

Zeitschrift: Schweizer Frauen-Zeitung : Blätter für den häuslichen Kreis
Band: 33 (1911)
Heft: 32

Anhang: Beilage zu Nr. 32 der Schweizer Frauenzeitung

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>

Halt still.

Halt still und laß das Fragen,
Mein Herz, frag nicht warum?
Und mußt ein Kreuz du tragen,
So trag es stumm.

Und müßt du Unrecht leiden,
Leid's ohne Furcht und Scheu,
Bleib nur zu allen Zeiten
Dir selbst getreu.

Beim Aufbau eines Lebens
Brauchts mancherlei Gesein,
Und nichts fügt sich vergebens
Zus Ganze ein.

Schon je hast du's erfahren:
Was erst dir dunkel schien,
Das trat nach Tag und Jahren
Klar vor dich hin.

Drum, Seele, laß das Fragen.
Ob's auch durch Dornen geht;
Glaub', daß ob deinen Tagen
Ein Gottgedanke steht.

Clara Forrer.

Das Menu im Sommer.

In diesen Tagen hatten wir den höchsten Sonnenstand des Jahres. Johann erschien unmittelbar darauf und damit traten wir in die Sommer-Saison ein.

Die Jahreszeiten haben das Gute für den Menschen, daß sie ihm einen wohlthätigen Wechsel bringen: Wechsel im Naturbild, in der Temperatur, in den Lebensgewohnheiten und nicht zuletzt in der Ernährung. Die Letztere ist für uns alle ganz besonders wichtig. Das verdrossene Wort, das ein hoher Würdenträger der Kirche seinem Leibkuch gab: „Toujours perdrix!“ hat seine Bedeutung für die ganze Ernährungsweise des Menschen überhaupt. Viel Abwechslung im Menu bewirkt einen guten Gesundheitszustand in unserm Organismus. Neue Speisen hauptsächlich regen sehr vortheilhaft die Verdauungssäfte und die Speicheldrüsen an. Der Krankheitszustand des Menschen ist gar nichts anderes, als ein Mangel im Stoffwechsel.

Wir können jeden Küchenchef fragen: „Jetzt ist's auch wieder eine Freude zu arbeiten!“ tönt es uns entgegen. Das Feld, der Garten, die Flur liefern ihre ganz frischen Produkte in die Küche und gar oft ist jetzt dort ein embarras de richesse zu finden, das einem die Wahl weh tut. Aber nicht nur für den Chef ist's erfreulich, auch die Gäste sind des Wechsels wohl zufrieden und ihre frohen Mienen verraten uns ihr Wohlbefinden dabei.

Wenn es heißt, irgend eine Sommerkur zu machen, so will das nicht allein besagen, einen Luftwechsel vorzunehmen, das oder jenes Badwasser seinem Leib anzuwenden zu lassen, sondern vielmehr: Einer gesunden und natürlichen Ernährung zu pflegen! Wir aunal in den Städten sündigen das ganze Jahr ohne Unterlaß gegen die elementarsten Gebote der Gesundheit, ohne oft es zu wissen. Der Bauer auf dem Lande

hat darin einen großen Vorteil uns gegenüber. Seine Ernährung ist eine viel naturgemähere, abwechslungsreichere, zudem aber lebt er hinsichtlich der großen Gesundheitsfaktoren geradezu in einem Idealsustande, denn Sonne und Luft haben bei seiner spärlichen Sommerkleidung hinlänglichen Zutritt; auch die reichliche Bewegung vermittelt den sehr notwendigen Stoffwechsel auf's Beste. Darum ist's auch keinem Menschen wohlher, als dem Bauer, dem der Schweiß sein Lagerwert erleichtert. Keine Verdauungsstörungen plagen ihn wie den Rentier, der nicht weiß, wohin mit seinem vollen Magen. Wo schmeckt denn sonst einem Menschenkind ein Trunk so gut, als dem Mähdler sein Schoppen Most? . . .

Hand in Hand mit der Bewegung an Sonne und freier Luft soll also die Ernährung gehen. Dabei hat es aber hauptsächlich die Meinung, daß sie eine weit überwiegend vegetabilische sei. Fleisch soll nicht etwa ganz vermieden werden, aber es soll bedeutend in den Hintergrund treten gegenüber der Pflanzennahrung. Jeder Küchenchef weiß nicht genug im Sommer die Zufriedenheit der Gäste zu rühmen. Das hat seine gar einfache Ursache. Wenn Radieschen, Salat, Spinat, Bohnen, Kettige, Blumenkohl, Spargeln, Lauch und wie diese Delikatessen alle heißen, uns den Appetit anregen, so mag das Menu einen Ausklang nehmen, wie es will: Man ist einfach satt und wohlpaft dabei. Aber dann erst die Beeren und Früchte aller Art!

Welche gute Wirkungen diese Früchte auf den Appetit haben! Alles schmeckt vorzüglich. In der vorher passiven Verdauung hat sich eine wohlthätige Wandlung vollzogen. Der Magen wird duldsamer und leistungsfähiger, was schon der frohe Gesichtsausdruck verrät. Vegetabilien und Früchte sei jetzt die Lösung bei der Zusammenstellung des Küchensdells. So sagt der „Gastwirt.“

Neu. Bewegliche Klaviatur. Patent

Unentbehrlich für Anfänger und alle die leicht vom Blatte lesen wollen. (2376)

Verkauf, die Schachtel zu Fr. 1. — und Fr. 1.75 franco, bei Herrn Philipp Goltz, Les Grattes s. Rochefort, bei Neuchâtel, oder bei der Expedition der Schweizer Frauenzeitung.

Avis

an den verehrl. Leserkreis.

Wir bieten unsern verehrl. Abonnenten die Vergünstigung, dass sie pro Jahr ein Inserat betrefl. Stellenanerbieten und Stellengesuche (Raum zirka 10 Petitzeilen) unentgeltlich einmal in unserem Blatt erscheinen lassen können. Wird Chiffre-Inserat gewünscht, so ist für Uebermittlung der Offerten das nötige Porto beizulegen.

Hochachtend

Die Expedition.

2185

Zur gefl. Beachtung.

2040

Bei Adress-Aenderungen ist es **absolut notwendig**, der Expedition **neben der neuen auch die bisherige, alte** Adresse anzugeben.

Gesucht:

auf 1. Sept. nach Luzern ein junges, braves **Mädchen**, das die Hausgeschäfte unter Führung der Hausfrau erlernen will, in kleine Familie. Bei gutem Verhalten gute Lebensstellung. Lohn nach Uebereinkunft. Offerten unter S 2499 befördert die Expedition d. Bl.

Gesucht in eine kleine Familie ein treues, zuverlässiges **Mädchen**, das die Hausgeschäfte und das Kochen versteht. Guter Lohn und ebensolche Behandlung zugesichert. Offerten untl. Chiffre B W 2502 befördert die Expedition.

Eine gut erzogene **junge Tochter**, welche es gut versteht mit Kindern umzugehen, und welcher man die Kleinen in jeder Beziehung ruhig anvertrauen darf, findet angenehme Stelle im Engadin. Anfragen mit näheren Angaben über bisherige Beschäftigung, Alter, Zeugnisse oder Empfehlungen achtbarer Personen, wenn möglich auch mit Bild, befördert die Expedition sub Chiffre F V 2504.

Eine Tochter gesetzten Alters, welche die Hausgeschäfte selbständig führen kann, sowie im Nähen, Flecken und Kochen gut bewandert ist, **sucht Stelle** in ein gutes Haus, wünscht am liebsten selbständige Führung des Haushaltes. Offerten unter Chiffre H 2497 befördert die Expedition d. Bl.

Cailler's
ABSOLUT
BESTE
**MILCH
CHOCOLADE**
**Grösster Verkauf
der Welt.**

Hotel-Pension Schweizerhof

Süs (Unter-Engadin)

2350] Schöne, gesunde Lage am Fusse des Flüelapasses. Für Ferienaufenthalt sehr geeignet. Gute Verpflegung. Mässige Preise. Prospekte gratis.
Wwe. M. Vetsch, Propr.

Kurbedürftige Kinder

Nervöse, Schwächliche, Rekonvaleszenten, Schulmüde finden Aufnahme im neu eingerichteten **Kinderkurhaus** und **ärztl. Landerziehungsheim** [2451]

Schloss Getlishausen

bei Kradolf, Thurgau. — Kleine Zahl. — Aerztl. Ueberwachung und Behandlung. Physikal.-diätet. Heilmethoden. Körperpflege. Sorgfältige Erziehung. Privatschule. Prospekt u. Auskunft durch **Dr. med. Nägeli**. (O. F. 1661 d)

Eingaben auf Chiffre-Inserate.

Das Bewerbungsschreiben soll in ein Couvert eingeschlossen werden, auf welches man **nur** auf der Rückseite die Buchstaben und die Zahl der Chiffre deutlich notiert.

Dieses Couvert ist dann erst in ein an die Expedition des Blattes adressiertes zweites Couvert zu stecken, wobei die Beilegung einer entsprechenden Franko-Marke **nicht vorgeschrieben** werden darf, damit die Expedition das innere Couvert versenden kann.

Eingaben auf Inserate, welche **nicht** in der **neuesten** Blattnummer gelesen wurden, haben wenig Aussicht auf Erfolg, da solche meist schon erledigt sind.

Die Expedition ist nicht befugt, Adressen von Chiffre-Inseraten mitzuteilen. [2495]

Um diesbezügliche Beachtung ersucht höflich
Die Expedition.

Den geehrten Offertgeberinnen auf das Inserat sub Chiffre B H 2492 diene zur gefl. Kenntnisnahme, dass das Gesuch erledigt ist.

Eine gut erzogene **Tochter** von gediegenem Charakter, mit gutem Umgangsston, in den Haus- u. Handarbeiten, besonders im Nähen bewandert und den exakten Zimmerdienst kennend, findet als Stütze in einem feinen Haushalt einen angenehmen Wirkungskreis. Geachtete Stellung, beste Behandlung und guter Lohn wird als selbstverständlich betrachtet. Offerten mit näheren Angaben, Referenzen etc. befördert die Expedition unter Chiffre **Sch W 2501**.

Eine im Hauswesen und in Besorgung einer guten bürgerlichen Küche selbständige **Tochter** findet gute Stelle. Zum Besorgen eines Teils der Zimmerarbeit und des Abtrocknens beim Aufwaschen ist eine Hülfe da. Sehr schöne Position für eine tüchtige Tochter, welche selbständige Arbeit liebt. Lohn u. Behandlg. gut. Offerten mit Zeugnissen oder Empfehlungen und näheren Angaben befördert die Expedition unter Chiffre **F V 2503**.

Eine tüchtige Tochter, welche die Hausgeschäfte und das Kochen versteht und mit Verantwortlichkeitsgefühl arbeitet, findet gut bezahlte Stelle in kleiner Familie, die in ihrem mit allen modernen Bequemlichkeiten ausgestatteten Heim allein wohnt. Sehr schönes, durch Zentralheizung erwärmtes Zimmer. Einen Teil der Zimmerarbeiten besorgt die Dame selbst. Gute Behandlung steht ausser Frage. Exakt und reinlich arbeitende Tochter, welche die Vorzüge einer solchen Stelle zu würdigen wissen, wollen ihre Offerten einreichen unter Chiffre **M T 2489** an die Expedition.

Die Chemie des Schlafes.

Während eines tiefen Schlafes ist der Mensch ein anderer als im wachen Zustand. Den Unterschied bedingt nicht nur die fast gänzlich ausgeschaltete bewusste Tätigkeit des Gehirns, sondern auch eine wesentlich andere Regelung der Vorgänge in anderen Organen. Insbesondere ist auch der Stoffwechsel während des Schlafes ein anderer, wie Dr. Hirschstein vor dem Ärztlichen Verein in Hamburg auf Grund umfangreicher chemischer Untersuchungen nachgewiesen hat. Während der Nacht scheidet nämlich die Niere wesentlich mehr Stoffe aus, die als Endzeugnisse des Stoffwechsels zu betrachten sind, darunter hauptsächlich Phosphor- und Schwefelsäure und Stickstoff. Hat nun jemand schlecht geschlafen und sind diese Stoffe somit zum größeren Teil in seinem Körper zurückgeblieben, so dauert es gewöhnlich bis zur nächsten Nacht, bis der Körper sich ihrer entledigen kann. Außerdem wird durch eine Beeinträchtigung der Nachtruhe auch die wichtige Ausscheidung des Chlors gestört, die sonst während des Tages am stärksten ist, aber nach einer schlaflosen Nacht unterbunden wird. Es ist gewiss eine für ärztliche Wissenschaft hochwichtige Erkenntnis, daß Schlafmangel dazu führt, gerade die stärksten Säuren um 24 oder 48 Stunden im Körper zurückzuhalten. Man braucht nur daran zu denken, wie viele Krankheitszustände durch mangelhafte Ausscheidung solcher Stoffe bedingt werden. Dr. Hirschstein hat durch längere Versuche noch genauer ermittelt, in welchen Tageszeiten die einzelnen Stoffe am stärksten ausgeschieden werden. Für die meisten ist dies in den

Stunden von 7—11 Uhr abends und von 3—7 morgens der Fall, während die Tätigkeit der Nieren während der dazwischen gelegenen Stunden des tiefsten Schlafes etwas sinkt. In welcher Weise das Zustandekommen und der Verlauf des Schlafes vielleicht mit diesen Tatsachen selbst zusammenhängt, kann noch nicht gesagt werden. Da die Entstehung des Schlafes neuerdings mit der Bildung eines „Ermüdungsgiftes“ in Beziehung gebracht wird, kann vielleicht gerade die Chemie zur Aufhellung des Schlafrätsels führen.

Bundesfeier-Postkarte 1911.

Mitgeteilt.

Es wird ausdrücklich darauf aufmerksam gemacht, daß die vom Schweiz. Komitee zur Hebung der Bundesfeier herausgegebene offizielle Künstlerpostkarte vom 25. Juli a. c. ab und zwar ausschließlich bei den Poststellen zur Ausgabe gelangt, und daß das genannte Komitee der Herausgabe von Nachahmungen zur Bundesfeier aus Privatverlage, wie sie herumgeboten werden, ferne steht.

Der volle Netto-Ertrag der offiziellen Bundesfeier-Postkarte, über den der Bundesrat disponiert, ist für schweiz. Werke der Gemeinnützigkeit bestimmt, dieses Jahr für solche der Jugendfürsorge.

Ein zeitgemäßer Vorschlag.

Maria brachte ihr Glas köstlicher Narbe dem Herrn bei seinen Lebzeiten. So sollten auch wir unsere Liebe und Zärtlichkeit nicht aufbewahren, bis unsere Freunde

gestorben sind, sondern ihr Leben mit Freude erfüllen. Sprechet freundliche, ermutigende Worte, so lange die Ohren Eurer Lieben sie hören, und so lange ihre Herzen darüber sich freuen können. Sagt das, was Ihr nach ihrem Tode sagen wollt, ehe sie Euch genommen werden. Verwendet die Blumen, mit denen Ihr ihre Särge zu schmücken gedenkt, schon jetzt, um ihre Herzen damit zu erfreuen.

Wenn meine Freunde Gläser köstlicher Narbe hätten, voller Teilnahme und Liebe, die sie über meinen Leichnam ausgießen gedächten, wäre es mir lieber, sie brächten sie mir in den trüben Stunden meines Lebens und öffneten sie dann, damit ihr Duft mich erfreue und erquickte, solange ich es nötig habe. Ich hätte lieber einen ganz schmucklosen Sarg und eine Beerdigung ohne Gefolge, als ein Leben ohne Liebe und Teilnahme. Laßt uns von Maria lernen, unsere Lieben vor dem Begräbnis zu salben. Freundlichkeiten nach dem Tode können den belasteten Geist nicht erquickten, Totenkränze senden ihren Duft nicht zurück in das mühselige Leben der Verstorbenen.



GALACTINA

Alpen-Milch-Mehl

Beste Kinder-Nahrung.

Die Büchse Fr. 1.30. 2191

Gebildetes Fräulein

oder jüngere Witwe ohne Kinder findet Vertrauensstelle als selbständige **Leiterin des Hauswesens** in kleiner, guter Familie. Tüchtigkeit im Haushalt, gesundes Wesen, froher Charakter und sympathisches Auftreten erforderlich. Einfamilienhaus in schöner Lage auf dem Lande. Sehr angenehme Stellung. Bewerbung mit Zeugnissen, Bericht über bisherige Tätigkeit und Photographie unter Chiffre **W 2493** an die Expedition d. Bl.

Gesucht: zu sofortigem Eintritt ein braves

Dienstmädchen

in gute Familie. Auskunft erteilt die Exped. des Blattes sub Chiffre **2483**.

Eine **Tochter** gesetzten Alters, im Haushalt tüchtig u. der deutschen und engl. Sprache mächtig, wünscht sich in einer guten Familie zur Besorgung der Hausarbeiten zu plazieren. Angenehmer Verkehr ist Bedingung. Gefl. Offerten unter Chiffre **F V 2490** befördert die Expedition.

Ferien-Aufenthalt.

Bei Beamtenwitwe, am Zürichberg wohnend, finden 2 Fräulein od. Dame mit 1—2 Kindern sehr angenehmen Ferienaufenthalt. Wenn gewünscht, zeitweise Begleitung. Grosses Zimmer mit prächtiger Aussicht. Beste Referenzen. Offerten unter Chiffre **S 2460** befördert die Expedition des Blattes.

Adler-Lorrainestickmaschine

ist unübertroffen. [2248]



Reeses Backwunder
macht Kuchen
größer
lockerer
verdaulicher
Prakt. Gratis-Rezepte

Kluge Damen

2129] gebrauchen beim Ausbleiben der monatlichen Vorgänge nur noch „**Förderin**“ (wirkt sicher). Die Dose Fr. 3.—

J. Mohr, Arzt
Lutzenberg (Appenzell A.-Rh.)

+ St. Jakobs-Balsam +

von Apotheker **C. Trautmann, Basel**. Hausmittel 1. Ranges als Universal-Heil- und Wundsalbe für Krampfadern, Hämorrhoiden, offene Stellen, Flechten. (572 S.) [2445] In allen Apotheken, Stadt u. Land a. Fr. 1.25. Gen.-Depot: **St. Jakobs-Apotheke, Basel**.

Abonnements-Einladung.

Wir laden hiermit zum Abonnement auf die

Schweizer Frauen-Zeitung.
St. Gallen
— Organ für die Interessen der Frauenwelt. —

mit den Gratis-Beilagen

„Für die Kleine Welt“, „Koch- und Haushaltungsschule“ mit Modederichten

angelegentlichst ein.

Die Schweizer Frauen-Zeitung steht im 33. Jahrgang und ist das erste und älteste Frauenblatt der Schweiz. Sie zeichnet sich aus durch reichhaltigen, interessanten, lehrreichen Lesestoff und wird daher als bestes Blatt für den häuslichen Kreis in der ganzen Schweiz geschätzt.

Die Schweizer Frauen-Zeitung kostet pro Quartal nur **Fr. 1.50** und sollte als beste häusliche Lektüre in keiner Haushaltung mehr fehlen.

Bestellungen werden jederzeit entgegen genommen und sind dieselben zu richten an die Administration in St. Gallen.

Hochachtungsvoll

Verlag der
Schweizer Frauen-Zeitung.

2182]



ist als
TOILETTEN-CRÈME
unerreicht!
Dieselbe entfernt alle Unreinheiten der Haut, giebt einen frischen, blühenden Teint! Damen die auf Erhaltung ihrer Schönheit u. Reize Wert legen verwenden nur **Crème Berthuin**!!
Überall erhältlich: PARFÜMERIEN, APOTHEKEN, DROGUERIEN.

Institut für junge Leute

Quinche & Fils, Cressier
2452] (Neuenburg). (5828 S)

Ferienkurse v. 1. Juli bis Ende Sept.



hindert den Durchfall der Kinder. Es bildet infolge seiner vorzüglichen Zusammensetzung ein vollständiges Nahrungsmittel. Ueberall erhältlich. Schweiz. Milchgesellschaft Hochdorf.

Graphologie.

2184] Charakterbeurteilung aus der Handschrift. Skizze Fr. 1.10 in Briefmarken oder per Nachnahme. Aufträge befördert die Exped. d. Bl.

Damenbinden

(Monatsbinden)

waschbar, aus weichem Frottierstoff, das einfachste, solideste und angenehmste im Tragen. — Per Stück 80 Cts.; dazu passende Gürtel per Stück Fr. 1.30. — Der Artikel wird auf Wunsch zur Ansicht gesandt. Diskreter Versand von

Otto Stähelin-Frölich
2226] Wäschegeschäft
Bürglen (Kant. Thurgau).

Echt englisch Wunder-Balsam Marke Fridolin

echte Balsamtropfen

nach Klosterrezept, per Dutzend Flaschen **Fr. 2.60** franko Nachnahme von [2250] **St. Fridolin-Apotheke Näfels, Markt 12**. Wiederverkäufer Vorzugspreise.

Visit-, Gratulations- und Verlobungskarten liefert schnell und billig Buchdruckerei Merkur in St. Gallen.

Der Prozeß um die Schönheitskünstlerin.

Was die Schönheitspflege einbringt, darüber wurden dieser Tage während eines Prozesses vor einem Londoner Gericht erstaunliche Aufschlüsse gegeben: 575,000 Fr. hat Frau Helene Titus, rechte Rubinsteine, allein im letzten Jahre in ihren Londoner Schönheits-Salon durch Massage, Manicuren und den Verkauf von Salben, Ölen, Seifen und anderen wohlriechenden Artikeln, die zur Schönheitspflege gehören sollen, verdient. Daneben hatten Zweiggeschäfte in der Provinz ihr noch weitere 125,000 Fr. eingebracht. Das kam im Verlaufe des Prozesses zutage, den Frau Rubinstein gegen eine reiche Amerikanerin, namens Luisa Winterfeld aus New-York, führte. Der Gegenstand des Prozesses war eine junge Dame, namens Dora Mabel Stock. Frä. Stock war 1908 in dem Londoner Schönheits-Salon aufgenommen worden, und in dieser Eigenschaft wurde ihr später die Pflege der Hautfarbe der reichen Amerikanerin anvertraut. 26 Mal hatte Frau Winterfeld ihr Gesicht den ebenso zarten als geschickten Händen der Frä. Stock anvertraut und der Erfolg war wunderbar. In ihrer Dankbarkeit bot die Amerikanerin der kleinen Schönheitskünstlerin an, sie mit über den Ozean zu nehmen, und kaufte Frau Rubinstein die Dienste ihrer Assistentin auf drei Monate ab. Aber als die Zeit abgelaufen war, meldete Frä. Stock, daß Frau Winterfeld sie als Sekretärin für 6000 Fr. im Jahr mit freier Station und allen Reiseausgaben engagiert habe. Frau Rubinstein wendet dagegen ein, daß Miß Stock sich auf drei Jahre verpflichtet habe. Als nun Frau Winter-

feld zur Ernährung mit ihrer Sekretärin nach England kam, krenzte die Rubinstein den Prozeß auf Entschädigung für die ihr entzogenen Dienste der Frä. Stock an. Um dem Richter einen Maßstab für den erlittenen Verlust zu geben, wies sie aus ihren Büchern den oben in Zahlen gegebenen riesigen Verdienst nach. „Und was bringt Ihnen die Arbeit einer Gehilfin ein?“ fragte der Richter. „2250 bis 12,500 Fr. pro Monat“, lautete die Antwort. „Welches Salär zahlten Sie Frä. Stock?“ fragte der Richter weiter. „Ich hatte mich verpflichtet, Frä. Stock im ersten Jahre 9 Fr. in der Woche, im zweiten 19 und im dritten 31 Fr. zu zahlen.“ Das Gericht entschied gegen diese schätzbare Klägerin.

Die Wissenschaft von der Haarfarbe.

Die Wissenschaft von der Haarfarbe ist noch immer ziemlich rückständig und das ist vielleicht der Grund, weshalb gerade mit Bezug auf die Haarpflege noch so viel unnütze oder gar gefährliche Quacksalberei ausgeübt wird. Wer von einem Gelehrten eine Aufklärung oder eine Abhilfe für ein frühzeitig ergrautes Haar erwartet, wird sich in seinem Vertrauen enttäuscht sehen. Man sagt im Allgemeinen, das Ergrauen sei ein Vorgang mangelhafter Ernährung der Haare, aber das ist doch nur eine Phrasen. Selbstverständlich hat auch die Chemie versucht, diesem Rätsel mit ihren Mitteln beizukommen, aber einen entscheidenden Erfolg hat auch sie bis hermit errungen. Die Bildung von Farbstoffen in den Haaren wird nach der Ansicht einiger Forscher durch die Erzeugung einer Eisenverbindung hervorgerufen, die möglicherweise aus dem roten Farbstoff des Blutes stammt, aber auch das kann kaum

richtig sein. Von anderer Seite ist nämlich ermittelt worden, daß ein großer Gehalt an Eisen auf die Haarfarbe ohne Einfluß ist und daß beispielsweise das tief-schwarze Negerhaar gar kein Eisen enthält. Ein Mitarbeiter des Lancet, der den heutigen Stand der Chemie des Haars schildert, erwähnt unter dessen Bestandteilen ferner Schwefel, schwefelsaure Verbindungen und einen ziemlich großen Gehalt an Kieselsäure. Vielleicht haben im Allgemeinen dunkle Haare mehr Eisen als blonde, jedoch sind, von jener Ausnahme des Negerhaars ganz abgesehen, rufbraune und rote Haare ebenso eisenhaltig wie schwarze. Es wäre indessen möglich, daß der Unterschied auf einer höheren oder niedrigeren Verbindung des Eisens mit Sauerstoff beruht, wie es auch schwarzes und rotes Eisenoxyd gibt, von denen dieses gewöhnlich als Rost bezeichnet wird und mehr Sauerstoff enthält. Wenn auch in diesen Vermutungen ein Stück Wahrheit liegen mag, so genügen sie durchaus nicht zur Aufklärung der Veränderungen, von denen die Haare bei Krankheiten und bei vorrückendem Alter befallen werden. Ganz rätselhaft sind die Fälle, in denen ein Ergrauen der Haare durch Störung des geistigen Gleichgewichts im Verlauf von einigen Stunden eintritt; noch wunderbarer berührt die tatsächlich beobachtete Erscheinung, daß ein blondes Haar während eines Anfalles von Geistesstörung völlig schwarz wird und nach der Wiederherstellung die Naturfarbe zurückgewinnt.

Vogelweiden auf Damenhüten.

Hierüber schreibt Prof. Dr. Altmann im Juliheft des Replerunorganes „Unsere Welt“. Wir teilen den beherzigenswerten Schluß des zeitgemäßen Aufsatzes mit:

"Lucerna"
Chocoladen
von anerkannter Güte



**Bergmann's
Lilienmilch-
Seife**
MARKE:
Zwei Bergmänner
von Bergmann & Co Zürich.

ist unübertroffen für die Hautpflege, verleiht einen schönen, reinen, zarten Teint und vernichtet Sommersprossen und alle Hautunreinigkeiten. Nur echt in nebenstehender Packung.

Médicoferment. Traubenhefe.

2398] **Ausgezeichneten Erfolg, vortreffliche Ergebnisse.** Behandlung und Heilung aller Krankheiten der Haut, des Magens, Blutarmut, Gelenkrheumatismus, Zuckerkrankheit etc. Broschüre gratis. Man wende sich an A.-G. G. César Boss, Direktor, Le Locle (Schweiz).

Ein neuer Roman

von

Paul Oskar Höcker

erscheint jetzt unter dem Titel „Fasching“ in der „Gartenlaube“. Das neue Werk vereinigt alle Vorzüge dieses Lieblingsautors: Temperament der Erfindung, Grazie des Stils und eine nie versagende Kraft der Menschen- und Milieuzzeichnung. Vor dem oft mädchenhaft schönen Hintergrund Münchener Faschings- und Künstlerfeste spielt sich eine herzbelebende Liebesgeschichte ab, die den Leser durch ihre sprühend lebendige Sprache ungemein fesselt.

Die „Gartenlaube“ ist zu beziehen durch alle Buchhandlungen und Postanstalten:

a) in Wochenheften mit dem Beiblatt: „Die Welt der Frau“ zum Preise von 25 Pf. wöchentlich, b) in Wochennummern ohne das Beiblatt zum Preise von 2 Mark vierteljährlich.

Verlag von Ernst Keil's Nachfolger (August Scherl) G. m. b. H., Leipzig.

Kathrein's Malzkaffee

ist ein Produkt, das jede Gewähr für ein köstliches, angenehmes Familiengetränk bietet. [2275]

RUDOLF MOSSE

größte Annoncen-Expedition des Kontinents
(gegründet 1867). [2405]

ZÜRICH

Aarau — Basel — Bern — Biel — Chur — St. Gallen — Glarus — Luzern — Schaffhausen — Solothurn.

Berlin — Frankfurt a/M. — Wien etc.
empfiehlt sich zur Besorgung von

Inseraten

in alle schweizerischen und ausländ. Zeitungen, Fachzeitschriften, Kalender etc. zu Originalpreisen und ohne alle Nebenspesen.

Bei grösseren Aufträgen höchster Rabatt.

Geschäftsprinzip: Prompte, exakte und solide Bedienung. Diskretion!

Zeitungskatalog gratis u. franco.

Hämorrhoiden!

Magenleiden! [2428]

Hautausschläge!

Kostenlos teile ich auf Wunsch jedem, welcher an Magen-, Verdauungs- und Stuhlbeschwerden, Blutstockungen, sowie an Hämorrhoiden, Flechten, offenen Beinen, Entzündungen etc. leidet, mit, wie zahlreiche Patienten, die oft jahrelang mit solchen Leiden behaftet waren, von diesen lästigen Uebeln schnell u. dauernd befreit wurden. Hunderte Dank- und Anerkennungsschreiben liegen vor.

Krankenschwester Klara Wiesbaden, Walkmühlstrasse 26.

Welche Schuh-Crème ziehen Sie vor?



Selbstverständlich

RAS

Leibschmerzen

Magenbeschwerden und Ohnmachten

werden gelindert durch einige Tropfen

Pfeffermünz-Kamillengeist

Golliez

(Marke: „2 Palmen“)

Einige Tropfen in Zuckerwasser geben das erfrischend und gestindeste Getränk. In allen Apotheken zu haben in Flacons à 1 und 2 Fr. [2214]

Apotheke GOLLIEZ, Murten.

Für Mädchen und Frauen!

2186] Verlangen Sie bei Ausbleiben und sonstigen Störungen bestimmter Vorgänge gratis Prospekt od. direkt unser neues, unschädliches, ärztlich empfohlenes, sehr erfolgreiches Mittel à 4 Fr. Garantiert grösste Diskretion. St. Afra Laboratorium, Zürich, Neumünster. Postf. 13104.

Kopfläuse

samt Brut. Sofortige Beseitigung. Versandhaus Steig 331, A, Herisau.

Für 6.50 Franken

versenden franko gegen Nachnahme hto. 5 Ko. ff. Toilette-Abfall-Seifen (ca. 60—70 leichtbeschädigte Stücke der feinsten Toilette-Seifen). [2183] Bergmann & Co., Wiedikon-Zürich.

2-1 Cts.
die Tasse

bester (H 4581 Q)

englischer Familienthee

Qual. I à Fr. 3.50; Qual. II à Fr. 2.50 per Pfund gegen Nachnahme. — Von 5 Pfund an franko. [2486]

Anglo Swiss Trading Agency, Basel II.

Schon fehlt es erfreulicherweise nicht an Helfern in der Not unter den edlen Frauen und Männern. Denn, wie Professor Schillings berichtet, erlaubt die Königin-Witwe Alexandra von Großbritannien seiner Dame, sich ihr im „Schmuck“ eines „Reiherhutes“ zu nahen. Sie hat mündlich und schriftlich wiederholt ihre scharfe Missbilligung der „die schönen Schmuckreier in der ganzen Welt ausrottenden Reihermoden“ zum Ausdruck gebracht. Auch unser hochedel und human denkender Kaiser Wilhelm II. soll die Kaiserin gelegentlich eines Besuchs in London gebeten haben, „bei ihren Einkäufen keine Reiherhüte zu wählen.“

Man folge diesem edlen Beispiele und weise die Zumutung, eine solche brutale Mode mitzumachen, weit von sich; dann verschwindet die Nachfrage und damit auch das Angebot, und die Zierbögel sind vor der Vernichtung gerettet. Gleichzeitig müssten allerdings auch die Staaten die Aus- resp. Einfuhr und den Verkauf solcher Vogelfedern gesetzlich verbieten, und die prachtvollen Gefieder werden wieder nach wie vor die Landschaftsbilder verschönern, wie es die gütige Mutter Natur gewollt!

Sonnenstich und Hitzschlag.

Nun sind sie da, die heissesten Tage im Jahre. Den Menschen wird manche Unannehmlichkeit dadurch bereitet; denn er kann in dieser Zeit nicht immer im kühlen Schatten weilen. Die Glut der heißen Sonnenstrahlen kann aber leicht Sonnenstich und Hitzschlag nach sich ziehen. Der Sonnenstich wird durch die unmittelbare Einwirkung der Sonnenstrahlen auf den Körper

hervorgerufen; der Hitzschlag kann aber auch bei bedecktem Himmel eintreten, wenn dumpfe Schwüle über der Erde lagert. Eine Abwehr gegen den Sonnenstich ist schon das Tragen eines leichten Strohhutes. Gegen den Hitzschlag schützt man sich, indem man an schwülen Tagen übermäßige Anstrengungen, besonders Wanderungen, die das Herz angreifen, vermeidet. Ist ein Hitzschlag eingetreten, so gilt es, mit kalten Umschlägen dem Körper Kühlung beizubringen. Das Atmen muß durch Lüftung der Kleider erleichtert werden. Die Tätigkeit des Herzens ist künstlich zu stärken und zu steigern. Ein guter Trunk kalten Wassers langsam, schluckweise genommen, kann nicht schaden; auch ein Bad, in dem man nicht plötzlich, sondern allmählich die Glieder abkühlt, ist von wohlthuender Wirkung. Vor allem aber ist ein Arzt zuzuziehen.

Krankes Blut.

Das Blut ist der wahre Lebensquell, aus dem der Organismus seine Erhaltung schöpft, durch den jedes einzelne Gewebe des Körpers sich aufbaut, durch den der gesamte Stoffwechsel seinen Bestand hat. Dieser stetig in uns kreisende „besondere Saft“ vermittelt die Aufnahme der uns unentbehrlichen Lebensluft, erwirkt die Einnahme der uns unbedingt nötigen Nährstoffe und verfort mit dem in jegliche Stelle des Körpers dringenden Blutstrom die Umkehrung aller Stofflichen. Den Lungen bietet das Blut den Gasaustausch, ver-

breitet den Sauerstoff durch den Körper und gibt die den Geweben entnommene Kohlenäure wieder ab. Aus den Därmen und Verdauungsorganen bringt das Blut die Nährstoffe und ihre Umwandlungsprodukte in Umlauf und verschafft den Auswurfstoffen den Abgang durch die der Ausscheidung dienenden geweblichen Einrichtungen. Dem gesamten Nervenapparate führt das Blut das Material für die wunderbaren Funktionen zu und gibt den Anreiz für ihre Inangriffnahme. Leicht ersichtlich ist darum, wie wichtig es für die Gesundheit des Körpers, für die Norm seiner Tätigkeit ist, genügend reichliches und hinlänglich gutes Blut zu besitzen. Die Erkrankungen des Blutes zerfallen in zwei Hauptgruppen; zu der ersten zählen die verschiedenen Arten der Blutarumut, die Anämie und Chlorose, sowie die auf Vermehrung und Veränderung der im zirkulierenden Blut vorfindenden weissen Blutzellen beruhenden Erkrankungen, zu den zweiten die mit der Vollblütigkeit Hand in Hand gehenden krankhaften Erscheinungen verschiedener Art, sowie alle jene Veränderungen der Blutbeschaffenheit, die bei fieberhaften Krankheiten, bei Erkrankungen des Stoffwechsels, bei verschiedenen pathologischen Verhältnissen der lebenswichtigen Organe, wie des Herzens, der Lunge, Milz und Leber, vorkommen.

Abgerissene Gedanken.

Von Marie von Ebner-Eschenbach.
Was uns an der sichtbaren Schönheit entzückt, ist ewig nur die unsichtbare.*

Vertrauen ist Mut, und Treue ist Kraft.

Die glücklichen Bestimmten! Welche Freude empfinden sie, so oft sie bemerken haben, daß es keine Freude gibt.



In der Sommerfrische

spannt man gerne aus.

„Das ganze Jahr kommt man nicht zum Lesen, aber jetzt habe ich das Buch bei mir, das du mir auf Weihnachten geschenkt hast, Männchen!“

— „So, da leben wir wohl von der Luft?“

„O nein, ich habe auch hübsch Proviant mitgenommen. Einen tüchtigen Vorrat von Maggi's Produkten: Suppen, Bouillon-Würfel und Würze. Damit mache ich schnelle Küche; aber schmecken soll es dir trotzdem!“

H. Rikli

Vor Ansteckung im täglichen Verkehr

schützt man sich am besten durch den regelmässigen Gebrauch von Hausmanns

Servatol=Seife

fest in Stücken à Fr. 1.—, weich in Tuben à 50 Cts.

Hausmanns **Urania-Apotheke Zürich.**
Hecht-Apotheke St. Gallen.

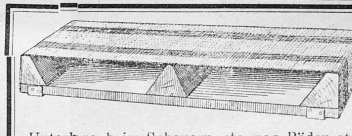
2470]



Wer seinen Kindern blühendes Aussehen und eine kräftige Konstitution sichern will, ernähre sie mit der altbewährten

Berner-Alpen-Milch.

[2361]



Unentbehrlich!

Knie-Schoner

bereits zu Tausenden im Gebrauche, sollte in keiner Familie fehlen.

Unterlage beim Scheuern etc. von Böden etc. Da aus Holz und Gurten gefertigt, sehr leicht und solid.
Der Knieeschoner schützt vor Erkältung vor Ermüdung die Kleider

Preis Fr. 2.50.

2360] Versand durch **A. Pfister, Gerhardsstrasse 3, Zürich.**

Ira-Damen-Binde

ist die beste der Gegenwart.

2251] Dutzend Fr. 1.75, 6 Dutzend Fr. 10.50, 12 Dutzend Fr. 20.— franko Nachnahme. Gürtel Fr. 1.25 und 1.75. Aerztliche Broschüre gratis.

St. Fridolin-Apotheke Näfels, Markt 12.
Tisanias-Präparat für Frauen in Originalpackung.

Ganz egal

ist es nicht, wo Sie Ihre Schuhe einkaufen.

Stauben aber werden Sie über die gute Qualität, die gute Paßform und die billigen Preise, wenn Sie sich an das altbekannte Versandthaus

Rud. Hirt

in Lenzburg wenden.

Täglich eingehende Anerkennungsschreiben und Hunderte von Bestellungen sind der beste Beweis.

Als gangbare Artikel in mittlerer Preislage empfehle ich ganz besonders:

Damen-Sonntagsschuh zum Schnüren, Nro.	Fr.
Wichsleder 36-42	8.—
Damen-Sonntagsschuh z. Schnüren, Box-calf 36-42	10.50
Damen-Knopfstiefel, Wichsleder, solid 36-42	10.—
Damen-Knopfstiefel, Box-calf, elegant 36-42	11.—
Herren-Sonntagsschuh, Wichsleder, garniert 39-48	9.50
Herren-Sonntagsschuh, Box-calf, elegant 39-48	12.—
Manns-Arbeiterschuh, Wichsleder, solid 40-48	8.30
Militärschuh, la. Rindleder, solid, 2 Sohlen 39-48	12.50

Größere, billigere, sowie feinere Artikel in größter Auswahl. Verlangen Sie illustrierten Gratis-Katalog.