

Zeitschrift: Schweizer Frauen-Zeitung : Blätter für den häuslichen Kreis
Band: 28 (1906)
Heft: 26

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>

Schweizer Frauen-Zeitung.

28. Jahrgang.

Organ für die Interessen der Frauenwelt.



Notiz: Immer strebe zum Ganzen, und laß dich nicht vom Ganzen werben, als wenn es nicht wäre, ein Ganzes wie du!

Abonnement.
Bei Franko-Zustellung per Post:
Jährlich Fr. 6.—
Halbjährlich 3.—
Ausland franco per Jahr „ 8.30

Gratis-Beilagen:
„Koch- und Haushaltungsschule“
(erscheint am 1. Sonntag jeden Monats).
„Für die Kleine Welt“
(erscheint am 3. Sonntag jeden Monats).

Redaktion und Verlag:
Frau Elise Honegger.
Wienerbergstraße Nr. 7.
Telephon 376.

Insertionspreise.
Per einfache Petitzeile:
Für die Schweiz: 25 Cts.
„ das Ausland: 25 Pfg.
Die Reklamezeile: 50 Cts.

Ausgabe:
Die „Schweizer Frauen-Zeitung“
erscheint auf jeden Sonntag.

Annoncen-Begle:
Expedition
der „Schweizer Frauen-Zeitung“.
Aufträge vom Platz St. Gallen
nimmt auch
die Buchdruckerei Mercur entgegen.

St. Gallen

Sonntag, 1. Juli

Inhalt: Gedicht: In goldener Fülle. — Wir rufen, wir hungern und dürsten nach ganzen Persönlichkeiten, nach ganzen Männern und Frauen. — Ein hochbedeutungsvolles Lehrervort. — Der ideale Ehemann. — Der Schweizer. Gemeinnützige Frauenverein. — Der Schweizer. Lehrerinnenverein. — Die Abfälligkeit unserer Wohnungen. — Sprechsaal. — Feuilleton: Salmortale (Schluß). — Feuilleton: Hängen und Bangen.
Beilage: Briefkasten. — Neues vom Büchermarkt. — Reklamen und Inserate.

In goldener Fülle.

Wir schreiten in goldener Fülle
Durch seliges Sonnenland:
Fest liegen unsere Hände,
Wie ineinander gebannt.

Die große Sommer Sonne
Hat unsere Herzen erheitert:
Wir schreiten in goldener Fülle
Bis an das Ende der Welt.

Und bleich deine sinkende Stirne,
Und läßt meine Seele ihr Haus:
Wir schreiten in goldener Fülle
Auch in das Jenseits hinaus.

Wem solch ein Sommer beschieden,
Der laßt der flüchtigen Zeit:
Wir schreiten in goldener Fülle
In alle Ewigkeit.

Paul Remer.

Wir rufen, wir hungern und dürsten nach ganzen Persönlichkeiten, nach ganzen Männern und Frauen.*

Ganze Persönlichkeiten, ganze Menschen! Ein Ideal? Sollen wir es zeichnen? Sollen wir einen Lugenpiegel aufstellen? Das Lugenregister aufzählen von A bis Z und nichts dabei vergessen? Nein! Ein paar Striche nur, einen Umriß und eine Seele!

Ganze Menschen nennen wir die, die wirklich Persönlichkeiten, wirklich sie selbst sind und den Willen haben, sie selbst zu sein. Freie, unabhängige, eigene Herren über sich selbst, keine Sklaven, Unverkäufliche, Unbestechliche, Menschen mit Rückgrat, Mark und Knochen, mit dem natürlichen, ehrlichen Trotz der Eigenart, mit dem Selbstbewußtsein, das stolz ist auf den eigenen Wert, auf die von der Allmacht erhaltenen Gaben, mit dem Selbstgefühl, das sich vor sich, vor Gott und Welt verantwortlich weiß, verantwortlich im Leben und im Sterben. Menschen, die gesund sind, innerlich gesund und rein, innerlich ohne „Besten“ und Schäden, ehrenhaft vom Scheitel

*) Aus der Festpredigt, gehalten am schweizerischen Reformtag in Chur, Juni 1906.

bis zur Sohle, ehrenhaft bis in die verborgenste Herzalte hinein. Menschen mit beweglicher Energie, die nicht trüg in Selbstzufriedenheit verschmoren, die den Weibrauch, eignen oder fremden, nicht leiden mögen und sich an sich selbst nie genügen lassen, deren Leben ein beständiges Sichregen ist. Sie selbst sein, sich bewegen, untadelig funktionieren kann schließlich auch eine Marionette, eine gut gearbeitete Maschine, kann auch ein Mensch, dem wir die Krone doch verweigern müßten. Zur Kraft der Glieder gehört die Kraft des Herzens. Seele zu haben ist der Vorzug des Menschen. Blutwärme zu haben, Temperatur, Farbe im Antlitz und Glanz im Auge. Blutwärme! Mut, zu denken, ganz zu denken, durchzudenken, allem ins Auge zu sehen, Mut, anzufassen und das Begonnene mannhaft zu vertreten und wenn es sein muß, bis zum Äußersten bei ihm auszuharren. Temperatur und Farbe! Gemüt, Gefühl, das sich noch entflammen kann in reinem Feuer, rechtschaffen sich ereisern und entrüsten, Leidenschaft, die mit weißen Flammen lodert, wie der Berge blinkend Licht zum Himmel steigt. Glanz im Auge! Wahrheitsfönn, Aufrichtigkeit, Gerechtigkeit, weiter Blick, Ueberzeugung, Weisheit und Liebe. Liebe, aus der all ihr Können und Dulden, all ihre Wärme und all ihr Schmerz leuchtet, ihre stille, unennbare Heiligkeit.

So die Ganzen. Charaktere. Wie in Erz gegossen, aber innerlich weich, hart geschmiedet, aber warm, nicht zu brechen, aber zart im Herzen, stark und edel, tapfer und frei, in Freud und Leid gefestigt. So haben sie — es gab solche — im Kleinen und Großen treu, ihr Leben eingesetzt, Helden des Schlacht- und Arbeitsfeldes, des Sabbats und Werktags. So haben sie Augenblicke und Jahrhunderte durchgehauen, unvergängliche Segensspuren hinterlassend. Das sind die wahrhaft Großen, nicht die Riesen des Leibes, oder die von Geburtswegen auf Thronen, nicht immer die von Amtswegen auf hohen Stühlen sitzen, nicht die manchmal nur sogenannten Autoritäten. Das sind eines Volkes kostbarste Güter und beste Wohlthäter, nicht Kopfsahl, Banken, Grundwerte, Silberhaufen, Bajonette und Kanonen. Das sind die bedeutendsten Mächte auf Erden, ganze Persönlichkeiten, ungebrogene, wahre, treue, große Seelen, die andere anziehen und mitreißen. Heil, wir grüßen sie: heil — wir sind selbst dazu berufen! Wir glauben nur nicht an uns, wir haben nur kein Vertrauen, wir sind voll Kleinmut und Zagen, wir werfen zu schnell die Flinten ins Korn. Jeder Soldat trägt den Marschallstab im Tornister; jeder, auch der schlichteste und einfachste, trägt in sich

die herrlichste Bestimmung seines Lebens und seiner Seele. Aus den kleinsten Hütten sind je und je die Tüchtigsten geschritten. Ob auch in engen äußeren Verhältnissen wohnend, groß zu werden ist unsere heilige Pflicht und unser heiliges Recht.

Ein hochbedeutungsvolles Lehrervort.

An der Tagung der schweizerischen Lehrer in Glarus hat u. a. Herr Schulinspektor Dr. Hafter, Glarus, über die Wertung der Schüler gesprochen:

„Die einzigen Mittel der heutigen Schule dafür sind die Prüfungen und die zahlenmäßigen Zensuren. Können wir aber dadurch dem Schüler gerecht werden? Der staatliche Schulzwang mit der Massenunterrichtung läßt das Einzelindividuum verschwinden. Die Masse kann man wohl unterrichten, aber sie richtig zu werten, ist ein Ding der Unmöglichkeit. Dann verhindert der Examenzwang eine richtige Wertung fast völlig. Auf die Examina werden möglichst viele Sachen eingepackt, das Kind nimmt bei der gegenwärtigen „Brämierung des Gedächtnisses“ möglichst viel in sein Gedächtnis auf, es thut dies aber auf Kosten der anderen, viel edleren Seelenkräfte. Daneben steht der „Schulehrgeiz“, welcher das Kind veranlaßt, nur deshalb zu lernen, um dem Lehrer einen Gefallen zu thun. Der „Schulehrgeiz“ ist der größte Fehler und macht die Wertung unmöglich. Die Zensurart mit einem Worte oder einer Zahl kann unmöglich den Eltern ein klares Bild geben und verursacht dem gewissenhaften Lehrer viel Mühe.

Es ist unmöglich, einen Menschen mit Zahlen zu werten, alle seelischen Eigenschaften können hier unmöglich zu ihrem Rechte kommen. Wir prüfen das Kind auf das zwangweise erworbene Wissen, nicht auf seinen inneren Wert. Das erste Ziel für den Lehrer soll es sein, den ganzen Menschenwert des Kindes zu erkennen zu suchen. Wenn wir von einer Prüfung reden, so denken die Kinder mit Schrecken an die Prüfungen im Rechnen, Vaterlandskunde etc., aber mit Freuden sehnen sie das Examen für Spiele herbei. Dort ist ihnen volle Freiheit geboten, ihr Können nach ihrer Initiative zu entfalten, und es bildet einen wichtigen Punkt der Wertmessung, den Grad der Selbsterziehung zu beurteilen.

Diese Selbsterziehung ist aber abhängig vom Gesundheitszustande des Schülers, darum muß auch dieser zur Beurteilung herbeigezogen werden. Die Diagnose hat der Schularzt zu be-

stimmen, und der Lehrer muß davon Kenntnis haben und sich ein fortlaufendes Verzeichnis anlegen. Von großem Interesse für den Lehrer ist das Benehmen des Schülers beim Spiel, Turnen u., weil sich hier der Körper in seinen Fähigkeiten am besten darstellen kann. Im Zusammenhang mit den körperlichen Eigenschaften stehen die geistigen. Durch den Anschauungsunterricht muß das lebende Interesse des Kindes geweckt werden.

Nach und nach treten noch höhere Kräfte in Tätigkeit: Sympathiegefühle, Phantasie, Kombination und kritisches Vermögen. Diese bilden wichtige Argumente für die Wertung des Schülers. Durch strenge Selbstüberwachung und einen kräftigen Willen, die Gemütsbewegung zu beschleunigen, kann man die Stimmung in einer mittleren Gleichgewichtslage erhalten. Das muß man beim Schulkinde anstreben. Die Spielarten des Schmerzes: Zorn, Haß, Murren, Grollen darf es nicht aufkommen lassen. Die Selbsthingabe muß gepflegt werden, um ein brauchbares Glied der menschlichen Gesellschaft zu erziehen.

Als Maßstab für die innere Wertung können wir den Durchschnittswert der Klasse annehmen, aber dieser ändert wieder mit jedem Jahr. Einen bessern Maßstab erhalten wir, wenn wir das Verhältnis vom Entwicklungsstande und den Anlagen des Kindes berücksichtigen. Unser bestehendes Zeugnis ist lückenhaft. Das Zeugnis soll die Rubriken enthalten: 1. allgemeiner Gesundheitszustand; 2. turnerische Gewandtheit, Handgeschicklichkeit, Schreib- und Zeichenfertigkeit, Ausdauer, Singen, Unternehmungsgewiss und Genauigkeit in der körperlichen Arbeit; 3. Fortschritte und freies Interesse an den Schulfächern, Aeußerung der Phantasie, Kombinationsgabe; 4. Strenge gegen sich selbst, Betragen gegen andere, sittliches Verhalten, Arbeitsfreudigkeit. Die Frage der Wertung der Schüler ist nur durch die That lösbar, möge sie folgen."

Der ideale Ehemann.*)

Im Brautstand war ich der Meinung, daß ich in der Ehe alle meine Kräfte anspannen müsse, um mich meines Mannes würdig zu erweisen. Er erschien mir als der ritterlichste, groß angelegte, allem Kleinlichen abhold, als der gerechteste, selbstlose und in der Stimmung gleichmäßige Mann, kurz als mein Ideal von einem Ehemann. Das tägliche Leben hat mir aber gezeigt, daß vieles nur Sonntagsstimmung war, die in der Ehe nicht Stand hielt.

Ritterlich — ja, du lieber Himmel: er macht mir die Thüre vor der Nase zu, läßt mich die Sachen aufheben, die ihm zu Boden fallen, läßt mich Trepp auf und ab springen und ihm das zutragen, was er vergessen hat; er fährt mich an wie ein Holzknüttel, wenn ich einen Wunsch nicht gleich errate; er nimmt bei Tisch stets die besten Bissen für sich; er verlangt, daß immer seine Leibgerichte gekocht werden, auch wenn er weiß, daß mir manches davon nicht gut bekommt. — Es fällt ihm nicht ein, den Hut zu lästern auf der Straße, wenn er mir mit Bekannten begegnet. Wenn er abends heim kommt aus dem Geschäft, streckt er sich auf dem Sopha zum Schlafen und das Nachtsessen kann warten, bis er von selber aufwacht, denn wecken darf man den Gestrengen bei Leibe nicht. An Sonn- und Feiertagen kommt er in argem Nüchtern zum Frühstückstisch und zeigt im Hause Gewohnheiten, für die ich mich geniere.

Groß angelegt, allem Kleinlichen abhold — warum nicht gar! — Er ist gar nicht selten ein kritteliger Topfgucker, der über einem grünen Blättchen in der Suppe oder einem nicht ganz egal geratenern Brotschnitzchen oder wegen einem Körnchen zu wenig Salz die Stirn in Falten ziehen und am Abend noch nachbrummen kann. Gerech ist er nur stellenweise, wo sein Stolz nicht verletzt wird. Geschieht aber dies, so kann er ganz unfaßlich und verlegend werden; dann geht sein Temperament mit ihm durch und er läßt sich zu kraffen Ungerechtigkeiten hinreißen.

* Ein Echo auf den gleichbetitelten Artikel in Nr. 25.

Selbstlos — ja, das ist er, so lange seine Sorge für die anderen ihm selber zu gute kommt. — Gleichmäßig in der Stimmung — da muß ich lachen vor lauter Nichtigkeit. Als gekärgerter Sauertopf kommt er regelmäßig aus dem Geschäft heim. Deshalb muß ich immer mit Zucker im Herzen und auf den Lippen ihn empfangen; ich muß spassen und lachen und ihm ein würziges Hälmchen durch den zusammengekniffenen Mund ziehen, bis daß er die Lippen zum verhaltenen Lachen kräuselt und schließlich gut gelaunt ins Geschäft geht. — So ist mein Ideal in Wirklichkeit beschaffen.

Findest Du Dein Bild gut getroffen, trautes Männchen? Wirft Du nun weinern oder lachen? Sei gescheidt und thue das Beste, denn das Andere würde Dir nur schaden, und mich bekämest Du doch nicht zu fassen; die Redaktion ist diaktret.

Und dann will ich Dir auch großmütig hier bekennen, daß ich Dich doch von Herzen lieb habe als Mensch mit allen Deinen Fehlern, die unter Umständen ja auch Tugenden sein können. Und dann noch eins: Ich gestehe Dir volles Gegenrecht zu. Kennzeichne Du als Mann nun die ideale Frau, als welche die Braut Dir erschienen ist und sage ganz offen, wie viel von Deinem damaligen Ideal nun übrig geblieben ist. Ich wills lachend zu Herzen nehmen und mich ernstlich zu bessern suchen. So kommen wir wohl auf den richtigen Weg, Du die Idealfrau und ich den Idealmann wieder zu finden. X.

Der Schweizer. Gemeinnützige Frauenverein.

In Zug ist der Schweizerische Gemeinnützige Frauenverein versammelt gewesen. Frau Williger-Keller hielt die Begrüßungsrede, in der sie betonte, die heutige Aufgabe der Frau sei die Zügelziehung. Die Rechnungsabnahme ergab einen Vermögensbestand von rund 30,000 Fr. Es folgten mit Interesse angehörte Berichterstattungen über Militärbeschaffung, die Konferenz von Paris über Bekämpfung der Tuberkulose, über die Verammlung des Roten Kreuzes und die Pflegerinnenschule in Zürich. Sodann wurden Referate angehört über die kunstgewerbliche Vereinigung und die Ausstellung von Mailand. Der Verein zählt gegenwärtig 75 Sektionen mit 8000 Mitglieder. Die Haushaltungsschulen zeigen vorzügliche Ergebnisse. Für eine Dienstbotenversicherung sind zur Zeit 40,000 Fr. beisammen. Der Vorstand wurde beauftragt, zu erwägen, ob männliche Dienstboten und Bureauangestellte ebenfalls diplomiert werden sollen. Ueber die Gartenbauschule referierte Frau Coradi-Stahl.

Der Schweizer. Lehrerinnenverein.

In St. Gallen tagte am 25. Juni der Schweizer. Lehrerinnenverein unter Anwesenheit von 80 Mitgliedern. Die internen Vereinsangelegenheiten wickelten sich rasch ab. Die nötigen Summen für Eröffnung des Heims der schweizerischen Lehrerinnen sind bis auf Weniges beisammen. Eine Zitatsache, welche die Lehrer zu dem Stoßfeuer veranlaßt, die Kunst des erfolgreichen Sammelns könne man von den Lehrerinnen lernen: „Ihr seid zum Betteln wie geboren.“ Für den Ausbau des Lehrerinnenheims wurde eine spezielle Bau- und Finanzkommission eingesetzt. Die nächste Generalversammlung des Vereins soll in Olten stattfinden.

Die Abkühlung unserer Wohnungen.

Da weder im Sommer noch im Winter die Temperatur unserer Wohnräume im allgemeinen den gesundheitlichen Anforderungen entspricht, so spielt die Temperaturregulierung in unserem Klima eine große Rolle. Diese ist im allgemeinen im Winter leichter zu bewerkstelligen als im Sommer. Der beste Schutz gegen übermäßige Erwärmung wäre eine geeignete Bauart der Häuser. Dieser Anforderung kann wohl in den Tropen genügt werden, nicht aber in unseren Breiten; allenfalls könnte eine Vornauer aus Kalkstein, Holz oder Rohr hergestellt und das Dach isoliert werden, dadurch daß eine zirkulierende Luftschicht zwischen ihm und der Decke des höchsten Stockwerkes eingeschaltet wird. Am größten ist die Temperatursteigerung in den heißeren Etagen. Man beobachtet dort in dicht bewohnten Häusern oft Nachttemperaturen von 28—32° und noch mehr.

Wie Dr. Hanauer in seinem Buche über die „Hygiene der Wohnungen“ (Schumanns Medizinische Volksbücher, Leipzig) auseinandersetzt, bestehen die gesundheitlichen Nachteile der hohen Wohnungstemperatur in einer teilweisen Behinderung der Wärmeabgabe, bei Erwachsenen tritt Erschlaffung und Appetitlosigkeit ein, bei kleinen Kindern kann die Wärmeflaunung zu Hitzschlag führen. Die hohe Hitze gesezt die Nahrungsmittel, namentlich die Milch, die Folge sind Darm-erkrankungen und hohe Kindersterblichkeit.

Ein Schutzmittel gegen die starke Erwärmung des Hauses bietet das Anbringen von Flechtwerk an der

Mauer, auch rankende Gewächse sind vollkommen geeignet, die strahlende Wärme von der Mauer abgubalten. Eine Entwärmung des Körpers durch Lüftung kann auch dadurch erzielt werden, daß man fortwährend einen ausgiebigen kalten Luftstrom in das Zimmer ein-treten läßt. Diese Kühlung ist jedoch nur eine vorübergehende, denn sobald die Zufuhr der kalten Luft aufgehört hat, ist nach kurzer Zeit die alte Hitze wieder da. Will man Kühlung durch reichliche Verbunkung von Wasser im Zimmer erzielen, so muß durch gleichzeitige reichliche Lüftung für Fortschaffung des gebildeten Wasserdampfes gesorgt werden, weil sonst die steigende Luftfeuchtigkeit die Wasserdampf-abgabe vom Körper erschwert und damit einen der wichtigsten Wege der Wärmeabgabe verschließt.

Sprechsaal.

Fragen.

In dieser Rubrik können nur Fragen von allgemeinem Interesse aufgenommen werden. Stellen-gesuche oder Stellenofferten sind ausgeschlossen.

Frage 9149: Nach Anhörung verschiedener hoch-interessanter Vorträge über Phrenologie und angestellten verblüffenden Beurteilungen in diesem Fach, gelangt man zu der eigentümlichen Frage, ob es nicht möglich und geboten wäre, den noch weichen, widerstandlosen Schädel der Neugeborenen durch leichtes, sachkundiges Drücken so zu formen, daß die oberen Hirnpartien bergenden Schädelstellen reichlich bemessen werden, so daß das, den gegebenen Verhältnissen sich anpassen Gehirne Raum hat, sich auszubehnen? Wäre es nicht möglich, die junge Generation in dieser rationalen Weise zu veredeln? Ich habe mir von einer alten, mit besonders großen Erfahrungen ausgestatteten Hebamme erzählen lassen, daß unter den beinahe fast 4000 von ihr zum Leben geleiteten Kindern nicht ein einziges breitaßiges zu finden sei, es sei denn, daß es später durch ein Mißgeschick verunstaltet worden. Was nützt die spätere Schulung und Erziehung, wenn die nun einmal vorhandene, feste Schädelform eine veränderte Entwicklung des Gehirnes nicht zuläßt. Es soll ja Völkerschaften geben, welche die Köpfe ihrer Neugeborenen zu einer schablonenhaft angenehmen Form zurecht drücken lassen durch berufene Hände. Wäre das nicht eine Quelle der Belehrung für die Gelehrten. Um gütige Meinungsäußerung von Denkenden bittet. Eine strebende Leserin.

Frage 9150: Ich leide jeden Sommer so bald die Wärme kommt an Durchfall, so daß ich von meinem Sommeraufenthalt immer nur einen teilweisen Genuß habe. Ich halte immer besonders sorgfältige Diät und hüte mich auch vor jeder Erkältung und doch stellt sich das Uebel jedes Jahr ein. Ich fühle mich dabei nicht etwa krank, aber ich bin dadurch in meiner freien Bewegung gehemmt und wäre deshalb für einen guten Rat sehr dankbar. Eine eifrige Leserin.

Frage 9151: In welcher Weise darf ein junger Mann, der mit seinen Mitteln sehr zu rechnen hat, sich in nachfolgendem Fall erkennen lassen? Ich habe das Glück, bei einer alleinlebenden älteren Dame passendes Logis gefunden zu haben. Nun mache ich die Beobachtung, daß seither an meinen Kleidern und Ringen alles stets proper und heil ist, währenddem ich sonst für Reparaturen immer für meine Verhältnisse erhebliche Auslagen hatte. So viel ich bemerken kann, hält sich die Dame kein Dienstmädchen, auch ist sie sehr zurückhaltend. Ich sehe sie so zu sagen nie, als wenn ich den Zins entrichte und auch dann spricht sie nur das Nötwendigste, so daß ich keinen Anknüpfungspunkt habe, mich wegen meiner Vermutung zu erkundigen. Ich möchte nicht durch Taktlosigkeit verletzen. Für guten Rat von weiblicher Seite dankt zum Voraus bestens. Ein junger Unschaffener, der die Frauengattung im Euterhause immer geliebt hat.

Frage 9152: Mächtigen nicht gutdenkende beobachtende und klar urteilende Frauen sich darüber äußern, welches die Eigenschaften sind, die sie bei den Dienstleuten von heutzutage am meisten vermissen; was am meisten Anstoß gibt zu den Mißbilligkeiten zwischen Herrschaft und Angestellten, was eigentlich den ewigen Wechsel bedingt? Als ich noch unverheiratet war, habe ich auch eine Anzahl von Jahren gedient und habe mich dabei glücklich gefühlt. Jetzt sind schon zwei meiner Töchter in Stellung. Es ist aber immer etwas zu klagen und zu wecheln und ich werde mir nie recht klar darüber, wo eigentlich der Fehler liegt. Schwere Charakterfehler sind nicht vorhanden und zur Arbeit wurden sie erzogen, ebenso zur Ordnung, so daß es nicht allaufsehr nöthig sollte. In die Dienstverhältnisse meiner Mädchen mische ich mich nicht ein, denn sie müssen darin leben und ihr Brod verdienen, nicht ich. Die Verhältnisse müssen anders geordnet sein als sie zu meiner Zeit waren und darüber möchte ich gerne Belehrung haben. Und herzlich dankt dafür zum Voraus. Eine Leserin, die klar sehen möchte.

Frage 9153: Wie verhält es sich mit der Dauer einer sogenannten Saisonstelle? Ich wurde auf Anfang Juni für die Saison fest und mit bestimmtem genanntem Saisongehalt angestellt. In den Prospekten und öffentlichen Besprechungen ist die Dauer der Saison mit „Anfang Juni bis Ende September“ angegeben. Nun wird mir von einer gutintruierten Seite gesagt, daß in diesem Hause bei unglücklicher Vorwimmertung und schönem Herbst und je nach dem Bestand der Gasse, die Saisonzeit so verschoben werde, daß sie erst zum Beginn gerechnet werde, wenn der Stand dies

einen dicken Sirup kochen, etwa in der Art wie Brombeersirup. — Kleine Säckchen, mit gedörrten Heidelbeeren gefüllt, werden auf dem Herd oder im Ofenrohr gewärmt und auf kranke Stellen aufgelegt: ein wertvolles Hilfsmittel bei einigen Erhaltungszuständen. — Lungenkranke sollen sich genau untersuchen lassen, und der Arzt soll das Sanatorium aussuchen; hier vor allem paßt eines nicht für alle. Aus Davos kennen ich auffallend viele günstige Resultate. Fr. M. in S.

Feuilleton.

Saltomortale.

Eine Zirkusgeschichte von Max Wundtke.
(Schluß.)

Nun kam Nummer fünf des Programms; die staunenerregenden Produktionen der „Amerikanerin Miß Mabel Johanny“ am Reck. Mit drolligen Clownsprüngen schlug der dumme August nach dem Eingang der Menge, begrüßte die eintretende und mit Beifall empfangene Reckkünstlerin durch einen verstoßenen, herzengewarmen Blick und schritt dann in komischer Grandezza vor ihr her, der Mitte der Manege zu, um dann in lächerlicher Weise mit dem Reckständer zusammenzustößen, sich glatt auf die Erde zu setzen, und mit ausgepreizten Beinen, den Finger an der Stirn, anscheinend über den Satz „doch hart im Raume stoßen sich die Sachen“ zu philosophieren.

Das Publikum war entzückt von dem dummen August. Der Schelm! Er hatte gut lachen — machen. Er war innerlich so vergnügt, wie er noch nie gewesen, am allerwenigsten, wenn das Publikum außer sich war vor Lachen. Ach, seine liebe, gute Paula! Nur dieses eine Mal noch, und dann nie wieder! Der Schelm philosophierte wirklich. Weiß der Kuckuck — es that ihm weh, ihre wunderbar schön und edelgeformten Glieder in diesem prallen Trifots den Blicken der Menge ausgesetzt zu sehen. Wie hatte er das nur ertragen können? Aber das letzte Mal? Und dann wollte er schon darüber machen, daß kein Blick mehr seine Schätze erpäfte. Seine Schätze! O, welches kostbare Wort! Und mit einem Male wechselten die Vorstellungen in ihm. Diese süßen, herrlichen Glieder sah er vor sich liegen, an der Erde, zuckend am zerstückelten Leibe. Wieder kroch, wie jeden Abend in der letzten Zeit, das Entsetzen eisfalt an ihm empor. Nein, nur das nicht! Schwer, fast blöde, wie gelähmt drehten sich seine Augen in den Höhlen, um sich im Umherjucken zu vergewissern, daß ihn eine Wagnervorstellung äffe.

Vereinzelt Beifallklatschen ließ ihn aus seinem Sinnen emporkommen. Ach, hinweg mit diesen Gedanken! Es ist ja heute das letzte Mal. Und wer wird denn immer gleich an so etwas denken. Schließlich ist doch ein solches Unglück nicht viel häufiger als ein Blitzschlag. Er sprang auf und machte wieder einige seiner lächerlichen tolpatschigen Capriolen, die aber immer eine wenn auch ins Komische überlegte Huldbildung an die Bravourkünstlerin bedeuteten.

In welchen sichern, schön geschwungenen Linien drehte sich der geschmeidige Mädchenleib um die Stangen, um dann, gleich einem Schwalbenflug durch die Luft zu schießen, daß den Zuschauern der Atem stockte! Und am dritten Reck zog sie dann wieder ihre harmonischen Schlangentänze, als wäre sie von jeher auf diesem Reck gewachsen, wie die Lilie an ihrem Schaft.

Der Clown schnitt eine greinende Grimasse und machte tölpelhafte Versuche, an dem Reckständer emporzuklimmen, etwa wie ein ungeschickter Junge nach einem frühen Apfel strebt.

Aber da hing sie auch schon wieder an der ersten Stange. Nun wieder in kühnem Bogen durch die Luft, über die zweite Stange hinweg. Der Clown travestizierte blitzschnell den Trick und setzte sich glatt auf den Boden. Ueber ihm griffen Miß Mabels Hände nach dem Reck; aber sie griffen um ein Geringes zu tief; und im nächsten Augenblick lag der schöne Leib dem erstarren Clown dicht vor den Füßen. Keine Muskelzucke mehr, kein Glied rührte sich.

Im ersten Augenblick begriff das Publikum noch nichts. Ja, einige hatten nicht übel Lust, Beifall zu klatschen; denn es erschien ihnen das glatte, in feiner Linie gestirnte Niederstürzen zu den Füßen des Clowns als ein eigenartiger Trick. Der dumme August war der erste, der die Lage erfaßte. Mit einem Rutsch war er neben ihr und betastete ihre Glieder. Sie rührte sich immer noch nicht. Er richtete sich auf den Knien auf und legte zärtlich den Arm um Paulas Schulter.

„Lieb! Einzige! Um Gotteswillen, hörst Du mich?“ flüsterte er ihr in wahnsinniger Angst in das Ohr.

Nun wurde das Publikum unruhig. Rufe nach einem Arzte wurden laut. Einige Herren stiegen über die Schranke und schritten auf die Gruppe zu. Einen Moment beugte sich der Clown über den teuren Leib, als müsse er ihn schützen vor jeder entweihenden Berührung. Aber er besann sich doch einer Besseren und rückte ein wenig zur Seite.

„Helfen Sie ihr,“ rief er mit angstvollen Blicken.

Zirkusdiener kamen und brachten eine Trage. Einen Teil des Publikums machte Miene, dem Ausgange zuzudrängen. Auf einen Wink des Direktors, der die Trage herbeigerufen hatte, setzte die Musik ein. Mit wildem Feuer brausten die Klänge des Radehymnarisches durch den lustigen Bau aus Holz und Eisen, indes die regungslose Frauengestalt in den glühenden Trifots hinausgetragen wurde, gefolgt von der schmerzverzerrten Gestalt des dummen August.

Draußen war die Tragödie von kurzer Dauer, aber um so erschütternder. Die Ärzte stellten eine Verletzung der Wirbelsäule und damit des Rückenmarkes fest. Es war wenig Hoffnung. Und sie ist gar nicht zu reiten?

Die irren flackernden Augen des Clowns richteten sich stehend an die Männer der Wissenschaft. Die zuckten die Achseln.

Vielleicht einige Stunden oder Tage der Leithargie, und dann das Ende, sagte der eine. Der Clown, der die Kappe von seinem hübschen Vordenhaar gerissen hatte, sah da, hielt den Kopf der Regungslosen in seinem Schoße, und meinte herbzbrechend auf das bleiche Antlitz hinab. Dann mußte er sie fahren lassen; man schaffte sie in das nächste Krankenhaus.

Als sie die paar Stufen hinuntergingen, scholl lautes Beifallklatschen aus dem Zirkus. Das Publikum hatte sich wieder beruhigt und ergöhte sich an Nummer sechs des Programmes.

Hangen und Bangen.

(Fortsetzung.)

Der Präseft näherte sich Eva, welche sich in der allgemeinen Bewegung unbemerkt in eine einsame Ecke zurückgezogen hatte:

„Mein Kompliment, liebes Kind,“ sagte er. „Bei Ihnen werden die Herren nach dem Diner nicht ins Rauchzimmer gepfercht, während die Damen das geistvolle Thema der Dienstboten und Schneiderinnen abhospeln müssen. Sehen Sie nur, wie man sich amüsiert, welche Heiterkeit. . . Nur der Träumer Vernière scheint auch hier in seine Paragrafen und Bücher versunken zu bleiben. Wissen Sie, daß

ich sehr unzufrieden mit ihm bin. Man hat ihm gestern die Vertretung einer Angelegenheit übertragen wollen, die jeden Advokaten reizen muß, eine verwickelte interessante Sache. . . Er hat sie zurückgewiesen unter dem Vorwande, daß ihn die Fertigstellung seines Buches zu sehr in Anspruch nimmt. Sie sollten ihn einmal gehörig auskacheln, ich weiß, daß Sie ihm wert sind. . . Ihr Einfluß wird mächtiger sein als der meine. . . Sagen Sie ihm doch, daß es eine Sünde ist, sich im besten Mannesalter so zu vergraben. . . jetzt, wo ihm Erfolge, Ehren und Anerkennung lächeln. . . Man sieht ihn fast gar nicht mehr im Justizpalast. Alle seine Freunde belagern seine Zurückgezogenheit. . .“

Eva hatte ihm aufmerksam zugehört, ohne den neugierigen Ausdruck seiner glühenden Augen zu bemerken.

„Ja, er hat sehr Unrecht,“ entgegnete sie. „Wir werden es ihm bei nächster Gelegenheit vorhalten, mein Vater und ich. . .“

Martin entfernte sich befriedigt.

Nach mehrmaligen vergeblichen Versuchen war es Jean endlich gelungen, sich Eva unauffällig zu nähern und er sagte ihr leise:

„Verzeihen Sie mir, daß ich trotz meines Versprechens die Einladung Ihres Vaters angenommen habe?“

„Ja, Jean. . . ich wollte mit Ihnen sprechen. . . Man hat mir gesagt, daß Sie Ihren Advokatenberuf ganz vernachlässigen; Sie haben Unrecht, mein Freund. Bedürfen Sie nicht gerade jetzt, mehr als jemals, einer Arbeit, die alle Ihre Kräfte in Anspruch nimmt? . . . Und dann, Ihre Erfolge haben mich so glücklich gemacht. . . Sie wissen wohl, daß ich stolz auf Ihr Talent bin? Arbeiten Sie, Jean! Wenn es nicht um Ihrethalben geschieht, so sei es um unserer Liebe willen!“

Sehr bewegt entgegnete er:

„Ja. . . Für Sie will ich berühmt werden, meine Freundin! Wie schön Sie heute abend sind! . . . Aber leiden Sie? . . . Sie sind so blaß! . . .“

Sie lächelte ihr schönes schmerzliches Lächeln. „Ja, ich leide. Ich bin in einem Zustand der Entmutigung. . . Ich spreche mit Ihnen von verständigen Dingen, aber im Grunde meines Herzens bin ich so müde. . . Seien Sie stark für uns beide, Jean. . . Sie müssen es sein. . .“

Sie schwieg, verwirrt durch seinen glühenden Blick, und betrauerte darüber, seine Entmutigung durch ihre unwillkürliche Klage vielleicht gesteigert zu haben.

Martha hatte sich von Delatis entfernt und kam nun auf ihren Gatten zu, indem sie mit einem nervösen Gelächter ausrief:

„Endlich finde ich Dich. Also in's Dunkel der Palmen ziehst Du Dich zurück, um mit jungen Damen zu flirten. Weißt Du, daß ich eifersüchtig bin? Auch auf Dich, Kleine?“

Sie zog die Krawatte Jeans, die sich verschoben hatte, mit liebenswürdigem, aber nicht ganz natürlichem Lächeln fester an und drohte dann Eva mit dem Zeigefinger.

Jean blickte das junge Mädchen verlegen an, das bei dem familiären Tone zwischen den beiden Gatten, dessen sie nun so lange entwöhnt war, totenblaß geworden war. Dann zog es sich eilends zurück und schloß sich einer Gruppe Plaudernder an. Sie fühlte, daß sie heute nicht mehr im Stande sei, Jean zu sehen, ihn, der die Zärtlichkeit dieses Weibes erduldet, dieses Weibes! . . .

Oh, wie langsam der große Zeiger an der Stuhluhr vorwärts schlich. Wie lang die Stunden waren. . . Würde sie sich bis zum Schlusse des Festes aufrecht halten können?

Mit dem Aufgebot all ihrer Kräfte kämpfte sie gegen das Mißbehagen, den Ekel, der sie erstickte, seit sie die zärtliche Familiarität Marthas für Jean gesehen hatte. Es war ihr, als ob eine giftige Schlange sich dem Liebsten kitzig genahnt hätte, als ob alles Edle und Hohe von ihm abgestreift erschiene in Gegenwart dieser Frau. . .

Endlich trennte man sich. Jean drückte zum Abschiede die kalten Fingerspitzen, die sich ihm entgegenstreckten, aber unter seinem suchenden Blick schlug Eva erbebend die Augen nieder.

(Fortsetzung folgt.)

VELMA

CHOCOLAT
FONDANT.
LEICHT
SCHMELZEND.

UNÜBERTROFFEN.

SUCHARD

SUCHARD, ALLEINIGER FABRIKANT

MILKA

VOLL-RAHM
CHOCOLADE.
REINE
SCHWEIZERMILCH,
CACAO UND ZUCKER.

Briefkasten der Redaktion.

Hs. W. Ihre Schilderung wird in nächster Nummer erscheinen. Zeichnen Sie indessen auch das weibliche Ideal, wie es Ihnen vorkommt. Es sind uns auch bereits einige solche von Seite freundlicher Leser zur Verfügung gestellt worden. Sie sollen auch diese kennen lernen teils in extenso, teils auszugsweise. Und dann ist nur zu wünschen, daß ein jedes so glücklich sein möge, sein Ideal in der Ehe verwirklicht zu finden, oder daß es philosophisch genug veranlaßt sei um sich frühlich davor zu scheiden, wenn statt des erträumten Engels uns ein mit Fehlern und Gebrechen behafteter Mensch als Ehegatte zur Seite steht.

Fr. J. A. Ein jeder Beruf bringt bestimmte Arbeiten mit sich, die uns langweilen oder unangenehm sind. Das ist nicht zu ändern. Wer aber so leicht vor weniger angenehmen Arbeiten zurückschreckt, der thut gut sich für keinen Beruf bestimmt zu entscheiden, ehe er den Inhalt desselben nach allen Seiten kennen gelernt hat. Man sollte ein solches kennen lernen den jungen Leuten viel mehr ermöglichen als es gewöhnlich geschieht. Jetzt kommt es zum Erschrecken oft vor, daß junge Leute verdrießlich und unbefriedigt

ihre Arbeit thun, und sich bei jeder Gelegenheit darüber beschweren, daß man sie einem Beruf zugeführt habe, für den sie keine innere Freude haben und im Grunde genommen den vorhandenen Anlagen nach auch nicht passen. Hier heißt es auch: Vorzüge verhilft Nachfolge.

Fr. S. P. in G. Es gibt Ladebienst, der strenger ist als Hausarbeit. Wenn Sie leicht kurzatmig werden, so taugt Ihnen die Beschäftigung in einem Manufakturwarengeschäft nicht, wo fortwährend Stoffballen über die Gestelle hinauf- und hinuntergereicht werden müssen.



Wer seine Kinder den Gefahren, die die jetzige Jahreszeit mit sich bringt, nicht aussetzen will, gebe ihnen das bekannte Milch-Mehl Galactina, das durchaus kein gewöhnliches Kindermehl, sondern ein aus keimfreier Alpenmilch hergestelltes, leicht verdauliches gemachtes Milchpulver ist. Man hüte sich aber vor Nachahmungen und achte beim Einkauf genau auf d. Namen Galactina.

Berner Halblein beste Adresse: Walter Gyax, Bleichenbach.

Frau L. W. in A. Was nützt es, drei Fremdsprachen zu lernen, wenn man die Muttersprache nur zur Hälfte beherrscht? Es ist viel besser, sich diese letztere durch unermüdblich gebulbigen, individuellen Unterricht dem jungen Mädchen zu eigen zu machen; es wird baselbe viel mehr inneren Gewinn daraus ziehen. Lassen Sie Ihrer Tochter Zeit zu ihrer ruhigen Entwicklung und ziehen Sie keine Vergleiche mit Anderen. Derartig veranlagte Naturen schaffen sich, wenn man sie nicht aus Unerstand auf falsche Bahnen drängt, ein ungemein reiches und hochentwickeltes Innenleben, welches unendlich viel wertvoller ist, als das schablonenhafte Plappern von Bruchstücken einer fremden Sprache. Wenn Sie in dieser Spezialziehung Liebe und Geduld betätigen, so werden Sie sich später der schönsten Früchte erfreuen können.

KNORR'S Hafermehl,
In 30jähriger Erfahrung als bester Zusatz zur Kindermilch erprobt.

Gesucht:

Ein junges, braves Mädchen zur Hilfe der Tochter des Hauses im Café und Speisesaal. Gute Gelegenheit, den Service und die französische Sprache zu erlernen. Eines, das schon einige Vorkenntnis in der französischen Sprache hat, wird bevorzugt. Lohn nach Leistung und Uebereinkunft. Zeugnis. [4405]

Johner - Rossier

Restaurant Terminus, Payerne, Vaud.
750 m ü. M. Geschütztes Bergtal.

Kinderpflege.

Eine in der Kinderpflege und in der Erziehung bewanderte Tochter, welche während mehrerer Jahren in einer weitbekannten Kinderkuranstalt wirkte und über vorzügliche ärztliche Referenzen verfügt, nimmt 2-3 Kinder in ihr einfaches Familienhaus auf. Auf Wunsch Schulunterricht. (Z a 9671) [4401]

Frl. Anna Iten, Försters, Unterägeri.

Gesucht: eine junge, brave, aufrichtige [4398]

Tochter

in ein Restaurant am Vierwaldstättersee zum Servieren und nebenbei zur Aushilfe in der Haushaltung. Eine vom Lande bezorugt. Offerten unter Chiffre P 3163 Lz an Haasenstein & Vogler, Luzern.

Stelle gesucht:

zur Führung eines Haushalts bei einzelstehender Dame oder Herrn, von gebildetem, älterem Fräulein bei bescheidenen Ansprüchen. Beste Referenzen über innegehabte Stellen. Offerten gefl. unter Chiffre R 4385 an die Expedition. [4385]

Für eine blanke Küche unentbehrlich ist **Werne's Schnellglanz- Putzpulver** à 20 Cts. In Spezialehandlungen, Drogerien etc. oder **Drogerie Werne** Augustiner-gasse 17 ZÜRICH.

Dr. Carl Frey's Salmiak-Terpentin Seifenpulver Die schönste Wäsche! [Zag 2978] [3954]

Nach der Muttermilch empfiehlt sich die sterilisierte Berner Alpen-Milch als bewährteste, zuverlässigste **Kinder-Milch** Diese keimfreie Naturmilch verhilft Verdauungsstörungen. Sie sichert dem Kinde eine kräftige Konstitution u. verleiht ihm blühendes Aussehen. Depots: In Apotheken. [4049]

In jeder Confiterie und besseren Kolonialwarenhandlung erhältlich. **CHOCOLATS FINS DE VILLARS** Die von Kennern bevorzugte Marke.

Dr. WANDER'S MALZEXTRAKTE 40 JAHRE ERFOLG [0088] Chemisch rein, gegen Husten, Hals- und Brustkatarrhe Fr. 1.30 Mit Kroosot, grösster Erfolg bei Lungenschwindsucht 2.- Mit Jodelsen, gegen Skrophulose, besser Leberthranersatz 1.40 Mit Kalkphosphat, bestes Nährmittel für knochenschwache Kinder 1.40 Mit Cascara, reizlosestes Abführmittel für Kinder und Erwachsene 1.50 Mit Santonin, vortreffliches Wurmmittel für Kinder 1.40 **Maltosan.** Neue, mit grösstem Erfolg gegen Verdauungsstörungen des Säuglingsalters angewendete Kindernahrung 1.75 **Dr. Wander's Malzzucker und Malzbonsbons.** Rühmlichst bekannte Hustenmittel, noch von keiner Imitation erreicht. - Ueberall käuflich.

KRAFTNÄHRMITTEL für die JUGEND für KRANKE und GESUNDE **Dr. Wander's OVOMALTINE** bestes Frühstücksgetränk 1/2 Büchse frs. 1.75 1/2 Büchse frs. 3.- **BLUTARME ERSCHÖPFTE NERVÖSE MAGENLEIDENDE** [3872]

Vorhang- u. Stamin-Stoffe sowie Spachtel-Rouleaux und Rouleaux-Stoffe jeder Art kaufen Sie ganz besonders vorteilhaft im ersten Zürcher Vorhang-Versandgeschäft von **Moser & Cie., zur Trülle, Zürich I.** [3954] Verlangen Sie gefl. Muster. Einige ungefähre Angaben über Breite, Farbe und Preis sind bei der grossen Reichhaltigkeit sehr erwünscht.

Verlangen Sie gratis den neuen Katalog ca. 1000 photogr. Abbildungen über garantierte **Uhren, Gold- & Silber - Waren** E. Leicht-Mayer & Cie. LUZERN 27 bei der Holzkirche. [3989]

Haus- und Küchengeräte emailliert, verzinkt, poliert. Spezialität: **Feuerfeste Geschirre** Emaillierte Schilder jeder Art. Molkerei-Geschirre, verzinkt. Alles in vorzüglichster Ausführung liefert zu billigsten Preisen prompt die **Metallwaren-Fabrik Zug A.-G.** Stanz- und Emaillierwerke, Verzinnerei. Zu beziehen in allen Geschäften für Haushaltungsartikel. Höchste Auszeichnungen an ersten Ausstellungen.

Schwimm-Gürtel in verschiedenen Ausführungen **Kautschuk - Badehauben** vorzügliche amerik. Sorten **Sämtliche Frottier - Artikel** empfiehlt 4876 **Hechtapotheke und Sanitätsgeschäft Hausmann A.-G.** Goliathgasse 4, Kugelgasse 4, 1. St. Basel: Freiestr. 15. Genf: Corratierie 16. Zürich: Bahnhofstr. 70.

Reform "Anti Corset" Nur macht mit dieser Schutzmarke **PA** und Vulkaneinlage grau u. weiss Qual. A. fs. 8.- Qual. B. fs. 12.- leicht waschbar. **Paul Armbruster** St. Gallen. [3911]

Neues vom Büchermarkt.

Rembrandt-Almanach 1906—1907. Eine Erinnerungsgabe zu des Meisters dreihundertstem Geburtstag. Reich illustriert. Gebestet 1 Mf. (Stuttgart, Deutsche Verlags-Anstalt).

Diese aufs vornehmste ausgestattete, mit Buchschmuck von M. J. Gradl gezierte Festschrift zur bevorstehenden Rembrandt-Feier will einerseits zum Verständnis des Meisters und seiner Schöpfungen beitragen, dann aber, wenn auch indirekt, überhaupt zur Pflege künstlerischer Kultur mithelfen. Mehrere hervorragende Kunstschriftsteller und Dichter haben sich zu diesem Zwecke vereinigt, um jeder in seiner besonderen Weise dem Gefeierten den Tribut ihrer Bewunderung und Ehrfurcht darzubringen; zwischen ihre Beiträge eingestreut, finden wir eine Auslese von berühmten Werken des Künstlers in vorzüglichen, zum größten Teil ganzseitigen Reproduktionen, darunter die Bildnisse Rembrandts selbst und seiner Frau Saskia in meisterhaftem Vierfarbendruck. Die Reihe der Textbeiträge, denen ein Kalendarium für 1906 und 1907 vorangeht, eröffnet der bekannte Lyriker Karl Henckell mit einem machtvollen Hymnus auf Rembrandt, der ausklingt in den jubelnden Ruf: „Der Lebende jauchze

dem Lebenden Recht, und Rembrandt, der Sieger, soll leben!“ Richard Muther schildert dann in unübertrefflicher, feiner und dabei doch allgemeinverständlicher Art das Leben des Meisters in seinem feinsten Emporsteigen zu Glück und Ruhm wie in seinem erschütternden, unaufhaltsamen Niedergang; die „Tragödie des ersten modernen Menschen“. Daran reihen sich die umfassenden Aufsätze: „Im Schatten Rembrandts“ von Karl Scheffer und „Rembrandts Traumeite“ aus der Feder des holländischen Malers Jan Veth, die darlegen, was Rembrandt der Gegenwart bedeutet. In dem Kapitel: „Rembrandt und seine Zeit“ entwirft der Historiker Ed. Heyd ein buntes Bild holländischen Lebens und holländischer Malerei vor drei Jahrhunderten und legt die Zusammenhänge des Künstlers mit seiner Zeit dar. In einem kurzen Briefe über „Rembrandts Haus“ weiß uns Alfred Lichtwardt den intimen Reiz der schlichten Stätte am Eingang des Amsterdamer Judenviertels lebendig zu machen, die für den Kunstfreund Gleiches bedeutet wie Goethes Wohnhaus in Weimar und das Goethe-Haus in Frankfurt für Litteraturfreunde. Dazu kommen mannigfache kleinere Beiträge, wie: „Die Bewegung der Preise Rembrandtscher Bilder“ von Hanns Floerke, „Rembrandt und seinesgleichen“, „Ein Brief Rembrandts“ u. dgl.

Zum Schluß tönt das Ganze dann aus mit den herrlichen Strophen der „Vision“ Rembrandt, „der Künstler“ von Richard Schaulal, womit dem Dichter ein ungemein gebanktes Gedicht vom Künstler und seiner Sendung gelautet ist.

Ein angenehmes Heim auf Lebenszeit.

Älterer, auch pflegebedürftiger Herr oder Dame, die sich gegen die Wechselfälle des Lebens sichern und ihr Dasein möglichst sorgenfrei und angenehm gestalten wollen, finden ein dauerndes und behagliches Heim, das gerne lieb gewordene Gewohnheiten und Ansprüche berücksichtigt. Es wird eine ausgesucht sorgfältige Küche geführt und in wohlthuernder Umföngung das Beste geleistet. Vorzügliche Gelegenheit für alleinlebende Personen oder für Angehörige, die ein liebes Verwandtes auf Lebenszeit aufs Beste versorgt wissen möchten. Alle wünschbaren Garantien sind geboten. Sehr schönes, komfortabel eingerichtetes Haus mit großem Garten in einem Bezirkshauptstädtchen der Mittelschweiz. Reichliche und vielfältige geistige Anregung im Hause. Gelegenheit zur Ausübung von Liebhabereien. Gute klimatische Verhältnisse. Beste Referenzen. Gest. Anfragen unter Chiffre L 4389 werden sofort beantwortet. [4389]

ALKOHOLFREIE WEINE
Bestes Getränk für Jederman
MEILEN



4962

E. Schätti, Wasserwerksgasse 17, Bern, Ablage der Mahren und Justschen porösen, daher einzig gesunden Leib- und Bettwäsche, angefertigt aus bester ägyptischer Baumwolle, mehrfach gezwirnt. Dieselbe bietet alle Vorteile gegenüber den enggewobenen Stoffen, da sie sehr angenehm im Tragen und als Betttücher, resp. Decken sind; leicht zu waschen und schön und praktisch zu verarbeiten, da der Stoff sich für Blousen, Kinderkleidchen etc. gut verwenden lässt. Er ist Heureka weit vorzuziehen. Wer dieses System einmal probiert, verlässt es ungern wieder. Prospekte gratis und franko. [4403]

Knaben-Institut & Handelsschule

Clos-Rousseau, Cressier b. Neuenburg.

Gegründet 1859.

[3892]

BADENER Schnebli
Bonbons
Biscuits & Waffeln

Spezialitäten
in 20 Cts. Verpackungen

Huste nicht
Kinderräddli
Volksbiscuits

Neu! Delikat-Waffeln Neu!
Damenbrett-Biscuits
Mühlenbrett-Biscuits

Jede Rolle enthält ein wirkliches Spiel.

A Schnebli & Söhne BADEN

(H 800Z)

6017

1000 m ü. M. **BAD FIDERIS** 1000 m ü. M.
Kanton Graubünden.
Geöffnet vom 1. Juni bis Ende September.
Der eisenhaltige Natronsüerling der von jeher hochgeschätzten Heilquelle von Fideris wird zu Trinkkuren empfohlen: Blutarmen, Magen-, Hals- und Nierenkranken, sowie Reconvalescenten. (R 98 K) [4291]
Mineralbäder, Moorbäder, Kohlensäurebäder.
Prospekt und Erlödigung von Anfragen durch
Kurarzt: Dr. med. R. Hugentobler. Die Badedirektion: B. Ziltener.

Obere Wörtschhofer Tormentill-Mundwasser
Reinigt mittel von großer Gültigkeit Mundkrankheiten zur Wund- und Zahngelangen Paris Nr. 1. 25
F. Reinger-Bruder, Basel

3070

Tormentill-Haarwuchs-Essenz
Reinigt gegen Drogen, Jucken und Gärungswindfall
Liefert das Haarwuchs Paris Nr. 2.
F. Reinger-Bruder, Basel.

3071

Verlangen Sie bei Ihrem Lieferanten das beste Waschmittel
PETRIN.
Es besteht aus Petrol, Terpenlin und Salmiak und macht die Wäsche blendend weiss.
Chem. Fabrik Stalden (Bern).

(B 549)

5017

Damenschusterei.

Die älteste, billigste und beste Bezugsquelle für sämtliche Artikel zur Damenschusterei ist beim Erfinder und Gründer der Methode

Schwanager in Rorschach.

Preislisten gratis und franko. Es werden jederzeit Kursleiterinnen ausgebildet. — Diplom und goldene Medaille in Brüssel 1905. [3809]

Für 6 Franken

versenden franko gegen Nachnahme
btt. 5 Ko. ff. Toilette-Abfall-Seifen
(ca. 60—70 leichtbeschädigte Stücke der feinsten Toilette-Seifen). [4080]
Bergmann & Co., Wiedikon-Zürich.

Echte Berner Leinwand
Tisch-, Bett-, Küchen Leinen etc. [4241]
Reiche Auswahl. Billigste Preise.
Braut-Ausstern.
Jede Meterzahl direkt ab unseren mech. und Handwebstühlen. Leinenweberei
Müller & Co., Langenthal, Bern.



Töchter-Pensionat

Mme und M^{lles} Junod
Rue Centrale 17 Ste. Croix (Vaud)
Preis: Fr. 75.— per Monat.
H 21700 L) Prospekte u. Referenzen. [4248]

BISCUITS PERNOT

das letzte Erfindnis
SEDUCTION
die allerbesten der gefüllten Waffeln.

(H 30079 X)

Reine, frische Einsied-Butter
liefert gut und billig [4255]
Otto Amstad in Beckenried (Unterw.)
(„Otto“ ist für die Adresse notwendig.)

Kaffee geröstet

ausgesuchte Qualität [4266]
à Fr. 1.—, 1.20 per 1/2 Kilo.
Kaffeehaus Mönchenstein.

Vormals Dekan **EGLI's** Kuranstalten Arche und Affoltern am Albis sind eröffnet.
Leitender Arzt: Herr Dr. A. Stoll Lillienberg
Prospekte durch die Verwaltung.
(Z 1602 g) [4265]

Schwächliche in der Entwicklung oder beim Lernen zurückbleibende **Kinder**
sowie **blutarme** sich matt fühlende und **nervöse** überarbeitete, leicht erregbare, frühzeitig erschöpfte **Erwachsene**
jeden Alters gebrauchen als Kräftigungsmittel mit grossem Erfolg

DR. HOMMEL's Haematogen.

Der Appetit erwacht, die geistigen und körperlichen Kräfte werden rasch gehoben, das Gesamt-Nervensystem gestärkt.

[4132]

Man verlange jedoch ausdrücklich das echte „Dr. Hommel's“ Haematogen und lasse sich keine der vielen Nachahmungen aufreden.

Ein Wort an die Mütter!

Wenn Ihr gesunde und kräftige Kinder wollt, ernähret dieselben nur mit dem langjährig von vielen Aerzten erprobten

Kaisers Kindermehl

welches in seiner vollkommenen Zusammensetzung der Muttermilch gleichkommt. Kaisers Kindermehl gibt Kraft und Knochen, es besitzt bei grösster Leichtverdaulichkeit höchste Nährkraft. Erbrechen, Diarrhoe und Darm-erkrankungen werden bei Verabreichung von Kaisers Kindermehl verhütet und geheilt. Ueber ähnliche Heilerfolge mehr wie 100 Dankschreiben von Hebammen



Die grosse Billigkeit ermöglicht den Gebrauch jedermann. 1/4 Kilo-Dosen 65 Cts., 1/2 Kilo-Dosen Fr. 1.20. Zu haben in den Apotheken und besseren Kolonialwarenhandlungen, wo nicht, wende man sich direkt an

Fr. Kaiser, St. Margrethen (Kt. St. Gallen).



Bei geringer Mühe wird mit Sunlight Seife die Wäsche blendend weiss.

Sunlight Seife

Lungentuberkulose, Lungenschwindsucht, Blutarmut.

Sie werden entschuldigen, dass ich mit der Antwort so lange gewartet habe. Ich wollte abwarten, ob nicht ein Rückfall eintreten werde; doch hat sich nichts mehr gezeigt. Ich kann Ihnen daher mit Freuden berichten, dass ich von **Lungenleiden, Lungenschwindsucht, Blutarmut, starkem Husten, Auswurf** (der zeitweise blutgestreift war) **Abmagerung, Schmerzen in Brust und Rücken, kurzem Atem, Mattigkeit und Herzwasser** völlig befreit bin. Die frühere Arbeits- und Lebenslust ist wieder eingekehrt, ebenso die frische u. rote Gesichtsfarbe mit starkem Appetit, und das habe ich einzig Ihrer briefl. Behandlung zu verdanken. Ich werde Sie, soviel in mein. Kräften steht, bei allen Kranken in meiner Gegend aufs Wärmste empfehlen. Nehmen Sie meinen herzl. Dank entgegen, mit dem Wunsche, dass sich Ihnen ein recht grosses Arbeitsfeld aufteue, damit recht viele Kranke von ihren Leiden durch ihre gewissenh. Behandlung befreit werden. Lindigshof b. Marksuhl, Kr. Eisenach i. Thüringen, 6. Okt. 1903. W. Busch, Müller u. Landwirt, Der Wahrheit gemäss beglaubigt: Marksuhl, 6. Oktober 1903. Breneier, Gendarm. Adresse: Privatpoliklinik Glarus, Kirchstr. 405, Glarus. [3906]

Weissenstein Luftkurort bei Solothurn

1300 Meter über Meer.

Ausgedehntestes Alpenpanorama der Schweiz. Berghotel, 70 Zimmer mit allem Komfort. Post und Telegraph im Hause. Lawn-Tennis. Zimmer mit erstklassiger Verpflegung, 4 Mahlzeiten, Fr. 7.50 bis Fr. 11.—. Reduzierte Preise bis 15. Juli und ab 1. Sept. Für Bergwagen wende man sich an **Hôtel Krone, Solothurn** oder an den Besitzer. (Diätisch separat). Illustrierte Prospekte gratis und franko durch [4339] **K. ILLI.**



[3956]

A. Jordi-Kocher, Biel

empfiehlt in anerkannt reichhaltiger, geschmackvoller Auswahl und besten Qualitäten: [3958]

Nouveautés für Damenkleider Neuheiten in Blousenstoffen
Berner-Leinwand Tischzeug, Handtücher etc. **Aussteuerartikel**
Vorhänge

Muster werden auf Verlangen franco zugesandt. Das Anfertigen und das Sticken von Lingen wird rasch besorgt.



!Garantierte Haarausfall-Heilung!

selbst die veraltetsten Fälle von Kahlköpfigkeit, Haarausfall, Kopfschuppen, Bartlosigkeit, Haarwurm etc. heilt rasch, dauernd und brieflich mit unschädlichen **Indischen Pflanzen- und Kräutermitteln** [4111]

Kuranstalt Näfels (Schweiz) Dr. med. Emil Kahlert, prakt. Arzt. Tausende Dankschr. v. Geheilten z. Einsicht. Verl. Sie Gratis-Broschüre geg. Eins. v. 50 Cts. in Marken f. Rückporto.



Kleiderfärberei, chemische Waschanstalt und Druckerei
Mangold & Röthlisberger, vormals C. A. Geipel in Basel.
Prompte Ausführung der mir in Auftrag (H 54 Q) gegebenen Effekten. [4086]

Spargeln und Erdbeeren
Grosse, 2 1/2 kg Fr. 3.20; 5 kg Fr. 6.—; mittlere Fr. 2.40 und Fr. 4.50 franko. (H 24065 L)
Felley Emil, Saxon. [4399]

Neues vom Buchermarkt.

Jungfräulichkeit. Roman von Joseph Ponten. Gebunden M. 5. —, gebunden M. 6. — (Stuttgart, Deutsche Verlagsanstalt.)

Mit diesem großangelegten Roman tritt ein ernst denkender und sehr ernst zu nehmender junger Schriftsteller von echtem, kraftvollem Talent zum ersten Male vor die Öffentlichkeit, die dem Manne wie seinem Werk sehr bald ihr lebhaftes Interesse zuwenden wird. Der Verfasser hat sich an einen Stoff gewagt, der sich mit einem vielerörterten, in der berühmten „Kreuzersonate“ niedergelegten Stück Tolstoj'scher Ethik nahe berührt und auch die Künstlerhand eines Tolstoj erfordert. Im Mittelpunkt der Handlung, deren Schauplatz der streng katholische westliche Teil der Rheinprovinz mit dem Hohen Venn ist, steht ein aus dem Volke hervorgegangener, hochgebildeter junger Mann, in dem sich ein starkes, leidenschaftliches Empfinden für individuelle Freiheit und gelundes Sichaussleben mit einem idealen Streben nach wahrer, reinsten Sittlichkeit vereinigt.

Doch die Anfeindungen, die er sich durch seine Anschauungen bei der von Unverständnis und Vorurteilen beherrschten Bevölkerung seines Heimatortes zuzieht, erschweren und verbittern ihm sein Leben und Wirken immer mehr, und als er in seinem hochgespannten Idealismus mit einem gleichgestimmten, edeln Mädchen einen Ehebund schließt, in dem beide geloben, solange jener von Tolstoj aufgestellten Forderung nachzuleben, bis ihre Liebe sich bewährt hat und sie würdig sind, den letzten Endzweck der Ehe zu erfüllen, da wendet sich, durch die gehässige Fama aufgebracht, die Volksmoral mit fürchterlicher Brutalität gegen sie. Tragische Katastrophen folgen, die schweres Leid über die Liebenden bringen, und als diese endlich nach beendeter Prüfungszeit den Höhepunkt irdischer Seligkeit erreichen und die junge Frau sich Mutter fühlt, da bricht durch deren jähen Tod beider Glück für immer zusammen. Großartig und erschütternd schildert das Schlußkapitel, wie der Held sich mit der Leiche seiner Frau, deren Einäscherung das fanatische Volk mit Gewalt verhindert hat, in seinem Hause ver-

brennt. Ohne Zweifel wird Ponten's Roman — ebenso wie seinerzeit die „Kreuzersonate“ — mit seinem ethischen Grundmotiv mehr oder weniger lebhaftes Erwachen hervorrufen; aber jeder Urteilsfähige wird anerkennen müssen, daß der junge Autor den Einzelfall, den er behandelt, mit wahrhaft gewaltiger, überzeugender, dichterischer Kraft zu gestalten verstanden hat, und daß der Roman nicht nur ein psychologisch fein durchgeführtes Charaktergemälde, sondern auch ein vortreffliches, großzügiges Kulturbild ist.

Im Sommer genügen

fünf Tropfen „Ricqlès Pfeffermünzgeist“ (alcool de menthe de Ricqlès), um ein sofort fertiges, erfrischendes und pikantes Getränk herzustellen, dessen Kosten nur einen halben Centime betragen. Bewährter Haus-trunk bei schlechter Verdauung, Magendrücken, Blähungen und Mattigkeit. Nur echt in Originalflaschen mit dem Namen Ricqlès. [4301]

Brunnen & Hôtel Pension Victoria.

In ruhiger, staubfreier Lage am See mit schattigem Garten und prachtvoller Aussicht auf die Alpen. — Seebadanstalt und warme Bäder. — Elektr., Licht. — Telephon. — Autogarage. — **Vorzügliche Küche und Keller.** Mässige Pensions- und Passanten-Preise.

4328]

O. Baerlocher, Besitzer.

Herrenkleider

werden unzertrennt chemisch gereinigt, wenn die Farbe abgestorben, aufgefärbt und auf Wunsch unter billigster Berechnung repariert.

Färberei und Chem. Waschanstalt [3988]

Terlinden & Co., vormals **H. Hintermeister**
Küssnacht. Zürich.

Schuler's Goldseife

2. Weiss ist der Schnee, der die Fluren bedeckt,
Weiss auch der Firn, der zum Himmel sich reckt,
Doch weisser ist nichts, als die Wäsche es wird,
Wenn man dazu „SCHULER'S GOLDSEIFE“ probiert!

0036

Sünde

ist es, wenn die Hausfrauen ihr Geld in unrichtiger Weise ausgeben und gerade in besonderer Masse liegt diese Gefahr beim Einkauf von Kaffee vor. Darum sollte jede Hausfrau dort ihren Kaffee kaufen, wo sie sachgemäss und am preiswertesten bedient wird. Im Kaffee-Spezialgeschäft „Merkur“ Schweizer Chocoladen- und Colonialhaus, das über 75 eigene Verkaufs-Filialen in der Schweiz unterhält, werden Ihnen in allen Preislagen stets frisch geröstete, aufs sorgfältigste zusammengestellte Melangen geboten, welche sich besonders durch feines und kräftiges Aroma auszeichnen und die verwöhnteste Zunge befriedigen. Der Kaffee wird auf Wunsch gratis gemahlen. Ebendasselbst finden Sie grosse Auswahl in frischen Chocoladen und Cacaos erstklassiger Marken, sowie in Thees neuester Ernte, aromatisch voll, aus den besten Gärten. Biscuits, Waffeln, Zwiebacks und Bonbons etc. aus renommierten Fabriken. Verkauf mit 5% Rabatt. Direkter Versand an Private. Kaffee- und Thee-Preislisten sind in sämtlichen Verkaufs-Filialen erhältlich oder durch das Centralbureau der Gesellschaft „Merkur“ in Bern, Laupenstrasse 12. [4395]

(J 2006)

Beck's Wollseife

Beste Seife zum Waschen von **wollenen Unterkleidern, Kinderwäsche, Strümpfe, Decken etc.** Die Wolle bleibt **weich** und **geschmeidig** und geht nicht ein. Gebrauchsanweisung bei jedem Stück. Ueberall zu haben. [3657]

Aquasana

Zwinglistrasse
No. 6
ST. GALLEN

Wasser- und Licht-Heilanstalt
Massage & Fango
Türkisch. Bad & Wannenbäder

(a. u. 408) [4238]

NEPTUN (8811 D)

WASSERMOTOREN
zum direkten Antrieb jeder Art von
WASCHMASCHINEN
sind unerreicht
EINFACH & ZUVERLÄSSIG
Weilbehandelte GARANTIE

Allein-fabrikanten
HANY & MEILEN.

UNION-CELANESE [4371]

Singer's
Saleuronat-Biscuits
(Kraft-Eiweiss-Biscuits)
Nährhafter wie Fleisch.
Viermal so nahrhaft wie gewöhnliche Biscuits.
Bestes Biscuit für jedes Alter, besonders für Kinder, Reconvalescenzen. [4184]
Alleinige Fabrikation der Schweiz.
Bretzel- und Zwieback-Fabrik
Ch. Singer, Basel.

Damen jeden Standes finden ständigen

Nebenverdienst

durch Anfertigung hübscher Arbeiten.
Prospekt mit Muster 30 Cts., ohne Muster gratis. [4387]
Frau E. Felber, Therwilerstr. 39, Basel.

Wanzolin tötet alle Wanzen [1867]

mit Brut unter Garantie radikal. 20jähriger Erfolg. Weder Schwefel, Gas, noch Pulver! Fr. 1.20, 2.-, 3.-, Liter 5.- diskret von
Apotheker Reichmann in Näfels.

PIANOS

ALFRED
BERTSCHINGER
OETENBACHSTR. 24
1. STOCK ZÜRICH I

HARMONIUMS [3919]

Koch- & Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung.

Erscheint am ersten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen

Nr. 7.

Juli 1906

Nahrungsmittel.*)

Der Nährwert der Nahrungsmittel ist durch die Wärmemenge gegeben, die sie bei ihrer Verbrennung im Organismus liefern; der Gebrauch, den der Organismus von den Nahrungsmitteln macht, ist nämlich einem Verbrennungsprozesse ganz ähnlich, d. h. die Nahrungsmittel werden durch Zutritt von Sauerstoff allmählich oxidiert. Dabei verbrennen die stickstofffreien Körper im Organismus genau so wie in der Flamme zu ihren letzten Endprodukten, Kohlensäure und Wasser; die stickstoffhaltigen dagegen verbrennen nur bis zu einem gewissen Grade und werden dann aus dem Körper ausgeschieden, sie geben jedenfalls im Körper nicht die volle Verbrennungswärme, die sie in der Flamme geben würden. Man mißt die Wärme nach sogenannten Wärmeeinheiten oder Kalorien und definiert die Kalorie als die Wärmemenge, die notwendig ist, um 1 Liter Wasser um 1° Celsius zu erwärmen. Von solchen Kalorien bringt nun 1 Gramm Eiweiß 4,1, ebenso 1 Gramm Kohlehydrat 4,1, Fett aber 9,3, so daß Fett doppelt so nahrhaft ist, als die beiden andern Nahrungstoffe.

Die Nahrungsmenge, welche ein Mensch braucht, wird bedingt durch die Wärmeverluste, die der Körper des Warmblüters fortwährend erleidet durch die Arbeit der verschiedenen Organe, der Muskeln, des Herzens, der Drüsen, durch die Anwärmung der dem Körper zugeführten Nahrungs- und Genußmittel und durch den Eiweißverlust, den der Körper durch Abschilferung der Haut und Schleimhäute, Abschneiden der Nägel, Haare zc. erleidet. Es ist nun zum Ersatz der für diese Leistungen verbrauchten Körperstoffe innerhalb gewisser Grenzen gleichgültig, aus welchen Stoffen die Nahrung besteht, wenn sie nur die nötige Anzahl von Kalorien birgt. Die Anzahl dieser Kalorien pro Tag beträgt für den Säugling etwa 350, für ein größeres Kind 1500, für mittelgroße Erwachsene bei leichter Arbeit etwa 2300, für

*) Aus dem im Erscheinen begriffenen zweibändigen „Kleinen Brockhaus“ (1 Band 15 Fr.) drucken wir mit Genehmigung des Verlegers den nachstehenden Artikel ab, der für unsere Leser von Interesse sein dürfte.

dieselben bei schwerer Arbeit bis zu 3000, für Greise etwa 2100. Innerhalb dieser Grenzen könnten wir die Nahrung also ganz einseitig nur aus Fett, nur aus Kohlehydrat oder nur aus Eiweiß bestehen lassen, wenn es sich nur darum handelte, Spannkkräfte zu liefern; in Wirklichkeit braucht der Körper aber (namentlich zum Ersatz des verlorenen Gewebes) ein gewisses Mindestmaß von Eiweiß (Eiweißminimum), das unter allen Umständen gegeben werden muß, und dessen Fehlen selbst bei anderweitiger reichlicher Nahrungszufuhr den Hungertod zur Folge haben würde.

Die einzelnen Nahrungsmittel seien hier zunächst nach ihrem kalorischen Nährwert zusammengestellt.

100 Teile frischer Ware enthalten:

Nahrungsmittel	Eiweiß	Fett	Wärme- einheiten
Schellfisch	17,1	0,3	73
Kalbfleisch, mager	19,8	0,8	89
Rindfleisch, mager	20,6	1,5	98
Hase	23,3	1,1	106
Hering	10,1	7,1	107
Schweinefleisch, mager	19,9	6,8	145
Kalbfleisch, fett	18,9	7,4	146
Huhn, fett	18,5	9,3	162
Rindfleisch, fett	16,9	27,2	327
Schweinefleisch, fett	14,5	37,3	406
Gans	15,9	45,6	489
Speck	—	95,3	886
Fleischbrühe	0,35	0,3	4
Rindsbraten	3,37	2,5	151
Schinken	2,50	8,1	178
Hering, geräuchert	1,38	13,8	223
Cervelatwurst	1,76	39,8	442

100 Teile frischer Ware enthalten:

Nahrungsmittel	Eiweiß	Fett	Kohle- hydrat.	Holz- faser	Wärme- einheiten
Bumpnickel	7,6	1,2	45,1	0,9	224
Kartoffel	2,1	0,1	21,0	0,7	98
Kohlrabi	2,9	0,2	8,8	1,8	57
Kopfsalat	1,4	0,3	2,2	0,7	20
Birnen	0,4	—	12,0	4,3	69
Trauben	0,6	—	12,5	3,6	68
Walnüsse	16,4	62,7	6,2	7,9	707

100 Teile frisch enthalten:

Speise	Eiweiß	Fett	Kohlehydrate	Wärme-einheiten
Fleischbrühe mit Ei	3,8	3,0	—	43
Kartoffelsuppe	0,6	0,4	8,9	43
Leguminosensuppe	4,0	0,3	9,0	56
Kartoffelbrei	2,6	3,2	18,8	118
Makkaroni mit Butter, Fett	2,4	25,4	14,1	304
Brot	8,6	0,6	50,6	248
Zucker	—	—	100,0	396

Der Geldwert der Nahrungsmittel ist für die Volksernährung ein wichtiger Faktor. Die ärmere Volksklasse bestreitet ihren Nahrungsbedarf mehr mit Kohlehydraten, die reichere Volksklasse mit dem teuren, aber schwächeren Fleisch. Die Ernährung der Volksmassen mit billigen eiweißreichen künstlichen Nahrungsmittel (Nährpräparaten) scheitert an dem sich bald einstellenden Widerwillen gegen diese an sich zweckmäßige Nahrung. Der Nährgeldwert der hauptsächlichlichen Nahrungsmittel ergibt sich aus folgender Tabelle. Man erhält für 1 Mark:

Nahrungsmittel	Kalorien	in Gramm		
		Eiweiß	Fett	Kohlehydrate
Kartoffel	18 724	333	265	3633
Erbsen	14 747	937	104	2424
Brot	13 492	412	76	2307
Milch	3 288	165	175	2400
Hering	2 355	154	172	—
Käse	1 891	151	126	—
Rindfleisch	1 142	159	53	—
Eier	1 060	93	73	—

Haupteigenschaften der einzelnen Nahrungsmittel. Unter den tierischen Nahrungsmittel sind namentlich Milch (und Milchprodukte), Eier, Fleisch und Fleischwaren hervorzuheben. Die Milch ist eins der idealsten Nahrungsmittel, da sie die stickstoffhaltigen und stickstofffreien Nahrungsstoffe nebst Salzen in durchaus bekömmlicher Form fertig enthält. Die im Handel vorkommende Milch ist in der Regel Mischmilch von mehreren Kühen und in dieser Form ebenso nützlich, wie wenn sie nur von einer Kuh gewonnen wird. Steht sie längere Zeit bei nicht kalter Temperatur offen, so säuert sie, da Keime aus der Luft hineinfallen und sie verderben; auch wenn reichlicher Kuhschmutz beigemischt ist, verdirbt sie rasch. Die Milchhygiene strebt daher vor allen Dingen nach reinlicher Gewinnung der Milch, rascher Abkühlung

der gemolkene Milch und raschem Transport vom Produzenten zum Konsumenten. Fälschungen werden durch Abrahmen und nachträglichen Zusatz von Wasser bewirkt, wobei die Abrahmung das spez. Gewicht erhöht, der Wasserzusaß es wieder erniedrigt. Die meisten Milchverordnungen bestimmen, daß die Milch nicht unter 3 Prozent Fett haben darf. Durch Zentrifugieren trennt man den Rahm von der Milch. Die zurückbleibende Zentrifugenmilch ist sehr fettarm, aber vermöge ihres Eiweißgehaltes noch immer durchaus nahrhaft; der Rahm ist eins der besten Nahrungsmittel auch für Kranke, da er neben den Milchstoffen noch bis zu 25 Prozent Fett enthält. Wird der Rahm gebuttert, so scheidet er sich in Butter und Buttermilch; wird die Vollmilch durch Lab zur Gerinnung gebracht, so trennt sie sich in Käsestoff und süße Molken. Aus Magermilch erhält man Magerkäse, aus fetter Milch Rahmkäse. Buttermilch, Molken und Zentrifugenmilch können als leichte, nahrhafte Erfrischungsgetränke vorteilhaft Verwendung finden. Die Kunstbutter wird aus Talg gewonnen, der dem Butterfett ähnlich zubereitet wird; das Gemisch (Oleomargarin) wird mit Magermilch gemischt und gebuttert. Kunstkäse werden aus Zentrifugenmilch hergestellt, der man Fett verschiedenen Ursprungs zumischt.

Die Eier dienen hauptsächlich als Hühnereier zur Ernährung. Ein Ei wiegt ca. 50 Gramm und hat etwa den doppelten Nährwert wie das gleiche Gewicht rohen magern Rindfleisches. Sie sind deshalb vorzügliche Nahrungsmittel; leider ist ihre Konservierung sehr schwierig. Zu den Eiern ist hinsichtlich seines Nährwertes auch der Kaviar zu zählen.

Fleisch ist in der Regel Muskelfleisch vom Rind, Kalb, Hammel, Schwein, öfters auch vom Pferd oder Hund. Fleisch ist aus dem Grunde ein so geschätztes Nahrungsmittel, weil es Geschmacksstoffe hat, die es wohlschmeckender als alle andere Nahrungsmittel machen. Diese sogenannten Extraktstoffe erzeugen bei dem Menschen Appetit und meist auch die Absonderung der für die Verdauung der Nahrung nötigen Säfte des Verdauungskanal. Ausgekochtes Fleisch schmeckt fade, weil es diese Geschmacksstoffe verloren hat; in seinem Nährwert dagegen hat es fast nichts eingebüßt. Kalbfleisch ist in der Regel mager, ebenso Wild; Schwein und Hammel dagegen geben fettes Fleisch, von dem Geflügel namentlich die Gänse und die Enten. Der aus Kalbsfüßen gewonnene Leim ist ein den Eiweißstoffen nahestehender und gut bekömmlicher Stoff. Fleischbrühe enthält die Extraktstoffe des Fleisches und ist deshalb ein vorzügliches Appetitanregungsmittel, aber kein Nahrungsmittel. Fetttes Fleisch wird von vielen Personen als schwer verdaulich empfunden. Fischfleisch ist ebenso eiweißreich wie anderes Fleisch; es fehlen ihm aber die Extraktstoffe, und es ist deshalb weniger schmack-

haft, sowie außer Stande, eine Bouillon zu liefern. Dafür disponiert es nicht so leicht zu gichtischen Anlagen wie übermäßiger Schlachtfleischgenuß. Austern, Muscheln, Krebse sind ebenfalls gute Nahrungsmittel, aber zu teuer, um für die Gesamternährung wesentlich in Betracht zu kommen. Rohes Fleisch ist nicht schlechter verdaulich als gekochtes oder gebratenes. Schädlich wirkt das Fleisch, wenn es in Fäulnis übergegangen ist oder Parasiten (Finnen, Trichinen) enthält; derartige Parasiten werden aber durch Temperaturen von über 70 Grad, in der Regel auch durch Räucherung und andere Konservierungsmethoden getötet. Unerlaubte, namentlich bei Hackfleisch sehr beliebte Konservierungsmittel sind Borsäure und schweflige Säure. Verdorbene Fleischstücke werden durch Lösung von übermangansaurem Kalium öfters künstlich aufgebessert. Fleischextrakt ist nur eingedickte Bouillon, enthält also nur die Geschmacksstoffe des Fleisches.

Pflanzliche Nahrungsmittel sind die Hauptnahrungsmittel der breiten Bevölkerungsschichten. Die deutsche Landwirtschaft produziert etwa für 1700 Millionen Mark jährlich Brotgetreide und Braugerste, in den südeuropäischen Ländern ist mehr der Mais, in den ostasiatischen mehr der Reis Volks-Nahrungsmittel. Das Brot ist im Verhältnis zum Fleisch eiweißarm und fettarm, aber sehr stärkereich. Durch das Backen wird es schmackhaft und verdaulich. Den Brotfrüchten sehr nahe steht die Kartoffel. Hülsenfrüchte oder Leguminosen (Bohnen, Erbsen, Linsen) sind besonders wertvolle Nahrungsmittel wegen ihres reichen Eiweißgehaltes; sie gelten im allgemeinen aber als nicht leicht verdaulich. Sicher ist dies insofern richtig, als ein nicht unbedeutender Teil der Hülsenfrüchte, bis zu 14 Proz., vom Darm nicht ausgenutzt werden kann; doch ist dies nicht ohne weiteres ein Nachteil, da sich die unverdauten Reste in vielen Fällen als ein vorteilhafter physiologischer Reiz für die Darmwand erweisen. Die Gemüse im engeren Sinne (auch Kartoffeln und Leguminosen heißen vielfach Gemüse) sind sämtlich sehr wasserreich, aber eiweiß und fettarm, sie bilden aber vorzügliche Nahrungsmittel wegen der in ihnen enthaltenen anregenden Geschmacksstoffe; relativ am eiweißreichsten sind noch Kohlrabi, Spinat, Wirsing und Blumenkohl. Durch Einmachen in Büchsen (Einkochen), durch Zusatz von Essig, Del, Zucker und Trocknen lassen sie sich vorteilhaft konservieren. Auch Obst ist, obgleich es wenig Nährwert hat, wegen seines vorzüglichen Geschmacks ein mit Recht sehr beliebtes Nahrungsmittel.

In beschränktem Maße sind auch die Genußmittel Nährmittel; so enthält namentlich der Kakao reichlich Eiweiß, und Bier und Wein haben ebenfalls einigen Nährwert. Da die Nahrungsmittel alle zum großen Teil aus Wasser bestehen, so braucht der gut ernährte Mensch,

wenigstens außerhalb der heißen Jahreszeit, wenig Getränk besonders hinzuzufügen, namentlich beim Essen soll man nicht übermäßig trinken.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Pariser Suppe. (Bereitungsdauer 2 Stunden. 3 Personen.) Einen halben Kalbskopf wässere man eine Stunde ein, spalte denselben noch einige Male, damit beim Kochen sich alle Kraft auslaugt und gebe denselben mit 150 Gramm in Würfel geschnittenem Weinfleisch (Rindfleisch) in kaltem Wasser, 1 $\frac{1}{2}$ Theelöffel Salz, 1 Teltower Kürbchen, Karotte oder Möhre, Zwiebel, Wirsing- und Salatblatt, Sauerampfer nebst Petersilie zum Feuer und lasse gut kochen, ohne abzuschäumen. Letzteres wird in neuerer Zeit in den Küchen nicht mehr getan, da die beste Nährkraft, Eiweißstoff, damit verloren gehen würde. Nach 1 $\frac{1}{2}$ stündigem Kochen seihe man die Brühe durch, verdicke sie mit zwei Eßlöffel hellem Buttermehl, gebe 6 Gramm Liebig's Fleischextrakt daran, schneide das Hirn in Würfel, thue dies nebst einem gequirkten Dotter und Muskatnuß in die Terrine, die sämige Suppe dazu und serviere geröstete Semmelcroutons nebenher.

*

Geflügelsuppe mit Klößchen. Ein Suppenhuhn wird rein ausgenommen und gut gewaschen, worauf die beiden Bruststücke ausgeschnitten und zur Seite gestellt werden. Das übrige Fleisch und die Knochen werden mit zwei Liter Fleischbrühe aufs Feuer gesetzt. Nach ungefähr einer Stunde gießt man die Brühe durch ein Tuch und rührt sie mit 250 Gramm in Butter weiß angeröstetem Reis und etwas Mehl an. Gemeinsam mit dem Hühnerfleisch wird dies nun zu einer Suppe gekocht, so lange, bis das Fleisch weich ist. Das gekochte Fleisch wird nun sorgfältig von allen Knochen befreit, mit dem Wiegemesser sehr fein gewiegt und zusammen mit dem Reis durch ein Sieb gestrichen. Dies Püree wird sodann mit 50 Gramm Butter und Fleischbrühe zu einer nicht zu dicken Suppe angerührt, die bis zum Kochen beständig gerührt werden muß. Um sie anzurichten, gibt man die Suppe in eine Suppenschüssel und zieht sie mit drei Eigelb und süßem Rahm ab. Nachdem man die Suppe abgeschmeckt hat, werden folgendermaßen Klößchen dazugegeben. Aus dem rohen Brustfleisch des Huhnes wird alles Sehne entfernt und das Fleisch sodann sehr fein gehackt. Hierauf werden 125 Gramm Butter schaumig gerührt, das gehackte Fleisch wird nach und nach zugegeben, sowie drei bis vier ganze Eier, 35 bis 40 Gramm Mehl, Salz, Pfeffer und ein wenig Muskatnuß. Dies

alles wird tüchtig schaumig gerührt, damit die Masse luftig und leicht wird. Nun formt man aus dieser Masse kleine Klößchen, die in Fleischbrühe leicht gekocht werden.

*

Kalbshirn-Schnitten. Ein Kalbshirn läßt man einige Stunden in kaltem Wasser ausziehen. Dann setzt man es auf das Feuer, bis es heiß geworden ist, nun zieht man die Adern behutsam heraus und kocht das Hirn in kochendem Wasser ab, damit es recht weiß wird. Nach $\frac{1}{4}$ Stunde nimmt man es heraus. Man schneidet das Hirn in kleine Stückchen, rührt ein eingeweichtes und wieder ausgedrücktes Brötchen, fein gehackte Petersilie, 1 Schalotte, 2 ganze Eier und etwas Muskatnuß dazu. Weißbrotschnitten bestreicht man zuerst mit Butter, dann mit etwas Weckmehl, das man mit einem Gelbei und Rahm zu einem Brei verrührt hat, streicht die Hirnmasse darüber und backt die Schnitten nur von unten in einer Pfanne hellgelb. — Gleichfalls schön von Geschmack sind Kalbshirne, präpariert auf die oben angegebene Weise, abgetrocknet in Paniermehl getaucht und schwimmend in Fett ausgebacken.

*

Gefülltes Kalbsherz. Ein Kalbsherz wird oben abgeschnitten, worauf das Herz mit Speck gespickt wird. Nun gibt man zu einer eingeweichten und ausgedrückten Semmel feingehackte Zwiebel und Petersilie hinzu, sowie Speck, Pfeffer und Salz und rührt diese Füllung mit einem ganzen Ei ab. Hierauf füllt man das Herz, das nun zugenäht wird. Man bratet es in Butter oder Fett mit Zwiebeln und Speck an, bestreut es sodann mit Mehl, gießt ein Glas Wein und Fleischbrühe darüber, sowie etwas Zitronensaft und Liebig's Fleischextrakt und kocht die Brühe kurz ein. Hiermit glasiert man das Herz kurz vor dem Anrichten und rührt etwas sauren Rahm an die Sauce. Man gießt diese sodann durch ein Sieb über das in Scheiben geschnittene Kalbsherz.

*

Rüben, gelbe und weiße, gedünstet. Sind die Rüben gewaschen und geschabt, dann werden sie nudelartig geschnitten, in zerlassener Butter oder in Fett mit einem Stückchen Zucker, Salz und Fleischbrühe weich gedünstet, dann mit Mehl bestäubt. Zuletzt gießt man noch etwas Fleischbrühe hinzu, und läßt es nur noch kurz kochen. Fein gewiegte Petersilie, vor dem Auftragen darunter gemischt, nach Geschmack auch etwas Citronensäure oder Essig, macht das Gericht schmackhafter.

*

Kirschenmichel. In eine sehr fett mit Butter ausgestrichene Speiseform gibt man etwa $\frac{1}{2}$ Zentimeter hoch geriebene Semmel mit Zucker oder Vanillezucker durchmischt, dann ein Kilo abgestielte, abge-

waschene, aber nicht von den Kernen befreite, süße, schwarze oder Glaskirschen. Auf diese Schicht wird dick Zucker und geriebene Semmel gestreut, so daß die Kirschen ganz bedeckt werden; man übergießt dies mit einer Mischung von $\frac{1}{2}$ Liter süßem Rahm, in dem 3—4 Eigelb und zwei Löffel feines Mehl verquirlt wurden und durch die man den Schnee von den Eiweiß gezogen hat. Die Speise ist im Ofen dreiviertel-bis eine Stunde zu schöner, gelber Farbe zu backen; erkaltet wird sie aus der Reifform genommen und mit Schlagrahm serviert. Längere Zeit kann die Speise aber nicht aufbewahrt werden.

*

Rhabarberkuchen. Die Rhabarberstengel werden abgeschält, in kleine Stücke geschnitten und in kochendem Wasser mit einer Messerspiße doppeltkohlsaurem Natron einmal aufgekocht. Sodann werden sie mit kaltem Wasser abgeschwenkt und auf ein Sieb gegeben. Nun wird eine Kuchenform mit Blätterteig ausgelegt, die Rhabarberstengel werden mit reichlich Zucker vermischt und auf den Teig gelegt. Unter 50 Gramm Mehl werden hierauf vier ganze Eier, eine Tasse süßer Rahm, etwas Stoßzimt und eine Prise Salz gerührt. Diese Masse wird über die Rhabarberstengel gegossen, worauf der Kuchen 45 Minuten in mittelheißem Ofen backen muß.

*

Radieschen- und Rapunzelsalat. Die Radieschen werden in feine Scheiben geschnitten und mit den gut ausgesuchten und gewaschenen Rapunzeln (Kresse) mit Salz, Essig und Del zu einem äußerst wohl-schmeckenden Salat angemacht.

*

Aufbewahrung des Fleisches im Sommer. Mancher Hausfrau dürften folgende Angaben, das Fleisch in der heißen Jahreszeit frisch zu erhalten, willkommen sein. Dasselbe wird mit Salz und Pfeffer nebst einer Prise kristallisierter Zitronensäure, in jeder Droguenhandlung erhältlich, eingerieben, dann paßt man es in ein entsprechend großes Gefäß mit genau schließendem Deckel. So behandelt hält sich das Fleisch längere Zeit frisch.

*

Seidene Zeuge zu waschen. Seidene Zeuge und Tücher wäscht man am besten in Theewasser und spült sie dann in Branntwein rein aus, worin etwas Zucker aufgelöst ist, und bügelt sie noch feucht. Zum Bügeln bedient man sich eines nur halbwarmes Stahles und legt Papier zwischen Bügeleisen und Zeug.