

Objektyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **5 (1883)**

Heft 7

PDF erstellt am: **21.07.2024**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

### **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Schweizer Frauen-Zeitung.

Fünfter Jahrgang.

**Abonnement:**

Bei Franko-Zustellung per Post:  
 Jährlich . . . . . Fr. 5. 70  
 Halbjährlich . . . . . „ 3. —  
 Ausland: Portozuschlag 5 Cts.

**Korrespondenzen**

und Beiträge in den Text sind  
 gefälligst an die Redaktion der  
 „Schweizer Frauen-Zeitung“  
 zu adressiren.

**Redaktion & Verlag**

von Frau Elise Honegger z. Landhaus  
 in St. Fiden-Neudorf.



Motto: Immer strebe zum Ganzen; — und lammst Du selber kein Ganzes werden,  
 Als dienendes Glied schreibe dem Ganzen Dich an.

**Insertionspreis:**

20 Centimes per einfache Petitzeile.  
 Jahres-Annoncen mit Rabatt.

**Inserate oder Annoncen**

6. liebe man (franko) an die Expedition  
 der „Schweizer Frauen-Zeitung“ in  
 St. Fiden-Neudorf einzusenden.

**Ausgabe:**

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

Alle Postämter & Buchhandlungen  
 nehmen Bestellungen entgegen.

St. Gallen.

Sonntag, den 17. Februar.

**Gesundheits-Lehre.**

**Vorträge über Hygiene.**

(Von Med. Dr. Karoline Farner.)

(Fortsetzung.)

**II. Die Hygiene des Muskelsystems.**

Nachdem wir im Vorigen gesehen, daß die großen Körperbewegungen hauptsächlich durch das Knochen-system gechehen, so bleibt hier anzuführen, daß die betreffenden Knochen selbst, um in Bewegung verjezt zu werden, spezieller Organe bedürfen, deren Funktion es ist, auf den Willensimpuls, oder auf reflektorischen Nervenreiz antwortend, die Bewegung einzuleiten. Diese auf einen gegebenen Reiz sich zusammenschließenden Organe sind die Muskeln, welche durch dieses Zusammenschließen ihrer Fasern die Knochen nach sich ziehen und dadurch die ausgiebigeren Bewegungen des Körpers veranlassen. — Es bilden die Muskeln die große Masse des menschlichen Körpers; sie sind es, welche im Vereine mit dem symmetrischen Knochen-system das Gleichmaß der Körperform bedingen. In den Extremitäten sind die Muskeln um die Knochen herum gelagert und werden zur schützenden Decke für letztere; am Stamme sind sie flächenhaft ausgebreitet und umgeben als Schutzmauer die großen Körperhöhlen; hier weichen sie dem innern Drucke durch ihre elastische Dehnung aus, und kehren vermöge derselben Elastizität wieder in ihren normalen Zustand zurück, wodurch dem menschlichen Körper die Form erhalten bleibt. — Durch das Zusammenschließen der verschiedenen Muskeln sind wir in den Stand gesetzt, unsere richtigen und kombinierten Bewegungen bei der Arbeit auszuführen; vermöge derselben bearbeitet der Landmann den Boden; der Handwerker führt sein Werkzeug, der Jäger verfolgt das Wild, der Redner verleiht seinen Gedanken Worte, der Künstler verewigt seinen Namen in genialen Schöpfungen, und es bewegt sich die Jugend im muntern Reigen beim geselligen Tanze — Alles vermöge derselben organischen Funktion.

Wenn wir uns eines der Hauptgesetze der Physiologie der Muskeln in's Gedächtnis zurückerufen, so läßt sich hieraus direkt die Hygiene derselben ableiten. Wir wissen, daß der Stoffwechsel im ruhenden Muskel geringer ist, als derjenige

im thätigen Muskel; denn sowie ein Muskel in Thätigkeit verjezt wird, ist der Blutlauf in demselben gesteigert und die Ernährung eine erhöhte. So lange die Muskelarbeit der Kraft des Organismus angemessen ist, wird die ernährnde Zufuhr zu den Muskeln die Abfuhr übersteigen, und es werden dieselben an Größe und absoluter Kraft gewinnen; demnach ist zur gesunden Entwicklung des Muskelsystems eine für den speziellen Organismus und das betreffende Alter passende Thätigkeit durchaus nöthig.

Beweise für Obiges liefert uns die starke Muskelbildung bei Handwerkern von schwerem Berufe, wie z. B. bei Schmieden; wer kennt ferner nicht die stramme Muskulatur der Turner, Ringer, Wettläufer; und als Gegenstück das schwächliche Aussehen junger Leute aus den höhern Ständen, denen die Etiquette beinahe jede Art von Muskelthätigkeit unterjagt. — Indessen soll die Anstrengung nicht eine die Muskelkraft überschreitende oder zu lange dauernde sein; denn in diesem Falle ist der Stoffwechsel ein zu beschleunigter, die Ernährung hält nicht mehr Schritt mit dem Verbrauch und die Muskeln verfallen in den Zustand einer beginnenden Muskelstarre, d. h. in Ermattung. — Es wird also durch die Ueber-Anstrengung die absolute Kraft der Muskeln geschwächt und deren Wachstum beeinträchtigt. — Sehen wir den zur Erntezeit strenge arbeitenden Landwirth an, so beachten wir, wie er in wenigen Wochen durch seine übermäßigen Arbeitsleistungen um viele Pfunde am Körpergewichte einbüßt. — Sei es also bei Vergnügungen, oder bei nützlicher Arbeit, so mag man die Anstrengung wohl bis zur Ermüdung, nie aber bis zur Erschlaffung fortsetzen, andernfalls man sich momentanen Schaden zuzieht und für das Alter einen gebrechlichen Körper und mühevollen Tage bereitet. — Aus Obigem erhellt, daß auf jede Anstrengung eine Zeit der Ruhe folgen muß, damit die ermatteten Muskeln wieder in ihren normalen Zustand gelangen können. Entsprechend dem Angeführten beobachten wir, daß kleine Kinder nach längerem Sitzen in der Schule unruhig werden; wechseln sie aber die Stellung, so erhalten ihre unvollkommen entwickelten Muskeln ihre Spannkraft wieder und sind im Stande, die Wirbelsäule von Neuem und ohne Schmerzen in gerader Stellung zu halten; daher die Nothwendigkeit einer Abwechslung zwischen Stillsitzen

und Muskelübung für die Schulkinder, die Nothwendigkeit des gehörigen Einhaltens von Pausen zwischen den Schulstunden; es sollen letztere um so häufiger sein, je jünger die Kinder sind. Ganz besonders ist zu betonen, daß für kleine und schwächliche Kinder, zwar kurze, aber um so häufigere Pausen eine unumstößliche Nothwendigkeit sind, wenn die Kinder durch den lange dauernden Schulunterricht in ihrer physischen Entwicklung nicht gehemmt werden sollen. — Die Folge lange dauernder Muskelanstrengung ist die Ermattung. Wir beobachten z. B., daß eine mehrere Stunden fortgesetzt nähende Frau ein Gefühl der Abspannung in den Muskeln des rechten Armes und des Rückens verspürt; dies ist die beginnende Erstarrung der betreffenden Muskulatur; chemisch gesprochen: die übermäßige Säurebildung in den überarbeiteten Organen. — Wird die Beschäftigung gewechselt und eine andere Muskelgruppe in Thätigkeit verjezt, so gleicht sich der Stoffwechsel im Organismus aus und das Gefühl der Ermüdung verschwindet schneller, als bei vollständiger Ruhe.

Wir wissen nach dem Vorausgesagten, daß der arbeitende Muskel einen größern Stoffwechsel hat, als der ruhende; daß die Zirkulation in demselben eine beschleunigte ist, und daß die dauernde Arbeit nur bei Erfüllung dieser Bedingungen bestehen kann; es ist darum zweckmäßig, daß bei jeder anhaltenden Anstrengung die Muskulatur allmählig in Funktion gerufen und wieder allmählig in den Ruhezustand verjezt werde; ferner, daß das den Muskeln zugeführte Ernährungsblut ein feines chemischen Bestandtheilen nach reines sei, die umgebende Luft von Miasmen frei und die Arbeit unter dem günstigen Einflusse des Sonnenlichtes geschehe. — Je reiner die Luft, die wir einathmen, desto besser ist die Qualität des des Körper ernährenden Blutes, desto länger die Dauer der möglichen Muskelanstrengung. — Ein Patient kann in einem gut ventilirten Zimmer länger aufsitzen, als dies bei schlechter Luft des oft mangelhaft ventilirten Krankenzimmers der Fall ist, auch wird ein Refonvaleszent das Gefühl der Schwäche um so schneller verlieren, je mehr er mit reiner Luft und Sonnenlicht versorgt wird, daher auch die Nothwendigkeit, bewohnte Zimmer regelmäßig und häufig zu lüften. — Auch das Sonnenlicht ist eine wirkende Kraft zur Förderung der Blutbildung und Ernährung; nicht bloß Pflanzen und niedere

Thiere, sogar der Mensch leidet beim Mangel des Lichtes. Wohnzimmer, Küchen, Arbeitslokale, überhaupt alle Räumlichkeiten, wo Menschen sich regelmäßig längere Zeit aufhalten, sollten viel Licht haben und auf der Sonnenseite der Häuser liegen. Unterirdische Küchen und Arbeitszimmer sollten aus Gesundheitsgründen abge schafft werden. — Aus ähnlichen Ursachen sollten die geistig arbeitenden Menschen, Studenten u. ihre Bewegung im Freien so viel als möglich am Tage und nicht bei der Nacht machen, ebenso die mit Handarbeit beschäftigten Leute ihre Geschäfte nicht in die tiefe Nacht fortsetzen.

Aus dem Dargelegten ersehen wir, daß eine zweckmäßige, dem Alter entsprechende Arbeit eine notwendige Bedingung ist, sowohl zur Entwicklung unseres Muskelsystems als zur Erhaltung der Muskelkraft in späteren Jahren. Es soll die Uebung der Muskeln eine regelmäßige und häufige sein, sie soll sich ferner nicht auf einzelne Muskelgruppen beschränken, sondern jeden Theil des Muskelsystems alternativ in gehöriger Thätigkeit versehen, ja man sollte betreff der Regelmäßigkeit und Frequenz der Muskelübungen ebenso strenge Gesetze beobachten, wie bei der Ernährung. — Es ist ebenso unzweckmäßig, mehrere Tage hintereinander fortgesetzt die Muskeln anzustrengen und dann wieder längere Zeit jede Thätigkeit aussetzen, als es thöricht wäre, sich auf einige Tage zum Voraus zu füttern, indem man den Magen überfüllen würde, um hernach längere Zeit fasten zu können. — Der allzu fleißige Arbeiter und der nimmerjatte geistige Forscher, die sich weder Tag noch Nacht Ruhe gönnen, leiden gerade so an den Folgen ihres Geschäftseifers, wie der Tagedieb an denjenigen seiner Faulheit. Muskelschwäche, Verdauungsbeschwerden, nervöse Ueberreiztheit stellen sich als unabweißliche Gesellschafter bei ihnen ein.

Weil also jede Muskelgruppe des Körpers ihren gehörigen Antheil an den Uebungen haben muß, um sich gleichmäßig entwickeln und kräftigen zu können, so sollte man schon bei den Erholungs spielen der Kinder darauf bedacht sein, selbige abwechselnd so einzurichten, daß allmählig die gesamte Körpermuskulatur in Thätigkeit gelangt. In ähnlicher Weise sollen Leute mit sitzender Beschäftigung in ihren Freistunden solche Uebungen und Bewegungen machen, daß die bei der Berufsthätigkeit ruhenden Muskeln jetzt in Funktion versetzt werden. — Weil der Muskel nur durch die zweckmäßige Uebung seine richtige Spannkraft erhält, so muß das gesamte Muskelsystem zu seiner vollen Funktionsfähigkeit erzogen werden. Die verschiedenen Intonationen im Sprechen, Singen, Sprechen, die leichte Führung der Feder und des Pinsels, die Ausübung aller technischen und überhaupt aller manuellen Arbeiten beruht größtentheils auf der Bildung und Entwicklung der betreffenden Muskelgruppen. — Endlich soll man auf eine harmonische Funktion der Muskulatur sehen, weil dadurch die Spannkraft des gesamten Muskelsystems besser erhalten bleibt. Bei der geraden Körperhaltung z. B. halten sich die Muskeln an der Vorderseite und diejenigen an der Rückseite der Wirbelsäule das Gleichgewicht; es ist eigentlich bei der Geradestellung eine konstante Schwingung des Körpers nach vorne und hinten, während bei der Vorwärtsneigung die Rückenmuskeln fortwährend gespannt bleiben, um den Körper vor dem Fallen zu schützen; — hiedurch werden die betreffenden Muskeln überanstrengt und geschwächt und deren Spannkraft vermindert. — Eine gerade Körperhaltung, ohne Steifigkeit, verleiht nicht nur ein grazioses Aussehen, sie erhält das muskuläre Gleichgewicht, erleichtert den Gang und verhindert allzu frühe Ermüdung.

Der Gemüthszustand endlich hat auch einen bedeutenden Einfluß auf die Muskelspannkraft. Ein leichtes Gemüth, ein heiterer Sinn erleichtert die Thätigkeit und wirkt als Sporn bei jeder Muskelanstrengung. Beobachten wir die aus unsern Töchter-Instituten zum gewohnten Spaziergange geführten jungen Damen, welche ohne weitere geistige Anregung in's Freie gehen, sondern

den vorgezeichneten täglichen Marsch zwangsweise ablaufen; da wird uns die nervöse Anspannung ihres ganzen Wezens, der Zwangsausdruck in allen Bewegungen überzeugen, daß sie kaum einen halben Profit von ihrer Muskelbewegung in der frischen Luft haben und ihre Ermattung bei der Rückkehr nicht Folge muskulärer Ueberanstrengung, sondern geistiger und gemüthlicher Anspannung ist. — Der Jäger, der Stunden lange das Wild in Eile verfolgt, der Freund, der Meilen weit mit dem Freunde gewandert, der Botaniker, der Geologe, die Berg und Thal durchzogen, um diese oder jene Pflanze, dieses oder jenes Mineral zu finden: sie kehren nach Hause zurück und verspüren kaum die beginnende Erschlaffung ihres der Ruhe bedürftigen Muskelsystems.

Regelmäßige, zur gehörigen Zeit wiederholte, dem Alter entsprechende, nicht zu lange dauernde und unter dem Einflusse eines freien Geistes und frohen Gemüthes ausgeführte Uebung des Muskelsystems mache sich Jeder zur Aufgabe, der ein gesunder und kräftiger Mensch werden und bleiben will! — (Fortsetzung folgt.)

## Auf eigenen Füßen.

Ein Frauen-Vortrag.

(Schluß.)

Man spricht den Frauen noch vielerorts die Berechtigung, Medizin zu studiren und Frauen- und Kinderärzte zu werden, ab; man thut das nicht selten aus dem Grunde, weil der ärztliche Beruf sich aus Rücksichten der Weiblichkeit und des Schicksalgefühls nicht für uns passe. So lange man die Hilfe der Frauen in den männlichen Krankensälen nicht entbehren will, so lange beweist man klar, daß solche Gründe eben nur Scheingründe sind, die einem unläuterer Boden entpriesen. Es ist hier weder die Zeit noch der Ort, für weibliche Ärzte dadurch zu plaidiren, daß man darzuthun sucht, welcher ein großes moralisches Bedürfnis sie für uns sind. (Wie viele Frauen sich lieber einer ihrer Schwestern als einem Manne anvertrauen, beweist die große Anzahl von Patientinnen, welche den ersten Frauen-Ärztin in Zürich zueilen, um dort Heil und Rettung zu suchen.) Aber eben so viele Frauen wird es sicher noch geben, die eine Frau, welche ärztliche Praxis ausübt, für sehr unweiblich halten werden. Nun, daß die Begriffe von Weiblichkeit eben sehr verschieden sind, davon war schon die Rede; eine Frau, die ernsthaft und gewissenhaft Medizin studirt, um ihrem Geschlechte Rath und Hilfe weihen zu können, muß jedoch um ein Vieles weiblicher erscheinen, als eine Dame, die in Kaffee- und Theesalons „mitsitzt“, den Ruf „des lieben Nächsten“ zu verdächtigen!

Die Vorrurtheile auch von dieser Art Thätigkeit der Frau werden schwinden; denn so gewiß die Frauenfrage einen großen Theil zur Lösung der ganzen gesellschaftlichen Frage bildet, so gewiß wird nach einem Jahrzehnt der äußere Bann verschwunden sein, der bisher noch auf der Frauenarbeit lastete. Ob mit dem äußeren Bann aber auch der innere, geheime, schwinden wird, der noch weit schwerer, lastender auf ihr ruht, das ist eine Frage, die uns nur die Zukunft beantworten kann.

So lange es als eine Herabwürdigung gilt, wenn die Frauen gebildeter Stände um den Erwerb arbeiten, so lange nimmt eine Jede, die aus freier Wahl oder aus Nothwendigkeit einen Beruf ergreift, ein Stückchen Martyrium auf sich, denn, wie die Verhältnisse heute noch im Großen und Ganzen liegen, wird ihr mehr Ansehung und Mißbilligung als Hilfe und Anerkennung werden.

Und daß dieser geheime Bann immer mehr schwinde, daß wir endlich beginnen, die Arbeit, auch die bezahlte Arbeit für eine Pflicht und Ehre unseres Geschlechtes zu halten, dazu können wir Alle das Unrige thun. Ein Jedes beginne in seinem Hause, in seinem Kreise; nur so ist die praktische Lösung der Frauenfrage zu erreichen!

(Emma Ladben.)

## Beiträge zur Haushaltungslehre.

Die Bekleidung und die Wäsche.

(Fortsetzung.)

Einer besonderen Behandlung und Aufsicht der Hausfrau bedarf die Wäsche. Vor allem sollte die Hausfrau über die vorhandene Wäsche ein genaues Verzeichniß nach Zahl, Art und Benutzung gegliedert, anfertigen, theils damit sie genau weiß, wenn etwas abhanden gekommen ist, theils damit sie ebenio schnell weiß, wenn etwas abgeht, das durch Neues ersetzt werden muß. Sie wird besonders jenen Verzeichniß erneuern, wenn das Weißzeug wieder gewaschen werden muß und vor wie nach der Wäsche die Abzählung genau vornehmen.

Die reine Wäsche wird am besten in Schränken und Schubladen mit gesonderten Fächern aufbewahrt und die Laden, in die sie gelegt wird, mit Papier belegt. Verschmutzte Wäsche wird am besten in luftigen Kammern auf offenen Gestellen, Lattengerüsten u. aufbewahrt und niemals in bedeckte oder geschlossene Schränke oder Schubladen u. gelegt.

Selten gebrauchtes, reines Weißzeug wird beim Weglegen nicht zusammengelegt, sondern leicht gerollt aufbewahrt und kommt in die Behälter unterhalb zu liegen. Bei der Benutzung wird jenen das zu oberst gelegene Stück genommen, nicht der ganze Vorrath durchstöbert und alles in Unordnung gebracht. Das Waschen des Weißzeuges hat den Zweck, den Schmutz daraus zu entfernen. Der Schmutz besteht aus fettigen Stoffen (Staub, Ausdünstungen, Absonderungen von Schweiß u.) Weiches Wasser löst diesen Schmutz weitaus am besten auf, daher das Regenwasser das beste Waschwasser ist. Hat man kein Regenwasser, sondern nur hartes Bach- oder Quellwasser, so ist es möglich, solches durch Zusatz von Soda weich zu machen. Man setzt dem Wasser per 100 Liter 160—300 Gramm Soda zu und läßt es zirka 12—24 Stunden stehen. Bloßes Wasser ist nie im Stande, aus der Wäsche (namentlich bei Hemden u.) sämtliche fettige Stoffe aufzulösen; daher benutzt man hierzu die Seife. Man unterscheidet je nach der Art der Erstellung derselben harte Seifen (Natronseifen) und weiche, sogenannte Schmierseifen (Kaliseifen). Bekanntlich schäumen alle Seifen im harten Wasser wenig, dagegen um so mehr in weichem Wasser. Sobald aber die Seife nicht schäumt, geht in dem Weißzeug auch keine richtige Auflösung der fettigen Theile vor sich. Kaltkaltes Wasser, wie alles harte Wasser ist für die Wäsche sehr nachtheilig, da sich die Seife mit dem Kalt zu unlöslicher Kalkseife verbindet, welche bei dem Waschen jede absolute Reinigung und Entfernung des Schmutzes verhindert; daher ist das Mischen des harten Wassers mit Soda so nothwendig. Neben der Seife benutzt man zum Waschen auch die sogenannte Lauge. Diese Lauge wird theils aus Holzasche erzeugt, auch benutzt man hierzu die Soda. Die Holzasche wird entweder mittelst heißem Wasser angebrüht (öfters überschüttet) oder gekocht. Durch das Kochen löst sich in der Holzasche ein gewisses, darin aufgespeichertes Salz auf und dieses geht in aufgelöster Form in das Wasser über, was wir dann Lauge nennen. Das Salz in der Lauge kann leicht gewonnen werden, wenn wir die Lauge abdampfen, wodurch es einen kristallinischen Rückstand (Bodenatz), die Potasche bildet. Die Potasche ist eine Verbindung von Kohlenäure und Kali und heißt deshalb kohlenäures Kali. Die Soda ist dagegen eine Verbindung des Natrons, welches mit dem Chlor das Kochsalz (Chlornatrium) bildet, und der Kohlenäure und heißt deshalb kohlenäures Natron. Die Soda braucht beim Waschen nicht gekocht, sondern bloß im heißen Wasser aufgelöst zu werden, was wir auch bei der Bereitung der Holzaschenlauge thun könnten, wenn wir statt die Potasche aus der Asche zu gewinnen, solche, als ein der Soda fast ähnliches Salz kaufen würden.



Auf eine Traglast schmutziger Wäsche rechnet man  $\frac{1}{2}$ —1 Kilo Seife und ebenso viel Soda oder 5—6 Kilo gute Holzäsche (Buchenholzäsche) und läßt die Wäsche in diesem Weichwasser 24—30 Stunden zur Auflösung des Schmutzes liegen.

In neuerer Zeit wendet man statt der Potasche und Sodalaugung auch weitere Präparate, namentlich die Sparseife und das Fettlaugenmehl an, welches letzteres den Vorzug hat, daß durch dessen Anwendung nicht wie bei Potaschen- und Sodalaugen die Gewebe angegriffen werden, indem sie (sofern die Wäsche nicht sehr gut ausgepült wird) beim Eintrocknen kristallisieren, die Spornflecken bilden und dadurch die Trennung der Fäden im Gewebe bewirken. (Die Anwendung der Spar-Seife, welche sich bei den Hausfrauen bereits des besten Rufes zu erfreuen hat, ist folgende: Die Seife wird in kleine Scheibchen geschnitten, im Kochgefäß vollständig mit Wasser bedeckt und langsam gekocht, bis sie ganz flüssig ist. Diese Flüssigkeit gießt man in den Waschkessel und setzt kaltes oder warmes Wasser zu, im Verhältnis von zirka 30 Liter Wasser auf 1 Pfund Seife. In dieser handwarmen Lauge weicht man das Zeug, ein Stück nach dem andern, gut ein und läßt es über Nacht stehen. Am nächsten Morgen wird eine zweite Lauge gemacht und die Wäsche heiß daraus gewaschen und in heißem Wasser gut geschwädert oder einige Minuten im Kessel kochend erhalten und nachher flott gespült.)

Folgende drei Methoden sind die in Folge von Ueberlieferung am meisten eingebürgerten:

1. Die Wäsche bleibt 24—30 Stunden im Wasser mit Sodalaugung gewischt, dann wird derselben die entweder extra bereitete Soda oder Potaschenlauge beigemischt und übergossen. Aus dieser Mischung wird jedes einzelne Stück unter Anwendung von Seife herausgewaschen; dann Stück um Stück mit Seife eingerieben, zusammengerollt und in einen Kessel mit Wasser gelegt. Ist der Kessel gefüllt, so läßt man die Wäsche zirka 10 Minuten kochen, zieht Stück um Stück heraus und wäscht es aus. Hierauf kommt die Wäsche in siedendes Wasser, bleibt über Nacht stehen und wird nachher aus diesem und dann nochmals aus kaltem Wasser herausgewunden. Das letzte, kalte Wasser wird mit etwas Berlinerblau gemengt.

2. Die Wäsche wird, wie oben, eingeweicht, über dieselbe ein gutes Tuch (Mischentuch), gespannt und dieses leicht mit Stroh bedeckt. Ueber das Stroh wird die gefärbte Mische (Verhältnis oben) geschüttet und darüber das im Kessel siedende Wasser gegossen. Dieses Wasser löst nun die in der Mische sich befindliche Potasche auf und diese sogenannte Lauge durchdringt die ganze Wäsche im Zuber, wo die schmutzige Wäsche unten, die weniger schmutzige oben gelegt wurde (gefärbte Stoffe kommen nicht in diese Lauge) und dann unten durch den am Zuber angebrachten Hahn wieder teilweise in den Kessel abgelassen wird, um sie auf's Neue zum Sieden zu bringen. So wird das Ausschütten, Ablassen und Sieden der Lauge 5—6 Mal wiederholt. Die ausgelaugte Mische (Weiche) wird entfernt und die Wäsche mittelst Seife ausgewaschen, dann nochmals mit heißem Wasser übergossen, herausgewaschen, dann in kaltes Wasser gelegt und herausgewunden und hierauf im kalten Wasser gespült.

3. Die Wäsche wird zirka eine Stunde in weiches Wasser gelegt, dann herausgewunden, auf einem Tisch oder Brett eingeseift, fest zusammengewickelt und in einen Zuber gelegt, wo sie einen Tag ruhig liegen bleibt. Dann wird die Wäsche mit siedendem Sodawasser übergossen, zugebedeckt und hierauf einige Stunden oder über die Nacht stehen gelassen. Am nächsten Morgen wird die Wäsche mit warmem Wasser übergossen und Stück um Stück unter Anwendung von Seife herausgewaschen. Die ausgewaschene Wäsche wird nochmals mit siedendem Wasser übergossen, dann daraus gewunden und im kalten Wasser gespült.

Neben diesen drei Methoden gibt es noch verschiedene Arten des Wäschens. Wollene und seidene Stoffe, sowie gefärbte und gedruckte Baum-

wollstoffe werden nie mit Lauge behandelt und zwar erstere nur mit mäßig warmem Wasser, wollene Stoffe mit einer leichten Sodalaugung oder einem Zusatz von Salmiageist (auf 1 Liter Wasser 50—60 Gramm Salmiageist).

Gedruckte Baumwollstoffe wäscht man am besten mit Weizenkleie (Grüße), die man mit siedendem Wasser anbrüht, dann aufkochen läßt und während des Aufwallens die Wäsche unter Umrühren zuweist. Dann läßt man die Wäsche abkühlen, wäscht sie in der Flüssigkeit stark durch, spült sie im klaren, kalten Wasser 1—3 Mal durch und hängt sie faltenlos an einem luftigen, schattigen Ort zum Trocknen auf. (Schluß folgt.)

### Zur Aufklärung.

Von Zürich aus erhalten wir von einem wertvollen Leser der „Schweizer Frauen-Zeitung“ nachfolgende Zuschrift:

Tit. Redaktion! In Ihrem Bestreben: größere Rechte für die Frauen zu erreichen, haben Sie sich einen rühmlichen, wenn auch weiten Weg vorgenommen. Vergessen Sie aber dabei nicht, daß mit dem Gewinn von Rechten auch die Uebernahme von Pflichten verbunden sein wird. Bis jetzt steht allerdings die Ehefrau (im Kanton Zürich wenigstens) unter Vormundschaft ihres Ehemannes und kann derselbe mit ihrem Vermögen schalten und walten nach Belieben, es wäre denn, daß sich dieselbe durch eine sogenannte Weibergutzversicherung dagegen verwahrt hätte. — Wird nun, wie Sie es anstreben, die Verwaltung ihres Vermögens der Frau überlassen, so wird davon die Folge sein, daß sie auch die Haushaltungskosten mittragen muß, während bis anhin dieselben einzig vom Manne, selbst von dem falliten Manne, bestritten werden mußten, so daß die Ehefrau, selbst wenn sie ein großes Vermögen besitzen würde, nie für Schulden rechtlich belangt werden durfte, was freilich manchen Gläubiger in Verlust brachte. — Es fragt sich daher, ob ein den Ehefrauen einzuräumendes Verwaltungsrecht die Pflicht kompensieren würde, mit ihrem Vermögen für die Haushaltungsschulden ganz oder wenigstens zur Hälfte einzustehen. — Mögen einstweilen die Frauen andere unbefristete, wenn auch nicht minder wichtige Tendenzen verfolgen, worunter ich beispielsweise die Verpflichtung rechnen würde, sich nur inländischer Fabrikate zu bedienen, vorausgesetzt, daß sie in Bezug auf Solidität und Eleganz den ausländischen wenigstens gleichkommen und der Preis sich nicht höher stellen würde.

A.-Z.

Anmerkung der Redaktion. Wir befürworten das Vermögens-Verwaltungsrecht der Frau aus innerster Ueberzeugung, weil wir darin ein treffliches Mittel erblicken zur Charakter- und Verstandesbildung der Frau. Nicht die Rechte bloß um ihrer selbst willen streben wir an, sondern wir thun dies, weil wir überzeugt sind, daß mit der Gewährung gewählter Rechte auch das Bewußtsein übernommener Pflichten bei der Frau zum Durchbruch gelangen wird. Sorglos gauckeln so viele junge Frauen durch das Leben; unbefürwert genießen sie, was das Dasein ihnen bietet. Ob die Ausgaben mit dem geschäftlichen Stande des Mannes harmonisieren, fragen sie nicht und die Männer klären sie darüber nicht auf, denn nach dem Aufwand der Frau taxirt die kurzfristige Menge ja meistens die finanziellen Verhältnisse des Mannes — und gar mancher Mann hat es so notwendig, der Gesellschaft Sand in die Augen zu streuen — bis das Verhängniß da und der geschäftliche Ruin des Mannes proklamirt ist.

Wo nun das Vermögen der Frau von den Kreditoren nicht angesprochen werden kann, so daß trotz dem geschäftlichen Falle ein anständiges oder vielleicht gar bequemes Leben dennoch weiter geführt werden kann, da wird dieser selten in seiner vollen Schwere aufgefaßt werden. So lange noch

„ein Haus“ gemacht werden kann, ist die Gesellschaft gegen den Falltun immer tolerant und der unangenehme Zwischenfall vergißt sich schnell. Erst wenn der Schuldner Alles verloren hat und er als erwiegenemassen Nichtsmehrbeitender wirklich arm ist, erst dann wird er von der Gesellschaft geächtet. Der Falltun aber, dem das schöne Frauenvermögen geblieben, richtet sich geschäftlich wieder ein und fährt sein altes Leben fort. Von einem eigentlichen Nothstande, von Mangel oder Entbehrung hat die Frau Nichts erfahren und so hat sie aus dem geschäftlichen Mißgeschick des Mannes für sich und ihr Thun auch keine Lehren gezogen.

Wie anders gestellt ist diejenige Frau, welche weiß, daß der geschäftliche Ruin des Mannes auch sie und ihr häusliches Behagen in Mitleidenschaft zieht, daß, je nachdem der Mann im Geschäfte wirthschaftet, sie mit sammt den Kindern vielleicht Hunger und Entbehrungen wird erleiden müssen. Wenn die Frau dies von Anbeginn weiß, so wird sie — sie sei denn so wie so ein leichtsinniges Geschöpf — sich um den Stand und Gang des Geschäftes eingehend und ernstlich bekümmern; sie wird sorgen, daß Ausgaben und Einnahmen im richtigen Verhältnisse zu einander stehen, und wird, wenn der Mann es an der nöthigen geschäftlichen Umsicht fehlen läßt, mit ihm sich wohlmeinend berathen und, wenn es nicht anders sein kann, bedenklichen Plänen und Handlungen ein energisches Veto entgegensetzen. Sie wird in geschäftlich schweren Zeiten ihre eigenen Ansprüche ungeheißer auf ein Minimum beschränken und ihre Arbeitskraft dagegen auf's Höchste spannen. Wie manchem Mann ist in dieser Beziehung sein einsichtiges und pflichtgetreues Weib zum guten Engel geworden! Wie manches blühende Geschäft besteht, wo die Frau mit kluger, berechneter Oekonomie die Kasse führt oder sonst des Mannes „stimmberichtigte“ Gehülfin ist, währenddem er dasselbe früher mit den nämlichen Mitteln, aber ohne ihre Hilfe, auf keinen grünen Zweig gebracht! — Die rechte Frau verlangt keine Ausnahmestellung, die zum Schutze gegen ein allfällig trübseliges Schicksal in die weiche Watte des eigenen gesicherten Vermögens gebüllt werden will, sondern sie soll die gleichberechtigte, einsichtige und tapfere Gehülfin sein des Mannes, die Muth genug hat, mit ihm nicht nur das Behagen und das Wohlleben zu theilen, sondern auch Entbehrung und Noth. Die Frau soll zu ihrer eigenen Vermögensverwaltung ebenso sehr berechtigt sein, als auch verpflichtet, in schlimmer Lage für die Familie einzutreten.

Was den Schluß-Passus anbelangt, so haben wir in diesen Blättern die Ansicht des geehrten Herrn Einseiders wegen Bevorzugung im Kaufe inländischer Fabrikate schon mehrmals lebhaft befürwortet. Indes können wir unjerseits nur Wünsche äußern, dagegen ist es Sache der einheimischen, großen Industriellen, der konjunkturirenden Frauenwelt die Quellen zu bezeichnen und solche leicht erreichbar zu machen, wo inländische Fabrikate dieser und jener Art bezogen werden können. Der inländische Fabrikant muß dafür sorgen, daß sein Fabrikat als Landesprodukt durch eine bekannte eigene Marke als solches sich ausweist. Hoffen wir zur Ehre unserer einheimischen Industrie, daß deren Produkte sich nicht zu schämen brauchen, Farbe zu bekennen und offen unter eigener Flagge zu segeln.

### Für Küche und Haushalt.

Zur Räucherung von Krankenzimmern sollen sich einige Zweiglein Rosmarin, auf ein Schüffelchen glühender Kohlen gelegt, in vorzüglichster Weise eignen. Für Wesiger von Rosmarinsträuchern jedenfalls ein leicht zu handhabendes und sehr angenehmes Desinfektionsmittel.

Mit dem Näherücken des Frühjahres schaut gar manche Hausfrau mit Besorgniß nach ihren



Kartoffelvorräthen. „Wenn sie nur nicht gar zu bald in's Keimen gerathen“, denkt sie ängstlich; „das ewige Umschütten und Abkeimen ist so zeitraubend und die Früchte verlieren so ganz ihre Schmachthaftigkeit und ihren Gehalt.“ Ein kurzes, leichtes Verfahren wird sie bis weit in den Sommer von dieser Wirthschaftsjorge befreien. Man facht die Kartoffeln in ein Netz und hält sie einige Minuten in kochendes Salzwasser. Hernach trocknet man sie auf einem luftigen, frostfreien Boden. So behandelt ist die Keimung für lange unterdrückt und die Kartoffel behält alle guten Eigenschaften, welche der Prozeß des Auswachsens (Keimens) denselben sonst nimmt. Uebrigens halten die Kartoffelvorräthe sich über den Winter weitaus besser, wenn sie im Herbst bei der Ernte nicht sofort aus der Erde in den Keller kommen; sie sollten an einem trockenen Orte kurze Zeit zur Nachreife aufgelagert werden, damit das überschüssige Wasser verdunstet und das Stärkemehl sich vollständig entwickeln kann, was der Gesundheit weitaus zuträglicher ist.

### Kleine Mittheilungen.

„Der Schweizerische Kindergarten.“ Von dem Korrespondenzblatt des Schweizerischen Kindergartenvereines liegt die erste Nummer uns vor. In dessen einleitendem Worte: „Was wir wollen“ bepricht der Präsident des Schweizerischen Kindergartenvereines, Herr Stefan Mayer in St. Gallen, Ziel und Zweck des nun selbstständig erscheinenden Blattes. Daß dasselbe es als seine Aufgabe betrachtet, die Errichtung von Kindergärten zu fördern und für dieselbe Propaganda zu machen, ist selbstverständlich; dagegen erachten wir es als für die rationelle Kindererziehung von hoher Bedeutung, daß es des neuen Organes zweites Hauptbestreben sein wird, die immer volksthümlichere Entwicklung des Kindergartens zu predigen und zu verfechten. „Wir haben“, so heißt es in diesem Pajus, „unserem Organen den Titel „Schweizerischer Kindergarten“ gegeben, nicht nur um es von einer ähnlich benannten deutschen Zeitschrift zu unterscheiden, sondern ganz besonders, weil wir glauben, die an sich vortrefflichen, aber schon von Fröbel oft sehr einseitig, pedantisch entwickelten und ausgestalteten Grundideen der Kindergarten-Erziehung bedürfen vielfach praktischer und volksthümlichere Formen, als sie bisher gefunden haben. Der Kindergarten muß die Schule noch mehr abstreifen, als er das bisher gethan. Wir sprechen diesen Satz aus namentlich im Hinblick auf die Art, wie in Fröbelschen Kreisen das Spiel selbst wieder oft ein Lehrgegenstand wird, statt einfache Lebensthatfache. Es löst daher unser wesentlichstes Streben sein, gerade nach dieser Richtung auf unsere schweizerischen Kindergärten selbst anregend einzuwirken. Wir werden aber auch nicht weniger in der eigentlichen Volksschule den Ideen Fröbels mehr Geltung zu verschaffen suchen. Eine engere Verbindung zwischen den unteren Stufen der Primarschule und dem Kindergarten wäre nach unserer vollen Ueberzeugung für jene selbst von größtem Werthe. Denn daß in unserer Primarschule \*) des Lehrens und Lernens zu viel, der freien Bewegung und des selbstthätigen Schaffens und Erzeugens in Spiel und Ernst bei unserer Jugend zu wenig ist, brauchen wir für einmal bloß auszusprechen. Es ist das ein Gefühl, das bereits Tausende durchzieht, die sich mit den Zuständen unserer Volkserziehung beschäftigen.“ — Wenn der „Schweizerische Kindergarten“ diese Grundsätze mit Ernst vertritt und zu verwirklichen sucht, so dürfte dies gar Manchen, der sich bis jetzt nicht für das Institut der Kindergärten erwärmen konnte, bestimmen, demselben in Zukunft nicht nur seine Aufmerksamkeit zuzuwenden, sondern sich als dessen Freund und eifrigen Förderer zu bekennen.

\*) Anm. d. Red. Und in den höhern Schulen ebenfalls — aber: Wer wollte es leugnen?

### Zum Untergang der „Cimbria“.

Mit grauererregendem Medusen-Antlitze ist das neue Jahr unter uns getreten. Welche Reihe schrecklicher Massenkatastrophen haben schon seine ersten Wochen aufzuweisen! In Rußland ein Zirkusbrand, der in seinen Folgen an den Untergang des Wiener Ringtheaters erinnert, in Amerika der Hotelbrand zu Milwaukee und ein gräßliches Eisenbahnunglück! Alle dem, um von verschiedenen andern, durch die Zahl der Opfer weniger hervortretenden Unglücksfällen zu schweigen, reichte sich der Untergang des transatlantischen Hamburger Dampfschiffes „Cimbria“ mit mehr als 400 Opfern an.

Schrecklich sind Sturm und Schiffbruch; sie sind aber nicht die schlimmsten Feinde des Seefahrers; weit verrichterer in seinen Folgen pflegt der Zusammenstoß zweier Schiffe in finsterner Nacht oder bei dichtem Nebel zu sein. Ein gestrandetes oder geheimeretes Schiff geht selten so rasch in Stücke, daß nicht noch Boote ausgeeizt und sonstige Rettungsvorkehrungen getroffen werden könnten; außerdem pflegt bei solchen Katastrophen die Küste in der Nähe zu sein, und in allen zivilisirten Ländern befinden sich da bleibende Einrichtungen zur Rettung Schiffbrüchiger. Auch Feuerbrünfte auf hoher See, mit die entsetzlichsten unter den Gefahren der Meerfahrten, pflegen nur selten so unbemerkt und rasch um sich zu greifen, daß nicht noch für die Rettung der Menschen wenigstens umfassendes geschehen könnte. Der Zusammenstoß zweier Schiffe hat aber fast immer binnen kürzester Frist den Untergang des leichteren oder des langsamer fahrenden zur Folge.

Man vergegenwärtige sich einmal die Situation bei der Katastrophe der „Cimbria“. Langsam schauerte der Riesenlampen durch die Nacht, dichter Nebel hüllte Alles ringsum ein, die ganze Umgebung ein schwarzgraues Chaos. Von Zeit zu Zeit ein heulender Warnungsruuf der Dampfpeise. Die Kälte, der von den Wästen tropfende Nebel, welcher Alles auf Deck durchnähte, hatte auch die geringe Zahl geundener Passagiere in die Kojen und Betten getrieben, die Mehrzahl aber lag jedenfalls kaum bewegungsfähig an der Seekrankheit darnieder. Da plötzlich, wenige hundert Meter vom Schiffe, ein trüb funkelndes Licht, ein zweiter Dampfer raucht gewaltig heran. Etliche verzweifelte Signale vom Bord der „Cimbria“, einige hastige, erfolglose Manöver — denn nur langsam gehorcht der gestreckte Riesenleib der transatlantischen Dampfer dem Drucke des Steuerers, — dann entsetzliches Krachen und Geheul, Herausdrängen der aus dem Schlafe geweckten Passagiere, soweit sie überhaupt fähig sind, sich zu erheben und zu gehen, aus den Kojen ein unsicheres sich Vorwärtschieben auf den schlüpfrigen Treppen und dem schief stehenden Boden des zur Seite sich legenden Schiffes. Fragen, Jammern und Schreien, Kommandorufe des Kapitäns und der Offiziere! Nur Wenige sind geborgen, die meisten noch auf den Gängen, in den Kojen eingekleidet. Da gurgelt und raucht es dumpf, das Schiff schießt schwankend in die Tiefe, die schwarze Fluth schliefst sich über ihm. Der zweite Dampfer aber, der „Sultan“, welcher die Katastrophe herbeigeführt, ist längst wieder im Nebel verschwunden, unbekümmert um die Schreckensszenen, die er hinterläßt.

Es ist ein Wunder und ein gutes Zeugniß für Kapitän und Mannschaft, daß unter solchen Umständen noch so viele Personen, wie geschehen, Rettung finden konnten. Ueber 400 Menschen aber hat die schwarze Tiefe verschlungen.

Tief unter grüner Meereswelle,  
Auf Wuschelbank und Ries,  
Da schlummernt mancher Schiffsgefell,  
Der frisch vom Lande fließ.

Ein großes Grab ist Meeres Grund,  
Ein Kirchhof Meeres Spiegel;  
Die Wellen, schwellend all und rund,  
Das sind die Grabeshügel.

So singt Freiligrath „Den Todten im Meere“. Wir aber wollen uns nicht länger den Gefühls-eindrücken des Entsetzlichen hingeben; es ist doch ein schöner Zug unserer thatfrischen Zeit, daß man, wo schwerere Unfälle eintreten, nicht mit fruchtlosem Klagen sich aufhält, sondern schnell zu dem Gedanken, wie Wiederholungen abzuwehren, zur gründlichen Untersuchung des Vorgefallenen übergeht. In dem vorliegenden Falle wird zuerst die Schuld von dem Unglück klarzulegen sein, zu gleicher Zeit aber wird man auf Mittel denken müssen, wie den nachgerade erschreckend häufig werdenden Zusammenstößen zur See erfolgreicher als bisher vorzubeugen ist.

Was die Verhinderung der Zusammenstöße selbst anbelangt, so wird man auf Verbesserung der Signale und namentlich der Leucht-Apparate bei Nacht und Nebel denken müssen. Der Gedanke an die Verwendung elektrischen Lichtes drängt sich hier zunächst auf. Von sachmännischer Seite ist auch schon vorgeschlagen worden, den transatlantischen Dampfern einen theilweise andern Kurs vorzuschreiben. Gefährlich wird die Fahrt durch Nordsee und Kanal immer bleiben, einmal wegen der ungemein starken Frequenz und dann, weil gerade aus diesen Meeren wie böse Geister der Tiefe plötzliche Nebel aufzusteigen und weithin sich zu lagern pflegen. Um so dringender und unabweislicher ist das Gebot, Mittel und Wege zu finden, damit gerade dieser Gefahr ihre argsten Schrecken genommen werden.

Anmerkung der Redaktion. Ein eigentliches Bild von solchen Ereignissen kann sich nur derjenige schaffen, welcher atlantische Reisen schon mitgemacht und die damit verbundenen Großartigkeiten und Gefahren vor seinem Auge aufsteigen gesehen. Unter günstigsten Verhältnissen das kleine Vaterland für einige Zeit mit der neuen Welt vertauscht — werden sich auch bei uns die Eindrücke dieser Touren nie vergehen.

### Abgerissene Gedanken.

Die Frauen haben oft schwer dafür zu büßen, daß die erste Periode ihres Lebens so ohne erste Arbeit und ohne Kampf, ohne Aufgabe, welche die Kräfte ihres Gemüths und ihres Geistes fähig, an ihnen vorüberzieht. (v. Schilling.)

Jeder Mensch von Charakter muß viel über sich selbst denken, aber wenig über sich reden und sich dadurch von Andern unterscheiden, die nur an sich denken und fortwährend von sich sprechen. Wer die eigene Person, ihr Handeln, ihre Motive beständig im Auge führt, und das gar prahlend oder lobend thut, beweist, daß er der fremden Anerkennung unter die Arme greifen muß, oder daß er der Selbstverteidigung bedarf. (G. zu Zuttli.)

Ohne Kampf und Entbehrung ist kein Menschenleben, auch das glücklichste nicht; denn gerade das wahre Glück baut sich Jeder nur dadurch, daß er sich durch seine Gefühle unabhängig vom Schicksal macht. Das Glückseligkeit, sich innerlich glücklich fühlen, ist keine Gabe des Schicksals und kommt nicht von Außen, man muß es sich, wenn es dauernd sein soll, immer selbst erkämpfen. (Wittl. v. Humboldt.)

Wohl Dem, der in sich selbst kein zurückgehen mag!  
Wo ist der Friede zu finden, wenn er nicht in uns ist?  
(Charlotte v. Schiller.)

### Literatur.

Amerika! Kein Land der Erde ist mit dem Volke deutscher Zunge (also auch mit uns Schweizern) inniger verknüpft, als die Vereinigten Staaten von Nord-Amerika, Tausende und aber Tausende seiner Söhne suchen dort eine neue Heimat und finden sie. Wie wenig sind aber die landwirtschaftlichen Schönheiten, die Riesenstädte dieses ungeheuren Länderkomplexes bekannt. Dieses Land in Wort und Bild zu schildern und Jedermann näher zu bringen, wird demnächst ein großartig angelegtes Werk mit mehr als 600 Abbildungen erscheinen, zu dem der in den neuesten Kreisen bekannte und berühmte Schriftsteller Friedrich von Helldorf den Text schreiben wird. Dieses Prachtwerk, Folioformat, soll in ca. 50 Lieferungen zu nur 1 Mark (Leipzig, im Verlage von Schmidt u. Günther) erscheinen, und werden wir später näher darauf zurückkommen.

Briefkasten der Redaktion.

Reinigung und Aufrechterhaltung der Kleider... Reinigung der Kleider ist durchaus keine so schwierige Arbeit, als Sie denken.

Frau Pauline K. in B. Auf den Giffgen bilden sich sehr leicht Schimmel, ebenso auf den Händen; wenn Sie beim Einlegen der Früchte ein Säckchen mit schwarzem Pfeffer begeben, so wird die Schimmelbildung verhindert.

Frau G. in L. An Kindern solche Experimente auszuüben, möchten wir Ihnen nicht raten. Der erwachsene Mensch kann seinen Schlaf reduzieren, bei Kindern, die in strengen Wachsthum begriffen sind, ist dies unbedingt verwerflich.

Beforgte Mutter. Der Bauer schiebt sein Jungvieh zur Sommerung auf die Alp, er weiß, daß es nur in der Freiheit sich richtig entwickelt und daß die dünne Stallluft armelige und tiefe Geschöpfe erzieht.

P. P. Denken Sie ernstlich darüber nach, ob der Fehler nicht auch auf Ihrer Seite liegt. Was wird den Männern in den öffentlichen Cafeten nicht Alles geboten, um ihnen den Aufenthalt dort lieb und angenehm zu machen.

Freunden um ihn bemühen. Warum sollten Sie sich scheuen, in dieser Weise mit Ihrem Garten zu verfahren? Versuchen Sie's? Ihre Wünsche sind von der Expedition bereits erfüllt.

Beforgter Freund. Wir haben unsere Vorkahren bereits getroffen, Sie müssen sich eben gedulden; die Gründe für unser diesfälliges Vorgehen werden Ihnen bald klar werden.

Frau J. M. u. B. B. Sie sind berechtigt, gegen die genannte Verlagsabhandlung beim zuständigen Richter Klage zu erheben. Sie eingekündeten Schriftstücke werden wir Ihnen f. z. wieder behändigen; vor der Hand bedürfen wir derselben noch.

Frau S. S. in B. Für Ihr freundliches Schreiben unsern herzlichsten Dank. Ihrer Bereitwilligkeit, der guten Sache zu dienen, werden wir uns im gegebenen Falle erinnern.

Frau Dr. B. in L. Die Expedition ist Ihrem Wunsch mit Vergnügen nachgegeben. Mit freundlichen Grüßen ver danken wir Ihre wohlwollende Gesinnung bestens.

H. L. S. in B. Ihre wertvolle Sendung danken wir Ihnen herzlichst und machen von dem freundlich Beigefügten gerne Gebrauch. Herzlichen Gruß!

J. A. Ihr freundliches Anerbieten wird mit Dank acceptirt. Vielleicht können wir in ähnlicher Weise uns erkenntlich zeigen. Inzwischen besten Gruß und ein warmes Gedanken dem kleinen Quersilber. Die f. z. gestrigte Adresse ist uns seitler als talentvolle Korrespondentin bekannt geworden.

Frau L. in B. Ihr Wunsch ist Seitens der Expedition gerne erfüllt worden; für Ihre freundliche Gesinnung unsern herzlichsten Dank!

Alte Verehrer unser Blattes. Wohl sind wir mit Arbeit überhäuft; wenn Sie uns aber Näheres mittheilen wollen, so sind wir vielleicht im Stande, weiter zu nützen. Freundlichen Gruß!

H. J. S. in B. Die Expedition geschieht regelmäßig jeden Samstag mit allen übrigen ausländischen Abonnements. Daß unser Blatt für Ihnen das Heimalzgefühlt noch erhöht und Ihnen wünschentlich als lieber, patriotischer Gruß erscheint, freut uns herzlich. Auch uns wird es sehr freuen, Sie nach Ihrer Rückkehr in's liebe Vaterland kennen zu lernen. Inzwischen unsern besten Gruß!

G. F. Unsere besten Grüße!

G. J. Bis auf Weiteres noch auf diesem Wege unser Aller herzlichste Grüße! Die Zeit für gemüthliche Privatcorrespondenz schrumpft täglich mehr zusammen, doch tröftet uns das Bewußtsein, daß wir das Vergnügen der Blickt opfern und daß Verständnis und Liebe uns gewiß werden zu entschuldigen wissen.

Briefkasten der Expedition.

G. A., Luino. Das Porto ist 5 Cts. per Nummer, das Abonnement in's Ausland kostet also jährlich Fr. 8. 30. Die gewünschte Nachlieferung ist hier abgegangen.

Sign. A., Mailand. Ihre werthe Adresse ist wieder neu aufgenommen und Nachlieferung franco abgegangen. Postmandat ist für das Ausland die einfachste Zahlungsweise.

Frau G. L. S. in Bern. Der Jahrgang 1879 ist ausgekauft; dagegen ist 1880 und 1881 noch in einigen Exemplaren zum Abonnementpreise zu beziehen. Von dem eingekündeten Bestellschein ist Notiz genommen. Dank!

Verschiedenen Anfragenden zugef. Notiz, daß unsere Einband-Decken für jeden Band, also auch für die früheren Jahrgänge, benutzt werden können. Ebenso dienen dieselben als äußerst praktische und elegante Aufbewahrungsmittel für die laufenden Jahrgänge. Preis (mit Gold- oder Silber-Titeldeck) Fr. 1. 75.

Inserate.

Eine Tochter gesetzten Alters, aus angesehener Familie, sucht Stelle bei einer honneten Herrschaft von wenigen Personen oder bei einem einzelnen, älteren Herrn als Gehülfin im Hauswesen oder als Haushälterin. Offerten befördert die Expedition der „Schweizer Frauen-Zeitung“. [880]

Man sucht ein braves, tüchtiges Stubenmädchen, das im Bügeln, sowie im Weiss- und Kleidernähen und auch in den Hausgeschäften gut bewandert ist. Ohne gute Zeugnisse Annahmen unntz. [862]

Stelle-Gesuch:

Eine intelligente Tochter sucht Stellung zu Kindern in einer honneten Familie oder auch als Haushälterin. Eintritt vor Ostern. [861]

Haushälterin.

Eine rechtschaffene, artige Tochter gesetzten Alters, aus achtbarer Familie, in allen häuslichen Geschäften eines bessern Haushaltes, wie auch in der Erziehung von Kindern vortreflich bewandert, deutsch und französisch sprechend, wünscht Stelle als Haushälterin. [879]

Gefällige Offerten unter Chiffre B B 314 befördert die Expedition dieses Blattes.

Gesucht:

Auf Anfang März eine Tochter, welche unter günstigen Bedingungen den Beruf als Modistin erlernen könnte. [878]

Nach Frauenfeld gesucht:

In ein Weisswaarengeschäft mehrere tüchtige Arbeiterinnen, sowie einige Lehrtöchtern per sofort oder auch später. [875]

Eine Tochter aus gutem Hause, der deutschen und französischen Sprache mächtig, sucht baldmöglichst eine Stelle als Haushälterin oder als Stütze der Hausfrau im In- oder Auslande. Prima Referenzen. — Gefällige Offerten unter Chiffre B Z an Orell Füssli & Cie., St. Gallen. (O G 722) [860]

Gesucht:

Für einen 15-jährigen Knaben (evangelischer Konfession) eine brave Familie, wo das Haupt derselben einen günstigen Einfluss auf die Familienglieder ausübt. Gefordert wird vorzüglich reichliche, kräftige Nahrung, wenn möglich ein paar eigene Knaben und überhaupt Interesse und Liebe zu Kindern nebst reinlicher Pflege. Vorgezogen würde eine Ortschaft am Zürichsee oder im Toggenburg. Angabe des Pensionspreises wird gewünscht. [874]

Offerten mit Chiffre A L 874 befördert die Expedition der „Schweizer Frauen-Zeitung“.

Für Waisen.

Eine arme Waise von zirka 16 Jahren, welche ein wenig kochen und die Hausgeschäfte verrichten kann, findet Aufnahme in einer Familie, wo sie als Familienglied betrachtet wird. Einer Altkatholikin wird der Vorzug gegeben. Ohne gutes Sittenzeugniß ist es unnütz, sich zu melden. [873]

Eine empfehlenswerthe Tochter, im Hauswesen und in der Küche wohlverfahren, wünscht Stelle in einem guten Privathause. Antritt sofort. Zeugnisse und Empfehlungen stehen gerne zu Diensten. — Gefällige Offerten befördert die Exped. der „Schweiz. Frauen-Zeitung“. [872]

Eine junge, bestempfohlene Tochter sucht eine Stelle als Ladentochter oder auch in einem Hotel oder Pension, wo sie das Serviren zu besorgen hätte. — Gefällige Offerten befördert die Exped. d. Bl. [870]

Bei einer tüchtigen Weissnätherin könnten noch Töchtern das Nähen und Zuschneiden gründlich erlernen. [868]

Eine Tochter bestandenen Alters, welche 6 Jahre die gleiche Stelle bekleidete, wünscht sich auf 1. April anderwärts zu plaziren. Sie ist in den Hausgeschäften, sowie in allen Handarbeiten bewandert, bügelt auch gut. Auch würde sie zu mutterlosen Kindern gehen, oder als Lingere. Gute Zeugnisse stehen zu Diensten. [867]

Eine junge Tochter aus achtbarer Familie, die in häuslichen Geschäften bewandert, das Kochen gelernt, sowie auch etwas von der Schneiderei versteht, sucht eine Stelle in eine nette Familie zur Stütze der Hausfrau. [866]

Ein treues, fleissiges, deutsches Mädchen, das in den Hausgeschäften und im Französischen ziemlich bewandert ist, sucht in Lausanne oder in dessen Nähe Stelle. Eintritt nach Belieben. — Auskunft ertheilt Fr. Victoria Infanger in Flüelen, Kt. Uri. [865]

864] Eine fachtüchtige, junge, empfehlenswerthe Tochter rechtschaffener Eltern sucht in einem Hotel Saisonstelle als Glätterin. — Offerten befördert die Expedition der „Schweizer Frauen-Zeitung“.

Eine gut erzogene, in allen häuslichen Arbeiten wohlverwandene anständige Tochter findet höchst empfehlenswerthe Stelle als Gehülfin in feinem Hauswesen. Zuverlässiger, treuer Charakter findet beste familiäre Behandlung. Ohne gute Empfehlungen sind Meldungen unntz. Offerten befördert die Expedition der „Schweizer Frauen-Zeitung“. [863]

Gesucht:

835] Für kommende Saison eine sprachkundige Saalkellnerin in's Engadin. Zeugnisse und Photographien mit Angabe von Referenzen sind zu adressiren „An das Berichthaus in Chur“.

Eine Person, die im Mousseline- und Tull-Vorhangflicken Tüchtiges leistet, sowie auch im Flecken von Linge, namentlich auch im Bildverweben, geschickt ist, findet eine Stelle in einem Hotel der französischen Schweiz. — Frankirte Anträge durch die Expedition dieses Blattes. [838]

Gesucht:

816] Auf Anfang März eine Tochter, die ihre Lehrzeit als Modiste beendet.

Kommendes Frühjahr finden wieder einige Knaben von 10 bis 15 Jahren Aufnahme bei H. Brenner-Heim, Reallehrer in Gais, Kanton Appenzel, welcher auf gef. Anfragen weitem Aufschluss ertheilt. [839]

Stelle-Gesuch.

834] Eine gebildete, bestens empfohlene junge Tochter, beider Sprachen mächtig, mit den Hausgeschäften vollkommen vertraut und in den weiblichen Handarbeiten bestens bewandert, wünscht in einer honneten Familie eine bessere Stelle als Stütze der Hausfrau, Bonne etc.

Auch ein Posten als Verkäuferin, Kassiererin etc. in einem Magazin würde conveniren, vorzugsweise in Zürich. (M 479 Z)

Gef. Offerten unter Chiffre S 117 an Rudolf Mosse in Zürich.

Herr und Frau A. IMER-CUNO

nehmen in ihrem Familien-Pensionat, welches dieselben unter Gottes Beistand in einem christlichen Geiste zu leiten suchen, junge Töchter auf, welchen gründlicher französischer Unterricht in allen Zweigen durch Herrn Imer ertheilt wird und welchen die Hauseltern eine liebevolle, gewissenhafte Pflege zu Theil werden lassen. Das Landhaus nebst Garten liegen in einer gesunden Lage einige Minuten über Lausanne. — Referenzen: Lausanne: Herr Pfarrer Wagner; Basel: Frau Linder-Courvoisier; Zürich: Herr Bachofner im Seminar; St. Gallen: Herr Brischweiler, Wilh.; Bern: Herr Pfarrer Bovel; Glarus: Herr Elmer-Wild; Deutschland: Herr Regierungsrath Cuno in Wiesbaden.

Nähere Auskunft nebst Prospecten ertheilen Herr und Frau A. Imer-Cuno, Belles-Roches, Lausanne. [876]

833] Bei Herrn Jaquet-Stierlin, Lehrer an der höhern Töchtertschule in Pruntrut, finden Töchtern gute Aufnahme, um die französische Sprache zu erlernen. Pensionspreis Fr. 60 monatlich; Wäsche, Licht und Heizung unbegriffen.

Auskunft ertheilt Herr Pfarrer Montet in Pruntrut. [866]



### Töchter-Pensionat

**M<sup>me</sup> Redard-Cadoneau, Lausanne**  
877] rue de Bourg 35 (O 1682 L)  
nimmt jüngere Töchter auf, deren weitere Ausbildung und Erziehung aufs Sorgfältigste überwacht und geleitet wird. Nach Wunsch können die höheren Schulen besucht oder Stunden im Hause erteilt werden. Für Referenzen sich zu adressieren an die Herren Pfarrer Porret und de Loës; Vuillet, Director der höheren Mädchenschule; M<sup>me</sup> de Mestral-de Goumoëns, rue de Bourg 28; M<sup>me</sup> Vittel, Palud Lausanne; M<sup>me</sup> Howald-Becherat, Gerechtigkeitsgasse 10, Bern; Herr Pfarrer Curchod und M<sup>me</sup> Pauchaud-Golay in Morges.

### Für Eltern.

552] In dem  
**Institut „La Cour de Bonvillars“**  
bei Grandson (Waadt) werden noch einige junge Leute aufgenommen. — Studium der neuern Sprachen, Buchhaltung etc. — Prospekte und Referenzen versendet der Vorsteher **Ct. Jaquet-Ehrler.**

### Eltern,

welche für ihre Tochter eine gute Pension zu finden wünschen, können sich mit aller Zuversicht an das **Pensionat** von M<sup>mes</sup> **Daulte** in **Neuveville** bei Neuchâtel wenden. [815  
Gute Erziehung und Pflege, christliches Familienleben. Ermässigte Pensionspreise. Vorzügliche Empfehlungen.

### Pensionnat.

855] Deux dames diplômées, vouées à l'enseignement et possédant une jolie propriété dans une contrée salubre (Ct. Neuchâtel) recevraient chez elles quelques jeunes demoiselles dans le but de compléter leur éducation. Vie de famille agréable et soins consciencieux. Enseignement complet de la langue française, ouvrage du sexe etc. Pianos et langues à volonté. Prix de pension frs. 800. — Excellentes références. Adresser les offres sous chiffres O 1651 L à l'agence de publicité **Orell Füssli & Cie.** à **Lausanne.** (O 1651 L)

### Für Eltern.

802] Eine Dame, die mit ihrer Tochter in einem freundlichen Städtchen des Kantons Waadt wohnt, wünscht noch einige Töchter in Pension aufzunehmen. Unterricht in der französischen Sprache, allen weiblichen Handarbeiten und Klavierstunden werden im Hause selbst erteilt. Mütterliche Aufsicht und Pflege. Familienleben. Jährlicher Preis Fr. 600. Referenzen von Eltern ehemaliger Pensionärinnen stehen zu Diensten. Auskunft erteilt **Madame Rapin,** Place du château 2, Yverdon.

### Knaben-Pensionat.

Im Knaben-Pensionat von **H. Schmid-Olivet,** Villa Mon Amour, **Montoilet** sur **Lausanne,** finden noch 2—3 Knaben beste Aufnahme. Täglicher französischer Unterricht mit guter Erziehung, Familienleben, gesunde, hübsche Lage. Referenzen zu Diensten. Gefällige Offerten beliebe man zu adressieren an obiges Pensionat. [794

### Hotel Reichmann Grande Bretagne — Mailand. —

Corso Torino Nr. 45.  
Die schönste Lage der Stadt. Berühmtes Deutsches Haus mit dem höchsten Comfort ausgestattet, in der Nähe des Domplatzes und der Post, wird dem reisenden Deutschen Publikum und besonders den Geschäftsreisenden bestens empfohlen. [608

### Das Thee-Import-Geschäft

von **Dr. B. Sieber, Nachf., Basel,** liefert die feinsten, schwarzen, chinesischen Thee's zu billigen Preisen und wird für die Aechtheit garantirt. — Wiederverkäufern Rabatt. [785

Unterzeichneter empfiehlt:

- Marsala, feinste Qualität . . . . . à Fr. 2. — per Flasche [843
  - Madeira . . . . . » » 2. 50 » »
  - Oporto . . . . . » » 3. — » »
  - Malaga . . . . . » » 2. 20 » »
  - Cognac grande champ. Fr. 4. 50, fine champ. Fr. 3. 50,
  - petit champ. Fr. 2. 50.
  - Aechtes **Denner Magenbitter** Fr. 2. 50, **Ivabitter** Fr. 2. 20.
- Schauplatzgasse Bern **J. Schiffmann** Schauplatzgasse Bern

### Pensionnat

im Kanton Waadt mit 6 bis höchstens 8 Schülerinnen. Prospekte und Auskunft in **Zürich** bei Herren **Frey,** Direktor der Kantonbank; **Tobler,** Steuersekretär im Fraumünsteramt; **Wehrli,** Brandschenkestrasse 9; **Girsberger,** Frankengasse 24; **Weber-Tobler,** Mühlebach 86. **Riesbach,** und bei der Vorsteherin, **Fräulein A. Guignard,** La Brugère, La Sarraz. (M 63c) [853



### Husten- und Brustleidende

finden in den seit 20 Jahren verbreiteten **Dr. J. J. Hohl's Pektorinen** ein vorzüglich wirksames und auch von hervorragenden Aerzten vielfach empfohlenes und angenehmes Hausmittel gegen **Husten, Keuchhusten, Lungenkatarrh** und **Heiserkeit,** sowie bei **Engbrüstigkeit** u. ähnlichen **Brustbeschwerden.** Zu beziehen mit Anweisung in Schachteln zu 75 und 110 Rp. durch die **Apotheken Ehrenzeller, Hausmann, Schobinger, Stein** in **St. Gallen.** [408  
Weitere Dépôts sind in den verschiedenen Lokalblättern annoncirt.

Nur ächt mit nachstehender Schutzmarke: „Huste-Nicht“.



**Honig-Kräuter-Malz-Extract und Caramellen\***  
v. **L. H. Pietsch & Cie., Breslau.**

822] Die durch zahlreiche Dankschreiben anerkannt, bewährtesten und besten diätetischen Genussmittel bei **Husten, Keuchhusten, Catarrh, Heiserkeit, Verschleimung, Hals- und Brustleiden,** vom einfachsten Catarrh bis zur Lungenschwindsucht.  
\* Extract in Flasche à Fr. 1. 50 Cts., Fr. 3. — Cts. und Fr. 4. 50 Cts. Caramellen in Beuteln à 50 Cts. und 80 Cts. — Zu haben in:  
**St. Gallen** bei Apoth. **C. Fr. Hausmann;**  
**Zürich** bei **C. G. Waser** unterm Museum und Bahnhofstr. Nr. 46;  
**Seefeld** bei Apoth. **Hans Schulthess;**  
**Aussersihl** bei Apoth. **R. Halder;**  
**Bern** bei **C. Blau;**  
**Basel** bei Apoth. **A. Huber;**  
**Schaffhausen** bei **Hablützel-Maier;**  
**Aarau** bei **Emil Frey;**  
**Frauenfeld** bei **Dr. G. Schröder;**  
**Lausanne** bei **Simond fils;**  
**Genf** bei Apoth. **Th. Lendner.**

### Café.

- Gelblich Santos per 1/2 Kilo (1 Pfd.) à Fr. —. 70
  - Grün Java, reinschmeckend „ „ —. 85
  - do. „ „ —. 90
  - Gelblich do. „ „ —. 95
  - Feinstgelb do. „ „ 1. 10
  - Feingrün Porto-Rico „ „ 1. 30
- Unter 5 Kilo (10 Pfund) wird nicht abgegeben. Per Balle mit entsprechendem Rabatt. Für reinschmeckende Qualitäten leiste Garantie. [871  
**Höttingen-Zürich,** am Wolfbach Nr. 11.  
**J. R. Werdli.** (H 463 Z)

### Ausgezeichnet gutes, ächtes sogen. Bauernhafermehl,

per 1/2 Kilo à 30 Cts., bei Abnahme von 12 1/2 Kilo à 28 Cts. nebst freier Zusendung auf die nächste Eisenbahnstation. Höflich empfiehlt sich [852  
**J. Kündig-Stiefel**  
zur Bläsemühle, **Russikon** (Zürich).

### Walliser Wein.

- Muscat cuvé à 55 Cts. pr. Ltr.
  - Pendant „ à 60 „ „
  - Rouge „ à 65 „ „
- Adrien Tamini**  
764] à **St.-Léonard** (Ct. Valais).



### Monogrammstempel

aus bestem, vulkanisirtem Kautschuk, zu Fr. 2. — und Fr. 2. 50, zwei Buchstaben enthaltend, mit schwarzer, waschechter und andern Farben, nebst Kasten, sowie aller Art solide Kautschukstempel besorgt [795  
**C. Liebi,**  
Unterbälliz 5, Thun.

Plazirungsbureau **BALDIN** in **Frauenfeld** empfiehlt sich den geehrten Herrschaften und Dienstboten bestens. [869

### Texas in Nordamerika.

859] Beschreibung und Karte des Staates **Texas** ist frei zu beziehen durch **Rudolph Falck,** Admiral-Str. 38, **Hamburg.** (M 292 H)

### Italien. Polenta

à 50 Cts. per Kilo,  
**Getrocknete Kirschen**  
à Fr. 1. 20 per Kilo,  
**Zwetschgen, Marmelade**

bei Büchsen von 10 Kilo à Fr. 1. 10 pr. Kilo 842] bei  
**J. Schiffmann,**  
Schauplatzgasse **Bern** Schauplatzgasse

### Neue Toscaner-Weine

in allen Qualitäten, sowie  
**alte Veltliner-Weine**  
liefert billigst  
**Florian Meyer,** Weinhandlung 823] in **Chur.**

### Kleiderfärberei u. chem. Wascherei

von [738  
**G. Pletscher, Winterthur.**  
Färberei und Wascherei aller Artikel der Damen- und Herren-Garderobe. — Wascherei und Bleicherei weisser Wollsaachen. — Auffärben in Farbe abgestorbener Herrenkleider. — Reinigung von Tisch- und Boden-Tepichen, Pelz, Möbelstoff, Gardinen etc. Prompte und billige Bedienung.

### Nachtrag

### Adressen-Anzeiger.

Monat Januar 1883.

- Sonderegger & Co., Herisau.** 4  
Handstickereien für Leib-, Bett- und Tisch-Wäsche. Grosse Auswahl in Monogrammen.
- Bergfeld,** homöop. Arzt, **Netstal** (Glarus). 5  
Spezialist für Magen- u. Frauenleiden.
- Fabrikation von Feuer-Anzündern
- R. Huber, Tann-Rüti** (Zürich). 7
- Flor. Meyer, Weinhandlg., Chur.** 8  
Alte Veltliner-Weine à 90 Cts. bis Fr. 2. 20; Neue Toscaner-Weine à 45 bis 55 Cts.; je nach Qualität.
- Spezialität in ital. Tisch- und Flaschenweinen.
- J. J. Zimmerli in Aarburg** (Aargau). 9  
Firmastempel, Monogramme, Wäschestempel.
- J. H. Schiess-Enz, Appenzell.** 11  
Handstickerei-Geschäft.
- Frl. Steiner, Villa Mon Réve, Lausanne.** 13  
Familien-Pensionat.
- C. F. Prell in Luzern.** 14  
Buch-, Kunst- und Antiquariats-Handlung. Ankauf von Büchern, Sammlungen. Billigste Bücher-Bezugsquelle.
- Conditorei von A. Dieth-Nipp,** 15  
Marktgasse 23, St. Gallen.
- Malaga, Madeira, Sherry, Thee, Café, Chocolat.**
- Emil Schmid, Riesbach-Zürich.** 16  
Feinstes Nähmaschinen-Oel.
- Oliven-Speiseöle** (Provencer).
- A. Vogel-Thut, Oberentfelden.** 17  
Mechanische Korkzapfen-Fabrik. Lager in allen Sorten **Bouchons,** von feinstem Catalonischen Kork.