

# Die Welt der Frau

Beilage zum „Posener Tageblatt“

Nr. 6.

Posen, den 15. April

1928

## Mutter Scholle.

Von Wilhelm Müller-Mühschark.

Mit dem Schoss der Scholle offenbart sich die vollendete, höchste, göttlichste Harmonie des Daseins — weil alles Lebens Beginn und Ende sich in ihm vereinen.

Die segensreichsten Lichtfreuden sind die, die sich der grabtragenden, gramfunklen Scholle entziehen.

Scholle, Saatkorn, Pflug sind die heilige Dreifaltigkeit im Himmel des Erdenglücks.

Naturverbundenheit: glücklichste Berufung zur Lebensfreude.

Wer die Zubrucht der Naturliebe im Herzen hegt, ist auf der Erdenwanderung nimmer heimatlos.

Ah, wie göttig, wie gnadenvoll ist unsere Mutter Scholle! Auch da, wo sie larm, gabenarm und versagen erscheint! Ist sie doch die Mutter, die Verspenderin aller Daseinsgüter! Und Mutterwesen strömt immer unverdient, reiche Wohltat ihren Kindern! Schon daß sie Leben gibt und es erhält, ist unermessliche, mächtige Liebel!

Darum schon ist Mutter Scholle die Arkhörung alles Mutterseins, weil sie nichts, rein nichts begehrt und in sich aufnimmt, womit sie schließlich ihr Wohlfühlen und ihre Bedeutung erhält und fördert.

O, daß alle Mutternaturen dies der lieben Urmutter Scholle nachzutun versuchten: Eble, ewige Werte in bescheidener Schale in sich fangen, um sie mit gottwürdigster, ganz selbstloser Kraft aus Latsfreude vervielfacht und strahlend in die Zukunft zu heben!

Die Ihr so gern Vorbilder einigen, festen, zähen Zusammenhalts und Gemeinschaftswirkens sucht und vor die Seelen stellt, schaut vor allem auf die Kräfte der Ackererscholle! Abermilliarden an Zahl sind diese in unserer vielzähligen, einzelgestaltigen Welt. Und doch ist kaum ein Kräftlein darunter, das nicht voll im Dienste seiner Gemeinschaft stünde und nicht ausschließlich zum Wohle seines Ackergezanges Tat und Spenbe würde.

## Was uns das Frühjahr bringt.

Von Anne Beer.

Strick- und Trikotkleider noch immer Lieblinge der Mode. — Modifarben sind alle Pastellfarben. — Für Sommerkleider Stoffe mit Blumenmustern und Bordüren bevorzugt.

(Nachdruck verboten.)

Die neue Frühjahrsmode beginnt ihren Feldzug mit sämtlichen Pastellfarben. Beige, Rosa, Mobe, Silbergrau, Seegrün, Wasserblau sind die siegreichen Farben. Ihre Siegesgenossen sind das Strickkleid, das Strickkostüm und der Kaschamantel. Die Strickkostüme sind in der abwechslungsreichsten Weise zusammengestellt. Durch Querstreifen in bunten Farben, durch lustige Bordüren und eigenartige Gürtel, sowie durch einen originellen Ausschnitt erhalten sie einen jugendlichen, kleidsamen und neuen Typ. Großen Beifall finden die in „Rieler Jade“ Art ausgeführten Strickkostüme. Der marine Mod ist in Falten gelegt, auch vollständig plissiert; der weiße Pullover, mit marine Streifen abgesetzt, hat einen spitzen Ausschnitt mit einem modisch gezeichneten Monogramm als Abschluß. Die hierzu passende „Rieler Jade“ wird durch Goldblende und einen Gürtel gepußt. Die beliebte Waschenmütze gibt dem Anzug noch ein besonders flottes, jugendliches Aussehen. Auch das Trikotkleidchen bleibt bevorzugt und gehört zum eisernen Bestand der modernen Frauenkleidung, besonders da die große Auswahl in den verschiedensten Stoffarten für Abwechslung sorgt. Trikot-Flamé, Ringeltricot in den neuen Rinde- und Maronfarben, Trikot-Krokolit in Wolle, Seide und Kunstseide erschöpfen noch lange nicht die endlose Auswahl in diesen Stoffen. Fast durchweg wird der spitze Ausschnitt bevorzugt, der durch eine Einfassung oder eine aufgesetzte Blende einen schrägen Abschluß erhält. Die Rumberjack und die ärmellosen Pullover in Mobe, Blau und Rot

verdienen für den Sport besondere Beachtung. Für den Sport, die Reise oder den Strand eignen sich auch die jugendlichen Kostüme aus kleinfarierten, englischen Wollstoffen, ein apart gearbeiteter Trenchcoat oder ein Covercoat mit Steppereien am Saum, am Kragen und an den Taschen. Flott sind auch die sommerlichen Kauschmäntel oder Mäntel aus englischen, großfarierten Stoffen, mit Lederbesatz und vorberem Knopfschluß.

Größere Bedeutung denn je hat der Mantel für die Frau. Welt; nur, daß er vor Regen und Kälte schützt, er verdeckt auch so bequem kleine Mängel an dem Kleide, das natürlich mehr getragen wird als der Mantel. Soll der Mantel nun die Erscheinung gut zur Geltung bringen, so ist die erste Bedingung, daß der Schnitt vorzüglich und die Ausarbeitung tadellos ist. Kaschamäntel und Mäntel in dem neuen Panamagewebe, welche Kaschapanamas in den neuen resede, bleu oder mode Farblönen, erhalten durch ein gleichfarbiges Crêpe-de-Chine-Futter eine sehr elegante Wirkung. Ripsmäntel stehen ferner in großer Gunst. Glatte Ripsstoffe, auch solche mit kunstseidenen Streifen und Karos, erhalten durch Einfassungen und Rüschengarnitur ein gepuhteres Aussehen. Besonders für die sogenannten „Frauenmäntel“ sind Ripsmäntel typisch; sie werden dann meistens in einfachem Herrschschnitt gearbeitet. Herrenfasen und englische Herrenstoffe werden nicht allein für den praktischen täglichen Bedarf, sondern auch für sportliche Betätigung herangezogen. Für diese Zwecke werden auch weiße und hellfarbte Flanell-Tennis- und Golfmäntel viel getragen werden.

Für die heißen Sommertage sind die einfach und elegant ausgearbeiteten Wäschkleider bestimmt, für die sämtliche Baumwoll- und Leinenstoffe, einfarbig und gemustert gewebt und bedruckt, verarbeitet werden. Kattun, Perkal und Leinen wechseln ab mit den luftigen Baumwoll- und Wollmuffelines und Boiles, die man mit Bordüren oder Phantasiemustern ausstattet. Bevorzugt werden Blumenmuster und großblumige Bordürenstoffe. Auch Kunstseide wird gern mit bedruckten Mustern verarbeitet; besonders bevorzugt scheint ein Konfettimuster zu sein, das sich in allen Stoffarten wiederholt. Daneben gibt es noch die große Auswahl in Kascha-, Crêpe-de-Chine-, Georgette- und Kunstseidenstoffen, mit kunstvoll ausgeführten Jacquardmustern auf luftig gewebtem Fond, metallisch wirkende Kunstseiden- und Vrokatstoffe, die für Kleider alle in Frage kommen.

Die Kleiderlinie bleibt schlank, und nur durch Knarrungen und zeitliche Einlagen werden Variationen geschaffen. Volantkleider sind nur für die Jugend bestimmt. Schleifen- und Schärpendrapierungen sorgen für eine bewegte Linie; ebenso geben die verschönten, zusammen verarbeiteten Karben, die beliebten Agraffen- und Boutonieren-Garnituren ein stets wechselndes, interessantes Bild, das jeden Geschmack zu befriedigender vermag.

## Mann — Frau.

(Nachdruck verboten.)

Der Mann arbeitet, um Geld zu verdienen, um Karriere zu machen.

Die Frau arbeitet, entweder weil sie muß oder um dem Manne zu imponieren.

Der Mann zieht sich an, um angezogen zu sein.

Die Frau zieht sich an, um schön zu sein, um zu gefallen.

Sie macht das mit Umgebung und Liebe.

Er macht es, weil es halt so üblich ist.

Die Frau steht vor dem Spiegel, um sich an ihrer Schönheit zu erfreuen.

Der Mann steht überhaupt nicht vor dem Spiegel; er wirft höchstens im Vorbeigehen einen Blick hinein.

Der Mann liest die Zeitung, um über Politik, Börse und so weiter orientiert zu sein.

Die Frau liest die Zeitung, um die neuesten Verlobungen zu erfahren; die Fortsetzung des spannenden Romans interessiert sie.

Der Mann geht mit seiner Frau aus Pflichtgefühl aus.

Die Frau geht mit ihrem Manne aus, um ihm einen Gefallen zu tun.

Die Frau kauft ein aus Freude am Kaufen.

Für den Mann ist jeglicher Einkauf ein Muß.

Der Mann ist wohlthätig, weil bei ihm gesammelt wird.

Die Frau gibt, weil es ihr Herzensbedürfnis ist.

Die Liebe ist im Leben des Mannes eine Episode.

Die Liebe ist im Leben der Frau alles; sie bedeutet ihr das Leben.

Isabella.



## Frauen und Eitelkeit.

Wohl gibt es auch Männer, die eitel sind. O ja, ich will meinen Geschlechtsgefährten beileibe nicht unrecht tun oder mir gar ihren Bohn auf den Hals laden. Unzählige Anekdoten berichten von der Eitelkeit berühmter Männer, so erzählt man sich von Offenbach, dem Operettenkomponisten, haarsträubende Geschichten. Eine davon sei angeführt: Als Offenbach eines Tages im Hotel Greutat abstieg, hatten seine Freunde, um ihn zu foppen, eine Anzahl junger Leute als Helikopterträger ausstaffiert und Feuerwerk abbrennen lassen. Ein Offizier bestieg einen Esel und schwenkte die Fahne des Kasinos, und ein alter Herr überreichte dem Künstler auf einer silbernen Platte den Schlüssel des Hotels. Dem also Geehrten kamen keinen Augenblick Zweifel an der Eitelkeit dieser Veranstaltung. Gerührt, Tränen in den Augen, rief er: „Das ist zuviel, zuviel!“ und wie ein König betrat er stolz das so überaus musikalisch interessierte Hotel. Auch Oskar Wilde, der englische Schriftsteller, war übermäßig eitel. Und nicht nur Künstler besitzen die angeblich feminine Eigenschaft der Eitelkeit, sondern auch der große Sozialdemokrat Ferdinand Lassalle z. B. war selbstgefälliger als manche Frau.

Ein Unterschied zwischen männlicher und weiblicher Eitelkeit besteht aber doch. Zwar ist jenes Wort: Eine Frau blide aus Eitelkeit in den Spiegel und ein Mann aus Ordnungsliebe nur spöttisch gemeint, aber wahr ist, daß die Eitelkeit der Frau etwas ihrem ganzen Wesen Entsprechendes ist. Sie ist natürlicher, selbstverständlicher, und berührt uns sympathischer. Die Frau ist dazu bestimmt, sich erobern zu lassen, der Mann jedoch, zu erobern. Also muß die Frau Wert auf ihr Neukeres legen.

In der Natur verhält es sich meist umgekehrt. Bei den Vögeln ist das Männchen schöner, farbenprächtiger, und auch seine Stimme ist klangvoller — zumindest zur Zeit der Paarung.

Beim Mann ist die Eitelkeit nie ursprünglich. Er braucht absolut keine Neigung zu femininen Gepflogenheiten zu haben, er kann tapfer und kraftvoll und durchaus männlich sein und dabei doch eitel. Nur ist die Eitelkeit bei ihm entweder eine Auswirkung gekränkten Ehrgefühls oder der verzweifelte Versuch seiner ehrgeizigen Natur, sich in der Gunst irgendwelcher Leute hochzubringen. Daher sind Künstler, die auf das Publikum angewiesen sind, und Fürstlichkeiten, Führer, die auf ihre Untertanen, ihre Anhänger Eindruck machen wollen, am häufigsten eitel. Bei Menschen wie Oskar Wilde mag die Eitelkeit auch eine Begleiterscheinung ihrer unleugbaren Defizienz sein. Das dürfte ebenso für einige Herrscher des französischen Königshauses zutreffen — den Sonnenkönig einbezogen.

Wir sehen, daß die Eitelkeit in ihrer gesündesten Erscheinungsform zur Frau gehört. Sie hat ihre Abarten und Folgen nach der heiteren, der protesten und der tragischen Seite hin. In Koketterie, Puffsucht, Verschwendung, Weinkrämpfen, Hestretten und -schreibungen, Reiz, Eifersucht, sogar auf kriminellem Gebiet wirkt sich die Eitelkeit aus. Die Diebstähle, vielleicht gar Schlimmeres, zeitigt die weibliche Eitelkeit. Mancher infirmierte Mann ist an der Puffsucht seiner Frau finanziell zugrunde gegangen. Wiederum verbannt mancher Beamter oder Offizier, der sonst gänzlich zufrieden und bescheiden gelebt hätte, sein Avancement nur der Eitelkeit seiner Frau.

Eitelkeit und Verunstehen, Eitelkeit und Verbrechen, Eitelkeit und moralischer Niedergang der Frau — das wären lange Kapitel für sich, die nicht in den Rahmen dieses Aufsatzes passen.

Aber eins sei noch erwähnt: Eitelkeit und Gesundheit der Frau. Der Bericht von Nischenbrödelns Schwestern, die sich Zehe und Fersen abschnitten, um Prinzessinnen zu werden, ist gar nicht so übertrieben. Wissen Sie, was die Chinesen unter dem wunderschönen Namen „Gobblin“ verstehen? Nichts anderes, als die winzigen kleinen Füßchen ihrer Frauen und Mädchen. Man hielt es bei uns für eine der grausamsten Verstümmelungen des weiblichen Körpers, die Füße dieser zarten Geschöpfe derartig abzubinden, daß sie die erschnittene Minimalgröße erreichten. Aber fragen Sie einen unserer modernen Fußorthopäden, wieviel verkrümmerte Frauenfüße ihm heute noch täglich zu Gesicht kommen! Und erinnern Sie sich nicht der „Wespentaille“ unserer Großmütter? Sie schnürten ihren Körper derartig fest ein, daß die inneren Organe fast verflamen.

Fragen Sie auch den Arzt, wieviel müde, völlig entkräftete Frauen er in Behandlung hat, die der Parole: Werde schlank! Opfer über Opfer gebracht haben, ohne danach zu fragen, wie ihnen die Gewaltkur bekommen würde. Sie haben bis zur Bewußtlosigkeit Sport getrieben, nach der Kalorienlehre gegessen oder vielmehr gehungert, und ihrem Körper das letzte bißchen Fett mit dem Punktkoller abmassiert.

Nüchtern und grausam macht die Eitelkeit. Wieviele hübsche Tiere müssen geizt werden, damit ihre Pelze den Frauen zum Schmuck gereichen! Den Straußen werden die Schwanzfedern ausgerissen, damit wir einen wertvollen Hut- und Fächer Schmuck erhalten. Die Mode des hübschen Halsbells verlangte die grausamste Mißhandlung des Nuttieres, denn nur das Fell des frühgeborenen Kälbchens war zart genug, um als Zier zu dienen. Wir wissen auch, wie gefährlich früher das Perlenfischen war, dennoch hätte keine Frau auf das edelste aller Schmuckstücke verzichtet.

Hübsch sind die Geschichten von der Eitelkeit berühmter oder berühmter Frauen der Geschichte. Hier berichtet die Ueberlieferung von Frauen, die sich auf dem Schafott nicht von der Hand des Henkers berühren ließen, von Frauen, die sich für eine Schachtel Puder verschenkten und von der Tänzerin Mata Hari

z. B., die sich kurz vor ihrer Erschießung mit Sorgfalt anleidete und stolz sagte: Auf gutes Schuhwerk habe ich immer gehalten! Eitelkeit ist an sich nichts Straßliches. Sie kann Ansporn sein und Selbstgefühl verleihen. Sie kann Freude geben und Schönheit ins Leben bringen. Aber übertrieben wird sie zum Gift für uns und zur Qual.

Elly Augustin.

## Die Krampfadernplage.

Von Dr. Alfred Wille.

Krampfadern können ein sehr lästiges und unbequemes Leiden sein. Bisweilen führen sie zu einer Einschränkung der Arbeitsfähigkeit, so daß für den Kranken große wirtschaftliche Nachteile entstehen können, da es sich hierbei stets um ein langwieriges Leiden handelt. Bei den Frauen kommen Krampfadern häufiger vor als bei Männern. Zum Teil liegt das an den Fortpflanzungsaufgaben, die die Frau zu erfüllen hat: In der Schwangerschaft übt die wachsende Gebärmutter einen Druck auf die Blutgefäße aus, so daß Blutstausungen und Kreislaufbehinderungen in den unteren Extremitäten entstehen. Häufig sind die Krampfadern bei den Frauen aber auch auf Modetorheiten zurückzuführen, auf beengende Kleidungsstücke, zu enge Sturmpfänder usw. Besonders häufig kommen Krampfadern bei Menschen vor, deren Beruf langes Stehen oder Gehen erfordert, z. B. bei Wäschefrauen usw.

Allen diesen bisher erwähnten Entstehungsursachen ist gemeinsam, daß sie zu Blutstausungen führen. Wir wollen uns kurz die Art und das Zustandekommen des menschlichen Blutkreislaufs vergegenwärtigen. Das Blut wird durch die Zusammenziehung des Herzens durch die Adern, die sogenannten Arterien, gepreßt, die sich nach und nach immer feiner verzweigen und sich in die sogenannten Bluthaargefäße (Kapillaren) aufteilen. Die Kapillaren vereinigen sich wieder zu größeren Gefäßen, die ineinander einmünden und das Blut zum Herzen zurückführen. Diese letzteren Gefäße werden Venen genannt. Die Arterien liegen zum überwiegenden Teil im Körperinneren, die Venen dagegen dicht unter der Oberfläche; es sind die feinen blauen, durch die Haut schimmernden Blutgefäße. Die Venen haben gegenüber den Arterien nur eine relativ dünne Wandung, die leicht dehnbar, aber auch leicht schlapp zusammenfällt. Wird nun die Zirkulation des Blutes durch irgendwelche Hindernisse erschwert oder in bestimmten Körperteilen durch langes Stehen bzw. Gehen beeinträchtigt, so gibt die Blutgefäßwandung nach, und es kommt zu Ausbuchtungen und Schlängelungen der Gefäße. Das Bild dieser manchmal geradezu knäuelartig aussehenden Blutgefäße dürfte jedem bekannt sein. Sogar diese erweiterten Venen an den Beinen und Unterschenkeln, so nennt man sie Krampfadern.

Der Name Krampfadern kommt daher, daß bei dieser Erkrankung anfallsweise auftretende Schmerzen vorkommen können, die besonders stark sind, wenn Komplikationen eintreten, wie wir sie jetzt besprechen wollen. Da die Venenknotten ganz oberflächlich unter der Haut liegen, kommt es bei fortschreitender Ausbuchtung oft zum Platzen der Gefäße und zu Blutungen, die mitunter recht stark und unangenehm werden können. Der Kranke kann sich beim Eintreten eines solchen Ereignisses dadurch helfen, daß er zwei harte Gegenstände, Steinchen, Knöpfe oder dergleichen, in saubere, frische Taschentücher wickelt und oberhalb und unterhalb der blutenden Stelle so fest wie möglich auf die Haut drückt resp. festbindet. Dadurch wird die Blutzufuhr zu den blutenden Stellen abgedrosselt, und die Blutung steht, bis der Arzt kommt, der bei einem solchen Vorkommnis unbedingt hinzugezogen werden muß. Wenn die Venenknotten nicht platzen, so können sie doch zu Ernährungsstörungen der darüber liegenden Haut führen, die dann abfällt und abgestoßen wird, so daß es zu einem langsam größer werdenden und sehr schwer heilenden Geschwür kommt. Der Arzt pflegt dann von „offenen Beinen“ zu sprechen. Bei solchen Unterschenkelgeschwüren muß der Kranke sehr viel Geduld haben; denn die Salbenbehandlung führt nur sehr langsam zum Ziel und selbst operative Entfernungen des kranken Gewebes und künstliche Überhäutungen lassen oft sehr lange auf einen dauerhaften Erfolg warten. Da die von Krampfadern befallenen Stellen häufig stark jucken, tragen manche Patienten diese Stellen so intensiv, daß es zu Hautausschlägen, sogenannten Ekzemen, kommt. Ferner schwellen infolge der erwähnten Blutstausungen die Unterschenkel oft stark an.

Die von der medizinischen Wissenschaft ausgearbeiteten Behandlungsmethoden versuchen, die erweiterten Venen selbst zu beseitigen oder wenigstens aus dem Kreislauf auszuschalten. Zu diesem Zwecke kann der Chirurg die Blutgefäßknäuel auf operativem Wege entfernen; bisweilen spritzt der Arzt auch Kochsalz- oder Traubenzuckerlösungen mittels einer feinen hohlen Nadel in die Blutgefäße hinein und erreicht damit immer, daß das Blut in den betreffenden Venenabschnitten zur Gerinnung kommt, so daß das gesamte Gefäß auch in seinem weiteren Verlauf aus dem Kreislauf ausgeschaltet wird. Das Blut sucht sich dann seinen Weg durch die mit dem erkrankten Gefäß durch feinere Adern verbundenen Venen. Diese eingreifenden Methoden kommen für schwere Fälle in Frage, die bereits zu Komplikationen und Geschwüren geführt haben. Bei nicht soweit fortgeschrittenen Krampfadern genügen andere Behandlungsmethoden, die für den Patienten einfacher und bequemer sind. Vor allem wäre hier die Behandlung mit den bekannten Gummi- und Gipsstrümpfen zu nennen, die auf den Gesamtumfang des Beines einen gleichmäßigen Druck ausüben und so die Gefäßwandungen entlasten. Neuerdings ist ein Strumpf aus trichterförmigem Gewebe in den Handel gekommen, der sich jeder Beinform leicht anschmiegt und sehr dauer-



hast ist. Jeder, der eine Veranlagung zu Krampfadern hat, sollte schon bei den ersten Symptomen auf vorbeugende Maßnahmen bedacht sein, da sich das Leiden im Anfang sehr leicht bessern läßt. Später aber zu sehr unangenehmen und langwierigen Zuständen führt. Verursachte Schädlichkeiten müssen vermieden werden; Fußleiden, die sehr häufig mit Krampfadern verbunden sind, z. B. Blatfuß, müssen vor der eigentlichen Krampfaderbehandlung vom Arzt behandelt werden. Mancher Mann und besonders manche Frau werden sich leichter zu einer Behandlung aufraffen, wenn sie daran denken, zu welchen häßlichen Verunstaltungen der Beine dieses Leiden führen kann.

## Leber als wichtiges Nahrungsmittel.

Es wird augenblicklich von vielen Ärzten über die große Bedeutung gesprochen, die der Leber als Nahrungsmittel beigemessen werden muß; besonders ist Leber ungefähr die günstigste Speise, die man einem blutarmen und bleichsüchtigen Menschen vorsetzen kann. Selbst bei der bösartigen Anämie, dieser tödtlichen Krankheit, bei der die weißen Blutkörperchen überhandnehmen, so daß schließlich das Blut des Kranken völlig zerfällt wird, haben Leberkuren gute Wirkungen gehabt.

Merkwürdigerweise haben viele Leute Abscheu gegen Leber, weil sie sie zu den Eingeweiden rechnen, die sie nicht essen, und doch ist Leber nicht nur ein gesundes Nahrungsmittel, sondern auch ein überaus schmackhaftes. Zudem läßt sich Leber auf mannigfache Art zubereiten, so daß einem dieses Gericht eigentlich nie über wird. Es sollen hier einige Ratsschläge gegeben werden, wie man Leber für den Familientisch nett und schmackhaft zubereiten kann; denn gerade, wenn einem Leidenen Leberdiät verschrieben wurde, ist es wichtig, sie ihm möglichst appetitanregend vorzusetzen.

In der Hauptsache verwendet man Kalbs- oder Schweineleber. Die Kalbsleber ist am teuersten, aber auch bei weitem am wohlgeschmecktesten. Will man die Leber jedoch haben und mit Fleisch gemischt verwenden, so kann man natürlich ebensogut Schweineleber nehmen.

Die Leber ist zunächst sorgfältig von den Häuten zu befreien. Eine der einfachsten Zubereitungsarten ist, sie in nicht zu dünne Scheiben zu schneiden, diese mit Pfeffer und Salz zu bestreuen, leicht zu backen, in Mehl zu wälzen und in Schmalz zu braten. Als Beilage zu Gemüse stets angenehm.

Eine andere Form ist, die Leber im ganzen zu braten. Zu diesem Zweck schneidet man sie in der Länge auf, füllt sie mit Apfelscheiben, näht sie zu und brät sie im ganzen wie falschen Entenbraten. Man kann auch die ganze Leber mit Speckstreifen spicken und wie Kalbsfricandeau braten.

Besonders beliebt ist geschmorte Leber, die man entweder in Scheiben oder im ganzen in Butter bräunt. Man setzt dann der braunen Butter eine grobgehakte Zwiebel zu, ebenso zwei in Streifen geschnittene Mohrrüben, etwas Salz, Pfeffer, einen Schlud Weißwein und etwas Wasser. Dann muß die Leber schmoren, bis sie richtig gar ist. Die Soße ist mit etwas Kartoffelmehl zu ebnen und eventl. durch ein Sieb zu streichen.

Brät man Leber in Scheiben, so kann man sie statt in Mehl auch in geschlagenem Ei und Semmelmehl wälzen. Sie darf dann nur hellbraun gebraten sein und wird ebenfalls als Beilage zum Gemüse gern gegessen. Tut man der Butter, in der man die Leber brät, Champignons oder auch andere Pilze hinzu, wird das Gericht noch wohlgeschmeckender und feiner.

Gehen wir nun zu der Schweineleber über. Sie ist für Bouletten besonders empfehlenswert. Man läßt zwei Pfund Leber durch die Fleischmaschine gehen mit einem halben Pfund Speck, etwas Salz und 50 Gramm Kartoffelmehl. Dann wird Pfeffer, etwas Gewürznelken (gestoßen) und eine halbe geriebene Zwiebel hinzugelegt und der Teig zu Bouletten geformt, die man in Fett hellbraun brät. Man kann der Soße etwas saure Sahne hinzusetzen.

Auch als Fleischklößchen in der Suppe schmeckt diese Mischung gut, doch ist es dann ratsam, noch ein Ei hinzuzutun, um eine festere Bindung zu erzielen. Auch sonst sind gekochte Leberklöße mit einer pikanten Soße eine angenehme Abwechslung auf dem täglichen Mittagstisch.

Besonders zuträglich für die Gesundheit ist die Dorset-Leber. Man kocht sie und gibt sie mit Vorliebe mit einer kräftigen Senfsoße. Doch kann man sie auch nach dem Kochen zu einem feinen Püree haben, das auf gerösteten Brotscheiben, mit Zitronen beträufelt, ausgezeichnet schmeckt. Dieses Leberpüree, ebenfalls mit etwas Zitronensaft gemischt, ergibt einen vorzüglichen Brotaufstrich für alle Kinder, denen Lebernahrung verschrieben wurde. Die kleinen Lebermäuler werden keineswegs eine Grimasse schneiden, sondern sie werden Leber in dieser Form sehr gern essen. Man muß es nur verstehen, auch die Anweisungen des Arztes in eine wohlgeschmeckende Form zu kleiden.

## Die praktische Hausfrau.

Vergilbte Abviertasten bringt man wieder ganz schön weiß und blank, wenn man sie mit verdünntem Wasserstoffsuperoxyd behandelt; man wird über den Erfolg erstaunt sein.

Was kann gegen den schmerzhaften Wadenkrampf geschehen? Kühlt man den Krampf im Bett, so ist es sehr ratsam, die Füße sofort gegen die untere Bettwand zu stemmen; der Krampf wird schnell nachlassen. Auch eine Einreibung mit Kamferspiritus und Franzbranntwein bewährt sich sehr gut in solchem Falle.

Zur Abkühlung des Körpers ohne Erkältungsgefahr. Wenn man sich in der heißen Küche oder an Waschtagen im überheizten Waschhaus aufgehalten hat, so muß man vorsichtig sein, daß man sich nicht erkältet. Ein gutes Mittel ist: man stecke die Arme bis zum Ellenbogen in kaltes Wasser. Wenn das Mittel auch recht einfach ist, so wirkt es trotzdem ausgezeichnet.

Reinigung von Fenstern und Türen mit Oelanstrich. Man nehme einfaches kaltes Wasser, dem man etwas Salmiak zusetzt. Warmes Wasser, wie es vielfach verwendet wird, schadet dem Oelanstrich. Wendet man das Verfahren mit dem kalten Wasser an, so werden Fenster und Türen bald wie neu aussehen.

Entfernung von Fettflecken aus braunen Schuhen. Sind die Flecke nicht schon alt, so bringt man sie in den meisten Fällen mit einem Brei aus Benzol und Magnesia weg. Diesen Brei läßt man auf den Flecken erhitzen, und wiederholt dieses Verfahren so oft, bis die Flecke verschwunden ist.

Ersatz für Pirov'n. Oft kommt vor, daß Flaschenstopfen entweder kaputt oder verloren gehen. Ein guter Ersatz dafür ist ein festes Röllchen aus sterilisierter, keimfreier Watte. Kölnisches Wasser, Frucht säfte, Essig usw., kann man tadelloso damit luftdicht verschließen. Dieser Verschluss hält einzigartig.

Entfernung von Arzneiflecken an silbernen Rüsseln. Man reibt mit einem Flanellappen den betreffenden Rüssel mit Schwefelsäure tüchtig ab, spült ihn dann in heißem Seifenwasser nach.

Gegenschuß. Gegen Gegenschuß, der eigentlich durch Blutstauchungen entsteht, helfen am besten warme Umschläge, warme Bäder und festes Frottieren.

## Praktische Ratsschläge.

Die wohlthuende Wirkung des Fußbades. Ein heißes Fußbad regt die Blutzirkulation an und erleichtert die Herzarbeit. Es leistet ab, regt, wenn nachher der ganze Körper in Wolldecken eingewickelt wird, die Schweißabsonderung an, der ganze Blutumlauf und die Nierensekretion wird belebt. Dieses Fußbad ist bei Blutstauungen in Füßen und Beinen, bei Krampfadern, chronisch kalten Füßen, Frostbeulen, gichtischen und chronisch-rheumatischen Gelenkerkrankungen, bei Wallungen zum Kopfe, bei Unterleibsträgheit, bei erschwelter Herz Tätigkeit, verminderter Nieren Tätigkeit, bei Lungen- und Herzasthma, bei Erkältung sehr angezeigt. Man gibt das Wasser in einen Kübel oder in eine Fußbadewanne. Je höher das Wasser am Unterschenkel hinaufreicht, desto größer ist der Einfluß auf Bein, Wade und Gesamtkirkulation, je niedriger, desto größer ist die Wirkung auf die Fußsohle.

Schlaffe Haut wieder straff zu machen. Man behandle die weiche, schlaffe Haut mit Zitronenwasser. Abends gebe man dem Waschwasser einige dünne Scheiben Zitrone hinzu; über Nacht teilt sich dann der Saft dem Wasser mit. Morgens wird dann das Gesicht mit diesem Wasser gewaschen, doch muß der Gebrauch von Seife vermieden werden. Wendet man dieses einfache Mittel regelmäßig an, so wird man über die Wirkung erstaunt sein.

## Für die Küche.

Die Apfelsinenschale im Haushalt. Die Apfelsinenschale wird oft weggeworfen, und das ist ungerecht und auch unvarsam; denn aus der Apfelsinenschale kann die Hausfrau viel Nützliches machen. Apfelsinenschalen, eingemacht sind als Kompott, zur Garnitur von Torten, Reis- und süßen Speisen, auch als Würze zu verwenden. Man trennt die Schalen von den Früchten, wirt sie kurze Zeit ins Wasser läßt sie dann in kochendem Wasser aufwallen und auf einem Sieb abtropfen. Auf ein Pfund Apfelsinenschalen läßt man 400 Gramm Zucker in ganz wenig Wasser auf, läßt ihn einkochen und gießt ihn über die in einen Topf gelegten Schalen. bedeckt diese und läßt sie bis zum folgenden Tage stehen. Abgeseiht wird der Zucker abgeseiht und dann fügt man auf die angegebene Menge nochmals 300 Gramm hinzu. Sollten die Schalen als Kompott dienen, so kocht man sie in diesem Zucker weich. Dann werden sie in Gläser gepackt, mit dem dicklich eingedickten Zuckersaft abgeseiht zugebunden und trocken aufgehoben. Ein vorzügliches Mundwasser läßt sich ebenfalls aus Apfelsinenschalen bereiten. Die Schalen werden so gut als möglich von der weißen, wolligen Innenhaut befreit, in kleine Stücke geschnitten und eine Flasche bis zur Hälfte damit gefüllt. Dann übergießt man sie mit gutem Weineßig und läßt dies an einem dunklen Orte mindestens vier Wochen stehen, wobei man von Zeit zu Zeit umschüttelt. Dann wird der Essig filtriert und zum Gebrauch verwahrt. Als Sommergetränk verwendet, gießt man ein paar Tropfen davon in Zuckersirup, als Toilettenessig genügen ein paar Tropfen unter das Wasch- und auch das Mundwasser. So lassen sich die Apfelsinenschalen nicht nur als Apfelsineneßig, wie oben geschildert, sondern auch als Toilettenessig und Mundwasser praktisch verwenden. Etwas sehr Feines auf dem Speisetisch sind Apfelsinenschalen kandiert. Die Schale wird, in vier Teilen losgelöst, in kaltes Wasser geworfen, in heißem aufgelöst. Auf 250 Gramm Schalen kocht man 400 Gramm Zucker und gießt ihn über die Schalen, welche drei bis vier Tage darin stehen bleiben; dann füllt man ihn ab, gibt noch 300 Gramm Zucker dazu. läßt ihn einkochen, gibt die Schalen hinein und läßt sie kochen, indem man die Kasserolle hin und her schüttelt, bis die Stücke wie mit einem Glüh umgeben sind. Alsdann hebt man die Stücke einzeln heraus, legt sie so auf ein mit Öl bestrichenes Papier, daß kein Stück das andere berührt. So werden sie in einen Topfsofen geschoben und bleiben dabeibis, bis sie völlig trocken sind. Sie werden, wie andere kandierte Früchte, als Dessert verwendet, müssen durch und durch von Zucker durchzogen, weich und von angenehmem Geschmack sein.



# ◆ ◆ ◆ ◆ Freund der Kinderwelt. ◆ ◆ ◆ ◆

## Milchreis mit Zimt.

Von Wilhelm Müller-Müdersdorf.

Milchreis, fein mit Zimt bestreut,  
Macht uns unsre Mutter heu-!t  
Ja mit Zimt und Zucker fein!  
Kann kein Essen lekker sein.  
Noch 'ne große Schüssel voll,  
Und dann schlucken wir wie toll.  
Fällt sich jedes von uns drei  
Einen Teller oder zwei —  
Und bis an den hohen Rand.  
Streut drauf Zimt- und Zuckersand.  
Döfelt jed's dann wie es kann;  
Ißt sich bubelnd davoran.

## Eine Fintengeschichte.

Von Gerda von Rabenau.

Vor unser Küchenfenster streuen wir immer Futter für unsere geliebten Freunde, Auchen- und Brotkrümel, angebackenen Reis, den sie mit Vorliebe picken, und was sonst noch so ein Vogelberg erfreut. Wir hatten auch ständig Gäste, Mäusen aller Art, Späßen und ein entseßlich freches Baumläuferpärchen. Nein, sind die gefräßig; erst picken und picken sie, und wenn man sie dann fortjagt, damit für die anderen auch noch etwas übrig bleibt, raffen sie in ihrem Schnabel zusammen, was sie können, und fort fliegen sie, und so geht es immer abwechselnd, einmal das Männchen, einmal das Weibchen.

Voriges Jahr erschien zur Frühlingzeit eines Tages ein Fintenpärchen; wir streuten also weiter Futter, und die kleinen Kerlchen waren bald so heimisch bei uns, daß sie, wenn das Fenster geöffnet war, auf den Büchenschuh geflogen kamen, ja sogar bis zum Herde hüpfen, um dort etwaige Krümel fortzuholen. Wir hielten uns dann immer ganz still und hatten eine herzliche Freude an ihrer Buttrlichkeit. Und eines schönen Tages brachte das Elternpaar zwei Fintenkinder mit, ein Söhnchen, das bald so leb wie sein Vater wurde und überall umher schnüffelte, und ein Töchterchen, das immer still auf einem Fleck saß und pickte und das fliegen noch nicht so recht heraus hatte.

Vor unserem Küchenfenster steht ein herrlicher Akazienbaum, von dort kommen alle Gäste zu uns, und trotzdem ihnen doch draußen der Tisch reichlich gedeckt war, schmeckte es ihnen bei uns doch vorzüglich. Familie Fint hatte sich auch einmal wieder vollzählig bei uns eingefunden und flog nach beendetem Mahl, eines nach dem anderen, wieder davon, nur Dummerchen, wie wir das Töchterchen nannten, blieb ruhig sitzen. Mama Fint bemerkte nach einem Weilchen die Abwesenheit ihres Kindes und kam zurück, es zu holen. Dummerchen blieb ruhig sitzen. Aufgeregt flog Fintemama vom Küchenfenster zur Akazie, wieder zurück und so ein paarmal und piepste dabei halb lachend, halb ärgerlich über die dumme Tochter, die nicht gehorchte. Dummerchen ließ das alles ungetührt, es saß da, aufgeplustert wie ein Bällchen, pickte da und dort und tat im übrigen als schlief es. Mama Fint war verzweifelt oder auch wütend, flog davon und schickte den Fintenpapa. Der kam denn auch wie ein Donnerwetter an, setzte sich dicht vor Dummerchen und schimpfte, schimpfte, daß sich ihm die Federn nur so sträubten. Sein Schwänzchen stand in die Höhe und die Flügel schlugen erregt auf und ab. Dummerchen wurde im ersten Augenblick noch kleiner und dümmer, aber nur einen winzigen Augenblick lang, dann vergaß es all seine Dummheit, all seine Bequemlichkeit und husch husch, flog es auf und davon, und Papa Fint flog befriedigt über seine wiederum glänzend bewährte Erziehungs-methode schnell hinterdrein. Von da an wurde Dummerchen ein ordentliches Fintenköstchen, gehorchte aufs Piepen und wurde bald so flink und leb wie sein Bruder.

## Jakob und der Bohnenhalm.

Ein Märchen.

Nach dem Englischen von W. Müller-Müdersdorf.

Vor vielen Jahren lebte einmal ein Junge, der Jakob hieß. Sein Vater war tot. Und seine arme Mutter mußte kaum, wie sie sich und den Jungen erhalten sollte. Sie wurden schließlich so arm, daß sie zuletzt gar ihren teuersten Schatz, ihre Kuh, verkaufen mußten.

Am dem betreffenden Morgen stand Jakob früh auf und trötete mit der Kuh zum Markt, um sie feilzubieten. Unterwegs traf er einen Fleischer: „Wo willst du die Kuh hinbringen, mein Junge?“ fragte dieser. „Zum Markt, um sie zu verkaufen!“ sagte Jakob. „O, keh' her!“ sagte der Fleischer, während er einen

Sack öffnete und Jakob einige schön gefärbte Bohnen zeigte. „Die kannst du haben, wenn du mir die Kuh gibst!“ — „Gut!“ erwiderte Jakob. Und der Schlächter ging mit der Kuh davon, während Jakob mit den Bohnen nach Hause ging.

„Du ungezogener, dummer Junge!“ rief seine Mutter. „Nun werden wir sterben!“ Und sie warf die Bohnen durch das offene Fenster. Der arme Jakob bekam diesen Abend nichts zu essen und ging traurig schlafen.

Als er am Morgen aus dem Fenster guckte, stand vor ihm ein mächtig hohes Gewächs, so hoch, daß Jakob nicht die Spitze davon sehen konnte. Es war ein Bohnenhalm, und war in der Nacht von den Bohnen aufgegangen, die Jakobs Mutter aus dem Fenster geworfen hatte. Jakob kletterte nun hinauf.

Als er zur Spitze gelangt war, sah er eine alte Frau, die ihm erzählte, daß er jetzt im Lande eines riesigen Menschenfressers sei, der in dem Schloß da lebe und den Jakob töten solle.

Als Jakob im Schlosse war, trat ihm des Riesen Frau in den Weg und sagte: „Mein Mann ist ein Menschenfresser und frisst Kinder!“ Aber Jakob schlüpfte hinter ihr herein und versteckte sich.

Als der Riese nach Hause kam, sagte er: „Ich rieche das Blut eines Menschen! Und ob er lebendig oder tot ist, ich werde seine Knochen zermahlen und mir Brot daraus backen!“

Da sagte seine Frau: „Ach, Mann, es ist das Schaf, das ich dir zum Abendbrot loch!“

Nach dem Abendessen rief der Riese seine Henne und befahl ihr zu legen. Und sofort legte sie ein Ei von lauterem Golde. Das tat sie, so oft es ihr befohlen wurde.

Als der Riese schläfrig wurde, ließ Jakob mit der Henne davon und brachte sie seiner Mutter.

Dann rief der Riese nach seinen Goldsäden. Und er fing an, sein Gold zu zählen. Und wieder gelang es Jakob, mit einem riesigen Sack zu seiner Mutter zu entfliehen.

Als er zum Schlosse zurückkam, rief der Riese gerade nach seiner Harfe. Er befahl ihr zu spielen. Und da sie eine Zauberharfe war, tat sie es auch. Blödsinn schief der Riese fest ein. Jakob ergriff nun schnell die Harfe, und rief aus. Die Zauberharfe rief aber: „Herr, Herr!“ und weckte den Riesen, der hinter Jakob herantrat. Jakob lief so schnell, wie er noch nie gelaufen war. Flink und leicht kletterte er an dem Bohnenschaft huanter. Dann ergriff er eine Art. Und mit einem Schlage hieb er den Bohnenhalm ab. Der Riese stürzte ab und lag tot im Garten.

Seit der Zeit lebten Jakob und seine Mutter, die nun sehr reich waren — weil auch die Henne fortlief, goldene Eier zu legen —, in Lust und Freuden. Sie gaben herrliche Feste, zu denen sie jeden einluden, der ihnen Gutes erwiesen hatte, als sie noch arm waren.

## Mädchenwanderlied.

Sommer sang durch Straß' und Haus:

Die Ihr hocht verborgen.  
Reißt euch los von Dach und Stuhl!  
Ist so schön der Morgen!  
Laßt die Kadel! Laßt das Buch!  
Rochtopf legt zur Seite!  
Wandert ohne Zwang und Gram.  
In die gold'ne Welt!

Und der Sommer, Sohn der Freud',  
Hat uns wohl beraten:  
Rafften uns aus erstem Damm  
Auf zu frohen Taten;  
Nahmen Rucksack, Wanderstock,  
Und durchs Stadtgewimmel  
Gitten wir aus Mauern, eng,  
In den freien Himmel.

Wälder, Wiesen, Felderflur  
Munter wir durchtollen.  
Luit und Pöle schwingen hier  
Freisch wir aus dem Vollen.  
Schöpfen Freude an der Welt,  
An der lieben Sonne,  
Trinken Schönheit der Natur  
Und des Wanderns Wonne.

Sind ja nirgends reich an Glanz,  
Wie in Sommers Auen,  
Wo die Wanderträume zleb'n,  
Frei mit uns im Blauen! —  
Mädels, hei, nun singt ein Lied,  
Daß in Luit wir schweben!  
Herrlich ist die Wanderzeit  
Und das Wandereben!