Zeitschrift: Die Berner Woche
Band: 29 (1939)
Heft: 16

Rubrik: Haus und Heim

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 18.07.2025

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

Haus und Heim

Böse Gedanken — schlechtes Erwachen.

Wir können alle fröhlich und zufrieden aufstehen, wenn wir wollen.

Wenn sich ein Mensch, der im Berufsleben steht, wenn eine Frau, die Tag für Tag ins Büro oder ins Geschäft muß, sich am Sonntagabend ins Bett legt, dann denkt diese Frau mit einem natürlich sehr sanften Fluch auf den Lippen, daß morgen wieder Montag ist. Sie ist nicht glücklich in diesem Gedanken, sondern empfindet die neue, bevorstehende Woche als Belastung. Sie bedenkt dabei nicht, daß sie sich selbst gewissermaßen das Dasein noch schwerer macht. Denn der Mensch hat es in seiner eigenen Hand, seine Empfindungen des nächsten Tages zu beeinflussen, zu veranlassen, daß der nächste Tag angenehm oder schlecht verläuft.

Wenn sich eine Frau mit dunklen Gedanken ins Bett legt, wenn sie abends schwermütigen Ueberlegungen nachhängt, wenn sie sich selbst den gesamten Jammer der Welt und ihrer eigenen kleinen Person dauernd vor Augen hält, dann läßt es sich gar nicht vermeiden, daß diese Frau am nächsten Tag mit schlechter Laune erwacht.

Wie sehr unsere Gedanken unseren Schlaf und die Stimmung zu beeinflussen vermögen, wissen wir alle aus einem ganz einfachen Beispiel: wenn wir am nächsten Tag irgendeine wichtige Reise zu tun haben oder etwas vorhaben, dann schlafen wir unruhig, schauen 10 mal nach der Uhr und sind am nächsten Tag halb zerschlagen! Wir haben also gewissermaßen eine seelische Magenstörung vor uns. Genau so gut wie eine richtige Magenstörung uns ungünstig beeinflußt, so hat natürlich auch eine Störung des Wohlbefindens in unserem Kopf ungünstige Nachwirkungen.

Wir können also festhalten: das was in unserem Kopf im Augenblick des Einschlafens zuletzt verarbeitet wurde, das, was unser Gemüt während der Nachtruhe belastet, bestimmt unsere Gefühle für den Augenblick des Erwachens und für den kommenden Tag.

Es gibt Menschen auf dieser Welt, die sich ins Bett legen, einmal tief Atem nehmen, sich in aller Ruhe sagen, die Welt könne ihnen nun den Buckel herunterrutschen, — diese Menschen drehen sich auf die Seite und schlafen auch schon. Das sind natürlich die Philosophen dieses Lebens und in den meisten Fällen die glücklicheren Naturen. Sie drehen einfach das Seelenradio ab und sind in der Welt des Schlafs. Wir können — wenn wir diese angenehme Eigenschaft nicht besitzen — wenigstens etwas ähnliches erreichen, indem wir versuchen, unseren Geist so zu entspannen, wie wir den Körper im Bett entspannen. Denken wir dann an irgend etwas Angenehmes, an Licht, Sonne, Blumen und sympathische Menschen, — dann schlafen wir so ein, daß wir am nächsten Tag ein fröhliches Erwachen erleben.

. . . da fliegt ja die erste Motte

Vorbeugen ist der beste Mottenschutz. — Frische Luft und gut ausbürsten.

Längst hat der Kalender Frühlingsanfang angekündigt, aber Petrus scheint sich an solche Vorschriften nicht halten zu wollen. Die Motten dagegen stellen sich alljährlich mit einer überraschenden Pünktlichkeit ein.

„. . . Kinder, da fliegt ja die erste Motte!" Es ist der Schreckensruf der Hausfrau, der natürlich sofort im Haushalt eine Palastrevolution hervorruft. Denn gleich am nächsten Tag wird natürlich gründlich reinegemacht, geklopft und gebürstet, entstaubt und entmottet — die ganze Wohnung ist nur noch ein einziger Naphtalin-Geruch. Der Erfolg dieser sehr temperamentvollen Mottenbekämpfung ist jedoch sehr fragwürdiger Art. Zuerst einmal sind sämtliche Familienglieder infolge des abscheulichen Geruchs verärgert, und die Motten — die haben sich vielleicht ein paar Tage unsichtbar gemacht, keinesfalls aber ist damit der Schaden aus der Welt geschafft.

Die fliegenden, also die erwachsenen Motten, haben ja meistens den Schaden bereits angerichtet. Sie selbst nehmen keine Nahrung mehr auf. Dagegen können sie immer noch Eier legen, aus denen dann die Schädlinge heranwachsen, die unsere Kleider, Teppiche usw. zerstören.

Großreinemachen ist natürlich ein sehr wirksames Hilfsmittel im Kampf gegen die Motten, denn die Lieblingsbehausung dieser gefürchteten Volksschädlinge sind dunkle Ecken. Staub und Flecken sind ihre idealen Weideplätze, auf denen die Mottenbrut gedeiht, wie der Mensch in der Sommerfrische. Damit ist also von vornherein gesagt, daß man alle Wollsachen, die verpackt oder weggehängt werden, selbstverständlich vorher reinigen, entflecken und ausbürsten muß. Mottenempfängliche Gegenstände, wie z. B. Filzunterlagen der Schreibmaschine, Teppiche, Wandbehänge und andere Gegenstände, die nicht täglich gerührt werden, brauchen überhaupt eine dauernde sachgemäße Pflege, um dem Mottenschaden vorzubeugen. Dazu gehört in erster Linie häufiges Klopfen und Bürsten (mit leichtem Essigwasser oder einer Kochsalzlösung) und Aushängen der Sachen an der frischen Luft. Je mehr man alle mottenempfindlichen Dinge bewegt, desto geringer ist die Gefahr der Zerstörung. Die Mottenweibchen legen nämlich ihre Eier — ein Weibchen legt viele hundert Eier — oberflächlich in die Kleider hinein. Beim häufigen Bürsten fallen sie also leicht heraus.

Damit wird es auch notwendig, den Kleiderschrank und die Flickenkiste — ein Lieblingsaufenthalt der Motten — auszulüften, am besten innen feucht auszuwischen und beispielsweise die Flicken gut in Zeitungspapier verpackt wieder einzuwickeln. Zeitungspapier, besonders, wenn es noch nach Druckerschwärze riecht, wird von den Motten gemieden, da sie kein Interesse an geistiger Bildung haben.

Ein Mottenvorbeugungsmittel ist die sachgemäße Aufbewahrung aller anfälligen Sachen. Man benutze also grundsätzlich zum „Einmotten" nur mottensichere Kisten und Säcke.

Schwieriger ist bereits die Arbeit, eine vorhandene Mottenplage wirksam auszurotten. Dazu frage man am besten den Fachmann um Rat, der zur Durchgasung oder Durchdämpfung ganzer Räume notwendig ist.

Schönheitspflege

In der heutigen Zeit wird so viel über Schönheitspflege gesprochen und geschrieben. Was aber verstehen wir unter

Die bequemen Strub- Vasano- und Prothos-Schuhe
Gebrüder Georges Bern Marktgasse 42

Für Verlobte die geschmackvolle Beleuchtungseinrichtung
ELEKTRIZITÄT A.-G.
Marktgasse 22, Bern

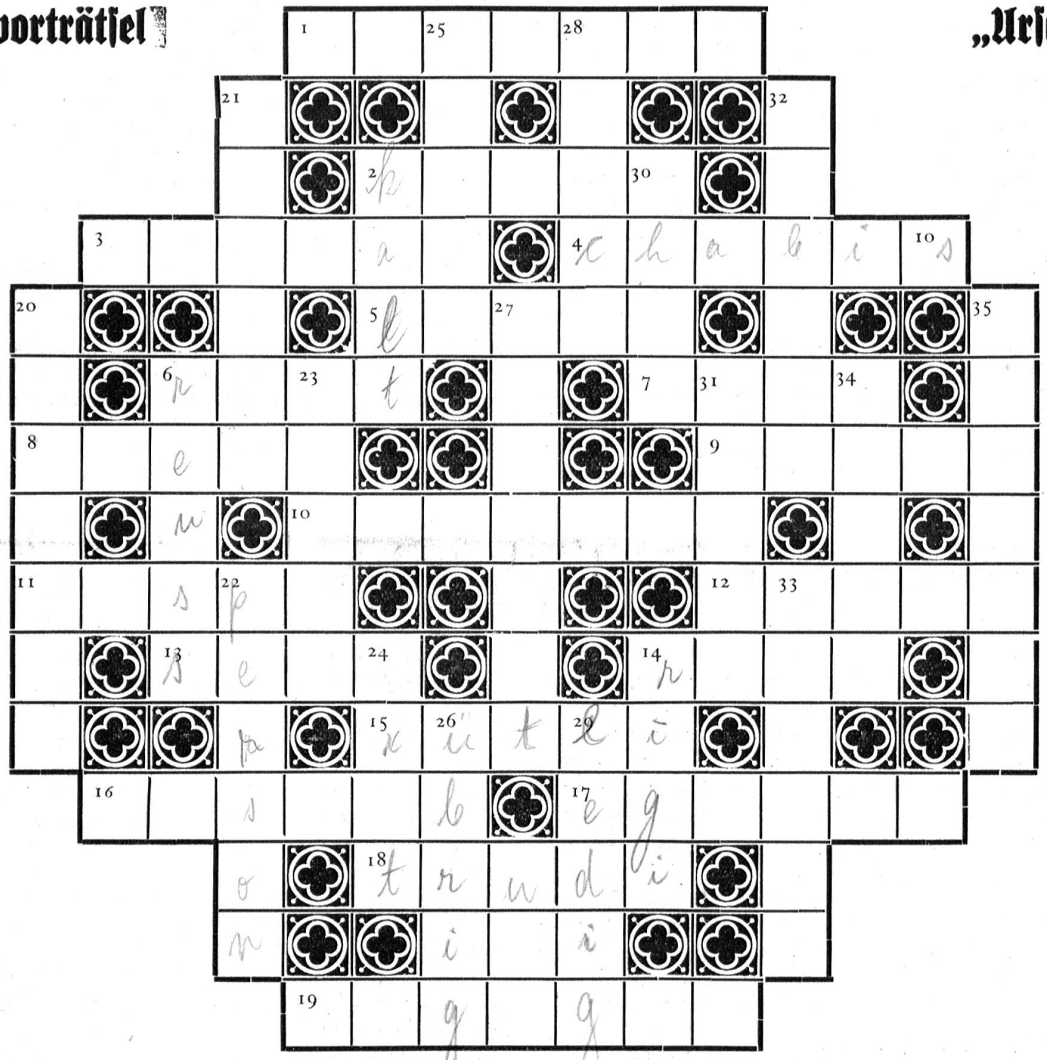
Schönheitspflege? Die meisten Frauen denken wohl, daß es sich dabei ausschließlich um die Pflege der schönen Frauen handelt. Andere wieder stellen sich vor, es sei Schönheitspflege, wenn sie recht viel Puder und Schminke auf ihr Gesicht streichen.

Keines von beiden ist richtig. Die moderne Frau von heute versteht unter Schönheitspflege lediglich das „gepflegte Aussehen". Dabei braucht man durchaus nicht von der Natur mit besonderer Schönheit beglückt zu sein. Ein Gesicht, das zufrieden und froh aussieht, wirkt immer anziehend. Wenn die Haut dabei noch durch richtige Pflege verschönert wird, kann jede Frau gut aussehen. Und eben dieses Wissen, daß man gepflegt aussieht, hebt das Selbstvertrauen und schafft frohe Laune. Wir wissen alle, daß in einer solchen Stimmung alles, was wir vornehmen, viel, viel besser gelingt, als wenn wir mürrisch sind. Das gilt für die berufstätige Frau wie für die Mutter. Eine frohe Mutter kann ihrer Familie mehr sein als eine gedrückte. Wie oft bekommt bei der Stellensuche diejenige den Vorzug, die gepflegt aussieht! Es ist demzufolge gar kein Luxus, gepflegt auszusehen, sondern vielmehr eine Notwendigkeit.

Mit wenig Geld und noch weniger Mühe kann jede Frau zu Hause an ihrem Teint arbeiten. Eine gründliche Massage mit individueller Gesichtspackung von einer gewissenhaften Kosmetikerin ist jedoch ab und zu unerläßlich.

Schwester Selma Spichti.

Kreuzworträtsel „Urschweiz"



Waagrecht: 1. Das hoffte jeder Söldner in Frankreich zu werden. 2. Und dorthin hoffte er sein Geld zu tragen. 3. Spiegelmacher mit gleichem Vornamen wie 10. 4. Kommt im Gürbetal und in den Zeitungen vor. 5. Gesetzgeber von Athen. 6. Die erste Bürgerpflicht. 7. Alte Form für Arnold, heute Geschlechtsname. 8. Hat auch in der Urschweiz Mitglieder. 9. Dorthin fließt beinahe das Wasser aus Uri. 10. Ehrwürdiger Vorname der Schwyzer. 11. Wurde in der Urschweiz häufig gefunden. 12. Was alle Tage haben. 13. Letzte Wohnung vieler Urschweizer. 14. Steht am Ende der Mißwirtschaft. 15. Berühmte Wiese. 16. Ruf der Urschweizer, wenn neue Gesetze kommen. 17. Tal im Wallis. 18. So nannte Stauffacher seine Frau. 19. Die Urschweizer sind's sehr oft.

Senkrecht: 2. Grund, warum man wärmere Winde aufsucht. 6. Wasserlauf in der Urschweiz. 14. Ur-Schweizer-Berg. 20. Keine Urschweizer, aber ebenbürtige Berner. 21. Steht für Abreise. 22. Es sorgt auch in der Urschweiz jeder für die eigene. 23. 10 ist damit zu vergleichen. 24. In den Bergen auf der Höhe häufig. 25. Der Dirigent wird es beachten. 26. Was nicht umkommt, bleibt. 27. Ein berühmter Innerschweizer. 28. So wollten die Söldner werden, italienisch. 29. Meist waren die Söldner es noch. 30. Jeder von uns hat ihn. 31. Das machten die Urschweizer auch schon. 32. Aber so etwas genossen sie noch nicht. 33. Dagegen züchteten sie schon solche. 34. Und auch dieses Menschliche taten sie schon. 35. Diesen volkstümlichen Berner Dichter aber kannten sie noch nicht.

Auflösung im nächsten Heft.