

Objektyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **26 (1904)**

Heft 18

PDF erstellt am: **13.09.2024**

### **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.

26. Jahrgang.

Organ für die Interessen der Frauenwelt.



**Abonnement.**  
Bei Franco-Zustellung per Post:  
Jährlich . . . . . Fr. 6.—  
Halbjährlich . . . . . „ 3.—  
Ausland franco per Jahr „ 8. 80

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

**Redaktion und Verlag:**  
Frau Elise Honegger,  
Wienerbergstraße Nr. 7.  
Telephon 876.

**Inferentionspreis.**  
Per einfache Petitzeile:  
Für die Schweiz: 25 Cts.  
„ das Ausland: 25 Pfg.  
Die Restamezeile: 50 Cts.

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

**Annoncen-Berie:**  
Expedition  
der „Schweizer Frauen-Zeitung“.  
Aufträge vom Platz St. Gallen  
nimmt auch  
die Buchdruckerei Merkur entgegen.

St. Gallen

Motto: Immer strebe zum Ganzen, und fannst du selber kein Ganzes werden, als blendendes Licht schick an ein Ganzes dich an!

Sonntag, 1. Mai.

**Inhalt:** Gedicht: Neufonntag. — Lenztrauer. — Vorbei. — Das Wasser (Schluß). — Gefährliche Frühjahrspflanzen. — Das Wohnhaus der Zukunft. — Zur Reformkleidung. — Erfolgreiches Frauenstudium. — Schulbücher. — Die erste Journalistin. — Frauenstimmrecht. — Sprechsaal. — Feuilleton: Die neue Gouvernante.  
Beilage: Briefkasten. — Reklamen und Inserate.

### Neufonntag.

Ich halt' dich in Armen so wonnereich,  
Mein lieblich Neufonntagskind!  
Wir lachen und weinen und finden kein Wort.  
Wir schau'n dich nur an in einemfort,  
Du holdes Neufonntagskind!  
Wer ist so feig auf weiter Rund',  
Als ich und dein Vater zu dieser Stund',  
Du gold'nes Neufonntagskind!

### Lenztrauer.

O Frühling, wie thust du mir bitter weh  
Mit deinem Leuchten und Singen —  
In meinem Herzen liegt Winterschnee,  
Den will kein Strahl durchdringen.  
Die Primeln und Veilchen sind aufgewacht,  
Das ist ein Düften und Krängen. —  
In mir aber ist es dunkle Nacht, —  
Mein Kind ist schlafen gegangen!

### Vorbei.

Ich hab' mit lachendem Uebermut  
Die Wonne mir ausgeträumt,  
Nun ist die kalte vernichtende Flut  
In die lodernde Freude geschäumt.  
Mein heißgeliebtes, erschnutes Kind  
Vom Lob auf die Stirne geküßt —  
Ihr brennenden Augen, — o, wäret ihr blind,  
Daß ich solches nicht schauen müßt!  
H. Schuenberg.

### Das Wasser.

(Schluß.)

Das Wasser, das man in der Natur antrifft, ist nie chemisch rein, sondern Teile der verschiedensten Substanzen finden sich darin gelöst. Ziemlich rein ist Regenwasser, noch reiner vielleicht Wasser, das man durch Schmelzen von reinem Schnee erhält und dabei kann man auch gewahr werden, wie geschmacklos reines Wasser ist. Es gibt 3. B. nichts Faderes zu trinken, als die sog. Gletschermilch (Gletscherwasser, das von zahllosen kleinen Luftbläschen erfüllt ist und daher ein milchiges Aussehen hat). Erst weiter in den Alpen drunten, nachdem es über Steine und durch Erde geflossen ist, ist es etwas schmackhafter; aber auch da schätzt man mehr seine frische Temperatur als den Geschmack. Das Quell-

wasser ist daher das Beste, da es durch die lange Wanderung im Innern der Erde am meisten Substanzen lösend passiert. Bedeutend Gehaltreicher sind natürlich die warmen Quellen. Bei diesen warmen Quellen wird das Wasser durch wasserdicke Falten der Erdrinde gezwungen, oft sehr tief ins Erdinnere zu dringen, um diese Falten zu umgehen, bis es denselben aufwärts wieder folgend, mit ihr ans Tageslicht kommt. Da aber bekanntlich die Temperatur mit der Tiefe zunimmt, so nimmt das Wasser diese Wärme an und hat dieselbe noch nicht ganz verloren, wenn es ans Tageslicht sprudelt.

Im Haushalte, wie in der wasserverwendenden Industrie unterscheidet man weiches und hartes Wasser. Namentlich zur Wäsche verwenden die Hausfrauen gerne weiches Wasser. Weich nennt man aber das Wasser, wenn es möglichst chemisch rein ist. Chemisch reines Wasser hat aber die größte Fähigkeit, Substanzen zu lösen. Es ist also durchaus begründet, wenn die Wäschfrau die Zuber bei Regenwetter gerne an den Dachtraufen füllt; denn Waschen ist ja nichts anderes, als die Verunreinigungen, die sich durch das Tragen der Wäsche in derselben ansammeln, in Wasser zu lösen und mit diesem dann zu entfernen. Warm gewaschene Wäsche wird daher sauberer, als kaltgewaschene, da das Wasser in warmem Zustande mehr Substanzen zu lösen vermag. Hartes Wasser findet man namentlich in Gegenden mit kalkigem Gestein. Die Hauptrückstände (eben nichts anderes als Kalk) sind unter dem Namen Kesselstein bekannt.

Wir kennen das Wasser in drei sog. Aggregatzuständen: fest, flüssig und dampfförmig. Das Wasser wird fest bei einer Temperatur von unter Null Grad und einem Drucke von 1 Kg. per 1 cm<sup>2</sup>. (Unter welchem Drucke ja in der Natur alles steht.) Vor seinem Festwerden passiert es jedoch ein Stadium seiner größten Dichte, nämlich bei einer Wärme von 4 Grad. Das feste Wasser nennt man Eis. Im Moment des Erstarrens dehnt sich das Wasser resp. Eis mit ungewöhnlicher Kraft aus, und zwar um  $\frac{1}{10}$  sein Raumes. Daher zerpringen Wassergefäße, namentlich nach oben enge werdende, wenn das Wasser darin gefriert. Ist dieses Zerstückungsmerk des Wassers in der Haushaltung schon oft empfindlich, so beobachtet man in der Natur draußen, 3. B. in der Alpenwelt diese Eigenschaften in überwältigender Größe; namentlich in Gebirgszügen, deren Gestein schiefliegend gelagert ist, also Risse und Spalten aufweist. Solche Bergpartien zeigen den Touristen sehr

oft ein hartes Bild wilder, rascher und großartiger Zerstückung; hausgroße „Scherben“ liegen da kahl und scharfkantig dicht gedrängt an den Hängen, halb verschüttet von kleinerem und größerem Schutt; andere folgen am nächsten Morgen beim Auftauen den erst gesprengten, dann nur noch zusammengefrorenen Bruchstücke. Dies bildet eine schlimme Gefahr des Bergsteigers, die er dadurch zu umgehen weiß, indem er den Aufstieg nicht in die spätern Nachmittagsstunden verlegt.

Auf dem Ackerland wird dieses Zerstückungsmerk gerne gesehen, da durch das Sprengen der Scholle den Pflanzen neue Nährsubstanzen erschlossen werden.

Der dritte Zustand des Wassers ist der Wasserdampf. Derselbe bildet sich sowohl beständig direkt vom Eis oder aus dem flüssigen Wasser. Namentlich bei einer Temperatur von 100 Grad des Wassers ist die Dampfbildung eine heftige, das Wasser siedet, sagt man dann. Was ist eigentlich das Sieden? Man hört oft von einem „kummenden Theekessel“ sprechen, von „wallendem“ Wasser. Nun, die Sache ist eigentlich einfach. Erst bemerkt man, daß das Wasser in Zirkulation gerät. Das warme Wasser ist leichter. Weil es am Boden des Gefäßes entsteht, steigt es in die Höhe und das weniger Erwärmte sinkt auf den Boden. Dann vernimmt man bald ein Surren und Singen. Bei genauer Beobachtung bemerkt man ganz kleine Bläschen am Boden des Gefäßes entstehen. Dort beginnt das Wasser bereits schon in Dampfform über zu gehen und zwar explosionsartig, da das übrige Wasser infolge des Gewichtes die Dampfbildung zu verhindern sucht. Durch diese kleinen, sehr rasch auf einander folgenden Explosionen wird das Gefäß in Schwingungen versetzt, was sich als feiner Ton bemerkbar macht. Dann werden die Dampfblasen immer größer, sie vermögen sich vom Boden loszureißen und steigen immer größer und zahlreicher durch das Wasser an die Oberfläche, bringen dadurch das Wasser in brodelnde Bewegung und der Wasserdampf entsteigt dem Gefäß in sichtbaren Wolken. Dadurch verringert sich das Wasserquantum natürlich; in der Küche nennt man das „Einsieden“. Dieser Wasserdampf folgt nun wieder den Gesetzen der Gase, namentlich die Eigenschaft, sich mit Gewalt bei zunehmender Temperatur immer mehr auszudehnen, macht ihn überaus wertvoll. In Dampfesseln wird er daher absichtlich erzeugt, jedoch nicht freigelassen. Dabei sucht er mit immer größerem Drucke nach allen Seiten aus dem Kessel zu strömen. Ist ein gewünschter Druck

erreicht (was man mittelst Instrumenten beobachten, ableiten kann), z. B. 6 Kilogramm auf jeden Quadratcentimeter der Kesselwandung, so gibt man ihm die Freiheit. Erst muß er aber mit seiner Gewalt einen Kolben (eine Art Türe für den Dampf) vor sich herstoßen. Natürlich drückt er auch auf diese Kolben mit diesen 6 Kg. pro Quadratcentimeter. Wenn eine solche Türe (Kolben) nun z. B. eine Fläche hat von 1000 Quadratcentimetern, so drückt der Dampf mit 6 Mal 1000 = 6000 Kg. auf diesen Kolben, welche Kraft durch den Mechanismus der Maschine zur gewünschten Arbeitsvermittlung benützt wird.

Aber auch in der Natur spielt der Wasserdampf eine Hauptrolle, ohne Wasserdampf hätte alle Vegetation, alles Leben ein Ende. Wolken und daraus entstehender Regen (Verdichtung des Wasserdampfes zu Wassertropfen) hätte die Hausfrau am „Hängetage“ der Wäsche nicht zu befürchten. In kurzer Zeit wäre aber unsere Erde ein Wüstenei wie der Mond, auf dem wegen Fehlens des Wassers kein Kräutlein sprießt, kein Leben existiert.

Mit unserer Erde ist es aber in Bezug auf Wasser noch gut bestellt, denn ca. 73% der Erdoberfläche ist Wasser.

**Gefährliche Frühjahrsplanzen.**

Beim Wandern durch Feld und Flur in jehiger Jahreszeit erfreuen uns die bunten Kinder Floras durch ihren lieblichen Anblick und Duft. Gern möchte man auch ein Sträußchen mit nach Hause nehmen. Wahlos wird gepflückt, was man erreichen kann. Der Saft aus den abgedrehten Stengeln, aus den in der Hand zerbröckelten Blättern kommt dabei natürlich an alle Finger. Nachher wird das mitgenommene oder in einer Wirtshaus gekauft Butterbrot mit dem ungerinigten Fingern angefaßt. Verdorbener Magen, Unwohlsein, Schüttelfrost und dergl. haben oft ihren Grund in dieser Nachlässigkeit. Denn viele Pflanzen besitzen einen scharfen, die Schleimhäute reizenden Saft, einige sind sogar giftig. Deshalb muß man sich stets die Hände gründlich waschen, bevor man Speisern anfäßt. Besonders gefährlich ist die Wode, einzelne Blumen in den Mund zu nehmen, weil dabei der Saft des Stengelstöß förmlich ausgelaugt wird und mit dem Speichel direkt in den Magen gelangt. Auch ist es ratsam, bei Niesen an Blumen die Nase nicht zu tief in die Blüte zu stecken; der Blütenstaub und andere Teilchen der Blüte werden leicht in die Nase eingezogen und können Reizung der Schleimhäute hervorrufen, eine Art von Katarrh bewirken, eine mildere Form von „Heuieber“. Keineswegs ungefährlich sind auch die kleinen Insekten (Käferchen), welche man beim lächigen Niesen leicht in die Nase einzieht.

In jehiger Jahreszeit ist besonders vor dem Mai- und Juni-Regen zu warnen, welches in allen seinen Teilen einen auf das Herz giftig wirkenden Stoff enthält. Wissenschaftliche Versuche haben folgendes ergeben: Ein Tropfen des wässerigen Extrates aus den Bestandteilen der Pflanze auf das Froschherz gebracht, bewirkt schon nach 1 1/2 bis 2 Minuten Stillstand desselben; vier Tropfen in eine Ader von Hundes eingespriht, hatten innerhalb 10 Minuten den Herzstillstand zur Folge. Man nehme also nie eine Maiblume in den Mund. Das Wasser, in welchem die Blumen aufbewahrt waren, muß auch sofort weggeschossen werden, damit nicht jemand aus Versehen davon trinkt, und die abgeblühten Blumen dürfen nicht in den Hof geworfen werden, weil sie auch für die Hüner schädlich sind.

Ein beliebter Gartenbaum, der Goldregen, enthält ebenfalls in allen seinen Teilen, am reichlichsten in den Früchten, ein starkes Gift, auf dessen Einwirkung die nicht seltenen Vergiftungen von Kindern durch den Genuß der Schoten oder durch Rauen der Blüten beruhen. Die Giftigkeit der Blüten ist so groß, daß bei Kindern schon durch einen einzigen Samen oder drei bis 4 Blüten erhebliche Vergiftung herbeigeführt worden ist.

Auch das weitverbreitete, gelbbühende Schellkraut (Chelidonium) wird vielfach abgepflückt, obgleich es einen Milchsaft mit betäubender Wirkung enthält, der die Schleimhäute reizt und allgemein giftige Eigenschaften besitzt.

Die meisten Menschen kennen leider nur wenige Pflanzen mit Namen, so daß es keinen Zweck hätte, hier noch alle mehr oder weniger gefährliche Pflanzen anzuführen. Man besorge daher lieber stets folgende drei Regeln: Nie eine Blume in den Mund nehmen! Nach jedem Blumenpflücken, namentlich vor dem Essen, die Hände waschen! Nicht so tief in die Blüten hineingehen!

**Das Wohnhaus der Zukunft.**

Nach langen Vorbereitungen wird demnächst in Kopenhagen ein interessantes Bauwerk zur Ausführung kommen, das um so mehr Beachtung verdient, als es sich in jeder Stadt durchführen läßt.

Man will ein Gebäude von 25 Wohnungen zu je 4 Zimmern errichten und den Mietern mit Hilfe eines Zentralfestens Bequemlichkeiten verschaffen, wie sich

der einzelne Haushalt in nur seltenen Fällen zu leisten vermag. Zu diesem Zwecke erhält das Gebäude als wichtige Anlage eine Zentralfüche, die sämtliche Mieter mit Speisen versorgt und den Frauen die Mühe der Haushaltung abnimmt. Ferner liefert eine Zentralheizung allen Wohnungen Wärme, alle Zimmer erhalten elektrische Beleuchtung, und endlich sind die Baderäume gemeinsam. Die Küche, mit der alle Wohnungen mittelst automatischen Aufzuges in Verbindung stehen, liefert Kaffee, zweites Frühstück, bestehend in warmen und kalten Gerichten nebst Getränken nach Auswahl, Mittag — zwei Gerichte und Kaffee, sowie an manchen Tagen noch Nachtsch — und Abendbrot, das ähnlich wie das zweite Frühstück zusammengelegt ist. Das Abwaschen des Geschirrs besorgt das Personal der Zentralfüche, selbst uns Fenster- und Stiefelputzen brauchen sich die Mieter nicht zu kümmern.

Nimmt man hierzu noch, daß jede Wohnung einen Hausfensprecher hat, der zur Zentralfüche führt, von wo aus der Anschluß an die Zentralfestzentrale vermittelt wird, dann sieht man, daß das Zentralgebäude in der That eine weitgehende Reform darstellt. Der Preis für eine solche Wohnung stellt sich mit der Befestigung für zwei Personen auf 2900 Fr. und für vier Personen auf 4700 Fr. Jedenfalls ist die ganze Einrichtung sehr verlockend, und es haben sich bereits Hunderte von Bewerbern für die Wohnungen gefunden. Bewährt sich die Idee in der Praxis, wird es sicher nicht bei diesem einen Zentralgebäude bleiben.

Die meisten Hausfrauen werden die Küchenarbeiten mit Vergnügen andern Händen überlassen, wenn die Zentralfüche im Stande ist, die Magen der Mieter zu befriedigen. In dessen in dem hier geplanten Hause soll trotz alledem noch jede Wohnung mit einer kleinen Küche versehen sein. Dienstmädchen werden hiernach überflüssig.

**Zur Reformkleidung.**

Die „Sch. Fr. Pr.“ bringt ein „Eingefandt“, dem wir gerne weitere Verbreitung geben. Es heißt: „Darf sich vielleicht auch einmal eine Nichtschriftstellerin ein kurzes Wort über das sogenannte Reformkleid erlauben? Wenn ja, so bin ich so frei, meine Ansicht über dieses interessante Kleid mitzutheilen. Es verdient nämlich, so wie es jetzt von den Damen getragen wird, den Namen Reformkleid absolut nicht.“

Das richtige, wahre Reformkleid existiert längst, hat wohl schon von hunderten von Jahren existiert, nur keinen besonderen Namen gehabt. Es wird auch heutzutage häufig getragen, aber nur von ganz vernünftigen Damen, die eben den Mut haben, der „Mode“ zu trotzen. Denn das Reformkleid soll vor allen Dingen sich stets gleich bleiben, soll mit der Mode nichts zu thun haben, sondern einfach, und vor allen Dingen praktisch sein.

Sie werden fragen, ja wie soll dann dieses Kleid beschaffen sein? Diese Frage ist leicht zu beantworten und jeder Vernünftige wird mir beistimmen.

Also fangen wir oben an. Tragen von ganz normaler Höhe, so daß man den Hals ungehindert bewegen kann, sogar noch ein kleines Stück davon steht. Taille anliegend, aber ja nicht eng. Ärmel ganz glatt und einfach, ohne Puff oder sonstige Verzierung. Jupon von normaler Weite, nicht übertrieben eng und vor allem kurz, süßfrei, so daß man bei jeder Witterung bequem gehen kann, ohne Aufheben des Kleides oder Beschmutzen desselben.

Was das vielbesprochene Korsett anbetrifft, so sagen wir einmal die Wahrheit. Nicht das Tragen desselben ist ungesund, sondern nur das Schnüren. Wer ein Korsett löst, bloß dem Körper anschnürend trägt, bleibt gewiß gesund dabei.

Wer sich dieses ganz einfache, absolut nicht teure Reformkleid anschafft, wird es nie mehr gegen ein modernes vertauschen, sich darin wohl fühlen und überdies viel Geld und Zeit ersparen.“

**Erfolgreiches Frauenstudium.**

Nicht weniger als 13 Damen befinden sich im laufenden Studienjahre in akademischen Aemtern an den Universitäten der Schweiz. In Bern, das ihrer 6 aufweist, wirkten Zrl. Dr. phil. Anna Tumarkin, eine geborne Russin, als Privatdozentin für Geschichte der neuern Philosophie, insbesondere der Metaphisik, ferner Fräulein Frida Kaiser als Assistentin an der psychiatrischen Klinik, Fräulein Dr. Ziptin als Assistentin am pathologischen Institut und Fräulein Elise Scheidegger am tellurischen Observatorium. An der Hochschulforschung funktioniert Fräulein R. Biancone als erste Gehilfin und an der Stadtbibliothek Fräulein Elise Stettler als Gehilfin. An der Universität Zürich lehrt (seit 1902) als der zweite weibliche Privatdozent an einer Hochschule deutscher Junge Frau Dr. phil. Adalina Oberländer-Ritterhaus. Sie ist eine Tochter des im Jahre 1890 verstorbenen Dichters Emil Ritterhaus. Ihr Spezialfach ist isländische Sprache. Zrl. Hedwig Kleiner befindet in Zürich die Stellung eines Assistenten am physikalischen Institut. Assistentin an der Nervenpoliklinik ist Fräulein Dr. Siglinde Stier. In Genf wirkt Fräulein Dr. J. Goldberg als Privatdozentin für Chemie, an der Akademie zu Neuenburg Frau Marguerite Zebrowski als Privatdozentin für deutsche Sprache und Litteratur, und in Basel Fräulein cand. med. Marie Alder (aus Basel) als Assistentin der Abteilung für Gant- und Geschlechtskrankheiten der medizinischen Klinik. Endlich ist Zrl. Lina Blanc Assistentin an der geburtsärztlichen Poliklinik in Lausanne.

**Schulbäder.**

In der Schlußsitzung des Großen Stadtrates von Zürich kamen die städtischen Schulbäder, die in Zürich seit einigen Jahren eingerichtet sind (jeder Schüler erhält alle 14 Tage ein Brausebad), zur Diskussion. Es wurde ein harter Rückgang der Frequenz konstatiert. Die Ursache dieses Rückganges liegt, wie gesagt wird, in der Art des Betriebes. Diese Schulbäder sind nämlich nur im Winterhalbjahr geöffnet. Vielen Schülern wird von ihren Eltern die Benutzung der Schulbäder aus Angst vor Erkältung unterjagt. Auch manche Lehrer sind der Institution nicht grün, weil damit hie und da eine Störung des Unterrichts verbunden sei. Es wurde nun von seiten eines Lehrers die Ausdehnung der Benützungszeit für die Schulbäder über das ganze Jahr vorgeschlagen, wovon sich der Motionär eine wesentliche Steigerung der Frequenz verspricht.

Wir meinen, daß der Erkältungsfurcht der Eltern in Beziehung auf die winterlichen Brausebäder in der Schule die Berechtigung nicht so in Waag und Bogen abzusprechen wäre, so lange sich dem Bad nicht eine tüchtige Bewegung durch Turnen oder Laufen anschließt. Dies ist ganz besonders für blutarme, nervöse und schwächliche Kinder zu berücksichtigen, denn diese kommen nur sehr schwer wieder zu ihrer normalen Wärme und tragen wohl mehr Schaden als Nutzen von den sonst so gefunden Bädern davon. Auch hier gilt das Wort: Eines schadet sich nicht für alle.

**Die erste Journalistin.**

Miß Frances Pomer Cobbe ist im Alter von 82 Jahren in ihrer Heimat in Wales (Hengwrst bei Dolgelly) gestorben. Sie war die Pionierin des journalistischen Berufes der Frauen und vertrat die Rechte der Frauen sehr energisch. Als Journalistin war ihre Laufbahn außerordentlich erfolgreich. Jahrelang schrieb sie die Leitartikel für das „Echo“ und eine Zeit lang war sie auch römische Korrespondentin der „Daily News“. Sie arbeitete an den ersten Wochen- und Monatschriften mit. Sie war die erste Frau, die dem Redaktionsstab einer Londoner Zeitung angehörte, und pflegte sich zu rühmen, daß sie stets pünktlich in der Redaktion erschien. „Ich hoffe, ein für allemal bewiesen zu haben, daß eine Frau als Journalistin ebenso zuverlässig ist, wie ein Mann.“

**Frauenstimmrecht.**

Das Frauenkomitee in Lausanne, das Unterschriften sammelte für Einführung des Frauenstimmrechtes in der Staatskirche, hat in der Hauptstadt 1200, mit Chailly 1300 Unterschriften zusammengebracht. Die Unterschriften gehen an das Zentralkomitee, das, wenn sie aus dem ganzen Kanton beisammen sind, bei dem Großen Rat einreichen wird.

**Sprechsaal.**

**Fragen.**

In dieser Rubrik können nur Fragen von allgemeinem Interesse ausgenommen werden. Stellen-gesuche oder Stellenofferten sind ausgeschlossen.

Frage 8176: Wird nach der Adoption eines Kindes dessen ursprünglicher Familienname beim Zivilstandsamt gelöscht, oder bleibt er in der Urkunde fortbestehen, daß er bei amtlichen Attesten und Ausfertigungen dennoch weiter figuriert und genannt wird? Ich habe seit seiner Geburt — es sind nun sechs Jahre her — das Töchterchen einer unverheirateten Freundin in Pflege. Um nun alle Weiterungen abzuscheiden, die der Eintritt in die Schule und das spätere Leben überhaupt für Mutter und Kind bringen müßte, würde ich mich entschließen, das Töchterchen zu adoptieren, wenn dadurch des Kindes Ursprung für alle Zukunft ausgelöscht würde. Wäre dies dagegen nicht der Fall, so hätte die Adoption keinen Zweck. Für gütige Belehrung danke ich voraus bestens.

Witwe in R.

Frage 8177: Ist es zweckmäßiger, die Waschküche und das Badzimmer im Souterrain oder im Dachstock des Hauses anbringen? Auch würde ich von Erfahrenen gerne vernehmen, wie diese letztere Einrichtung, die man neuerdings oft antrifft, sich in der Praxis bewährt? Ich fürchte Störungen im Ablauf, das Einfrieren im Winter und kostspielige Reparaturen. Für guten Rat danke ich bestens.

Eine eifrige Leserin.

Frage 8178: Welches ist der billigste und beste Belag für einen Kinderspielplatz? Kies ist für die kleinen Füße nicht angenehm und Sand, der mir sonst sehr zusagte, wird von jedem ergriebigen Regen weggeschwemmt, weil der Plaz geneigt ist. Für guten Rat danke ich voraus bestens.

Frau J. 3.

Frage 8179: Es wird immer gemauert, daß man nicht mit vollem Magen sich ins Bad begeben dürfe. Nun sagt mir aber eine im Ausland lebende Dame, daß ihr von ärztlicher Seite angeraten worden sei, regelmäßig im warmen Bad zu essen und darin die Verdauung abzuwarten. Sie habe sich dabei ausnehmend gut befunden, auch habe ihre auffallende Magerkeit binnen kurzem einem gefunden Fettanfaß Platz gemacht. Welches Vorgehen ist nun richtig?

Ehrliche Leserin in S.

**Frage 8180:** Was halten verehrliche Leser und Leserrinnen davon, wenn ein mittelloser Mann, der durch die Mitgift seiner Frau zu Vermögenden gekommen ist, sich im Alter von 45 Jahren von der geschäftlichen Thätigkeit zurückziehen will? Der Mann ist gesund, aber bequem. Es sind aber noch kleine Kinder so weit, um für den Vater einzutreten zu können. Ich halte es für ein Unrecht an diesen noch Minderjährigen, das gute Geschäft um der Bequemlichkeit willen in fremde Hand abzutreten und dafür das Vermögen zu schmälern. Gütige Meinungsäußerungen verdankt bestens  
Abonnettin in L.

**Frage 8181:** Wäre es nicht am Platz, in den höheren Schulklassen das gangbare System Stenographie und Maschinenschreiben zu lehren, damit die Schüler ihre schriftlichen Aufgaben auf diese Weise erledigen könnten? Diese Fächer werden ja später ebenso viel verlangt wie die Beherrschung der Fremdsprachen. Für die Mädchen dürfte dagegen füglich die oft ins Unfruchtliche betriebene Handweberei und Stickerie weggelassen, welche Arbeiten von der Maschine ja ebenso schön und viel billiger hergestellt werden. Gütige Meinungsäußerungen verdankt bestens  
Ein eifriger Leser.

**Frage 8182:** Wie erhalte ich einen vernachlässigten Parkettboden wieder rein? Das Zimmer ist einige Jahre zum Einstellen von Möbeln benützt worden, und der Boden konnte deshalb nur mit nassen Tüchern aufgenommen werden; Nachtrocken war nicht möglich. Jetzt zeigt das Holz durchwegs eine graue Farbe, die durchs Bürsten nicht beseitigt wird. Ich wäre für Angabe eines einfachen und rasch wirkenden Mittels sehr dankbar.  
Hausfrau in M.

**Frage 8183:** Kann mir ein verehrlicher Leser mitteilen, in welcher Gegend, resp. Ortschaft der Schweiz das Leben am billigsten ist, das heißt, wo man mit einer kleinen Rente von ca. 1500—2000 Fr. jährlich für zwei Personen am besten sein Auskommen findet bei bescheidenen Ansprüchen. Für freundliche Auskunft dankt zum voraus  
Alle Abonnettin in B.

**Frage 8184:** Eine junge Abonnettin bittet den geschätzten Leserkreis um gütigen Rat in nachstehender Angelegenheit: Meine 1. Mutter leidet seit ca. zwei Jahren an hartnäckigen Schmerzen im rechten Bein (hauptsächlich Kniegegend), die sich namentlich in letzter Zeit oft bis zur Unträglichkeit steigern. Die Arbeit meiner Mutter ist derart, daß sie auch nebst den Hausgeschäften meistens gezwungen ist, zu gehen oder zu stehen. Dies ist für Mutter um so beschwerlicher, da sie schon anfangs der 50er Jahre sehr, fester Postur ist und beim Gehen nur hinten aufzutreten kann. Ihr allgemeines Befinden ist nebstdem guttoll ein vorzügliches, das böse Bein aber, das trotz der vielen angewandten Mittel nicht bessern will, verursacht uns Kummer. — Zu bemerken ist, daß absolut keine Wunde vorhanden, die Schmerzen innerlich sind und, wie die Patientin glaubt, von einer früheren Ueberanstrengung bei ungewohnter Bergtour herrühren. — Wir hielten dafür, daß es sich um sogenannte „Markschwinnig“ handle, wie man hier zu Lande sagt, doch scheint dies nicht der Fall zu sein. — Um gütigen Rat, welche Mittel zu wagen, an welchen Arzt man sich in diesem Falle zu wenden hätte, dankt zum voraus herzlich  
Eine besorgte Tochter.

**Frage 8185:** Gibt es kein wirksames Mittel, um bei einem jungen Manne der Neigung zum Trinken zu wehren, in einem Falle, wo alle Vorstellungen in Güte und Ernst nutzlos waren? — Wäre von der Hypnose ein abzuwendender Erfolg zu erwarten, und an wen hat man sich in diesem Falle zu wenden? — Um gütigen Aufschluß von Erfahrenen bittet  
Eine Wittwe.

### Antworten.

**Auf Frage 8159:** Der Welt ist mit gesunden, denkenden Menschen eher gebiet als mit gehaltlosen Puppen. Wenn zwei Menschen sich finden können, deren Zuneigung nicht nur eine Laune des Momentes ist, die durch Belpredung, Kongruenz oder gegenseitige Ergänzung der Charaktere gefunden haben, die gemeinsam gleiche Prinzipien verfolgen, und wenn entsprechende lebenskräftige Geistes vorhanden ist, dann brauchen dieselben mit einem Bündnis nicht zurückzuhalten.

**Auf Frage 8161:** Reinlichkeit und Ordnungsliebe trifft man meistens beisammen, schon aus dem Grunde, weil der Reinlichkeit die Ordnung dienlich ist. Ordnung scheint mir nur ein etwas größerer Begriff von Reinlichkeit zu sein. Reinlichkeit ist ein Ordnen des Kleinen und Kleinsten. Wstauben heißt z. B. den Staub sammeln, von dort entfernen, wo er nicht hingehört. Ist das nun Reinlichkeit oder Ordnungsliebe? Gewöhnlich nennt man das Reinlichkeit. Lassen wir aber die Staubkörper nun größer werden, so daß sie einzeln meinetwegen transportiert werden müssen, so nennen wir das Entfernen dieser ganz groß gedachten Staubkörper von einem Orte, wo sie nicht hingehören, ordnen. Reinlichkeit und Ordnungsliebe ist im Prinzip also dasselbe.

**Auf Frage 8167:** Bei der von Ihnen beschriebenen Methode bleiben die Vorfenster schön. Wir nehmen uns nur nicht die Mühe, so zu verfahren und finden, es gehe auch ohne, wenn man die Vorfenster im Herbst tüchtig putzt.  
Fr. M. in B.

**Auf Frage 8168:** Nur ein kleiner Prozentsatz von Studentinnen an den schweizerischen Hochschulen erreicht das ersehnte Ziel. Ich habe deshalb an diesem Orte stets geraten: erst das Lehramtsdiplom, damit man wenigstens des Broterwerbes sicher ist; dann die eidgenössische Maturität und nachher das Studium. Wahrscheinlich bleibt Ihre Tochter bei der ersten Hälfte stecken, und dann ist Ihnen beiden geholfen.  
Fr. M. in B.

**Auf Frage 8168:** Aus innerem Drang kann auch die Krankenpflegerin ihren kranken Schwestern ihre Kräfte widmen, es braucht nicht absolut die Medizinerin zu sein. Dann sind auch körperlich oder geistig defekte Kinder, die einer sachkundigen, erziehenden und pflegenden Hand bedürfen. Auch der Hebammendienst in den Händen einer gebildeten und opferwilligen Frau bietet der letzteren einen weiten Spielraum für selbstloses, gemeinnütziges Wirken und Streben. Ich würde der Tochter vorzuschlagen, sich zuerst der Krankenpflege zu widmen; vielleicht vergeht ihr darüber die Lust zum medizinischen Studium.

**Auf Frage 8168:** Medizin ist als Studium ebenso interessant als in der Praxis, oft finanziell sowohl als geistig unbefriedigend. Namentlich in Anbetracht vorliegender Verhältnisse würde auch ich zur Lehrerin raten, sofern nicht nur Verleichtlichkeits, sondern auch Freude am Lehren (nicht zu verwechseln mit schulmeisterlich) vorhanden ist.

**Auf Frage 8169:** Wie schon kürzlich gesagt, man mag in solchen Fällen machen wie man will, man wird es immer bereuen und zwar deshalb, weil man auf dem begangenen Wege sich an den Dornen verletzt hat, während man auf dem entfernter liegenden Wege nur die Rosen sieht. Ich glaube, daß Sie als Schauspielerin trotz Ihres Talentes noch viel unglücklicher geworden wären. — Man muß natürlich bei der Berufswahl auf die Liebhabereien der Kinder Rücksicht nehmen und ihre Anlagen beachten; aber es kommt nicht immer gut heraus, wenn man solchen Liebhabereien ganz nachgibt.  
Fr. M. in B.

**Auf Frage 8169:** Ein jedes Kind lernen lassen, zu was es große Freude empfindet! — Das wäre ja ganz schön, oft auch tollpfeilig genug. Und mit welchem Alter würden Sie entscheiden, ob das wirklich eine Anlage des Kindes ist oder nur ein vorübergehender Impuls? Soll man den Knaben z. B. Fuhrmann werden lassen oder Lokomotivführer, Baumeister, Gärtner, Landwirt, Sänger, Schreiber, Schauspieler, Ingenieur, Richter oder Philosph? Wer hat nicht schon das alles durchgemacht, und wie viele können sagen, daß ihr „gewählter“ Beruf sie dann vollaus befriedigt? Und warum? Weil die Erfolge nicht in dem Maße eintrafen, wie man sie „gedacht“ hatte. Gewiß wären Sie befriedigt, wenn dichtgedrängte Säle Sie nach Konzerten überaus stürmisch applaudieren würden, Ihr Ruf in den Zeitungen täglich erneuert würde. Stellen Sie sich aber vor, Sie wären eine mittelmäßige Sängerin oder Schauspielerin, der Applaus, die Vorbeeren wären nur spärlich und selten, die Einkünfte weniger groß als die Mühsale des Lebens und unangenehmen Seiten des Berufes? Sie wären vielleicht nicht die letzte, die sich nach gesünderem Hausstande, nach Mutterreuen, nach Liebe und Schutz mit Thränen sehnen würde. — Genießen Sie Ihr jetziges Leben, um das Sie viele Ihrer Schwestern beneiden und tragen Sie Sorge, sehr Sorge, daß Ihre Kinder Kochtopf und Strickzeug und Haushalt nicht vermischen, würgen Sie der Kleinen Gemüt und Leben mit Ihrer Freude an der Kunst, und mißachten Sie nicht zu sehr den materiellen Sinn des Vorforgers der Familie; dann werden Sie glücklich sein und gewiß auch verstanden werden.

**Auf Frage 8169:** Man hört sehr oft über ein lebenspriehendes, intelligentes und thätigkeitsfähiges Mädchen sagen: an ihm ist ein Zunge verloren gegangen. Und man bedauert, daß es nicht als Knabe erzogen werden kann. Es kommt gar nicht selten vor, daß um eines solchen Kindes willen die Meinungsverschiedenheiten der Eltern auseinanderplagen, daß die Jungenschaftigkeit des Mädchens von der ängstlichen, unter der Zensur des Dekorums stehenden Mutter mit allen Mitteln bekämpft wird, währenddem der Vater, zumal wenn ihm nur Mädchen geschenkt sind, im Mädchen so viel wie möglich den Jungen großziehen will. Sind die ökonomischen Verhältnisse günstig, so bestimmt man solche junge Mädchen gerne für irgend ein Studium, weil man annimmt, daß die männliche Art des Mädchens dadurch am ehesten zum Recht gelangt. Mit dem Liebesleben glaubt man für ein dergestalt jugendhaftes Mädchen gar nicht rechnen zu müssen. Das ist aber sehr oft ein großer Irrtum, denn was als männliches Wesen angesehen und bezeichnet wird, das ist nur gesunde Ursprünglichkeit; es ist nur körperliche und seelische Kraft, die nach Ausdruck und Betätigung verlangt. Solche Mädchen sind nur jugendlich, bis die Liebe über sie kommt. Auch von diesen Empfindungen und Gefühlen werden sie machtvoll und unwiderstehlich ergriffen; das Weib in ihnen ist erwacht, und die Mütterlichkeit nimmt völlig Besitz von ihnen. Immer noch kraftvoll und mit ganzer Seele nach den höchsten Zielen strebend, ist es doch immer die Liebe und die Mütterlichkeit, in deren Dienst sie ihre reichen Kräfte stellt, um derentwillen sie das Höchste und das Tiefste zu erfassen sucht. Die Jungenschaft hat sich in kraftvolle Mütterlichkeit umgewandelt, die im Stande ist, den Kindern nicht nur Mutter zu sein, sondern auch den Vater zu ersetzen, wenn die Verhältnisse dies verlangen. Es gibt also Mädchen mit scheinbar ausgesprochen männlicher Art, deren Weiblichkeit und Mütterlichkeit erst spät zu Tage tritt, und in solchem Fall müßte es als schwerer Mißgriff bezeichnet werden, des Mädchens Bildungs- und Lebensgang in männliche Bahnen zu lenken, sie männlichen Zielen zuzuführen. Sie dagegen scheinen wirklich nicht zu diesen zu gehören, deren ausgesprochene Weiblichkeit und Mütterlichkeit aus der Jungenschaftigkeit heraussteigen; für Sie lag kein inneres Bedürfnis vor, Frau und Mutter zu werden. Die Ehe und die Mütterlichkeit vermochte Ihrem Leben nicht den vollen Inhalt zu geben. Ihr Sehnen blieb ungefüllt, und die Wunde wird voraussichtlich nicht eher zu brennen aufhören,

bis Sie es gelernt haben, die Aufgabe, die Ihnen das Schicksal und die Sie sich doch zum Teil selbst gegeben haben, aus ernstem Willen heraus zu lieben. Das ist übrigens das Los der Großzahl der Menschen bederlei Geschlechts. Unsere Verhältnisse gestatten es nicht, daß die Jugend nach Bedarf sich ausleben, daß ein jedes einzelne sich individuell entwickeln kann. Und wiederum sind es die Verhältnisse, die den Menschen viel zu früh in einen unabänderlichen und nur selten der Weibheit und den Wünschen entsprechenden Beruf hineinstellen, die uns zur Geheloftheit verurteilen, oder in der Wahl der Lebensgefährten uns vom Zufall abhängig machen und uns die Hände binden. Die unabänderlichen Verhältnisse setzen uns in einen Lebenskreis, der unseren Kräften und Anlagen keine Entfaltung gestattet und der unseren Wünschen und Bedürfnissen oft geradezu entgegengekehrt ist. Die Lebensglugheit, die Philosophie lehrt uns deshalb, daß der einzelne Mensch nichts Besseres thun kann, als sich aus demjenigen Material sein Glück zu zimmern, das ihm in den gegebenen Verhältnissen erreichbar ist. Er muß seine Kraft nicht brach liegen lassen im wehmütigen oder trostigen Gefühl des Unvermögens, sondern er muß sie in den Dienst der ihm nun einmal zugewiesenen Aufgabe setzen; sein Ehrgefühl, seine Menschenwürde müssen ihn antreiben, die Arbeit aufzunehmen und an ihr sein Bestes zu thun. Ein Mensch, der in der Volkstraft seiner Jahre resigniert und ohne inneren Schwingen neben seiner Lebensaufgabe einherzugehen vermag, der provoziert den Zweifel und das Mißtrauen seiner höheren Weibheit an seiner besonderen Kraft und Begabung. Es gibt gar nichts Entnervenderes und des strebenden Menschen Unwürdigeres als das Mitleid mit sich selber. Der von Mitleid mit sich selber erfüllt ist, der vergißt, daß er anderen sich selber schuldig geworden ist, und er bereitet ihnen dieselben Qualen des Unbefriedigt- und in ihren Bedürfnissen Nichtverstandenseins, wie er selber darunter leidet. Er sollte sich sagen: Ich will wenigstens andere glücklich und froh machen, und inmitten dieses ernsten Bemühens fände er unermert seine volle Befriedigung — sein eigenes Glück.

**Auf Frage 8170:** Ich habe in meiner Jugend stets mit Vergnügen in der Waschküche gebadet; hapert es also nicht mit dem Wasserablauf, so brauchen Sie nur noch einen Waschkessel oder sonst einen großen Kessel und etwa noch einen Schlauch für das kalte Wasser. Können Sie sich etwas mehr Luxus gönnen, so kaufen Sie sich ein Stück Moleum ganz guter Qualität; notfalls thut es ein altes Brett, das aber gehobelt sein muß.  
Fr. M. in B.

**Auf Frage 8170:** Den Schüttstein entfernen, an dessen Stelle die Badwanne, dazu ein kleiner Zirkulationssofen zum Erwärmen des Badwassers, aus dem Herd durch Aufpassen einer Bedeckung aus gut gedämpftem Holz (wegen dem Verbiegen) einen Tisch machen und den ganzen Raum vielleicht seiner jetzigen Bestimmung etwas anpassen durch Geschirre, Geräte und Dekoration.

**Auf Frage 8170:** Zu der vorhandenen Badwanne thun Sie am Besten, einen Badofen anzuschaffen, Preis Fr. 140.— prima System. Dazu kommt noch die Zuleitung und Ableitung des Wassers. Letztere in das Schüttsteinrohr geleitet und die Rauchrobre, und wird die ganze Anlage auf Fr. 230.— mit verwickelter Batterie für gemischte Douche auf Fr. 250.— zu stehen kommen. Es empfiehlt sich bestens  
J. Dümmel, Fabrik für Wasch- und Trecken-Anlagen in Schönbühl bei Bern.

**Auf Frage 8170:** Lassen Sie die Badewanne mit einem Ablauf versehen, der in das Abfallrohr des Schüttsteins mündet. Bei beschränktem Raum in der Küche wird der Schüttstein weggenommen, so daß die Badewanne dort gestellt werden kann. Wenn kein Gas zur Verfügung steht, so lassen sie ein kleines Zirkulationsbüchsen an die Wanne anschließen, dann ist Zulauf, Ablauf und Heizung unmittelbar beisammen. Der mit einem hölzernen Deckel versehene Kochherd ergibt einen festen Tisch. Die Einrichtung ist billig und zweckmäßig.

**Auf Frage 8172:** Vielerlei verschiedene Qualitäten kommen unter dem Namen Alpaca in den Handel. Aber es wird kaum je gelingen, im Privathaus einen Volfstoff so zu waschen, daß er wieder wie neu wird. Es braucht dazu große maschinelle Einrichtungen, welche nur die Fabrik hat und etwa noch die chemische Waschanstalt, die hierauf eingerichtet ist.  
Fr. M. in B.

**Auf Frage 8173:** Ohnmachtsanfälle kommen bei Ihrem Zustande vielfach vor und haben an sich nichts Bedenkliches, aber man kann eben doch bei dem Fallen sich recht weh thun. Lassen Sie also Ihr Bett aus Fenster schieben, damit Sie den erwachenden Tag vom Bette aus beobachten können. Auf diese Weise ist Vielem vorgebeugt. Man kann nicht erwarten, daß junge Eheleute, die bisher getrennt gelebt haben, nun auf einmal sich gegenseitig ganz verstehen; es ist aber immer gut, sich auszusprechen, dann kommt das Verstehen mit der Zeit von selbst.  
Fr. M. in B.

**Auf Frage 8173:** Sie dürfen sich nicht ganz zum willenlosen Sklaven Ihrer Gelüste machen lassen. (Das auch sehr im Interesse des Kindes, denn eine Erziehung vor der Geburt durch besondere Erziehung seiner selbst in solchen Zeiten ist für mich unumstößlich sicher von bestem Einfluß auf das werdende Wesen. Vererbung und Erziehung, diese viel diskutierten Begriffe, hier schwimmen sie ineinander.) Wenn Sie sehen, daß Ihnen das frühe Aufstehen und wahrcheinlich auch die Wächtereien nicht bekommt, ja gefährlichen Situationen rufen kann, so liegt es eben an Ihnen, zu trachten, die Uebelstände zu beheben, sei es durch Einnehmen eines Frühstücks oder, wenn auch

das noch ähnliche Vorfälle nicht eliminieren würde, durch längeres Verweilen in der Ruhefalte — vor allem aber selbsttätig nicht in ungenügender Kleidung sich der noch kühlen bis kalten Morgenluft aussetzen.

**Auf Frage 8173:** Sie thun Unrecht, sich Ihrem Gatten gegenüber Ihren Gemütszustand nicht zu äußern, da er jedenfalls keine Ahnung davon hat. Derart gesteigertes Empfindungsleben ist bei sensiblen, in guter Hoffnung lebenden jungen Frauen nicht selten und es bedarf liebevoller und verständnisvoller Ueberwachung und Mitfühlens um diese in dem besonderen Zustand begründete Ueberempfindlichkeit in den normalen Zustand überzuführen. Und die letztere hat unbedingt zu geschehen, schon um des werdenden Wesens willen, dessen Gemütsleben von demjenigen der Mutter kein Gepräge erhält. Es muß ja jugendlich werden, daß in solchen Gefäßgefassen ein überaus feiner Reiz liegt, der nach Wiederholung verlangt; es ist eine Verzüchtung, wie ein Opiumrauch, der physische Schwächung und seelische Gemüchterung zur Folge hat. Wenn Sie es nicht vorziehen, bei solchen Umwandlungen sofort Ihren Gatten zu wecken, so machen sie rasch eine kalte Körperwaschung und gehen Sie ohne sich abzutrocknen bis zur völligen Wiedererwärmung noch einmal ins Bett. Nachher stehen Sie für gültig auf und machen Sie einen Leib und Seele erquickenden Morgenpaziergang.

**Auf Frage 8174:** Miteffer muß man ausdrücken, das ist ein einfaches, sicher wirkendes Mittel. Wenn Sie sich ein paar Male durch den Arzt oder auch durch eine Freundin haben zeigen lassen, wie man dies macht, bringen Sie es vor dem Spiegel selbst zu stande. Man nimmt vielfach Seifenschaum von der leichtesten Krankenheil-Lilj oder einer andern leichten Schwefelseife; der Schaum wird mit der Seife selbst abends vor dem Zubettgehen auf das Gesicht aufgetragen, muß dort antrocknen und am folgenden Morgen mit einem rauhen Handtuch trocken abgerieben werden.

**Auf Frage 8174:** Miteffer: ist eine Hautdrüsen-erkrankung, welcher nicht die notwendige Beachtung geschenkt wird. In der Regel wird durch kosmetische Mittel von Coiffeurs und Apothekern deren Heilung noch verhindert. Der Fragestellerin empfehle folgendes zu beachten: erstens für tägliche Leibesöffnung besorgt sein; ferner die Waschung des Gesichtes mit weichem Wasser unter Weglassung jeder aromatischen Essenz vorzunehmen und nachts vor dem Schlafen gehen, mittelst eines Schwämmchens, die erkrankten Hautstellen mit einer nicht zu starken Salzwasserlösung besetzen und eintrocknen lassen.

**Auf Frage 8175:** Launenhafte Leute pflegen Widerspruch nicht leicht zu ertragen; man vermeide also nach Möglichkeit den Widerspruch. Im übrigen beachte man die Launen so wenig wie möglich, mache die notwendige Arbeit ruhig, ohne viel nach links oder rechts zu schauen. Gelingt es Ihnen, auf diese Art die Zügel ganz in die Hand zu bekommen, so ersparen Sie Ihrem Manne und sich selbst vielen Verdruß.

**Auf Frage 8175:** Launenhaftigkeit ist ein Zeichen mangelnder moralischer Kraft und außerordentliche Launenhaftigkeit ist dies in erhöhtem Maße. Die Schwäche sucht zur Ausgleichung unwillkürlich, also instinktiv nach ihrem Gegenfah; der Kraft. Deshalb muß man krankhaft launenhaften Wesen mit Sicherheit und kraftvoller, konsequenter Ruhe begegnen. Würde man aus übelverstandener Liebe jeder schwächlichen und unmotivierten Regung des Launenhaften nachkommen, so würde dadurch seine Schwäche verzehnfacht und der Einfluß des andern hinfällig gemacht. An Festigkeit und Ruhe der ihn umgebenden Personen findet der Launenhafte eine kräftige Gegenwehr, die es ihm verunmöglichlich, seinen Fehler ins Maßlose auszuwehnen; er kann sich bestunen und wieder zurecht finden. Dem krankhaft Launenhaften muß ein wohlüberlegter, ruhiger, aber unabänderlicher Wille entgegentreten. Darin liegt, wenn auch nicht die Gewähr für seine Heilung, so doch die Gewähr, daß größerer Schaden verhütet werden kann.

**Auf Frage 8175:** Der launenhafte Mensch leidet unter dem Zustande am meisten selbst, so daß ihm meistens mit der schonenden Berücksichtigung seiner Launen wenig gedient ist. Strikte Wünsche oder gar Ordres bedeuten für solche meist eine Art Erlösung, auch wenn sie von Brummen begleitet sein sollte.

## Feuilleton.

### Die neue Gouvernante.

Erzählung von A. E.

(Fortsetzung.)

Wie gerne gab er nach! Winkte ihm doch durch Adeles mutiges Handeln die Befreiung aus der Kette, die ihn so lange schmerzlich gedrückt, ohne daß er sich kraftvoll genug gefühlt, das Joch von sich abzuschütteln. Immer hatte er nach Rettung, nach Hilfe ausgesehen, und jetzt wurde sie ihm geboten von der Seite, wo er sie am wenigsten erwartet. Ihm, dem starken Manne, von dem schwachen Arm eines Mädchens! Adele hatte den Weg gefunden, den er sich angstvoll gescheut zu betreten, aber für sie war es auch etwas anderes; sie durfte thun, was ihm nicht vergönnt war. Sie handelte für ihr eigenes Selbst, ihre Ehre, ihre Zukunft. Er hatte an sich nicht denken dürfen, nicht an sein Glück. Jetzt war es ihm erlaubt, er war frei. Adele gab ihm alles, monach sein Herz sich gesenkt, und aus der Hand des hochherzigen Mädchens durfte er ohne Demütigung das köstliche Geschenk annehmen, das sie ihm bot.

Er fühlte das, als er ihr vertrauensvoll die Hand reichte und einfach sagte: „Adele, ich danke Dir, nie werde ich das vergessen!“ „Und nun zur Festlegung unseres Schutz- und Trugbündnisses,“ fuhr Adele munter fort, „fordere ich ein Versprechen sowohl zu Deinem als meinem Heil. — Unverbrüchliches Schweigen von dem, was soeben unter uns geredit. Ich würde zu sehr durch die fortwährenden Bitten meiner Mutter zu leiden haben, und Dir, Arthur, würden gewiß Lucie und Carl keinen ruhigen Augenblick gönnen. Also laß uns als Geheimnis bewahren, was wir beschloßen, bis wir am 15. Dezember die geforderte Entscheidung geben müssen. Versprich mir das, Arthur.“

Er versprach es, sowie daß er noch an demselben Tage fortgehen wollte, ohne den Versuch zu machen, mit Alma zu reden, was Adele des allgemeinen Friedens wegen für durchaus nötig hielt. „Bis ich fort bin nach Leipzig; nachher magst Du thun, was Du willst,“ fügte sie hinzu.

Lucie kam ins Zimmer, und als sie die beiden in vertrauter Unterhaltung zusammen sah, erhellen sich ihre Züge augenscheinlich.

Arthur sprach seine Absicht aus, gleich fortzureiten und fragte nach Carl, der eben eintrat. In Carl's und Lucie's Gegenwart umarmte Arthur seine Cousine zärtlich zum Abschiede. Er sah ihr lange und innig in die Augen, als er sie in seinen Armen hielt und ein paar leise Worte ihr zuflüsterte. — Worte der Verständigung, wie das Ehepaar annahm, und die waren es auch, freilich in einem ganz anderen Sinne, als Carl und Lucie glaubten.

Nur zagend ging Alma ins Wohnzimmer, als man sie zu Tische rief. Sie fürchtete, die Szenen des vorigen Abends könnten sich wiederholen und fand sich ratlos in dem Gedanken, welche Rolle sie dabei zu spielen habe. In der Stille der Nacht, wo kein Schlaf in ihre Augen kam, zogen unaufhörlich die Begebenheiten der letzten Stunden an ihrem Geiste vorüber, ihr Herz mit namenloser Seligkeit und wiederum mit tiefster Verzweiflung füllend, je nachdem die Bilder wechselten.

Sie hatte ihn wiedergesehen, aus seinem Munde das Geständnis seiner Liebe vernommen, einen Augenblick an seinem Herzen gerührt, und dennoch durfte er ihr nicht angehören. — Er hatte geduldet, daß man in ihrer Gegenwart eine andere seine Braut nannte, er hatte geschwiegen, als sie ihn selbst darum befragt. Wenn Alma nicht seine Braut

war — was war sie denn? — Alles Blut stieg ihr bei dem Gedanken zu Kopfe vor Scham und Entrüstung. — Warum konnte er nicht offen um ihre Hand werben, durch welche Ketten war er gebunden? War seine Liebe nicht groß genug, die Fesseln zu sprengen? Wie konnte er es ertragen, sie, Alma, die er liebte, in solch falsche Stellung zu bringen, sie so leiden zu lassen um seinerwillen? — Immer und immer wieder mußte sie gneifeln an seiner Liebe, seiner Wahrhaftigkeit und Treue. — Aber wenn er sie nicht liebte, warum solch grausames Spiel mit ihr treiben, konnte sie ihn dessen für fähig halten? „Vertraue mir, Alma!“ hatte er gebeten und sie so ernst und fest dabei angesehen. — Und dann! Hatte er nicht treu zu ihr gestanden, als man sie am Abend so schwer gekränkt? Wie war man ihr begegnet? Was hatte sie ertragen müssen? Sie, bisher von Liebe verwöhnt! Hatte, liebevolle Worte hatte man ihr gesagt, ohne daß sie einen Vorwurf verdient zu haben meinte! Heiße, bittere Thränen meinte Alma bei diesem Gedanken, Thränen der tief gekränkten Unschuld. — Doch dann erwachte ihr Stolz, der ihr riet, nicht zu zeigen, wie schwer man sie verletz, wie bis ins Innerste ihre zarte Seele getroffen. Wiederum fühlte sie Arthur's festen, tröstenden Blick auf sich gerichtet; sie sehnzte sich, noch einmal diese Augen zu sehen. Ach! — Wie sehr sehnzte sie sich darnach!

Offend und furchtend verbrachte sie den Morgen, mühsam bewahrte sie ihre Fassung für den einfachen Unterricht der Kinder. Und endlich sollte sie ihn wiedersehen; jetzt, nun die Zeit da war, glaubte sie vor Angst zu vergehen. Einen Augenblick dachte sie daran, auf ihrem Zimmer zu bleiben, Kopfschmerzen vorzuschüben, aber dann kam wieder das Verlangen nach seinem Anblick übermächtig in ihre Seele. Nur ihn sehen, nicht sprechen, war der einzige Wunsch ihres Herzens. Enttäuscht und dennoch erleichtert atmete sie auf, als sie Arthur nicht fand.

Lucie kam ihr freundlich entgegen. Sie wollte wieder gut machen, was sie am Abend gefehlt. Carl hatte ihr, als beide allein gewesen, bittere Vorwürfe über ihr bestiges, taktloses Benehmen gemacht. Er hatte gemeint, Lucie könne es sich und ihrer Unvorsichtigkeit jetzt allein zuschreiben, wenn es zum offenen Bruch zwischen Arthur und Adele käme. Sie fühlte, daß er Recht haben könne, sah ein, daß sie sich vergessen und daß Alma eigentlich nichts verschuldet habe. Unausföhrlich qualte sie sich jetzt, Mittel und Wege zu finden, Arthur und Adele wieder zusammenzuführen und jubelte innerlich, als sie am Morgen durch das trauliche Beisammensein der beiden ihre Wünsche so unerwartet erfüllt sah.

Bei Lucie's Annäherung zog sich Alma kalt zurück. Sie war innerlich zu tief verletzt, um bei den ersten freundlichen Worten vergeffen zu können. Dadurch aufs neue gereizt und in ihrem Streben verkannt, war Lucie nicht großmütig genug, um der Versuchung zu widerstehen, Alma aufs neue eine Lehre zu geben, und sie sagte daher gleichgültig zu Carl:

„Nun begreife ich erst, warum Arthur der Abschied von Adele so schwer wurde, da diese nach Leipzig geht und sie sich also lange nicht wiedersehen, wohl kaum vor der Hochzeit. Da konnte man es ihm nicht verdenken, daß er ihr noch einmal seine ganze Liebe zeigte.“

Ruhig und kalt blieb Almas Gesicht unter Lucie's forschenden Blicken. Sie fragte nur, wann Fräulein Adele abreisen wolle, was man nicht genau wußte. Am Nachmittag kam diese dann selbst, Abschied zu nehmen. Sie umarmte Alma auf das Zärtlichste, sagte ihr, wie sehr sie sie liebe, und als sie fort war, fühlte das arme Mädchen recht lebhaft, daß sie jetzt noch einsamer sei als früher und wieder ein treues Herz sie verlassen habe.

(Fortsetzung folgt.)



Willst Du, o Mensch, vor quälendem Schmerz und Schaden Dich wahren,  
So gedenk' Deines Mund's, brauch', zum Heil ihm, Oo!  
Willst Du, o Mensch, im Glanz der Gesundheit und Reinheit erstrahlen,  
So gedenk' Deines Mund's, brauch', ihm zur Schönheit, Oo!

[2998]

Briefkasten der Redaktion.

Eifrige Leserin in A.-Z. Erziehung ist nichts anderes als Gewöhnung; Sie müssen sich daher bei ruhigem Nachdenken selber sagen, daß die ersten Kinderjahre für die Bildung des Charakters maßgebend sind.

Ne dafür verantwortlich zu machen, ist ein großes Unrecht.

Frau S. P. in N. Es kommt für einen jeden einmal die Zeit, wo er seine Lernjahre zurücknehmen möchte, wo die Lücken in seinem Wissen und Können ihn angähnen, wo er wünscht, daß der Zwang zum Lernen noch intensiver an ihm vollzogen worden wäre.

Junge Leserin in A. Die Bahn ist bereits geöffnet, denn auch England hat jetzt eine von einer Kirchengemeinde gewählte Kanzelrednerin. Es ist ein Frä. Pehold, 28 Jahre alt und Tochter eines Offiziers.

lung dieses Wunsches zu verstehen, denn Sie könnten unter den Schwierigkeiten ein Amt zu finden, grau und alt werden. — Könnte privates Wirken als Sonntagsschullehrerin oder dergleichen Ihnen nicht auch genügen?

Gegen Verstopfung und deren Folgen (Hämorrhoidalbeschwerden, Blutanfaltungen) sind ein sicheres und dabei keine Schmerzen verursachendes, unschädliches, blutreinigendes Abführmittel die „St. Urs-Pillen“.

GALACTINA Kinder-Milchmehl ist die beste und vollkommenste Nahrung für Säuglinge u. Kinder zarten Alters.

Es diene zur gest. Kenntnissnahme, dass die Inserate unter den Nummern 3096, 3097 erledigt sind. Hochachtung! Die Expedition. 3111

Gesucht für sofort eine ältere kath. Frauensperson als Stütze einer Hoteliersfrau. Sehr leichte Stelle und Familienanschluss. Gest. Offert. u. Lohnanspruch zu richten unter J. G. C. postlagernd Arosa (Graub.). 3106

Eine Tochter aus gutem Hause, die mit dem Saalservice gründlich vertraut ist, den Zimmerdienst kennt und auch in Keller und Küche Bescheid weiss, nimmt für die Saison Stelle als Saaltochter an.

Gebildetes Fräulein im Umgang mit Kindern vertraut, sucht Stelle als Erzieherin zu vier bis sechs-jährigen Kindern. Gest. Offerten sub Sch 1527 Q an Haasenstein & Vogler, Schaffhausen. 3102

Volontärin. Eine leichte, angenehme Stelle steht offen in einem guten Privathaus der französischen Schweiz, für eine Tochter aus achtbarer Familie, die Liebe zu Kindern hat und erfahren ist im Nähen. Gute Behandlung ist zugesichert. Offerten unter Chiffre „Volontärin“ 3107 befördert die Expedition. 3107

Eine mit vorzüglichen Attesten ausgestattete Tochter, taktvoll und gewandt in ihrem Fach, der deutschen, französischen und englischen Sprache kundig, tüchtig in den Haus- und Handarbeiten, auch in der Damenschneiderei, und Inhaberin des Diploms einer guten Handelsschule, sucht Stellung als Gesellschafterin und Reisebegleiterin zu einer Dame, als Kinderfräulein, auch als Stellvertreterin oder Stütze der Hausfrau in eine gute Familie, vorzugsweise ins Ausland. Photographie zu Diensten. Offerten unter Chiffre M M 3098 befördert die Expedition. 3098

In einer guten Familie wird Stelle gesucht zur Verrichtung der Hausgeschäfte oder zur Besorgung von Kindern. Offerten übermittle die Expedition unter Chiffre 3097.

Eine intelligente Tochter, welche den Service und die Hausgeschäfte kennt, exakt und flink ist in der Arbeit und über gute Referenzen verfügt, wünscht Placement. Am liebsten in einem kleineren Hotel oder Fremdenpension zur Stütze der Hausfrau oder der Haushälterin. Ein Vertrauensposten würde aufs gewissenhafteste ausgefüllt. Gefällige Offerten unter Chiffre 3096 befördert die Expedition. 3096

Advertisement for Kinder-Milch featuring an illustration of a child and text describing its benefits for infants and young children.

Advertisement for CHOCOLATS FINS DEVILLARS, highlighting its quality and availability in confectioneries and colonial goods stores.

Advertisement for Dr. Wanders Malzextrakte, detailing its medicinal properties for various ailments like cough and asthma.

Advertisement for Vertrauensstelle für Frauenzimmer, offering employment opportunities in a branch-knowledgeable women's room.

Advertisement for Somatose (FLEISCH-EIWEISS), a food supplement for strengthening and appetite.

Advertisement for Knaben-Institut Handelschule, providing education in modern languages and commerce.

Frau, Ende der 40er Jahre, geschäftskundig, mit sauberer Schrift, in allen Haus- und Handarbeiten praktisch erfahren, gut bürgerlich kochend, sucht Stellung als Haushälterin oder Stütze der Hausfrau in gutem Hause.

Eine hauswirtschaftlich, handarbeitlich, wissenschaftlich und gesellschaftlich gebildete Tochter von gediegem Charakter und guter Gemütsanlage, musikalisch, hätte Lust ins Ausland zu gehen und zwar vorzugsweise in eine Gegend, wo Tüchtigkeit und persönlicher Wert zur Geltung kommen können.

Gesucht ein gesundes und strebsames Mädchen vom Land, das sich für den Dienst in einem guten Hause tüchtig zu machen wünscht. Es kann aber nur eine gut erzogene und intelligente Bewerberin berücksichtigt werden.

Für eine intelligente Tochter von gutem Charakter, in der Damenschneiderei tüchtig, wird Stelle gesucht als Kammerjungfer oder Stütze der Hausfrau im In- oder Ausland.

Gute Gelegenheit zur gründlichen Ausbildung in den Hausgeschäften ist einer von Haus aus ordnungsliebenden, an Reinlichkeit und Gehorsam gewöhnten, anständigen und intelligenten Tochter geboten.

Eine Fräulein gesetzten Alters, deutsch und französisch sprechend, in der Krankenpflege erfahren, sucht Stellung zur Pflege und Gesellschaft einer Dame oder eines kränklichen Kindes.

Eine junges Mädchen, das sich unter freundlicher und gewissenhafter Anleitung in sämtlichen Hausarbeiten und im Kochen ausbilden soll, findet Stelle in gutem Hause.

Kleiderfärberei, chemische Waschanstalt und Druckerei Mangold & Röthlisberger, vormals C. A. Geipel in Basel.

Töchter - Pension. Guter französ. Unterricht. Musik. Malereiarbeiten. Familienleben. Vorzügl. Referenzen. Prospekt auf Verlangen. Preis 80 Fr. per Monat.

Songlät. prompte  
Bedienung.

**Kleider-Färberei**

**Sprenger-Bernet, St. Gallen**

„Pilgerhof“ (Zi 474) Fabrik.  
48 Neugasse 48 Konkordiastr. 3  
Telephon! [3054]

**Chem. Waschanstalt**

Billige  
Preise.

**Walliser Spargeln.**

Täglich frisch gestochen, extra 2½ kg  
Fr. 3.70, 5 kg Fr. 7.— 1a Fr. 2.00 und Fr. 4.50  
franco. (H 224512) [3105]

Felley E., horticulteur, Saxon.

**Albert'sche  
Universal - Garten-  
und  
Blumendünger**

Reine Pflanzen - Nährsalze nach  
Vorschrift von Prof. Dr. Wagner,  
Darmstadt.  
— 1 Gramm auf 1 Liter Wasser. —

**Unübertrefflich**

Zu haben: [3110]  
In Blechdosen mit Patentver-  
schluss 1 Ko. Fr. 1. 80, oder  
5 Ko. Fr. 6.—

Kleine Probedosen à 80 Cts.  
bei Droguisten, Handels-Gärtnern,  
Samenhandlungen u. s. w.

Wo nicht erhältlich, wende man  
sich direkt an  
General-Agentur für die Westschweiz,  
einschliesslich die Kantone: Aargau  
Basel, Bern und Solothurn:

Müller & Cie. in Zofingen.

General-Agentur für die Ostschweiz,  
einschliesslich die Kantone: Zug,  
Luzern, Uri, Schwyz, Unterwalden  
und Tessin:

H. Rebmann in Winterthur.

Wiederverkäufer gesucht.  
(Entsprechender Rabatt.)

**Kochkurse in Heiden**

mit je sechswöchiger Dauer, beginnen am 4. Mai und 1. Juni.  
Familienleben — Referenzen — Prospekte.  
3100] (H 1495 G) Frau M. Weiss-Küng.



2352



**KREBS-GYGAX, Schaffhausen.**

Beste Hektographen - MASSE  
TINTE

Prospekte gratis. [3109] Prospekte gratis.

**CHOCOLAT  
Klaus**

Chocolat  
SANS RIVAL

**CHOCOLACTÉ  
EXTRA FONDANT ETC.**

2382 (H 1100)

**Hausfrauen!**

Waschet mit der [3079]

**Spar-Waschmaschine.**

Einfachster, billigster und bester Wasch-  
apparat der Gegenwart. — Patent 25630.  
Ehrendiplom und goldene Medaille an der  
Ausstellung für weibliche Kunst und Ge-  
werbe in Paris. Grösste Ersparnis durch  
Schonung der Wäsche. Preis Fr. 55 d. d.  
Generalagentur für die Schweiz: **K. L.  
Blatter, Bern.** Prospekte verlangen.

**Nervenleiden**



jeder Art,  
speziell  
**Kopfschmerzen,  
Nervosität in  
Folge geistiger  
und körper-  
licher Ueber-  
anstrengung,  
Rückenmarks-  
krankheiten.**

**Zuckerharnruhr, Gicht, Rheumatis-  
men, Gliederlähmungen, Wasser-  
sucht** werden sicher geheilt mit  
der absolut schmerzlosen elek-  
trischen Naturheilmethode. Da-  
rüber giebt Auskunft der „**elektr.  
Hausarzt**“, welcher à 1 Frs. zu  
beziehen ist von **E. R. Hofmann,**  
Institut für Elektrotherapie in  
**Bottmingermühle b. Basel.** (Adres-  
sen von Gebeliten zu Diensten.)

967

Echte  
**Berner  
Leinwand**

Tisch-, Bett-, Küchen-  
Leinen etc. [2792]  
Reiche Auswahl. —  
Billigste Preise.

**Braut-Aussteuern.**

Jede Motorzahl direkt  
ab unseren mech. und  
Handwebstühlen.  
Leinweberei  
**Müller & Co., Langenthal, Bern.**

**+ Magerkeit +**

Schöne, volle Körperformen durch  
**Sanatolin-Kraftpulver** mit hypophos-  
phorsäuren Kalksalzen, rasche Hebung der  
körperlichen Kräfte. Stärkung des Gesamt-  
nervensystems; in 6-9 Wochen bis 20 Pfund  
Zunahme garantiert. — Streng reell. — Viele  
Dankschreiben. Preis Karton mit Gebrauchs-  
anweisung Fr. 2.50 exkl. Porto. (01200 B)  
**Cosmetisches Institut Basel 26**  
Sempacherstr. 30. [2964]

**Platinum-Anti-Corset**



verbinden die besten Eigenschaften einer Kör-  
perstütze mit tadelloser Figur und absoluter  
Behaglichkeit. Das Anti-Corset ist leicht zu  
waschen, da alle Stäbchen mit Leichtigkeit  
herausgenommen werden können.

Es enthält nur Platinum-Einlagen, welche  
weder rosten noch springen. [2569]

Alleinverkauf der echten Marke für St. Gallen  
und Umgebung:

**Hungerbühler-Langenegger & Kaestli  
ST. GALLEN**

Neugasse 50 Neugasse 50.

**Magen- und Darmleiden**

Sodbrennen, Aufstossen, Aufsteigen eines Knäuels  
b. z. Halse, Abgang von Wurmgliedern, Appetit-  
losigkeit wechselnd mit Heiss hunger, Schwindel,  
Kopfschmerz, Uebelkeiten etc. sind sichere Kenn-  
zeichen von **Wurmkrankheit!** Bandwurm mit  
Kopf, Spul- und Madenwürmer samt Brut werden radikal, schmerz- und gefahrlos, ohne  
Berufsstörung in ½-2 Stunden entfernt. Ueber 2000 Zeugnisse garantieren den Erfolg.  
Angabe von Alter, Geschlecht, allgem. Kräftezustand, Körpergewicht mit deutl. Adresse  
an die **Kuranstalt Neualschwil, Basel.** [3108]

**Wer's noch nicht weiss,**

was die „neue“ elektrische Heilweise ist und leistet, ohne Diagnose,  
ohne Arznei, ohne Wasserkur leistet, immer absolut schmerzlos, nur  
reinigend und stärkend, nie schädigend, der lese darüber: „**Der  
elektrische Hausarzt**“ von J. P. Moser in Frankfurt a. Main  
und „**Der elektrische Hautierarzt**“ von demselben Verfasser.  
Preis jedes Werkes Mk. 1.50. Freimarken aller Länder werden  
in Zahlung genommen. Kleine Broschüre: „**230 elektrische  
Kuren**“ (Preis 50 Pfennig) vom Verfasser: [2510]

**J. P. Moser, Frankfurt a. M., Mainquai 26 I.**

**Kopfgrind.**

[2853] Seit einiger Zeit war ich mit **Kopfgrind** behaftet. Es bildeten sich  
unter heftigem Jucken weiche, borkige, von Haaren durchbohrte Massen u. Krusten,  
nach deren Abhebung rundlich vertiefte, mit einer dünnen Oberhaut bedeckte  
Hautstellen zurückblieben. Der Ausschlag hatte sich nach und nach über den  
ganzen Haarboden verbreitet und drohte in letzter Zeit auch auf die Stirne  
überzugehen. Die Privatpoliklinik Glarus hat dieses lästige Uebel durch briefl.  
Behandlung gründlich beseitigt, wofür ich den gebührenden Dank ausspreche.  
Geroldswil b. Dietikon, Kt. Zürich, 28. Sept. 1902. Adolf Stadtmann, Präs.  
Die Echtheit der Unterschrift des Herrn Ad. Stadtmann, Präsident,  
bezeugt: Geroldswil, 28. Sept. 1902. Gemeinderatskanzlei Geroldswil, der  
Gemeindegemeinschaft: Frei. Adr.: Privatpoliklinik Glarus, Kirchstr. 405, Glarus.

**Lose**

des **Ferienheims Grubisbalm**  
am Rigi versendet à 1 Fr., Listen à  
20 Cts., das Versand-Depot **Frau  
Haller, Zug.** Haupttreffer 5000 Fr.  
und über 10,000 Gewinne. Ferner em-  
pfehle **Eggerberger Kirchen-  
baulose** à 1 Fr. Erster Treffer  
1000 Fr. Nur 15,000 Lose. Auf 10  
eins gratis. [2826]

**Bergmann's  
Lilien  
milch  
Seife**

À 75 Cts  
NUR VORBEREITUNG

IST DIE BESTE  
FÜR  
ZARTEN HÄUTEN  
TINT, SOWIE  
GEGEN ALLE  
HAUTFÜHRUNGSLEIDEN.

**BERGMANN &  
ZÜRICH**

SCHEINMARKE  
ZWEI BERGMANN

Unübertrefflich gegen fettglänzende  
Haut, Sommersprossen und unreinen

Teint. [2939]

Nur echt mit dem Namenszug

**Bergmann**

auf der Etikette.

Versand direkt an Private von  
**St. Galler Stickereien**

in nur tadelloser Ware für Frauen-,  
Kinder- u. Bettwäsche, Taschentücher,  
Krägli, Kravatten in reicher Auswahl  
und zu mässigen Preisen. — Man ver-  
lange die Musterkollektion von [2838]  
**R. Mullsch, Broderie zur Flora, St. Gallen.**

Ergänzung der täglichen Nahrung

mittelst kleiner Quantitäten von

**Dr. Hommel's Haematogen**

(gereinigtes, concentrirtes Haemoglobin, D. R.-Pat. Nr. 81,391, 70,0, chemisch reines Glycerin 20,0, Wein 10,0 incl. Vanillin 0,001)

bewirkt bei Kindern jeden Alters wie Erwachsenen

schnelle Appetitzunahme \* rasche Hebung der körperlichen Kräfte \* Stärkung des Gesamt-Nervensystems.  
Warnung vor Fälschung! Man verlange ausdrücklich Dr. Hommel's Haematogen. Von Tausenden von Aerzten des In- und Auslandes glänzend begutachtet!

12442

**Kuranstalten**  
**Affoltern** ☺ ☺  
**am Albis.** ☺ ☺

Die seit 1890 bestehenden und von den Aerzten Herren Dekan Dr. J. J. EGLI und Dr. L. CATTORI mit ausgezeichnetem Erfolg geleiteten Kuranstalten (O F 6117) 3086

**Arche und Lilienberg**

in Affoltern am Albis werden bestens empfohlen. Gewissenhafte, individuelle Behandlung, vegetarische Abteilung, Wasser-, Luft- und Sonnenbäder, Lüftthürten. Anerkannt bescheidene Preise: in der Anstalt Arche von Fr. 4.—, im Kurhaus Lilienberg von Fr. 7,50 an. Letzteres voralpine Höhenlage, 600 m ü. M., grosse Luftbäder mit Spielplätzen. Prospekte gratis.

**Die Verwaltung.**  
Der Betrieb des Sanatoriums Lilienhof ist auch an uns übergegangen.

**Wichtig für Frauen!**

Verlangen Sie gratis Prospekt über **Hygien. Frauenschutz** (leichtlös. Pessarier) von [3059]

**„Sécurité“, La Chaux-de-fonds.**  
Strengste Discretion!

**Gelähmt.**

Hochverehrter Herr Doktor!  
Meinen innigsten Dank erstatte ich Ihnen für die Heilung meines Leidens. Ich war seit Jahren gelähmt, nunmehr bin ich durch Ihre briefl. Behandlung vollständig geheilt.

Jakob Egger, Zürich.

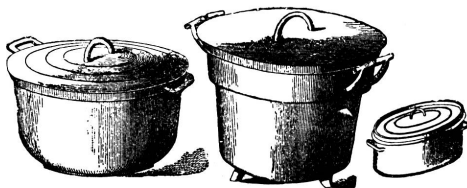
Adresse: [3069]  
**Kuranstalt Näfels** (Schweiz).  
Dr. med. **Emil Kahlert**, prakt. Arzt.

**Töchter-Institut „Flora“**  
Krontal, St. Gallen.

Moderne Sprachen, Musik, alle Fächer. **Specialunterricht für geistig und körperlich zurückgebliebene Töchter.** Beste Verpflegung und liebevollste Behandlung. Angenehmes Heim bei Besuch öffentlicher Lehranstalten. Mässiger Preis, Referenzen, Prospekte.

80201 **Frau M. Brühlmann-Heim.**

**Patent. Stahlguss-Kochgeschirre**



bieten gegenüber den emaillierten infolge ihrer **ausserordentlichen** Dauerhaftigkeit und Billigkeit wesentliche Vorteile; es erfordern solche keine Verzinnung und rosten niemals. — (General-Dépôt bei)

**Debrunner-Hochreutiner & Cie., Eisenhandlung**  
St. Gallen und Weinfelden.

**Der Krankheitsbefund** [2536]

(Diagnose) aus den Augen.

7 Briefe für Aerzte, Heilbestimmene, Erzieher, Eltern, um die Krankheiten aus den Augen zu lesen. Mit drei Farben- und 4 Autotypen-Tafeln. Von P. J. Thiel. Preis Mk. 1.50 (in Marken) und 10 Pfg. Porto. Zu haben bei J. P. Moser in Frankfurt (Main), Mainquai 26 I.

**JUNG UND ALT**  
trinkt

**Alkohol-freie WEINE**  
MEILEN & ZÜRICH

**Esset Käse!!**

Trotz Aufschlag versende ich feinen **Emmenthalerkäse** à Fr. 1.40 per Kg.; hochfeinen, saftigen **Emmenthalerkäse** à Fr. 1.55 per Kg.; feinen **Tilsiterkäse** à Fr. 1.50 per Kg. Versand von 5 Kg. an. Es empfiehlt sich [2978]

**Moser, Käsehandlung, Lyssach, Bern.**

**Dauernd**  
auf Jahre, wahr nur

**Parketol**  
(gesetzlich geschützt)

dem Fussboden sein gutes Aussehen. Glanz ohne Glätte. Feucht wischbar. Keim Blochen.

Gelblich Fr. 4.—, farblos Fr. 4.50.

**Verkaufsstellen:**  
Rorschach: B. Zander & Co.  
Rüti (Kt. Zürich): U. Altorfer.  
Schaffhausen: Gebr. Quidort.  
(Gg. Sigg, Sohn. c (Weiterer folgen.)

Parketol ist nicht zu verwechseln mit Nachahmungen, welche unter ähnlich lautenden Namen angeboten werden. [3026]

**4 Geschäftsbücher, Fr. 6**  
für Handwerker u. Geschäftsleute.

**Hauptbuch**, praktisch eingeteilt . . . Fr. 2.50  
**Journal-Tagebuch** . . . 2.—  
**Kassabuch** mit netter Einteilung . . . 1.50  
**Fakturenbuch**, übersichtlich eingerichtet . . . 1.80  
Versende alle 4 Bücher statt zu Fr. 7.80 zu nur Fr. 6.—.

Kopierbücher Fr. 1.80.  
Geschäftsbücher und Carnets in jeder Grösse u. Lineatur liefert schnell und billig (Preise auf Verlangen [2981])

Schreibbücherfabrik  
**A. Niederhäuser**  
Grenchen.

**Wer**  
die Produkte der Schweiz-Bretzel- und Zwieback-Fabrik Ch. Singer, Basel, noch nicht kennt,

**tut gut**  
einmal einen kleinen Versuch zu machen.

**Singers Hygien. Zwieback**  
Unentbehrlich f. Kinder, Kranke, Wächnerinnen, Magenleidende. Beste Zugabe zum Thee, Café usw.

**Kleine Salzbrezeli**  
das feinste zum Bier.

**Echte Basler Leckerli.**  
Sämtliche Produkte sind lange haltbar!  
An Orten, wo keine Dépôts, verlangen Sie direkte Zusendung und Preisliste. [2926]

**LIEBIG'S FLEISCH-EXTRACT**  
Unentbehrlich in jeder Küche.

**Bei Magen- und Darmkrankheiten, Brechdurchfall der Kinder,**

Ernährungsstörungen im Säuglingsalter, akuten und chronischen Diarrhöen der Erwachsenen etc. als Ersatz für Medikamente übt unbestritten **ENTEROSE** ihre rasche und sichere Wirkung aus. — Im Gebrauch in staatlichen Krankenhäusern, Kinderspitälern, Sanatorien etc. — Büchsen Fr. 1.25 und 2.50. Wo in Apotheken nicht erhältlich, direkt zu beziehen durch die [2990]

Gesellschaft für diätetische Produkte, A.-G., Zürich.

**Heirate nicht**

ohne **Dr. Retau, Buch über die Ehe**, mit 39 anatomischen Bildern. Preis 2 Fr. — **Dr. Lewitt, Beschränkung d. Kinderzahl**, Preis 2 Fr. — gelesen zu haben. Versand verschlossen durch **Nedwig's Verlag** in Luzern.

Abnehmern beider Werke liedere gratis „Die schmerz- und gefahrlose Entbindung der Frauen“ (preisgekröntes Werk). [3081]

**3 Vorteile**

sind's, die ich infolge Grosseinkaufs bieten kann und die meinen Schuwaren jährlich einen nachweisbar immer grösseren Vertrieb verschaffen:

**Erstens, die gute Qualität;**  
**Zweitens, die gute Passform;**  
**Drittens, der billige Preis.**

wie z. B. No. Fr.  
**Arbeitschuhe**, stark beschlagen . . . 40/48 6.50  
**Herrenbindschuhe**, sol. beschl. Itaken 40/48 8.—  
**Herrenbindschuhe**, für Sonntag mit Spitzkappe, schön und solid . . . 40/48 8.50  
**Frauenschuhe**, starke, beschlagen . . . 36/43 5.50  
**Frauenbindschuhe**, für Sonntag, mit Spitzkappe, schön und solid . . . 36/42 6.50  
**Frauenbötinnen**, Elastine, (Sonntag, schön und solid gearbeitet . . . 36/42 6.80  
**Knaben- und Mädchenschuhe**, solid 26/29 3.50  
**Knaben- und Mädchenschuhe**, solid 30/35 4.50

Alle vorkommenden Schuwaren in grösster Auswahl. Ungezählte Dankschreiben aus allen Gegenden der Schweiz und des Auslandes, die jedermann hier zur Verfügung stehen, sprechen sich anerkennend über meine Bedienung aus. [2959]

Unreelle Waren, wie solche so viel unter hochtönenden Namen ausgeben werden, führe ich grundsätzlich nicht. Garantie für jedes einzelne Paar. Austausch sofort franco Preisverzeichnis mit über 300 Abbild. gratis u. franco.

**Rud. Hirt, Lenzburg.**  
ältestes und grösstes Schuwaren-Versandhaus der Schweiz.





Wir Alle kaufen nur  
**Chocolat Sprüngli**  
gleich vorzüglich  
zum Rohessen wie zum Kochen!

(Z 1114 B) [2898]

**Bräut-** Pensionat- und Erstlings-  
**Ausstattungen**

komplett oder teilweise liefern wir in sorgfältigster Ausführung, vom Einfachen bis Hochelegantem, **äusserst vorteilhaft**

**Moser & Cie., z. Trülle, Zürich I.**

Besteingerichtete Wäschefabrik in Seebach, eigene Hand- und Maschinen-Stickerei  
Illustrierter Katalog gratis. Auf Verlangen Spezial-Aufstellung.

**Echt engl. Wunderbalsam** Marke St. Fridolin, empfiehlt billigst  
**Reischmann,** Apotheker, Näfels-Glarus.

**Bad Fideris.** Der eisenhaltige Natronsäuerling, der von jeher hochgeschätzt  
**Heilquelle von Fideris**

wird wegen seiner angenehm schmeckenden, erfrischenden und Appetit anregenden Eigenschaft als  
**Tafelwasser** empfohlen: Blutarmen, Magen-, Hals- u. Nierenkranken, sowie Reconvalescenten.

Das Wasser wird nicht erst nach künstlichen Manipulationen, sondern gerade wie es dem Felsen entquillt, in Flaschen abgefüllt und versendet.

Dasselbe ist durch das Haupt-Dépôt, **C. Helbling, Apotheker in Rapperswil**, sowie durch die Mineralwasser-Handlungen und Apotheken der Schweiz zu beziehen. [3112]

**Alexander & Cie., Bad Fideris.**

Vorzügliches Mittel, alle ähnlichen Produkte an Wohlgeschmack und Wirkung übertreffend von vielen Aerzten empfohlen gegen: **SKROFULÖSE LEIDEN DRÜSENGESCHWULSTE. HAUTAUSSCHLÄGE. BRUSTSCHWACHE. ALLGEMEINE SCHWÄCHE DER KINDER.** u s w



Preis: Frs. 4 die 1/2 Literflasche  
**ZU HABEN IN DEN APOTHEKEN,** die auch Gratismuster und Broschüren austellen, wo dieses nicht geschieht schreibe man direkt an: **SAUTER'S LABORATORIEN** Aktien Gesellschaft GENÈVE, welche sofort kostenfreie Sendung machen [2793]

**Soolbad Laufenburg (Schweiz).**

Altrenommiertes, der Neuzeit entsprechend eingerichtetes Bade- und Kuretabissement. Grosse Gartenanlagen, Terrassen, direkt am Rhein. **Soolbäder. Kohlensäure-Bäder,** neuestes System. **Fichtennadel-Bäder.** Separates Badezimmer im I. Stock. Hoch- und Sitzdouchen, Massage u. s. w. Prospekte gratis. [3075]

Der Kurarzt: Dr. med. Beck-Borsinger. Der Besitzer: Xav. Suter, Sohn.

**Cacao De Jong**  
der feinste und vorteilhafteste holländische Cacao.

Königl. holländischer Hoflieferant.  
Goldene Medaille ...  
Weltausstellung Paris 1900  
**Grand Prix Hors Concours**  
Hygienische Ausstellung Paris 1901.  
Garantiert rein, leicht löslich, nahrhaft, ergiebig, köstlicher Geschmack, feinstes Aroma. [2571]



DE JONG'S CACAO.  
DE ERVE  
H. DE JONG, WORMERVEER.

**Kinder-Lederschürzen** [3033]

zur Kleiderschonung empfiehlt  
**F. X. BANNER, Rorschach**  
Lederschürzenfabrikation  
Signalstrasse.

**— Korpulenz —**  
Fettleibigkeit  
wird beseitigt durch die **Korpulina-Zehrkur.** Kein starker Leib, keine stark. Hüften mehr, sondern jugendlich schlank, elegante Figur und graziöse Taille. Kein Helfmittel, kein Geheimmittel, sondern naturgemässe Hilfe. Garantiert unschädlich für die Gesundheit. Keine Diät, keine Aenderung der Lebensweise. Vorzügliche Wirkung. Paket Fr. 2.50 exklusive Porto.

**M. Dienemann, Basel 26**  
(O 1201 B) Sempacherstrasse 30. [2784]

Direkte Sendungen an die bekannte grösste und erste  
**Chemische Waschanstalt u. Kleiderfärberei**  
**Terlinden & Co.**  
3063] vormals **H. Hintermeister** in Küsnacht Zürich  
werden in **kürzester Frist sorgfältig** effektiert und retourniert in solider  
**Gratis-Schachtelpackung.**  
Filialen u. Dépôts in allen grösseren Städten u. Ortschaften der Schweiz

Hausierer werden nicht gehalten.

**Hausmanns Haar-Petrol**  
vorzügliches  
**Kopfwaschmittel**  
8104 gegen das Ausfallen der Haare Schuppen-Bildung und die meisten Haarkrankheiten Schweiz.  
Mediz.-u. Sanitätsg. Hausmann A.-G.  
Basel, Davos, Genf, Zürich, St. Gallen.

**Lose**  
für das Ferienheim Grubisbalm  
versendet à 1 Fr. per Nachn. **Frau Blatter, Loseversand, Bern.** Erste Treffer Fr. 5000, 3000, letzter Fr. 5. Ziehungsliste 20 Cts. [3089]

Mme. C. Fischer, Theaterstrasse 20, Zürich, übermittelt franco u. verschlossen gegen Einsend. von 30 Cts. in Marken ihre Broschüre (7. Auflage) über den  
**Haarausfall**  
und frühzeitiges Ergrauen, deren allgemeine Ursachen, Verhütung und Heilung. [3030]

**Brillant-Seife & Seifenpulver**

werden von sparsamen Hausfrauen immer angewendet, wo es sich darum handelt, eine regelmässig schöne u. tadellose Wäsche zu erhalten. Die Hausfrauen sparen mehr durch d. Gebrauch von guten Seifen, da schlechte Seifensorten die Wäsche bald ganz ruinieren. **Ueberall zu haben.** [2499]

Wird von den hervorragendsten Professoren und Aerzten als bewährtes Mittel bei  
**Lungenkrankheiten, Katarrhen der Atmungsorgane,**  
wie **Chronische Bronchitis, Keuchhusten,** und namentlich auch in der **Reconvalescenz nach Influenza** empfohlen.  
Hebt den **Appetit** und das **Körpergewicht,** beseitigt **Husten** und **Auswurf,** bringt den **Nachtschweiss zum Verschwinden.**  
Wird wegen seines angenehmen Geruchs und Geschmacks auch von den Kindern gerne genommen. Ist in den Apotheken zum Preise von Fr. 4. — per Flasche erhältlich.  
Man achte darauf, dass jede Flasche mit untenstehender Firma versehen ist. **F. Hoffmann-La Roche & Cie., Chem. Fabrik, Basel.** [2885]

**Sirolin**

# Koch- & Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung.

Erscheint am ersten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen

Nr. 5.

Mai 1904

## Wert der Nahrungs- und Genussmittel.

Der ganze Lebensprozeß besteht in einer unaufhörlichen Stoffaufnahme und Stoffausscheidung, und je energischer dieser Stoffwechsel vor sich geht, desto gesunder ist der Mensch. Die Grundlage der Gesundheitspflege besteht also naturgemäß darin, den Stoffwechsel innerhalb unseres Körpers im richtigen Gange zu erhalten und dazu gehört außer genügender Atmung und Bewegung auch die richtige Wahl der Nahrungs- und Genussmittel. Es ist durchaus nicht einerlei, wie sehr viele Menschen glauben, was man ißt, im Gegenteil auf die Güte und den Wohlgeschmack unserer Speisen kommt es sehr an.

Der Wert der Nahrungsmittel richtet sich nach dem Grade ihrer Verdaulichkeit.

Die Nahrungsmittel sind um so verdaulicher, je flüssiger und leichter löslich sie im Wasser und in den für sie bestimmten Verdauungsflüssigkeiten, im Mund- und Bauchspeichel, im Magen- und Darmsafte und in der Galle sind.

Die Nahrungsmittel sind ferner um so verdaulicher, je näher sie in ihrer Zusammensetzung den Stoffen unseres Körpers stehen. Deshalb sind tierische Nahrungsmittel, also ganz besonders das Fleisch von Säugetieren, verdaulicher als pflanzliche.

Der Wert und der Wohlgeschmack des Fleisches hängen auffällig von der Art und Weise ab, wie das Tier gefüttert wurde. Das wertvollste und schmackhafteste Fleisch liefern in der Regel die Kinder, welche ausschließlich mit Cerealien und Heu gefüttert wurden. Selbst die Weide hat einen wesentlichen Einfluß; Tiere, welche in gebirgigen Gegenden ein süßes Heu verzehren, haben ein weit schmackhastere Fleisch als solche, die in sumpfigen Gegenden saueres Heu bekommen.

Das schlechteste Fleisch haben die Kinder, welche mit Schlempe und Kunkelrübensprößlingen gefüttert werden.

Ganz besonders ist der Geschmack des Schweinefleisches von der Fütterung abhängig. Das Fleisch von Schweinen, welche mit Trebern, Molke und Milchabfällen gefüttert wurden, ist ein vorzügliches, saftiges und wohlschmeckendes. Dagegen ist das Fleisch solcher Schweine, die auf verdorbene Stoffe, von der Fäule befallene Kartoffeln usw. angewiesen waren, geradezu widerwärtig.

Kälber, die nur mit Milch gemästet wurden, die haben ein schönes, weißes, nahrhaftes Fleisch, solche dagegen, welche nur Heu und Grünfütter bekamen, die liefern ein weniger nahrhaftes, etwas ins Rötliche stechendes Fleisch.

Mit der fortschreitenden Mästung ändert sich das Gewichtsverhältnis der Knochen zum Fleisch und zwar zu Gunsten des letzteren; auch nimmt der Gesamt-Wassergehalt ab und der Fettgehalt zu. Recht fette Tiere haben zehn Prozent mehr Fett und zehn Prozent weniger Wasser als magere.

Ein Nahrungsmittel ersten Ranges ist die Milch, denn sie enthält alle Stoffe in sich vereinigt, welche der menschliche Organismus zu seiner Erhaltung bedarf, ein zweites so vollkommenes Nahrungsmittel kennen wir nicht, alle anderen Speisen, auch das Fleisch, bieten nur eine einseitige Ernährung, die nur durch eine passende Mischung ausgeglichen werden kann. Von der Milch allein leben ganze Völkerstämme, so die Bauern in Schweden, das Volk in Kurdistan, die Beduinen Arabiens.

Die Butter enthält vorwiegend das Fett der Milch; der Nährwert derselben ist zwar kein anderer als jener übrigen tierischen Fette, aber sie hat einen vorzüglichen Wohlgeschmack und ist leicht verdaulich. Wird abgerahmte Milch zum Gerinnen gebracht und das Gerinnsel gesammelt, so ist das gewonnene Produkt nur wenig fetthaltig und heißt magerer Käse. Bringt man unabgerahmte Milch durch eine Säure oder durch Kälberlab zum Gerinnen, so entsteht fetter Käse, der außer Casein auch noch das Fett der Milch enthält, er ist also höchst nahrhaft; freilich wird er selten in dem Verdauungsapparat vollständig ausgenutzt, besonders nicht in dem der Kinder, für die Käse stets ein wenig empfehlenswertes Nahrungsmittel bleibt.

Käse enthält bis zu 34 Prozent Albuminate oder Eiweißstoffe, Fleisch 18 Prozent, Linsen 26, Erbsen und Bohnen 22, Kartoffeln nur 1—2 Prozent.

Das Hühnerei gilt beim Volke für sehr nahrhaft, was auch richtig ist; aber von Eiern allein kann man nicht leben, wie Viele glauben; den Eiern fehlen die Kohlenhydrate, diese im Verein mit den Albuminaten bilden erst eine vollständige Nahrung.

Der Dotter ist fett- und eiweißreicher als das Weiße des Eies. Rohe Eier sind nur dann leichter verdaulich, wenn sie unter andere Speisen verteilt sind, da sie sonst im Magen zu einem schwer löslichen Klumpen gerinnen; das Trinken von Eiern ist für einen schwachen Magen durchaus nicht zu empfehlen. Frische Eier sind in der Mitte durchsichtig, schwappen nicht beim Schütteln und sinken in einer 5 bis 10 prozentigen Kochsalzlösung unter.

Die pflanzlichen Nahrungsmittel sind deshalb schwerer zu verdauen, weil ihre Nahrungsstoffe meist in unverdaulichen, schwer durchdringlichen, aus Cellulose bestehenden Zellen eingeschlossen sind. Durch Kochen, Backen, Mahlen sucht man diese harten Hüllen zu zersprengen und diese Nahrungsmittel verdaulicher und wertvoller zu machen. Trotzdem aber bleibt beim Genuß von pflanzlichen Speisen immer eine Menge von Nahrungsstoffen unverdaut, die unverwertet den Körper wieder verlassen. Deshalb müssen auch bei pflanzenfressenden Tieren diese Nahrungsstoffe in großer Menge eingeführt werden und viel länger im Verdauungsapparat verweilen, sie verlangen eben eine weit kräftigere Verarbeitung als die tierischen.

Völker, welche hauptsächlich von Pflanzkost leben, sind unkräftig, sanft und sklavischen Sinnes, während Völkerschaften, die vorwiegend Fleischspeisen genießen, kriegerisch und freiheitliebend sind. (Schluß f.)

## Rezepte.

### Erprobt und gut befunden.

**Tomatensuppe.** 4 oder 5 Tomatenäpfel werden gewaschen, gedämpft und durch ein Sieb gerührt. In einem andern Topfe wird Reis gekocht mit Bouillon und Gewürz, die Tomaten hinzugethan und nochmals aufgekocht. Dann wird die Suppe mit Ei und Rahm abgequirlt und mit feiner Petersilie angerichtet.

\*

**Schnell gemachte Rindfleischsuppe.** Für 6—7 Personen schneidet man 2 Pfund Fleisch in kleine Würfel, läßt einige Löffel Mehl in 2 Stuch frischer Butter gelbbraun werden, gibt das Fleisch hinzu und läßt es auch etwas rösten, dann eine Sellerieknohle in Stücke geschnitten und eine gelbe Rübe. Dann gießt man so viel kochendes Wasser zu, als man Suppe wünscht, läßt es 1—1½ Stunden kochen und schüttet es durch ein Sieb. Reis wird allein gekocht und beim Anrichten mit der Sellerie in die Suppe gegeben, die mit Ei abgerührt wird.

\*

**Jägersuppe.** Von einem gebratenen Birrhuhn schneidet man das Brustfleisch in schmale Streifen. Alles andere Fleisch, samt den Knochen,

stößt man recht fein; schneidet dann  $\frac{1}{2}$  Pfund rohen Schinken, einige Zwiebeln und Gelbrüben in Würfel und bratet es in Butter gelb, hierauf röstet man 3 Löffel Mehl auch in Butter, gibt Schinken, Zwiebel und Gelbrüben dazu, sowie das feingestößene Fleisch, gibt so viel wie nötig Fleischbrühe daran, läßt alles zusammen  $1\frac{1}{2}$  Stunden kochen; seigt die Suppe durch und richtet sie über die Fleischstückchen und Weckschnitten an.

\*

**Feiner Schmorbraten.** Auf 1 Kilo Schweinefleisch wird etwa  $\frac{3}{4}$  Liter Wasser mit einer Bratengarnitur siedend gemacht, das Fleisch — wenn nötig, aufgerollt — hineingegeben und in etwa  $\frac{4}{5}$ — $1\frac{1}{2}$  Stunde unter fleißigem Begießen im Bratofen weich gebraten. Sobald die Flüssigkeit eingedämpft und der Fond schön braun ist, wird derselbe mit etwas Knochenbrühe und  $\frac{1}{2}$  Glas Wein aufgelöst, aufgekocht und das Fleisch dann unter fleißigem Begießen saftig eingekocht. Nachdem das Fleisch tranchiert und angerichtet, wird die Sauce mit wenigen Tropfen „Maggis Würze“ gekräftigt, zum Fleisch gegeben und alles recht heiß serviert.

\*

**Gebeizte Hammelskeule.** Eine Hammelskeule wird ausgebeint, abgehäutet, sauber gespickt und mit Essig, in Scheiben geschnittenen Zwiebeln, gelben Rüben, Lorbeerblättern, ganzem Pfeffer, Tymian und einer in Scheiben geschnittenen, halben Citrone 24 Stunden eingebeizt, nachher gut abgetrocknet, mit reichlich Butter weich gedämpft und mit einer Rahmsauce serviert.

\*

**Russische Beefsteaks.** Vom Filet werden Scheiben geschnitten, recht dünn geklopft, ohne daß es zerrissene Stellen gibt, gesalzen und gepfeffert. Hierauf wird Speck in fingerdicke Stücke geschnitten, gewürzt und mit Petersilie bestreut, in jede Scheibe ein Stück Speck eingewickelt, gebunden und mit Butter und einer in Scheiben geschnittenen Zwiebel hart aneinander gelegt, gedämpft, die Jus mit brauner Sauce vermischt, mit Fleischesterakt gekräftigt und darüber passiert.

\*

**Schweinskotelette mit Robert-Sauce.** Für 8—10 Personen. Zeitdauer 20 Minuten. Man schneidet etwa 10—12 Kotelette aus einem nicht zu fetten Schweinscarré, und zwar so dick, daß an jedem ein Rippenknochen sitzt, den man nach Belieben entweder kürzt oder zusstutzt, oder auch ganz auslösen kann. Mit der flachen Seite eines Hackmessers geklopft, werden die Kotelette mit Salz und Pfeffer bestreut, in zerlassener Butter auf raschem Feuer steif gemacht, dann in nachstehend angegebene Sauce gelegt, in der sie kurze Zeit ziehen, doch

nicht kochen dürfen. Einige in Scheiben geschnittene Zwiebeln werden in Butter gelblich geschwitzt, mit Mehl verrührt und mit Bouillon von Liebig's Fleischextrakt verkocht. Sobald die Sauce feinig geworden, streicht man sie durch ein Sieb, schärft sie mit Essig, zwei Löffel Senf, verrührt sie mit einem Stückchen Butter und gibt sie über die Kotelette, die angerichtet, mit einem Kranze gleichmäßig großer, gebratener Kartoffeln umgeben werden.

\*

**Fleischkloß.** (Hackbraten.)  $\frac{3}{4}$  Pfund Kalbfleisch,  $\frac{3}{4}$  Pfund Ochsenfleisch und  $\frac{3}{4}$  Pfund Schweinefleisch fein gehackt, 6 kleine Brötchen in Wasser eingeweicht und ausgedrückt, in Butter, Zwiebel und Petersilie gedämpft, werden mit dem feingehackten Fleisch und 3 Eiern gut verschafft, geformt und gebraten.

\*

**Gebratene Tauben.** Die Tauben werden sauber gerupft, auf Spiritus abgefengt, ausgenommen, nur wenig ausgewaschen und mit einem reinen Tuche abgerieben. Den andern Tag reibt man sie innen und außen mit Salz und Pfeffer ein, steckt jeder Taube Herz, Leber, etwas Speck, Zwiebel und Butter in den Leib, steckt die Beinchen innen hinein und kreuzt die Flügel über den Rücken. Dann gibt man in eine eiserne Kasserole Butter, legt die Tauben fest nebeneinander hinein, brät sie auf offenem Feuer an und läßt sie unter öfterem Begießen im Bratofen fertig werden. Vor dem Anrichten gibt man etwas Semmelmehl und sauren Rahm in die Sauce.

\*

**Rühreier mit Schinken.** 8 Eier nebst einer Untertasse voll in kleine Würfel geschnittenem, gekochtem Schinken werden in einer Kasserole mit einem Schneebesen geschlagen, dann mit reichlich Butter auf langsames Feuer gesetzt und so lange gerührt, bis sich ein nicht zu dünner gleichmäßiger Brei gebildet hat; nachdem man das nötige Gewürz beigefügt hat, richtet man denselben sogleich an und serviert ihn mit einigen Tropfen gutem Jus oder Fleischextrakt.

\*

**Fischklöße.** (Amerikanisch.) Uebriggebliebene, gekochte Fischreste werden sauber entgrätet und mit ebenso viel gekochten, geschälten Kartoffeln im Mörser fein gestoßen, das nötige Gewürz und einige Eigelb beigefügt und alles durch ein Drahtsieb passiert; von dieser Masse werden 5 Livre große Stücke gerollt, dieselben in heißer Butter auf beiden Seiten gelb gebacken, erhaben angerichtet und recht heiß serviert.

\*

**Forellen blau zu kochen.** Die Forellen werden nicht geschuppt, nur ausgeweidet, abgespült und auf eine flache Schüssel gelegt, mit heißem

Essig begossen und  $\frac{1}{2}$  Stunde zugedeckt hingestellt. Dann gibt man sie in kochendes Wasser mit reichlich Salz und dem Essig und läßt sie 6 Minuten kochen. Man gibt sie mit geschmolzener Butter und feingehackter Petersilie.

\*

**Sardellenpastetchen.** Von Buttermig werden Böden ausgestochen, dieselben mit Eigelb bestrichen und auf jeden eine halbe gereinigte Sardelle aufgerollt, in die Mitte ein wenig Sardellenbutter gelegt, dann ein gleich großer Deckel von Buttermig darauf gedrückt, nochmals mit Ei bestrichen, im heißen Ofen gebacken und warm serviert.

\*

**Markknöpflein.** Man nimmt  $\frac{1}{4}$  Pfund Mark, legt es in frisches Wasser, drückt das Blut heraus und stößt es im Mörser mit 2 Milchbrötchen, schlägt 2 Eier darein, verarbeitet es gut mit Salz und Muskatnuß, formt Kügelchen daraus und kocht sie kurz vor dem Anrichten in der Fleischbrühe.

\*

**Bratheringe zu machen.** Hierzu nimmt man schöne gesalzene Heringe und legt dieselben drei Tage, bevor man Gebrauch davon machen will, in Wasser. Das Wasser wird täglich zweimal abgeschüttet und erneuert. Die nun so entsalzenen Heringe werden jetzt in Butter oder auch Del gebacken, wodurch man eine delikate und billige Fischspeise erhält.

\*

**Heringskartoffeln.** Die gargekochten Kartoffeln werden geschält und in Scheiben geschnitten. Unterdessen dämpft man Zwiebel in Butter, gibt etwas Mehl, dann Wasser, Salz, Pfeffer, wenig Essig daran, wenn es kocht die feingehackten Heringe und zuletzt die Kartoffeln. Sind sie gehörig durchgekocht, so gibt man etwas Rahm daran.

\*

**Verrührte Kartoffeln.** Große Kartoffeln werden gewaschen, geschält, in Wasser gelegt — bis zum Gebrauch, dann in Scheiben geschnitten und in siedendem Salzwasser rasch weich gekocht, das Wasser abgeschüttet, die Kartoffeln verrührt oder zerstampft und zugedeckt vom Feuer gestellt. Indessen wird eine bräunliche, kräftige Sauce bereitet, diese den Kartoffeln beigegeben und alles mit wenig Fleischbrühe aufgekocht. Einige Tropfen „Maggis Würze“ — beim Anrichten zugeben — machen das Gericht noch schmackhafter.

\*

**Risotto.** 20 Minuten vor dem Anrichten in 75 Gramm Rindermark und 75 Gramm frischer Butter, 2 mit 8 Nelken besteckte Zwiebeln braun anlaufen lassen, 400 Gramm verlesenen, in einem reinen Tuch abgeriebenen, nicht gewaschenen Reis dazu. Wenn der Reis das Fett

eingezogen hat,  $\frac{1}{2}$  Liter heiße Fleischbrühe angegossen, offen, auf jäher Hitze eindmpfen lassen, danach 1 Liter heiße Brühe nach und nach zugegossen, die Zwiebeln entfernt, 70 Gramm geriebenen Parmesankäse zugemischt, nach Belieben auch gebratene Geflgelreste oder Stückchen von gednfteter Kalbsleber. Heiß aufgetragen und geriebenen Parmesankäse und heiße Fleischbrühe besonders dazu. In Italien wird der Risotto mit 1 Messerspitze Safran gelb gefärbt.

\*

**Stangenspargel mit holländischer Sauce.** Etwa 2 Pfund Spargel werden gepuzt und in siedendem Salzwasser mit ein wenig Butter weich gekocht, darauf auf einer Schüssel bei Seite gestellt. Sodann rhrt man  $\frac{1}{4}$  Pfund Butter zu Schaum, fügt einen Eßlöffel Weizenmehl, zwei Kaffeelöffel Weinessig und ein Eidotter hinzu, gießt nach und nach  $\frac{1}{4}$  Liter Fleischbrühe oder auch Spargelwasser an, rührt die Sauce über gelindem Feuer bis fast zum Kochen ab und richtet sie nun über dem auf die Schüssel gelegten Spargel an.

\*

**Der frischgestochene Spargel** darf niemals ins Wasser gelegt werden, weil er dadurch alle Kraft und jeden Nährwert verliert. Viele Händler lassen ihn oft längere Zeit bis zum Markttag im Wasser liegen, weil er dadurch weiß und frisch bleibt, sogar an Gewicht zunehmen soll. Allein das Wasser zieht ihn aus, und jede Hausfrau weiß, daß man überhaupt alle zarten Gemüse nicht länger im Wasser liegen lassen darf, als zum Waschen unbedingt notwendig ist. Man verwahre ihn im Keller oder überhaupt an einem kühlen Orte zugedeckt.

\*

**Westfälischer Kartoffelpfannkuchen.** Man reibt rohe, geschälte Kartoffeln, schüttet etwas Wasser darauf und thut es zum Ablausen auf ein Sieb oder in ein Tuch, dann gibt man in einer Schüssel einige Eier, saure Rahm und etwas Salz hinein und bckt von dem Teige in reichlich Butter kleine flache Kuchen, etwa so groß wie Beefsteaks, recht fro. Werden gleich verspeist.

\*

**Große Kartoffelklöße.** Die Kartoffeln werden am Tage vorher mit der Haut gekocht, abgeschält und gerieben. Zu 3 Teilen Kartoffeln, 1 Teil geriebenes Weißbrot; die in kleine Würfel geschnittenen Krusten brät man in Butter und nimmt zu einem Suppenteller voll 2 Eier und 60 Gr. Butter. Die Butter wird mit Eidottern und Muskat eine Weile gerührt, das übrige dazu und der Schaum der Eier. Hiervon werden handdicke Klöße aufgerollt, mit Mehl bestreut und in kochendem Salzwasser  $\frac{1}{4}$  Stunde gekocht. Man gibt braune Butter dazu.



**Um durch den Gebrauch verdorbene oder widrig riechende Federn** wieder herzustellen, thut man dieselben in einen leinenen Beutel, kocht sie eine Stunde lang oder gibt sie in Seifenwasser unter öfterem Herausnehmen, Drücken und Drehen und schüttet sie, wenn alle Seife aus denselben entfernt ist, auf einen trockenen Boden und trocknet sie durch häufiges Umwenden. Sie schwellen hierbei hoch auf und werden wieder schön. Die damit gestopften Betten legt man vorsichtshalber noch oft in die Sonne, um die etwa noch den Federn anhängende Feuchtigkeit zu entfernen. Federn, die zu frisch in die Betten geleert und darin klumprig geworden sind, hat man nur nötig, in einem großen Kessel über Kohlenfeuer unter fleißigem Umrühren vorsichtig zu erwärmen.

\*

**Alten Parkettböden** ihre ursprüngliche Farbe wiederzugeben. Man kocht gleiche Teile, etwa ein Pfund calcinierte Soda und gelöschten Kalk mit 8 Liter Wasser eine halbe Stunde in einem eisernen Topfe unter Umrühren, gießt die erhaltene Lauge ab und bestreicht damit mittelst eines an einem alten Schrubber oder dergleichen befestigten Tuches den Fußboden. Hierdurch wird das auf dem Boden befindliche alte Wachs verseift und erweicht. Nach einiger Zeit reibt man den Boden mit einer harten Bürste, feinem Sand und viel Wasser ab, um Wachs und Unreinigkeiten zu entfernen. Alsdann bestreicht man das Parkett mit sehr verdünnter Schwefelsäure, spült mit etwas Wasser nach, läßt gut trocknen und wuchst nun von neuem.

\*

**Sauerwerden der Milch.** Durch dasselbe wird die Rahmbildung sehr beeinträchtigt, denn in saurer Milch können die Fettkügelchen nicht mehr in die Höhe steigen. Da dieser Fehler meistens nur im Sommer und dort auftritt, wo die Kühe in dumpfen, unreinen Stallungen gehalten werden, also zu einer Zeit und in solcher Umgebung, wo sich die Säurebakterien am besten entwickeln können, so liegen die Mittel zur Verhinderung dieses Fehlers klar auf der Hand. Sie heißen: Reinlichkeit und im Sommer sofortiges Einstellen der Milch in Eiswasser.

\*

**Um schnell ohne Flaschner eine Kanne, die rinnt, dicht zu machen,** verstreiche man das Loch mit Baumwachs und klebe auch noch etwas Papier darauf. Eine so geflickte Gießkanne hält Monate lang. Nur heißes Wasser darf nicht hineinkommen, weil sonst das Baumwachs sich auflöst.

\*