

Zeitschrift: Schweizer Frauen-Zeitung : Blätter für den häuslichen Kreis
Band: 26 (1904)
Heft: 18

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: 17.05.2025

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

Schweizer Frauen-Zeitung.

26. Jahrgang.

Organ für die Interessen der Frauenwelt.

Abonnement.

Bei Franco-Zustellung per Post:
Jährlich Fr. 6.—
Halbjährlich „ 3.—
Ausland franco per Jahr „ 8.80

Gratis-Beilagen:

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

Redaktion und Verlag:

Frau Elise Honegger,
Wienerbergstraße Nr. 7.
Telephon 876.



Motto: Immer strebe zum Ganzen, und kannst du selber kein Ganzes werden, als dienendes Glied schließ an ein Ganzes dich an!

Infektionspreis.

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

Ausgabe:

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

Annoncen-Berie:

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

St. Gallen

Sonntag, 1. Mai.

Inhalt: Gedicht: Neufonntag. — Lenztrauer. — Vorbei. — Das Wasser (Schluß). — Gefährliche Frühjahrspflanzen. — Das Wohnhaus der Zukunft. — Zur Reformkleidung. — Erfolgreiches Frauenstudium. — Schulbäder. — Die erste Journalistin. — Frauenstimmrecht. — Sprechsaal. — Feuilleton: Die neue Gouvernante.

Beilage: Briefkasten. — Reklamen und Inserate.

Neufonntag.

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

Lenztrauer.

O Frühling, wie thust du mir bitter weh
Mit deinem Leuchten und Singen —
In meinem Herzen liegt Winterschnee,
Den will kein Strahl durchdringen.

Die Primeln und Veilchen sind aufgewacht,
Das ist ein Dufte und Frägen. —
In mir aber ist es dunkle Nacht,
Mein Kind ist schlafen gegangen!

Vorbei.

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

H. Hugenberg.

Das Wasser.

(Schluß.)

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

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

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

Wir kennen das Wasser in drei sog. Aggregatzuständen: fest, flüssig und dampfförmig. Das Wasser wird fest bei einer Temperatur von unter Null Grad und einem Drucke von 1 Kg. per 1 cm². (Unter welchem Drucke ja in der Natur alles steht.) Vor seinem Festwerden passiert es jedoch ein Stadium seiner größten Dichte, nämlich bei einer Wärme von 4 Grad. Das feste Wasser nennt man Eis. Im Moment des Erstarrens dehnt sich das Wasser resp. Eis mit unüberstehlicher Kraft aus, und zwar um $\frac{1}{10}$ sein Raumes. Daher zerpringen Wassergefäße, namentlich nach oben enge werdende, wenn das Wasser darin gefriert. Ist dieses Zerstörungswerk des Wassers in der Haushaltung schon oft empfindlich, so beobachtet man in der Natur draußen, z. B. in der Alpenwelt diese Eigenschaften in überwältigender Größe; namentlich in Gebirgszügen, deren Gestein schiefliegend gelagert ist, also Risse und Spalten aufweist. Solche Bergpartien zeigen den Touristen sehr

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

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

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

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

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

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

Gefährliche Frühjahrspflanzen.

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

In jetziger Jahreszeit ist besonders vor dem Mai- und Juni-Regen zu warnen, welches in allen seinen Teilen einen auf das Herz giftig wirkenden Stoff enthält. Wissenschaftliche Versuche haben folgendes ergeben: Ein Tropfen des wässrigen Extraktes aus den Bestandteilen der Pflanze auf das Froschherz gebracht, bewirkt schon nach 1½ bis 2 Minuten Stillstand desselben; vier Tropfen in eine Ader von Hundes eingespriht, hatten innerhalb 10 Minuten den Herzstillstand zur Folge. Man nehme also nie eine Maiblume in den Mund. Das Wasser, in welchem die Blumen aufbewahrt waren, muß auch sofort weggeschossen werden, damit nicht jemand aus Versehen davon trinkt, und die abgeblühten Blumen dürfen nicht in den Hof geworfen werden, weil sie auch für die Hüßner schädlich sind.

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

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

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

Das Wohnhaus der Zukunft.

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

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

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

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

Die meisten Hausfrauen werden die Küchen Sorgen mit Vergnügen andern Händen überlassen, wenn die Zentralfäche im Stande ist, die Mägen der Mieter zu befriedigen. Indessen in dem hier geplanten Hause soll trotz alledem noch jede Wohnung mit einer kleinen Küche versehen sein. Dienstmädchen werden hiernach überflüssig.

Zur Reformkleidung.

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

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

Sie werden fragen, ja wie soll dann dieses Kleid beschaffen sein?

Diese Frage ist leicht zu beantworten und jeder Vernünftige wird mir beistimmen.

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

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

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

Erfolgreiches Frauenstudium.

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

Schulbäder.

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

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

Die erste Journalistin.

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

Frauenstimmrecht.

Das Frauenkomitee in Lausanne, das Unterschriften sammelte für Einführung des Frauenstimmrechtes in der Staatskirche, hat in der Hauptstadt 1200, mit Chailly 1330 Unterschriften zusammengebracht. Die Unterschriften gehen an das Zentralkomitee, das, wenn sie aus dem ganzen Kanton beisammen sind, sie dem Großen Rat einreichen wird.

Spredhsaal.

Fragen.

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

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

Witwe in R.

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

Eine eifrige Leserin.

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

Frau J. 3.

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

Eifrige Leserin in S.

Frage 1810: Was halten verehrliche Leser und Leserinnen davon, wenn ein mittelloser Mann, der durch die Mitgift seiner Frau zu Vermögenden gekommen ist, sich im Alter von 45 Jahren von der geschäftlichen Tätigkeit zurückziehen will? Der Mann ist gesund, aber bequem. Es sind aber noch keine Kinder so weit, um für den Vater einzustehen zu können. Ich halte es für ein Unrecht, an diesen noch Minderjährigen, das gute Geschäft um der Bequemlichkeit willen in fremde Hand abzutreten und dafür das Vermögen zu schmälern. Gütige Meinungsäußerungen verdankt bestens

Abonnetantin in L.

Frage 1811: Wäre es nicht am Platz, in den höheren Schulklassen das gangbare System Stenographie und Maschinenschriften zu lehren, damit die Schüler ihre schriftlichen Aufgaben auf diese Weise erledigen könnten? Diese Fächer werden ja später ebenso viel verlangt wie die Beherrschung der Fremdsprachen. Für die Mädchen dürfte dagegen füglich die oft ins Unfinstige betriebene Handnäherei und Stiderei weggelassen, welche Arbeiten von der Maschine ja ebenso schön und viel billiger hergestellt werden. Gütige Meinungsäußerungen verdankt bestens

Ein eifriger Leser.

Frage 1812: Wie erhalte ich einen vernachlässigten Parkettboden wieder rein? Das Zimmer ist einige Jahre zum Einstellen von Möbeln benutzt worden, und der Boden konnte deshalb nur mit nassen Tüchern aufgenommen werden; Nachtrocken war nicht möglich. Jetzt zeigt das Holz durchwegs eine graue Farbe, die durchs Wischen nicht beseitigt wird. Ich wäre für Angabe eines einfachen und rasch wirkenden Mittels sehr dankbar.

Hausfrau in M.

Frage 1813: Kann mir ein verehrlicher Leser mitteilen, in welcher Gegend, resp. Ortschaft der Schweiz das Leben am billigsten ist, das heißt, wo man mit einer kleinen Rente von ca. 1500—2000 Fr. jährlich für zwei Personen am besten sein Auskommen findet bei bescheidenen Ansprüchen. Für freundliche Auskunft dankt zum voraus

Alle Abonnetantin in B.

Frage 1814: Eine junge Abonnetantin bittet den geschätzten Leserkreis um gütigen Rat in nachstehender Angelegenheit: Meine 1. Mutter leidet seit ca. zwei Jahren an hartnäckigen Schmerzen im rechten Bein (hauptsächlich Kniegegend), die sich namentlich in letzter Zeit oft bis zur Untragsfähigkeit steigern. Die Arbeit meiner Mutter ist derart, daß sie auch nebst den Hausgeschäften meistens gezwungen ist, zu gehen oder zu stehen. Dies ist für Mutter um so beschwerlicher, da sie schon anfangs der 50er Jahre sehr, fester Postur ist und beim Gehen nur hinten auftreten kann. Ihr allgemeines Befinden ist nebst dem gütlichen ein vorzügliches, das böse Bein aber, das trotz der vielen angewandten Mittel nicht bessern will, verursacht uns Kummer. — Zu bemerken ist, daß absolut keine Wunde vorhanden, die Schmerzen innerlich sind und, wie die Patientin glaubt, von einer früheren Überanstrengung bei ungewohnter Bergtour herrühren. — Wir hielten dafür, daß es sich um sogenannte „Marischwinig“ handle, wie man hier zu Lande sagt, doch scheint dies nicht der Fall zu sein. — Um gütigen Rat, welche Mittel zu wagen, an welchen Ort man sich in diesem Falle zu wenden hätte, dankt zum voraus herzlich

Eine besorgte Tochter.

Frage 1815: Gibt es kein wirksames Mittel, um bei einem jungen Manne der Neigung zum Trinken zu steuern, in einem Falle, wo alle Vorkehrungen in Güte und Ernst nutzlos waren? — Wäre von der Hypnose ein anzuwendender Erfolg zu erwarten, und an wen hat man sich in diesem Fall zu wenden? — Um gütigen Aufschluß von Erfahrenen bittet

Eine Ratlose.

Antworten.

Auf Frage 1810: Der Welt ist mit gesunden, denkenden Menschen eher gedient als mit gehaltlosen Puppen. Wenn zwei Menschen sich finden können, deren Vereinigung nicht nur eine Laune des Momentes ist, die durch Belpredung, Kongruenz oder gegenseitige Ergänzung der Charaktere gefunden haben, die gemeinsam gleiche Prinzipien verfolgen, und wenn entsprechend lebenskräftige Ewigkeit vorhanden ist, dann brauchen dieselben mit einem Bündnis nicht zurückzuhalten.

Auf Frage 1811: Reinlichkeit und Ordnungsliebe trifft man meistens beisammen, schon aus dem Grunde, weil der Reinlichkeit die Ordnung dienlich ist. Ordnung scheint mir nur ein etwas größerer Begriff von Reinlichkeit zu sein. Reinlichkeit ist ein Ordnen des Kleinen und Kleinsten. Abstauben heißt z. B. den Staub sammeln, von dort entfernen, wo er nicht hingehört. Ist das nun Reinlichkeit oder Ordnungsliebe? Gewöhnlich nennt man das Reinlichkeit. Lassen wir aber die Staubkörper nun größer werden, so daß sie einzeln meinetwegen transportiert werden müssen, so nennen wir das Entfernen dieser ganz groß gedachten Staubkörper von einem Orte, wo sie nicht hingehören, ordnen. Reinlichkeit und Ordnungsliebe ist im Prinzip also dasselbe.

Auf Frage 1812: Bei der von Ihnen beschriebenen Methode bleiben die Vorsetzer schön. Wir nehmen uns nur nicht die Mühe, so zu verfahren und finden, es gehe auch ohne, wenn man die Vorsetzer im Herbst tüchtig putzt.

Fr. M. in B.

Auf Frage 1813: Nur ein kleiner Prozentsatz von Studentinnen an den schweizerischen Hochschulen erreicht das ersehnte Ziel. Ich habe deshalb an diesem Orte stets geraten: erst das Lehramtsdiplom, damit man wenigstens des Broterwerbes sicher ist; dann die eidgenössische Maturität und nachher das Studium. Wahrscheinlich bleibt Ihre Tochter bei der ersten Hälfte stehen, und dann ist Ihnen beiden geholfen.

Fr. M. in B.

Auf Frage 1814: Aus innerem Drang kann auch die Krankenpflegerin ihren kranken Schwestern ihre Kräfte widmen, es braucht nicht absolut die Medizinerin zu sein. Dann sind auch körperlich oder geistig defekte Kinder, die einer sachkundigen, erziehenden und pflegenden Hand bedürfen. Auch der Hebammendienst in den Händen einer gebildeten und opferwilligen Frau bietet der letzteren einen weiten Spielraum für selbstloses, gemeinnütziges Wirken und Streben. Ich würde der Tochter vorzuschlagen, sich zuerst der Krankenpflege zu widmen; vielleicht vergeht ihr darüber die Lust zum medizinischen Studium.

Auf Frage 1815: Medizin ist als Studium ebenso interessant als in der Praxis, oft finanziell sowohl als geistig unbefriedigend. Namentlich in Anbetracht vorliegender Verhältnisse würde auch ich zur Lehrerin raten, sofern nicht nur Vernünftigkeit, sondern auch Freude am Lernen (nicht zu verwechseln mit schulmeisterlichem Vorhanden ist).

Auf Frage 1816: Wie schon kürzlich gesagt, man mag in solchen Fällen machen wie man will, man wird es immer bereuen und zwar deshalb, weil man auf dem begangenen Wege sich an den Dornen verletzt hat, während man auf dem entfernter liegenden Wege nur die Rosen sieht. Ich glaube, daß Sie als Schauspielerin trotz Ihres Talentes noch viel unglücklicher geworden wären. — Man muß natürlich bei der Berufswahl auf die Liebhabeereien der Kinder Rücksicht nehmen und ihre Anlagen beachten; aber es kommt nicht immer gut heraus, wenn man solchen Liebhabeereien ganz nachgiebt.

Fr. M. in B.

Auf Frage 1817: Ein jedes Kind lernen lassen, zu was es große Freude empfindet! — Das wäre ja ganz schön, oft auch tollpfeilig genug. Und mit welchem Alter würden Sie entscheiden, ob das wirklich eine Anlage des Kindes ist oder nur ein vorübergehender Impuls? Soll man den Knaben z. B. Fuhrmann werden lassen oder Lokomotivführer, Baumeister, Gärtner, Landwirt, Sänger, Schreiber, Schauspieler, Ingenieur, Richter oder Philosoph? Wer hat nicht schon das alles durchgeführt, und wie viele können sagen, daß ihr „gewählter“ Beruf sie dann vollaus befriedigt? Und warum? Weil die Erfolge nicht in dem Maße eintreffen, wie man sie „gedacht“ hatte. Gewiß wären Sie befriedigt, wenn dichtgedrängte Säle Sie nach Konzerten überaus stürmisch applaudieren würden, Ihr Ruf in den Zeitungen täglich erneuert würde. Stellen Sie sich aber vor, Sie wären eine mittelmäßige Sängerin oder Schauspielerin, der Applaus, die Vorbeeren wären nur spärlich und selten, die Einkünfte weniger groß als die Mühsale des Lebens und unangenehmen Seiten des Berufes? Sie wären vielleicht nicht die letzte, die sich nach gesichertem Hausstande, nach Mutterreuen, nach Liebe und Schutz mit Theorien fernen würde. — Genießen Sie Ihr jetziges Leben, um das Sie viele Ihrer Schwestern beneiden und tragen Sie Sorge, sehr Sorge, daß Ihre Kinder Kopf und Strickzeug und Haushalt nicht vermögen, würgen Sie der Kleinen Gemüt und Leben mit Ihrer Freude an der Kunst, und mischten Sie nicht zu sehr den materiellen Sinn des Berufsorgers der Familie; dann werden Sie glücklich sein und gewiß auch verstanden werden.

Auf Frage 1818: Man hört sehr oft über ein lebenspriehendes, intelligentes und thatkräftiges Mädchen sagen: an ihm ist ein Zunge verloren gegangen. Und man bedauert, daß es nicht als Knabe erzogen werden kann. Es kommt gar nicht selten vor, daß um eines solchen Kindes willen die Meinungsverschiedenheiten der Eltern auseinanderplagen, daß die Jungenschaftigkeit des Mädchens von der anglichen, unter der Zensur des Dekorums stehenden Mutter mit allen Mitteln bekämpft wird, währenddem der Vater, zumal wenn ihm nur Mädchen geschenkt sind, im Mädchen so viel wie möglich den Jungen großziehen will. Sind die ökonomischen Verhältnisse günstig, so bestimmt man solche junge Mädchen gerne für irgend ein Studium, weil man annimmt, daß die männliche Art des Mädchens dadurch am ehesten zum Recht gelange. Mit dem Liebesleben glaubt man für ein dergestalt jungenhaftes Mädchen gar nicht rechnen zu müssen. Das ist aber sehr oft ein großer Irrtum, denn was als männliches Wesen angesehen und bezeichnet wird, das ist nur gesunde Urprünglichkeit; es ist nur körperliche und seelische Kraft, die nach Ausdruck und Betätigung verlangt. Solche Mädchen sind nur jungenhaft, bis die Liebe über sie kommt. Auch von diesen Empfindungen und Gefühlen werden sie machtlos und unwiderstehlich ergriffen; das Weib in ihnen ist erwacht, und die Mütterlichkeit nimmt völlig Besitz von ihnen. Immer noch kraftvoll und mit ganzer Seele nach den höchsten Zielen strebend, ist es doch immer die Liebe und die Mütterlichkeit, in deren Dienst sie ihre reichen Kräfte stellt, um deren willen sie das Höchste und das Tiefste zu erfassen sucht. Die Jungenschaftigkeit hat sich in kraftvolle Mütterlichkeit umgewandelt, die im Stande ist, den Kindern nicht nur Mutter zu sein, sondern auch den Vater zu ersetzen, wenn die Verhältnisse dies verlangen. Es gibt also Mädchen mit scheinbar ausgesprochen männlicher Art, deren Weiblichkeit und Mütterlichkeit erst spät zu Tage tritt, und in solchem Fall müßte es als schwerer Mißgriff bezeichnet werden, des Mädchens Bildungs- und Lebensgang in männliche Bahnen zu lenken, sie männlichen Zielen zuzuführen. Sie dagegen scheinen wirklich nicht zu diesen zu gehören, deren ausgesprochene Weiblichkeit und Mütterlichkeit aus der Jungenschaftigkeit heraussteigen; für Sie lag kein inneres Bedürfnis vor, Frau und Mutter zu werden. Die Ehe und die Mütterlichkeit vermochte Ihrem Leben nicht den vollen Inhalt zu geben. Ihr Sehnen blieb ungestillt, und die Wunde wird voraussichtlich nicht eher zu brennen aufhören,

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

Auf Frage 1819: Ich habe in meiner Jugend stets mit Vergnügen in der Waschküche gebadet; hapert es also nicht mit dem Wasserablauf, so brauchen Sie nur noch einen Waschkessel oder sonst einen großen Kessel und etwa noch einen Schlauch für das kalte Wasser. Können Sie sich etwas mehr Luxus gönnen, so kaufen Sie sich ein Stück Embleum ganz guter Qualität; notfalls thut es ein altes Brett, das aber gehobelt sein muß.

Fr. M. in B.

Auf Frage 1820: Den Schüttstein entfernen, an dessen Stelle die Badwanne; dazu ein kleiner Zirkulationssofen zum Erwärmen des Badwassers, aus dem Herd durch Aufpassen einer Bedeckung aus gut gedämpftem Holz (wegen dem Verbiegen) einen Tisch machen und den ganzen Raum vielleicht seiner jetzigen Bestimmung etwas anpassen durch Geschirre, Geräte und Dekoration.

Auf Frage 1821: Zu der vorhandenen Badwanne thun Sie am Besten, einen Badofen anzuschaffen, Preis Fr. 140.— prima System. Dazu kommt noch die Zuleitung und Ableitung des Wassers. Letztere in das Schüttsteinrohr geleitet und die Rauchrobre, und wird die ganze Anlage auf Fr. 230.— mit vernickelter Batterie für gemischte Douche auf Fr. 250.— zu stehen kommen. Es empfiehlt sich bestens

J. Dümmer, Fabrik für Wasche- und Tröckne-Anlagen in Schönbühl bei Bern.

Auf Frage 1822: Lassen Sie die Badwanne mit einem Ablauf versehen, der in das Abfallrohr des Schüttsteins mündet. Bei beschränktem Raum in der Küche wird der Schüttstein weggelassen, so daß die Badwanne dort gestellt werden kann. Wenn kein Gas zur Verfügung steht, so lassen sie ein kleines Zirkulationsgefäß an die Wanne anschließen, dann ist Zulauf, Ablauf und Heizung unmittelbar beisammen. Der mit einem hölzernen Deckel versehene Kochherd ergibt einen festen Tisch. Die Einrichtung ist billig und zweckmäßig.

Auf Frage 1823: Vielerlei verschiedene Qualitäten kommen unter dem Namen Alpaca in den Handel. Aber es wird kaum je gelingen, im Privat-haus einen Wollstoff so zu waschen, daß er wieder wie neu wird. Es braucht dazu große maschinelle Einrichtungen, welche nur die Fabrik hat und etwa noch die chemische Waschanstalt, die hierauf eingerichtet ist.

Fr. M. in B.

Auf Frage 1824: Ohnmachtsanfälle kommen bei Ihrem Zustande vielfach vor und haben an sich nichts Bedenkliches, aber man kann eben doch bei dem Fallen sich recht weh thun. Lassen Sie also Ihr Bett aus Fenster schieben, damit Sie den erwachenden Tag vom Bette aus beobachten können. Auf diese Weise ist Vielem vorbeugt. Man kann nicht erwarten, daß junge Eheleute, die bisher getrennt gelebt haben, nun auf einmal sich gegenseitig ganz verstehen; es ist aber immer gut, sich auszusprechen, dann kommt das Verstehen mit der Zeit von selbst.

Fr. M. in B.

Auf Frage 1825: Sie dürfen sich nicht ganz zum willenlosen Sklaven Ihrer Gelüste machen lassen. (Das auch sehr im Interesse des Kindes, denn eine Erziehung vor der Geburt durch besondere Erziehung seiner selbst in solchen Zeiten ist für mich unumstößlich sicher von bestem Einfluß auf das werdende Wesen. Vererbung und Erziehung, diese viel diskutierten Begriffe, hier schwimmen sie ineinander.) Wenn Sie sehen, daß Ihnen das frühe Aufstehen und wahrscheinlich auch die Wächterschaft nicht bekommt, ja gefährlichen Situationen rufen kann, so liegt es eben an Ihnen, zu trachten, die Uebelstände zu beheben, sei es durch Einnehmen eines Trübstückes, oder wenn auch

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

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

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

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

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

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

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

Feuilleton.

Die neue Gouvernante.

Erzählung von A. E.

(Fortsetzung.)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(Fortsetzung folgt.)



Willst Du, o Mensch, vor quälendem Schmerz und Schaden Dich wahren,
So gedenk' Deines Mund's, brauch', zum Heil ihm, Oo!

Willst Du, o Mensch, im Glanz der Gesundheit und Reinheit erstrahlen,
So gedenk' Deines Mund's, brauch', ihm zur Schönheit, Oo!

[2968]

Briefkasten der Redaktion.

Eifrige Leserin in A.-Z. Erziehung ist nichts anderes als Gewöhnung; Sie müssen sich daher bei ruhigem Nachdenken selber sagen, daß die ersten Kinderjahre für die Bildung des Charakters maßgebend sind. Es zeigt wenig richtiges Verständnis für die hochwichtige Frage, wenn Sie erwarten, daß ein Jahr Aufenthalt in der Pension das Wesen Ihrer Tochter völlig umgestalten vermöge. Die Erziehungsanstalt kann ihrem Zögling nur eine bestimmte Umgebung, günstige Verhältnisse bieten, sie kann ihn unter einen gewissen Zwang, unter genaue Aufsicht stellen, sie kann ihn mit guten Vorbildern umgeben und schlimmen Einflüssen von ihm fern halten, und kann das eigene Verantwortlichkeitsgefühl, das eigene Streben wecken, doch kann sie keinerlei Gewähr bieten, daß der Zögling, sobald er der beständigen guten Einwirkung entzogen, des unmerklichen Zwanges ledig ist, in ungünstige Verhältnisse zu stehen kommt und sich selber regieren muß, auch auf dem richtigen Wege beharrt. Im Gegenteil: die vielfältige Erfahrung lehrt, daß sich gar nicht selten in kurzer Zeit ein völliger Umschwung vollzieht, daß der Zögling schlimmer als je, in seine alten Fehler zurückfällt und damit den Glauben an sich selbst, sowie die Kraft zur Umkehr verliert. Diesen Mißerfolg aber der Erziehungsanstalt aufzubürden,

sie dafür verantwortlich zu machen, ist ein großes Unrecht.

Frau S. P. in N. Es kommt für einen jeden einmal die Zeit, wo er seine Lernjahre zurücknehmen möchte, wo die Lücken in seinem Wissen und Können ihn anhängen, wo er wünscht, daß der Zwang zum Lernen noch intensiver an ihm vollzogen worden wäre. Wo ein ernstes Bille vorhanden ist, da kann aber Vieles nachgeholt werden, ohne daß dies gerade auf der Schulbank zu geschehen hätte. Dem strebenden Menschen, welcher Altersstufe er immer angehört, muß alles, was seinen Sinnen sich darbietet, zum Lehrgegenstand und zum Lehrmittel werden. So lange er nicht abgetümpft ist, hungert ihn nach neuem Verstehen, Wissen und Können.

Junge Leserin in A. Die Bahn ist bereits geöffnet, denn auch England hat jetzt eine von einer Kirchengemeinde gewählte Kanzelrednerin. Es ist ein Frä. Pehold, 28 Jahre alt und Tochter eines Offiziers. Sie hat in Berlin studiert und erwarb sich in Edinburgh den Titel „master of arts“ mit Auszeichnung. Gegenwärtig studiert sie noch in Oxford. — Wenn wir nun auch weder an Ihrem ernstem Streben, noch Ihrem innern Drang und Ihrer Begabung zur Kanzelrednerin zweifeln und auch das moralische Recht zur Ausübung dieses Berufes anerkennen, so möchten wir Ihnen doch raten, sich nicht so fest auf die Erfüllung

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

Gegen Verstopfung und deren Folgen (Hämorrhoidalbeschwerden, Blutanfaltungen) sind ein sicheres und dabei keine Schmerzen verursachendes, unschädliches, blutreinigendes Abführmittel die „St. Urs-Pillen“, erhältlich in Apotheken à 1 Fr. die Schachtel (60 Pillen enthaltend), oder direkt von der „St. Urs-Apothete in Solothurn“. Versand franco gegen Nachnahme. (Die genaue Gebrauchsanweisung, sowie Bestandteile sind auf jeder Schachtel angegeben.) Man achte genau auf den Namen: „St. Urs-Pillen.“ [2901]

Das vorzüglichste
GALACTINA Kinder-Milchmehl
ist die beste und vollkommenste
Nahrung für Säuglinge u. Kinder
zarten Alters. [2875]

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

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

Eine Tochter aus gutem Hause, die mit dem Saalservice gründlich vertraut ist, den Zimmerdienst kennt und auch in Keller und Küche Bescheid weiss, nimmt für die Saison Stelle als Saaltochter an. Die Gesuchstellerin spricht deutsch und französisch, ist in den Handarbeiten tüchtig und im Verkehr gewandt. Zeugnisse und Referenzen stehen zur Disposition. Gest. Offerten sub Chiffre **MG 3103** befördert die Exped. [3103]

Gebildetes Fräulein

3102] im Umgang mit Kindern vertraut, sucht Stelle als **Erzieherin** zu vier bis sechsjährigen Kindern. Gest. Offerten sub **Sch 1327 Q an Haasenstein & Vogler, Schaffhausen.**

Volontärin.

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

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

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

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

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



Kinder-Milch

Diese keimfreie Naturmilch verhütet Verdauungsstörungen. Sie sichert dem Kinde eine kräftige Konstitution und verleiht ihm blühendes Aussehen.

Depots: In Apotheken. [2844]

In jeder Coniserie und besseren Kolonialwarenhandlung erhältlich.

CHOCOLATS FINS DE VILLARS

Die von Kennern bevorzugte Marke.

Dr. Wanders Malzextrakte

In allen Apotheken. 39jähriger Erfolg.

Reines, echtes Malzextrakt, altbewährtes, lösendes und stärendes Mittel geg. Husten-, Hals-, Brust- und Lungenleiden. Echtes Malzextrakt in Milch verührt, bildet das beste Frühstückstrank für Kinder und schwächliche Frauen. kl. Originalflasche Fr. 1.30, gr. Originalflasche Fr. 3.—

Jod-Eisen-Malzextrakt, 39jähriger Erfolg als vollkommener Ersatz des Leberthrans, bei Drüsenschwellungen, Hautausschlägen, Flechten etc. kl. Originalflasche Fr. 1.40, gr. Originalflasche Fr. 4.— [2731]

Dr. Wanders Malzzucker und Malzbonbons
rühmlichst bekannte Hustenmittel, noch von keiner Imitation erreicht. — Ueberall käuflich.

Vertrauensstelle für Frauenzimmer.

In einem gutgehenden Tuch- und Spezereigeschäft findet ein branchekundiges Frauenzimmer, das sich mit einigen tausend Franken beteiligen kann, eingetretener Umstände wegen, sofortige Stelle. Heirat nicht ausgeschlossen. Näheres unter Chiffre **P 2057 Y an Postfach 13, Bern.** [3085]

Somatose

FLEISCH-EIWEISS

Hervorragendes, appetitanregendes Kräftigungsmittel.

Farbenfabriken vorm. Friedr. Bayer & Co., Elberfeld. [2574]

Knaben-Institut * Handelsschule

Clos-Rousseau, Cressier b. Neuenburg.

Gegründet 1859.

Erlernung der modernen Sprachen und sämtlicher Handelsfächer. Sieben diplomierte Lehrer. Referenzen von mehr als 1600 ehemaligen Zöglingen. [2894]

Direktor: **N. Quinche**, Besitzer.

Frau, Ende der 40er Jahre, geschäftskundig, mit sauberer Schrift, in allen Haus- und Handarbeiten praktisch erfahren, gut bürgerlich kochend, sucht Stellung als Haushälterin oder Stütze der Hausfrau in gutem Hause. Offerten sub Chiffre 3093 an die Expedition dieses Blattes. [3093]

Eine hauswirtschaftlich, handarbeitlich, wissenschaftlich und gesellschaftlich gebildete Tochter von gediegener Charakter und guter Gemütsanlage, musikalisch, hätte Lust ins Ausland zu gehen und zwar vorzugsweise in eine Gegend, wo Tüchtigkeit und persönlicher Wert zur Geltung kommen können, und wo die Möglichkeit gegeben ist, sich mit der Zeit eine geachtete Selbstständigkeit zu erringen. Die Suchende ist eine sympathische Erscheinung und verfügt über beste Referenzen und Zeugnisse. Seriöse Offerten sub Chiffre „Ausland“ befördert die Expedition. [3083]

Gesucht ein gesundes und strebsames Mädchen vom Land, das sich für den Dienst in einem guten Hause tüchtig zu machen wünscht. Es kann aber nur eine gut erzogene und intelligente Bewerberin berücksichtigt werden. Bei befriedigenden Leistungen entsprechender Lohn. [FV 3062]

Für eine intelligente Tochter von gutem Charakter, in der Damenschneiderei tüchtig, wird Stelle gesucht als Kammerjungfer oder Stütze der Hausfrau im In- oder Ausland. Treuer Pflichterfüllung kann man versichert sein. Die Suchende spricht deutsch und französisch. Gest. Offerten unter Chiffre „Kammerfrau“ befördert die Expedition. [3058]

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

Eine Fräulein gesetzten Alters, deutsch und französisch sprechend, in der Krankenpflege erfahren, sucht Stellung zur Pflege und Gesellschaft einer Dame oder eines kränklichen Kindes, dem sie Sprachunterricht erteilen könnte. Beste Zeugnisse stehen zu Diensten. Gest. Offerten unter Chiffre **S 3039** befördert die Expedition. [3039]

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

Kleiderfärberei, chemische Waschanstalt und Druckerei
Mangold & Röthlisberger, vormals **C. A. Geipel in Basel**.
Prompte Ausführung der mir in Auftrag gegebenen Effekten. [2846]

Töchter - Pension.

Guter französ. Unterricht. Musik. Malerarbeiten. Familienleben. Vorzügl. Referenzen. Prospekt auf Verlangen. Preis 80 Fr. per Monat. [3034]

Me. Jaquemot, Boudry, Neuchâtel.

Sorgfält. prompte
Bedienung.**Kleider-Färberei****Sprenger-Bernet, St. Gallen**„Pilgerhof“ (Z. 44) Fabrik.
48 Neugasse 48 Konkordiastr. 3
Telephon! [3054]**Chem. Waschanstalt**Billige
Preise.**Walliser Spargeln.**Täglich frisch gestochen, extra 2½ kg
Fr. 3.70, 5 kg Fr. 7.—, 1a Fr. 2.00 und Fr. 4.50
franco. (H 22450 L) [3105]

Felleys E., horticulteur, Saxon.

**Albert'sche
Universal - Garten-
und
Blumendünger**Reine Pflanzen - Nährsalze nach
Vorschrift von Prof. Dr. Wagner,
Darmstadt.
— 1 Gramm auf 1 Liter Wasser. —**Unübertrefflich**

Zu haben: [3110]

In Blechdosen mit Patentver-
schluss 1 Ko. Fr. 1. 80, oder
5 Ko. Fr. 6.—Kleine Probedosen à 80 Cts.
bei Droguisten, Handels-Gärtnern,
Samenhandlungen u. s. w.Wo nicht erhältlich, wende man
sich direkt an:
General-Agentur für die Westschweiz,
einschliesslich die Kantone: Aargau
Basel, Bern und Solothurn:

Müller & Cie. in Zofingen.

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

H. Rebmann in Winterthur.

Wiederverkäufer gesucht.
(Entsprechender Rabatt.)**Hausfrauen!**

Waschet mit der [3079]

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

Folge geistiger

und körper-

licher Ueber-

anstrengung,

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

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

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

mit je sechswöchiger Dauer, beginnen am 4. Mai und 1. Juni.

Familienleben — Referenzen — Prospekte.

3100] (H 1495 G)

Frau M. Weiss-Küng.

SCHERRER
ST. GALLEN.
Zum Kameelhof
**MODE- u. SPORT-
BEKLEIDUNG**
FÜR HERREN.
CATALOGUE u. MUSTER FRANCO

2352

**KREBS-GYGAX, Schaffhausen.**Beste Hektographen-**MASSE**

Prospekte gratis.

[3109]

Prospekte gratis.

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

Neugasse 50 Neugasse 50.

Magen- und DarmleidenSodbrennen, Aufstossen, Aufsteigen eines Knäuels
b. z. Halse, Abgang von Wurmgliedern, Appetit-
losigkeit wechseln mit Heissunger, Schwindel,
Kopfschmerz, Uebelkeiten etc. sind sichere Kenn-
zeichen von **Wurmkrankheit!** Bandwurm mit
Kopf, Spul- und Madenwürmer samt Brut werden radikal, schmerz- und gefahrlos, ohne
Berufsstörung in 1/2–2 Stunden entfernt. Ueber 2000 Zeugnisse garantieren den Erfolg.
Angabe von Alter, Geschlecht, allgem. Kräftezustand, Körpergewicht mit deutl. Adresse
an die **Kuranstalt Neuallschwil, Basel.** [3108]**Wer's noch nicht weiss,**was die „neue“ elektrische Heilweise ist und leistet, ohne Diagnose,
ohne Arznei, ohne Wasserkur leistet, immer absolut schmerzlos, nur
reinigend und stärkend, nie schädigend, der lese darüber: „**Der
elektrische Hausarzt**“ von J. P. Moser in Frankfurt a. Main
und „**Der elektrische Haustierarzt**“ von demselben Verfasser.
Preis jedes Werkes Mk. 1.50. Freimarken aller Länder werden
in Zahlung genommen. Kleine Broschüre: „**230 elektrische
Kuren**“ (Preis 50 Pfennig) vom Verfasser: [2510]**J. P. Moser, Frankfurt a. M., Mainquai 26 l.****Kopfgrind.**[2853] Seit einiger Zeit war ich mit **Kopfgrind** behaftet. Es bildeten sich
unter heftigem Jucken weiche, borkige, von Haaren durchbohrte Massen u. Krusten,
nach deren Abhebung rundlich vertiefte, mit einer dünnen Oberhaut bedeckte
Hautstellen zurückblieben. Der Ausschlag hatte sich nach und nach über den
ganzen Haarboden verbreitet und drohte in letzter Zeit auch auf die Stirne
überzugehen. Die Privatpoliklinik Glarus hat dieses lästige Uebel durch briefl.
Behandlung gründlich beseitigt, wofür ich den gebührenden Dank ausspreche.
Geroldswil b. Dietikon, Kt. Zürich, 28. Sept. 1902. Adolf Stadtmann, Präsi-
dent. Die Echtheit der Unterschrift des Herrn Ad. Stadtmann, Präsident,
bezeugt: Geroldswil, 28. Sept. 1902. Gemeinderatskanzlei Geroldswil, der
Gemeindeschbr.: Frei. Adr.: Privatpoliklinik Glarus, Kirchstr. 405, Glarus.**CHOCOLAT****Klavs****CHOCOLACTÉ**
EXTRA FONDANT ETC.

2887 (H. 1.1.)

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

Teint. [2939]

Nur echt mit dem Namenszug

Bergmann

auf der Etikette.

Versand direkt an Private von

St. Galler Stickereienin nur tadelloser Ware für Frauen-
Kinder- u. Bettwäsche, Taschentücher,
Krägli, Kravatten in reicher Auswahl
und zu mässigen Preisen. — Man ver-
lange die Musterkollektion von 1898
R. Mullsch, Broderie zur Flora, St. Gallen.

Ergänzung der täglichen Nahrung

mittelst kleiner Quantitäten von

Dr. Hommel's Haematogen

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

bewirkt bei Kindern jeden Alters wie Erwachsenen

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

12442

Kuranstalten Affoltern am Albis.

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

Arche und Lilienberg

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

Die Verwaltung.

Der Betrieb des Sanatoriums Lilienhof ist auch an uns übergegangen.

Töchter-Institut „Flora“

Krontal, St. Gallen.

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

30207

Frau M. Brühlmann-Heim.



Alkohol-freie
WEINE
MEILEN ZÜRICH

2530

4 Geschäftsbücher, Fr. 6

für Handwerker u. Geschäftsleute.

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

Kopierbücher Fr. 1.80.

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

Schreibbücherfabrik

A. Niederhäuser
Grenchen.

Wer

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

tut gut

einmal einen kleinen Versuch zu machen.

Singers Hygien. Zwieback

Unentbehrlich f. Kinder, Kranke, Wöchnerinnen, Magenleidende. Beste Zugabe zum Thee, Café usw.

Kleine Salzbrezeli

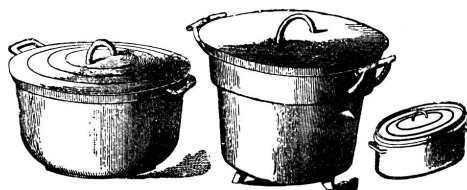
das feinste zum Bier.

Echte Basler Leckerli.

Sämtliche Produkte sind lange haltbar!

An Orten, wo keine Dépôts, verlangen Sie direkte Zusendung und Preisliste. [2926]

Patent. Stahlguss-Kochgeschirre



bieten gegenüber den emaillierten infolge ihrer **ausserordentlichen** Dauerhaftigkeit und Billigkeit wesentliche Vorteile; es erfordern solche keine Verzinnung und rosten niemals. — General-Dépôt bei [2940]

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

Esset Käse!!

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

Moser, Käsehandlung, Lyssach, Bern.



2980

Bei Magen- und Darmkrankheiten, Brechdurchfall der Kinder,

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

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

Wichtig für Frauen!

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

Gelähmt.

Hochverehrter Herr Doktor!
 Meinen innigsten Dank erstatte ich Ihnen für die Heilung meines Leidens. Ich war seit Jahren gelähmt, nunmehr bin ich durch Ihre briefl. Behandlung vollständig geheilt.
 Jakob Egger, Zürich. [3069]

Adresse:
Kuranstalt Näfels (Schweiz).
 Dr. med. **Emil Kahler**, prakt. Arzt.

Der Krankheitsbefund [2536]

(Diagnose) aus den Augen.

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

Dauernd

auf Jahre, wahr! nur

Parketol

(gesetzlich geschützt)

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

Kein Blochen.

Gelblich Fr. 4.—, farblos Fr. 4.50.

Verkaufsstellen:

Rorschach: B. Zander & Co.
 Rüti (Kt. Zürich): U. Altörfer.
 Schaffhausen: Gebr. Quidort.
 (Gg. Sieg, Sohn. c. (Weiterer folgen.)

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

Heirate nicht

ohne Dr. Retau, Buch über die Ehe, mit 39 anatomischen Bildern. Preis 2 Fr., Dr. Lewitt, **Beschränkung d. Kinderzahl**, Preis 2 Fr., gelesen zu haben. Versand verschlossen durch **Nedwig's Verlag** in Luzern.
 Abnehmern beider Werke liefere gratis „Die schmerz- und gefahrlose Entbindung der Frauen“ (preisgekröntes Werk). [3081]

3 Vorteile

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

Erstens, die gute Qualität;

Zweitens, die gute Passform;

Drittens, der billige Preis.

wie z. B. No. Fr.
 Arbeiterschuh, stark beschlagen . . . 40/48 6.50
 Herrenbindschuhe, sol. beschl., Italien 40/48 8.—
 Herrenbindschuhe, für Sonntag mit Spitzkappe, schön und solid . . . 40/48 8.50
 Frauenschuhe, starke, beschlagen . . . 36/43 5.50
 Frauenbindschuhe, für Sonntag, mit Spitzkappe, schön und solid . . . 36/42 6.50
 Frauenbottinnen, Elastique, Sonntag, schön und solid gearbeitet . . . 36/42 6.80
 Knaben- und Mädchenschuhe, solid 26/29 3.50
 Knaben- und Mädchenschuhe, solid 30/35 4.50
 Alle vorkommenden Schuhwaren in grösster Auswahl. Ungezählte Dankschreiben aus allen Gegenden der Schweiz und des Auslandes, die jedermann hier zur Verfügung stehen, sprechen sich anerkennend über meine Bedienung aus. [2959]

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

Rud. Hirt, Lenzburg.

ältestes und grösstes Schuhwaren-Versandhaus der Schweiz.



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

(Za 1111 B)

[2508]

Echt engl. Wunderbalsam

Marke St. Fridolin, empfiehlt billigst
Reischmann,
Apotheker, Näfels-Glarus.

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

wird wegen seiner angenehm schmeckenden, erfrischenden und Appetit anregenden Eigenschaft als

Tafelwasser empfohlen: Blutarmen, Magen-, Hals- u. Nierenkranken, sowie Reconvalescenten.

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

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

Alexander & Cie., Bad Fideris.

Cacao De Jong

der feinste und vorteilhafteste
holländische Cacao.

Königl. holländischer Hoflieferant.

Goldene Medaille

Weltausstellung Paris 1900

Grand Prix Hors Concours

Hygienische Ausstellung Paris 1901.

Garantiert rein, leicht löslich, nahrhaft, ergiebig, köstlicher Geschmack, feinstes Aroma. [2571]



Braut- Pensionat- und Erstlings-
Ausstattungen

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

Moser & Cie, z. Trülle, Zürich I.

Besteingerichtete Wäschefabrik in Seebach, eigene Hand- und Maschinen-Stickerei
Illustrierter Katalog gratis. Auf Verlangen Spezial-Aufstellungen. [3016]

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



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

Soolbad Laufenburg (Schweiz).

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

Der Kurarzt: Dr. med. Beck-Borsinger.

Der Besitzer: Xav. Suter, Sohn.

Kinder- [3033]
Lederschürzen

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



Hausmanns
Haar-Petrol

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

Korpulenz

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

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

Lose

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

Mme. C. Fischer, Theaterstrasse 20, Zürich, übermittelt franco u. verschlossen gegen Einsend. von 30 Cts. in Marken ihre Broschüre (7. Auflage) über den
Haarausfall
und frühzeitiges Ergrauen, deren allgemeine Ursachen, Verhütung und Heilung. [3039]

„Adler“, Kindermehl

von **H. Bieri, Huttwil**
vollständiger Ersatz der Muttermilch. Zubereitung erstaunlich einfach. Von Kindern mit Vorliebe genossen. [3014]
Dépôts gesucht. Marke „Adler“ déposée. (H 1376 Y)

Brillant-Seife & Seifenpulver

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

Überall zu haben. [2499]

Sirolin

Wird von den hervorragendsten Professoren und Aerzten als bewährtes Mittel bei

Lungenkrankheiten, Katarrhen der Atmungsorgane,

wie **Chronische Bronchitis, Keuchhusten,** und namentlich

auch in der **Reconvalescenz nach Influenza** empfohlen.

Hebt den **Appetit** und das **Körpergewicht**, beseitigt **Husten** und **Auswurf**, bringt den **Nachtschweiss zum Verschwinden**.

Wird wegen seines angenehmen Geruchs und Geschmacks auch von den Kindern gerne genommen.

Ist in den Apotheken zum Preise von Fr. 4. — per Flasche erhältlich.

Man achte darauf, dass jede Flasche mit untenstehender Firma versehen ist.

F. Hoffmann-La Roche & Cie., Chem. Fabrik, Basel.

2885

Koch- & Haushaltungsschule

Hauswirtschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung.

Erscheint am ersten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen

Nr. 5.

Mai 1904

Wert der Nahrungs- und Genussmittel.

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

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

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

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

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

Das schlechteste Fleisch haben die Rinder, welche mit Schlempe und Runkelrübensproßlingen gefüttert werden.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

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

*

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

*

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

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

*

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

*

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

*

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

*

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

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

*

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

*

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

*

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

*

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

*

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

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

*

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

*

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

*

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

*

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

*

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

*

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

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

*

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

*

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

*

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

*

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

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

*

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

*

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

*

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

*