

Zeitschrift: Hauswirtschaftlicher Ratgeber : schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Blumenkultur, Gartenbau und Tierzucht

Band: 21 (1914)

Heft: 6

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: 30.01.2025

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



**Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Kranken-
pflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht.**

Expedition, Druck und Verlag von W. Coradi-Maag, Zürich 4.

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2. —, halbjährlich Fr. 1. —. Abonnements nehmen die Expedition, Schönthalstraße 27,
und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

N^o. 6. XXI. Jahrgang.

Erscheint jährlich in
26 Nummern.

Zürich, 14. März 1914.

Ich mag, das spricht sich lieb und leicht
Und freud- und tändelvoll;
Doch schon ein leichter Schatten streicht
Durch das Gebot: Ich soll!

Ich muß! das wirkt wie Hammerschlag
Und trifft so schwer und schrill;
Doch mächtger wirkt Tag um Tag
Das kleine Wort: Ich will!

R. Relterborn.



Vom Tranchieren.

Von U. R.-B.

(Nachdruck verboten.)

Ein altes Sprichwort sagt: „Gut gekaut ist halb verdaut.“ Ich füge für die Hausfrau noch ein Wort dazu und sage: „Gut zerlegt ist gut gekaut und halb verdaut.“ Das Tranchieren, d. h. das Zerlegen und Zerschneiden gewisser Nahrungsmittel, namentlich des Fleisches — vor oder nach dem Kochen ist ein sehr wichtiger Faktor, von dem gar oft die Schmachhaftigkeit und die leichte Verdaulichkeit der Fleischgerichte abhängt. Bekanntlich lebt der Mensch nicht von dem, was er isst, sondern von dem, was er verdaut; deshalb sollte jede Person, die mit der Zubereitung der Ge-

richte beschäftigt ist, großen Wert darauf legen, richtig tranchiertes Fleisch auf den Tisch zu bringen. Keine Hausfrau ver- säume, ihrem Mädchen, wenn es das Zerlegen noch nicht versteht, darin An- leitung zu geben.

Schon beim Einkauf des Fleisches sorge man dafür, daß der Metzger auch das Stück richtig schneidet, daß z. B. Plätzli und Beefsteaks quer über die Fasern und auch in der richtigen Dicke geschnitten werden. Sind die Fleischstücke zu dünn, so werden sie beim Braten trocken und zähe, sind sie dagegen zu dick, so braten sie gewöhnlich nicht durch und bleiben ebenfalls zähe. Plätzli zu gerolltem Fleisch (Fleischvögel) müssen dünn geschnitten werden, damit sie sich gut rollen lassen. Anders verhält es sich mit den Beefsteaks und Entrecôtes, diese dürfen etwa 2 Cm. dick geschnitten werden, da sie nach dem Braten inwendig mehr oder weniger blutig sein sollen. Filet und Roastbeef werden gewöhnlich richtig zerlegt, da sie ihrer länglichen Form halber nicht gut den Längsfasern nach geschnitten werden können; dies ist ein Grund, weshalb dieses Fleisch fast immer zart und weich

ist. Verlangt man dagegen Beefsteaks von der Huft (was auch ein zartes Stück ist), so achte man gut darauf, daß die Fleischstücke quer über die Fasern geschnitten werden, da sie sonst nach dem Braten recht zähe sind. Haben wir in der Küche ein Stück Rind-, Kalb- oder Schweinefleisch vor uns, das wir zu Vor-essen, Gulasch oder Ragout zerlegen sollen, so schneiden wir es je nach der Vorschrift in viereckige Würfel, ja nicht in Scheiben; zerteilen das Fleisch und Fett so, daß bei jedem Stück das Fleisch eher vom Fett, als umgekehrt das Fett vom Fleisch umgeben ist. Auch dies ist ein wichtiger Faktor, der so oft keine Beachtung findet.

Beim Braten bratet das Fett immer ein wenig aus; unwillkürlich wird das Fleisch damit begossen, deshalb bleibt es weich und zart. Haben wir dagegen außen eine Schicht Fleisch und im Innern Fett, so bildet das Fleisch außen beim Braten eine harte braune Kruste, und das Fett wird im Innern mehr gedämpft als ausgebraten, was unrichtig ist. Was am meisten Aufmerksamkeit bedarf, ist das Schneideln von Fleisch und Rutteln. Da zeigt es sich, ob eine Hausfrau oder Köchin es versteht, das Fleisch richtig zu zerschneiden. Wenn das Fleisch der Längsfaser nach und nicht querüber geschnitten wird, haben wir immer zähes Fleisch, wir können es nachher noch so gut zubereiten, es hilft alles nichts mehr. Wie oft hört man die Klage: „Mein Mädchen kann nicht einmal ein „ordentliches Geschneidelt“ machen und doch wäre es so rasch zubereitet und mein Mann hätte es so gerne; aber immer ist es zähe.“ Auch hört man oft die Klage über nicht weich gekochte Rutteln, und in vielen Fällen ist nicht der Ruttler, sondern die Köchin daran schuld, weil sie es nicht versteht, diese richtig zu schneiden. Das gleiche gilt auch vom Schneideln des gekochten kalten Fleisches, sei es zum Dämpfen oder zu Salat.

Nun zum Tranchieren des gekochten und gebratenen Fleisches! Hierzu gehört in erster Linie ein gutes scharfes Tranchier-

messer und eine Gabel mit langen festen Zinken. Ersteres sollte aber in der Küche zu nichts anderem verwendet werden, da es sonst schnell seine scharfe Kante verliert und schartig wird. Auch ein großer Holzteller sollte in keiner Küche fehlen, denn eine gute Holzunterlage ist zum Tranchieren absolut notwendig; auf einem Porzellanteller kann man nicht recht zerschneiden. Das Fleisch wird nun mit der großen Gabel fest angefaßt, auf den Tranchierteller gehoben und besehen, wo man mit dem Zerlegen beginnen soll, damit die Fleischfasern quer durchschnitten werden, daß die Schnittfläche nicht zu breit, aber auch nicht zu schmal wird und daß man das Fett mehr oder weniger auf alle Stücke verteilen kann.

Im allgemeinen wird das Fleisch in allen Haushaltungen zu dick geschnitten. Alle festen Braten, bei denen das magere Fleisch eine feste Masse bildet, müssen dünn geschnitten werden (d. h. etwa $\frac{1}{2}$ Cm. dick), dabei beobachte man, daß die Tranchen schön aufeinander bleiben, damit der Fleischsaft, der dem Fleisch beim Zerschneiden entquillt, nicht ausfließt, sondern zwischen den Scheiben liegen bleibt und das Fleisch saftig macht. Dies gilt namentlich da, wo die Sauce extra in eine Saucière angerichtet wird. Beim Dünnschneiden des Fleisches befleißige sich aber die Hausfrau nicht etwa allzugroßer Sparsamkeit, sondern sie lasse dann die Fleischtranchen lang und breit werden.

Loose Braten, d. h. Braten, bei welchen zwischen dem mageren Fleisch viel Fett, Haut und Knorpeln eingelagert sind, wie z. B. bei Kalbsbrust, auch bei Siedefleisch (Schiltriemen und Federstück) müssen die Tranchen etwas dicker geschnitten werden. Dieses Fleisch ist deshalb im Zerlegen nicht so ausgiebig wie feste Braten. Das regelrechte Tranchieren eines Schinkens oder einer Hammelskeule macht mancher Hausfrau Sorge und doch ist dies so einfach wie das Tranchieren eines gewöhnlichen Bratens, wenn man acht gibt auf die Lage der Fleischfaser, die dann quer durchschnitten und das Fleisch in große,

feine Scheiben zerlegt wird. Ein kräftige Führung des Messers, wobei man den Daumen und nicht den Zeigfinger auf die Messerklinge setzt, erleichtert das Tranchieren bedeutend.

Um das schöne Zerlegen von Geflügel und Wildbret zu erlernen, gehe man zu einem Chef; dieser zeigt die verschiedenen Griffe, wie und wo man das Messer zu führen hat; auch in den Kochschulen wird dies gelehrt. Aber auch ohnedies wird eine einsichtige Hausfrau bald herausfinden, wie sie ihr Hühnchen zerlegen soll, um es hübsch auf den Tisch zu bringen. Wo viel Geflügel tranchiert werden muß, sollte hiezu die Geflügelschere nicht fehlen.



Häusliche Krankenpflege.

(Nachdruck verboten.)

Im Familienleben spielt die Krankenpflege eine große Rolle, da jedes Familienglied täglich gesundheitlichen Gefahren ausgesetzt ist. Wer in der Krankheit eine gute Pflege genießt, wird schneller genesen, wenn ärztliche Kunst überhaupt noch imstande ist, die Krankheit zu überwinden. Daher kommt der häuslichen Krankenpflege große Bedeutung zu.

Das Krankenzimmer soll geräumig, hell, luftig und trocken sein und eine ruhige Lage haben. Geräusche müssen so viel wie möglich abgehalten werden. Große Sorgfalt wende man der Durchlüftung zu. Dabei muß die Temperatur stets auf 15 bis 18° C. gehalten werden. Das Zimmer darf also im Winter nicht überheizt und im Sommer nicht durchkühlt werden. Das Wohlbefinden des Kranken wird hierbei maßgebend sein.

Ferner muß das Bett für den Kranken gut hergerichtet werden. Am besten ist es, wenn es mit dem Kopfende an der Wand steht und von zwei Seiten zugänglich ist. Daß es genügend groß und mit guten Lagerungsvorrichtungen und Stützen versehen sein muß, ist selbstverständlich. Am besten sind die Betten, welche in den Krankenhäusern gebräuchlich sind. Sie bestehen aus dem Bettgestell mit Sprung-

federboden, Matratze, Kopfkissen und wollenen Decken. In den meisten Fällen wird jedoch bei der häuslichen Krankenpflege das gewöhnliche Bett zur Verwendung kommen. Dann muß aber auch darauf geachtet werden, daß der Kranke darin eine bequeme Lage hat. Niemals darf versäumt werden, das Krankenbett täglich, je nach dem Krankheitsfall besser zweimal, zu machen. Sollen Kopf und Oberkörper gestützt werden, so sind dazu gut gefüllte, nicht zu weiche Kissen zu benutzen. Bei langer Krankheit muß sorgfältig darauf geachtet werden, daß sich der Kranke nicht durchliegt. Luft- oder Spreukissen sind am besten geeignet, das Durchliegen zu verhindern.

Reinlichkeit ist bei der Krankenpflege erste Bedingung. Ganzwaschungen sind zu empfehlen. Sie müssen aber im Bett vorgenommen und mit der größten Schnelligkeit ausgeführt werden. Auch Mundbäder sind täglich nötig. Wichtig ist auch, daß die Leibwäsche öfters gewechselt wird, denn dadurch wird die Hautausdünstung gefördert.

Ein unentbehrliches Instrument ist in jedem Hause das Thermometer zur Feststellung der Körpertemperatur.

Neben der Körpertemperatur ist auch der Herzschlag von höchster Bedeutung. Er ist im Pulse zu fühlen. Beim gesunden Menschen hat der Puls durchschnittlich 72 Schläge, oft aber auch nur 60, obwohl er auch bis 80 hinaufgeht. Bei einem Kranken geht er entweder langsam oder schneller.

Wie der Puls, so muß auch die Atmung beachtet werden. Ob sie tief oder oberflächlich, mit Pfeifen, Rasseln oder mit Schmerzen verbunden, ist immer von großer Wichtigkeit. Husten darf nie zu leicht genommen werden. Der Auswurf muß immer in einen Behälter mit Wasser (Spudglas) aufgefangen werden.

Bei der Ernährung eines Kranken sind die Weisungen des Arztes streng zu befolgen und die ganze Familie muß sich bemühen, den Kranken stets bei Frohsinn und Heiterkeit zu erhalten. Allerlei Zer-

streuungen sind dazu dienlich, und zwar durch Unterhaltung, Lektüre und kleine Aufmerksamkeiten. Natürlich muß dabei die Art der Krankheit in Betracht gezogen werden und es ist immer am besten, im Einverständnis mit dem Arzte zu handeln.

Zu den schlimmsten Kranken gehören die nervösen, sie stellen die höchsten Anforderungen an ihre Umgebung, und oft ist es besser, sie der Pflege fremder Pflegerinnen zu überlassen, die mehr Autorität haben, als die Familienglieder. H. E.



Nach seinem Nährwert ist das Fleisch sowohl bei den Tierarten, wie an den Tieren selbst verschieden. Im allgemeinen unterscheidet man „weiße“ und „rote“ Fleischsorten. Die Annahme, daß letzteres mehr, ersteres weniger Extraktivstoffe enthalte, ist nicht sicher begründet. Dagegen gilt das „weiße“ Fleisch wegen seines geringeren Fettgehaltes und feinen weichen Muskelfasern für leichter verdaulich und ist darum als Krankenkost geeigneter, als das rote. Als „weißes“ Fleisch gilt dasjenige von Kalb und Kaninchen, von Huhn, Kapaun und Fasan, von den Fischen: Forelle, Schellfisch, Schleie und Zander. Bei den Hühnervögeln ist das Brustfleisch gewöhnlich weißer als die Keulen. — „Rotes“ Fleisch haben: Pferd, Rind und Hammel, ebenso das Wildbret (Hase, Hirsch und Reh), ferner Taube, Ente und Gans; gleichwohl gelten Wildbret und Tauben für leicht verdaulich. Schweinefleisch gehört weder den weißen noch den roten Fleischsorten an, ist aber wegen seines Fettgehaltes schwer verdaulich. — Für das gehaltvollste Fleisch gilt dasjenige der Tierkörpertheile, durch welche die wenigsten Sehnen hindurchlaufen, also bei den Vierfüßlern das Fleisch des Rückens, der Schenkel oder Lenden. Am reichsten an Eiweiß und dabei am leichtesten verdaulich ist das fettarme Fleisch vom Kalb, Geflügel, Wildbret und Rind. Herz, Zunge, Leber, Nieren und Hirn der Schlachttiere sind in Bezug auf Nährwert als Fleisch zweiter Güte anzusehen, und auch nicht so leicht verdaulich wie festes Fleisch; Rinds- und Schafslunge, sowie fette Gänseleber gelten für schwer verdaulich.

Flecke, welche von färbenden Substanzen, z. B. Tinten, Obstsäften etc., herrühren, können beseitigt werden durch Lösen des Farbstoffes in Spiritus oder in schwachen Säuren (Oxalsäure, [Kleesalz] Weinsäure, Zitronensäure, Essigsäure). Gelingt die Entfernung auf diesem Wege nicht, so können Bleichmittel von

Erfolg sein (Wasserstoffsuperoxyd, schweflige Säure, Bisulfitlauge, Chloralkilösung, Javellsche Lauge). Alle diese Mittel sind nur mit großer Vorsicht, namentlich bei gefärbten und bedruckten Stoffen zu verwenden, da neben den farbigen Flecken auch die Farbe des Stoffes verschwinden oder zumindest beeinträchtigt werden kann und weiter auch das Fasermaterial bei längerer Einwirkung verändert (mürbe und brüchig) wird. Insbesondere sind konzentrierte und erwärmte Lösungen nach Sunlichkeit zu vermeiden. Immer ist ein sorgfältiges Auswaschen nach Entfernung der Flecke notwendig.



Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Fidelisuppe, *Entrecôtes, *Stachisaufschlag, *Gestürzte Orangencreme.
Montag: †Gemüse-Suppe, †Kalbskugeln, †Lauchgemüse, †Quarkkuchen.
Dienstag: Luftsuppe, Saurer Mochen, *Mafaroni nach Mailänder Art, *Sudeltorte.
Mittwoch: Geröstete Grießsuppe, *Ochsenmaul, †Erbsenpudding, †Apfelmarmelade.
Donnerstag: Erbsensuppe, Schinkennudeln, †Kalter Salleriesalat.
Freitag: Fastensuppe, †Gebratener Hecht, Kartoffeln, *Nüßlisalat.
Samstag: *Grünkernflocken-Suppe, Fünfminutenfleisch, *Gefüllte Laubfrösche, *Nürnberger Ei.

Die mit * bezeichneten Rezepte sind in dieser Nummer zu finden, die mit † bezeichneten in der letzten.

Kochrezepte.

Alkoholphaltiger Wein kann zu süßen Speisen mit Vorteil durch alkoholfreien Wein oder wasserverdünnten Sirup, und zu sauren Speisen durch Zitronensaft ersetzt werden.

Grünkernflockensuppe. Die Flocken werden in Butter gedünstet, dann gibt man das nötige Wasser und Salz hinzu. Kochzeit $\frac{1}{2}$ bis 1 Stunde. Man richtet sie über geröstete Brotwürfel an.

Aus „Diät. Speisezettel“ v. A. Bircher.

Entrecôtes (Rindsfotelette). Zeit 1—2 Stunden. 1 Kilo Rippenstück, 30 Gr. Fett, 30 Gr. Speck, Salz, Pfeffer, Olivenöl. Das gelagerte Fleisch wird zwischen jeder Rippe durchgeschnitten und zu einer schönen Rotelette zugestuzt, mit Olivenöl bestrichen und die Stücke eine Stunde aufeinandergelegt bei Seite gestellt. Dann macht man das Fett heiß, gibt die Speckscheiben hinein und brät die Entrecôtes auf raschem Feuer 5 Minuten auf der einen und 5 Minuten auf der andern Seite, bestreut sie mit feinem Salz und Pfeffer, träufelt etwas Zitronensaft darauf oder belegt sie mit Kräuterbutter und gießt den Fond, der mit etwas Fleischbrühe aufgekocht wurde,

neben die Entrecôtes in die Platte. Auf diese Weise sind die Entrecôtes inwendig noch rot. Wer sie besser durchgebraten haben will, der gieße nach dem Braten noch 2 Deziliter warme Fleischbrühe zum Fleisch, decke gut zu und schmore noch $\frac{1}{4}$ Stunde langsam. Einige Löffel saurer Rahm verbessern das Gericht.

Ochsenmaul. Zeit 2—3 Stunden. 1 Ochsenmaul, 2 Liter Wasser, 40 Gr. Fett, 2 Kochlöffel Mehl, 1 Zwiebel, Salz. Das Ochsenmaul wird gut gereinigt und gebrüht und mit dem heißen Wasser zugefügt. Nach 2 Stunden Kochzeit (im Selbstkocher $\frac{3}{4}$ Stunden vorkochen und 3 Stunden Kocher) wird es herausgenommen, in Vorlegestücke geschnitten und in einer braunen Grundsauce, die nach Belieben mit Essig und Zitronensaft etwas gesäuert wird, aufgekocht.

Aus „Gritli in der Küche“.

Gefüllte Laubfrösche. Von eingeweichtem, ausgedrücktem Weißbrot, in Butter gedämpften, feingewiegten Kräutern, Zwiebeln und rohem Spinat, etwas Salz, geriebenem Brot und 3—4 Eiern wird eine Fülle gemacht. Große Spinatblätter werden mit heißem Wasser übergossen und auf ein Sieb zum Abtropfen gelegt. Man wickelt nun in jedes Spinatblatt einen Eßlöffel voll von der Fülle, umwickelt das gefüllte Blatt mit Fäden, damit es nicht aufgeht und brät die sogenannten Laubfrösche in Butter auf beiden Seiten. Man serviert holländische Sauce dazu.

Aus „Vegetarische Küche“.

Stachisauflauf. Nachdem die Stachis weich gekocht sind, werden sie in eine mit Butter bestrichene feuerfeste Platte gelegt, mit geriebenem Käse bestreut und mit einer weißen Buttersauce übergossen. Zuletzt streut man noch etwas Paniermehl darüber und nach Belieben einige Stückchen Butter und gibt den Auslauf für zirka 10—20 Minuten in den Ofen.

Müßlisalat (Äckersalat). Nachdem die oft noch vorhandenen Würzelchen weggeschnitten sind und man den Salat gut erlesen und gewaschen hat, vermischt man ihn tüchtig mit 3—4 Eßlöffeln Olivenöl, 1—2 Eßlöffeln Zitronensaft und Salz und nach Belieben mit feingeschnittenem Schnittlauch. Natürlich soll der Salat erst ganz kurz vor dem Essen an gemacht werden.

Makkaroni nach Mailänder Art. Die Makkaroni werden gebrochen, gewaschen und im Salzwasser nicht zu weich gekocht. Wenn sie abgetropft sind, gibt man in eine Pfanne etwas Butter, dann die Makkaroni hinzu, worüber Käse gestreut wird. Auf 250 Gramm Makkaroni rechnet man 30 Gramm Käse. Hat man die Makkaroni gut mit dem Käse vermischt, schüttet man $\frac{1}{5}$ Liter Milch darüber und läßt das Gericht vor dem Anrichten nochmals durchkochen.

Nürnberger Ei. Aus 150 Gr. Mehl, 2 Eiern, 1 Prise Salz und ungefähr 3 Deziliter Milch macht man einen nicht zu dünnen Omelettenteig. 2—3 hartgekochene Eier werden sorgfältig geschält, einzeln in den Teig getaucht und schwimmend in heißem Fett lichtgelb gebacken, wobei von Zeit zu Zeit Zucker darüber gestreut wird. Man fährt so mit Eintauchen und Backen fort, bis die Eier wenigstens doppelt so groß sind. Zuletzt werden sie in einer Sauce von alkoholfreiem Wein aufgekocht und warm serviert.

Gestürzte Orangencreme. 160 Gr. Zucker, 8 Eigelb, die Schale einer Orange mit Würfelzucker abgerieben, den Saft einer Zitrone und einer Orange und $\frac{1}{4}$ Liter alkoholfreien Weißwein schlägt man auf schwachem Feuer zu einer dicken Creme, die nicht kochen darf. Unter beständigem Umrühren läßt man sie wieder kalt werden, zieht 16 Gr. aufgelöste Gelatine und den Schnee von 2 Eiweiß darunter und füllt sie in eine Form, die man einige Stunden stehen lassen muß, bevor man den Pudding stürzen kann.

Aus „Diät. Speisezettel“ v. A. Bircher.

Sudeltorte. Zeit $1\frac{1}{2}$ Stunden. 200 Gr. Zucker, 200 Gr. Butter, 185 Gr. Mehl, 200 Gr. Mandeln, 3 Eier, 1 Prise Salz, 1 Zitrone, beliebige Früchtenmarmelade. Die Butter schaumig rühren, abwechslungsweise Zucker und Eier beifügen unter beständigem Rühren, auch den Saft und die feingewiegte Schale der Zitrone, sowie die übrigen Zutaten. Man bringt nun die Hälfte des Teiges in eine gut gebutterte und mit Mehl ausgestreute Form, streicht die Marmelade hinein, doch nicht ganz bis an den Rand, bedeckt mit dem Rest des Teiges und bäckt bei mittlerer Hitze $\frac{3}{4}$ —1 Stunde. Aus „Gritli in der Küche“.

Gesundheitspflege.

Menschen, welche infolge von Unglücksfällen zu atmen aufgehört haben, kann auf künstliche Weise neue Luft zugeführt werden. Man braucht nur abwechselnd für Zusammenpressung und Erweiterung der Lunge Sorge zu tragen. Das geschieht auf folgende Weise: Man legt den Verunglückten nach Entblößung seines Oberkörpers wagerecht auf den Rücken. Dann drückt man mit beiden Händen langsam, aber mit voller Kraft die unteren Rippen gegen die Lunge, sodaß Luft aus denselben ausströmt. Durch seitliches An drücken der Arme kann die Wirkung noch vergrößert werden. Dieser Druck wird 2—3 Sekunden lang ausgeübt und dann aufgehoben. Der Brustkorb erweitert sich wieder und Luft strömt ein. Dabei ist es vorteilhaft, die Arme des Verunglückten über den Kopf zu bewegen. Nun beginnt das Verfahren von

neuem. Es wird etwa zwölf Mal in der Minute wiederholt und solange fortgesetzt, bis sich die Atembewegungen wieder ohne Hilfe vollziehen oder bis nach dem Urteil eines Sachverständigen der Tod wirklich eingetreten ist. Damit beim Einleiten der künstlichen Atmung die Zunge den Luftweg nicht beenge oder gar verschließe, muß sie aus dem Munde herausgezogen und mit einem Bande an den Unterkiefer befestigt werden.

Krankenpflege.

Der Finnenauschlag. Sobald die von den Talgdrüsen abgesonderte Masse reizende Substanzen enthält, wie dies nach Verdauungsstörungen oder infolge des Gebrauches gewisser Arzneimittel — z. B. von Jod- oder Brompräparaten — oder endlich unter dem Einflusse der mikroskopisch kleinen Stammgäste unserer Haut (wie etwa der verschiedenartigen Staphylokokken) der Fall zu sein pflegt, verwandeln sich die harmlosen Mitesser in mehr oder weniger umfangreiche Knoten oder Pusteln (hierzulande bekannt unter dem Namen „Bibeli“ respektiv „Gugeren“). Diese Knoten werden rot, schmerzhaft und gehen häufig in Eiterung über. Sie stellen jene Formen des Finnenauschlages dar, welche man als verhärtete, entzündliche oder eiterige Akne bezeichnet.

Die Behandlung der Aknekranken hat, abgesehen von der Anwendung von Mitteln zur Verbesserung des allgemeinen Zustandes und von örtlich auf die Haut einwirkenden Medikamenten, ihr Augenmerk unablässig auf eine richtige Ernährungsweise (Diät), sowie auf eine rationelle Hautpflege zu richten.

Die Mahlzeiten sollen regelmäßig und mit der nötigen Muße eingenommen werden, um die gehörige Verdauung der Speisen zu fördern. Bei Neigung zu chronischer Stuhlverstopfung empfiehlt es sich, die Darmtätigkeit anzuregen durch das Trinken eines Glases kalten Wassers des morgens eine Stunde vor dem Frühstück, ferner durch den täglichen Genuß von leicht abführenden Speisen (gedörrte Zwetschgen, gekochtes Obst) und von Grahambrot zum Frühstück, endlich durch Knetungen (Massage) des Unterleibes in der Richtung des Dickdarms, d. h. von rechts nach links.

Regelmäßige Bäder und Abwaschungen des ganzen Körpers unterstützen den Heilungsprozeß, ebenso Massage. Man experimentiere aber nie zu viel auf eigene Faust, sondern begeben sich in die Behandlung eines tüchtigen Arztes. Das moderne Lichtheilverfahren, besonders die Röntgenbestrahlung, hat selbst in schweren Fällen guten Einfluß auf das Leiden.



Kinderpflege und -Erziehung.

Für das Wohlbefinden und das Gedeihen des Säuglings ist eine geregelte Hautpflege durch warme oder laue Bäder notwendig. In den ersten sechs bis sieben Lebensmonaten soll der Säugling täglich, später wenigstens dreimal in der Woche gebadet werden, und zwar warm. Der kindliche Organismus ist in so früher Lebenszeit äußerst empfindlich gegen Wärmeunterschiede. Wärmeverluste sind da ebenso zu meiden wie Erregungen der Hautnerven. Es genügt darum auch nicht, den Wärmegrad des Bades nur schätzungsweise durch Eintauchen der Hand zu prüfen; er ist vielmehr stets durch einen Badethermometer zu bestimmen. In der ersten Lebenswoche nimmt man das Bad reichlich blutwarm, d. h. 37,5° C (30° R). Von da ab bis zum sechsten Lebensmonat mag man allmählich herabgehen bis auf 35° C (28° R) und im zweiten Halbjahr sich begnügen mit 33—34° C (26,5—27° R). Die Dauer des Bades ist auf 3—5 Minuten zu bemessen. Gesicht und Köpfchen werden besonders gewaschen — und zwar nicht mit dem Badewasser, in dem sich der Körper des Kindes befindet. Man benutzt dazu am besten weiche Lappchen von Flanell oder noch besser Mull in mehreren Lagen, den man nach Gebrauch jedesmal wegwirft. Der beliebte Badeschwamm ist in seinen zahllosen Poren allzuleicht eine Brutstätte von Pilzen und allenfalls durch jedesmaliges Auskochen nach Gebrauch vorwurfsfrei rein zu halten. Nach dem Bad ist das Kind schnell in vorgewärmten Laken abzutrocknen. Es sind dann noch alle jene Körperstellen, die durch ätzende Aussonderungen oder zersetzenden Schweiß gefährdet sind, leicht mit Talk oder Kartoffelmehl zu pudern.

Dr. Schmidt „Gesundheitslehre“.

Gartenbau- und Blumenzucht.

Beim Umtopfen verfährt man auf folgende Weise: Zunächst wird die zu versetzende Pflanze aus dem Topfe genommen, was dadurch geschieht, daß man den Topf umkehrt, leicht auf das Tischdeck aufstößt, damit sich der Wurzelballen vom Topfe löst, ohne zerrissen zu werden. An gesunden Pflanzen sind die Wurzeln weiß und am Rande des Ballens so ineinandergewachsen, daß sie einen förmlichen Filz bilden. Die obere Erde des Ballens nimmt man weg, lüftet mit einem Hölzchen den Ballen vorsichtig, ohne die Wurzeln zu verletzen, schüttelt die alte magere Erde heraus und entfernt mit einem scharfen Messer etwaige franke Wurzeln; dann bringt man die Pflanze

in den neuen Topf, auf dessen Abzugsloch man vorher einen Scherben gelegt und für einen guten Abzug durch Einlegen von Ziegelstücken, Riez, Scherben gesorgt hat, welche man mit etwas Erde bedeckt. Es ist Sorge zu tragen, daß die Pflanze im neuen Topfe nicht zu hoch zu stehen kommt; es sollte ein Steßrand von 1 2 Cm. Höhe verbleiben. Die Pflanze kommt in die Mitte des Topfes zu stehen; dann füllt man rings um den Ballen mit Erde auf, stößt sie mit einem spitzen Holze ein und füllt den Topf vollends mit Erde auf. Die Pflanze wird dann gut begossen, für einige Tage etwas schattig aufgestellt und öfters überspritzt, was zum schnellen Anwachsen beiträgt. Kranke Pflanzen erhalten eine mehr sandige Erde, guten Wasserabzug, aber keine größeren Töpfe. Die beste Zeit zum Versetzen der Pflanzen ist in der Regel das Frühjahr. Solche, die im Frühjahr blühen, versetzt man nach der Blüte und junge, starkwachsende Pflanzen so oft sie es nötig haben. Einige Tage nach dem Versetzen sollte die Erde in den Töpfen aufgelockert werden.

Tierzucht.

Nackte Stellen an den Hühnern können durch Läuse oder Vogelmilben veranlaßt werden. Letztere sitzen am Tage in den Ritzen des Stalles und befallen das Geflügel des Nachts. Zerschlossene Federn werden hauptsächlich durch Federmilben hervorgerufen, welche die Federn zerfressen. Man vertreibt das Ungeziefer bei Hühnern am besten mit gutem Insektenpulver oder durch Bespritzen des Gefieders mit einer Mischung von 1 Teil ätherischen Anisöl und 10 Teilen Küböl oder mit einem Gemisch von 1 Teil Anisöl und 20 Teilen Wasser. Auch eine fünfprozentige Spirituose Naphthalinlösung ist ein bewährtes Waschmittel gegen Hautungeziefer. Die Sitzstangen der Hühner müssen öfters mit Teer oder Karbolineum angestrichen werden, damit die Milben abgehalten werden. In die Sandbäder der Hühner streue man gesiebte Asche und füge persisches Insektenpulver hinzu.

Der Stieglitz, der Stuzer in unserer Vogelwelt, ist einer der schönsten Stubenvögel. Jung aufgezogen, lernt er leicht, wenn er neben einen guten Kanarienvogel gestellt wird, dessen Gesang nachahmen und singt fast das ganze Jahr hindurch. Gezähmt wird er zu den verschiedensten Kunststücken abgerichtet. Zur Bastardzüchtung mit Kanarienvogeln gepaart, ist er wohl der geeignetste Vogel. Bedingung ist jedoch, daß er noch nicht in der Freiheit genistet hat. Man füttert mit dem gewöhnlichen Finkenfutter, jedoch muß der Sommerrübsen fortfallen und an dessen Stelle Distelsamen gereicht werden. St.

Frage-Ecke.

Antworten.

16. Ein Tierarzt kann Ihnen gewiß am besten sagen, wie der Kropf Ihres Foxterriers zu behandeln ist. Wahrscheinlich leisten auch da Einreibungen mit Jod-Präparaten gute Dienste. Auf's Geratewohl würde ich an Ihrer Stelle nicht irgend ein beliebiges Mittel brauchen. Leserin.

17. Wir machen den Orangensalat wie folgt: Drei Orangen und drei recht reife Äpfel werden geschält und in ganz dünne Scheiben geschnitten, schichtenweise in eine Glasschüssel getan, mit reichlich Zucker dazwischen. Die oberste Schicht muß Orange sein, da Äpfel unansehnlich werden. Statt den Äpfeln nimmt man öfters auch Bananen. Das Ganze muß einige Stunden vor Gebrauch zubereitet werden, damit es reichlich Saft ziehen kann. M. A. G.

17. Hier unser Rezept zu Orangensalat. Orangen werden möglichst sauber geschält und quer durch in dünne Scheibchen geschnitten. Wir entfernen die Kerne und geben die Scheibchen in eine Schüssel. 100 Gr. Zucker wird mit $\frac{1}{2}$ Liter Wasser und drei Löffeln Aprikosen-Konfitüre zu einem dicken Sirup gekocht. Wir lassen diesen erkalten und gießen ihn über die Orangenschnitzchen. Unny.

17. Wir bereiten unsern Orangensalat folgendermaßen: Orangen und Äpfel werden zu gleichen Teilen gut geschält und fein zerschnitten; dann bestreut man sie lagenweise mit gemahlener Mandeln und mischt alles sorgfältig durcheinander. Dazu wird eine Mayonnaise serviert. Schlüsselblume.

18. Um weißen Marmor zu reinigen, lassen Sie sich von einem dortigen Baumeister einen gewissen Stein geben (er hat viel Ähnlichkeit mit dem Bimsstein). Der Name ist mir leider entfallen. Die Maurer brauchen diesen Stein im Süden zum reinigen von Marmortreppen &c. Undernfalls probieren Sie's mit einer starken Lösung von Weinsäure und nachherigem Aufwaschen mit Seifenlauge. Auch ein öfteres Waschen mit feinem Sand und Zitronensäure und jedesmaliges Nachwaschen mit Seifenlauge läßt die Flecken verschwinden. Der oben erwähnte Stein reinigt aber viel schneller und gründlicher. Efeu.

Fragen.

19. Hat jemand Erfahrungen mit Java-Rapof-Matraken gemacht und welche? Sind sie nicht zu warm? Für gütige Auskunft dankt bestens M. B.

20. Wer gibt mir Anleitung zur Herstellung einer Kochkiste? Ich darf mich nicht zur Anschaffung eines Selbstkochers versteigen,

möchte aber doch die Vorteile dieser Rochart genießen. Bin ich recht berichtet, wenn man mir sagt, daß man außer der Zeitersparnis auch an Nahrungsmitteln sparen kann?

Sparsames Hausmütterchen.

21. Ich habe schwarze, baumwollene Socken aus Wsattagarn mit farbigen Streifen gefertigt, die leider schon beim Stricken etwas abfärbten. Infolgedessen möchte ich sie vor dem Tragen waschen lassen, befürchte aber, die schwarze Farbe könnte sich in die farbigen Streifen verlaufen und dadurch würden die jetzt neuen, schönen Socken ein häßliches Aussehen erhalten. Ich habe schon gehört, daß das Einlegen in ungekochte Milch ratsam wäre und auch wieder das Übergießen mit starkem Essig. Hat nun eine werthe Abonnentin Erfahrung in dieser Sache? Besten Dank zum voraus. U.

22. Kann mir jemand ein erprobtes Mittel zur Vertilgung der Schnecken in Gärten empfehlen? Ich habe längere Versuche mit folgenden Mitteln gemacht: Ausstreuen von Kalk, Hinlegen von Dachziegeln, bestrichen mit angebrühter Kleie, habe den Boden gedüngt mit Kunstdünger, jedoch alles ohne Erfolg. Für gültigen Rat danke im voraus bestens
E. St. W.

23. Könnte mir jemand das echte Rezept für Risotto milanese geben, den man in Italien als Suppe ißt? B. G.

24. Ich möchte einen Petrolgasherd anschaffen. Wer kann mir aus Erfahrung Auskunft geben, ob ein Reltable mit Dochten oder ein anderes System vorzuziehen wäre.
Abonnentin in D.

Das tägliche Getränk von Millionen Menschen.

Es ist kein geringes Lob, wenn man einem Getränk nachrühmen kann, daß es tagaus und tagein von Millionen Menschen genossen wird. Und dies ist schon längst mit Rathreiners Malzkaffee der Fall.

Wodurch hat er sich in so hohem Grade den Beifall in aller Welt über die Grenzen der Schweiz, Deutschlands und Europas hinaus erobert? Vor allem durch seinen Wohlgeschmack. Richtig zubereitet, nimmt es Rathreiners Malzkaffee an Feinheit des Geschmackes mit jedem Getränk auf. Selbst ein mißtrauischer Feinschmecker gewöhnt sich schnell und dauernd an Rathreiners Malzkaffee, wenn er richtig gekocht ist.

Ganz besonders wertvoll wird Rathreiners Malzkaffee aber erst dadurch, daß man bei ihm den Wohlgeschmack nicht mit schwerem Nervenschaden bezahlen muß. Wer sich für seine Arbeit und für das Alter gesunde Nerven und ein gesundes Herz erhalten will,

meidet ja längst alle Genußgifte und ähnliche nervenfeindliche Getränke; gerade solchen Leuten empfiehlt der Arzt und jeder, der es an sich selbst erfahren hat, Rathreiners echten Kneipp-Malzkaffee. Selbst als Zusatz zur Rindermilch hat er sich bewährt, wenn Kinder ihre Milch zurückweisen.

Diesen Wohlgeschmack und die unschädliche Reinheit verdankt Rathreiners Malzkaffee vor allem der unübertrefflichen Sorgfalt der Herstellung und Verpackung. In den größten Malzkaffee-Fabriken der Welt wird der Rathreiner Malzkaffee aus dem besten Malz nach Verfahren hergestellt, die nun seit über 25 Jahren erprobt und immer verfeinert worden sind. Die ganze Herstellung, von der Reinigung und Auslese der Rohware bis zum Verschließen der Pakete, wird von kunstvollen Maschinen verrichtet, ohne daß eine Menschenhand die Ware berühren und dadurch verunreinigen könnte.

Viele haben ein Vorurteil gegen Rathreiners Malzkaffee, weil er viel billiger ist als Kaffee. Man bildet sich eben ein, etwas Billiges könne gar nicht gut sein! Rathreiners Malzkaffee ist aber billig und doch gut! Das gerade ist sein Hauptvorzug — seine Billigkeit neben seinem anerkannten Wohlgeschmack und seiner großen Bekömmlichkeit. In unseren teuren Zeiten wird jede Hausfrau diesen Vorzug zu schätzen wissen.

Kein Wunder, daß Rathreiners Malzkaffee mit solchen Eigenschaften das tägliche Getränk von Millionen Menschen geworden ist.

Die beste Zubereitungsart.

Man nehme 40—50 Gr. Rathreiners Malzkaffee und mahle ihn nicht zu fein. Da Malzkaffee leicht überkocht, nehme man einen reichlich großen Topf, setze den gemahlene Malzkaffee mit einem Liter kaltem Wasser auf Feuer und bringe ihn zum Kochen. Die Hauptsache ist nun, daß er noch einige Minuten weiter kocht. Man kann ihn dann entweder durchsieben oder ihn setzen lassen.

Wer einen Versuch mit Rathreiners Malzkaffee noch nicht gemacht hat, verwendet ihn am besten zunächst als Zusatz zum Bohnenkaffee. Man läßt dann 20 Gr. Rathreiner mit einem Liter kaltem Wasser aufgesetzt einige Minuten kochen und überbrüht dann damit langsam 20 Gr. Bohnenkaffee. Je mehr Malzkaffee man aber nimmt und je weniger Bohnenkaffee, desto bekömmlicher wird das Getränk.

Und vor allen Dingen, kaufen Sie nur den echten Rathreiners Malzkaffee in den geschlossenen Paketen mit dem Kneipp-Bild, sonst nützt Ihnen die sorgsamste Zubereitung nichts.

