

# Die Welt der Frau

Beilage zum „Posener Tageblatt“

Nr. 15.

Posen, den 22. Juli

1928

Es kommen Fälle vor im Menschenleben,  
Wo's Weisheit ist, nicht allzu weise sein,  
Es kommen andre, wo nichts schöner kleidet  
Als Mäßigung.

Schiller.

## Wie soll der Mensch essen?

Die Hausfrau verfügt über die Verwendung von rund 65% des gesamten Volkseinkommens. Sie ist also einer der wichtigsten volkswirtschaftlichen Faktoren. Ihre einzelnen Ausgaben sind klein, erfolgen aber fast stündlich und summieren sich zu einer solchen Höhe, daß sie über Wohl und Wehe nicht nur einer Familie, sondern ganzer Bevölkerungsschichten und Staaten letzten Endes entscheiden kann. Erst in den letzten Jahren hat man angefangen, sich diese bedeutende Rolle der Frau im Haushalt etwas näher zu überlegen. Wie auf allen Gebieten und in allen Berufen, so muß auch hier im Beruf der Hausfrau rationalisiert werden. Es fehlt uns heute die betriebswissenschaftlich und kochtechnisch ausgebildete Hausfrau, die nicht nur „Kochen gelernt“ hat, sondern neben der Technik der Speisenzubereitung über ein ausgedehntes Maß an theoretisch-wissenschaftlichen Kenntnissen verfügt; denn wer die Gründe und Ursachen kennt, wird seltener Fehler begehen, als wer nach Schema & arbeitet.

Die Frage „Wie soll der Mensch essen“ ist nicht nur eine Angelegenheit des Kochbuchs, sondern ist auch gesundheitlich sehr wichtig. Die Nahrung muß verdaulich und bekömmlich sein und neben dem notwendigen Kaloriengehalt auch einen ausreichenden Sättigungswert besitzen. Außerdem muß auf bestimmte psychische Reaktionen Rücksicht genommen werden, d. h. die Speisen müssen wohlschmeckend sein und gut aussehen, einen bestimmten Gehalt an Würzstoffen haben usw. Die Mahlzeiten sollen in ruhiger Gemütslage eingenommen werden, da Aufregungen, Schmerzen, Verrger usw. die Tätigkeit des Magens (Magenbewegung, Magensaftabsonderung usw.) beeinträchtigen. Die Zeit der Mahlzeiten soll sich am zweckmäßigsten einem Schema anpassen und regelmäßig zur selben Tageszeit erfolgen. Die Hauptmahlzeit ist am besten nach Beendigung der Arbeit einzunehmen, damit hinterher genügend Zeit und Ruhe für die Verdauung gewährleistet sind. Die Abendmahlzeit soll quantitativ gering sein, damit die Nachtruhe nicht beeinträchtigt wird. Flüssigkeiten sollen während des Essens nicht, wenigstens nicht gewohnheitsmäßig eingenommen werden, um die Verdauungssäfte nicht zu verdünnen und in ihrer Wirksamkeit zu behindern, außerdem wird durch allzuviel Flüssigkeit die Gerätätigkeit erschwert. — Die Speisen sollen weder zu kalt noch zu heiß gegessen werden, ihre Temperatur soll sich etwa zwischen 10 und 40 bis höchstens 45 Grad Celsius bemessen. Auch wenn man sich bei höheren Temperaturen nicht den Mund verbrennt, so kann doch die Magenschleimhaut darunter leiden; außerdem können zu heiße Speisen Sprünge im Zahnschmelz verursachen, in denen sich Bakterien festsetzen und zu Zahnkaries führen können. Andererseits können zu kalte Speisen zu Magentatarren führen. Die Hausfrau weiß, daß bei bestimmten Nahrungsmitteln der Genusswert in hohem Grade von dem Wärmegrad abhängt; besonders ist das bei Getränken der Fall, z. B. bei Wein. Weißwein schmeckt bei 11 Grad am besten, Rotwein im Durchschnitt bei 16,5 Grad Celsius.

Bei der Zubereitung der Speisen sowie bei der Mahlzeit sind bestimmte hygienische Sauberkeitsmaßnahmen einzuhalten. Vor jeder Mahlzeit sind die Hände zu waschen; manche Erreger von Infektionskrankheiten gelangen durch ungewaschene Hände beim Essen und Speisenzubereiten in den Körper. Das Trinken beim Essen haben wir bereits erwähnt. Daß nach jeder Mahlzeit die Zähne zu bürsten oder doch wenigstens der Mund zu spülen ist, ist heute wohl bereits eine allgemein befolgte Regel geworden. Nach dem Essen sind weder körperliche noch geistige Anstrengungen angebracht. Die Speisen sollen sorgfältig gekaut und mit Speichel vermischt werden, da das erste Verdauungsferment bereits im Mund in Gestalt des Speichels abgesondert wird. Die ameri-

kanische Mode des Fletschens will durch besonders intensives Kauen und Einspeicheln der Speisen eine möglichst große Ausnutzung derselben erzielen. Der Deutsche vernachlässigt im allgemeinen die Technik des Essens allzu sehr und zwar zu seinem eigenen Nachteil und gesundheitlichen Schaden. Wichtig ist ferner, daß das Essen in ästhetischer Form angerichtet wird, die Bekömmlichkeit einer Mahlzeit wird durch Appetitanregung, Aussehen, gesteigert.

Wie alles, so ist auch die Form, in der die Speisen eingenommen werden, gewissen Modeströmungen unterworfen. Am besten ist es, sich in dieser Hinsicht nach den Ergebnissen der wissenschaftlichen Forschung zu richten. Wenn es durchaus angebracht ist, einen Teil seiner täglichen Nahrung in roher Form zum Beispiel in Gestalt von Obst, Salaten usw. einzunehmen, so muß es doch als übertrieben bezeichnet werden, wenn von Fanatikern einer gewissen Sorte verlangt wird, daß der Mensch sich nur von ungekochten Nahrungsmitteln, d. h. von Rohkost ernähren soll. Jede einseitige Ernährung ist zu verwerfen. In bestimmtem Umfange hat der Mensch, auch gekochte Speisen, daß nicht unnötigerweise Nährstoffe verloren gehen. Auch heute noch nicht unnötigerweise Nährstoffe verloren gehen. Auch heute besteht z. B. die Unsitte, Gemüse abzukochen und das Abkochenwasser wegguziehen, obwohl damit die besten Nährstoffe verloren gehen. Wenn man die besonderen scharfen Geschmacksstoffe, die manche Gemüse enthalten, beseitigen und ausschalten will, so genügt es, während des Kochens den Deckel vom Topf abzunehmen, wobei sich diese beanspruchten Stoffe mit dem Kochdampf verflüchtigen. Das eigentliche Gemüswasser aber darf nicht weggeschüttet werden, sondern soll zu Suppen oder Soßen usw. verwandt werden. Das Kochen soll auch nicht unnötig lange dauern, da sonst wertvolle Stoffe, z. B. Vitamine, gänzlich zerstört werden. Kurzes Kochen dagegen hat den Vorteil, die Nahrung zu sterilisieren und die Bakterien abzutöten. Auch allzu langes Waschen von Gemüse und Fleisch ist zu vermeiden; läßt man Fleisch zu lange im Wasser liegen, so werden wertvolle Stoffe ausgelaugt. Kartoffeln, Gemüse, Obst usw. sollen möglichst dünn geschält werden, da sich in der dicht unter der Schale befindlichen Schicht die meisten Vitamine befinden. Von der Zubereitung des Fleisches ist noch zu erwähnen, daß sich der beim Kochen bildende graue Schaum nicht abgeschöpft werden darf, da er aus geronnenem Eiweiß besteht. Ferner ist es nicht gleichgültig, wie man den Braten gerichtet, er soll quer zur Fleischfaser geschnitten werden, damit die Nährstoffe aus der Faser leichter zu resorbieren sind. Es ist auch nicht einerlei, ob bestimmte Speisen in kochendem Wasser oder kalt angelegt werden. Gemüse z. B. soll in kochendem Wasser getrunken werden, damit das Kochwasser nicht zu viele Nährstoffe auszieht, ebenso Gries und Hafersfloren. Hülsenfrüchte dagegen soll man lau ansetzen.

Neben der Zubereitung der Speisen ist ihre Aufbewahrung in hygienischer Beziehung wichtig; der dazu benutzte Raum soll vor allen Dingen trocken, kühl, gleichmäßig temperiert (d. h. weder Frost noch Hitze zugänglich) und staubfrei sein.

Die Frage, wie man essen soll, ist also eines eingehenden Studiums und liebevoller Bemühungen wert, da man bei einer Rationalisierung der Speisenzubereitung und -technik nicht nur geldliche Ersparungen machen kann, sondern auch große gesundheitliche Vorteile hat und vielen Krankheiten damit vorbeugen kann.

Dr. D. Bartling.

## Der Säugling und die heiße Jahreszeit.

Von Hofrat Prof. Dr. Leopold Moll,

Direktor der Reichsanstalt für Mütter- und Säuglingsfürsorge in Wien.

Die zwei Hauptgefahren, die das Wohl des künstlich genährten Säuglings im Sommer bedrohen und das stete Ansteigen der Säuglingssterblichkeit zu dieser Zeit bedingen, sind das durch die Wärme verursachte Verderben der Milch und die Ueberhitzung des kindlichen Körpers. Ersterem vorzubeugen ist außer peinlichster Sauberkeit bei der Milchgewinnung und tunlichster Abtrocknung des Weges vom Euter der Kuh zum Kinde, das rasche Abkochen der Milch bzw. die sofortige Zubereitung sämtlicher Tagesportionen und Einfüllung in die Milchflaschen, welche durch vorheriges Auskochen sterilisiert wurden, zu empfehlen. Ein zu langes Kochen oder Sterilisieren der Milch zerstört nebst den Bakterien auch die Vitamine und andere wertvolle Stoffe. Nach dem Abkochen ist die Milch unbedingt kalt zu stellen, was in Haushaltungen ohne



Eisfästen am besten unter der Wasserleitung und in einer gleich einer Kochkiste eingerichteten „Kühlkiste“ geschieht, in welche die Milchflaschen in einem mit Eiswürfeln oder allenfalls mit kaltem Wasser gefüllten Topf zu stellen sind.

Bei Erkrankung an Erbrechen oder Durchfall ist die Milchverabreichung sofort einzustellen. Ein Tag Hunger kann ein Kind schadlos ertragen; was es aber nicht ertragen kann, ist der Durst. Deshalb gebe man ihm leichten russischen Tee oder Reisschleimabkochung zu trinken.

Auch für das gesunde Kind ist es notwendig, ihm bei Hitze reichlich Flüssigkeit zu verabreichen. Die im Verhältnis zu seinem Körpergewicht große Hautoberfläche des Säuglings bedingt eine große Abgabe von Feuchtigkeit an die Umwelt, was durch reichliche Zufuhr von Flüssigkeit ersetzt werden muß.

Als ein vorzügliches Getränk für Säuglinge im zweiten Halbjahr empfiehlt sich eine Limonade, die wegen des Vitaminreichtums der Zitrone sehr bekömmlich ist.

Bei Erkrankung oder auffälliger Unruhe des Kindes ist die Körpertemperatur zu messen, was beim Säugling im After zu geschehen hat. Steigt die Temperatur des Kindes über 37,5 Grad, ist sofort ein Widel zu verabreichen und der Arzt zu Rate zu ziehen. Als Widel diene ein in abgestandenes Wasser getauchtes Leinentuch, über welches ein trockenes Baumwolltuch gewickelt wird.

Um die Kinder bei heißem Sommer vor Überhitzung zu schützen, ist ihnen das kühlfste, nicht das sonnigste Zimmer einzuräumen. Keine schweren Vorhänge und Teppiche haben im Zimmer zu sein. Bei arger Hitze soll das Kind nur mit einem Leinenhemdchen bekleidet und mit einem Leinentuch zugedeckt im Bettchen liegen. Eindringlich ist vor der zu intensiven Bestrahlung des Kopfes durch die heiße Sonne zu warnen, denn diese könnte eine dem Hitzschlag ähnliche Erkrankung zur Folge haben. So zuträglich die milde Sonnenbestrahlung ist, kann die zu intensive schweren Schaden verursachen. Der Ausgang ist an besonders heißen Tagen von der heißen Mittagszeit in die kühleren Abendstunden zu verlegen.

Bei starker Schweißabsonderung wird der Körper des Kindes mehrmals täglich leicht frottiert. Federbetten im Sommer verursachen dem Kinde natürlich arge Qualen. Bei großer Hitze ist es ratsam, dem Kinde durch Fächeln Kühlung zuzuführen, auch kann das Zimmer durch leichte Zugluft gekühlt werden, wobei das Kind in eine geschützte Ecke zu stellen ist.

Die Tatsache, daß die Säuglinge, insbesondere künstlich genährte Kinder oder solche, die an Verdauungsstörungen leiden, sehr leicht an Hitzestörungen erkranken, stützt sich auf die außergewöhnlich interessanten und klassischen Untersuchungen des sächsischen Stadtarztes Dr. Meiner, der die Überhitzung und damit auch eine erhöhte Säuglingssterblichkeit in jenen Häusern und Wohnungen, die schlecht lüftbar waren, und hohe Innentemperaturen hatten, an bestimmten Tagen mit großer Schwüle und niedrigem Luftdruck nachweisen konnte. Diese Untersuchungen wurden allenthalben bestätigt. Der Säugling verfügt nicht, oder nur in geringem Maße, über die Fähigkeit, seine Innentemperatur zu regulieren. Bei großer Hitze zeigt er Fiebertemperaturen und ist den Hitzeschäden nicht gewachsen, wenn sie nicht beizeiten abgehalten werden.

Die Gefahren, die dem kindlichen zarten Organismus durch die Sommerhitze drohen, kann machsame Mutter Sorge bei verständnisvoller Pflege in den meisten Fällen abwehren. Ein so betrautes Kind wird ohne Schaden die Gefahren des Sommers überleben.

(Mit Genehmigung des Verlages der Zeitschrift „Die Frau und Mutter“, Wien, entnommen.)

## Lesewut.

(Nachdruck verboten.)

In der Mehrzahl oder fast immer finden wir die Lesewut bei Kindern. Eigenlich ist es ein gutes Zeichen: nur regsame und wissensdurstige Jugendliche werden von ihr befallen. Es ist ein gewisser Heißhunger, der unbedingt befriedigt werden muß. Kann man die Kinder leiten und führen so ist es ja gut. Doch häufig richtet die Lesewut unter den Jugendlichen großen Schaden an. Es wird wahllos gelesen, ob das Gelesene verdaut werden kann oder nicht; nur zu oft läßt sich die höhere Tochter von dem Romanhelden den Kopf verdrehen, und der Knabe wird durch Abenteuerergeschichten leicht zu tollen Streichen verleitet. Doch man darf nicht mit Gewalt die Lesewut einzudämmen versuchen; das wäre verkehrt. Das fordert die Heilmlichkeit heraus; es wird dann jeder unbewachte Augenblick zum Lesen benutzt, und ebenso müssen die Nächte dazu herhalten. Also muß man langsam und mit Verstand versuchen, den Jugendlichen dazu zu bewegen, wenigstens nur empfohlene Bücher zu lesen. Wir müssen dem Menschen Anregung bieten und versuchen, ihn so weit zu bringen, Wahres von Falschem unterscheiden zu können. Besonders Kinder, die zu Hause niemand haben, denen Liebe und Bärtlichkeit fehlt, werden häufig leidenschaftliche Bücherwürmer. Sie sind mit Leib und Seele bei der Sache; das Schicksal der Bücherhelden wird zu ihrem eigenen; in ihrer Phantasie malen sie eine Gloriole um die Selbstgestalt und gehen ganz auf in ihr. Ist das Buch gut und wahr, so dient es zum Reifwerden und zur inneren Vertiefung. Natürlich kann es genau das Gegenteil bewirken, wenn es ein Schundbuch ist.

Es ist Sache des Erziehers, darauf zu achten, daß das Lesebewußnis auf die richtige Art befriedigt wird und sich nicht zur sogenannten Lesewut auswächst.

## Wie bleibe ich gesund?

Nationale Lebensweise. Ein hohes Alter zu erreichen und dabei gesund zu bleiben ist jedermanns Wunsch und bei guter Körperkonstitution leicht möglich. Die Ernährungslehre des Wiener Professors Pirquet weist auf Mäßigkeit hin. Dreißig Gramm Eiweiß im Tag genügen, um Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden aufrecht zu erhalten. Zu viel Eiweiß in der Nahrung steigert den Verbrennungsprozeß und führt zu Stauungen und Gichtanfall. Fleisch und viel gekochtes Gemüse bewirken eine Ueberfäuerung der Körpersäfte.

Unsere Nahrung soll zum Teil aus Rohkost bestehen: Obst, Salate, Tomaten, Karotten, Rettiche, Radieschen usw. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen ergaben, daß Rohkost den Energiebedarf des Körpers vollauf bestreitet. Zudem enthält die Rohkost einen Reichtum an Mineralsalzen und Vitaminen, der durch Kochen und Konservieren verloren geht. Wer sich des Fleisches nicht enthalten kann, genieße dasselbe nur einmal täglich. Nebenmahlzeiten, wie Vor- und Nachmittagspausen sollen vom Obst bestritten werden. Butter und Milch müssen in die tägliche Nahrung eingereicht werden und, wenn möglich, auch Sönnig.

Eine einfache, enthaltame Lebensweise ist die Grundbedingung zum Gesundbleiben, ferner Seelenruhe, ein heiteres Temperament und eine geregelte Tageseinteilung, die selbst jede berufstätige Frau einhalten kann. Ein tägliches Turnen früh und abends, verbunden mit kurzen, kalten Waschungen, unterstützt dieses Programm ausgezeichnet und gibt Aussicht auf ein hohes Alter.

Selene Wagner, Graz

## Modifarben.

Von Elvira Jaeschke.

Bei der augenblicklichen Vorliebe für Composes ist das richtige Aufeinanderabstimmen der Farben ein besonderes und nicht ganz leichtes Kapitel.

Um sehr ausgesprochene Farben wie Grün und Rot oder Orange mit Blau harmonisch zu kombinieren, bedient man sich am besten leichter Töne von Grau und Gelb. Im übrigen wird man natürlich bemüht bleiben, die Farben, die dem Gesicht am nächsten sind, mit Teint und Haar und, nicht zu vergessen, den Augen in Einklang zu bringen. Ein französischer Maler empfahl kürzlich Frauen, die über ihre eigentlichen Farben im unklaren sind, als Untrüglichstes ihre Toiletten nach der Farbe der Augen zu wählen.

Die Mode macht es den Frauen augenblicklich leicht, eine individuelle Farbnote zu finden. Die Skala ist außerordentlich reichhaltig und feinste Nuancen berücksichtigen auch den kleinsten Schimmer von Braun, Grün und Blau, den die Augen zeigen. Lieblinge der Mode sind augenblicklich die Braunhaarigen mit den goldenen Lichtern in den Augen. Für sie ist eine leuchtende braune Farbe gedacht, die „Zulu“ genannt wird, ferner ein röthliches Braun, das „Kastanie“ heißt, ein zartes Gelb „Mais“, und eine gelblich-braune Pastellfarbe „Gazelle“ getauft.

Aber auch die anderen Frauen, die blond- und schwarzhaarigen, kommen zu ihrem Recht. Ein entzückender Rose-Ton mit einem starken Einschlag von Gelb heißt die „erröthende Rose“. „Drossel“ ist ein schwerbestimmbarer Ton, der die Färbung des Drosselleies wiedergibt. Eine feine koloristische Note zeigt die „Passionsblume“, die ein verschwommenes Violett darstellt. Entgegen den Modifarben des vergangenen Frühjahrs zeigen die zum Teil recht originellen Farbtöne nicht allzu zarte Nuancen, sondern sind durchweg sehr betont.

## Das Kind und der Sport.

(Nachdruck verboten.)

Die Griechen und unter ihnen besonders die Spartaner waren stets bemüht, ihre Jugend vom frühesten Alter mit der Gymnastik vertraut zu machen. Diese Jugend mußte sich abhärten, jegliche Weichlichkeit ihr verpönt sein. Unerbittlich waren die Mütter, waren die Väter, und jede sentimentale Gefühlsregung wurde ausgeschaltet, wenn es sich um die Erziehung des Nachwuchses handelte. Die Spartaner gingen von dem Grundsatz aus, daß, wer sein Kind lieb hat, es züchtigt, bzw. immer Abstand von allen Verweichlichungen des Körpers und der Seele hält.

Nicht die Eltern aber waren die eigentlichen Erzieher, sondern der Staat. Leibesübungen aller Art, wie Ringen, Laufen und Diskuswerfen waren die beliebtesten Sportbetätigungen, Knaben wie Mädchen wurden hierin unterrichtet, und das zarte Geschlecht entwickelte sich auf diese Weise auf die männlichste Art, so daß es zu einer Spezies heranwuchs, die man glattweg als Mannweib bezeichnen könnte.

Das rauhe Gebirgsland Südgriechenlands erzog ein Geschlecht, dessen Dasein, von früh dem Sport zugetan, stahlhart, kriegerisch, zäh und widerstandsfähig wurde. Das Sporttreiben der Jugend Spartas ist vorbildlich für alle Zeiten, und wenn die heutige Jugend auch nicht so ausgedehnt Sport treibt, wie Ahtung



es befaß, so wäre es doch manchmal für die Jugend vorteilhafter, wenn man keine Sybariten aus ihnen machen würde.

Vor zwanzig Jahren noch hat der Sport ziemlich in den Anfangsgründen, und man hatte in Deutschland noch kein Stadion gebaut. In den Schulen beschränkte sich der Sport auf zwei Turnstunden, von denen des öfteren die eine in Griechisch oder Latein umgewandelt wurde. Man sprach natürlich auch von gymnastischen Übungen, aber darunter verstand man meist Kniebeuge oder einige Rumpfvorwärtungen, damit war den Leibesübungen Genüge getan. Im ganzen genommen betrachteten die Schüler den Sport, den sie in der Schule trieben, mit derselben Gleichgültigkeit wie die Verse der Ilias oder Aeneis. Mag sein, daß die „Welt ohne Sport“ daran schuld war, daß auch die Erwachsenden sich mehr mit dem Alkoholkonsum oder mit anderen Ueberflüchtigkeiten beschäftigten als mit der Leichtathletik und dem, was der Jugend not tat. Der Jugend fehlte eben das Vorbild, sie wurde nicht genügend auf den Sport aufmerksam gemacht, da niemand damals oder nur wenige es ahnten, welche Vorteile, welche Freude und nicht zuletzt welche Genugtuung das Betreiben jeglicher Sportart jung und alt bietet.

Die Zeiten haben sich gehörig gewandelt; heute, wo alles Sport treibt, wird schon das Kind in der Wiege mit den Schönheiten des Lebens auf sportlichem Gebiet vertraut gemacht. Es hört die Namen großer Sportleute, man erzählt ihm von Hürdenrennen, von Rundflügen, von Turn- und Sportwochen usw. Kaum zehn Jahre alt, haben die Jungen schon den Fußball zwischen den Beinen oder messen sich im 100 Meter-Lauf, sie üben und stärken den jungen Körper, Knaben und Mädchen in gleicher Weise, und es ist eine wahre Lust, die wohlgeformten Körper unserer Jugend zu sehen. Doch die Jugend allein überreicht, ist unmöglich selbst beim Ausüben jeglichen Sports, und es ist Sache der Sportlehrer, deren Ausbildung von fachkundiger Hand geleitet wird, die Kräfte der Jugend zu schonen und die Besten darunter hinauszuführen zu sportlicher Höchstleistung.

Das Seelenleben einer modernen Frau. Die Welt hat sich sehr verändert und mit ihr auch die Menschen. Wie sehr das Innenleben der Frau ein anderes geworden, zeigt Dr. Elise Boll-Friedland in einem spannenden Aufsatz im neuesten Heft der „Frau und Mutter“. Diese schön ausgestattete Frauenzeitschrift birgt noch eine Fülle anderer lesenswerter Aufsätze. Für die besorgte junge Mutter bringt Hofrat Prof. Dr. Moll in „Der Säugling und die heiße Jahreszeit“ wertvollen Rat, den wir in unserer Frauenbeilage zum Abdruck bringen. Das so oft berührte Thema „Sollen Mütter beruflich tätig sein?“ zeigt, wie praktisch und zielbewußt die Frage gelöst werden kann. Der kindliche Anspruch „Das kann ich nicht“ wird in anschaulicher Weise widerlegt. „Die Frau und Mutter“ bringt ferner in den interessanten Rubriken, wie „Unsere Rundfragen“, „Für stille Stunden“, heitere Novellen, Gedichte usw. Die Beilage „Für unsere Kleinen“ wird von Tausenden Müttern sehr geschätzt, sie bringt Hinweise, wie die Kleinen anregend beschäftigt werden können. Die Freude jedes Kindes sind die überaus gelungenen Illustrationen. In der Beilage „Für Haus und Wirtschaft“ findet auch die im Berufsleben stehende Frau Anleitungen zur Vereinfachung ihres Hausstandes. Es liegt im Interesse jeder Frau, besonders jeder Mutter, kostenlos die Zusendung eines Probeheftes vom Verlag „Die Frau und Mutter“, Wien, 6. Bezirk, Mariahilferstraße 31, zu verlangen.

Großer Beliebtheit erfreut sich die Reliefmalerei (plastische Stoffmalerei). Eine außergewöhnlich schnelle Verbreitung hat die plastische Stoffmalerei gefunden, die, über die Atelierkunst hinausgewachsen, sich immer mehr Liebhaberinnen und Liebhaber eroberte und heute zu einem Volkskunsthandwerk geworden ist. Hierzu hat ihr besonders die überaus leichte Technik verholfen. Aus einem einfachen Papierlütchen (das ist das gleiche Handwerkszeug, das der Konditor zum Verzieren seiner Torten benutzt) wird die Farbe mit leichtem Druck auf den Stoff nach der aufgepausten oder aufgebügelter Zeichnung aufgetragen. Die verschiedenen Streumaterialien, wie aufleuchtende Perlen, Bronzen, wirksamer Brillant usw., verleihen der Malerei eine Farbenfreudigkeit und gestalten dem Ausübenden in reichem Maße, seinen persönlichen Geschmack walten zu lassen. Eine harmonische Ergänzung erfährt die plastische Malerei durch die Anwendung der flüssigen, glasierenden Stofffarben, die zur Flächenbemalung heller Stoffe verwendet werden. Besonders zur Bemalung leichter Sommerkleider ist diese kombinierte Technik außergewöhnlich beliebt. Waschbarkeit und Lichtechtheit der Farben garantieren die Haltbarkeit dieser Malerei. Neben den zwei Heften Reliefmalerei (111 und 123/124), die im Bobach-Verlag veröffentlicht wurden, erscheint soeben zu deren Ergänzung im Selbstverlag der technischen Fabrik Seyl-Verlanger, Abteilung Künstlerfarben, Charlottenburg: „Flüssige und plastische Stoffmalerei“ (Sonderheft 1), herausgegeben von Elli Henschel, zum Preise von M. 1.—. Die zahlreichen (etwa 160) Abbildungen nach Modellen aus den ersten Kunstgewerbeateliers zeigen überaus vielseitige Verwendungsmöglichkeiten. Da von jedem abgebildeten Modell Aufbügelmuster resp. Zeichenvorlagen erhältlich sind und dem Heft außerdem noch ein großer Musterbogen beiliegt, hat es auch eine weniger geliebte Hand leicht, diese Arbeiten auszuführen, zumal Anfänger in wenigen Minuten mit der Technik vertraut sind. Das Heft ist durch den Buchhandel und durch die Farbenfachgeschäfte erhältlich.

## Die praktische Hausfrau.

### Die Pflege der Möbel.

Will man seine Möbel lange Zeit tadellos erhalten, so bedarf es einer sorgfältigen Pflege. Vor allem dürfen Kinder nicht in den Wohnräumen spielen und tollen; es ist unaussprechlich, daß dadurch die Möbel leiden und daß Eindrücke und Schrammen hinterbleiben. Gute Möbel können unsanfte Verührung nur schlecht vertragen.

Tägliches gründliches Staubwischen ist unerlässlich. Durch den Staub, der sich leicht in tiefere Stellen festsetzt, entstehen blinde und graue Stellen. Daß Tische, auf denen gegessen wird, mit weichem Fries belegt werden müssen, ist wohl allbekannt. Viel benutzte Möbel, wie Stühle, Tische, Schreibtisch, Klavier usw., müssen ab und zu ausgiebig von den anhaftenden Flecken gesäubert werden. Am besten geschieht das mit einem feuchten Leber; mit einem weichen, trockenen Tuch muß dann nachgerieben werden.

Ein- oder zweimal im Jahre sollte man auch sämtliche Möbel mit einer Möbeltinktur behandeln; natürlich muß das sehr vorsichtig umgegangen werden, damit nichts ruiniert wird.

Flecken auf älteren Möbeln können mit Leinöl oder Bohnerwachs beseitigt werden. Ueberhaupt tut Bohnerwachs bei der Pflege von Möbeln recht gute Dienste.

Läßt man seinen Möbeln eine wirklich sorgsame Pflege angedeihen, so wird man bestimmt lange Zeit seine Freude daran haben, und die verhältnismäßig geringe Mühe wird sich reichlich lohnen.

Reinigen von hellfarbigen Filzhüten. Gelle Filzhüte, weiß, hellgrau, beige usw., reinigt man sehr gut mit einer Lauge aus Benzol und Magnesia-Pulver. Man bürstet die Hüte tüchtig aus, bereitet dann einen dünnen Brei aus Benzol und Magnesia-Pulver, welches man für wenig Geld in jeder Drogerie bekommt, und streicht die Masse mit einer kleinen Bürste auf. Flecken reibe man tüchtig. Nach dem Trocknen läßt sich das weiße Pulver, nach dem das Benzol verflüchtigt ist, leicht durch Ausbürsten entfernen. Bei dem hellen Futter genügt es, wenn man dasselbe mit Benzol abreibt.

Behandlung von Kochtöpfen. Selten findet man wirklich gut behandelte und gut erhaltene Kochtöpfe. Entweder ist es den Hausfrauen zu viel Arbeit oder sie verstehen es nicht. Man kann oft sein blaues Wunder erleben, in welch schlechten Töpfen gekocht wird. Hier ein paar Winke: Emaillegeschirr ist empfindlich; es verträgt keinen zähen Wechsel zwischen heiß und kalt; also in einen bereits warmen Emailletopf darf kein kaltes Wasser nachgegossen werden. Buntes Email ist ja sehr schön, aber oft in der Beschaffenheit geringwertig. Das teuerste Email ist das billigste, weil es haltbar ist. Email bekommt sehr leicht Sprünge, die oft nicht ungefährlich sind. Emailsplitters können Darmkrankungen hervorrufen. Emaillegeschirr wird mit feinem Sand gereinigt. — Irdenen Töpfe darf man nie direkt aufs Feuer bringen; da sie nicht feuerfest sind, springen sie sehr leicht. Angehängte Speiserezepte trage man nicht mit dem Messer ab; die Glasure wird dadurch ruiniert. — Aluminiumgeschirr verlangt auch sehr sorgfältige Behandlung. Aluminium ist dünn und bekommt sehr schnell Beulen und Eindrücke; dann schaffe sich jede Hausfrau nur Aluminiumgeschirr mit isolierten Griffen an; das bewahrt vor vielem Verzerren; anderenfalls verbrennt man sich die Finger sehr leicht. Beobachtet die Hausfrau die obenstehenden kleinen Winke, so wird sie sicher nur Vorteil davon haben.

Korbmöbel reinigen. Man richte sich folgende Flüssigkeit zu: recht: 2 Liter Wasser, lauwarm, 20 Gramm Meesalz und ebensoviel Schlammkreide. Wenn alles tüchtig durcheinander gerührt ist, nehme man eine Bürste und reibe die betreffenden Korbmöbel tüchtig mit dieser Flüssigkeit ab; alsdann spüle man mit sauberem Essigwasser nach. Die Korbmöbel sehen nach diesem Verfahren wie neu aus.

Taschenuhren in der Nacht. Wenn Taschenuhren ständig vor oder nach gehen, sollte man den Platz prüfen, den sie in der Nacht einnehmen. Eine Marmorplatte z. B. ist viel zu kalt für eine Taschenuhr oder Armbanduhr, die am Tage einen warmen Platz hat; auch Glasplatten, Porzellanböden und Steinböden sind kein geeigneter Aufenthalt für sie. Sie gehören nachts in das samt- oder seidenausgeschlagene Juwelierskästchen, in dem sie gekauft worden sind.

Flecke und Ränder auf polierten Tischen, die dadurch entstanden sind, daß heiße Gefäße daraufgestellt wurden, entfernt man am besten, indem man ein wollenes Lätzchen in Spiritus taucht und damit die betreffenden Stellen solange reibt bis die Flecken verschwunden sind.

Billiges Verfahren, um Wohlgeruch im Zimmer zu erzeugen. In einen Topf mit siedend heißem Wasser tröpfe man einen kleinen Löffel voll gereinigten Terpentin. In einigen Minuten schon wird das ganze Zimmer erfüllt sein mit dem herrlichen Tannenrauch.

Behandlung der Strümpfe nach dem Waschen. Hierbei werden häufig große Fehler gemacht; die Strümpfe werden durch falsches Auswringen stark verzogen. Wenn man sich die Mühe nimmt, den Strumpf von der Fußspitze an zusammenzurollen, so kann man diesem Übel abhelfen, und die Strümpfe behalten dadurch ihre ursprüngliche Form.

Wie werden Garten- und Verandamöbel wieder aufgefärbt? Peditgroh- oder Weidenmöbel, die sehr mitgenommen aussehen, bürstet man am besten mit Seifenwasser tüchtig ab, spült sie dann mit einer Gießkanne mit klarem Wasser ordentlich nach und läßt die Möbel in der Sonne trocknen. Sind die Möbel gestrichen, so kann die Farbe mit Spiritus und Holzbeize gut aufgefärbt werden. In trockenem Zustande werden sie dann noch mit Spirituslack überzogen; sie erhalten dadurch ein glänzendes und neues Aussehen.



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

## Cottis Puppenpredigt.

Von Hedwig Hartmann.

Ich hab' euch eben frisch gewaschen  
Und hab' euch alle fein gekämmt.  
Nun komm ich euch mal überraschen:  
Der Baby fehlt ein Knopf am Hemd.

Hat Mutti dir nicht oft gesagt,  
Ein Kindchen reißt nicht so am  
Knopf?

Na, sei nur nicht gleich so verzaget,  
Die Mutti näht's schon, Vordentopf.

Und du, Vilo, wie sitzt du wieder!  
Ein Kindchen sitzt doch nicht so da,  
Belommt ja häßlich schiefe Glieder.  
Sieh mal, wie's vormacht die Mama.

Du mußt das Köpfchen grade halten  
Und nicht nach vorne so gebückt.

Auch legt man nicht die Stirn in  
Falten.

Schnell noch die Beinchen recht-  
gerückt.

Klein-Hänsel hat nun doch schon  
wieder

Ein Schnuppenäschen, o, der  
Grauß!

Ein Strümpfchen hängt zur Erde  
nieder,

Wie sieht denn bloß mein Hänschen  
aus?

Ich hab' doch wirklich meine Plage  
Mit euch, ich armes Mütterlein.  
So geht es nun schon alle Tage.  
Wann werdet Ihr nur artig sein?

## Der Streit der Gartenpflanzen.

Eine Fabel von Ilse Herlinger.

Man hätte es nicht für möglich gehalten: Die Sonne war herrlicher denn je aufgegangen, die Berge schwingen sich jubelnd in die laue Luft, die Schmetterlinge und Bienen erwachen, triumphierend schmetterte der Gahn sein „Kikeriki“ in die Luft — und in dem zierlichen Gärten hinter dem weißen Landhause stritten die Pflanzen miteinander. Und wie sie stritten! Immer lauter und erregter wurden die Stimmen, und der kleine Star guckte ganz erschrocken aus seinem Häuschen und sagte fassungslos: „Aber — aber!“

Wer hatte eigentlich angefangen? Ich glaube fast, die Lilie war es, die beim Erwachen sich redte und streckte und dabei unversehens an eine Petersilienwurzel anstieß. „Gefindel“, sagte sie gornig, überall macht sich das breit!“ Die Petersilie hatte nicht sehr gut geschlafen — ein Maulwurf wühlte seit einiger Zeit an ihren Wurzeln — und die Bemerkung der Blume reizte sie sehr. „Ich habe zumindest ebensoviel Daseinsberechtigung wie du“, riefte sie, „und übrigens hätte ich gern auf deine noble Nachbarschaft verzichtet!“ — „Wie kommen Sie dazu, das vornehme Fräulein zu duzen?“ mischte sich da vornehm der Goldlack ein; „das kann ich nicht gestatten.“ — „Die Lilie hat angefangen“, sagte heftig die Wöhr, die den Streit von Anbeginn mit angehört hatte. Neugierig reckten die anderen Pflanzen ihre Köpfe, und im Nu war ein heftiger Streit entbrannt, in dem sich zwei Gegner bekämpften: Die Blumen und die Küchenkräuter. „Wie könnt Ihr es überhaupt wagen, unsere Ueberlegenheit anzuzweifeln?“ fragten die Blumen. „Beweist nicht die Farbenpracht unserer Blüten, unser süßer Duft die Vornehmheit unseres Ansehens, beweist nicht zuletzt die sorgfältige Pflege, die der Mensch uns angedeihen läßt, daß wir die Auserwählten des Pflanzenreichs sind?“ — „Das ist Geschwätz“, sagte ein bissiges Rabieschen, „wenn man's recht bedenkt, ist eine Wurzel oder eine Zwiebel mindestens so schön wie eure Blüten, auf die Ihr euch so viel einbildet.“

So kämpften die Pflanzen erbittert um den Vorrang im Dasein und bemerkten nicht, daß schon seit geraumer Zeit der weißbärtige, alte Gärtner lächelnd ihrem Streite lauschte. Endlich begann er zu sprechen: „Wie töricht seid Ihr Pflanzen, daß Ihr entscheiden wollt, ob ein Teil von euch mehr Recht zum Leben hat als ein anderer. Die Natur hat euch geschaffen und hat euch die gleiche Erde anvertraut. Eine Sonne wärmt euch, der gleiche Regen, der die Blumen tränkt, neßt auch die Küchenkräuter — meint Ihr nicht, daß Ihr vor der Natur alle gleichwertig seid?“

Berlegen und beschämt ließen die Pflanzen ihre Köpfe hängen. Eine Weile schwiegen sie alle. Das Stärclein aber setzte sich vergnügt auf das Stänglein vor seinem Haus und sang hell und lustig:

„Das Herz erfreut die Lilie,  
Den Magen Petersilie.“

Wie das die Pflanzen hörten, begannen sie zu zichern, erst leise, dann immer fröhlicher, und die Bienen fielen ein, die Mücken, sogar eine Schnecke verzog grinsend das Maul. Der ganze Garten widerhallte von Lachen und Fröhlichkeit. Der Streit war vergessen — für alle Zeiten!

## Der Flug zur Spielwiese.

Es war einmal eine Frau, die hieß Rose. Frau Rose wohnte in einem ganz kleinen Häuschen. Daneben und ringsherum standen noch andere ebenso kleine Häuser. In diesen Häusern wohnten viele Leute, Männer, Frauen und Kinder. Frau Rose hatte auch Kinder. Eines dieser Kinder war die kleine Gertha. Eines Tages fand Gertha im Garten einen kleinen Vogel, der noch nicht fliegen konnte. Sie trug ihn nach Hause, fütterte ihn

und legte ihn in das Bett ihrer kleinen Puppe zum Schlafen nieder. Am Abend ging Gertha auch schlafen. Auf einmal hörte sie ein feines, leises Stimmchen, das rief: „Piep, piep!“ Gertha machte die Augen auf, da sah sie den kleinen Vogel auf ihrer Brust sitzen. — „Wie kommst du denn aus deinem kleinen Bettchen hierher?“ fragte Gertha. „Du kannst doch noch nicht fliegen.“ „O, ich kann fliegen“, antwortete der Vogel, „und du mit mir.“ Dabei breitete er seine Flügel aus, die wurden größer und größer. Er sah aus, als wären sie vorher nur eingerollt gewesen und falteten sich jetzt immer mehr auseinander. Zuletzt waren sie so groß, daß sie die kleine Gertha ganz umfaßten. Sie waren schön blau und helle Silberstreifen darin.

Der kleine Vogel saß nun in Gerthas Brust, die ganz durchsichtig wie Glas war, und mit den großen silberstreifigen Flügeln flog er mit Gertha zusammen immer höher, immer höher, sie kamen an vielen Häusern und Häuschen vorbei, von denen manche aus Silber und andere aus Gold waren. Zuletzt hielten sie vor einem ganz großen Hause an. Das hatte hundert Türen und tausend Fenster, und alles glänzte wie Gold und Feuer. Da faltete das Vögelchen die Flügel wieder ganz eng und fest zusammen und saß still in Gerthas glasheller Brust. Viele andere Kinder in schneeweißen Kleidchen spielten auf der großen Wiese vor dem goldenen Hause, und die Blumen auf der Wiese waren auch alle aus blankem Silber oder aus leuchtendem Gold. Goldene Reifen flogen durch die Luft, und Kinder fingen sie mit Silberstäbchen auf und warfen sie andern Kindern zu. Ein Reife flog über Gerthas Kopf und blieb auf ihren Schultern liegen.

Zwei Kinder saßen Gertha bei den Händen und führten sie in einen großen Saal, der noch viel, viel größer war als die Turn- und Spielhalle in der Schule. Da flogen ihr goldene Bälle entgegen. Sie fing einen auf, noch einen und einen dritten. Mehr konnte sie nicht halten. Aber mit den drei Bällen spielte es sich herrlich. Die sprangen lustiger als der neueste Gummiball, und wenn sie hoch geflogen waren, daß sie ganz klein ausfahlen wie ein goldenes Sternchen am Himmel, kamen sie doch wieder zu ihr zurück, und sie konnte sie leicht auffangen.

Einige Kinder hatten große weiße Blumen in den Händen und sangen ein Lied. Gertha wollte mitsingen, aber sie konnte das Lied nicht auswendig, und als sie mehr auf das Lied als auf ihr Bälle acht gab, fiel einer davon herunter und rollte und rollte fort.

Gertha bückte sich, um ihn aufzuheben. Da sah sie, wie das Vögelchen in ihrer Brust wieder seine blauen Flügel auseinanderfaltete, und husch, husch! ging's davon.

Sie kamen gerade an ihr Häuschen, als Mutter Rose das Schlafzimmerfenster öffnete und rief: „Nun, Kinder, wer wird heute am flinksten fertig sein und seine Sache am besten machen?“

Jda Altmann-Bronn.

## Mit Puppimaus ein Tänzchen.

Von Wilhelm Müller-Radersdorf.

Rundfunk spielt uns Tralala;  
Komm', wir machen Poppfassa!  
Komm, mein Püppchen, komm zu mir!  
Schnell ein Tänzchen machen wir.

Hast solch feines Festkleid an;  
Ist ein feib'ner Gürtel dran.  
Trägst von Dad so schöne Schuh',  
Weiße Strümpfchen auch dazu.

Reich' nun deine Patschen her!  
So ein Tänzchen ist nicht schwer.  
Rundherum und gradeaus!  
Et geht schön das, Puppimaus!

Durch das ganze Zimmer weit  
Dreh'n wir lustig uns, wir feib',  
Und der Rundfunk spielt dabei:  
Dubida und dubidel!

## Der Vielmacher.

Nehmt einmal zwei gleichgroße, viereckig geschnittene Spiegelscheiben und steckt diese in einen vielleicht mit Sand gefüllten Kartonbebel. Der Sand soll dazu dienen, die hineingestellten Gegenstände festzuhalten. Bevor ihr aber die Spiegelseiten gegenüberstellt, tragt ihr den Belag auf der Rückseite des einen ein Guckloch in der Größe eines Fennigbückes.

Pflanzt ihr nun in die Sandbühl zwischen den Spiegeln einige Zweige oder stellt einige Häuser aus einem Spielkasten, Schäfchen oder Weisoldaten hinein, so erscheint beim Durchschauen durch das Loch auf der gegenüberliegenden Spiegelscheibe infolge der reflektierenden Spiegelung ein ganzer Wald, eine ganze Stadt, eine Schafherde oder ein Heer von Soldaten.

Das wird euch viel Vergnügen machen und ihr könnt euch immer neue Methoden zur Vielmacherei ersinnen.