

# Beilage zu Nr. 23 der Schweizer Frauen-Zeitung

Objektyp: **Appendix**

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

Band (Jahr): **26 (1904)**

Heft 23

PDF erstellt am: **21.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

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

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

Ich will's dir nimmer sagen?

Ich will's dir nimmer sagen,
Wie ich so lieb dich hab',
Im Herzen will ich's tragen,
Will stumm sein wie das Grab.
Kein Lied soll dir's geklingen,
Soll pfehen um mein Glück,
Du selber sollst es sehen,
Du selbst — in meinem Blick.
Und kannst du es nicht lesen,
Was dort so zärtlich spricht,
So ist's ein Traum gewesen,
Dem Träumer zürne nicht!

Robert Prug.

Neues vom Büchermarkt.

Was sollen wir lesen und wie sollen wir lesen?
Vortrag gehalten im Auftrag des Vereins für Volks-
unterhaltungen in der Albertshalle zu Leipzig von
Prof. Dr. Georg Witkowski. Leipzig (Mag.
Hesse's Verlag). Preis 20 Pfennig.
Wir wünschen dem wirklich interessanten Büchlein
eine recht große Verbreitung, in der Hoffnung, daß
viele Leser und Freunde der Literatur manches Wert-
volle daraus schöpfen werden.

Hundepflege bei großer Hitze.

Dem Hylar, der so manche Nacht Haus und Hof
gar treu bemacht, müssen ihre Besitzer während der
heißen Zeit erhöhte Aufmerksamkeit schenken. Die Hunde,
welche den ganzen Tag an der Kette liegen, sind vor
übergroßer Hitze dadurch zu schützen, daß man ihre
Hütte in den Schatten legt und dieselbe gründlich rein-
igt, ebenso den darum liegenden Platz. Besonders die
Landleute sind recht lässig in dieser Hinsicht und lassen
den Hund durch die schlechte Unterlage und die infolge-
dessen massenhaft auftretenden Insekten aller Art große
Qual leiden. Ferner ist die Verpflegung des Hundes
mit frischem Wasser, und zwar mehrmals am Tage,
von Wichtigkeit. Wasser, welches auch nur kurze Zeit
gestanden, wird warm und bringt dem Hunde keine
Erquickung mehr. Besonders für den Ziehhund ist die
Erfrischung durch kaltes Wasser im Sommer von
großem Werte. Für Parieredwohner wäre es ein
Leichtes, den vor ihrem Hause haltenden Ziehhunden ein
Gefäß mit frischem Wasser hinzusetzen. Jedes
Kind würde gewiß gern diesen kleinen Samariterdienst
übernehmen, und Eltern und Lehrer erziehen dadurch
ihre Pflinglinge zum praktischen Tierchutz. Diese For-

derung entspricht keineswegs einer übertriebenen Tier-
liebe; liegt es doch im Interesse eines Jeden, der
Tollmut durch einfache Mittel vorzubeugen.

Briefkasten der Redaktion.

Fr. S. in N. Es gibt nicht wenig Menschen,
welche die Thorheiten, die sie begehen, nicht sich, son-
dern den anderen übernehmen. Wer mit ihnen leben
muß, der darf nicht empfindlich sein, sonst würde er
sich in kurzer Zeit aufreiben.

B. Die Brotpflege macht den Menschen immer
egoistisch, dem Anschein nach. Eine Frau, die für ihre
Kinder das Brot erwerben und sich mitten in den un-
erbittlichen Existenzkampf stellen muß, leistet Doppeltes;
einmal durch die Sorge und Anstrengung der Arbeit
und dann durch die unerbittliche Nötigung, hart und
selbstfüchtig zu sein entgegen ihrer natürlichen Art.
Das wird viel zu wenig berücksichtigt und anerkannt.

Frau M. in L. Ein mit besonders lebhafter
Phantasie und großem Zartgefühl begabter Mensch
taugt nicht zum Kaufmann; er wird in diesem Beruf
weder sich glücklich fühlen, noch wird er Erhebliches
leisten können. Im Zwang liegt daher ein großes Un-
recht für das Kind, das sich inkonkret gegen das ihm
aufgenötigte „Glück“ wehren muß.

Ein unentbehrliches Collette- und Hausmittel.

Unter den modernen Toilettemitteln, welche bei
der Damenwelt besonders beliebt, ja unentbehrlich ge-
worden sind und die in keinem Haushalt fehlen sollten,
muß in erster Linie des Kaiser-Borax gedacht werden,
welcher das einzige geruchlose, antiseptische Mittel zur
Hauptpflege ist. Seine Anwendung (Einverweilen ins
Waschwasser) ist die denkbar einfachste und seine große
Reinigungskraft, verbunden mit einer verschönernden
und erfrischenden Wirkung auf die Haut erklärt die
große Popularität dieses Toilettemittels. Während
früher der Gebrauch des Borax mit großen Kosten
verknüpft und demgemäß sehr eingeschränkt war, ist
er jetzt infolge des niederen Preises in den allgemeinen
großen Konsum übergegangen und die Verwendung des
Kaiser-Borax — eines für Toilette und Haushalt-
zwecke besonders fein zubereiteten, chemisch reinen,
schneeweißen Boraxpulvers — hat heutzutage die weiteste
Ausdehnung angenommen. Beim Einkauf verlange
man ausdrücklich den echten Kaiser-Borax in roten Car-
tons zu 15, 30 oder 75 Cts. Kaiser-Borax besitzt be-
kanntlich die Eigenschaft, das härteste Wasser weich zu
machen und je weicher das Wasser, desto günstiger seine
Wirkung auf die Haut. Tägliche Boraxwaschungen
verleihen der Haut Jugendfrische, Zartheit und Elastizität
und beseitigen Unreinlichkeiten und Rote der

Haut. Körperwaschungen und Bäder mit einer Lösung
von Kaiser-Borax beseitigen sofort zuverlässig jede lästige
Körperausschüttung, was namentlich zur Sommerzeit,
wo starke Transpiration oft unvermeidlich ist, beson-
deren Wert hat. Bei der Mund- und Zahnpflege ist
die Anwendung des Kaiser-Borax ebenfalls von bestem
Erfolg. Ausspülungen mit Kaiser-Borax-Wasser härten
das Zahnfleisch, heilen etwaige Entzündungen der
Mundschleimhäute, desinfizieren Zähne und Mundhöhle
und machen den Atem frisch und rein. Ein Ueber-
blick über die vielseitige, praktische Verwendbarkeit des
Kaiser-Borax gewinnt man aus der jedem Karton bei-
gefügten Gebrauchsanweisung. Kaiser-Borax-Seife
(Preis 75 Cts.) von derselben Firma, Heinrich Mack
in Ulm a. D., ist zur hygienischen Hautpflege beson-
ders geeignet und wegen ihres angenehmen Wohlgeruchs
äußerst beliebt.

Gegen Appetitlosigkeit, Blutarmut (Mleich-
sucht, Anaemie), Nervenschwäche (Neurasthenie)
und deren Folgen, wie Mattigkeit, Schwindelanfälle,
allgemeine Schwäche, ist der blutbildende und nerven-
stärkende „St. Urs-Wein“ das beste; erhältlich in Apo-
theken à Fr. 3.50 die Flasche oder direkt von der
„St. Urs-Apothek“ in Solothurn. Versandt franko
gegen Nachnahme. Die genaue Gebrauchsanweisung,
sowie Bestanteile sind auf jeder Flasche angegeben.
Man achte genau auf den Namen: „St. Urs-Wein.“

Lungenleiden. „Antitubertulin“ heilt
rasch selbst hartnäckige Fälle
von Chron. Lungenkatarrh und Asthma; es ist
zugleich das beste Vorbeugungsmittel gegen Schwind-
sucht. Große Erfolge. Viele Anerkennungs-schreiben.
Preis 1/2 Fl. Fr. 5.—, 1/2 Fl. Fr. 3.50.
Alleiniger Fabrikant: Apotheker W. Kraus, Nischen bei Basel.
Depots: Apotheker Sobetz, Herisau; Markt-Apothek Basel; Apotheke
zum Zitronenbaum, Schaffhausen; Apotheke Reichmann, Mäfers.

DIE MUNDPFLEGE.

Der Pfeffermünzgeist Ricqlès, ein wohlriechendes,
antisept. Zahnwasser, gibt den Zähnen ihre weisse
Farbe, reinigt den Atem und beseitigt den Tabak-
geruch. Man fordere stets Ricqlès. (Ausser Wett-
bewerb, Mitglied des Preisgerichts Paris 1900.)

GALACTINA Kindermehl

erleichtert das Zehren
kräftigt und stärkt den kleinen Körper, verhilft und
heilt Erbrechen und Diarrhoe.

In Apotheken, Drogerien etc.

Zur gefl. Beachtung.

Inserate, welche in der laufenden Wochennummer
erscheinen sollen, müssen spätestens je Mit-
woch vormittag in unserer Hand liegen.
Es sollen keine Originalzeugnisse eingesandt wer-
den, nur Kopien. Photographien werden am
besten in Visiformat beigelegt.
Schriftlichen Auskunftsbegehren muss das Porto
für Rückantwort beigelegt werden.
Offerten, die man der Expedition zur Beförde-
rung übermitteln, muss eine Frankaturmarke
beigelegt werden.
Wer unser Blatt in den Mappen der Lesever-
eine liest und dann nach Adressen von hier
inserierten Herrschaften oder Stelleuchenden
fragt, hat nur wenig Aussicht auf Erfolg, in-
dem solche Gesuche in der Regel rasch er-
ledigt werden.

Eine anständige und pflichtgetreue
junge Tochter findet Stelle zur
Besorgung eines vierjährigen Knaben
in einem bündnerischen Luftkurorte.
Eintritt sofort. Offerten mit Zeug-
nissen und womöglich mit Photo-
graphie befördert die Exped. unter
Chiffre P 3181. [3181]

Für Vertrauensstelle sucht man
eine in der besseren Küche und
in den Hausgeschäften tüchtige, ge-
wandte und ordnungsliebende Person.
Wirklich ersten Restektantinnen, die
ihre Ehre darin setzen, eine gute
Stelle treu zu versehen, gibt die
Redaktion dieses Blattes gerne Aus-
kunft. Offerten unter Chiffre W 3168
übermittelt die Exped. d. Bl. [3168]

Eine einzelstehende Frau, Witwe,
sucht Vertrauensstelle in besserem
Haus, zur selbständigen Besorgung
der Küche und des Hauswesens, am
liebsten zu einzelstehender Dame oder
Herrn. Eintritt Mitte oder Ende
Juni. Gefl. Offerten unter Chiffre
A 3171 befördert die Exped. [3171]

In einem angesehenen Doktorhaus
auf dem Land (kleine Familie),
sehr schöne und gesunde Gegend,
ist gute Stelle offen für eine treue
und fleissige Person zur Verrichtung
der Hausgeschäfte und Besorgung
der Küche. Gute Gelegenheit zur
Weiterbildung im Kochen. Reini-
lichkeit und Pflichttreue ist verlangt.
Lohn und Behandlung gut. Offerten
mit Zeugnisabschrift oder Empfeh-
lung achthbarer Personen versehen,
befördert die Exp. unter Chiffre 3129.

Nach der Muttermilch empfiehlt sich die
sterilisierte Berner Alpen-Milch als bewährteste,
zuverlässigste
Kinder-Milch
Diese keimfreie Naturmilch verhilft Verdauungs-
störungen. Sie sichert dem Kinde eine kräftige
Konstitution und verleiht ihm blühendes Aussehen.
Depots: In Apotheken. [2944]

In jeder Confiterie und besseren Kolonialwarenhandlung erhältlich.
CHOCOLATS FINS
DE VILLARS
Die von Kennern bevorzugte Marke.

Kaiser-
Borax
Zum täglichen Gebrauch im Waschwasser.
Der chemisch reine Kaiser-Borax ist das natürlichste, mildeste und
gesündeste Verschönerungsmittel für die Haut, macht das Wasser
weich, heilt rauhe und unreine Haut und macht sie zart und weiss
Bewährtes antiseptisches Mittel zur Mund- und Zahnpflege und zum
mediz. Gebrauch. Vorsicht beim Einkauf! Nur echt in roten Kartons
zu 15, 30 und 75 Cts. mit ausführlicher Anleitung. Niemals löse!
Kaiser-Borax-Seife mit Veilchen-Duft,
Stücke zu 75 Cts.
Spezialitäten der Firma Heinrich Mack in Ulm a. D.

Sanatorium Steffisburg bei Thun
für Nerven-Herzkranke, Rheumatiker, innere und Frauenkrank-
heiten. Komplet ausgerüstete Anstalt für physikalische Therapie.
Mässige Preise. Centralheizung. [3156]
Prospekte gratis durch den leitenden Arzt und Besitzer Dr. Sixt.

Gesichtshaare
Damenbärte etc. werden mit
meinem Enthaarungsmittel
unbedingt sicher sofort
mit der Wurzel schmerzlos
entfernt. Erfolg und
Unschädlichkeit garantiert.
Diskreter Versandt gegen
Fr. 2.20 Nachnahme oder
Briefmarken. [2884]
Frau K. Schenke, Zürich
Bahnhofstr. 16.

Gesucht:
in eine Kuranstalt eine Kochlehr-
tochter und eine Saallehrtochter.
Offerten übermittelt die Expedition
unter Chiffre 3177. [3177]
Gebildete Dame gesetzten Alters,
in Führung eines guten Haus-
haltes, sowie in Kinder-Erziehung und
Handarbeit erfahren, sucht Vertrauens-
stelle. [3178]

Vacanz für eine junge Tochter,
welche im Haushalt
tüchtig werden und bezüglich
Charakter, Einsicht und weiblichem
Wissen für die Stellung als Ehefrau
und Mutter herangebildet werden
soll. Freundliche Anleitung und ge-
diegener Familienverkehr. Gefl. An-
fragen befördert die Expedition unter
Chiffre F V 3124. [3124]

Eine durchaus vertrauenswürdige,
alleinstehende junge Frau sucht
Stellung als Buchhalterin und Kor-
respondentin bei bescheidenen An-
sprüchen. Gefl. Offerten unter Chiffre
B.-K. 3155 befördert die Exped. [3155]

Gesucht ein gesundes und strebsames
Mädchen vom Land, das sich für
den Dienst in einem guten Hause tüch-
tig zu machen wünscht. Es kann aber
nur eine gut erzogene und intelligente
Bewerberin berücksichtigt werden. Bei
befriedigenden Leistungen entsprechender
Lohn. [FV3062]

Magen- und Nervenleiden.
Zu meiner Freude erkläre ich hiemit,
dass sich Ihre briefliche Behandlung bei mir
bestens bewährt hat und ich von meinem
langjährigen Magen- und Nervenleiden achtein-
halb Heinrich Brüttel, Zürich. [3065]
Durch
Kuranstalt Näfels (Schweiz)
Dr. med. Emil Kahler, prakt. Arzt.

Ein feines **Reinwooll-Damen-Jaquett** in modernster Façon à Fr. **12.50.**

Ferner **hunderte hochfeinster Tailor-Jaquettes in Wolle, Seide, Etamines etc. etc.**  
in allen möglichen Preislagen, Weiten und Grössen  
3164] für Damen und Kinder.

**Oettinger & Co., Zürich.**

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

**Günstiger Geschäftsverkauf.**

Aus Gesundheitsrücksichten ist in gewerbreichem Markt flecken ein **Mercurie- und**

**Nouveauté-Geschäft**

sofort zu verkaufen. Anzahlung 20 mülle bar; Rest nach Ueber-einkunft. Offerten unter Chiffre M R 3157 befördert die Expedition dieses Blattes. [3157

**Wünschen Sie**

ein billiges Haus- und Tischgetränk, ein vorzügliches Eisenpräparat, so gebrauchen Sie **Hausmanns Tonische Essenz** nach Hensel. [3202

**Hausmanns Hechtapotheken**  
Basel, Davos, St. Gallen,  
Genf, Zürich.

**Walliser Spargeln.**

Täglich frisch gestochen, zart, extra,  
2½ kg Fr. 3.40, 5 kg Fr. 6.50. Ila Fr. 2.50  
und Fr. 4.50 franco. (H 22469 L) [3105  
**Felley E., horticulteur, Saxon.**

**Fidele Bücher!**

Das schweiz. Deklamatorium, 240 Oktavseiten. Urkom. und erste Gedichte, Deklamationen, Possen, Theater Fr. 1.50  
Schnitz und Zwetschgen, das fidele Buch 50 Cts.  
Eine Predigt in Reimen 20 Cts.  
Krausimansi-Predigt 20 Cts.  
Mischmaschvorlesungen 20 Cts.  
Handwerkersprüche, 1811, 20 Cts.  
Liebes- und Hochzeits-Predigt 20 Cts.  
E Schwinget uf em Juraberg, Posse mit Gesang und Tanz 50 Cts.  
Ich rede niemand böses nach, Soloscherz 20 Cts.  
Wie man Geld verdient 20 Cts.  
Obige 10 Broschüren zusammen statt Fr. 3.90 nur Fr. 2.50. [2979

Versand durch **A. Niederhäuser, Buchhdlg. Grenchen.**

**Kleiderfärberei, chemische Waschanstalt und Druckerei**

**Mangold & Röthlisberger, vormals C. A. Geipel in Basel.**  
Prompte Ausführung der mir in Auftrag (Q 45 H) gegebenen Effekten. [2846

**Der elektr. Hausarzt**

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

**Reine, frische Nidelbutter z. Einsieden liefert gut und billig** [3116  
**Otto Amstad in Beckenried, Unterwalden.**  
(„Otto“ ist für die Adresse notwendig.)

**CHOCOLATS DÉLECTA AUTO-NOISETTE**  
3154] exquis pour croquer. (H. I. I.)



**Walzenhausen Gasthaus & Pension z. Linde**

nächst der Meldegg.  
Geräumige Lokalitäten, schöner Gesellschaftssaal, freundliche, aussichtsreiche Zimmer mit prima Betten. Terrasse mit prächtiger Aussicht auf den See, Rheintal und Gebirge. Ruhige Lage, prächtige Waldspaziergänge. Reelle Weine, feines, offenes Bier, gute Küche. Pensionspreis Fr. 4.— bis 4.50. Telephon. Grosse Stallung. — Es empfiehlt sich höchst [3203  
Der Besitzer: **J. Künzler-Niederer.**

**Alpiner Luftkurort Flühli** 900 m ü. M. Kt. Luzern.

Ruhiger, freundlicher Aufenthalt in windgeschützter, waldricher Alpenegegend. — Schöne Spaziergänge. — Zentralpunkt für Gebirgstouren. — Alkal. Schwefelquelle. — **Kurhaus Flühli:** best bekannt, durch Neubau verschönert und erweitert. Grosse Veranda und Terrassen. Frohmittige Zimmer. Behagliche Einrichtung. Bäder, Milch. Pensionspreis (4 Mahlzeiten und Zimmer) Fr. 4.50 bis 5.50. (H 2360 Lz) [3201  
Kurarzt: **Dr. Enzmann.** Prospekte bereitwillig durch **Leo Enzmann, Besitzer.**

**Luftkurort Menzberg**  
Kt. Luzern (Station der Huttwil-Wolhusen-Bahn)

1010 m ü. Meer. **ist eröffnet.** 1010 m ü. Meer.  
Prachtvolle Fernsicht; schöne Spaziergänge in ans Kurhaus stossende Waldungen. Eigene Wasserversorgung. Grosse, gedeckte Veranda. Deutsche Kegelbahn, Telegraph und Telephon. Vom 1. Juni bis 30. September zweimalige Fahrpostverbindung mit Station Menzau. (O 275 Lz) [3179  
**Mai, Juni und September bedeutende Preisermässigung.**  
Prospekte gratis.  
Höflichst empfiehlt sich **H. Käch-Graber, Besitzer.**

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



„Rooschütz“-Waffeln sind das anerkannte Lieblings-Dessert von Jung und Alt. [3152  
Alleinige Fabrikanten: **Rooschütz, Heuberger & Co., A.-G., Bern.**

**Knochenfrass.**

3158] Seit 5 Jahren litt ich an **Knochenfrass.** Ich hatte 2 Fisteln, resp. Wunden, die eine am rechten Oberarm, die andere am rechten Oberschenkel, aus denen meist eine jauchige, eiterige Absonderung floss. Wiederholt sind Knochen splitter ausgestossen worden. Die rechte Hüfte schmerzte zeitweise heftig. Das rechte Bein ist im Wachstum zurückgeblieben und erheblich dünner als das andere. Ich wurde im Laufe der Jahre dreimal operiert, ohne dass eine Heilung bezweckt worden wäre; das Uebel trat immer wieder auf. Die Privatpoliklinik Glarus hat mich von diesem hartnäckigen Leiden durch briefl. Behandlung vollkommen befreit. Die Wunden sind alle geheilt. Ich fühle mich jetzt ganz gesund u. wohl und empfinde keinerlei Schmerzen u. Beschwerden mehr. Ich bin sehr zufrieden u. unterlasse es nicht, die vorerwähnte Anstalt andern Kranken zu empfehlen. Drachhausen, Kr. Cottbus, 29. Sept. 1903. Fr. Schönnop. Vorst. Unterschrift beglaubigt: Drachhausen, 29. Sept. 1903. Gemeindevorst.: Thabow. Adr.: **Privatpoliklinik Glarus, Kirchstr. 405, Glarus.**

**Töchter - Pension.**

Guter französ. Unterricht. Musik. Malerarbeiten. Familienleben. Vorzügliche Referenzen. Prospekt auf Verlangen. Preis 80 Fr. per Monat. [3034  
**Me. Jaquemot, Boudry, Neuchâtel.**

**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:  
**St. Gallen:** Schlatter & Co. d  
**Winterthur:** Gebr. Quidorf.  
**Zürich:** H. Volkart & Co., Markt g.  
A. von Büren, Linthescherp. (Weitere folgen.)  
Parketol ist nicht zu verwechseln mit Nachahmungen, welche unter ähnlich lautenden Namen angeboten werden. [3026

Das Buch: **„Magen- und Darmkatarrh“** [2879  
Verschleimung der Verdauungsorgane, Unterleibsbeschwerden und deren Folgen“ wird auf Wunsch kostenlos übersandt von **J. J. F. Popp in Heide (Holstein).**

**„RELIABLE“**  
„besten Petrol-Gasherd der Gegenwart.“



Prospekte mit Preisangabe versendet [3032]  
**J. G. Meister**  
Zürich, 35 Merkurstrasse 35.

**Der Krankheitsbefund** [2536

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

**Wer tut gut**

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, Wüchserinnen, Magenleidende. Beste Zugabe zum Thee, Café usw.  
**Kleine Salzbretzeli**  
das feinste zu Bier.  
**Echte Basler Leckerli.**  
Sämtliche Produkte sind lange haltbar!  
An Orten, wo keine Dépôts, verlangen Sie direkte Zusendung und Preisliste. [2926

# Kuranstalten Affoltern am Albis.

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

## Arche und Lilienberg

in Affoltern am Albis werden bestens empfohlen. Gewissenhafte, individuelle Behandlung, vegetarische Abteilung, Wasser-, Luft- und Sonnenbäder, Lufthütten. 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.

# SOOLBAD RHEINFELDEN

**Hôtel Dietschy und Krone am Rhein.**  
Neu restauriert und bedeutend vergrößert. Personenaufzug.  
Kohlensäure Soolbäder. — Elektr. Lichtbad. — Prospectus gratis.  
[3117] (H 2680 Q) J. V. Dietschy.

## Kurhaus und Wasserheilanstalt

Eröffnet **Dussnang** Anfangs April

Station Sirnach, Kanton Thurgau.

Geschützte Lage. Ruhiger Aufenthalt für Erholungsbedürftige. Erfolgreiche Kuren, speziell für Rekonvaleszenten und gegen Blutarmut, Nervenschwäche und Rheumatismus. Ganz nahe schöne Waldspaziergänge. Ausflüge und Gebirgstouren. Komfortabel eingerichtete Zimmer. Centralheizung. Gute Küche. Prima Weine. Milchkuren. Wasserheilverfahren durch warme und kalte Bäder. Douchen. Sool-, Fichtennadel- und aromatische Bäder. Anstaltsarzt. [3180]

Pensionspreis incl. Zimmer Fr. 3.— bis Fr. 5.— (4 Mahlzeiten).

Telephon.

Die Direktion.

# Bad Fideris.

Kt. Graubünden. Berühmte eisenh. Natronquelle. 1050 M. ü. M.

Eröffnung den 1. Juni. (Za 1621 g)

Mineralbäder Moorbäder Kohlensäurebäder.

Douche und Inhalationskabinett. — Mitten im Walde gelegen, staubfreie Alpenluft. Indikationen: Blutarmut, Nervosität, Verdauungsstörungen, Frauenkrankheiten, Nasen-, Kehlkopf- und Lungenkatarrh, Nieren- und Blasenaffektionen. Das Etablissement ist modern eingerichtet, mit grossen Gesellschaftsräumen, Vestibule, Liegehalle, gedeckten Balkons. Elektr. Licht, vorzügliche kurgemässe Küche. Im Juni u. Sept. ermässigte Preise.

Prospekt und Erledigung von Anfragen durch [3114]

Kurarzt Dr. med. O. Schmid.

Die Badedirektion.

**LIEBIG'S  
FLEISCH-  
EXTRACT**  
Unentbehrlich  
in jeder Küche.

## 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.

# Lose

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

## Für 6 Franken

versenden franko gegen Nachnahme btto. 5 Ko. ff. Toilette-Abfall-Seifen (ca. 60—70 leichtbeschädigte Stücke der feinsten Toilette-Seifen). [2861] **Bergmann & Co., Wiedikon-Zürich.**

## 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 Patentverschluss 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 Zolingen.

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

H. Rebmann in Winterthur.

Wiederverkäufer gesucht. (Entsprechender Rabatt.)

Die Broschüre:

## „Das unreine Blut“

und seine Reinigung mittelst innerlicher Sauerstoffzufuhr

versendet gratis **E. R. Hofmann**, Institut für Naturheilkunde, **Bottmingermühle** bei Basel. [3159]

## 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. Freimariken 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 I.

## Trunksucht.

Teile Ihnen ergeb. mit, dass ich von der Neigung zum Trinken vollständig befreit bin. Seitdem ich die mir von Ihnen verordnete Kur durchgemacht, habe ich kein Verlangen mehr nach geistigen Getränken und kommt es mir nicht mehr in den Sinn, in ein Wirtshaus zu gehen. Der Gesellschaft halber muss ich zur Seltenheit ein Glas Bier trinken, doch finde ich keinen Geschmack mehr daran. Die frühere Leidenschaft zum Trinken ist ganz verschwunden, worüber ich sehr glücklich bin. Ich kann Ihr briefl. Trunksucht-Heilverfahren, das leicht mit und ohne Wissen angewandt werden kann, allen Trinkern und deren Familien als probat und unschädlich empfehlen. Gimmel, Kr. Oels, i. Schlesien, 4. Okt. 1903. Herm. Schönfeld, Stellenbes. Vorsteh. eigenh. Namensunterschrift d. Herm. Schönfeld in Gimmel beglaubigt: Gimmel, 4. Okt. 1903, der Gemeindevorstand: Menzel. Adr.: Privatpoliklinik Glarus, Kirchstr. 405, Glarus. [2860]

# Leibbinden



Sanitätsgeschäft [3182] **M. Schaerer A.-G., Bern.** — Damen-Bedienung. —

## Wichtig für Frauen!

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

# 3 Vorteile

sind's, die ich infolge **Grossverkaufs** bieten kann und die meinen Schuwaren jährlich einen nachweisbar immer grösseren Vertrieb verschaffen:

Erstens, die gute Qualität;

Zweitens, die gute Passform;

Drittens, der billige Preis.

wie z. B.

Arbeiterschuhe, stark beschlagen . 40/48 6.50

Herrenbindschuhe, sol. beschl., flaken 40/48 8.—

Herrenbindschuhe, für Sonntag mit Spitzkappe, schon und solid . 40/48 8.50

Frauenschuhe, starke, beschlagen . 36/43 5.50

Frauenbindschuhe, für Sonntag, mit Spitzkappe, schon und solid . 36/42 6.50

Frauenbötinnen, Elastique, Sonntag, schon 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 Schuwaren in grösster Auswahl. Ungezählte Bandschreiben 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 so viel unter hochtönenden Namen ausgeboten werden, führe ich grundsätzlich nicht.

Garantie für jedes einzelne Paar. Austausch sofort franco.

Preisverzeichnis mit über 300 Abbild. gratis u. franco.

**Rud. Hirt, Lenzburg.**

ältestes und grösstes

Schuwaren-Versandhaus der Schweiz.

## 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]



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

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

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

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

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

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

**Alexander & Cie., Bad Fideris.**

**Echt engl. Wunderbalsam** Marke St. Fridolin, empfiehlt billigst  
**Reischmann,** Apotheker, Näfels-Glarus. 2712

**Dr. Wander's Malzextrakte**

In allen Apotheken. 39-jähriger Erfolg.  
Kalk-Malzextrakt, ausgezeichnetes Nahrungsmittel für knochenschwache Kinder, vorzüglich bewährt bei Knochenleiden und langdauernden Eiterungen. kl. Originalflasche Fr. 1.40. gr. Originalflasche Fr. 4.—.  
Eisen-Malzextrakt, glänzend bewährt bei Blutarmut, allgemeinen Schwachzuständen, nach erschöpfenden Wochenbetten etc. kl. Originalflasche Fr. 1.40. gr. Originalflasche Fr. 4.—.  
Malzextrakt mit Bromammonium, gegen Keuchhusten, ein seit Jahren erprobtes Linderungsmittel. kl. Originalfl. Fr. 1.40 gr. Originalfl. Fr. 4.—.  
Dr. Wander's Malzucker und Malzbombons. 2732  
rühmlichst bekannte Hustenmittel, noch von keiner Imitation erreicht. Ueberall käuflich.

Mit „**Enterorose**“

heilt man rasch und sicher

**Magen- und Darmkrankheiten** Brechdurchfall der Kinder, Ernährungsstörungen im Säuglingsalter, akute und chronische Diarrhöen der Erwachsenen, Darmtuberkulose etc. [2990]

Im Gebrauch in staatlichen Krankenhäusern, Kinderspitälern, Sanatorien etc.

Büchsen à Fr. 1.25 und 2.50. In allen Apotheken erhältlich.

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

**Beck's Wollseife**

Beste Seife zum Waschen von **wollenen Unterleidern, Kinderwäsche, Strümpfe Decken etc.** Die Wolle bleibt **weich** und **geschmeidig** und geht nicht ein. Gebrauchsanweisung bei jedem Stück. Ueberall zu haben. [2498]

**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

**Dr. Bircher-Benners Sanatorium**

„**Lebendige Kraft**“  
**ZÜRICH.**

**Diätetisch-physikalische Heilanstalt**, neu erbaut und vorzüglich eingerichtet, in wundervoller Lage.

Für Zustände vermindeter Gesundheit: Erschöpfung, Neurasthenie, Migräne, Verdauungs- und Stoffwechselstörungen, Rheumatismus, Gicht, Entwicklungsstadien der Arterienkrankheit.

**Ernätisches Heilprinzip:** Erhöhung der lebendigen Kraft der Lebensprozesse.

Zur Orientierung: „Grundzüge der Ernährungstherapie auf Grund der Energiespannung der Nahrung“ (Berlin 1903, Verlag Otto Salle).

— Sprechstunden im Sanatorium für Auswärtige vormittags von 11 bis 12 Uhr. — Prospekt zu Diensten. [3172]

**Wizemann's feinste**



**Palm butter**  
Ist die Beste zum  
**Kochen, Braten, Backen.**

50% Ersparnis.

Wo nicht am Platze erhältlich, liefert Büchsen zu brutto ca. 2 1/2 Kg. zu Fr. 4.40, ca. 5 Kg. zu 8 Fr., frei gegen Nachnahme, grössere Mengen billiger

**R. Mulisch, Florastrasse 14, St. Gallen.** Hauptniederlage f. d. Schweiz. [2837]

Garantiert  
reines  
**Pflanzenfett**

auch für  
schwache Magen  
leicht  
**verdaulich!**

Kaufet  
**KNORR'S**  
Suppen & Hafermehl

[2777]

**Massage und schwed. Heilgymnastik.**

Der Unterzeichnete beehrt sich hiemit, ergebenst anzuzeigen, dass er **gründlichen** Unterricht in der Technik der man. **Massage** (System Dr. Metzger), sowie in schwed. Heilgymnastik erteilt. **Mässige Bedingungen**; doch werden nur wirklich fähige Schüler und Schülerinnen angenommen. Gef. Anmeldungen gerne gewärtigend, zeichne [1901] Hochoachtungsvoll

**Wolfhalden (Bodania)**

**L-Arzt Feh Spengler**

Ct. Appenzell A.-Rh.

pract. Specialist für Massage u. schwed. Heilgymnastik.

**Magenleiden**

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

**R. Rotach, Spezialarzt**  
z. Freihof, Herisau. [2149]



Echte  
**Berner Leinwand**

Tisch-, Bett-, Küchen-  
Leinen etc. [2792]  
Reiche Auswahl.

Billigste Preise.

**Braut-Aussteuern.**

Jede Meterzahl direkt  
ab unseren mech. und  
Handwebstühlen.  
Leinenweberei

**Hättler & Co., Langenthal, Bern.**

**Das beste Gebäck**

für Kranke und Magenleidende, so-  
wie für kleine Kinder ist [2013]

**Bieris Zwieback**

(H 1375 V) vorzügliches Theegebäck.  
**Originalverpackung. Depots gesucht.**  
Alleiniger Fabrikant: **H. Bieri, Huttwyl.**

# Koch- & Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung.

Erscheint am ersten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen

Nr. 6.

Juni 1904

## Vom Rhabarber.

Das etwas barbarisch klingende Wort erinnert an die ursprüngliche Heimat dieses Krautes, an die Gebirgsgegenden von China und Tibet, woher es auch zu den Griechen und Römern eingeführt wurde. In seiner Wurzel haben wir ein uraltes Arzneimittel und auch heute noch eine Droge, welche von China alljährlich in Tausenden von Kilogrammen in alle Länder der Welt ausgeschifft wird. Die Wurzel ist ungemein reich an wirksamen Bestandtheilen, und so findet sie in den Apotheken noch mannigfach Verwendung bei Magen- und Verdauungsstörungen, in Form von Tinkturen, Syrupen etc. In stärkeren Quantitäten wirkt sie als gelindes Abführmittel. Aber auch bei uns im Hausgarten ist der Rhabarber kein Fremdling mehr, wenn er auch lange noch nicht die Bedeutung gefunden hat, die ihm infolge seiner Eigenschaften zustehen würde. Wie bald bringt er uns den Gruß des Lenzes, wenn er seine ersten fleischigroten Triebe aus dem schwarzen Erdreich des kahlen Gärtchens sprossen läßt! Es ist erstaunlich, in welcher kurzer Zeit schon die mächtigen, starkgerippten Blätter auf ihren kantigen, rothen Stielen sich ausspannen! Und wenn dann später mitten heraus die fein weiße oder gelbliche Rispe zur Entfaltung kommt, so kann man nicht umhin, den eingewanderten Fremdling als einen schmucken Repräsentanten für unser Rasen- und Gartenland zu betrachten. Einen ungleich höheren Wert aber hat der Rhabarber bei uns in der letzten Zeit durch seine Verwendbarkeit in der Küche gewonnen. Und rasch hat er sich bei mancher Hausfrau Eingang zu verschaffen gewußt, als angenehme, magenstärkende Zuspense im Frühjahr. In England ist er schon viel früher, auch unter den breiteren Volksschichten, in Aufnahme gekommen; die Märkte von London und New-York sehen ihn waggonweise abgesetzt, auch in Norddeutschland ist die Nachfrage nach ihm eine bedeutend regere geworden, als zur Zeit noch bei uns.

Und doch, welch ein gesundes, köstliches Kompott läßt sich aus seinen saftigen Stengeln fertigen, dessen Zubereitung wenig mehr Mühe verursacht, als jenes von Äpfeln. Mit Beigabe von Zucker, Zimmt und Citronenschale läßt sich der Wohlgeschmack noch erhöhen. Nicht minder gute Dienste leistet er beim Füllen von Kuchen zc., oder wenn man ihn einkocht, so hat man jederzeit eine angenehme, haltbare Beigabe für den Familientisch zur Hand. Namentlich ist es sein pikanter, säuerlicher Geschmack, der ihm vor allen ähnlichen Gerichten den Vorzug geben muß. Wer die Rhabarberkultur in ausgedehnterer Weise betreibt und die erwachsende kleine Mühe nicht scheut, wird sich aus den Stengeln einen brillanten Wein, das erquickendste Getränk zur heißen Zeit, bereiten können. Einfach ist die Kultur des Rhabarbers, das Blühen soll aber dabei hintangehalten werden, und so eignet sich namentlich die Art Queen Victoria oder Rheum Paragon inolge ihres reichen Ertrages vorzüglich zum Anbau, der hiemit nur allgemeiner, in viel häufigerer Weise, empfohlen werden möchte. Möge aus dem uranfänglichen Barbaren ein treuer Verbündeter unserm Hause werden!

### Unsere Gartenerdbeere.

Die Erdbeerbeete werden jetzt in allen Gärten wieder in Stand gesetzt. Man muß die alten, abgestorbenen Blätter und überflüssigen Ranken schleunigst entfernen, denn schon kommen die neuen Blätter und bald der Blütenstengel. Was geschieht mit dem Erdboden, in dem die Pflanzen stehen? Man hat meist die Gepflogenheit, die Erdbeerbeete im Frühjahr flach umzugraben. Da ist es nun sehr wichtig und interessant zu hören, daß der Besitzer einer großen Erdbeerplantage die Erfahrung gemacht hat, daß man bessere Ernten erzielt, wenn man nicht umgräbt. Er veröffentlicht in der Nummer vom 17. April des praktischen Ratgebers im Obst- und Gartenbau — die vom Geschäftsamt des Blattes in Frankfurt a. d. D. unseren Lesern kostenfrei zur Verfügung gestellt wird — einen Artikel, in dem er beschreibt, wie er erfolgreich seine Erdbeerbeete behandelt. Er meint, durch das Graben werden viele der feinen Erdbeerwurzeln verletzt und die Pflanze erleide eine große Störung. Man müsse also mit der bisherigen Art, die Erdbeerbeete im Spätherbst oder Frühjahr zu graben, vollständig brechen.

### Wert der Nahrungs- und Genussmittel. (Schluß.)

Der ganze menschliche Organismus ist für die gemischte Kost, also Fleisch und Pflanzen, eingerichtet und auch die Geschichte lehrt,

daß die Völker, welchen die höchsten Leistungen des Menschengeschlechtes zukamen und zukommen, von gemischter Kost lebten und leben.

Uebermäßige Fleischnahrung macht das Blut zu reich an Eiweißstoffen und dadurch geneigt zur Vollblütigkeit, zu Kongestionen, zu Entzündungen und zur Gicht. Nur bei Blutarmen, Bleichsüchtigen, Rekonvaleszenten und bei schnellem Wachstum ist vorzugsweise Fleischkost anzuwenden.

Im übrigen hat die Erfahrung gelehrt, daß eine gewisse Mannigfaltigkeit und Abwechslung in den Nahrungsmitteln nicht nur für den Gaumen, sondern auch für unsern Organismus Bedürfnis ist, was noch dadurch bestätigt wird, daß die Centralorgane der Geschmacksempfindung im funktionellen Zusammenhange mit den Verdauungsorganen stehen und sich gegenseitig ergänzen. Wohlschmeckende Speisen regen die Tätigkeit des Verdauungsapparates an, reizen seine Muskelthätigkeit zu lebhafter Bewegung und steigern die Absonderungsfähigkeit seiner Drüsen. Hier beginnt die Wirkung der Genußmittel, die einen so großen Einfluß auf die Nerventhätigkeit des Menschen ausüben. Die Genußmittel tragen zum Wiederersatz verlorener Körperstoffe direkt nichts bei, weil sie weder Albuminate noch Kohlenhydrate, wie Fett, Stärke oder Nährsalze enthalten und demnach den Verlust von Körpersubstanz nicht ersetzen können, dennoch aber sind sie wichtige Bestandteile unserer Kost, denn nur ihr Vorhandensein in den Speisen macht uns Lust zum Essen. Keines Eiweiß, Fett oder Stärkemehl verschmähen wir, denn diese Stoffe schmecken schlecht und können, wenn sie doch hinuntergeschluckt werden, Ekel und Brechreiz erzeugen. So gut wohlschmeckende Speisen die Thätigkeit des Verdauungsapparates anregen, ebenso sehr beeinflusst der Verdauungsapparat auch das Geschmacksorgan. Sind wir gesättigt, so schmecken uns auch solche Speisen nicht mehr, die wir hungrig wohlschmeckend finden.

Die Wirkung der Genußmittel ist also nicht bloß auf den Geschmacksapparat beschränkt, sondern beeinflusst auch die Nerventhätigkeit in ganz besonderer Richtung. Die Genußmittel sind dem Menschen unentbehrlich geworden, deshalb erheischen sie die gleiche hygieinische Obfsorge wie die Nahrungsmittel.

Ganz besonders aber muß hervorgehoben werden, daß nur der vorsichtige Gebrauch der Genußmittel von Nutzen ist, jedes Uebermaß aber Schaden nach sich zieht.

Wir unterscheiden drei Arten von Genußmitteln, erstens die alkaloidhaltigen, wie Kaffee, Thee, Cacao, Tabak; zweitens die aromatischen, wie die starken und schwachen Gewürze, drittens die alkoholischen, wie Wein, Bier und Branntwein.



Nach der neuesten Statistik trinken mehr als 500 Millionen Menschen Thee, 200 Millionen Kaffee und etwa 50 Millionen Cacao oder Chokolade.

Ebenso wie der Tabak kann auch das Opium zu den sehr gebräuchlichen alkaloidhaltigen Genußmitteln gerechnet werden, denn nicht weniger als 400 Millionen Menschen sollen dem Laster des Opiumrauchens und des Opiumessens ergeben sein.

Leider beschränkt sich das Laster des Opiumgenusses nicht mehr allein auf den Osten, sondern es beginnt auch in höchst bedenklicher Weise in Amerika, England und Frankreich sich einzubürgern.

Das Opium wird in dreierlei Gestalt genossen; erstens wird es gebraucht wie in China und Indien, dann ist man es in Form von Pillen oder Pastillen; drittens trinkt man es in Form einer Tinktur wie in England und Amerika.

Am gefährlichsten ist das Opiumessen; das Rauchen kann den Betroffenen in einer Anstalt dauernd abgewöhnt werden, während die Opiumesser immer wieder Rückfälle haben. Die Gesundheitsstörungen beim Opiumgenuß zeigen sich schließlich in allgemeiner Muskel- und Nervenabspannung und einer rasch zunehmenden Schwächung der Verdauungsthätigkeit. Die Menschen werden zuletzt stumpfsinnig, frieren immer und gleichen wandelnden Leichnamen. Das Opium hat wie der Branntwein schon zahllose Menschen vergiftet und getötet. Seinem Vordringen nach Europa sollte daher bei Zeiten gewehrt werden.

## Rezepte.

### Erprobt und gut befunden.

**Suppe von frischen Erbsen.** Zwiebeln, gelbe Rüben, Sellerie und Lauch, alles in Scheiben geschnitten, ebenso etwas roher Schinken werden mit Butter angeröstet und mit 3 Liter guter Fleischbrühe aufgefüllt, mit 1 Teller voll frischen Erbsen weich gekocht und alles durch ein feines Sieb passiert. Vor dem Anrichten werden fein geschnittene Broteroutons und eine Handvoll weichgekochte, frische Erbsen in die Suppe gethan, die vorher mit Eier und Rahm legiert worden ist.

\*

**Suppe mit Eierbrot.** Kleine Semmel werden in dünne Scheiben geschnitten und in zerschlagenen, gequirkten Eiern eingeweicht, in heißer Butter auf beiden Seiten schön gelb gebacken, läßt sie sauber abtropfen und serviert dieselben in recht guter Kraftbrühe, mit Schnittlauch bestreut.

\*

**Kerbelsuppe mit verlorenen Eiern.** 500 Gramm Mehl werden mit ebensoviele Butter in einer Kasserole schön hellgelb geröstet, dieselbe mit

guter, weißer Fleischbrühe aufgefüllt und die Masse langsam gekocht; dann wäscht man einige Hände voll Kerbel, gibt sie fein verwiegt der Suppe bei, läßt dieselbe eine Viertelstunde durchkochen und thut verlorene Eier in die Suppe.

\*

**Gedünsteter Kalbschlegel.** Den untern Teil eines Kalbschlegels läßt man vom Metzger entbeinen und recht tüchtig klopfen. Zu Hause wird alles Häutige und Sehnige entfernt und dann wird er so fest als möglich in eine Serviette eingebunden, mit Wasser, ziemlich weißem Wein und allerlei Suppenkräutern, als da sind: Lauch, Lorbeerblätter, Zwiebeln mit Nelken besteckt, Thymian, Sellerie, Petersilie zc. in einem Suppenhafen zugesetzt nebst etwas Salz. Man läßt ihn mindestens zwei Stunden sieden, indem man immer von Zeit zu Zeit heißes Wasser nachgießt. Nachher, wenn das Fleisch gar ist, wird es herausgenommen, aber in der Serviette belassen, damit es warm bleibt. Von der Bouillon wird mittels süßer Butter eine weiße Sauce bereitet, dann nimmt man das Fleisch aus der Serviette, gibt es in eine etwas tiefe Platte und gießt die Sauce darüber.

\*

**Hummer in Gelée (Fleischsulz).** Zutaten: 2—3 frische Hummer, je nach der Größe, oder 1 Büchse konservierte Hummer, 2 Kalbsfüße,  $\frac{1}{2}$  Kilo Kalbshaxen, 100 Gramm Butter, 10 Blatt feine weiße Gelatine, 1 Glas Madeira,  $\frac{1}{4}$  Liter Weißwein, 1 Glas Essig, 1 Citrone, 6 Eiweiß, Zwiebeln, gelbe Rüben, Sellerie, Lauch, 12 Gramm Liebig's Fleisch-Extrakt, Pfeffer, Salz, Lorbeerblatt, Thymian,  $\frac{1}{8}$  Liter Weinessig, Pfefferkörner. — Es ist vielleicht noch nicht allgemein bekannt, daß man mit Hilfe von Liebig's Fleisch-Extrakt eine sehr gute Fleischsulz herstellen kann. Zu diesem Zweck werden obige Kalbsfüße und -Haxen in kleine Stücke gehackt, in einer Kasserole mit einem eigroßen Stück Butter, Zwiebel, gelben Rüben, Lauch, Sellerie, Pfeffer, Salz Lorbeerblatt und Thymian schön gelb angebraten, mit  $\frac{1}{8}$  Liter Weinessig abgelöscht und mit 2—3 Liter hinzugegossenem Wasser etwa zwei Stunden gekocht. Sorgfältig entfettet, wird die Brühe durch ein Tuch in eine Schüssel passiert und das etwa schwimmende Fett mit aufgelegtem, gleich wieder abgenommenem Filtrierpapier entfernt, denn nur eine ganz von Fett befreite Brühe ergibt ein krystallhelles Aspik. Nun werden die Eiweiße mit  $\frac{1}{4}$  Liter gutem Weißwein in eine andere Kasserole geschlagen. 1 Glas Madeira und auf je ein Liter Flüssigkeit 8 Blatt in kaltem Wasser eingeweichte, gut ausgedrückte Gelatine nebst dem Saft einer Citrone und 12 Gramm Liebig's Fleisch-Extrakt aufgelöst zugesetzt und das Ganze langsam unter öfterem Rühren ins Kochen gebracht. Sobald dies anfängt, zieht man die Masse zurück

und läßt sie noch etwa  $\frac{1}{4}$  Stunde stehen. Nun spannt man eine Serviette über einen umgestürzten Stuhl, läßt das Aspik langsam durchlaufen, gießt die zuerst trübe Flüssigkeit nochmals ab und läßt sie, vollständig filtriert, auf Eis erkalten. — Die Hummer hat man inzwischen in Salzwasser, welches mit Zwiebel, gelben Rüben, Lorbeerblatt, Thymian und Pfefferkörnern garniert ist, 10 Minuten gekocht und dann abgekühlt. Büchsenhummer werden zum Abtropfen auf eine Serviette gelegt, dann wird etwas von der Sulze in eine Form gefüllt (am besten ist eine kupferne Hummerform, ein Timbale oder Ringform), welche in gestoßenes Eis gesetzt ist. Ist das Aspik vollständig erstarrt, so werden die ausgebrochenen Hummer, in schöne Stückchen geschnitten, schichtweise aufgelegt. Kurz vor dem Servieren taucht man die Form in warmes Wasser und stürzt sie auf eine hübsch gefaltete Serviette, garniert die Schüssel außen herum noch mit gehackter Sulze, gekochten Eiern, Krebsen, Petersilie zc. — Es empfiehlt sich, womöglich die Sulze Tags zuvor zu machen.

\*

**Brechspargel mit Sauce.** Zeit der Bereitung knapp eine Stunde. Man schält ein Kilogramm mittelstarke Spargel, bricht sie in etwa drei Centimeter lange Stückchen und kocht sie im Salzwasser mit einem Stückchen Butter und einer Prise Zucker weich. Zur Sauce rührt man 30 Gramm Mehl in ebenso viel Butter gar, gibt ein Drittelliter Spargelwasser daran, fügt 5 Gramm Liebig's Fleischextrakt, etwas Muskatblüte, 1 Löffel gehackte Petersilie und zwei Löffel dicken süßen Rahm dazu und läßt hierin den weichgekochten, abgetropften Spargel heiß werden.

\*

**Feiner, warmer Krautsalat.** Ein fester Krautkopf wird gewaschen, halbiert und, nachdem der Strunk entfernt ist, gehobelt oder fein geschnitten. Kleine Speckwürfelchen werden heiß gemacht, eine fein geschnittene Zwiebel darin gedünstet, das Kraut zugefügt und kurz mitgedünstet, alsdann Salz, Pfeffer und die nötige Fleischbrühe zugegeben, die Pfanne zugedeckt und der Inhalt langsam in 10 Minuten weichgedämpft; nun werden einige Löffel guter Estragonessig darüber geträufelt, das Kraut noch 7—10 Minuten auf gelindem Feuer gewannt und beim Anrichten mit einem Gäßchen aufgelöster „Maggi's Würze“ recht kräftig gemacht.

\*

**Muschel-Ragout.** Die Muscheln werden mit kaltem Wasser und einer harten Bürste sauber gewaschen und so oft frisches Wasser genommen, bis dasselbe klar bleibt, alsdann wird ganz wenig Salzwasser mit einer Zwiebel siedend gemacht, die Muscheln hineingegeben, gekocht,

bis sie anfangen sich zu öffnen, dann auf ein Sieb angerichtet, wobei das abtropfende Wasser zurückbehalten wird. In wenig Butter wird 1 feingeschnittene Zwiebel mit 1—2 Kochlöffelchen Mehl gedünstet, mit Muschelwasser und etwas Wein zu einer glatten Sauce aufgekocht, diese mit Salz, Pfeffer und Citronensaft gewürzt, passiert und mit den von den Schalen befreiten Muscheln auf hellem Feuer gargekocht. Beim Anrichten wird das Ragout mit gehackter Petersilie und etwas „Maggis Würze“ abgeschmeckt, dann sofort serviert.

\*

**Gelbe Rüben.** Dieselben werden geschabt, fein länglich geschnitten, gewaschen, in einem Stück Butter oder guten Abschöpf fett, mit einigen Löffeln Fleischbrühe weich gedünstet. Sodann mit Mehl angestaubt, etwas gewiegte Petersilie, Salz, eine Messerspitze weißen Pfeffer, einige Stückchen Zucker und etwas Fleischbrühe, noch eine Viertelstunde gedünstet und erhaben auf eine runde Schüssel angerichtet.

\*

**Weißer Bohnen.** Man wählt hierzu die kleinste Gattung weißer Bohnen. Dieselben werden, nachdem sie rein ausgesucht sind, über Nacht in frisches Wasser gelegt. Beim Zusetzen wird das Wasser abgegossen und mit frischem Wasser weich gekocht und dann in einem Durchschlag abgeschüttet. Unterdessen läßt man ein Stück Butter gelb werden, röstet darin einen Eßlöffel voll fein geschnittene Zwiebel mit einem Kochlöffel voll Mehl gelb, rührt dasselbe mit Fleischbrühe zu einer Sauce an, salzt sie, würzt sie mit etwas weißem Pfeffer und Muskatnuß, gibt dann die Bohnen dazu und läßt sie noch eine Viertelstunde langsam kochen. Wer die Speise säuerlich liebt, kann vor dem Anrichten etwas Essig zugeben.

\*

**Gedämpfte Bohnen.** Dieselben werden nach dem Zurichten wie alle grünen Gemüse sauber gewaschen und gut vertropft. Dann werden die Bohnen mit Zwiebeln und Salz in Butter oder gutem Fett durchgedämpft, bis die grüne Farbe ganz glänzend geworden. Dann streut man einen Löffel voll Mehl darüber, gießt heißes Wasser oder Fleischbrühe zu und läßt das Gemüse weich dämpfen.

\*

**Chokoladepudding.** 2 Liter Milch werden mit  $\frac{3}{4}$  Pfund Chokolade aufgekocht, dann werden  $2\frac{1}{2}$  Lot weiße Gelatine in Wasser aufgelöst dazu gethan, nun rührt man in einer Schüssel 8 Eidotter mit  $\frac{3}{4}$  Pfund Zucker recht feimig und lange, thut es dann zur Masse, zuletzt den Schnee der Eier. Hierzu Schlagrahm oder Vanillensauce.

**Wie reinigt man Kopshaar?** Das Reinigen der Kopshaare geschieht ohne große Mühe, wenn man sie in ein Waschfaß legt, mehrere Male kochendes Wasser darüber gießt, das Faß mit einem recht dichten Tuch oder passenden Deckel bedeckt und sie eine Stunde in dem Dampf stehen läßt; dann läßt man das Wasser ablaufen, übergießt die Kopshaare recht reichlich mit kochendem Seifenwasser und deckt sie wieder recht sorgfältig zu. Ist das Wasser etwas abgekühlt, so drückt und reibt man die Kopshaare gut aus, gießt das Seifenwasser ab, legt die Kopshaare wieder in das Faß, übergießt sie wieder mit kochendem Wasser, rührt sie mit einem Stock tüchtig um, läßt sie abermals eine Stunde stehen und spült sie nochmals mit kochendem Wasser ab. Dann legt man sie zum Trocknen auf große Tücher in die Sonne oder in die Nähe eines warmen Ofens. Nach dem Trocknen werden sie aufgezapft. Man wende nie kaltes Wasser an, das Kopshaar verliert dadurch seine krause Beschaffenheit.

\*

**Pelzwerk vor Motten zu bewahren.** Bevor man im Frühjahr die Pelzsachen aufbewahrt, ist es gut, jedes Stück mit einem weiten Kamm sorgfältig durchzukämmen und zu beachten, ob nicht viele Haare ausgehen, da in diesem Fall der Pelz bereits mottig wäre. Ein solches Stück muß geklopft, dann über heiße Dämpfe gehalten und gelüftet werden. Man bewahrt es am sichersten auf, wenn man es in reine Leinwand einpackt und mit Terpentingeist einspritzt.

\*

**Blechgeschirre recht blank zu putzen.** Man kocht Holzasche mit einer oder mehreren Zwiebeln zu einer starken Lauge, putzt die betreffenden Geräte mit Sand, Schmierseife und obiger Lauge und wäscht sie dann mit klarem Wasser ab.

\*

**Aufbewahren der Zwiebeln.** Speisezwiebeln, welche sich bis zum nächsten Sommer gut erhalten sollen, müssen zunächst nach dem Herausnehmen auf dem Felde recht gut abtrocknen. Danach werden sie von den anhaftenden Blättern und Erde befreit, in einer luftigen Kammer auf einem Trocken- oder Hausboden möglichst dünn ausgebreitet und erst bei Eintritt starker Kälte auf Haufen zusammengeschaufelt, welche sofort mit Tüchern, Stroh oder dergleichen zu verdecken sind. In diesem Zustande vertragen die Zwiebeln den Frost ohne Nachteil, wenn sie ganz trocken sind und ruhig liegen bleiben, bis sie bei Eintritt wärmerer Temperatur von selbst wieder aufstauen. Unreife, nicht ganz trockene Zwiebeln, sowie solche, welche plötzlich in Wärme kommen, halten sich nicht, sondern werden weich und faul.