

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

**Band:** 20 (1913)

**Heft:** 1

**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:** 02.04.2025

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



Redaktion:  
Lina Schläfli  
Zürich.

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

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

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2. —, halbjährlich Fr. 1. —. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalstraße 27, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

N. 1. XX. Jahrgang.

Erscheint jährlich in  
24 Nummern.

Zürich, 4. Januar 1913.

Schick nicht ins Leben spähend deine Blicke,  
Das Glück erwartend mit der Sehnsucht Pein;  
Bau dir zum Glück mit eigener Hand die Brücke,  
Beglücke du, so wirst du glücklich sein.

Blüthgen.



### — Gifte im Haushalt. —

Von Dr. A. Korn.

(Nachdruck verboten)

Die Massenvergiftungen, von denen die Zeitungen immer wieder berichten, belehren uns, daß wir im häuslichen Leben sehr viel mit Stoffen in Berührung kommen, die für uns schädlich sind. Viele Gifte wirken umso ungünstiger, weil niemand auf sie vorbereitet ist und ihrem Einfluß begegnet. Andererseits werden an sich gefürchtete Pilze nicht nur ohne Nachteil dem Körper zugeführt, sondern sie unterstützen geradezu die Ernährung und dienen bei gewissen Krankheiten als Heilmittel.

In seinem Lehrbuch der Intoxikationen teilt Professor Trobert mit, daß nicht selten seidene Strümpfe, in denen ein sehr hoher Zinngehalt sich nachweisen läßt, in den

Handel gebracht werden. Das Zinn soll das Gewicht der Seide erhöhen. Gelangt es aber infolge starker Schweißabsonderungen, wie namentlich beim Tanzen, in den Körper, so wirkt es höchst nachteilig auf das Blut und das Herz, sowie auf das Gehirn ein. Die meisten Vergiftungen durch Kleidungsstücke werden aber durch deren Präparation mit arsenhaltigen Farben hervorgebracht. Das Eindringen des Arsens in die Haut wird gleichfalls durch den Schweiß vermittelt, und die Symptome einer Vergiftung durch Arsen ähneln denen einer Zinnvergiftung, treten aber weit schneller und heftiger ein. Die Verwendung der genannten Gifte beim Färben von Kleidungsstücken ist infolge der Gefährlichkeit zwar gesetzlich verboten worden, aber man weiß, daß solche Verbote auch umgangen werden.

Bei den eingangs erwähnten Nahrungsmittelvergiftungen handelt es sich in den meisten Fällen um das Wurstgift, den Bazillus Botulinus, der sich besonders in Leber- und Blutwürsten entwickelt. Diesem Wurstgift schließen sich das ebenfalls als Produkt einer chemischen Zersetzung sich bildende Fischgift in den



Fischen und im Käse das Käsegift an. Weniger bekannt ist wohl die Vergiftung durch Kartoffeln, die aber doch recht häufig vorkommt. Werden Kartoffeln in der Schale gekocht und erkalten in ihr oder bleiben längere Zeit erkaltet in der Schale liegen, so teilt sich das giftige Solanin, das man oft in den Beeren und Keimen, sowie in der Schale der Kartoffeln vorfindet, sehr leicht der ganzen Kartoffel mit. Auch über Vergiftungen infolge des Genusses von rohem Schabefleisch ist in der letzten Zeit wiederholt berichtet worden.

Auch nach dem Kochen saurer oder fetter Speisen, beim Erkalten oder Stehenlassen in Gefäßen von Kupfer oder Messing entsteht eine grüne, lösliche Kupferverbindung, die sich den Speisen mitteilt und sie vergiftet. Denselben Vorgang kann man bei Gefäßen aus Neusilber beobachten.

Es ist nun aber für das Zustandekommen einer Vergiftung durchaus nicht unerlässlich, daß sich das Gift durch den Magen dem Organismus mitteile. Durch Aufnahme giftiger Stoffe in die Luftwege, also durch Einatmen, kommen die gas- und dampfförmigen Gifte, und unter diesen im Haushalt vorzugsweise Kohlenoxyd- und Leuchtgas in Betracht. Früher, als die berüchtigte Ofenklappe noch gäng und gäbe war, waren die Vergiftungen mit Kohlenoxyd etwas alltägliches. Aber auch heute gibt es noch mancherlei Gelegenheiten, bei denen das gefürchtete Gas sich bilden und Unheil anrichten kann. Am meisten kommt hier wohl das Kohlenbügelseisen in Betracht, das mit irgend einer Kohlenart oder einem Glühstoff geheizt wird. Bei richtiger Behandlung soll die Entstehung von Kohlendioxid ausgeschlossen sein, aber die Erfahrung lehrt doch, daß die Praxis hier nicht mit der Theorie übereinstimmt. Das Kohlenoxyd ist nun einer der giftigsten Stoffe, die man sich denken kann. Es genügen ganz geringe Spuren davon in der Luft, um eine tödliche Wirkung herbeizuführen. Dabei ist das Kohlenoxyd völlig farb-, geruch- und geschmacklos.

Bei den Vergiftungsfällen im Hause spielen auch die giftigen Farben, die in gasförmigem Zustande oder in Form sehr feinen Staubes sich dem Organismus mitteilen, eine große Rolle. Besonders die grünen Tapeten waren früher sehr gefürchtet, weil sie Schweinfurter Grün, ein sehr empfindliches Gift, enthielten. Große Vorsicht ist auch bei dem Gebrauch grüner Lampenschirme und grüngefärbter Lichter erforderlich, da die etwaige Giftfarbe sich infolge der höheren Temperatur verflüchtigt und als gasförmiger Körper eingeatmet wird.



### Über die Zitrone und ihre Verwendung.

(Nachdruck verboten.)

Die Zitrone findet im Haushalt so vielfach Verwendung, daß sie zur Zeit der Haupternte, bis Anfang März, in größeren Mengen eingekauft werden sollte, weil man später oft den doppelten Preis dafür bezahlen muß. Auf richtige Art aufbewahrt, hält sie sich monatelang frisch. Man wähle nur tadellose, recht feste Früchte und umhülle jede mit Seidenpapier, was die Verflüchtigung des Aromas verhindert. Dann stecke man sie in einen neuen, aufrechtgestellten Rutenbesen, so daß keine die andere berührt, oder stelle sie auf ein Eierbrett und bewahre sie in einem kühlen, trockenen Raum auf. Besonders saftreich sind die kleineren, dünnchaligen Sorten. Legt man mehr Wert auf die aromatische Schale, so wähle man große dickchalige Früchte. Zum abreiben der Schale verwende man kleine, nur diesem Zweck dienende Reibeisen; so eignen sich z. B. die Puppenfüßen-Reibeisen sehr gut dazu. Zum abfehren der geriebenen Schale benutze man ein kleines Bürstchen. Fein abgeschälte oder geriebene Zitronenschale hält sich sowohl in gestoßenem Zucker, wie in Kochsalz lange Zeit frisch, wenn beides in gut verschlossenen Glasbüchsen aufbewahrt wird. Das erste findet Verwendung bei Backwerk und süßen Speisen, das andere bei Saucen, Aspik etc. Ein Aufbewahren des Zitronensaftes, außer

mit Zucker gekocht für Limonaden, ist nicht zu empfehlen. Der frisch ausgepresste Saft ist immer vorzuziehen. Es stehen hiezu jetzt überall die so praktischen Zitronenpressen aus Glas im Gebrauch; sie sind sehr sauber, lassen keinen Beigeschmack aufkommen und pressen den Saft bis zum letzten Tropfen aus. Daß frisch ausgepresster Zitronensaft als Essigersatz immer auch Verwendung findet, ist bekannt, ebenso daß heißer Zitronensaft ein vorzügliches schweißtreibendes Hausmittel ist.

Der Saft einer halben Zitrone, roh genossen, wirkt gegen Migräne, die aus einer Verdauungsstörung hervorgeht. Surgeln mit Zitronensaft ist ein gutes Heilmittel bei Halsentzündung und Heiserkeit. Ein gutes Teintmittel, das besonders wirksam gegen Sonnenbrand ist, kann man sich herstellen, wenn man den Saft einer Zitrone mit einem geschlagenen Eiweiß, der gleichen Menge Eau de Cologne und einer Prise Salz vermischt. Das Salz fügt man am besten dem Eiweiß bei. Auch die ausgedrückten Zitronen finden noch gute Verwendung; sie sollten auf keinem Toilettentisch fehlen. Sie entfernen die häßlichen Flecken, die vom Obst- und Gemüsezurüsten zurückbleiben, erhalten die Nägel weich und weiß und die Haut geschmeidig. Auch als Putzmittel sind sie zu verwenden; Herdplatten werden davon spiegelblank.

Ungechnittene Zitronen hängt man an einem Faden auf, der durch das eine Ende der Frucht gezogen wird. In einem trockenen luftigen Raum halten sie sich dann längere Zeit ohne zu schimmeln. —r.



### Die Sauce.

Nachdruck verboten.

Die Sauce herrscht als Königin im Reiche der Kochkunst, sie reizt und steigert unsere Gflust. Sie zeigt auch, ob der Kochkünstler die Gewürze in guter Wahl verwandt hat, denn ein Zuviel gereicht der Sauce zum Schaden, die man nur in zarten und milden Kompositionen liebt. — Die Zutaten bei der Bereitung von

Saucen waren fast immer Butter, verschiedene Öle, also Fette und Gewürze. Natürlich hat die Sauce eine durch Jahrhunderte reichende Entwicklung durchmachen müssen, bis man endlich Rezepte für ihre Bereitung festlegte. Die französischen Kochkünstler waren es, die bahnbrechend auf dem Gebiete der Saucenbereitung wirkten, wenn sich auch die Engländer durch die fabrikmäßige Herstellung ihrer fertigen Saucen einen Weltruf erworben haben.

Wenn man im allgemeinen von den allzu stark gewürzten Speisen abgekommen ist, so wäre es doch falsch, ganz ohne Gewürze zu kochen, weil diese eine nicht unbedeutende feimtötende Wirkung haben und außerordentlich zur Erhöhung der Verdauung beitragen. Außerdem lassen sich Saucen ohne Gewürze gar nicht ausdenken.

Eine wohlschmeckende, glatte, nicht zu dünne und nicht zu dicke Sauce zu erhalten, erfordert einige Übung. Gar zu leicht wird die Sauce knollig, und dem ist durch noch so eifriges Rühren nicht abzuhelpen. Wenn man in dem Bratensfonds oder in gebräunter Butter Mehl geröstet hat, so muß die zum ablöschen hinzugegossene Flüssigkeit stets kalt sein. Bei der Kostprobe achte man darauf, daß die Gewürze nicht vorschmecken. Will man eine kochende Sauce mit einem Ei abziehen, so darf dies erst kurz vor dem Servieren geschehen. Zu dem Eigelb gibt man etwas Butter, eine Messerspitze voll Mehl und einen Eßlöffel kaltes Wasser, rührt alles gut und gießt tropfenweise unter stetem Rühren die Bratensauce hinein.

Man unterscheidet warme und kalte, süße und herbe Saucen, teure Burgunder- oder Madeira-, Trüffel- und andere Pilzsaucen und billige, schmackhafte Saucen, die im einfachsten Haushalt bereitet werden können.

Pikante, billige kalte Saucen zu übriggebliebenen Fleisch- oder Fischstücken sind die Mayonnaisen; ihre Herstellung ist bekannt.

Will man Fischreste als warmes Abendgericht geben, so macht man eine warme Remouladen-Sauce dazu. Man stellt die Schüssel, in der drei Eigelb, drei Eßlöffel Olivenöl, etwas Gewürz, Senf, Salz, eine Prise Zucker und eine geriebene Zwiebel sich befinden, in ein kochendes Wasserbad und rührt, bis die Sauce steif wird. Ist die Sauce zu dick, so stellt man die Schüssel einen Augenblick in kaltes Wasser oder gießt Fleischbrühe dazu.

Die grüne Fischsauce zu gekochten Forellen, Aal und anderen Fischen muß die richtige Konsistenz besitzen. Butter wird in einer Schüssel auf kochendem Wasser so lange gerührt, bis sich Blasen zeigen. Unter fortwährendem Rühren gibt man etwas Fischwasser dazu, bis die Sauce sämig erscheint und würzt sie mit etwas feingehackter Petersilie und mit ein wenig Suppenwürze.

Ebenso wie die Fischmayonnaise wird man die zu Fischresten, Sellerie oder Kartoffelsalaten gebrauchten Mayonnaisen bereiten, die man entweder einfach kalt verrührt oder im Wasserbad steif schlägt. Bei der Mayonnaise ist zu beachten, daß das Öl ganz langsam und tropfenweise hineingegossen wird. Sollte die Mayonnaise trotz dieser Vorsicht gerinnen, so muß man sie noch einmal herstellen oder versuchen, von gerührter Butter oder etwas dickem süßem Rahm eine Bindung herzustellen.

Zu Gemüse, Blumenkohl, Spargel, aber auch zu Huhn mit Reis, Kalbfleisch, ist die kräftige, säuerliche, holländische Sauce wegen ihrer Billigkeit und ihres Wohlgeschmackes beliebt. Man kann der fertigen Sauce 2 Eßlöffel Tomatenpüree oder Krebsbutter, auch Kräuterpüree begeben, um gelegentlich den Geschmack zu verändern.

Auf die süßen Saucen kommen wir ein andermal zu sprechen. B.



Dahem im stillen Hause,  
Dem Weltgeräusche fern,  
Erbliht des Himmels Segen,  
Erstrahlt des Glückes Stern.

## „Schlaf und Schule.“

(Nachdruck verboten.)

Zu diesem Kapitel sollte nicht der Schulmann, sondern der Arzt das entscheidende Wort zu sprechen haben. Nicht die einseitige Ausbildung des Geistes auf Kosten der Gesundheit, sondern die harmonische Ausbildung aller Kräfte tut dem Kinde not. Professor Dr. Klemperer in Berlin forderte in einem Vortrage über die Hygiene der Arbeit, daß besonders im Kindesalter in der Konkurrenz zwischen Wachstum und Arbeit, entschieden das Wachstum den Vorrang haben müsse. Übermüdung des Heranwachsenden muß streng vermieden werden. Ein schlimmer Irrtum — so sagt er — liegt in der Ansicht, daß in körperlicher Arbeit eine Erholung von geistiger gefunden werden könne. Beide Arten von Tätigkeit addieren sich, die Ermüdung wird um so größer und nachhaltiger. Die Ausbildung des Organismus wird schweren Schaden erleiden, wenn man dem Kinde nicht vom Standpunkte der Hygiene aus eine Verminderung der Schulstunden und der häuslichen Arbeiten, und eine Vermehrung der Ruhepausen zugesteht.

Auch Dr. med. Ida Democh zieht die Ermüdungserscheinungen im Kindesalter in den Kreis ihrer Betrachtungen. Sie warnt davor, Kinder zu frühe zur Schule zu schicken, und vor der Überbürdung der Jugend im Hause — sei es durch Arbeit, Vergnügen oder Privatunterricht. Unlust zur Arbeit, Faulheit und Bequemlichkeit beim Kinde sind oft als Ermüdungserscheinungen zu betrachten, wie Nervosität und Kopfschmerzen. Wie unrecht tun wir daher, das Kind in jedem Falle wegen mangelhaften Leistungen zu bestrafen.

Das Bestreben, den Kindern die nötige Nachtruhe zu sichern, ist vom ärztlichen und pädagogischen Standpunkte aus durchaus berechtigt, und namentlich die übermüdete Großstadtjugend kann gar nicht lange genug schlafen.

Die hygienischen Forderungen sind heutzutage mit so viel sozialen Fragen verknüpft, daß die Durchführung zum Teil

auf unüberwindliche Hindernisse stößt. Immerhin könnten wir in vielen Fällen dafür sorgen, daß die uns anvertraute Jugend mit ihrer Zeit in Bezug auf Schlaf, Arbeit und Erholung besser haushält. Auch was das Vergnügen anbelangt, muten wir ihr manchmal zu viel zu, und das harmlose Kinderspiel, das zum ausruhen besser geeignet ist, als die Teilnahme an den nervenzerstörenden Vergnügen Erwachsener, wozu man auch das lange Ausbleiben am Abend in dunstigen raucherfüllten Räumen rechnen muß — kommt meist zu kurz. J. M.

### Haushalt.

**Aufbewahren von Gummiswaren.** Gegenstände aus Gummi sind sehr delikate, sie dürfen weder der Hitze noch der Kälte, auch nicht der Feuchtigkeit oder Zugluft ausgesetzt sein. Luft- und Wasserkissen sind, nachdem sie gut ausgetrocknet und desinfiziert wurden, in ein trockenes Tuch einzuschlagen und an einem trockenen Ort aufzubewahren bei einer Temperatur von 8–16° R., Gummi- und Kautschuk-Pfropfen, -Schläuche, -Rissen etc. versorgt man, um sie vor dem Hartwerden zu schützen, am besten in großen, festschließenden Glasgefäßen, in einer dünnen Salmiaklösung oder in pulverisiertem Speckstein, oder man reibe die Gegenstände mit Glycerin ein und stelle in das Gefäß, worin man sie aufbewahrt, ein offenes Fläschchen mit Petroleum; auch die Verdunstung des Benzins wirkt erhaltend auf Gummigegenstände.

**Einkitten von Messern und Gabeln.** Man fülle feingestößenes Kolophonium mit geschabter Kreide vermengt in die Messergriffe, mache das einzuführende Ende der Klinge glühend und stoße es in den Schaft zurück, worauf es wieder fest hält.

**Das Reinigen der Kämmen und Haarbürsten** sollte allwöchentlich vorgenommen werden. Schnell und gründlich besorgt man dies, indem man Kämmen und Bürsten in leichtem, kaltem Salmiakwasser einweicht (auf einen Liter Wasser einen Eßlöffel voll Salmiakgeist), dann mit einer alten Zahnbürste die Kämmen ausbürstet. Die Haarbürsten dagegen seift man leicht ein und fährt damit über ein rundes Hölzchen hin und her, bis die Borsten rein sind, dann spült man beide Gegenstände tüchtig mit kaltem Wasser und spritzt sie gut aus. Der Kamm kann sofort wieder gebraucht werden, während die Bürste mit den Borsten

nach unten auf ein reines Papier gelegt, an der Luft oder in der Nähe des warmen Ofens trocknen muß.

### Küche.

#### Kochrezepte.

Alkoholphaltiger Wein kann zu süßen Speisen mit Vorteil durch alkoholfreien Wein oder wasserverdünnten Sirup, auch zu sauren Speisen durch Zitronensaft ersetzt werden.

**Reis-Suppe auf amerikanische Art.** Man schneidet eine halbe Zwiebel in Scheiben, schwitzt sie in heißer Butter und fügt einige geschälte, in Stücke geschnittene reife Tomaten oder einige Löffel Tomatenmarmelade sowie etwas geschnittenes Wurzelwerk hinzu. Man läßt alles über gelindem Feuer eine halbe Stunde dünsten, gießt  $\frac{1}{4}$  Liter kräftige Fleischbrühe zu, dämpft die Vegetabilien noch eine halbe Stunde damit und streicht dann alles durch ein Sieb. Das Püree wird in 2 Liter guter Bouillon verkocht. Man richtet die Suppe über 125 Gr. blanchiertem und in Wasser oder Fleischbrühe ausgequelltem Reis an. —

**Gedämpfte Kalbsleber.** Zeit 1 Stunde. 1 Kalbsleber, 50 Gr. Speckspeck, 30 Gr. Fett,  $\frac{1}{2}$  Liter Milch, Zwiebel, Karotte, 2 Deziliter Weißwein, Salz, Pfeffer. Die Leber wird, wenn möglich eine Stunde in Milch gelegt, nachdem sie enthäutet worden, dann spickt man sie mit Speckstreifen, brät sie in dem heißen Fett mit der Zwiebel und der zerschnittenen Karotte schön gelb, gibt den Wein langsam dazu, deckt zu und dünstet langsam noch etwa eine halbe Stunde.

**Kaninchen-Fricassée.** Zeit 1 Stunde. Das ganze Kaninchen ohne Kopf, Hals, Lunge und Leber, 2 Zwiebeln, 1 Kochlöffel Mehl, 60 Gr. Fett, 3 Dezil. Fleischbrühe, Petersilie, Sellerie-scheiben,  $\frac{1}{2}$  Zitrone, 1 Eidotter, Gewürz. Das Fleisch wird in schöne Vorlegestücke zerlegt, in dem Mehl gewendet und im rauchheißen Fett mit den Zwiebeln angebraten, dann gießt man die Fleischbrühe oder Wasser siedend zu, fügt das Wurzelwerk und die Zitronenscheibchen bei und läßt zugedeckt weich schmoren. Die Brühe wird durchgeseiht und mit dem Eidotter gebunden und über das Fleisch gegossen. Auch Lammfricassée wird so bereitet.

Aus „Gritli in der Küche“.

**Eingepackte Bratwurst.** Aus 60 Gr. zu Schaum gerührter und mit 3 Eidottern nebst einigen Löffeln voll Mehl vermischter Butter stellt man einen geschmeidigen Teig her, den man zu einem langen  $\frac{1}{2}$  Cm. dicken Kuchen austreibt und in welchen zwei große Bratwürste aneinandergeliegt eingerollt werden. Es entsteht dabei eine sehr lange, mit Teig umgebene Wurst, die man franzförmig

in eine runde Pfanne mit hellbraun gemachter Butter legt und eine halbe Stunde langsam braten läßt. Ist sie auf allen Seiten braun, so richtet man sie auf einer runden Schüssel an und gießt in die Mitte Sardellen-, Trüffel-, Champignon- oder Kapernsauce.

**Blumentohl mit Speck.** Der Blumentohl wird gepuzt und einigemal im Salzwasser aufgekocht, dann läßt man in Würfel geschnittenen Speck in einem Kasserol zergehen, legt den Blumentohl hinein, streut einen Löffel Mehl und etwas Salz darüber, deckt ihn zu und läßt ihn langsam darin weich dämpfen.

**Räsepudding.** 150 Gr. Käse, 150 Gr. Mehl, 5 Eier, 100 Gr. Schnittlauch,  $\frac{1}{2}$  Liter Milch, Salz. Der fein geriebene Käse wird mit dem Mehl vermischt und mit lauwarmer Milch angerührt. Den fein geschnittenen Schnittlauch, wenig Salz und die gerührten Eigelb mischt man dazu und rührt zuletzt das zu steifem Schnee geschlagene Eiweiß hinein. Eine Form wird dick mit Butter ausgestrichen und mit Brosamen ausgestreut. Dann füllt man den Teig hinein, stellt die Form in siedendes Wasser und kocht den Pudding  $1\frac{1}{2}$  Stunden auf schwachem Feuer oder backt ihn schön gelb im Ofen.

Aus „Reformkochbuch“ von J. Spühler.

**Schwäbische Kartoffelklöße.** Acht große abgekochte und ausgekühlte Kartoffeln reibt man, schneidet 6 Wegali kleinwürlig und röstet die eine Hälfte in Butter, während man die andere Hälfte mit lauwarmer Milch anfeuchtet. Man hackt 2—3 Zwiebeln, etwas Petersilie und Schnittlauch und dämpft dies in ein wenig Butter und zerlassenem Speck, vermischt alles mit den Kartoffeln, tut noch 250 Gr. Mehl, 6 Eier, etwas Salz und Muskatnuß zu der Masse, macht runde Klöße daraus und kocht sie in Salzwasser.

**Orangentorte.** Man bäckt zwei runde Tortenböden von Mürbteig, Mandelortenteig oder Linzerteig. Nachdem diese eine halbe Stunde im Ofen waren, bestreicht man den einen mit Orangen-Marmelade, setzt den anderen darauf, belegt ihn mit Orangenscheiben, überstreicht ihn mit Orangen-Glasur und stellt die Torte noch 15—20 Minuten in einen ziemlich heißen Ofen.

## Gesundheitspflege.

Über den schädlichen Einfluß, den die Staubluft in Wohn- und Arbeitsräumen auf unsere Atmungsorgane und damit auf unsern Gesundheitszustand ausübt, äußert sich Dr. Schmid in seinem Buche „Gesundheitslehre“. Er schreibt: Die manigfaltig gestalteten, oft spitzigen Staubteilchen üben auf

die zarten Schleimhäute des Kehlkopfes und der Luftröhren ebensowohl wie auf die der Bindehaut des Auges einen starken Reiz aus, die Rötung, Schwellung und stärkere Absonderung auf der Schleimhaut hervorruft und zur Entfernung der unbequemen Eindringlinge häufige Hustenstöße veranlaßt. So entsteht der Zustand, den wir als „Katarrh“ bezeichnen. Zu Unrecht sind wir gewohnt, die Ursache eines Katarrhs stets in „Erfältung“ zu suchen. Vor allem aber ist die Einatmung staubiger Luft im höchsten Grade da schadenbringend, wo die Schleimhäute des Rachens, des Kehlkopfes oder der Lungenwege schon krankhaft verändert sind oder infolge früherer Erkrankung besonders empfindlich blieben. Für alle Lungenkranken ist Staubluft einfach Gift. Leichte Erkrankungen der Lungenspitzen, die sonst noch Aussicht bieten würden auf Stillstand und Verheilung, werden unter dem Einfluß von Staubluft zu schweren Formen der Lungenschwindsucht. Daher bei solchen Gewerben, mit welchen starke Stauberzeugungen in den Arbeitsstätten verknüpft ist, die Zahl der Lungenkranken auf eine unheimliche Höhe steigt.

Nun ist aber nicht allein die mechanische Wirkung der eingeatmeten Staubeilchen unheilvoll. Vielmehr kann der Staub auch Ansteckungsstoffe verschiedener Art enthalten. Keime, welche offene Wunden vergiften oder Augenerkrankungen hervorrufen, hat man im Zimmer- oder Straßenstaub schon nachgewiesen; im Staub von alten schmutzigen Lumpen können unter Umständen Pilzsporen von Pocken oder von Milzbrand enthalten sein; auch sind in der Umgebung von Kranken Tuberkelbazillen nachgewiesen worden, die entweder dem in feinsten Tröpfchen ausgehusteten frischen oder dem getrockneten und pulverförmig gewordenen Auswurf solcher Erkrankten entstammen.

Die Bekämpfung jeglicher Staubeentwicklung, sei es in den Arbeitsräumen, sei es in Schulzimmern, in Arbeitsfälen usw., ist daher eine der wichtigsten Aufgaben der Gesundheitspflege.

## Krankenpflege.

**Einrichtung des Krankenzimmers.** In einem Krankenzimmer soll nicht mehr stehen, als zur Behaglichkeit des Patienten unbedingt nötig ist. Das Bett sei, wenn immer möglich, ein eisernes, weil es besser zu reinigen ist. Vorteilhaft ist es ferner, wenn die Bettstelle auf Rollen bewegt werden kann. Dreiteilige Matratzen sind vorzuziehen. Sie erleichtern die Reinhaltung des Patienten und des Bettes. Das Leintuch muß glatt liegen und um die Matratze herumgeschlagen sein. Als Unterlage

dient ein Stück wasserdichten Stoffs, darüber legt man ein Leintuch oder ein Stück Barchent. Zum bedecken des Patienten sind wollene Decken oder Steppdecken den Flaumdecken vorzuziehen. Keil- und Kopfkissen sind unentbehrlich. In den modernen Krankbetten ist das Kopfpolster verstellbar angefertigt. — Um Fußende der Bettstelle befestigt man für Schwerkranken einen festen Gurt, wodurch dem Patienten das Aufrichten erleichtert wird.

Die Stellung des Bettes ist so zu wählen, daß der Kranke nicht direkt ins Licht sieht und daß man von allen Seiten an das Bett herantreten kann. Muß es mit einer Längsseite an der Wand stehen, so soll an dieser zum Schutz vor Kälte eine wollene Decke oder eine Holzbekleidung angebracht werden. Es ist angenehm, wenn zum umbetten des Patienten noch ein zweites Bett, ein Sofa oder ein bequemer Stuhl im Zimmer steht, auf welchen der Kranke gelegt werden kann. Auf einem Nachttisch muß ein Speiglas (mit Karbol- oder Lysoformlösung gefüllt), ein Wasserglas und eine Klingel stehen; auf einem andern Tisch ein Wasserglas mit Arzneigefäß und Arzneilöffel, Leuchter und Feuerzeug (wenn kein elektrisches Licht vorhanden ist), Waschgeschirr, Eimer, einige Stühle und Zimmerthermometer gehören ferner zur Zimmerausstattung. Nachstuhl, Bettkissen, Wäsche, Verbandstoffe &c. mögen in einem Nebenraum aufbewahrt werden. Die Fenster müssen bequem zum öffnen, die Vorhänge so eingerichtet sein, daß sie vorgezogen werden können, wenn keine Rouleaux vorhanden sind.

Der epileptische Anfall besteht in einem Ausbruch allgemeiner Krämpfe, von welchen die Muskeln des Gesichts, die Atemmuskeln und die der Glieder in der Weise befallen werden, daß heftige Zuckungen entstehen. Gleichzeitig ist das Bewußtsein aufgehoben und der Kranke stürzt hilflos zu Boden.

Dr. Engelhorn schreibt darüber in seinem „Samariterbuche“: „Nicht selten gehen einem solchen Anfall bestimmte Vorboten voran in Form von Schwindel, Müdigkeit, gemüthlicher Verstimmung und dergleichen. Kranke, welche an solchen Anfällen leiden, sind sich häufig dieser Vorboten bewußt und dadurch imstande, sich noch vor ungeschicktem Fallen zu schützen, während andere an den ungeeignetsten Stellen jäh hinfallen und sich nicht selten verletzen.“

Die Behandlung des epileptischen Anfalles ist eine rein zuwartende. Wer einen Epileptiker im Anfall antrifft, hat keine andere Aufgabe, als den Anfall austoben zu lassen und höchstens dafür zu sorgen, daß sich der von den Krämpfen Befallene keine Verletzungen zuzieht, sonst aber hat sich die pflegende Person jeder Einwirkung zu enthalten, da jede Berührung des Kranken den Anfall nur ver-

schlimmert. Insbesondere hat man es zu unterlassen, das im Volk so beliebte Mittel des Ausbrechens der Krämpfe in die Hände eingeschlagenen Daumen vorzunehmen.

## Kinderpflege und -Erziehung.

In ihrer Broschüre: „die Pflege des Kindes im ersten Lebensjahr“ sagt Frau Dr. Marie Heim-Vögtlin in ihrem Brief über die Gesundheitsstörungen im Säuglingsalter unter anderem:

Das Speien des Kindes ganz kurz nach der Mahlzeit, so lange die Milchverdauung im Magen noch nicht begonnen hat, ist zwar eine lästige, aber nicht eine gefährliche Erscheinung, und nicht Erbrechen zu nennen. Sie kann gewöhnlich verhütet werden, indem man das Kind gehörig aufstoßen läßt und es vor dem Hinlegen eine Weile aufrecht hält; kräftige Nahrung wird auch viel weniger ausgespien, als stark gewässerte. Auch muß das Luftschlucken und Überchlucken vermieden werden. Bekommt das Kind eine Mahlzeit, bevor die frühere den Magen verlassen hat, bei Milchnahrung vor Verfluß von 2, bei Breinahrung vor 3 Stunden, so wird der Magen durch das Zusammentreffen von unverdauter mit verdauter Nahrung gereizt und es kommt zu wirklichem Brechen säuerlicher Milch mit großen Käsegerinnseln.

## Gartenbau- und Blumenzucht.

Zum Gedeihen der Zimmerpflanzen ist eine besonders gute Durchlüftung nicht allein des Wohnzimmers, sondern auch des Blumentopfes notwendig. In einem glasierten oder mit Schmutz überzogenen Topfe wird keine Pflanze freudig wachsen, am allerwenigsten dann, wenn auch das Abzugsloch verstopft ist. Dieses dient ja nicht nur zum Abzug des Wassers, sondern es soll auch der Luft Zugang gewähren. Aus diesem Grunde ist es gut, wenn man in den Unterseker einige Topfscherben oder Holzstücke legt und dann den Blumentopf darauf stellt; dadurch wird den Pflanzen ausreichend Luft zugeführt. Im Topfunterseker darf auch das ablaufende Wasser niemals längere Zeit stehen bleiben. Bei Pflanzen, die man als Geschenk erhält, sind die Töpfe meistens mit einer Papierhülle versehen, das sieht sehr hübsch aus, im Interesse des Gedeihens der Pflanze ist es aber ratsam, die Umhüllung bald zu entfernen oder sie nur ganz lose anzubringen und jedenfalls am Boden des Topfes wegzulassen.

Die Topfpflanzen machen nicht alle die gleichen Ansprüche an die Temperatur. Man unterscheidet zwischen Pflanzen für das kalte



(5—10° C.), für das temperierte (10—12° C.) und für das warme Zimmer ((12—18° C.). Je höher die Wärme, desto größer ist das Bedürfnis nach Luftfeuchtigkeit. Ein Hygrometer ist für diesen Fall das einzig richtige Auskunftsmittel. Zur Vermeidung großer Lufttrockenheit ist das Aufstellen eines mit Wasser gefüllten Gefäßes auf den geheizten Ofen, sowie das öftere Betauen der Pflanzen zu empfehlen und zwar letzteres das ganze Jahr hindurch, nicht nur im Winter.



**Stubenvögel** können ebensowenig das Gaslicht vertragen, wie die Blumen. Man sollte die Vogelbauer immer aus der Nähe der brennenden Gaslampen entfernen, besonders ist dies bei hochhängenden Vogelkäfigen zu beachten. Es ist sehr schädlich für die kleinen Vögel, die ganze Nacht in einer trockenen, überhitzten Luft zu leben. Stellen sich bei einem Kanarienvogel Atemschwierigkeiten ein und ist Erkältung die Ursache davon, so ist der Vogel in gleichmäßig warmer, etwas feuchter Luft, deren Temperatur namentlich auch über Nacht nicht zu weit herabsinken darf, zu halten, auch möglichst der Sonne auszusetzen. Sollten die Nasenlöcher verstopft sein, so reinige man diese öfters mit einer in verdünntes Glycerin getauchten kleinen Feder.



#### Antworten.

104. Das Kochbuch „Kochrezepte bündnerischer Frauen“, das im Verlag der Sektion Graubünden des Schweiz. gemeinnützigen Frauenvereins erscheint, enthält eine Menge vorzüglicher Rezepte. Sie werden dabei gewiß auch auf das Rezept zu der Sorte stoßen, die Ihnen so gut zu munden scheint. Eva.

105. Machen Sie einen Versuch, Ihre Fensterscheiben mit Schlemmkreide, wenn dies nicht hilft mit scharfem Essig oder mit verdünnter Schwefelsäure zu behandeln. Die Schlemmkreide können Sie in ein Lappchen binden und mit kaltem Wasser oder Spiritus anfeuchten. B.

106. Reiben Sie den Herd (Platte) mit Schmirgelleinen ab. Zum einreiben können Sie Speckschwarte verwenden. Graphit ist meiner Ansicht nach bei eisernen Herden auch gut verwendbar, man muß nur sehr gut nachbürsten. Jeden Tag braucht diese Prozedur nicht vorgenommen zu werden. Leserin.

107. Wenn am Abend vorher Wasser in die Pfanne gegossen und bis zur Benützung

darin gelassen wird, so hört das Anfugen der Milch auf. Th. B.

107. Wenn Sie sich zur Regel machen, die Pfanne, in der Sie Milch kochen, zuerst mit kaltem Wasser auszuschnüpfen, so fängt die Milch nicht mehr an. Es sei denn, Sie brauchen eine gar zu dünne Pfanne. Man sollte überhaupt zum Kochen der Milch immer das gleiche Kochgeschirr benutzen, das keinen andern Zwecken dienen muß. Hausfrau.

108. Ein gutes Mittel gegen Kaffeeflecken (auch veraltete) ist Eigelb mit Glycerin vermischt. Die Flecken werden damit gut eingewaschen, dann wie gewöhnlich gewaschen. Auch Kaffee- und Theeflecken lassen sich auf diese Weise entfernen. W.

#### Fragen.

1. Kann man ohne Vorbildung nur anhand eines Kochbuchs kochen lernen? Ich konnte mich verhältnismäßig in meiner Brautzeit nicht praktisch ausbilden lassen und fürchte nun, meine Versuche, nach einem Buche zu lernen, könnten gar zu kläglich ausfallen. An gutem Willen und Freude an der Hausarbeit fehlt es nicht. Hausfrau in spe.

2. Kommt das Kochen mit Elektrizität viel teurer als mit Gas? Wer spricht sich aus Erfahrung an dieser Stelle aus? Leserin in B.

3. Man sagt Linoleumbodenbelag halte nicht warm; in der Regel werden in neuen Häusern nur Zementböden erstellt und das Linoleum komme unmittelbar darauf zu liegen. Stimmt das? Wer macht Beobachtungen auf diesem Gebiete? Frau G.



## Hermann Weilenmanns Eier-Teigwaren



Alle unsere Pakete tragen diese Schutzmarke und die Empfehlungsmarke der Sozialen Käuferliga der Schweiz.