beliebe Prospekte und Ansichtsendung zu verlangen. Stoff, Kissens, Binde und Wäsche. (H 515 Z) [147] **H. Brupbacher & Sohn, Zürich.**

**Reine Pflanzen-Nährsalze** Hochkonzentrierte Düngemittel. Beste Düngemittel für Gärtnerien, Gemüse-, Blumen-, Obstzucht, Feldkulturen, Wein- und Tabakbau.

Hergestellt nach Vorschrift des Hrn. Prof. Wagner in Darmstadt in den landwirtschaftlich-chemischen Fabriken von H. & E. Albert in Biebrich a/Rhein.

Versand für die Westschweiz, einschliesslich die Kantone Aargau, Basel, Bern und Solothurn durch Müller & Cie. in Zofingen. (H1383Z)

Versand für die Ostschweiz, einschliesslich die Kantone Zug, Luzern, Uri, Schwyz, Unterwalden und Tessin, durch A. Rebmann in Winterthur. [356]

Höchstinteressante Broschüre über Anwendung der Nährsalze mit 10 Lichtdrucktafeln versenden auf Wunsch gratis und franko.

**Wiener Patience** ausgezeichnetes, haltbares Konfekt von feinstem Aroma, per 1/2 Kilo 2 Fr., empfiehlt bestens **Carl Frey, Konditor, Neugasse, St. Gallen.** Prompter Versand nach auswärts! **Telephon!** [156]

**C. A. Geipel in Basel.** Prompte Ausführung der mir in Auftrag gegebenen Effekten. [43]

Kleiderfärberei, chemische Waschanstalt und Druckerei

**Kunst im Hause.** Holzbrandapparate und raue Holzgegenstände zum Brennen und Malen in feinsten Ausführung empfehlen [567] **Hunziker & Co., Aarau.** Preiscourant franko.

**Für 6 Franken** versenden franko gegen Nachnahme bttto. 5 Ko. ff. Toilette-Abfall-Seifen ca. 60—70 leicht beschädigte Stücke der (feinsten Toilette-Seifen). (H 623 Z) [163] **Bergmann & Co., Wiedikon-Zürich.**

**Dank!**

Ich bestätige hiemit, dass ich von meinem langjährigen nervösen Magenleiden, wogegen ich vielseitig vergeblich nach Hilfe suchte, durch das Heilverfahren des Hrn. **Henri Lové, Dresden, Frauenstr. 14,** gänzlich befreit bin. Indem ich hiedurch dem vorgenannten Herrn meinen innigsten Dank abstatte, kann ich nicht umhin, einem jeden ähnlich Leidenden diese Kur bestens zu empfehlen. [507] **Leitmeritz i. Böhmen, im Mai 1895. Ferd. Kreuschner, Friseur.**