

Zeitschrift: Schweizer Frauen-Zeitung : Blätter für den häuslichen Kreis
Band: 26 (1904)
Heft: 22

Heft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.10.2024

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

Schweizer Frauen-Zeitung.

26. Jahrgang.

Organ für die Interessen der Frauenwelt.



Rechts: Immer strebe zum Ganzen, und kannst du selber kein Ganzes werden, als kleinstes Glied schliesst an ein Ganzes dich an!

Abonnement.
Bei Franko-Zustellung per Post:
Jährlich Fr. 6.—
Halbjährlich „ 3.—
Ausland franko 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.

Insertionspreis.
Per einfache Petitzeile:
Für die Schweiz: 25 Cts.
„ das Ausland: 25 Pfg.
Die Retrazezeit: 50 Cts.

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

Innen-Regie:
Expeditio
der „Schweizer Frauen-Zeitung“.
Aufträge vom Platz St. Gallen
nimmt auch
die Buchdruckerei Merkur entgegen.

St. Gallen

Sonntag, 29. Mai.

Inhalt: Gedicht: Lieder. — Fröhlich am grauen Tag. — Hygiene des Wanderns (Schluß). — Mittel und Wege zur Verlängerung des Lebens. — Kulinariisches aus China. — Die älteste Frau der Welt. — Frauen in der eidgen. Postverwaltung. — Das Recht der unverheirateten Mütter und ihrer Kinder in Norwegen. — Gegen die weiblichen Handarbeiten der Wiener Telegraphistinnen. — Sprechsaal. — Feuilleton: Die Frau ohne Herz.
Beilage: Gedicht: Weißt du noch? — Mehr Nichtraucherwipes. — Neues vom Büchermarkt. — Briefkasten. — Nekramen und Inserate.

Lieder.

Stille, träumende Frühlingsnacht . . .
Die Sterne am Himmel blinzelten müd,
Breit stand der Mond wie ein silberner Schild,
In den Zweigen rauschte es sacht,
Arm in Arm und wie in Träumen
Unter duftenden Blütenbäumen
Gingen wir durch die Frühlingsnacht.
Der Flieder duftet berauschend weich;
Ich küsse den Mund dir liebevoll,
Dicht über Häupten uns, blau und weiß
Schimmern die Blüten reich.
Blüten bracht du uns zum Strauße,
Langsam gingen wir nach Hause,
Der Flieder duftete lieblich . . .

Otto Julius Bierbaum.

Fröhlich am grauen Tag.

Das köstlichste Geschenk, das die Götter einem Menschen in die Wiege legen können, ist ein fröhliches Herz, ein Herz, dem die Fröhlichkeit unaufhaltsam entquillt, wie der kräftig sprudelnde Quelle das klare Wasser.
Es gibt aber auch Quellen, die mühsam in die Höhe gepumpt werden müssen, die beim trockenen Wetter versiegen und bei Regenwetter trübes Wasser liefern. Eben solche Herzen gibt es; Herzen, die auch fröhlich sein können, wenn Andere die Fröhlichkeit bei ihnen mühsam heraufpumpen, deren Fröhlichkeit aber ganz versiegt, wenn sie nicht von außen gespeist wird, die in mürrisches Wesen und Trübsinn sich verkehrt, wenn die Umgebung trübe ist.
Ich erinnere mich aus der Jugendzeit an einen tiefgelegenen Brunnen, den die Stadt als ein Kleinod hielt, zur Zeit, als man von einer allgemeinen Wasserversorgung für den Ort noch nichts wußte. Wenn ringsum die Quellen zur Sommerzeit vor Dürre versiegten, so sprudelten dieses Brunnens Röhren in unverminderter Fülle und Kraft, und so kalt war das Wasser, als sei es eben dem ewigen Gletscherreis entsprungen. Und ungetrübt und klar blieb es, wenn Wolken-

brüche sich über das Land ergossen, wenn schmutzige Flut sich durch die Straßen wälzte und alle anderen Quellen von dem übermächtigen Maß getrübt wurden. Ja, dieser Brunnen lief klar und hell, wenn er selber so überschwemmt und verflammt wurde, daß seine Röhren nicht mehr sichtbar waren und sich unter der trüben Flut ergießen mußten.

Dieser Brunnen war mir als Kind schon ein Bild des echten fröhlichen Herzens, des Herzens, das ein Kleinod ist für sich selber und für alle, in deren Lebenskreis es gesetzt ist. Den selben Eindruck von dem Wert des fröhlichen Herzens empfing ich von dem einst in der Schule gelernt und wohl allbekanntem Gedichte: Johann, der muntere Seifenfieder. Noch Kind damals, fühlte ich doch, daß das fröhliche Herz eine Macht sei, in deren Hand das Glück ruhe. Und was ich zu jener Zeit bloß gefühlt, das bestätigte mir nachher ein erfahrungreiches Leben: Das fröhliche Herz macht nicht nur seinen Besitzer glücklich, sondern auch alle diejenigen, die mit ihm in Berührung kommen.

An fröhlichen Herzen scheint kein Mangel zu sein, denn deren Lebensäußerungen machen sich dem Auge und Ohr des Beobachters reichlich bemerkbar, zumal jetzt, wo der wonnige Freudenbringer Lenz unter dem blauen Himmel sein blumiges Szepter schwingt. Wie ein wanderndes Tulpenbeet, leuchtend in allen Farben, beleben Scharen frühlingsfroher Wanderer in sommerlichen Gewändern die sonnigen Straßen und grünen Wiesenpfade, so daß es scheint, als gaukelten über die entfernten Anhöhen hin riesige, buntsfarbige Schmetterlinge. Bunte helle Farben sind der Ausdruck der Fröhlichkeit, drum stimmt ihr Anblick auch den Beschauer fröhlich. Und erst das Ohr — darin hummt und klingelt von lauter hellen und fröhlichen Tönen: Wunteres Gespräch, helles Lachen und Jauchzen, Musik und Gesang, das sind die Aeußerungen fröhlicher Herzen am sonnigen Frühlingstag, vom frühen Morgen bis in die Mitternacht. Doch kann dies nicht zu dem Schlusse berechtigen, daß all diese plaudernden, lachenden, singenden, musizierenden und jauchzenden Wesen auch wirklich zu den echten fröhlichen Herzen gehören, daß sie dem Quell zu vergleichen seien, der selbst in der Dürre nie austrocknet und immer rein und klar sprudelt, ob auch die Auen von schmutzigem Wasser trüben, das sie in diesem Uebermaß nicht mehr zu fassen vermögen. Denn welch ganz andere Lebensäußerungen vernimmt man am grauen Tag, wo die Sonne sich hinter Gewölk verbirgt und brauender Nebel das anmutige Gefilde verhüllt.

Schon der Schritt von der Straße herauf tönt verdrossen und ohne Impuls, die Sprache farg und unfreundlich. Und Hunderte ziehen ihres gewohnten Weges, ohne daß ein Lachen, Singen oder Jauchzen die graue Eintönigkeit belebend unterbräche. Mit der Sonne und mit dem Sonntag hat die Stimmung sich gewandelt. Die Freude quoll am sonnigen Festtag nicht aus dem Urquell des Herzens, sondern sie war die Wirkung äußerer Einflüsse, denen selbst die unbeseelte Schöpfung tributpflichtig ist.

In Strömen fließt der Regen aus den schwarzen Nebeln, die über den Wiesen dahinstreichen wie schleppendes Bahrtuch, das Himmel und Erde einhüllt und alle Freude erstickt. Der Uhr nach sollte bald der neue Tag anbrechen, doch ist es noch dunkel und die wassergetränkte Luft ist unfreundlich und rauh. Es ist ein Tag, der den Schläfer nicht wecken will zu seiner gewohnten Pflicht, jedoch man manch einen später im Trab dahineilen hört, um doch noch rechtzeitig zum Tagewerk antreten zu können. Bis jetzt ist aber noch keiner die Straße gegangen und noch ist keines Vogels Frühruf erklingen. Wohl aber vernimmt mein Ohr jetzt den Klang einer sich nähernden menschlichen Stimme, die eine muntere Weise mit hellen, sonnigen Tönen in das tiefende, düstere Grau hineinsingt, und dem lebhaften Tempo folgen im gleichen Takt die Füße, die im Tanzschritt einher eilen.

Wie durch Zauber scheint alles verändert. Zu dieser lebendigen und heiteren Fröhlichkeit paßt nur das Bild eines rosigen Frühmorgens, wo ein hoffnungstropes junges Menschenkind leichtfertig und mit beschwingten Füßen einem lächelnd und verheißungsvoll winkenden Glück entgegenseht. Wie viel Schönes hat dieser frühe, frohsinnige Wanderer in den Herzen derer geweckt, die noch schlafbefangen schon den lähmenden und bemühenden Einfluß des düsteren Tagesanbruches spürten. Die fröhliche Lebensäußerung zaubert ein heiteres und sonniges Bild vor ihre Seele, und wenn sie völlig erwachen, erfüllt von dem Gehörten und dabei Empfundnen, dann erscheint ihnen der trübe Tag nicht halb so schwer, die frühe Pflicht nicht halb so schwer. Das fröhliche Herz hat den Grundton angestimmt, dem die anderen unbewußt folgen. Es hat sich vervielfältigendes Glück gepflanzt, hat bedrückte Seelen auf lichte Höhen geführt. Solche fröhliche Herzen sind das kostbarste, das erquidendste, was die Welt zu bieten hat, und ihnen Raum und unverkümmerte Entwicklung schaffen, heißt: die Sonne scheinen lassen, den Himmel auf die Erde verpflanzen.

Fröhlich zu sein am grauen Tag, ist ein Gottesgeschenk, das man mit allem Fleiß unverfehrt zu erhalten suchen soll. Und doch — wie oft muß man sehen, wie der Unverstand, die Engherzigkeit und der Kleinmut an dem fröhlichen Herzen zum Würder wird. Der Unzufriedene, Mißmutige, schwarzseherisch Verbitterte, verschließt seine Herzensthüre mit Fleiß vor dem Einfluß des Frohherzigen, der ihn glücklich zu machen vermöchte; er verböhrt sich in Mißbehagen und Unzufriedenheit, sucht Charakter darin, ein Pessimist zu sein und tagiert das fröhliche Herz des Andern von oben herab als kindlichen, minderwertigen Verstand.

Was ist das doch für ein trauriges Bemühen, der Welt die goldene Sonne auszulöschen, mit eifriger Hand die düstigen Blüten zu töten und dem hungernden Ohr jeden süßen Klang zu rauben, der die Seelen wärmt und die Herzen weitet! Wie kläglich ist es, Andern herzlos das Glück zu rauben, weil man selbst zu blaßiert oder zu verbittert ist, dem fröhlichen Sinn die Herzensthüre zu öffnen, daß er darin Wohnung nehmen kann.

Wie oft spielt diese traurige Rolle eine Mutter, ein Vater dem frohherzigen Kind, ein Gatte dem Gatten, ein Bruder der Schwester, ein Sohn der Mutter, ein Freund dem Freund gegenüber, ohne sich darüber völlig klar zu sein, daß die systematische Unterdrückung und der daraus langsam sich entwickelnde Mord der Herzensfröhlichkeit eines Andern, den Mord am eigenen Glück bedeutet.

Breiten wir deshalb schützend und segnend die Hände über die Herzen, deren Grundstimmung die unverwundliche Heiterkeit ist, die fröhlich sind auch am grauen Tag, denen auch die trübe Welt rosig erscheint, die in warmen, harmonischen Tönen zu uns sprechen und aus deren Augen uns Vertrauen und Liebe im Gewande des Frohsinns entgegenstrahlt; sie verführen uns das sonst verlorene und so tief beklagte Paradies der Kindheit und nähren die Hoffnung auf eine schönere Zukunft, an welcher der Edle für die Nachkommen zu bauen nicht müde wird.

Hygiene des Wanderns.

(Schluß.)

Die Wirtshauskost leidet fast durchgängig an dem Fehler, daß hier zu sehr die Eiweißnahrung, und zwar die Fleischkost, im Vordergrund steht. Die Kohlehydrate, die nicht minder wichtig für den Wanderer sind, erscheinen nur als minimale Portionen in Beilagen; eben diese Stoffe aber, Suppen mit Einlagen, Nudeln, Makkaroni, Reis und dergleichen sind es, die die Eiweißkost in rationeller Weise ergänzen, und die der Tourist immer wieder von neuem in den Hotels verlangen soll. Fleisch genieße man nur in tadellosem frischen Zustande und vermeide stark gewürzte Speisen, deren Bestandteile oft höchst zweifelhafter Natur sein können!

Geflügel und Fische bilden ein treffliches Wandernahrungsmittel und haben außerdem noch den Vorzug, daß ein Verderben sehr leicht zu bemerken ist. Schinken in bester Beschaffenheit ist natürlich ein gutes Nahrungsmittel, im Süden nur sehr teuer und sehr schwer zu haben, während der Genuß von Wurst sehr bedenkliche Folgen haben kann, da die Füllung zuweilen nicht ganz einwandfrei zu sein pflegt. Von weiteren Eiweißquellen sind Eier und Käse zu nennen. Der Käse darf nur in kleineren Mengen genossen werden, weil er insbesondere als sogenannter Magerkäse, Schweizer oder Holländer unter starken Verlusten nur schwer verdaut wird. Anders steht die Sache mit den Eiern; sie stellen ein ideales Wandernahrungsmittel dar, nur ist die Art der Zubereitung vom individuellen Geschmack oder auch den Umständen abhängig.

Was schließlich das Brot anbelangt, so ist dies in vielen Gegenden unserm Geschmack nicht zuzugend oder zu schwer verdaulich und erfordert deshalb eine stete Berücksichtigung der schon oben genannten Nährstoffe, wie Nudeln, Reis und Makkaroni. Fette, wie z. B. Butter sind sehr wertvoll, doch ist im Auge zu behalten, daß größere Mengen stets einen Reiz auf den Darm

ausüben; am meisten empfiehlt sich noch ein guter Speck, der leicht zu transportieren ist und stets seinen angenehmen Geschmack behält.

Als das Hauptgetränk des Wanderers soll das Wasser gelten; alle anderen Getränke sind bloße Surrogate, wo das Wasser nicht in gutem Zustande zu haben ist. Man kann auch aus einer kalten Quelle, selbst in erhittem Zustande, seinen Durst löschen, wenn man die Vorsicht gebraucht, mit einigen Tropfen Wasser vorher Mund- und Nasenhöhle auszuspülen. Ein mäßiger Genuß der alkoholischen Getränke ist jedoch nicht ausgeschlossen; hat man Aussicht, einen ganzen Tag zu wandern oder in der Wildnis zu verweilen, ohne das Schild eines Wirtshauses zu schauen, so empfiehlt es sich, eine halbe Flasche Weiß- oder Rotwein im Rucksack mitzuführen.

Am Abend nach der Arbeit ist ein etwas größeres Quantum gestattet, das sich aber stets in bescheidenen Grenzen halten soll. Außer Kaffee, Thee und Bouillon ist von den Getränken noch die Milch zu nennen; sie ist zwar ein Idealgetränk, hat aber den Nachteil, daß sie bei Erwachsenen, roh genossen, fast stets Durchfall erzeugt.

Die Hygiene der eigentlichen Wanderung stellt verschiedene Anforderungen, deren hauptsächlichste folgende sind. Das „Handwerkzeug“ des Touristen, die Füße, müssen in tadellosem Zustand sein, wenn nicht das sogenannte Wundlaufen und schmerzhaftes Blasenbildung sich einstellen sollen. Vor Antritt der Tour wird der Fuß in warmem Wasser gebadet, mit Baitum oder Franzbranntwein abgerieben und mit Vaseline gründlich eingeseift. Die Zwischenräume der Zehen und sonstige Stellen werden mit Salicyltaltpuder bestreut und dieser Puder auch in reichlicher Menge auf die Innenseite der Strümpfe gebracht und der Fuß ist zum Marschieren fertig. Ist es einmal zur Blasenbildung gekommen, so kann man entweder einen Tag ruhen — die Blasen trocknen dann von selbst — oder man durchsticht sie mit einer ausgeglühten Nadel und verbindet mit Watte und Salicylvaseline; Durchziehen von Wollfäden ist sehr schädlich. Was das Marschieren selbst anbelangt, so ist für große Touren die geeignetste Zeit der Sommer. Man breche um 5 Uhr auf, marschiere bis 11 Uhr und mache dann eine ergebnisse Mittagspause; in der Sonnenhitze des Mittags soll nicht gewandert werden. Nach der Pause marschieren man noch bis gegen 7 Uhr, um welche Zeit man im Quartier eintreffen sollte und geht gegen 9 Uhr zu Bett. Während des Marsches ist der Schritt nach der Herzthätigkeit zu regeln; Herzklopfen und Atemnot deuten unzweifelhaft auf zu schnellen Schritt hin, jedes, auch das leiseste Herzklopfen, ist eine Warnung, langsamer zu gehen, die unbedingt befolgt werden muß. Beim Bergsteigen ist das Reden höchst überflüssig, das Rauchen aber ganz zu unterlassen, weil es Herz- und Atmungstätigkeit beeinträchtigt. Eine Raft von je zwei Stunden ist zu empfehlen, ein öfteres Hinlegen und Ausruhen aber nachteilig, weil die Glieder durch jede Raft steif werden und man immer wieder einige Zeit braucht, bis man sich wieder eingelaufen hat.

Dr. W. V.

Mittel und Wege zur Verlängerung des Lebens.

Ein angesehener Londoner Arzt, Sir Hermann Weber, hat in der Deutschen Medizinischen Wochenschrift einen größeren Aufsatz veröffentlicht, der die Mittel und Wege zur Verlängerung des Lebens erörtert. Dr. Weber faßt am Ende seiner Darlegungen das Vorgebrachte in folgende Regeln zusammen:

Erhaltung aller Organe in kräftigem Zustand. Erkentnis und Bekämpfung krankhafter Tendenzen, mögen dieselben ererbt oder erworben sein. Mäßigkeit im Essen und Trinken und andern körperlichen Genüssen.

Reine Luft in und außerhalb des Hauses. Regelmäßige Körperbewegung an jedem Tage und bei jedem Wetter: in vielen Fällen auch Atembewegungen, sowie Fuß- und Klettertöuren.

Früh zu Bett und früh wieder auf. Dauer des Schlafes nur 6—7 Stunden.

Tägliches Bad oder Abreibungen; je nach der Konstitution warm oder kalt oder auch beides. Regelmäßige Arbeit und geistige Beschäftigung. Selbsterziehung zur Freudigkeit, Ruhe des Gemütes und zu einer hoffnungsvollen Lebensanschauung. Bekämpfung der Seidenchaften und nervösen Angistgefühle.

Ein kräftiger Wille, der das Individuum dazu zwingt, gesund zu leben und Alkoholica und andere Stimulantien, sowie Narcotica und Analgetica zu vermeiden.

Der Verfasser schließt: „Es war nicht meine Absicht, durch Aufstellen dieser Regeln ein Leben voller Entbehrungen zu schaffen, sondern ich wollte diejenigen, die nach meinem Räte leben, zu einem langen, nützlichen und glücklichen Leben und zu einem späten, schmerzlosen Ende führen. Und diesen Zweck habe ich bei vielen meiner Patienten durchaus erreicht.“

Kulinarisches aus China.

Aus der Küche und von den Tafelgewohnheiten der Chinesen plaudert ein amerikanisches Blatt allerlei Interessantes aus: Man sagt, daß man die Chinesen mit noch größerem Rechte, als man sie das „Volk der Spieler“ nennt, das „Volk der Köche“ nennen könnte. Es gibt nämlich kaum einen Eingebornen im Reiche der Mitte, der nicht eine mehr oder minder starke Neigung zum Kochen, Baden und Braten besäße. Vom Mandarin ersten Ranges abwärts bis zum Kuli, von der rechtmäßigen Gattin des Großkaufmanns bis zur heimatlosen Bettlerin nimmt alles an der Zubereitung der Speisen das größte Interesse. Die Zahl der regelrechten Speisen in China ist Legion, aber ihre Zubereitung ist, vom Standpunkte eines europäischen Magens, abheulend. Dem Fremden, der durch die Straßen einer chinesischen Stadt hinstreift, fallen zuerst die mehr als zahlreichen Küchen (zugleich Eßhäuser) auf, deren Düste die Straße oftmals weißlich geradezu in einen Nebel einhüllen. Da die Kochherde aller dieser öffentlichen Küchen entweder vor dem Fenster oder direkt vor der Türe aufgestellt sind, so ist es dem Vorübergehenden leicht, einen Blick auf die Speisen und die Art ihrer Zubereitung zu tun. Dem Koch selbst ist es sehr erwünscht, wenn er durch seine Kocherei Neugierige anzulocken vermag, denn die öffentliche Zubereitung der Speisen ist selbstverständlich nichts als ein Reklamemittel. Die Reichhaltigkeit und Seltsamkeit des Speisetzettels in einem solchen Restaurant ist wahrhaft achtunggebietend. Gestohter Reis, alle Sorten grüner Gemüse, fettes Schweinefleisch, mageres Ziegenfleisch und Fische sind die Alltagsspeise des „kleinen Mannes“, aber daneben finden sich die größten Delikatessen des Wassers, der Erde und der Luft: Schlangen, Käfer, Würmer, Froschschenkel, Schmetterlingspuppen, ein Duzend verschiedener Vogelgeier, Hunde, Katzen, hunderte verschiedene Insekten, Fischknochen und überdies tausend von süßen Backwerten. Die Puppen der Seidenraupen werden als eine der größten Delikatessen angesehen; man ist sie gefocht mit einer süßen Brühe. Unter den Raupen sind es besonders zwei Gattungen, die vor dem Magen des mandelbäumigen Feinschmeckers Gnade gefunden haben: die eine wird im Bambus, die andere im Zuckerrohr gefunden und in allen möglichen Formen geessen. Viele Gerichte aus dem Reiche der Blumen würden ohne Zweifel auch bei uns ihre Liebhaber finden, im großen ganzen aber ist die chinesische Kocherei nichts weniger als verführerisch. „Man muß“, wie einst ein amerikanischer Humorist meinte, „eine gußeiserne Nase besitzen, um sich mit dem, was die Chinesen „queng sui“, die Europäer „haut gout“ nennen, befreundet zu können.“ Bei Tische essen die Männer bedeckten Hauptes und bemühen sich, wenn sie wohl erzogen sind, die Arbeit des Kauens, Verschluckens und Verdauens mit größtmöglichem Geräusch auszuführen. Das Schmagern der Lippen, Zähneknirschen, Zungenschmalzen und lautes gedehntes Aufstoßen beim Essen, das ist die Hochflut der Höflichkeit gegen den Gastgeber, der sich bei besonders lautem Aufstoßen lächelnd und hochehrfurchig gegen seine Gäste verneigt. Wegen der unvollkommenen Tafelinstrumente in China erscheinen alle Gerichte in bereits zerkleinelter Form auf dem Tische: das Fleisch in Würfeln und ohne Knochen, die Früchte zerschnitten, das Gemüse in kleinen Häufchen. Man speist nicht mit Messer und Gabel, sondern bedient sich, wie bekannt, der Eßstäbchen, mit welchen die Bewohner des Reiches der Mitte äußerst geschickt umzugehen verstehen. Beim Essen von Reis, Gemüse und sonstigen halbflüssigen Dingen dienen die Stäbe nur zum Schieben; man fest nämlich den Rand der Schale an den Mund und schiebt den Inhalt langsam auf die Zunge. Zwischen den einzelnen Gängen werden Schalen mit Wasser und Handtücher herumgereicht, damit die Gäste Hände und Gesicht reinigen. Das Gesicht beim Essen arg zu beschmieren, gilt durchaus nicht für lächerlich oder gar für eine Schande; die Hauptfache bleibt es für den Gast, so viel als möglich in sich hineinzupacken, um den Gastgeber zu ehren. Das Tafelgeschirr besteht lediglich aus einer Anzahl von Schalen verschiedener Größe, irdenen kleinen Töpfchen und den Eßstäben, die in vornehmen Häusern aus Silber oder Elfenbein, sonst aber aus Holz angefertigt sind. Man hält sie mit der rechten Hand, etwa wie einen Weisheit. Eine Tasse oder vielmehr ein Lächeln Thee beschließt die Mahlzeit. Dem vorberordneten europäischen Geschmacke würde weder die Größe der Gefäße noch die Qualität der Getränke zusagen. Die letzteren sind von wunderbarer Feinheit und entzückendem Aroma. Man trinkt den Thee, der durch bloßes Aufgießen von kochendem Wasser bereitet wird, aus sehr kleinen Schalen, die kaum viel größer als Fingerhüte sind. Auch das Theetrinken hat seine bestimmten Formalitäten. („Die Küche.“)

Die älteste Frau der Welt.

Diesen Titel nimmt eine Amerikanerin, Mrs. Ramsen Wood in Oregon, in Anspruch. Sie behauptet, 116 Jahre alt zu sein, und will noch gern einige

lesen, deshalb mögen sie es vielleicht bei schlechter Beleuchtung ausgehalten haben.

Auf Frage 8208: Wenn der Jüngling die Fähigkeit zum Studieren besitzt, so wird er auch einzusehen vermögen, daß es durchaus nicht zweckmäßig ist, sich im Bett einer angestrengten geistigen Thätigkeit zu widmen. Ältere Leute, die sich genötigt sind, auf ihre Augen zu achten, sagen, daß das Lesen der scharf geschnittenen, feinen Antiquaschrift sie ermüde, währenddem sie die Fraktur ohne Ermüdung lesen können. Vielleicht macht dies aber auch die Gewohnheit.

Auf Frage 8209: Obgleich es ganz und gar nicht sicher ist, daß jedes Mädchen sich verheiratet, soll doch ein jedes von der Haushaltung so viel verstehen, daß es sich verheiraten kann. Und das ist sicher, daß die Haushaltung gelernt werden muß wie jede andere Kunst, und daß viele Ehen unglücklich werden, weil die Frau vernachlässigt hat, die Haushaltung recht zu lernen.

Auf Frage 8209: Die Hauswirtschaft ist nicht nur ein Beruf wie jeder andere, der gelernt werden muß, sondern es finden sich in ihr verschiedene Berufe vereinigt. Ein Mann, der so unverständlich ist, dies nicht einzusehen im Interesse seiner Tochter, der verdient es, rettungslos unter dem „Haushälterinnenelend“ zu versinken zu müssen. Wenn Ihrem Mann nicht beisammen ist, so haben Sie vielleicht mehr Glück bei der Tochter und zwar vielleicht gerade deshalb, weil sie sich mit Verratsgedanken befaßt. Vielleicht wird das junge Mädchen Ihre Verbündete wenigstens so, daß es am Abend und am Sonntag Ihnen hilft, um sich in die Grundlagen der Hauswirtschaftskunst einweihen zu lassen. Schon das wäre ein rechter Gewinn.

Auf Frage 8209: Ich war Lehrerin vor meiner Verheiratung. Auch ich wählte, bei Intelligenz und gutem Willen sei es überflüssig, das Kochen und die Haushaltung vorher zu erlernen, das gebe sich dann von selbst. Es ist gegangen, aber mit vieler Mühe; und hundert mal schon habe ich mir gesagt: Wenn ich eine Tochter hätte, die wollte ich gründlich in die Geschäfte der Haushaltung einführen.

Auf Frage 8210: Ich erwarnte nicht viel Aufklärung von einer Durchleuchtung mit Röntgenstrahlen, aber schaden kann eine solche ja nicht.

Auf Frage 8210: Das Durchleuchten mit Röntgenstrahlen wird in diesem Falle nichts nützen, da ja von Veränderungen am Knochengewebe keine Rede ist. Sollte die Prozedur indessen der Patientin zur Verurteilung reichen, so wäre sie doch vom Guten.

Die Frau ohne Herz.

Frau Lohmann hatte eine sonnige Kindheit und Jugend. Von einer früh verwitweten Mutter als einziges Kind abgöttisch geliebt, heiratete sie in dem Wirtschaftsdirektor Lohmann den Mann ihrer ersten Liebe. Wohl starb wenige Jahre darauf ihre Mutter. Aber an der Seite ihres trefflichen Gatten, umgeben von zwei lieblichen Kindern, verwand sie bald diesen Schlag, und mit ahnungsvollem Hochgefühl sah sie der Stunde entgegen, da sie ihrem teuren Gatten einen dritten Sprößling schenken sollte.

Da geschah es, daß sie eines Tages auf einige Tage auf ein benachbartes Gut zu Besuch fuhr, und als sie zurückkam, da lag ihr schönes Wohnhaus in Asche, und ihr Mann und ihre Kinder waren tot, grauenvoll in den Flammen mit umgekommen. Sie schrie laut auf in ihrem wilden, furchtbaren Schmerz, haderte mit Gott und der ganzen Welt, und nur das junge Leben, das unter ihrem Herzen pochte, hinderte sie daran, ihr eigenes Dasein selbst wegzuworfen. Für ihren Geist, der umnachtet wollte, war es eine Wohlthat, daß sie in eine schwere Fieberkrankheit fiel, die ihr mit der Besinnung zugleich auch das Gefühl der trennenden Debe und schmerzhaften Verlassenheit benahm.

Langsam erholte sie sich; und so recht im ersten Hochgefühl wiedergewonnener Gesundheit schenkte sie einem Knaben das Leben.

Den ganzen reichen Schatz an Liebe, der durch den gräßlichen Tod ihres Gatten und ihrer beiden ersten Kinder frei geworden, hatte sie schon dem ungeborenen Jüngsten zugewendet. Und als sie jetzt das rosig neue Leben glückselig in ihren Armen hielt, da gelobte sie sich einen feierlichen Eid, dieses Kind nie zu verlassen, so lange auch nur ein Atemzug ihre Brust beleben wird. So wurde Camillo ihr Alles: ihr Leben, ihr Denken und Trachten, ihr Gott und ihre ganze Seligkeit.

Sie ganz allein erzog den Knaben. Sie gab ihm den ersten Unterricht, leitete seine ersten Spiele, und als er größer wurde, hielt sie ihm die besten Lehrer, jaß mit ihm an einem Tisch und lernte mit ihm den ganzen Lehrstoff des

Untergymnasiums. Es war merkwürdig, wie sie, die als Mädchen nur mühsam den geringen Anforderungen einer alten Gouvernante entprochen, alle Schwierigkeiten der lateinischen und griechischen Grammatik überwand, wenn sie nur mit ihrem Bubi, wie sie Camillo immer nannte, zusammen studieren konnte.

Und er war stolz auf seine schöne junge Mutter, und was er that, that er auch nur mit ihr und für sie.

Mit 14 Jahren trat er auf Wunsch seines Vormundes in die öffentliche Schule. Seiner Mutter kostete es anfangs keine geringe Ueberwindung, ihn fünf Stunden täglich von sich zu lassen. Aber sie führte ihn immer in die Schule und holte sich ihn auch wieder ab; zu Hause blieben sie die alten Lern- und Spielkameraden wie vorher.

So legte Camillo, mit seiner Mutter, auch das Obergymnasium zurück, maturierte mit Vorzug und trat in die Hochschule.

Auch hier begleitete ihn die Mutter zu den Vorlesungen und holte ihn wieder ab. Seine Kollegen belächelten ihn und machten lieblose Bemerkungen. Er stellte sie zur Rede. Den ärgsten Spötter züchtigte er mit der Waffe in der Hand; er hat zu Hause mit seiner Mutter auch Rechtmittel genommen. Das erwarb ihm die Achtung seiner Kameraden; die Stichelreden hörten mit einem Male auf.

Aber die freie Luft der Hochschule hat ihn einmal frisch angeblasen und ihm einen ganz neuen Blick in das Leben geöffnet. Es genügte ihm nicht mehr, mit seiner Mutter der fleißigste Hochschüler zu sein; der Mann erwachte in ihm, der Begriff der Freiheit dämmerte ihm auf.

Mit bangem Kummer verfolgte die Mutter sein geändertes Wesen, dessen Ursache sie instinktiv erriet, und klammerte sich mit doppelter Liebe an den freisitzigen Liebbling. Wie Gift und Dolch fuhr jedes härtere Wort, das Camillo jetzt oft fallen ließ, in ihre Brust, und wenn er ihre verzehnfachten Liebesworten mit stummem Troste erwiderte, so war es ihr, als ob ihr Herz in dumpfem Krampfe seine ganze Thätigkeit plötzlich eingestellt hätte.

Eines Tages erhielt Camillo die Einladung zu einem Studentenfestkommers und gab seinen Kameraden auch die Zusage, daß er kommen werde.

Beim Mittagessen machte er seiner Mutter die Eröffnung, daß er heute Abend auf den Festkommers gehen und erst nach Mitternacht zurückkommen werde. Es war das erste Mal in seinem Leben, daß er einen Abend ohne seine Mutter außer dem Hause zubringen wollte. Frau Lohmann erschrak bei dieser Nachricht, als hätte sich der Tod bei ihr zum ersten Male angekündigt; sie war gerade heute über strengen Auftrag des Arztes zu Bett gelieben. Sie brach in bittere Thränen aus und beschwor Camillo bei aller Erinnerung an die Liebe, die er ihr sonst erwiesen, heute Abend zu Hause zu bleiben.

Camillo kämpfte anfangs einen schweren Kampf mit seiner Kindesliebe. Aber endlich faßte er alle seine großen Entschlüsse zu einer genau umschriebenen Generalbitte an seine Mutter zusammen: Mit den zärtlichsten und herbedestesten Worten, die ihm zu Gebote standen, bat er sie, ihm vor jetzt ab dieselbe Freiheit zu gewähren, die alle seine Kameraden haben, und verlangte als ersten Beweis dieser gewährten Freiheit den heutigen Abend.

Aber seine Mutter wollte davon nichts wissen. Sie schmeichelte, drohte, bat und zürnte in einem Atem und gestand schließlich dem Sohne unter einem Strome heißer Thränen, welchen Eid sie vor Jahren ihm, dem Neugeborenen, feierlich zugeschworen hat. Sie bat und bettelte, als gelte es ihr Leben und Seelenheil.

Camillo hörte staunend der wirbelnden Bredsamkeit seiner Mutter zu. Aber er hatte hievon nur das Gefühl, als ob man ihm die frische Luft, deren ersten köstlichen Flügeltschlag er soeben erst empfunden, wieder entziehen wollte. Nein, er konnte nicht nachgeben. Sein Bitte wurde dringender, die Weigerung seiner Mutter immer heftiger.

Schließlich hat er nicht mehr, sondern kündigt einfach an, daß er heute Abend fortgehen

werde, und schritt, ohne die Drohungen der armen verzweifelnden Frau weiter zu beachten, in sein anstößendes Zimmer, die Thüre hinter sich mit starker Hand zuschlagend.

Darauf war Mutter Lohmann nicht vorbereitet. Sprachlos horchte sie einen Augenblick den Schritten Camillos in seinem Zimmer nach; dann vernahm sie nichts mehr. Eine namenlose Angst überkam sie. Sie sprang aus dem Bette und rüttelte an der Thüre; sie war von drüben versperrt. Da erinnert sie sich, daß Camillo's Studierzimmer eine zweite Thüre hat, die direkt auf den Gangflur mündet. Wie sie ist, im leichten Nachtwand und barfuß, eilt sie an diese Thüre und pocht und bittet um Einlaß.

Eine Viertelstunde später fand die Köchin sie ohnmächtig auf den kalten Steinplatten vor der Thüre Camillos liegen.

Auf seinem Zimmer angelangt, war das erste Gefühl Camillos, die schwer erkaupte Freiheit sofort zu gebrauchen. So nahm er Stock und Hut und eilte durch die äußere Gangthüre, die er geräuschlos hinter sich verschloß, aus dem Hause. Einige Gassen brachten ihn vor das Stadthor ins Freie. Es war ein schöner Spätherbsttag, kühl, mit hellem Mittagsonnenschein. Camillo schob den Hut aus der Stirn und schritt wacker aus. Eine Flut von Plänen, wie er seine Freiheit jetzt ausnützen werde, machte seine Pulse rascher schlagen und dehnte seine Brust in stolzen Hoffnungen einer herrlichen Zukunft für sich und seine Mutter; diese wollte er gar bald mit der neuen Ordnung der Dinge verschönern.

So verfloßen zwei Stunden. Als er zu Hause wieder anlangte, fand er alles in größter Aufregung. Am Krankenbett seiner Mutter standen zwei Aerzte. Aus den wirren Phantasien der fiebergelübenden Kranken hörte er immer nur seinen Namen und die furchtbare Anklage, daß er an dem Tode seiner Mutter schuld sei. Und seine herrlichen Zukunftspläne verschwanden; gräßliches Dunkel umflüsterte seine Seele. Wie verloren hörte er kaum zu, was die Leute um ihn herum sprachen. Nur das Wort „Muttermörder“ tönte wie die Posaune des jüngsten Tages an sein inneres Ohr.

Als die beiden Aerzte fortgehen wollten, hielt er sie an und bat um offenen Bescheid über den Zustand seiner Mutter.

Der eine machte ein bedenkliches Gesicht.

„Sie sind der Sohn?“ fragte der andere.

„Ja, Herr Professor.“

„Und Mediziner?“

„Im ersten Jahre.“

Der Professor fixierte den Frager eine Weile, dann sagte er: „Es ist Gehirnentzündung im höchsten Grade.“

„Also keine Hoffnung?“ kam es tonlos von Camillos Lippen.

„Das hängt von der Natur der Kranken ab. Jedenfalls ist es gut, wenn Sie auf alle Eventualitäten gefaßt sind.“

Und sie ließen ihn allein im Vorzimmer zurück.

Aber es litt ihn nicht in der Wohnung. „Muttermörder!“ raunte es ihm ins Ohr und trieb ihn hinaus in dieselben Felder vor der Stadt, in denen er vor einer Stunde so glücklich war. Dort irrte er bis zum hereinbrechenden Dunkel umher, halt- und ziellos. Da kam er an den Strom, der an der Stadt vorbeifließt. Ohne zu wissen, was er that, stieg er das flache Ufer hinab und ging ins Wasser, so weit er konnte. Dann erfaßte ihn die Strömung und zog ihn mit sich fort.

„Mutter, ich bleibe doch bei Dir“, waren die letzten Worte, die das Wasser gurgelnd seinen Lippen entströmen ließ.

Drei Tage später legten sie Mutter und Sohn in ein Grab.

Die Leute sagten, die Mutter hätte ihr Herz ganz dem Sohne geschenkt; die beiden hätten nur ein Herz gehabt. Darum konnte auch eins ohne das andere nicht leben.

Und Abergläubische behaupten, beim Sezieren der Mutter habe man auch wirklich kein Herz vorgefunden, nur der Sohn habe eins gehabt.

P. R.

Weißt du noch?

Weißt du noch, wie ich am Felsen
Bei den Weichen dich belauschte?
Weißt du noch den Fliedertrauch,
Wo der Strom vorüberbrauschte?

Uch, es war ein süßes Bild,
Als du da erötend standest
Und zur Erde all die Blumen
Zielen, die zum Strauß du bandest!

Und es sahen Fels und Strom
Dein Erörten und dein Wehen,
Sahen auch den ersten Kuß,
Halb genommen, halb gegeben!

C. Moennet.

Mehr Nichtraucherkoupes!

In der jüngsten Nummer des „Mercur“ wurde
die Frage der Abschaffung der ersten Klasse in den
Eisenbahnzügen besprochen und nach dem Vorgehen
anderer Staaten auch befürwortet, besonders nach Be-

lehter Minute noch einige Damen Platz nehmen möchten,
so sind sie gezwungen, in der Raucherabteilung Unter-

Neues vom Büchermarkt.

Klassiker der Kunst in Gesamtausgaben. 3. Bd. Tizian.
Des Meisters Gemälde in 230 Abbildungen.

Die beiden ersten Bände dieses neuen Unternehmens
haben bei der Kritik und beim Publikum eine so freund-

Anschaulichkeit wieder: von den Jugendwerken, die der
Art der Bellini und Giorgione so nahe stehen, wie

Briefkasten der Redaktion.

Fr. Pf. S. Besten Dank vorläufig auf diesem
Weg für Ihre freundliche Zustimmung, die wir, wenn

Fr. A. T. in M. Es gibt Leute, die unter be-

Frau S. in A. Wenn das Kind rechtzeitig
schlafen geht, bei offenem Fenster schläft und keinerlei

1.

Die Notwendigkeit einer geregelten Zahn-
pflege ist dringend. Täglich die Zähne reinigen

2.

Eine unsaubere Mundhöhle ist die beste
Brutstätte für viele Krankheitserreger (Tuber-

3.

Ein jeder Mensch ist dem Arzte oder Freunde,
der ihn zur Zahnpflege angeregt hat, zeitlebens

4.

Alle hervorragenden Forscher auf dem Ge-
biete der Zahnhygiene sind sich darüber einig,

gung (Zahnbürste, Zahnhocher) allein nicht aus-
reicht. Die gleichzeitige Anwendung antiseptischer

5.

Ein gutes Mundwasser soll folgende Eigen-
schaften besitzen:

- a) Vollkommene Ungiftigkeit und Unschädlich-
keit sowohl für die Zähne als auch für
die Mundschleimhaut.
b) Genügende baktericide Wirkung.
c) Guten Geschmack und Geruch.

6.

Mittel, welche die Mundschleimhaut äzen,
wie übermangansaures Kali, Formaldehyd, Seife

7.

Nach den übereinstimmenden Angaben her-
vorragender Forscher*) entspricht Odol zur Zeit

sten und muß daher als das beste von allen
gegenwärtig bekannten Mundwässern bezeichnet

8.

In Anbetracht dessen, daß zu Odol nur
der denkbar reinste Alkohol, sowie die feinsten

9.

„Wer Odol konsequent täglich vorschrifts-
gemäß anwendet, übt die nach dem heutigen

10.

*) Abdrücke von einigen dieser Publika-
tionen senden wir jedem, der sich dafür inter-

Dr. med. Chemisches Laboratorium Lingner
Präsident.

3001]

Gegen Verstopfung und deren Folgen

(Hämorrhoidalbeschwerden, Blutaustausen) sind ein
sicheres und dabei keine Schmerzen verursachendes, un-

IM FRÜHLING. [3133

Die im Frühling so häufig plötzlich auftretenden
kleinen Uebel wie: Unwohlsein, nervöse Anfälle,

GALACTINA Kindermehl

Die beste Kindernahrung
der Gegenwart. [2873

22jähriger Erfolg. In Apotheken, Drogerien etc.

Als gewissenhafte, sparsame und
fleißige Haushälterin für einen
einfachen Haushalt zu einzelnen Herrn



Nach der Muttermilch empfiehlt sich die
sterilisierte Berner Alpen-Milch als bewährteste,

Kinder-Milch

Diese keimfreie Naturmilch verhütet Verdauungs-
störungen. Sie sichert dem Kinde eine kräftige

Depots: In Apotheken. [2844

Sanatorium Steffisburg bei Thun

für Nerven-Herzranke, Rheumatiker, innere und Frauenkrank-
heiten. Komplet ausgerüstete Anstalt für physikalische Therapie.

In einem angesehenen Doktorhaus
auf dem Land „kleine Familie“,
sehr schöne und gesunde Gegend,

Eine einzelstehende Frau, Witwe,
sucht Vertrauensstelle in besseres
Haus, zur selbständigen Besorgung

Eine durchaus vertrauenswürdige,
alleinstehende junge Frau sucht
Stellung als Buchhalterin und Kor-

Gesucht:

in eine Kuranstalt eine Kochlehr-
tochter und eine Saalheerthochter.
Offerten übermittelt die Expedition

Die neuesten Reise- und Sommer-Costume

sowie lange und kurze, glatte und faltige, schwarze und farbige **Kleiderröcke**.

Vollgefütterter Tuch- oder Melange-Rock in exquisitem Stoff à Fr. 19. 50.

3163]

Extra wohlfeile, gediegene Röcke schon zu Fr. 8.50 und 10.50

Erstes und grösstes **Special-Confections-Haus Oettinger & Co., Zürich.**

Gebildete Dame gesetzten Alters, in Führung eines guten Haushaltes, sowie in Kinder-Erziehung und Handarbeit erfahren, sucht Vertrauensstelle. [3178]

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. Bei befriedigenden Leistungen entsprechender Lohn. [FV3062]

Für Vertrauensstelle sucht man eine in der besseren Küche und in den Hausgeschäften tüchtige, gewandte und ordnungsliebende Person. Wirklich ernsten Reflektantinnen, die ihre Ehre darin setzen, eine gute Stelle treu zu versehen, gibt die Redaktion dieses Blattes gerne Auskunft. Offerten unter Chiffre W3168 übermittle die Exped. d. Bl. [3168]

Eine gut erzogene Tochter, 21 Jahre alt, deutsch, französisch und englisch sprechend, die einen Buchhaltungskurs mitgemacht und in Hand- und Zimmerarbeiten gut bewandert ist, sucht passende Stelle zu einer älteren Dame als Reisebegleiterin, zu Kindern oder als Stütze der Hausfrau. Gefl. Offerten unter Chiffre R3098 befördert die Expedition. [3098]

Gesucht:

Auf 1. Juli eine gebildete Tochter aus guter Familie, als Stütze der Hausfrau. Dieselbe muss in allen vorkommenden Arbeiten bewandert sein. Familienanschluss.

Adresse: Frau Johanna Markees, Basel, Byfangweg 12. [3176]

Eine Tochter gesetzten Alters, die viele Jahre in einem Spezerei- und Tuchwarengeschäft thätig war, auch mehrere Jahre einem grösseren Haushalt vorgestanden ist, sucht passende Stelle. Familiäre Behandlung Hauptbedingung. Zeugnisse und Empfehlungen stehen zu Diensten. Gefl. Offerten unter Chiffre E3170 befördert die Expedition. [3170]

Vacanz für eine junge Tochter, welche im Haushalt tüchtig werden und bezüglich Charakter, Einsicht und weiblichem Wissen für die Stellung als Ehefrau und Mutter herangebildet werden soll. Freundliche Anleitung und gediegener Familienverkehr. Gefl. Anfragen befördert die Expedition unter Chiffre FV 3124. [3124]

Gute Gelegenheit zur gründlichen Ausbildung in den Hausgeschäften ist einer von Haus aus ordnungsliebenden, an Reinlichkeit und Gehorsam gewöhnten, anständigen und intelligenten Tochter geboten. — Familienzugehörigkeit und mütterliche Uebervachung. Offerten befördert die Expedition des Blattes unter Chiffre FV 3061. [3061 FV]

Ein junges Mädchen, das sich unter freundlicher und gewissenhafter Anleitung in sämtlichen Hausarbeiten und im Kochen ausbilden soll, findet Stelle in gutem Hause. Offerten unter Chiffre 3060 befördert die Expedition. [3060 FV]

Korpulenz

Fettleibigkeit

wird beseitigt durch die Korpulenz-Zehrkur. Kein starker Leib, keine stark. Hüften mehr, sondern jugendlich schlanke, elegante Figur und graziose Taille. Kein Heilmittel, 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]

SANATOGEN

von mehr als 1800 Professoren und Aerzten empfohlen und vielfach als letztes Hilfsmittel

zur Kräftigung des geschwächten Körpers
zur Stärkung der überreizten und ermüdeten Nerven

erfolgreich angewandt. Broschüre und nähere Informationen gratis und franco. [3127]
Generalvertretung: E. Nadolny, Basel, Spitalstr. 6.

Dr. Bircher-Benners Sanatorium

„Lebendige Kraft“

ZÜRICH.

Diätetisch-physikalische Heilanstalt, neu erbaut und vorzüglich eingerichtet, in wundervoller Lage.
Für Zustände verminderter Gesundheit: Erschöpfung, Neurasthenie, Migräne, Verdauungs- und Stoffwechselstörungen, Rheumatismus, Gicht, Entwicklungsstadien der Arterienkrankheit.
Energetisches Heilprinzip: Erhöhung der lebendigen Kraft der Lebensprozesse.
Zur Orientierung: „Grundzüge der Ernährungstherapie auf Grund der Energiespannung der Nahrung“ (Berlin 1903, Verlag Otto Salle).
— Sprechstunden im Sanatorium für Auswärtige vormittags von 11 bis 12 Uhr. — Prospekt zu Diensten. [3172]

Magen- und Darmleiden

Sodbrennen, Aufstossen, Aufsteigen eines Knäuels, b. z. Halse, Abgang von Wurmgliedern, Appetitlosigkeit wechseln mit Heiss hunger, Schwindel, Kopfschmerz, Uebelkeiten etc. sind sichere Kennzeichen von **Wurmkrankheit!** Bandwurm mit Kopf, Spul- und Madenwürmer samt Brut werden radikal, schmerz- und gefahrlos, ohne Berufsstörung in 1-2 Stunden entfernt. Ueber 2000 Zeugnisse garantieren den Erfolg. Angabe von Alter, Geschlecht, allem Kräftezustand, Körpergewicht mit deutl. Adresse an die **Kuranstalt Neualtschwil, Basel.** [3108]



TRADE MARK
PLATINUM ANTI-CORSET
FITS PERFECTLY
GIVES COMPLETE SUPPORT WITH EASE AND COMFORT
REASILY WASHED AND BONES REMOVABLE

Platinum-Anti-Corset

verbinden die besten Eigenschaften einer Körperstütze mit tadelloser Figur und absoluter Behaglichkeit. Das Anti-Corset ist leicht zu waschen, da alle Stäbchen mit Leichtigkeit herausgenommen werden können.
Es enthält nur Platinumeinlagen, welche weder rosten noch springen. [2569]
Alleinverkauf der echten Marke für St. Gallen und Umgebung:
Hungerbühler-Langenegger & Kaestli
ST. GALLEN
Neugasse 50 Neugasse 50.

Lungentuberkulose, Lungenschwindsucht.

Mache Ihnen hiermit die Mitteilung, dass ich durch Ihre briefliche Behandlung von **Lungentuberkulose, Lungenschwindsucht, Husten, blutgestreiftem Auswurf, Schmerzen in Brust und Rücken, Atembeengung, Nachtschweiss, Verdauungsbeschwerden und Blähungen** vollkommen geheilt worden bin. Ich bin derart gekräftigt, dass ich meinem Geschäfte wieder vorstehen kann und spreche Ihnen für die Heilung meinen besten Dank aus. Ich werde allen Lungenleidenden, mit denen ich in Berührung komme, den wohlgemeinten Rat geben, sich schriftlich an Sie zu wenden. Kürnberg b. Bretten in Baden, 20. Juli 1903. Samuel Weissert. Die Echtheit der Unterschrift beglaubigt: Condominat der Gemeinde Kürnberg, Knauss, Bürgermeister. Adresse: **Privatpoliklinik Glarus, Kirchstrasse 405, Glarus.** [2857]

Günstige Gelegenheit zur Erlernung der französ. Sprache, gegen kleine Entschädigung bietet sich für ein junges Mädchen, welches etwas im Haushalte mithelfen würde, bei sehr empfehlenswerter Familie im Kt. Waadt. Ebendasselbe würde ein Knabe oder Mädchen, welche die Schule besuchen wollten, gute Aufnahme finden bei bescheid. Pension. Ausk. erteilt Familie, welche zur Zeit auch eine Tochter dort hat. Gefl. Offerten befördert die Exped. unter Ziffer 3169. [3169]

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, Prospekt. [3020]
Frau M. Brühlmann-Heim.

Töchter - Pension.

Guter französ. Unterricht. Musik. Malereiarbeiten. Familienleben. Vorzügl. Referenzen. Prospekt auf Verlangen. Preis 80 Fr. per Monat. [3061]
Me. Jaquemot, Boudry, Neuchâtel.



Echte **Berner** Leinwand
Tisch-, Bett-, Küchen-, Leinen etc. [2792]
Reiche Auswahl. — Billigste Preise.
Braut-Aussteuern.
Jede Meterzahl direkt ab unseren mech. und Handwebstühlen. Leinenweberei Langenthal, Bern.

Müller & Co.,

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 empfehle **Eggerberger Kirchenbaulose** à 1 Fr. Erster Treffer 1000 Fr. Nur 15,000 Lose. Auf 10 eins gratis. [2826]

Der Krankheitsbefund

(Diagnose) aus den Augen.
7 Briefe für Aerzte, Heilbefissene, 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.

In der Entwicklung zurückgebliebenen
kränklichen schwächlichen rachitischen skrofulösen **Kindern** 2991
gibt man am besten **Kalk-Casein.**
Erfolge überraschend.
Büchse Fr. 2.50 in Apotheken.
Gesellschaft f. diät. Produkte A.-G. Zürich.

Ergänzung der täglichen Nahrung

mittelt kleinster 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

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.

Überall zu haben.

[2499]



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 verlange die Musterkollektion von 2888
R. Mulisch, Broderie zur Flora, St. Gallen.

Lose

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

LUPUS. Fressende Flechte.

Ich erkläre hiemit der Wahrheit gemäss, dass ich von der fressenden Flechte (Lupus) durch briefl. Behandlung gründlich geheilt wurde, nachdem ich überall vergebens Hilfe gesucht hatte. [3073]
Durch **Frau Hermann Graf-Huber, Basel, Kuranstalt Näfels (Schweiz)** Dr. med. Emil Kahler, prakt. Arzt.

Die Broschüre:
„Das unreine Blut“

und seine Reinigung mittelst innerlicher Sauerstoffzufuhr“
versendet **gratis E. R. Hofmann, Institut für Naturheilkunde, Bottmingermühle bei Basel.** [3159]

Wichtig für Frauen!

Verlangen Sie gratis Prospekt über **Hygien. Frauenschutz** (leichtlös. Pessarier) von [3059]
„Sécurité“, La Chaux-de-fonds. Strengste Discretion!

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 frühzeitiger Ergrauen, deren allgemeine Ursachen, Verhütung und Behandlung. [3090]

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 liefere **gratis** „Die schmerz- und gefahrlose Entbindung der Frauen“ (preisgekröntes Werk). [3081]

Reine, frische **Nidelbutter** z. Einsieden liefert gut und billig [3110]
Otto Amstad in Beckenried, Unterwalden. „Otte“ ist für die Adresse notwendig.

Walliser Spargeln.

Täglich frisch gestochen, zart, extra, 2½ kg Fr. 3.40, 5 kg Fr. 6.50. Ila Fr. 2.50 und Fr. 4.50 franco. (H22459L) [3105]

Felley E., horticulteur, Saxon.

Dauernd

auf Jahre, wahrst nur

Parketol

(gesetzlich geschützt)

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

Kein 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
(Weitere folgen.)
Parketol ist nicht zu verwechseln mit Nachahmungen, welche unter ähnlich lautenden Namen angeboten werden. [3026]

Für 6 Franken

versenden franko gegen Nachnahme bttto. 5 Ko. ff. Toilette-Abfall-Seifen

(ca. 60—70 leichtbeschädigte Stücke der feinsten Toilette-Seifen). [2861]

Bergmann & Co., Wiedikon-Zürich.

„Der elektr. Hausarzt“

ist à **Fr. 1.—** zu beziehen durch **E. G. Hofmann, Institut für Naturheilkunde, Bottmingermühle** bei Basel. [3160]

Papeterien à 2 Fr.

enthaltend **100** Bogen feines **Briefpapier, 100 Couverts**, Bleistift, Federhalter, Siegellack, **12** Stahlfedern, Radiergummi, Tinte, Löschpapier, nützliche Ratschläge, wie man Geld verdient. Zusammen in schöner Schachtel nur **Fr. 2.—** franko bei Einsendung. (5 Stück Fr. 8.—). [2984]

A. Niederhäuser

Papierwarenfabrik, Grenchen.

„Adler“, Kindermehl

von **H. Bieri, Huttwil**

vollständiger Ersatz der Muttermilch. Zubereitung erstaunlich einfach. Von Kindern mit Vorliebe genossen. [3011]
Depots gesucht. Marke „Adler“ déposee. (H 1376 Y)

Magenleiden

Verdauungsstörung, Verstopfung, Hämorrhoiden, Mastdarm-Vorfall, Magensäure, Appetitlosigkeit, Magendrücken, Magenkrämpfe, Durchfall, Blähungen etc. etc. heile ich ganz sicher mit wunderbar wirkenden unschädlichen Heilmitteln, auch in veralteten Fällen, wo jede andere Hilfe nutzlos war.

R. Kotach, Spezialarzt z. Freihof, Herisau. [3117]

Bad Fideris. Heilquelle von Fideris

Der eisenhaltige Natronsäuerling, der von jeher hochgeschätzten wird wegen seiner angenehmen 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.

Die „Rooschütz“-Waffeln von Bern am Jalu-Fluss im April 1904



„Rooschütz“-Waffeln sind das anerkannte Lieblings-Dessert von Jung und Alt. [3152]

Alleinige Fabrikanten: **Rooschütz, Heuberger & Co., A.-G., Bern.**



2352

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 Hauttierarzt“** 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 l.

Echt engl. Wunderbalsam

Marke St. Fridolin, empfiehlt billigst **Reischmann, Apotheker, Näfels-Glarus.** [2712]

Sorgfält. prompt. Befolgung.	<h1>Kleider-Färberei</h1>	<h1>Sprenger-Bernet, St. Gallen</h1> „Pilgerhof“ (Zi 644) Fabrik. 48 Neugasse 48 Konkordiastr. 3 Telephon! [3054]	<h1>Chem. Waschanstalt</h1> Billige Preise.
---------------------------------	---------------------------	--	--



Wir Alle kaufen nur

Chocolat Sprüngli


gleich vorzüglich
zum Rohessen wie zum Kochen!

Günstiger
Geschäftsverkauf.
*Aus Gesundheitsrücksichten ist
in gewerbreichem Marktfecken ein*
Mercerie- und
Nouveauté-Geschäft
sofort zu verkaufen. Anzahlung
20 mille bar; Rest nach Ueber-
einkunft. Offerten unter Chiffre
M R 3157 befördert die Expedition
dieses Blattes. [3157]

Probe-Exemplare
der „Schweizer Frauen-Zeitung“ werden auf
Verlangen gerne gratis u. franko zugesandt.



SINGER'S
HYGIENISCHER
ZWIEBACK
LANGE HALTBAR
DELICAT
AERZTLICH EMPFOHLEN
Schweiz. Brezel- &
Zwiebackfabrik
CH. SINGER BASEL



KREBS-GYGAX, Schaffhausen.
Beste Hektographen-**PLASSE**
TINTE
Prospekte gratis. [3109] Prospekte gratis.

Bad Fideris.

Kt. Graubünden. Berühmte eisenh. Natronquelle. 1050 M. ü. M.
Eröffnung den 1. Juni. (Za 1621 g)

Mineralbäder & Moorbäder & Kohlensäurebäder.

Douche und Inhalationskabinett. — Mitten im Walde gelegen, staub-
freie Alpenluft. **Indikationen:** Blutarmut, Nervosität, Verdauungsstörungen,
Frauenkrankheiten, Nasen-, Kehlkopf- und Lungenkatarrh, Nieren- und
Blasenaffektionen. Das Etablissement ist modern eingerichtet, mit grossen
Gesellschaftsräumen, Vestibule, Liegehalle, gedeckten Balkons. Elektr.
Licht, vorzügliche kurgemässe Küche. Im Juni u. Sept. ermässigte Preise.
Prospekt und Erledigung von Anfragen durch [3114]
Kurarzt Dr. med. O. Schmid. Die Badedirektion.

In jeder Confiserie und besseren Kolonialwarenhandlung erhältlich.

CHOCOLATS FINS DE VILLARS

Die von Kennern bevorzugte Marke.

Knaben-Institut Martin

Marin, Neuchâtel, Schweiz.

Französisch und weitere moderne Sprachen. Handelswissenschaft.
Sorgfältige Vorbereitung auf die Prüfungen für den Post-, Eisenbahn- und
Telegraphendienst. Erfolg garantiert. — Moderne Unterrichtsmethoden. —
Beginn des Schuljahres: 15. April. Programm und Prospekte durch den
2886] Direktor: **Prof. M. Martin.**

Hausierer werden nicht gehalten.

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

Hausierer werden nicht gehalten.



Bergmanns
Lilienmilch-Seife [2932]
nur echt mit dem Namenszug

ist vollkommen rein, mild und
neutral u. wird nur in **einer**
Qualität hergestellt zum
Preis 75 Cts. per Stück
Man achte genau auf die
Schutzmarke: **Zwei Bergmänner.**

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.

Sirolin

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