

**Zeitschrift:** Schweizer Frauen-Zeitung : Blätter für den häuslichen Kreis  
**Band:** 2 (1880)  
**Heft:** 27

**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:** 22.11.2024

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

# Schweizer Frauen-Zeitung.

Zweiter Jahrgang.



**Abonnement:**  
Bei Franko-Zustellung per Post:  
Jährlich . . . . . Fr. 5. 70  
Halbjährlich . . . . . " 3. —  
Vierteljährlich . . . . . " 1. 50  
Ausland mit Zuschlag des Porto.

**Korrespondenzen**  
und Beiträge in den Text sind  
gefälligst an die Redaktion der  
„Schweizer Frauen-Zeitung“ in  
St. Gallen zu adressiren.

**Redaktion**  
eines im Stillen wirkenden gemein-  
nützigen Frauenkreises.

St. Gallen.

Motto: Stets strebe zum Ganzen; — und lannst Du ein Ganzes nicht sein,  
So schließe als williges Glied die Hand dem Ganzen Dich an.

**Insertion:**  
15 Centimes per einspaltige Petitzeile  
Bei Wiederholungen Rabatt.

Die „Schweizer Frauen-Zeitung“  
erscheint jeden Samstag.

**Publikationen**  
beliebe man franko einzulenden an  
die Expedition der „Schweizer Frauen-  
Zeitung“ in St. Gallen.

**Verlag und Expedition**  
von Altwegg-Weber & Treuburg  
in St. Gallen.

Samstag, den 3. Juli.

Mit Nr. 27 beginnt das **zweite Semester** oder **dritte Quartal** der „Schweizer Frauen-Zeitung“. — Das Blatt wird unsern werthen Abonnenten, welche dasselbe direkt unter Adresse beziehen, unverlangt auch weiter zugesandt.

Post-Abonnenten, die nicht für das ganze Jahr bezahlt haben, wollen bei ihren Postämtern ungesäumt neue Bestellung machen, damit keine Verzögerung in der Expedition eintritt.

Neu eintretenden Abonnenten können die Nummern des I. Semesters auf Verlangen nachgeliefert werden, soweit der kleine Vorrath noch reicht.

**Die Expedition**  
der „Schweizer Frauen-Zeitung“.

## Diät — Lebensweise — Regime.

Unter Diät versteht man, im weiten Sinne, die gesammte Lebensordnung des Menschen, im engeren die Menge und Beschaffenheit der Lebensmittel, welche er genießt. Wir wollen die Diät hier mehr im engeren Sinne betrachten.

Man nimmt z. B. in Wasserheilanstalten gewöhnlich an, daß eine Kur eine kräftige und reichliche Diät erfordere. Wir möchten den Satz lieber umkehren und sagen: eine reichliche Nahrung erfordert eine starke Kur; d. h. wenn ein Kranker viel ißt, so muß er viel trinken, schwitzen, baden und gehen, um die Speisen verarbeiten zu können. Da nun aber ein starkes Schwitzen zc. den Organismus angreift und ermüdet, so folgt natürlich daraus, daß der Kranke, welcher durch vieles Essen sich zu einer starken Kur nötigt, seinen Organismus unnötig abnußt und anstatt das Maß seiner Lebenskraft zu vermehren und durch Regelung seiner Funktionen sich Ansprüche auf ein langes Leben zu erwerben, dieselbe vermindert und sein Leben verkürzt, wenn er nicht etwa gar die Krankheit, gegen welche er die Kur braucht, verschlimmert.

Wenn wir also schon früher den Grundsatz aufgestellt haben, daß eine Kur nicht stärker gebraucht werden dürfe, als die Kräfte des Kranken es erlauben und die Krankheit es erfordere, so müssen wir hier

hinzufügen, daß der Kranke nicht die Krankheit, sondern den Organismus füttern solle, d. h. daß er nicht mehr essen solle, als zum Ersatz des täglichen Abganges nötig, und daß Alles, was dem Magen darüber aufgezwingen werde, die Verdauungsorgane belästige und den gesammten Organismus zu abnormer Thätigkeit nötigt, um sich dieses Ueberflusses wieder zu entledigen.

Dieser Grundsatz ist schon lange mit Füßen getreten worden und daher rühren auch größtentheils die mangelhaften Kuren, die häufigen Rückfälle und Klagen der Patienten nach ihrer Rückkehr in den Schooß ihrer Familien.

Während der Kur bemerkt man die Nachteile nicht, weil die ganze Lebensweise, die sehr erhöhte Thätigkeit des Organismus, die vermehrten Aussonderungen, die Abwesenheit geistiger Anstrengungen, häuslicher Sorgen zc. die Verdauung sehr bessert; allein nach und nach erliegt der Körper der unnatürlichen Anstrengung; die geistige Thätigkeit, die häuslichen Sorgen, das Stillstehen zc. kehren wieder, die vermehrten Lebensreize hören auf, ermattet sinkt der Körper zusammen und der Kranke wird, fast ohne einen Vortheil aus der Kur gezogen zu haben, zu einer größeren Mäßigkeit genötigt, nachdem er einen Theil seiner Lebenskraft ohne Noth vergeudet hatte.

Es versteht sich von selbst, daß z. B. eine Hungerkur mit einer vollständigen Wasserkur nicht verbunden werden kann. Es handelt sich nicht darum, den Körper am Nöthigen Mangel leiden zu lassen, sondern darum, ihn nicht mit Unnötigem zu beschweren. Wie viel nun Einer essen sollte, das hängt von seinem Körper, seiner Krankheit, seiner Verdauungskraft ab. Auf einen kleinen und schwachen Wagen wird kein verständiger Fuhrmann mehr laden, als das Fuhrwerk zu tragen vermag. Ist man je einmal im Zweifel, so esse man lieber zu wenig als zu viel; denn das, was man nicht ißt, schadet nicht, und man bereut es nie, zu wenig gegessen zu haben.

Die Unbeglücktheit nach dem Essen, Wölle, dickes Blut, Congestionen, Magenjäure, vermehrte Schmerzen (wo solche vorhanden sind), Müdigkeit, üble Laune zc. sind ein Zeichen von zu reichlicher Nahrung; andauernde Schwäche und fortgesetzter Hunger ein Zeichen von zu kärglicher Nahrung.

Man achte nur sorgfältig auf diese Kennzeichen und wird bald sein richtiges Maß herausfinden. Damit kann man auch auf eine Herstellung seiner Gesundheit rechnen, welche nicht bloß so lange dauert,

als man sich in einer Kur- oder Heilanstalt aufhält, sondern so lange, als man sie nicht selbst wieder durch Unmäßigkeit und andere Fehler in der Lebensweise zu Grunde richtet.

## Pestalozzi und Fröbel.

Pestalozzi hat das große Verdienst, daß er ein Grundgesetz für den Unterricht fand, nämlich das der Anschauung; er begründete damit eine Methode und damit auch die Wissenschaft des Unterrichtes. Form, Zahl und Wort sind ihm die Elementareigenschaften alles Wahrnehmbaren und die Elementarpunkte, auf die sich all' unsere Erkenntniß gründet.

Jeder Unterricht in irgend welchem Fache muß von der Anschauung ausgehen; seine Aufgabe muß sein: Zahl, Form und richtige Benennung zur klaren Erkenntniß der Schüler zu bringen.

Diesem System des ersten Pädagogen mangelte aber noch ein Wesentliches, nämlich das der praktischen Fertigkeiten. Pestalozzi fühlte diesen Mangel selbst; er sah wohl ein, daß der Zweck der Bildung mit Kenntnissen ohne Fertigkeiten nicht recht sei; der Mensch müsse nicht bloß zum Wissen und Denken, sondern auch zum Können und Handeln erzogen werden. Noch in seinen letzten Tagen suchte er vergeblich nach den Mitteln: die Kinder von der Wiege auf zum ununterbrochenen Gebrauch ihrer Kräfte und Anlagen zu bilden, ihre überlegte und erfinderiische Thätigkeit zu beleben, — und da gesteht er auch, daß sein Werk noch der wahren Vollendung verharre. Pestalozzi nahm das Bewußtsein noch mit sich in's Grab, daß er das Höchste gewollt, aber nicht erreicht habe. Sein höchstes Ziel war: Menschenschulen zu errichten, aus denen Menschen hervorgingen, die festen Charakters, voll unererschöpflicher Thakraft, voll ewig sprudelnder Thatenlust sich und die Mitwelt dem Ideale entgegenführten, dem die Menschheit auf ihrem Wege zueilt.

Friedrich Fröbel war es, der die Forderungen Pestalozzi's zu erfüllen versuchte; er ließ nicht die aus der Anschauung entsprungene Erkenntniß als höchstes Ziel der Menschenbildung gelten. Der Mensch soll nicht bloß reich sein an Erkenntniß,

sondern auch an Thakraft. Thätig sein ist die letzte, die umfassende Bestimmung des Menschen. Nach ihm heißt die Urformel alles Lehrens und Erziehens nicht: „Sieh' und erkenne“, sondern: „Thue dies, sieh' und beobachte, was daraus folgt.“

Das von Fröbel aufgestellte Grundweltgesetz, das Gesetz von der Vermittlung der Gegenstände war ihm auch das Gesetz der menschlichen Entwicklung zur Arbeit durch Arbeit, zur Thätigkeit durch Selbstthätigkeit zu erziehen — das ist die große Aufgabe, die Fröbel sich gestellt hat.

Dazu mußte er vielfach neue Unterrichtsmittel schaffen, und wahrhaft bewundernswürdig ist der Scharfsinn, mit dem er dabei zu Werke ging; staunenswürdig die innige Liebe, mit der er das Leben des Kindes wie sein erstes Erwachen beobachtete und erforschte, um im rechten Augenblick die richtige Anregung zur Beschäftigung treffen zu können. Er wollte das Kind nicht aus seiner kindlichen Welt herausreißen; die Spiellust soll dem Kinde rein und ungetrübt erhalten bleiben, aber sie soll sich durch Übung und Kräftigung zu Lust an bewußter, an produktiver Thätigkeit veredeln.

Schade, daß es Fröbel nicht vergönnt war, sein Thätigkeitsprinzip nicht bloß für das vorschulpflichtige, sondern auch für das schulpflichtige Alter praktisch durchzuführen. Auch er mußte das Bewußtsein in's Grab nehmen, daß sein Werk noch der Vollendung harre. Glücklicherweise haben würdige Jünger und Jüngerinnen daselbe bis jetzt mit Erfolg gefördert, vielleicht weiter, als er selbst bei seinem Tode unter den damaligen trüben Aussichten hoffen durfte.

Schließen wir die Skizzen dieser zwei großen Menschenfreunde und lassen wir dabei noch die eigenen Worte des Schöpfers der Kindergärten folgen:

„Der Mensch werde nicht als ein schon vollendet, fester geordneter betrachtet, sondern als „ein stetig werdendes, sich Entwickelndes, ewig Lebendiges. Er schreitet von einer Stufe der „Entwicklung zur andern.“

## Der ungenügende Erfolg in der Volksschule oder:

### Vor zwanzig Jahren und heute noch wahr.

(Fortsetzung.)

„Eine weitere Ursache liegt endlich im Leben selbst, in das die aus der Schule Entlassenen hinaustraten.

„Das Leben selbst rafft und reißt wieder so Vieles hinweg von dem, was die Schule gepflegt hat, ohne daß sie selbst dafür verantwortlich gemacht werden kann. Da ist vor Allen die gebräuchte Lebensstellung, in die eine sehr große Zahl von austretenden Schülern eintritt, nicht zu vergessen die Arbeits- und Dienstverhältnisse, Armuth, Mangel, Kampf um die äußere Existenz, was so Vielen den Geist niederwärts zieht; es ihnen erschwert, für Erhaltung und Bereicherung der erworbenen Kenntnisse zu sorgen, überhaupt den Geist lähmt und die Beweglichkeit desselben hindert.

„Und wenn noch dazu, wie so oft, der Mangel an aller irgendwie geistig anregenden Gesellschaft kommt, oder, wie es eben oft der Fall ist, schlimme Gesellschaft, in der alles geistige Streben lächerlich gemacht wird; wenn Verfälscher kommen, die nicht ruhen und rasten, bis sie sich des gestitteten, stillen, ordentlichen Jünglings, der in einer Waisenhause zu einem nützlichen Bude zu greifen gesinnt ist, bemächtigt und ihn auf ihre Wege des Leichtsinns gezogen haben, oft leider in die größte Niederlichkeit und Großthuererei, den Todfeind alles ernstern Vorwärtstrebens, in gemeine Genuß- und eitle Vergnügensucht — dann haben wir uns ja nicht zu verwundern darüber, daß so Vieles von dem, was die Schule geübt und gepflegt, was bessere Erziehung aufgebaut hatte, keine Frucht bringt, sondern verwüftet und zernichtet wird.“

Wenn nun ein solches Urtheil von einem Pädagogen abgegeben wird, welcher in seiner Stellung als Geistlicher, Schul- und Volksmann, vornehmlich vom Kanton Bern die deutlichsten Beweise und Erfahrungen hat, und dieses Urtheil also von einer landwirthschaftlichen Bevölkerung gilt, wie muß es erst da klingen, wo man eine fast ausschließlich Fabrikbevölkerung vor sich hat?

(Fortsetzung folgt.)

## Ein Meuchelmörder als Hausfreund.

Unter all den verschiedenen Hausfreunden, mit denen die Hausfrau und deren Töchter vertraulich und intimen Umgang pflegen, steht das Glätteisen voran. Zarre und rauhe Hände verstehen daselbe zu führen und selbst die feinsten, die sich noch nie entschließen konnten, mit Wäschapparaten und Scheuerlappen vertraulich umzugehen, scheuen die Handhabung des Glätteisens nicht.

Seit unserer Urgroßmütter Zeiten hat diese Beschäftigung in Folge der auf die Spitze getriebenen Wäsche- und Kleiderkultur eine gewaltige Wandlung durchgemacht. Die ersten Glätte-Apparate, welche von unsern Vorfahren benutzt wurden, um der Wäsche ein schöneres Aussehen zu geben, waren erhitzte eiserne Löffel, mit welchen man die damals modernen Brust- und Halskrausen der Herrenhemden glatt strich. Jedenfalls eine mühevoll, zeitraubende Arbeit; alles Uebrige blieb ungeplättet.

Was würden wohl unsere Hausfrauen heute dazu sagen, wenn sie in dieser Weise ihre verschiedenerelei komplizirten Wäsche-Artikel und diejenigen ihrer Kinder der glatt und ansehnlich machen müßten? Und mit welcher verwunderten Augen würden unsere Urgroßmütter in einer wohlaustrüsteten Glättstube der jetzigen Zeit sich umsehen! Da sind in einer Ecke, selten oder nie mehr gebraucht, unsere altbekannten „Bügelisen“ von ehemals, die mit einem glühenden Steine erhitzt werden mußten; dort auf dem Tische, blank und glänzend stehen deren jüngere Schweigern, die Kohleneisen, nebst einem wärrschaftigen Schneidereisen. Auch von den neuen handlichen Plätteisen nach amerikanischem System, welche auf der heißen Herdplatte, oder auf dem eigens hiefür gefertigten Glättofen erhitzt werden, sind welche vorhanden.

Welchen von diesen hier vorhandenen Glättapparaten würde unsere praktische Urgroßmutter sich wohl auswählen für ihren eigenen Gebrauch? Wir denken, sie wäre bedächtig genug, um nicht nach bloßem Sehen zu urtheilen. Gewiß würde sie sich über den Gebrauch eines jeden dieser Instrumente belehren lassen und dann nach selbstgemachten Versuchen urtheilen. Sie wird die verschiedenen Vorzüge der einzelnen Systeme bald herausfinden, auch wenn ihr vorher darüber keine Vorlesung gehalten wurde. Daß aber die Kohlenglätteisen von ihr nicht in der Weise bevorzugt würden, wie dieß von den Hausfrauen jetziger Zeit geschieht, davon sind wir überzeugt. Denn so bequem und billig ihr Gebrauch auch ist, so schädlich ist deren Handhabung, und wenn die Nachtheile auch nicht jedesmal besonders auffallend zu Tage treten, so sind sie nichtsdestoweniger vorhanden — unsere Aerzte wüßten davon zu erzählen.

Wir selbst wissen Fälle zu verzeichnen, wo in Folge schlechter Kohlen beim Glätten mit Kohleneisen sämtliche Angehörige einer großen Familie in verschiedenem Grade erkrankten und daß auch einige Freunde nicht verschont blieben, welche durch Zufall für kurze Zeit in dem Glättzimmer sich aufhielten (dessen Fenster notabene geöffnet waren), wo einzelne Personen durch den Gebrauch derselben für mehrere Tage arbeitsunfähig wurden und an Schwindel, Kopfschmerzen und Krämpfen darniederlagen.

Auch auf unser edles Schorgan äußert der Kohlenrauch sich in schlimmer Weise, denn es ist Thatsache, daß Glätterinnen, welche meistens der Kohleneisen sich bedienen oder bedienen mußten, durch deren jahrelang fortgesetzten Gebrauch in Gefahr kamen, das Augenlicht zu verlieren, welches ihnen bloß durch eine Berufsänderung konnte erhalten bleiben.

Man sollte glauben, daß eine gewissenhafte Hausmutter beim Ankauf ihrer Glätteisen diese stete Gefahr für sich selbst und die Ihrigen im Auge haben würde; allein — weil das Kohleneisen bequem ist, so werden dessen große Nachtheile nicht in Betracht gezogen. Wenn die Hausfrau in dieser Weise ihre Pflichten als häusliche Gesundheitskommission außer Acht läßt, so sollte der Hausvater als kompetente höhere Instanz von seiner Stellung Gebrauch machen, indem er die Kohleneisen in seinem Hause außer Dienst setzt; nicht aber ohne vorher der Frau oder Tochter einen Ersatz gebracht zu haben, vermittelt dessen sie seine tadellosen Hemden glätten können, ohne an der köstlichen Gesundheit Schaden zu nehmen und so lange der Zustand seines Geldbeutels ihm dieß nicht ermöglicht, so trinke er am Vorabend des Glättetages ein Glas Wein weniger, damit die Glätterin während der Arbeit ziemlich viel mit ein wenig Wein gewässertes Wasser trinken kann, um die schädlichen Wirkungen des Kohlengases weniger zu empfinden.

Und Ihr, Hausväter, die Ihr bis heute Cuere glänzend geplätteten Hemden mit Stolz auf dem Leibe getragen, ohne zu bedenken, daß der Glätterin deselben in Folge des Glättens vielleicht für Stunden und Tage, oder noch länger, die Gesundheit entbehren mußte, thut das Cuere, um diese Schädlichkeit zu heben, indem Ihr entweder für eine andere Glätteinrichtung besorgt seid, oder doch Cuere Einfluß dafür geltend macht, daß mit Kohleneisen niemals in geschlossenen Räumen gearbeitet wird, und daß es zur Gewohnheit gemacht werde, während dem Glätten zu trinken; sei es nun gewässertes Wasser, oder irgend eine Flüssigkeit, die sich, ohne berauschend zu wirken, in größerer Menge trinken läßt. Protestirt gegen den Meuchelmörder als Hausfreund!

## Für Feld und Garten.

Mit Recht hat die „Schweizer Frauen-Zeitung“ auch den Gartenbau in ihr Programm aufgenommen. Steht ja der Garten mit Küche und Speisetisch und mit der Haushaltungskasse in enger Verbindung.

Und so erlaubt sich Einsender dies die verehrlichen Leserinnen d. Bl. mit einer, wenn auch nicht neuen, doch noch viel zu wenig geschätzten Gemüsepflanze bekannt zu machen. Gehört dieselbe auch nicht gerade zu den Delikatessen, so doch immerhin zu den Gemüsen, welche man in der gemäßigten Winters- und ersten Frühjahrszeit gern jede Woche ein paar Mal auf dem Tische sehen wird.

Es ist dies die gelbe Speiserübe (nicht etwa mit Möhren, gelben Rübl oder Carotten zu verwechseln, mit denen sie nichts gemein hat). Sie ist die nächste Verwandte der weißen Herbst- oder Stoppelrübe, im Volksmund „Räbe“ genannt. Mit dieser stimmt sie überein in Größe, Form und in den Blättern; nur sind Haut und Fleisch gelb statt weiß. Vor der weißen hat sie zunächst den Vorzug, daß sie viel milder schmeckt; der Geschmack ähnelt sehr dem der Bodenkohlrabi. Sie kocht sich sehr schnell weich und ist nie holzig und zäh; während die weiße Räbe schon um Neujahr schwammig (weißbrütig) und für die Küche unbrauchbar wird, bleibt die gelbe bis spät in den Frühling hinaus fest und gut (richtige Aufbewahrung im kühlen Keller in Sand vorausgesetzt). Ja man kann sie ohne Gefahr im Freien lassen. Troßdem daß der letzte Winter zu den härtesten zählte, waren meine gelben Rüben im März auf dem Felde draußen noch so frisch und gesund wie im Herbst. Noch verdient hervorzuheben zu werden, daß nicht bloß die ausgewachsenen, sondern selbst die nur baumwurzgroßen Exemplare brauchbar sind.

Die Kultur ist ganz dieselbe, wie bei der weißen Räbe. Sie ist im Juli und in der ersten Hälfte August anzusetzen, und zwar ziemlich dünn, dann fleißig zu jäten und einmal mit Jauche zu düngen, aber ja nicht bei grellem Sonnenschein. Wie alle Kohlgewächse sind die jungen Pflanzen den Erd-

föhren und Thauschnecken ausgefetzt. Bespritzen mit frischem Wasser, dem man per Gießkanne einen Eßlöffel voll Petroleum beifügt, hat mir letztes Jahr gegen diese Gartenfeinde gute Dienste geleistet. Abblättern (köhlen) darf man die gelben Rüben nicht. Ernten kann man sie nach Belieben im November und Dezember oder im ersten Frühjahr.

Zubereitet werden sie wie die Kohlrabi. \*)

**Ueber Kochschulen und Haushaltungskunde.**

(Schluß.)

**Tägliche Ernährungsvorschriften.**

Die bereits aufgestellten Gesundheitsregeln ergeben folgende Ernährungsweise für Knaben und Mädchen, die nach verschiedenen Umständen abzuändern ist, jedoch immer in reichlicher und angemessener Weise verabreicht werden sollte.

Diät für Kinder von 6—10 Jahren.

- Brod: nach Belieben.
- Milch: 6 Deziliter, oder Suppe 3 Deziliter.
- Butter: 60 Gramm.
- Fleisch: 150 Gramm.
- Gemüse: 240 Gramm.
- Mehlspeisen: 180 Gramm.
- Obst: 120 Gramm.

Im Alter von 10—14 Jahren steigt dieses Verhältnis um einen Drittel und bei Jünglingen von 14—20 erhöht sich der tägliche Bedarf an Brod auf 750 Gramm,

- „ Milch „ 9 Dzltr., oder Suppe 6 Dzltr.,
- „ Butter „ 120 Gramm,
- „ Fleisch „ 360 „
- „ Eier „ 150 „
- „ Gemüse „ 500 „
- „ Mehlspeisen 240 „
- „ Obst 240 „

Weil die gleiche Art und Menge der Speisen in verschiedenen Jahreszeiten einen verschiedenen Nährwerth hat, wurde bei obigen Ansätzen der Durchschnitt angenommen. So ist z. B. saftiges Obst zur Zeit der Reife am besten; Gemüse unmittelbar vor ihrer Blüthe; Wurzeln und Knollen in der ersten Reife; Fleisch und Geflügel im Winter, wenn es vollkommen ausgewachsen ist und die Temperatur das Aufbewahren gestattet.

Folgende Tabelle gibt die Verhältnisse an, welche ein Pfund der benannten Nahrungsmittel bietet:

	Wärmebildner.	Fleischbildner.	Mineral. Salze.	Wasser.
Brod . . .	300	60	15	105
Fleisch . . .	90	90	8	292
Käse . . .	135	165	15	165
Milch . . .	45	15	5	415
Eier . . .	45	75	8	352
Fisch . . .	30	75	8	367
Geflügel . . .	60	45	15	360
Frisches Obst und Saftige Gemüse	60	30	15	375
Weizenmehl, Reis, Hafermehl, Maccaroni, trockene Erbsen u. Bohnen	360	75	8	37
Butter				
Del				
Zucker	420	unbedeutend		60
Arrowroot				
Thierische Fette				

(Bei obiger Berechnung ist das englische Pfund à 480 Gr. zu Grunde gelegt.)

**Gewöhnliche Eintheilung der Nahrungsmittel.**

Die Nahrungsmittel sind je nach dem Vorherrschenden verschiedener Bestandtheile eingetheilt als kohlenstoffhaltig oder Wärmebildner; als stickstoffhaltig oder Fleischbildner; als phosphorhaltig oder Gehirn- und Nervenbildner.

\*) Samen dieser Gemüsepflanze liefert (gegen Voraus-einwendung von so viel Klappen in Frantomarten als Gramm gewünscht werden, nebst 10 Kp. für frankirte Zusendung, von 50 Gramm an billiger, gegen Nachnahme) P. Wiesmann in Müllheim (Thurgau).

Wärmebildner sind: Weißes Mehl, Zucker, Honig, Syrup, Butter, Milch, Weizenstärke, Arrowroot, Kartoffeln, Kunkelrüben, Rüben, Trauben und alles süße Obst, auch Leber und fettes Fleisch.

Fleischbildner sind: Mageres Fleisch, Hafermehl, ganzer Weizen, Eier, Käse, Zwiebeln, Kohl, Spargeln, Salat, Sellerie, Blumenkohl und Spinat.

Gehirn- und nervenbildende Bestandtheile sind enthalten in: frischem Obst, ungegohrenem Mehl, saftigen Gemüsen, Wild, Geflügel etc.

In diese drei Klassen von Nahrungsmittel lassen sich alle nahrhaften und leicht verdaulichen Speisen einreihen.

**Allgemeine Anwendbarkeit lokaler Nahrungsmittel.**

Die weisen Gesehe der Natur haben jedem Lande gestattet, diejenigen Nahrungsmittel zu erzeugen, welche den Bedürfnissen seiner Bewohner entsprechen. So hat jedes Land sich seine eigenthümliche Speisekarte gebildet, deren Bedürfnissen auch die unerfahrenste Einkäuferin nachzukommen vermag.

Ohne sich von den Ursachen Menschenschaft zu geben, genießt der Landmann mit Vorliebe ein Stück Speck oder Schinken zu seinem Gemüse. Der Matrose, welcher auf langer Seereise hauptsächlich gesalzene, oder sonst kongentrierte Speisen genossen hat, nähert sich mit Vorliebe von Gemüsen. Der Tropenbewohner ist vorzugsweise die saftigen Früchte seiner Heimath und die Bewohner der Polargegenden verzehren Fette aller Art in den einfachsten Formen.

Ungeachtet dieser Naturregeln verlangt der Geschmack und die physische Anlage des Einzelnen bisweilen eine abweichende Ernährungsweise. Es wird bei einigem Nachdenken über die chemische Zusammensetzung und den Nahrungswert verschiedener Nahrungsmittel nicht schwer halten, dieselbe in's Werk zu setzen.

**Alphabetischer Blumenkranz.**

**Geduld.**

Es ist Geduld ein rauher Strauch,  
Voll Dornen aller Enden,  
Und wer ihm naht, der merkt das auch  
An Füßen und an Händen.

Und dennoch sag' ich: Laß' die Müß'  
Dich nimmermehr verdrießen,  
Sei's auch mit Thränen, spät und früh  
Ihn treulich zu begießen.

Urpflöglich wird er über Nacht  
Dein Mühen Dir belohnen,  
Wenn über all' den Dornen lacht  
Ein Strauß von Rosenkronen.

**Hoffnung.**

Laß jedes Glück verblühen, wenn Dir nur eines bleibt:  
Die Hoffnung, die am Zweig stets neue Knospen treibt.

**Jugend.**

Der Jugend Traum floh, wie ein Wahn!  
Das trübe nie den frohen Sinn;  
Denn alle Blüthen welken hin,  
Bevor die Frucht erst reifen kann.

**Kunst.**

Die Kunst ist um den Stamm des Lebens nur die  
Ranke,  
Die ihn umzingelt, daß er blühen der Schmutz Dir  
danke.  
Mit reichlichem Geweb' laß' sie den Stamm um-  
stricken,  
Doch so nicht, daß der Stamm müßt' unterm Schmutz  
ersticken.

**Leben.**

Das Leben ist ein Kranz von Blüthen,  
Tief zwischen Dornen eingewebt;  
Nur die erringen, die sich mühten,  
Nur wer geweint hat, hat gelebt.

**Milde.**

Weißt Du, woran die gold'ne Pomeranze mahnt?  
Daß Milde, mehr denn Gold, den Weg zu Herzen  
bahnt.

**Noth.**

Ob Noth besser oder schlimmer macht?  
Gebt nur auf den Regen Acht,  
Der hervortreibt, was im Boden liegt:  
Weizen, wo man Weizen eingepflügt,  
Unkraut von dem Unkrautsamen,  
Und was Acker sonst aufnahmen.  
Fromme werden in der Noth noch besser  
Böses wird bei Bösen größer.

**Opfer.**

Wer immer treu ergeben, der opfert sich der Welt;  
Es fließt der Saft der Reben: er opfert sich der Welt.  
Ich sah den Halm des Felbes, der ehemals gewogt,  
Im Sichelode beben: er opfert sich der Welt.  
Ich sah der Rose Wunden, geschwollen von Wohlgeruch,  
Dem Sturme hingegeben: er opfert sich der Welt.

**Zur Erziehungsfrage.**

Uns liegen verschiedene Briefe gewissenhafter Mütter vor, in welchen wir ersucht werden, den Müttern hie und da Winke zu geben über wirklich gute und gediegene Literatur für junge Töchter. Mit besonderem Vergnügen entsprechen wir dieser Bitte und werden demgemäß selbstgeprüfte Schriften einschlägiger Art nach und nach unsern Leserinnen zur Kenntniß bringen. Es wird auf diesem Gebiete in unserer gegenwärtigen Zeit außerordentlich viel Neues geboten, was so recht in jede Familie hineingetragen zu werden verdient. Wir beginnen mit dem Werke der Ober-Arbeitslehrerin Elisabeth Weizenbach über *Schule, Unterrichts- und Erziehungs-kunde für Arbeitsschulen*. (Verlag von Friedrich Schultheß in Zürich.) Wer da weiß, wie vielerorts, trotz großen Fortschritten in der Gesamtheit, die Arbeitsschulen noch im Argen liegen, wie noch immer der rechte Zusammenhang der Arbeitsschule mit dem Hause fehlt, wie so oft, aus Unwissenheit und Vorurtheil der Mütter, der Schule entgegengearbeitet wird, der wird die genannte Schrift mit Freuden begrüßen. Wir älteren Frauen, welche Vergleiche ziehen können zwischen den Arbeitsschulen früherer Jahre und den in diesem Schriftchen zur Darstellung gebrachten, werden die Gelegenheit nicht veräumen, das zeitgemäße Werk bestmöglichst zu verbreiten.

**Schau in's Auge Deinem Kinde!**

Lächelt Dir die schwebende aller Ketten,  
Die Alltagsnoth, des Geistes Kraft;  
Hast Du, die Deinen warm zu betten,  
In Sorgen Tag und Nacht geschafft;  
Und kommt kein Hoffnungshauch, der lende  
Das bange Mutterherz durchweht:  
Dann schau in's Auge Deinem Kinde,  
Das kräftigt Dich wie ein Gebet.

Wenn Dich ein falscher Freund verrathen,  
Denn Du vertraut in Lust und Leid,  
Wenn Deines Lebens beste Thaten  
Verleumdung Dir entfleht und Reid;  
Und wenn die Welt ringsum, die blinde,  
Dein treu'les Wollen nicht versteht:  
Dann schau in's Auge Deinem Kinde,  
Das tröstet Dich wie ein Gebet.

Und denkt Dein Herz in bitt'rer Reue,  
Wie kalt Du fremdes Glück zerflört;  
Wie Du das Wort der Lieb' und Treue  
In eitlen Wahn oft überhört;  
Legt sich der Schmerz wie eine Kinde  
Um's Herz Dir, daß es fast vergeht:  
Dann schau in's Auge Deinem Kinde,  
Das löst Dein Leid wie ein Gebet.

(Subwig Bauer.)

**Abgerissene Gedanken.**

Sieh' erst dein Leiden recht an; es ist nur verkleidete  
Wohltthat, wie oft den süßesten Kern bittere Schale umhüllt.

Wer sich ohne Liebe zu leben vermesst,  
Steht einer Pflanze, die zu blühen vergessen.

Worte zu rechter Zeit geredet, sind wie goldene Aepfel  
in einer silbernen Schale.

# Erste Fabrik zerlegbarer Federmatrizen

von **Dr. Wengi in Zürich.**

Wir beehren uns hiebei, unsere neuen, patentirten zerlegbaren Federmatrizen, welche, abgesehen von ihrem anerkannt praktischen Werthe für den allgemeinen Gebrauch, auch von den Aerzten geprüft und für die Gesundheitspflege als vorzüglich befunden wurden, bestens zu empfehlen.

Diese Federmatratze ist in zwei Theile zerlegbar; der eine bildet den Boden sammt den daran befestigten Federn, der andere die abhebbare Seitenwand sammt den Polstern. Vermöge des Abhebens der Seitenwand resp. des Deckels, kann die ganze Matratze zu jeder Zeit mit Leichtigkeit gelüftet, gebürstet, ausgeklopft und gesontet werden, wodurch dem Verbleiben von Krankheitsstoffen, Ungeziefer etc. vorgebeugt wird. Zum Transporte von Kranken an einen andern Ort bedient man sich ausschließlich nur des leichten Obertheils.

Die Federn sind in einer Weise angebracht, daß solche, die schadhast geworden, in wenigen Minuten an Ort und Stelle entfernt und durch neue ersetzt werden können, wodurch allenfallsige Reparaturen ohne den geringsten Zeitverlust stattfinden können und höchst billig zu stehen kommen.

Unsere Matratze hat sich vom ersten Tage ihrer Verwendung an in der Praxis als das Beste und Bequemste, was in diesem Gebiet bis jetzt erzeugt wurde, bewährt und erprobt, und wir beehren uns denn, selbige zur Benutzung für Kranke und Gesunde angelegentlich zu empfehlen.

Zum Hinblick auf Preiswürdigkeit machen wir besonders auf unsere billigsten Matrizen aufmerksam, in Crin d'Afrique à Fr. 40 franko Bahnhof (Domizil).

**Dr. Wengi & Co., 8 Bleicherweg, Bachhof 8, Zürich.**

Die unübertroffene, beliebte

## Leipziger Strickmaschine

mit neuesten Verbesserungen, zu Privat- und Fabrikgebrauch. — Agentur für die Schweiz:

Maschinen-Strickgeschäft **J. G. Hengartner in Gschlikon.**

Bisheriger Verkauf in der Schweiz über 200 Stück.

## Corsets

in größter, schönster Auswahl, von Fr. 2. 50 bis Fr. 26; **Elastique-Corsets für Frauen** mit bequemster Einrichtung; extra angefertigte **Corsets für magenleidende Damen**, sowie das Neueste in

**Geradhaltern** für Schiefe, mit Stahlplatten, mit Garantie, empfehlen

**Geschwister Ufer, Corsetschneiderinnen, Rindermarkt 7, Zürich.**

## Hausfrauen und Waschanstalten

sei hiebei das

# Fettlaugenmehl

von **J. A. Embs in Heilbronn a. N.**

als wahrhaft praktisches und unschädliches Wasch- und Reinigungsmittel allen übrigen gleichnamigen Fabrikaten gegenüber bestens empfohlen.

Daselbe ist in den meisten Kolonial- und Materialwaaren-Geschäften zu haben.

**Bodenwische**, nach neuem Verfahren dargestellt, weiß und gelb, geruchlos, rasch trocknend, nicht klebend, gegen Wasser- und Seifenlössen widerstandsfähiger als die gewöhnlichen Wasser- und Seifenwischen, sehr ergiebig;

**Bodenlack**, transparent hell und dunkel, hauptsächlich für **Bodenkreuze**;

**Bodenlack** mit Deckfarbe, gelb und braun, für tannene Böden, Treppen etc., schnell trocknend, geruchlos, leicht abzuwaschen und wischbar;

**Geräthschaftenlack**, schnell trocknend, grau, grün, roth und schwarz,

empfiehlt **Carl Haaf in Bern.**

Strichmuster mit Preis und Prospectus franko Niederlagen in Apotheken und Droguerien. (H 652 y)

## Anglo-Swiss Kindermehl.

Nährhafter, löslicher und leichter verdaulich als andere Kindermehle. Vollständige Zusammensetzung desselben findet sich auf der Etiquette.

Preis per Büchse à 1 engl. Pfund **Fr. 1.**

Zu haben in **St. Gallen** bei **C. Rehsteiner**, Apotheker; **C. W. Stein**, Apotheker. (O F 2682)

## Milchprodukten-Fabrik

von

**Gerber & Cie., Thun (Schweiz).**

**Kindermehl und condensirte Milch.**

Prämirt auf allen Ausstellungen.

Empfohlen von den ersten Aerzten des In- und Auslandes.

Prospecte mit Zeugnissen gratis.

## Pensionat

zur Vervollkommnung in den schweizerischen Nationalsprachen.

Jünglinge, die sich dem Handel oder Eisenbahnen zu widmen gedenken, finden hier neben gesunder Kost, hübschem Umgang und gewissenhafter Aufsichtigung **gründlichen Unterricht im Deutschen, Französischen und Italienischen.**

Für nähere Aufschluß wende man sich gefälligst an Professor **C. A. Zürcher** in **Mendrisio** (Tessin).

Von dem Ertrage sind 25 % den Familien der im Gotthardtunnel verunglückten Arbeiter zugesichert.

Am Lowerzer See, 1 1/2 Stunde von **Goldau**, **Arth-Rigibahn.**

## Bad Seewen.

1 Stunde von **Brunnen**, **Bierwaldstätter-See.**

**Hôtel. Mineralbäder zum Rössli. Pension.**

**Eisenhaltige Mineral-, See-, Douche-Bäder** und auf Bestellung **Sool-Bäder**. Kuh- und Ziegenmilch. Post und Telegraph im Haus. Billige Preise. **Prospekte mit Anzeigen, sowie über Einrichtung, Preise etc. gratis und franko.** Den Tit. Kurgästen, Reisenden, Vereinen und Schulen empfehlen ihr altbekanntes Etablissement bestens

**Wittve Veeler & Söhne.**

## Schwedische Zündholz, prima Qualität,

in Paketen zu 10 Schächtelchen à 25 Cts.,

in großen Schächteln (für Haushaltungen besonders vortheilhaft) à 15

ferner: diverse **Ständer** und **Streichapparate**, sowie **Anstreichmasse** für dieselben, empfehlen zu gef. Abnahme

**Lemm & Sprecher, Multergasse, St. Gallen.**

## Abonnemente auf den „Bazar“

nimmt die unterzeichnete Buchhandlung an. — Preis per Quartal **Fr. 3. 35.**

**Altwegg-Weber zur Treuburg, St. Gallen.**

## Den Besitzern von Parquetböden

empfehle ich mein längst bekanntes und bewährtes Fabrikat

## Parquetbodenwische

in Blechbüchsen à 1/4 1/2 1 2 1/2 Kilo

à Fr. —. 80 1. 60 2. 80 7. —

offen per Kilo Fr. 2. 40.

NB. Die Büchsen sind mit meiner Firma gestempelt und mit gelber Gebrauchsanweisung versehen.

## Stahlspäne,

das beste Mittel zum Reinigen der Parquetböden, in Paketen von 250 und 500 Gramm à Fr. 2 per Kilo.

## Parquetbodenbürsten,

neue Konstruktion, mit beweglichem Stiele und mit Hautschleifeinfassung zum Schutze der Möbel und Wände, à Fr. 28.

**Parquetbodenbürsten**, gewöhnliche Form, à Fr. 20

empfiehlt **J. Finsler im Meiershof Zürich.**

## Diamantine

(Glanzpulver)

zum Schnellreinigen und Poliren aller Metalle, als: **Gold, Silber, Britannia, Neusilber, Kupfer, Messing, Zinn, Blech, Stahlwaaren**, sowie **Fenster- und Spiegelglas, Delantische, Marmor** u. s. w.

Durch ein paar Striche hellglänzend nach Wunsch, was bis jetzt durch kein Mittel erreicht worden ist.

Beonders empfohlen: allen Fabrikanten, Eisenbahndirektionen und Dampfschiffen, Hotelbesitzern, dem löbl. Militär, allen Haushaltungen und zum Selbstgebrauch für Jedermann, à Fr. 1. — per 1/2 Kilo en détail.

Niederlage und Alleindepot für die Schweiz bei Herrn **G. Winterhalter in St. Gallen**, Multerg. Nr. 6.

NB. Wiederverkäufer erhalten entsprechendes Rabatt.

## Die beste Chocolate

## CHOCOLAT MAESTRANI

per 1/2 Kilo Fr. 1. 30, 1. 60, 2. —, 2. 50, 3. 50, 4. —, 5. —.

## Concentrirte

## Essig-Essenz.

Ein Flacon von 1/4 Liter Inhalt à Fr. 1. 25 ist hinreichend, um nach einer an den Flaschen befindlichen Anweisung durch einfaches Mischen mit fünf Liter Wasser oder Wein den reinsten **Doppelessig** zu bereiten. Haupt-Depot **Carl Haaf in Bern**, sowie in Apotheken u. Droguerien. (H 654 y)

## Garantirt ächtes

## Rölnisches Wasser

versendet gegen Nachnahme franko durch die ganze Schweiz in Originalfläschchen (6 große Flaschen) à Fr. 8. 50

**M. Källin'sche Buchdruckerei** in St. Gallen.

Ein seit über 30 Jahren als vorzüglich bewährtes Mittel gegen

## Blutschicht

versendet gegen Nachnahme von 3 Fr. **Apotheker Hartmann** in Steckborn.