

Im Rahmen einer allgemeinen Kur empfiehlt es sich, wöchentlich ein oder zwei Lehmäder, im ganzen bis zu zehn Bädern zu nehmen. Darüber, auch ob eine Verlängerung oder Wiederholung der Kur ratsam ist, befrage man seinen Hausarzt!

---

## Für unsere Frauen und Mütter.

### Sorgsames Kochen.

Junge Frauen, die aus einem anderen Beruf kommen, stehen mitunter den neuen Aufgaben im Haushalt hilflos gegenüber. Teils ängstlich teils unterschätzend oder gar ablehnend. Das soll kein Vorwurf sein, denn der Unterschied von Berufsarbeit und Hausfrauenarbeit ist sehr gross. Besonders verstärkt wird er durch die nur lose Zeiteinteilung im Haushalt. Nicht alle Mädchen sind hauswirtschaftlich stark begabt, sie müssen bei der Heirat, oft einen geliebten Beruf aufgeben. Es dauert dann erst eine Weile, bis Wille und Einsicht einen neuen Weg zur Arbeitsfreude schaffen. Zum Trost solcher jungen Frauen kann man sagen: Je mehr man in das Gebiet der Speisenerbereitung eindringt und Verbindungsfäden sehen lernt, die zwischen ihm und der Gesundheitspflege laufen, und je mehr sich einem die Augen öffnen für die kleinen chemischen Wunder des Alltags, desto interessanter wird unsere Arbeit. Natürlich vorausgesetzt, dass man der Aufgabe gründlich zu Leibe geht. Man denkt für gewöhnlich, dass nur Geschmackssinn und das Auge beim Kochen beteiligt seien. Das ist ein Irrtum. Sorgsames Kochen soll nicht heissen, stundenlang am Herd stehen, in die Töpfe schauen und ängstlich rühren, sondern sich einfühlen in eine schonende Behandlung wertvoller Naturgaben, ihre Geschmacks — und Nährwerte schützen und vorsichtig erschliessen, Zusammenstellungen erproben. Rohgerüchte besonders sorgfältig abschmecken und nicht zu spät bereiten, damit Zutaten und Grundlage sich gut durchdringen können. Es handelt sich bei dem letzteren hier nicht nur um Wohlgeschmack, der natürlich sehr wichtig zur Appetitanregung ist, sondern auch um directe Aufnahmeerleichterung bei der Verdauung. Wir geben z. B. als Nachtisch eine süsse Quarkspeise, mit rohen Früchten untermengt. Wir mischen aber nicht gleich beides miteinander, son-