

Zeitschrift: Hauswirtschaftlicher Ratgeber : schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Blumenkultur, Gartenbau und Tierzucht

Band: 15 (1908)

Heft: 21

Heft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 16.03.2025

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



Redaktion:
E. Coradi-Stahl
Zürich
unter Mitwirkung
tüchtiger
Mitarbeiter.

Expedition, Druck und Verlag von W. Coradi-Maag, Zürich III.

Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht.

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2.—, halbjährlich Fr. 1.—. Abonnements nehmen die Expedition Bäckerstraße 58, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

Nr. 21. XV. Jahrgang.

Erscheint jährlich in
24 Nummern

Zürich, 7. November 1908.

Willst du sicher durchs Leben gehn,
Mußt du auf festen Füßen stehn,
Wissen wird dich trefflich stützen
Können dir nicht minder nützen,
Lernen hilft sie dir gewinnen,
Greife zu, eh sie entrinnen. E. Pasqué.



••• Mehr Milch! •••

Ein Mahnwort an Eltern und Erzieher.
(Nachdruck verboten.)

Wenn sich der Daseinskampf des Einzelnen in seinen Erfolgen nicht nach seinen geistigen, sondern auch nach seinen körperlichen Kräften richtet, die ihm erst gestatten, von den ersteren den vollen Gebrauch zu machen, so lehrt uns die Geschichte, daß dasselbe auch dort der Fall ist, wo Menschen in nationalem Zusammenschluß im Kampfe um ihre Existenz ringen. Eine gesunde Nation wird um so sicherer Sieger bleiben, je mehr sie noch auf der Höhe natürlicher Kraft geblieben ist. Dies ist aber stets nur so lange der Fall, als noch keine verderblichen Gewohnheiten und Sitten breite Volksschichten ergriffen und Zeit hatten, entartend zu wirken.

Immer häufiger trifft heute unser Ohr der Ruf: „Rückkehr zur Natur!“ und immer mächtiger setzt auch bei uns die Reaktion gegen unnatürliche Lebensweise und Genußsucht ein. Den besten Beweis für die Notwendigkeit derselben liefern uns die mangelhaften Resultate der Rekrutenaushebungen, die erschreckend große und immer noch wachsende Zahl von Müttern, die nicht im Stande sind, ihre Kinder selbst zu stillen, die überfüllten Irrenanstalten und die stets wachsende Menge geistig beschränkter Kinder, die die Errichtung von besondern Anstalten und von Sonderklassen in den Schulen erforderlich machen.

Durch die Forschungen der Hygiene sind wir genügend aufgeklärt über das Verderbliche der Genußgifte, das Schädliche des Einschnürens des Körpers der Frauen und die verderbliche Sucht, wegen jedem noch so kleinen Übel gleich zur Met zu greifen. Die Hygiene zeigt uns aber auch, wie wir uns durch einfache Lebensweise und körperliche Bewegung in frischer Luft körperliche und geistige Gesundheit sichern. Vor allem ist es nun die Jugend, bei der es gilt, diese Forderungen praktisch zu be-

tätigen. Die Jugend müssen wir ganz besonders vor den schädigenden Einflüssen des Alkohols, Kaffee's und des Nikotins bewahren und durch Betätigung echter Lebensfreude in Spiel und Sport in ihnen die Verachtung gegenüber den geisttötenden Vergnügungen, wie sie das Wirtshausleben bietet, pflanzen.

Alkohol, Koffein und Nikotin nennen wir Genußgifte, weil sie nach tausendfacher und wissenschaftlicher Erfahrung die Zellen des menschlichen Organismus schädigende Reizstoffe sind, deren regelmäßiger Genuß dauernde Störungen des Zellebens zur Folge haben. Ganz besonders leiden darunter die Nerven und deren Zentralorgane. Die Zartheit des jugendlichen Körpers bedingt auch eine größere Verwundbarkeit und wenn obige Genußgifte den ausgebildeten Organismus schädlich beeinflussen, wie viel mehr muß dies gegenüber dem des Kindes der Fall sein! Die schleichende Wirkung dieser Gifte äußert sich in dem zarten Organismus der Jugend doppelt schädlich, einmal die Gesundheit untergrabend, verknüpft mit Abnahme der Widerstandsfähigkeit gegen ansteckende Krankheiten und Blutarmut und andererseits die geistige Frische des Kindes zerstörend. Durch wiederholten Gebrauch, auch in sog. minimalsten Dosen, führen wir den Körper allmählich in den Zustand chronischer Vergiftung über. Unbedingte Enthaltensamkeit von den Genußgiften müssen wir für unsere Jugend fordern.

Das köstlichste Genußmittel, welches die Natur dem Menschen gegeben, ist die Milch, sie ist für unsere Jugend das Nahrungsmittel par excellence.

Ein Blick auf ihre Zusammensetzung zeigt, daß sie uns in glücklicher Mischung alle Stoffe bietet, deren wir zum Aufbau und zum Unterhalt unseres Körpers bedürfen. Im Kasein und Eiweiß gibt sie dem Körper die nötigen Proteinstoffe und im Fett und Milchzucker die Kohlehydrate. Es sind aber auch genügende Mengen löslicher Salze da. Zudem sind alle diese Bestandteile in einer leicht löslichen und

verdaulichen Form vorhanden. Die Ruhmilch ist es denn auch, welche tausenden von Säuglingen schon von Beginn ihres Erdenwallens die Muttermilch ersetzen muß. Die Erfahrung zeigt auch, daß die künstliche Ernährung für viele Säuglinge eine genügende ist und daß dieselben scheinbar ebenso groß und stark werden, als wenn sie an der Mutterbrust genährt worden wären. Allerdings erleidet in diesem Falle die Ernährung des Säuglings eine naturwidrige Veränderung und ich erlaube mir daher, in kurzem auf einige schwerwiegende Unterschiede zwischen Frauen- und Ruhmilch aufmerksam zu machen.

Erstens enthält die Ruhmilch durchschnittlich mehr Eiweiß (3,2—3,5 %) als die Frauenmilch (1,8 %) und zudem in konstant sich gleichbleibender Menge, während der Eiweißgehalt der letztern anfänglich 2,5—4 % beträgt und nach einigen Tagen nur noch 1,8 %. Mit zunehmender Milchabsonderung sinkt er langsam und erreicht im 5.—6. Monat sein Minimum von ca. 1 %. Zudem bewirkt die ungemein feine Verteilung des Kaseins in der Frauenmilch, sowie dessen erhöhter Gehalt an Lactalbumin eine sehr feinflockige Gerinnung im Magen des Säuglings. Ruhmilch gerinnt daselbst viel kompakter und gröber. Aus diesem Grunde ist eine Verdünnung derselben erforderlich, so lange die Verdauungsorgane des Säuglings noch ungenügend ausgebildet sind. Dies bringt den Übelstand mit sich, daß mit der Verdünnung der Ruhmilch gleichzeitig ihr Fettgehalt herabgesetzt wird, während er sonst demjenigen der Frauenmilch ziemlich gleich kommt.

Zweitens sind die Phosphorverbindungen in der Ruhmilch mehr anorganische, während die Frauenmilch mehr organische Phosphate enthält, denen beim Knochenwachstum größere Bedeutung als den ersteren zukommt.

Den dritten Unterschied zwischen Frauen- und Ruhmilch finden wir in der Zusammensetzung des Fettes. Das Fett der Frauenmilch ist in einer überaus feinen Verteil-

ung (Emulsion) vorhanden, wodurch die Aufnahmefähigkeit wesentlich erhöht wird. Auch ist ihr Salzgehalt geringer als der der Kuhmilch. Letztere erfährt nun noch eine weitere Veränderung durch das unumgänglich notwendige Aufkochen und Sterilisieren. Durch diese Manipulation tritt ihre Verdaulichkeit um ein weiteres hinter diejenige der Frauenmilch zurück. Letztere sollte auch noch aus dem Grunde dem Säuglinge in den ersten Monaten nicht vorenthalten werden, weil Brustmilchsäuglinge erfahrungsgemäß in ihrem Blut mehr und wirksamere bakterientötende Kraft (Alexine) besitzen, als künstlich ernährte.

Ferner dürfen wir nicht vergessen, daß jede Milch in ihrer Zusammensetzung in erster Linie denjenigen Anforderungen entspricht, welche die entsprechende Säugtierart an sie stellt. Somit ist es immer etwas unnatürliches, wenn dem Säugling in seiner ersten Daseinsperiode die Frauenmilch durch Kuhmilch ersetzt wird. Wir sollten auch darin nur in Ausnahmefällen von der Natur abweichen. Auch wenn der Säugling bei Kuhmilch gut gedeiht, so ist damit nicht bewiesen, daß seine Entwicklung eine allseitig ebenso vollkommene ist wie bei der Ernährung an der Brust.

(Schluß folgt.)



Unser Heizungsmaterial.

Mit Holz und Kohlen werden Öfen und Herde geheizt. Von Holz benutzt man zu diesem Zwecke hauptsächlich Buchen-, Eichen-, Kiefern- und Fichtenholz. Alle Teile der Holzgewächse von den Wurzeln bis zu den Zweigen werden als Heizungsmaterial verwertet. Holz frisch gefällter Bäume ist reich an Wasser. Seine Verwendung zur Heizung ist unvorteilhaft, da solches Holz nur glüht, nicht mit Flamme verbrennt und deshalb schlecht heizt. Am meisten wird lufttrockenes Holz beim Brennen ausgenützt; es entwickelt darum mehr Wärme als nasses Holz, weil

bei diesem ein Teil der Wärme zur Verdampfung des Wassers verbraucht wird. Je dünner und kleiner die Stücke Holz sind, desto lebhafter verbrennen sie. Mit ganz wenig dünnen und ausgetrockneten Spänen kann man sehr rasch einen Topf Wasser zum Kochen bringen, dabei also viel Holz sparen.

Darum ist es vorteilhaft, alles Brennholz vor seiner Verwertung gehörig austrocknen zu lassen.

Der Brennwert des Holzes hängt außerdem von seiner Festigkeit und Härte ab. Leichtes, lockeres Holz verbrennt rasch mit großer Flamme und läßt wenig glühende Kohle zurück; schweres, hartes Holz dagegen entwickelt wenig Flamme, erzeugt aber anhaltend glühende Kohle. Zum Heizen eignen sich deshalb die harten, festen Hölzer unserer Buchen- und Eichenarten besser, als die weichen unserer Nadelhölzer. Die letzteren entzünden sich leichter wegen ihrer lockeren Beschaffenheit und namentlich wegen ihres reichen Harzgehaltes. Kienholz, von Harz durchtränktes Holz unserer Nadelbäume, wird deshalb zum Anmachen des Feuers benutzt.

Von Kohlen benutzt man Torf, Braun- und Steinkohlen.

B. Cronberger schreibt darüber in der „Praktischen Naturkunde des Haushalts“ (O. Salle, Berlin):

Der Torf ist die jüngste Kohle; er bildet sich noch gegenwärtig in den Torfmooren. Das sind Sümpfe, in welchen Wasserpflanzen, besonders Torfmoose üppig gedeihen. Die untersten Schichten sterben ab, sinken auf den Grund des Sumpfes, wo sich noch andere Pflanzenreste, Blätter, Blütenteile, Früchte, Äste, Zweige anhäufen. Neue Pflanzen entstehen über den abgestorbenen, die durch ihr Ansammeln nach und nach das sumpfige Wasser verdrängen. Schließlich entsteht an Stelle des Sumpfes trockenes Land, mit Erde und Pflanzen bedeckt. Das Torflager ist vollendet; der Verkohlungsprozeß schreitet weiter, der schon während der Ablagerung eingeleitet worden ist. Je länger die Pflanzenreste in der Erde liegen, desto

wetter geht die Verkohlung vor sich, desto reicher wird der Torf an Kohlenstoff. Mit diesem steigt auch der Brennwert des Torfes. — Der Torf ist ein bald lockeres, bald mehr zusammengepreßtes filziges Gewebe von Pflanzenteilen, die in Zersetzung begriffen sind. Oft sind sie noch deutlich in ihrer Form erhalten. Die Farbe des Torfes ist lichtbraun bis pechschwarz. Der Torf bildet mehr oder weniger mächtige Lager und entsteht überall da, wo sich am Boden stehender Gewässer Sumpfund Wasserpflanzen ansammeln. Beim Brennen hinterläßt er sehr viel Asche, welche von mineralischen Beimengungen herrührt. Sein Gehalt an Kohlenstoff beträgt bis 60%.

Die Braunkohle ist wie der Torf aus Ablagerungen vorweltlicher Pflanzen entstanden, bei welchen gegenwärtig die Verkohlung aber schon bedeutend weiter vorgeschritten ist. Braunkohle enthält 60 bis 75% Kohlenstoff und läßt weniger Asche bei der Verbrennung als der Torf zurück. Braunkohlenklöße aus festem Holze haben einen größeren Brennwert als erdige Braunkohle, die in abgerundete Platten gepreßt als „Brikett“ verkauft wird. Aus Braunkohle wird das Paraffin gewonnen, das zur Herstellung von Kerzen benutzt wird.

Auch die Steinkohlen sind umgewandelte Pflanzenreste, die einer früheren Zeit unserer Erde als die Braunkohlen entstammen. Ihre Bildung hat wahrscheinlich ähnlich wie die des Torfes in Sümpfen begonnen. Diese Torfmoore haben sich gesenkt und sind von Schlamm, Sand und Ton bedeckt worden. Seit der Ablagerung der Steinkohlen mögen Hunderttausende von Jahren vergangen sein; aber ihre Zersetzung ist noch nicht vollendet, obgleich in den Steinkohlen mehr Kohlenstoff als in Torf und Braunkohlen enthalten ist. Die Entwicklung des sogenannten Grubengases, einer Verbindung von Wasserstoff und Kohlenstoff, in den Steinkohlenbergwerken zeigt am deutlichsten, daß sich die Verkohlung noch in vollem Gange befindet. Die verderbliche

Wirkung dieses Gases ist durch die verheerenden Explosionen (schlagende Wetter) in den Bergwerken bekannt. Die Steinkohle ist eine schwarze, fettglänzende Kohlenmasse mit 75—90% Kohlenstoff. Sie verbrennt mit heller Flamme unter starkem Rauch und Geruch.

Gute Steinkohlen lassen sich leicht entzünden und brennen mit heller Flamme. Je heller diese leuchtet, desto besser sind die Kohlen. Gefälscht werden die Kohlen durch Beimengungen von Steinen und Sand, die sich durch den Kohlenstaub schwarz färben und dann als solche von dem ungeübten Auge nicht erkannt werden. Desgleichen wird durch Wasser das Gewicht der Kohlen in betrügerischer Absicht nicht unwesentlich erhöht.

Auch in dem Verhalten einzelner Kohlenarten beim Brennen ist ein großer Unterschied. Manche Kohlen fangen in der Hitze an zu schmelzen und brennen alsdann zu größeren Klumpen zusammen. Die sogenannten Backkohlen dürften sich deshalb weniger zum Brennen im Haushalte eignen, da sie beim Schmelzen die Öffnungen des Rostes füllen und verstopfen. Andere zerbröckeln in der Hitze und hinterlassen einen erdigen, feinkörnigen Rückstand; sie führen deshalb den Namen Sandkohlen. Auch sie sind insofern als Brennmaterial für das Haus unvorteilhaft, als sie beim Zerfallen größtenteils durch den Rost in den Aschenbehälter wandern und auf diese Weise für die Heizung verloren sind. Man mischt deshalb am zweckmäßigsten diese Sorten miteinander.



Haushalt.



Fettflecke aus Tapeten weichen, wenn man gutes Löschpapier dagegen hält und mit einem ziemlich warmen Plätteisen über das Löschpapier streicht. Ist der Fleck veraltet, muß man ihn zuvor durch Benzol oder Aether erweichen.

Um **Nickelränder** wieder an Glasschalen zu befestigen, erwärme man sowohl die Glas- als die Metallteile, schmelze in einem Blechlöffel, dessen Ende man zu einer kleinen Röhre gebogen hat, kristallisierten Alaun und gieße diese Flüssigkeit vorsichtig auf die Flächen, die sich verbinden sollen. Diese werden dann sofort fest aneinandergedrückt.

da der Maun sehr schnell erstarrt. Auch Bassins von Petroleumlampen kettet man so ein.

Reinigung alter Oelgemälde. Das Gemälde wird mittelst recht weichen Pinsels vom Staub befreit, dann mit einem neuen, in Wasser und Salmiak getauchten Schwamme abgewaschen, mit klarem Wasser nachgespült und vorsichtig mit einem sehr weichen, saubern Tuch getrocknet. Ist es ganz trocken, verreibt man einige Tropfen Olivenöl darauf, um es schließlich mit dem Mattglanzfirnis „Pyrolin“ zu überziehen, den man sehr gleichmäßig und möglichst dünn mit einem breiten Pinsel aufträgt. W.

fliegenschmutz entfernt man von polierten Möbeln am besten und sichersten durch Petroleum. Man reibt die Möbel mit einem mit dieser Flüssigkeit durchtränkten wollenen Lappen um so länger ab, je veralteter die Flecken sind, und poliert mit einem weichen, wollenen Tuche gut nach. Der Geruch verschwindet bald.

Zarte Stickereien wasche man in lauwärmer, aus Gallseife bereiteter Brühe, nachdem man sie zuerst in kaltem, klarem Wasser einweichte. Man spüle sie in reinem Wasser, dem man einige Tropfen Lerpentinöl zufügte, und wickle sie recht fest in saubere Tücher. Nach ein bis zwei Stunden werden sie feucht gebügelt, dürfen aber nicht gestärkt werden, da die Farben unrettbar durch die Stärke leiden. A.



Kochrezepte.

Alkoholphaltiger Wein kann zu süßen Speisen mit Vorteil durch alkoholfreien Wein oder wasser-verbünnten Sirup und zu sauren Speisen durch Zitronensaft ersetzt werden.

Bohnensuppe. 250 Gr. Bohnenkerne, 50 Gramm Gerste (Graupen), 50 Gr. Fett, Salz, 2 1/2 Liter Wasser, 100 Gr. Suppengrün (Lauch, Sellerie, Petersilie). — Die Bohnen werden tags zuvor erlesen, gewaschen und mit 2 1/2 Liter lauem Wasser über Nacht eingeweicht. Mit diesem Wasser und Salz gibt man dann die Bohnen auf's Feuer und rührt, wenn alles kocht, die Gerste hinein. Im heißen Fett dämpft man das feinst geschnittene Suppengrün und gibt es in die Suppe. Kochzeit 2 1/2 Stunden.

Aus „Reformkochbuch“ von J. Spühler.

Gespickter Hal. Ein großer Hal wird abgehäutet, vorsichtig mit kleinen Streifen von Sardellen, Pfeffergurken und Trüffel in gespickt, französisch zusammengerollt und mit Bindfaden gebunden. Vorher schon hat man einen Liter Weinessig mit Lorbeerblättern, kleinen Zwiebeln, Pfefferkörnern und Gewürzen eine Zeit lang kochen lassen, worein man dann den Hal legt und fest zugebedet weich dämpfen läßt. Beim Anrichten wird er mit einer Tomatensauce übergossen.

Gebratene Austern. Man löst die Austern aus ihren Schalen, die man schnell reinigt und in die man sie dann zurückgibt, bestreut sie mit sehr wenig Cayennepfeffer, dann mit geriebenem Parmesanläse und geriebener Semmel, beträufelt sie reichlich mit zerlassener Butter, setzt sie auf einem Blech in einen heißen Ofen und läßt sie rasch überbraten.

Ballons von Kalbfleisch. Man schneidet aus einer Kalbskeule dünne Scheiben, rundet dieselben ab, klopft sie tüchtig und bestreicht sie mit einer Farce von gewiegtem rohen Kalbfleisch, mit gehackter Zitronenschale, Eiern, gestoßener Muskatblüte, geriebener Semmel, Salz und Butter vermischt, oder falls man die Ballons sehr fein machen will, belegt man sie mit Krebschwänzen und gehackten Champignons, die in Krebsbutter gebünstet sind. Dann durchzieht man den Rand der Fleischscheiben rings mit einem Zwirnsfaden, zieht denselben wie einen Beutel zusammen und dämpft die Ballons in Butter. Beim Anrichten zieht man den Faden heraus, beträufelt die Ballons mit Zitronensaft oder Krebsbutter und gibt sie zu Gemüse.

Endiviengemüse. Man schneidet die Strünke ab, so daß die Blätter auseinanderfallen, entfernt die äußeren grünen und nimmt nur die hellgelb gebleichten, wäscht sie, läßt sie in kochendem Salzwasser einmal aufkochen, gießt das Wasser ab, drückt die Blätter aus, kühlt sie in kaltem Wasser und schneidet sie fein. Man schmilzt sie erst in kochender Butter, bestäubt sie mit etwas Mehl, verrührt dies gut, gießt kräftige Fleischbrühe hinzu, würzt mit Salz und Muskatnuß und läßt das Ganze damit eine halbe Stunde durchschmoren, worauf man das Gemüse mit Koteletten, verlorenen Eiern, gebackener Kalbsmilch u. s. w. aufgibt.

Kastaniensuppe. 1 Kilo roh geschälte, dann gebrühte und abgezogene Kastanien werden in einem Kasserol mit heller, kräftiger Fleischbrühe langsam weichgedämpft und dann durch ein Sieb gestrichen, wobei man nach Belieben etwas Sellerie hinzufügt. Hierauf verrührt man den Brei noch eine Weile über dem Feuer mit etwas Rahm, Fleischbrühe, einem Stück Butter, Salz und einer Messerspitze weißem Pfeffer nebst einer Prise Zucker, und garniert ihn dann mit Ente, gespickten und alacierten Koteletten, Fleisch-Kroketten oder Fricandeaux.

Apfelküchlein. Zeit 1 Stunde. Ein gewöhnlicher Pfannkuchenteig (auf 3 Eier, 3 Kochlöffel Mehl und 1/4 Liter Milch), 4 große Äpfel, 100 Gramm Zucker, Salz, Backfett. — Man schneidet die geschälten Äpfel in der Rundung in 1/2 Centimeter dicke Stücke, nachdem das Kernhaus entfernt ist, bestreut sie mit Zucker und läßt sie eine Viertelstunde stehen. Dann taucht man sie in den Teig, bäckt sie in schwimmendem Fett und bestreut sie noch heiß mit Zucker.

Aus „Grilli in der Küche“.

Maisschnitten. Zutaten: 1 Liter Wasser oder Milch, 8 Gr. Salz, 200 Gr. Mais, 1—2

Eier, 1—2 Eßlöffel Milch, 1 Prife Salz, 60 Gr. Fett zum Baden. — Zubereitung: Der Mais wird in die kochende und gesalzene Milch eingerührt. Dann wird er auf mäßigem Feuer zu einem steifen Brei gekocht, was etwa 10 Minuten Zeit erfordert, und auf einem mit kaltem Wasser benetzten Brett angerichtet, mit einem Messer zu einem länglichen Brot geformt und zum Erkalten gestellt. Hernach werden von dem Brote 1 Centimeter dicke Scheiben geschnitten, diese in dem mit Milch und Salz verklopften Ei gewendet, in heißem Fett auf beiden Seiten goldbraun gebacken und schuppenförmig auf eine warme Platte gelegt. Die fertigen Schnitten können nach Belieben mit Zucker und Zimt bestreut werden.

Aus „222 Rezepte“.

Haselnuss-Glace. 150 Gr. Haselnußkerne werden blanchiert, abgezogen und mit etwas Rahm sehr fein gestoßen. Dann schlägt man in einem Rasserol das Weiße von 6 Eiern zu weichem Schnee, fügt $\frac{1}{2}$ L. Rahm und die Haselnüsse, sowie 330 Gr. Zucker hinzu, läßt diese Mischung unter beständigem Schlagen zum Kochen kommen, schlägt sie wieder bis zum Kaltwerden, rührt sie durch ein Sieb und schüttet sie in die Gefrierbüchse.

Gesundheitspflege.

Der Einfluss geistiger Tätigkeit auf die Lebensdauer. Ebenso merkwürdig wie bedeutend ist der Einfluß geistiger Tätigkeit und Arbeit auf die Lebensdauer. Es ist eine allgemeine Erfahrung, daß Gelehrte, Schriftsteller oder geistig bedeutende Menschen im Durchschnitt ein besonders hohes Alter erreichen. Die Ursache dafür liegt wohl teils in der Stärkung des körperlichen Organs des Geistes, nämlich des Gehirns, welches gewissermaßen als Zentrale des gesamten Nervensystems einen kräftigenden Einfluß auf dieses und dadurch auf den ganzen Organismus zu üben imstande ist, teils in der meist ruhigen, mäßigen und von verständigen Grundsätzen geleiteten Lebensweise, welche Gelehrte und geistig hervorragende Menschen zu führen pflegen. Auch die Herrschaft, welche solche vernünftigeren Menschen über so manche, dem Leben und der Gesundheit nachteilige Leidenschaften oder sinnliche Triebe ausüben, oder die größere Vorsicht in Vermeidung gefährlicher Zufälle oder gesundheitschädlicher Einflüsse mag dabei eine Rolle spielen.

Daß Gehirnarbeit ein Mittel zur Lebensverlängerung ist, wird schon durch ein altes Sprichwort ausgedrückt: „Ein Lohn der Philosophie ist langes Leben.“

Zahlreiche bedeutende Männer und Frauen erreichten nicht nur ein hohes Alter, sondern lieferten auch noch meist im hohen Alter Beweise eines fortgesetzten geistigen Schaffens oder erhalten gebliebener geistiger Kraft, was alles auf die langjährige Übung und dadurch bewirkte Kräftigung des Organs des Geistes, des Gehirns, bezogen

werden muß. Denn das Gehirn wächst, erstarrt und bildet sich durch Gebrauch und Übung zu höheren Leistungen als den gewöhnlichen gerade so aus, wie das Muskelsystem des Handarbeiters, Turners, Athleten. Wenn so viele alte Leute, wie man zu sagen pflegt, „kindisch“ werden, so geschieht dies in der Regel nur bei solchen, welche auch schon während ihres Lebens in geistiger Beziehung auf einem mehr oder weniger kindlichen Standpunkte stehen geblieben sind, während man bei wirklich geistesstarken Menschen sehr häufig Gelegenheit finden wird, das Gegenteil zu erfahren.

Dr. P. G.

Krankenpflege.

Gegen Frostbeulen. Man reibt die erfrorenen Glieder mit einer Zitronenscheibe sanft ab. Der Schmerz läßt alsbald nach und das Uebel verliert sich. Ein einfaches und gutes Mittel ist auch folgendes: Man löse 500 Gr. Maun in 4 Liter heißem Wasser auf und habe des Abends vor dem Schlafengehen die schmerzenden Glieder 5—8 Tage nacheinander in dieser Flüssigkeit, so warm man es verträgt. Man benütze dazu stets dasselbe Wasser. Es vergehen dadurch nicht nur die Schmerzen, sondern die Haut nimmt auch wieder ihre gesunde Farbe an.

Kinderpflege und -Erziehung.

Ehe die Masern, welche sich in einem gleichmäßig über den ganzen Körper verbreiteten roten Ausschlag zeigen, „heraus sind“, d. h. zum Ausbruch kommen, ist die Sache entschieden am unangenehmsten für die kleinen Patienten. Die Temperatur ist ungleichmäßig; sie empfinden Hitze und frösteln doch. Also Sorge man bei masernkranken Kindern für leichte und doch warme Bedeckung, und achte ja darauf, daß dieselbe nicht etwa des Nachts in der Fieberhitze — denn sehr oft stellt sich bei dieser Krankheit auch Fieber ein — abgeworfen werde: schwere Erkältung könnte die Folge davon sein.

Erkältungserrscheinungen gehen übrigens mit den Masern Hand in Hand. Schnupfen ist die erste, Halsweh und Husten folgen gewöhnlich; überhaupt sind sämtliche Schleimhäute mehr oder weniger angegriffen. Als vorzügliches Mittel gegen den Schnupfen bewährt sich folgende Mischung zum Einziehen in die Nase: 1 Glas abgelochtes, laues Wasser vermischt mit 1 Messerspitze Kochsalz und 1 Theelöffel Glycerin.

Gegen den Husten hilft am besten Emser Salz in kochender Milch aufgelöst und ziemlich warm getrunken.

Die Augen sind im ersten Stadium der Krankheit ungemein lichtempfindlich. Man verdunkle also, namentlich bei grellem Sonnenschein, das Zimmer nach Möglichkeit. Oft, besonders am

Morgen, sind die Augenränder dicht verklebt und die Wimpern wie von gelben, sandigen Körnern umsäumt. In diesem Falle ist vorsichtiges Abwaschen mit lauwarmem Kamillenthee mittelst reiner festgedrückter Watte am Plage, bis der Ausfluß an den Augen nachgelassen hat, was meistens nach dem dritten Krankheitstage der Fall ist.

Appetit ist während der ersten Zeit so gut wie keiner vorhanden, wohl aber starker Durst; Limonade und andere kühlende Fruchtsäfte löschen ihn am besten. Man zwingt dem Kranken ja keine feste Nahrung auf; Schleimsuppe ist die Krankensuppe par excellence.



Gartenbau und Blumenzucht.



Fensterschmuck im Winter. Nicht jede Hausfrau ist so mit Glücksgütern gesegnet, daß sie sich blühenden Blumenschmuck vom Gärtner oder vom Blumengeschäft nach Wunsch kaufen könnte, weshalb es sehr ratsam ist, sich schon jetzt mit Hyazinthen, Tulpen, Narzissen zc. aus einem zuverlässigen Geschäft zu versehen, bevor die besten Sorten vergriffen sind. Einen schönen Fensterschmuck, welcher sich zum Einsetzen zwischen die Doppelfenster, wie auch für die Wohnräume eignet, führt die Firma G. Müller & Cie., Samenhandlung in Zürich in geschmackvoller Ausführung. Die Kästen sind 45 Cm. lang und nur 8 Cm. breit und passen gerade für einen Fensterflügel. Die Ausführung ist von Zinkblech und schön mit Goldarabesken verziert. Wie wir hörten, stellt sich das Stück auf Fr. 3. Wer jedoch nicht so viel auslegen will, kann sich beim Schreiner Holzleichen bestellen nach obigen Größenangaben, zu welchen noch die Höhe mit 12 Cm. käme. Schön grün gestrichen und mit Blumenwiebeln bepflanzt, erfreuen später die Kästen gleichfalls ihren Besitzer, während die Zinkkästen für 10 Jahre und noch länger zum gleichen Zwecke verwendet werden können. Es gehört noch ein Untersatz von Zinkblech dazu für das ablaufende Gießwasser. Um einen solchen Kasten bepflanzen zu können, benötigt man 4—5 Hyazinthen. Wer sich etwas Schönes anschaffen will, pflanzt folgendermaßen: 3 Hyazinthen, 4 rote einfache Tulpen, 4 kleine Narzissen, 6 Crocus und 6 Scilla oder Schneeglöckchen. Jetzt eingepflanzt und in den Keller bis zur Bewurzelung gestellt, blühen die Zwiebeln von Ende Januar an. Blumengeschmückte Fenster erfreuen nicht nur den Besitzer selber, sondern auch Passanten.



Frage-Ecke.



Antworten.

107. Den Modergeruch verschrecken Sie, indem Sie den Boden mit einer verdünnten Lösung von übermangan-saurem Kali besprengen; Sie

benutzen dazu einen feinen Haarwisch wie zum Putzen der Gläser. Diesem Mittel weicht selbst der Leichengeruch. Sie können auch Lysoform nehmen, das stark desinfiziert. Angenehm ist auch Terpentinöl. Dieses vermengen Sie mit Wasser, schütteln es, bis es wie Milch wird. Mit dieser Substanz, die die Möbel nicht angreift und das Bettzeug nicht verdirbt, können Sie Fäulnis- und Modergeruch rasch vertreiben. Es muß aber nach einigen Tagen wiederholt werden.

Die Feuchtigkeit vertreiben Sie mit einer Schale voll Salz, das das Wasser an sich zieht, oder mit Chlorcalcium, einem Bestandteil des Chlorkalks. Hinter die Möbel legen Sie Holzkohle. Wir haben längere Zeit in einem feuchten Zimmer (Parterre) gewohnt und obiges angewendet. Es hat geholfen und sogar dem Schwamm Einhalt getan.

108. Wollen Sie den Zimmerboden ganz decken, so empfehle ich Ihnen Inlaid und zwar sollten Sie die Kosten für erste Qualität nicht scheuen, dann verliert sich durch strenge Benutzung das Dessin nicht. Waschen Sie, wenn nötig, aber doch nicht zu oft, den Inlaidteppich mit warmem Seifenwasser auf, besonders schmutzige Stellen mit weicher Bürste. Es ist für solche Böden ein besonderes Wachsmittel im Handel, das eingerieben wird, wenn das Linoleum trocken ist, dann soll mit wollenem Lappen tüchtig „gestruppert“ oder geblocht werden. Der Glanz verliert sich nicht so leicht und das Präparat verträgt auch ein zeitweises „feucht aufnehmen“, nur muß mit wollenem Lappen nachgerieben werden. Korkeinoleum ist meines Wissens zwar wärmer, im Preise wie Inlaid ungefähr, aber empfindlicher. Zum Beispiel lassen schwere Möbel Eindrücke zurück. Für ein Schlafzimmer mag Korkeinoleum gut sein; ich glaube, für ein Wohnzimmer wäre Inlaid empfehlenswerter. Im Winter sind kleine Teppiche unter die Füße angebracht, denn es läßt sich nicht leugnen, daß Inlaid kaltet. Wir haben einige Zimmer so belegt und sie sind gut rein zu halten.

Viola.

108. Gestützt auf eigene Erfahrung würde ich Ihnen unbedingt zu Inlaid raten; dasselbe ist sehr leicht in Stand zu halten; das Muster ist durchgehend, läuft sich also nicht ab. Korkeinoleum braucht viel Unterhalt und schluckt viel Wache; ich würde keinen mehr anschaffen. Frau J.

109. Sie haben mir, meine liebe Hausfrau, aus der Seele geschrieben. Ich wollte die nämliche Frage stellen, das neue Waschmittel Persil betreffend. Ich erlaube mir, Ihnen die Erfahrung mitzutheilen, welche ich vergangene Woche damit gemacht habe. Eine sehr beschmutzte weiße, wollenene Bluse probierte ich mit Persil zu waschen. Nachdem ich das Mittel in recht warmem Wasser aufgelöst, schwenkte ich die Bluse tüchtig darin und nach sehr kurzer Zeit war diese ganz sauber und weiß. Ich machte noch eine andere Probe. In das nun verwendete Wasser legte ich ein ganz schmutziges Küchenhandtuch und einen farbigen Tischteppich. Erst nach zwei Tagen kam ich dazu,

dies zu waschen. Mit Verwunderung sah ich, daß sämtlicher Schmutz entfernt und nur ein leichtes Waschen nötig war. Ich hatte dann ein sauberes Tuch, auch die Farbe des Teppichs hatte gar nicht gelitten, so daß mein Glaube an das neue Waschmittel gestärkt wurde. Nun frage ich mich aber, ob solche Substanzen die Wäsche nicht angreifen. Das wird nun die Zeit lehren. Wir wären wirklich dumm, uns die Finger wund zu reiben, wenn unsere Wäsche ohne unsere Arbeit sauber würde. Ich habe in Deutschland drei Schwestern und von ihnen erfahre ich, daß sie schon über 1 Jahr mit Persil waschen und befriedigt sind. Ich will es mit der nächsten Wäsche auch probieren. Eine Waschmaschine wäre bei dieser Behandlung das Beste, damit man die Wäsche vor dem Kochen doch schnell auswaschen könnte.

Hausfrau am Rheinfluß.

109. Seit Mai verwende ich Persil und bin von dem Erfolg sehr befriedigt. Die Wäsche wird schön weiß, das Gewebe durchaus nicht angegriffen. Ich kann daher Persil sehr empfehlen. Die Hauptsache ist, daß man die gekochte Wäsche in der Kochbrühe über Nacht liegen läßt. Sehr schmutzige Wäsche muß nachgerieben werden, was aber keine große Mühe verursacht, da der Schmutz sich leicht entfernen läßt. Ich benutze aber beim Einweichen der Wäsche nicht Händels Bleichsoda, wie auf dem Pakete bei der Gebrauchsanweisung angegeben wird, nur einfach kaltes Wasser.

Frau J.

109. Mit Persil wasche ich folgendermaßen und bin sehr zufrieden damit. Wenn wir ein Wasserschiff hätten, so könnte die Wäsche bis 1 oder 2 Uhr gleichen Tages aufgehängt werden. Da unsere Blätterin immer am Donnerstag kommt, so muß ich, namentlich im Winter, am Montag die Wäsche fertig bringen. Damit am Montag die Waschfrau fortarbeiten kann, beginne ich am Samstag Nachmittag mit dem Anfeuern, mache ein leichtes Sodawasser, suche die Bettwäsche, Servietten, Wasch- und Frottiertücher und anderes mehr, was nur leicht schmutzig ist, heraus, lege sie in den Trog in das warme Sodawasser ein. Dann wird der Waschkessel gefüllt, mit ca. 30 Liter Wasser, worin ein halbes großes Paket Persil aufgelöst wird. Die eingeweichte Wäsche wird nun schwach ausgerungen und eine gute Stunde gesotten. Nachher wird die Wäsche samt der Lauge in den Waschtrog geschüttet und gut zugebedt bis am Montag dort gelassen. Zuerst wird dann ein Kessel Brühwasser gemacht und nachdem die Wäsche aus der Lauge Stück für Stück nachgesehen wurde, in einen Waschzuber gelegt, 1—2 Mal gebrüht, 1—2 Mal gespült, gebläut und aufgehängt. Bis 10 Uhr ist die erste Wäsche fertig und sehr schön und blendend weiß. Die Bettwäsche und was noch da ist, wird nun in die Lauge der ersten Wäsche eingelegt, sauber ausgewaschen und im Brühwasser gespült. Schmutzige Stellen werden leicht eingeseift und wieder in Persil eine gute Stunde gekocht und gleich verfahren wie bei der Bettwäsche. Bei der Bettwäsche habe ich erfahren, daß von

selbst nicht so leicht rein gewaschen werden kann. Die Mühe ist trotz alledem viel geringer, nur schade, daß das Persilpulver nicht etwas billiger ist. Ich habe noch nie bemerkt, daß Persil angreift, wenigstens hat es meinen Händen, selbst wenn Risse zc. vorhanden waren, noch nie weh getan. Bis abends 7 Uhr werden wir regelmäßig fertig samt der Putzerei zc. Probieren Sie getrost, wertere Mitabonnettin. Kaufen Sie nicht halbe Pakete, weil teurer. Leider brauche ich immer 2½—3 Pakete zu 5—6 Kesseln voll weißer Wäsche, aber nur 1 Pfund Seife. Treue Abonnentin.

Fragen.

110. Wäre eine Abonnentin vielleicht so freundlich, mir mitzutellen, wie ein Backofen bei gewöhnlichem Petroleum zu behandeln ist, wie lange derselbe event. vorgewärmt werden muß und wie lange Kuchen (Apfel-, Zwiebelkuchen) darin zu lassen sind? Ich habe kürzlich einen solchen gekauft und finde, daß die Wägen austrocknen. Es ist ein Backofen, wie man solche auf Gasrechaud auch verwendet. Für gütige Auskunft besten Dank.

Eine Unerfahrene.

111. Ich habe im Frühjahr ein größeres Quantum Butter zum Aufbewahren eingesalzen. Nun hat aber die Butter einen unangenehmen Geschmack angenommen, der auch beim Einkochen nicht verschwindet. Könnte mir jemand sagen, wie dem abzuhelfen ist. Im voraus bestens dankend.

A. B.

112. Wie werden Sonnenvögel (chinesische oder Peking-Nachtigallen) behandelt? Ich bekam zwei solche niedliche, muntere Vögel, kenne die Behandlung in der Gefangenschaft aber nicht und wäre für gefällige Auskunft betreffs Nahrung zc. dankbar.

Eine Vogelfreundin.

113. Würde eine wertere Abonnentin einen Tausch machen in Frühlingsflor? Ich wäre Abgeber von Monbretien (die zwar erst im Sommer blühen) und event. roten gefüllten „Gartenblüstel“. Könnte mir jemand vielleicht weiße „Bürsteli“ oder anderen frühblühenden Flor dafür eintauschen? (Blauer Flox ausgeschlossen.)

Bernerin.

Frauen u. Mädchen sind von der eminenten Wirkung von Grolichs Heublumenseife überzeugt.

