

**Zeitschrift:** Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und Kunst  
**Band:** 14 (1924)  
**Heft:** 22  
  
**Rubrik:** Frau und Haus

### **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:** 02.04.2025

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



## Hygienisches

### Der Einfluß der Verdauung auf die Arbeit.

Es ist bekannt, daß eine starke körperliche Tätigkeit kurz nach einer Mahlzeit die Verdauung stört und selbst aufheben kann. Unter dieser Bedingung werden in der Tat die Magenabsonderungen mehr oder weniger vermindert. Die geistige Arbeit kann dieselbe Wirkung hervorbringen. Umgekehrt vermindert aber auch die Arbeit der Verdauung die seelische Tätigkeit in allen Formen. Der französische Forscher Féré hat interessante Experimente angestellt, um zu ermitteln, in welchem Verhältnis die Verdauungsarbeit die Muskelaktivität herabsetzen kann. Er hat gefunden, daß diese Herabsetzung viel beträchtlicher war, als man es ahnen konnte. Im Verlauf der ersten Stunde, die dem Einnehmen einer Mahlzeit folgt, erreicht die ohne Ermüdung ausgeführte Arbeit kaum die Hälfte der in nüchternem Zustand vollbrachten Arbeit; aber die Verminderung wird vom Beginn bis zum Ende dieser ersten Stunde ständig größer. Von ungefähr 75 Prozent in den ersten 10 Minuten fällt die Arbeitsleistung von der 45.—60. Minute bis auf 10 Prozent. Der Einfluß der Würze und der Reizmittel wie Tabak und Alkohol macht sich in einer sehr deutlichen Art bemerkbar, indem er die Ermüdung beseitigt, aber nur für eine kurze Zeit, die niemals 10 Minuten überschreitet; nachdem erscheint die Müdigkeit wieder, und zwar stärker, als sie es ohne diese vorübergehende Erregung gewesen wäre.

### Was die Babys nicht mögen.

Ein Merkblatt für junge Mütter.

Kein Neugeborenes sollte versäumen, über seinem Bett einen Schild mit folgenden Geboten zu führen:

Faß mich nicht öfter an, als nötig ist.

Gib mir keinen alten Lutscher, um mich am Schreien zu hindern.

Nimm mich nicht immer aus meinem Bettchen, um mich an deine Brust zu drücken, und führe vor mir keinen wilden Indianertanz auf, indem du eine Klapper schüttelst und mir ein Kauderwelsch vorredest, um mich am Schreien zu hindern.

Rüffe mich nicht, dazu bin ich noch zu jung. Suche dir hiezu einen Altersgenossen aus.

Nimm mich nicht zu allen Vergnügungen mit, denn ich bin noch nicht so alt und vergnügungssüchtig wie du.

Auch sollst du nicht jeden Tag meine Temperatur messen oder sogleich nach dem Arzt schicken, wenn mir irgend etwas fehlt.

Wenn ich meine Flasche fortwerfe, dann zwing mich nicht, sie von neuem zu nehmen, ich weiß besser als du, wann ich Hunger habe.

Zeige mich nicht allen Tanten und Onkels.

Laß mir nie das Licht in meine Augen scheinen und wiege mich nie gewaltsam in den Schlaf.

## Von der Mode

### Das Korsett verschwindet.

Das lange Zeit für unmöglich Gehaltene ist nun doch eingetroffen: das Korsett wurde vollkommen in den Hintergrund gedrängt. Es wird nur noch getragen, wo seine Fessel von der Trägerin wie dem Beschauer angenehm empfunden wird, und vielleicht auch — aus Gewohnheit! Es gibt Halt, es ist im Handumdrehen angelegt, und seine Mängel sind zahllosen Frauen so vertraut, daß sie sie gar nicht mehr bemerken, obwohl sie sich seit der Ära der glatten Leibchen und der hinten ganz faltenlos gehaltenen Hemd-Kleider oft recht unliebsam bemerkbar machen, und zwar: das vorn mittels Stangen verschließbare Korsett ist geneigt vorn, oben, etwas abzustehen, wenn es ein kleines Embonpoint zu bewältigen hat, und das macht sich unter den glatten Taillen sehr unangenehm bemerkbar. Kritischer aber als die Vorderfront ist die hintere. Selbst das beste Korsett markiert sich unter einem hinten ganz faltenlosen, leichtadellosen sitzende aber tritt in höchst schöner Weise hervor und ist imstande, den Eindruck der schönsten Toilette vollkommen zu ruinieren.

Ja, so werden nun wahrscheinlich viele Frauen sagen, und zwar jene, die in der Kunst, sich anzuziehen, über das ABC hinauswachsen und sich schon lange darüber ärgerten, daß sich das Korsett hinten markierte — was soll man dagegen tun?! Höchst einfach, man trägt das moderne Schlüpfkorsett, das eigentlich nur eine sehr feste, sehr sinnreich konstruierte Leibbinde ist. Die Schnürung liegt vorn und ist doppelt. Die einfache, nur in der Mitte liegende Schnürung taugt nichts. Seitlich befinden sich Gummistoffteile, Vorder- und Rückenteile sind aus Stoff, der mehrfach durch Stangen gestützt werden kann. Der große Vorteil dieses unter Berücksichtigung der heutigen Mode konstruierten Korsetts beruht darin, daß der Körper hinten — so viel als irgend möglich — abgeflacht wird. Die Hinterfassade möglichst flach erscheinen zu lassen, das ist heute Hauptaufgabe des Korsetts, an einer etwas rundlichen Vorderfront nimmt man keinen Anstoß.

## Gartenbau

### Tomaten.

Die Kultur der Tomaten ist verhältnismäßig leicht. Die Tomate liebt einen nahrhaften und kräftigen Boden, ist aber auch die einzige Pflanze, welche in fast reiner Brickett- und Steinkohlensasse sich voll entwickelt. Der Standort soll ein sonniger, warmer sein. Deren

Kultur gedeiht daher am besten, wenn man dieselben, speziell in unserem Klima, an Mauern ziehen kann.

Meine Tomatensetzlinge lasse ich jeweils beim Gärtner vortreiben, damit ich dann im Mai, wenn die Setzzeit kommt, starkes Setzmaterial zur Verfügung habe und ich sicher bin, daß die Früchte dann auch ausreifen. An günstig, sonnig gelegenen Stellen kann man die Tomaten in Erdhügeln, wie beschrieben, bereits Ende März säen und die jungen Pflanzen an Ort und Stelle heranziehen.

Da die Tomate sehr kräftigen Boden liebt, überdies eine Unmasse Saugwurzeln bildet und viel Feuchtigkeit bedarf, mache ich jeweils beim Pflanzen, um allen diesen Anforderungen gerecht zu werden, ein Loch von 40 Zentimeter Durchmesser und Tiefe, fülle dasselbe mit einem Gemisch von mit Sauche durchtränkter Komposterde und Brickettasche, und stampfe es dann gut fest. Dabei fülle ich das Loch nur bis 5—6 Zentimeter unter die Erdoberfläche so, daß eine tellerförmige Vertiefung entsteht, in welche ich dann jeweils eine Gießkanne Feuchtigkeit zuleeren kann. In die Vertiefung hinein setze ich dann die junge Pflanze und drücke möglichst fest. Um das Begießen zu erleichtern, kann man jeder Pflanze eine Konservenbüchse, die 1—2 Liter faßt und wie beschrieben im Boden einige Löcher hat, aufstellen und, wenn nötig, mit Wasser oder mit Dünggub füllen.

Aus: Meine Erfahrungen, von Emil Stabel.

### Das Basilikum

sollte in jedem noch so kleinen Hausgarten ein Plätzchen finden. Gibt doch das vollentwickelte, blühende Pflänzchen, das der Myrthe im Aussehen und Wuchs so ähnlich ist, im Winter mit anderen Küchenkräutern vereint, eine treffliche Würze, zu allerlei Suppen und Saucen, Klößen und Fischgerichten. Setzlinge sind in Handelsgärtnereien zu haben. Sie entwickeln sich rasch zu kleinen Bäumchen und Büschen, die selbst im Blumentopf auf dem Balkon oder Fensterbrett gut gedeihen. Man wähle als Würzpflänzchen jedoch das feingekrauste Basilikum, da das großblättrige mehr für Arzneizwecke Verwendung findet.

## Sür die Kinder

### Watteblasen.

Alle Kinder stellen sich kreisförmig auf — doch darf der Kreis nicht zu weit sein. Der Spielleiter wirft ein Stück Watte (am besten farbige) oder eine Flaumfeder in die Luft, worauf sich alle bemühen, diese von sich fort und möglichst in die Höhe zu blasen. Auf wem die Watte oder Feder hängen bleibt, der gibt ein Pfand. Ebenso wer die Hände zu Hilfe nimmt, um die Watte oder Feder abzuwehren. — Man kann auch um einen Tisch sitzen, die Watte in die Mitte desselben niederlegen und dann das Blasen anfangen.