

ändern die Beschwerden. Bei Mandelentzündungen sind außerdem noch Umschläge um den Hals zu machen. Einen Teelöffel Essig & 13 in warmem Wasser, Kandeltee oder warmer Milch mit Honig sind harmlose, gute Hausmittel. Honigbalsam, Pfefferminzplättchen und Hustenpastillen lindern tagsüber die Beschwerden.

Bei allen ernstesten oder oft wiederkehrenden Erkältungskrankheiten sollte man jedoch rechtzeitig einen Arzt zu Rate ziehen, denn nicht immer verläuft ein Schnupfen harmlos. Oft helfen sich Stirn- und Riechhöhlenentzündungen ein, die manchmal zu schweren Augen- und Ohrenkrankheiten führen und sogar das Leben bedrohen. Schwere Allgemeinerkrankungen können sich leicht einem vernachlässigten Schnupfen anschließen.

Frauenbewegung in Spanien

In England ist die Ehefrau Königin, in Frankreich Herrin, in Deutschland Wirtschaftlerin, in Spanien Leibesgenossin, sagt der Volksmund. Wichtig ist, daß die Frauenbewegung dort noch sehr neu ist, erst seit kaum drei Jahrzehnten — gegen die öffentliche Meinung übrigens — erfolgreich für Beruf und Studium der Frau kämpft. Man begann mit Verbesserung der Mädchenbildung; denn zu Beginn des Jahrhunderts waren noch fast vier Fünftel aller weiblichen Bewohner Spaniens Analphabeten! Uebrigens stand die Universität den Frauen von jeher offen, nur machte lange Zeit kaum jemand Gebrauch von dieser Möglichkeit. Die Universitätsreise ist leichter zu erwerben als bei uns: Nach sechsjährigem Besuch der höheren Schule, in welche die Volksschülerin mit 10 Jahren gelangt.

Im Jahre 1913/14 waren erst 36 Studentinnen in Madrid eingeschrieben, 1926/27 dagegen bereits 1000; für etwa 200, darunter auch Ausländerinnen, bietet ein großzügig angelegtes Studentenheim Unterkunft. — Etwa drei Tausend Ärztinnen praktizieren zur Zeit in Madrid; Juristinnen kommen nur vereinzelt vor, da Notariat und Richteramt den Frauen noch nicht offenstehen. Der Apothekerin dagegen werden keine beruflichen Schwierigkeiten gemacht, weshalb das Studium der Pharmakologie besonders beliebt ist. Mehrere hundert Pharmazeutinnen haben es schon absolviert.

Der spanische Akademikerinnenbund „Juventud Universitaria“ ist Mitglied des 1919 gegründeten internationalen Akademikerinnenbundes. Seiner Einladung zufolge fand im Jahre 1928 der Internationale Kongreß dieser Organisation in Madrid statt, ein Ereignis, das trotz der antisemitischen Einstellung der Bevölkerung erfolgreich ausging.

Unter Primo di Riveras Diktatur hat die spanische Frau das aktive und passive Wahlrecht zu den Gemeinden erhalten; dasjenige zu den Kammern soll der Vorstehenden des Nationalen Frauenbundes im vorigen Jahre durch den Premierminister in Aussicht gestellt worden sein, doch hat man nichts davon gehört, daß die letzten für die Monarchie so verhängnisvollen Wahlen unter Mitwirkung der weiblichen Bevölkerung zustande gekommen sind. Es wird demnach Sache der neuen Machthaber sein, darüber zu befinden, ob der zum mindesten von den berufstätigen Frauen vertretenen Forderung der Gleichberechtigung künftig in erweitertem Maße stattgegeben werden soll.

Neben der freien Frauenbewegung gibt es eine katholische, deren sozial-charitative Leistungen beträchtlich sind. Sie unterhält eine große Anzahl Abend- und Sonntagsschulen, 11 ige Haushaltungsschulen, je eine soziale Frau- und Berufsschule, mehrere Heime für verlassene Kinder, sowie Wanderbibliotheken, Arbeitsnachweise, Aussteuer- und Sparkassen.

Maria Saland.

Pflege und ernähre dein Kind richtig. Von Kinderarzt San-Rat Dr. M. Wollenweber. Verlag von W. B. Stollfuß, Bonn. M. 0,75. In gemeinverständlicher Weise werden hier Ratsschläge von autoritativer Seite für die so hochwichtige Frage von Pflege und Ernährung im ersten Lebensjahre gegeben. Alles Wesentliche ist in volkstümlicher Form erläutert. Ein Büchlein, das jede Mutter haben sollte, um danach ihr Kind zu behandeln! Dieses Büchlein gehört, ebenso wie die Hausapotheke, in jedes Haus und jede Familie, der an einem gesunden Nachwuchs und einer wirklich fachgemäßen Kinderpflege gelegen ist. Das Büchlein wird schätzenswerte Dienste leisten und die Ratsschläge, befolgt von den Müttern, werden großen Segen bringen.

Wenn die jungen Spargel schießen

Mit der schönen warmen Jahreszeit beglücken uns auch wieder die wohlgeschmeckenden jungen Gemüse. Unter ihnen erfreut sich der Spargel besonderer Beliebtheit. Nachstehend einige Anweisungen für erprobte Spargelgerichte.

Allgemeine Vorschriften.

Frische Spargel müssen recht zart und weiß aussehen und müssen sich leicht brechen lassen. Die Köpfe dürfen ganz wenig rot oder bläulich schimmern. Man schält die Spargel vom Kopfe beginnend nach unten, indem man oben dünn anfängt und die Schalen langsam dicker werden läßt. Die unteren Enden schneidet man kurz ab.

Spargelgemüse.

Gut geschälter, in gleichmäßige Stücke gebrochener Spargel wird in schwachem Salzwasser weich gekocht. Von Butter und Mehl wird eine helle Schmitze gemacht und die Spargelbrühe dazu getan. Die gut verkochte Sauce die man mit Muskatnuss abschmeckt und mit saurer Sahne und einem Gelbei verfeinert kann, tut man die abgetropften Spargelstücke.

Spargelaufguss.

Die gebrochenen Spargelstücken werden in eine Auflaufform gefüllt, die fertig bereitete Sauce darüber gegossen. Das Ganze wird mit Butterstücken belegt und geriebener Schweizerkäse daraufgestreut und im heißen Backofen 1/2 Stunde gebacken.

Spargelsalat.

Der in Salzwasser weich gekochte Spargel wird auf ein Sieb zum Abtropfen gebracht. Ein Teil des noch lauwarmen Spargelsaftes vermischt man mit Essig, Öl und Pfeffer, einen Teelöffel Zucker und fein gehackter Petersilie. Man kann beliebig noch andere Küchenkräuter dazu geben. Auch die Spargelstücken mit einer fertigen verdünnten Mayonnaise angerichtet, sind sehr wohlgeschmeckend. Verfeinert wird der Salat, wenn man Krebschwänze oder Hummerfleisch hinzugefügt.

Stangen Spargel in zerlassener Butter.

Die geschälten Spargel bindet man zu 10 bis 12 Stangen gleichmäßig zusammen und läßt sie in Salzwasser weich kochen. Der Spargel ist gar, wenn sich die Köpfe leicht eindrücken lassen. Man tut die Spargel auf eine Porzellanplatte, entfernt den Bindfaden und gibt reichlich zerlassene Butter darüber.

Allerhand Wissenswerthes für jugendliche Wanderer

Schon der alte Freiherr von Knigge, dessen „Umgang mit Menschen“ weit öfter empfohlen, als wirklich gelesen wird, hat das Fußgehen als angenehmste Art des Reisens gepriesen, auch allerhand Ratsschläge dazu erteilt. Manche davon sind freilich veraltet, so die Weisung, nie ohne Gehr zu gehen, deren Befolgung bekanntlich den modernen Wanderer mit dem Straßengebüsch in Konflikt bringen würde, da das unerlaubte Tragen von Waffen unterlag ist. Jeder Wanderer versteht sich heute verständigerweise mit einer der vortrefflichen Wanderkarten, die für wenig Geld zu haben sind. Nur sollte man sich etwas mehr Mühe nehmen, rechtzeitig die Deutung ihrer mannigfachen Zeichen zu erlernen. Diese verraten nämlich dem Kundigen nicht nur Länge, Art und Richtung der Wege, sondern auch die Gestaltung des Geländes: Wald, Sumpf, Moorboden, Hauptverkehrs- und Seitenwege, auch solche, die nur in die Feldflur führen (Unbefugten oft verboten!), sind genau zu unterscheiden.

Auch ein paar Regeln des Wohlverhaltens sollte man sich für die Wanderkarte einprägen, z. B. diese, daß Baum oder Bank, die wir in Erinnerung behalten möchten, ihrerseits nicht den gleichen Drang verspüren und keinen Wert auf unsere mit Hilfe des Taschenmessers eingetragenen Namenszüge legen, von Verunstaltung dieser Art vielmehr verhorcht bleiben möchten. Zu unterdrücken ist auch jener wenig erfreuliche Sammeltrieb, der sich im Ausnehmen von Vogelnesten und Abreißen von minder bekannten Blumen betätigt.

Man soll sich selbst zur Ehrfurcht vor der Natur und zur Schonung von Flora und Fauna erziehen, an der auch noch andere Men-

schen Freude haben wollen. Gedankenlosigkeit richtet auch sonst mancherlei Unheil an; achtloses Fortwerfen eines Streichholzes oder Zigarettenstummels hat schon manchen wertvollen Waldbestand vernichtet, ebenso der Unfug des Abhockens im Walde oder in dessen nächster Nähe. Nicht nachlässig genug können Jugendliche vor Unvorsichtigkeiten dieser Art gewarnt werden; auch muß kameradschaftliches Verantwortungsgefühl die gewissenhafte Beachtung des Rauchverbots in Schülerherbergen für jedermann zur Selbstverständlichkeit machen. Hier und in jedem Gasthofe sei man der Tatsache eingedenk, daß das Betreten von Wäldern mit ungesichertem Licht unter Strafe gestellt ist.

Es ist wichtig, sich nicht nur die Pflichten, sondern auch die Rechte zu merken, die man als Reisender in einem Gasthof geltend machen kann, mancher Verdruß läßt sich dadurch ersparen. Zu den berechtigten Erwartungen gehört diese, daß ein vorausbestelltes, zugesagtes Quartier auch wirklich bereitsteht. Ihr entspricht die leider oft vernachlässigte Verpflichtung, die Bestellung rechtzeitig rückgängig zu machen, wenn man aus irgend einem Grunde verhindert ist, sie inne zu halten. Denn auch für den dadurch entstandenen Schaden kann der säumige Gast verantwortlich gemacht werden.

Erinnerung, Soffen und Gemissen, zusammengefloßen in einem Strom — das ist Lebensgefühl.

Hermann Dese.

Unsere Zimmerpflanzen im Mai

Nach ausführlichen Anweisungen, die wir dem Dabeim (67. Jahrgang Nr. 33) entnehmen, können jetzt nach Palmen, Farne, Kalceen, Kamelien umgesehen werden. Geeignete Erdmischungen besorgt man in den Gärtnereien. Nach dem Umliegen sollen wir die Pflanzen öfter am Tage leicht besprühen und die Fenster möglichst geschlossen halten, damit sie leichter durchwurzeln können. Zimmerpflanzen, die wir nicht verpflanzen, werden mit Vieles Pflanzenährsalz, 1 g in 1 Liter Wasser, alle Wochen einmal nach vorheriger Lockerung begüßt.

Man beachte, daß die heißen Sonnenstrahlen nicht direkt auf unsere Zimmerpflanzen fallen. Rakteten müssen wir jetzt fleißiger bewässern. Das Gießen aller Zimmerpflanzen erfolgt mit abgelenktem, erwärmtem Wasser, gleichfalls das Besprühen. Balkon- oder sonstige Kästen werden auf dem Boden mit einer 3 cm hohen Topfschicht bedeckt, hierauf eine Mischung von Komposterde und Torfmull gebracht und nach dem 15. Mai bepflanzt. Hierzu eignen sich Petunien aller Art, möglichst in einer Farbe, sowohl stehende wie hängende, Gängepelargonien und stehende Pelargonien, hängende und stehende Nelken, Salben mit ihrer feurigen, dunkelroten Farbe. Für Kaffee- und halbkaffee Stellen nehmen wir Knollenbegonien, Fuchien stehend und hängend. Als einjährige Schlingpflanzen, die den Balkon oder die Veranda betranken, kaufen wir mit Topfballen Cobaea. Weiterhin eignen sich die 4-5 m hohen Murrandien sowie die ebenfalls 4-5 m hohe aus Mexiko stammende Minalobata. Prachtvolle und Prachtwunden, kanadische Kresse, arabische Feuerbohnen, japanische Hopfen können wir direkt in die Kästen säen.

Als ausdauernde Balkonschlingpflanzen empfehlen sich wilder Wein und Calystegia. Letztere blüht gleich im ersten Jahre in rosensähnlichen Blüten, stellt wenig Ansprüche und ist für den Balkon eine herrliche Schlingpflanze. Schlingenschnur, der an der Oberseite der Blätter an einem weißlich-grauen Befall erkenntlich ist, werden mit Schacht's „Floraevir“, 1 Teil auf 50 Teile Wasser, besprügt.

Krankheitspflege. Ueber Pflege und Ernährung der Kranken (von Apotheker J. Rode) bringt der Verlag W. B. Stollfuß in Bonn ein kleines Schriftchen in der Sammlung „Hilf dir selbst“ heraus. Preis M. 0,75. Eine übersichtlich zusammengestellte, die nicht nur über die richtige Ernährung der Kranken, sondern auch über alles Wissenswerte der Krankheitspflege wichtige Ratsschläge erteilt, z. B. über ärztliche Verordnungen, Sittlichkeit, Blutungen, Knochenbrüche, Ohnmacht, Verletzungen usw. In jedem Haushalt wird das Schriftchen gute Dienste leisten.

Verantwortlich H. Semmelmann, Altena. Druck und Verlag: P. A. Sank, Altena.

Frauen-Zeitung

Beilage zum Altenaer Kreisblatt zugleich Neuenrader Zeitung

Altena, den 19. Mai 1931

Wer hat recht?

„Mein Mann ist so rechtshaberisch!“ „Meine Frau will immer das letzte Wort haben!“ „Er ist ein richtiger Tyrann, stets bin ich im Unrecht.“ „Sie läßt sich nichts sagen, steht nie ein Unrecht ein.“ „Nur seine Ansicht gilt!“ „Sie muß immer widersprechen.“ „Er —“ „Sie —“ Man könnte diese kleine Blütenlese von Ansprüchen unzufriedener Ehegatten ins Unendliche vergrößern, aber der Sinn bliebe der gleiche. Jeder behauptet vom anderen, er sei rechtshaberisch, wolle immer recht haben und recht behalten. Meinungsverschiedenheiten, die zuerst eine fröhliche, anregende Diskussion hervorrufen, geben bald Anlaß zu Zank und Streit und gegenseitiger Verbitterung.

Dadurch ist schon manche Ehe unglücklich geworden. Ganz überflüssigerweise! Eine kluge Frau wird es nie so weit kommen lassen, sie wird rechtzeitig einlenken, nachgeben, dem Manne das Gefühl lassen, daß er im Recht ist, daß er recht behält. „Also Verstellung, Heuchelei um des lieben Friedens willen, wenn doch die Frau von ihrem Recht überzeugt ist?“ Ja, auch dann, eingedenk der eben so schönen wie wahren Worte: „Recht hat — wer schweigt.“ Weder Verstellung noch Heuchelei ist nötig, nur — Schweigen. Für viele Frauen freilich ist das wohl das Allergeringste. Denn um die Kraft des Schweigens zu gewinnen, muß sie die Schwäche der Rede opfern.

Sicher gibt es viel mehr rechtshaberische Männer als Frauen. Diese sind von Natur unsicher in ihren Ansichten und Urteilen, dann aber auch bedeutend nachgiebiger. Im Inneren haben wollen des Mannes spricht Altruismus mit: „Ich bin der Herr“ hieß es in alten und noch älteren Zeiten. Und der „Herr“ hatte natürlich recht in allem, was er sagte und tat. Die Frau besaß keinerlei Rechte und konnte infolgedessen auch nie im Recht sein. So langsam ändert sich ja alles. In 100 Jahren wird voraussichtlich von „diesem“ Altruismus beim Mann nichts mehr zu merken sein.

Es ist im übrigen auch meist nur noch Theorie. Gar nicht so schlimm gemeint, wie es der Anfangs hat. „Ich bin der Herr im Hause — bei mir geschieht, was meine Frau will.“ Nach diesen Worten wird oft gehandelt. Jedenfalls in allen Ehen, in denen es die Frau versteht, dem Manne in den kleinen und kleinsten Dingen des Alltags recht zu geben, ihm nie zu widersprechen. Auch dann nicht, wenn er offensichtlich im Unrecht ist. Gerade wenn man sich im Recht weiß, ist es ja leicht, zu schweigen. Das ist die beste Verteidigung der eigenen Ansicht. Und meist auch die überzeugendste. Worte sind zwecklos, denn ihnen stehen dann die Worte des anderen gegenüber — man bekämpft sich zuerst schlicht, dann wird man persönlich gereizt, mühsam und nennt sich schließlich gegenseitig rechtshaberisch.

Dabei ist es so leicht, friedlich zusammenzuleben. Ob das Glück der Ehe nicht soviel Selbstsucht und Aufopferung, soviel Nachgiebigkeit wert ist? Der normale Mann ist so leicht zu behandeln. Die Frau muß es nur verstehen. Es ist keine besonders schwierige Kunst. Sie spielt in der Forderung: Stark sein — schwächer scheinen.

Zu unrecht Zeit auf einem Recht bestehen ist der größte Fehler, den eine Frau begehen kann. Man muß wissen, ob und wann man widerprechen soll. Und wie weit man dabei gehen darf, ohne den Ehefrieden zu beeinträchtigen. Wenn man aber sein Recht verteidigen will, dann gehe es ruhig, mit klaren, schlichten Worten. Sobald man sich aufregt, in Eile gerät, ist man schon im Nachteil. Dann beherrscht man weder seine Gedanken noch seine Worte. Und damit hat man seine Sache verloren.

Wie aber, wenn es sich um Wichtiges und Wesentliches handelt auf dem Gebiet des Haus-



Ein weiblicher Diplomat in der Berliner Griechischen Gesandtschaft.

Fräulein Witka Perotti ist als neuer Presseattaché in die Griechische Gesandtschaft eingetreten. Damit erhält das Berliner Diplomatische Corps zum ersten Mal ein weibliches Mitglied.

haltes oder der Kindererziehung? Soll da auch die Frau dem Manne recht geben, wenn sie von seinem Unrecht überzeugt ist? Wenn es sich um Wesentliches, die Haushaltsführung, Gesundheit und Glück der Kinder Betreffendes handelt, muß sie als pflichtgetreue Hausfrau und Mutter versuchen, recht zu behalten. Aber ohne heftige Diskussionen, und auf alle Fälle ohne das so beliebte Mittel der Tränen. Die Überzeugen nämlich keinen vernünftigen Mann. Das Bewußtsein, um Wesentliches zu kämpfen, wird in solchen Fällen der Frau schon die richtigen Worte geben. Und nicht zu viel verlangen auf einmal! Zufrieden sein, wenn der Mann etwas nachgibt. Es ist Frauenart, schnell ungeduldig zu werden, wenn das Ziel nicht auf einmal erreicht wird. Gerade dadurch verliert sie sich dem Manne gegenüber manches, wenn sie doch durch kluge Strategie so viel erreichen könnte.

Vom Unrecht des Mannes überzeugt sein, kann dann zur Tragödie für das Eheglück werden, wenn es sich um das Wohl der Kinder handelt. Das verzehrt eine wahrhaft mütterliche Frau schwerer als ein ihr gegenüber begangenes Unrecht. Aber gerade deshalb muß sie in solchen Fällen besonders vorsichtig sein, muß den Gatten klug zur Einsicht zu bringen suchen. Sie kann sogar diplomatisch sein, ihm sagen, daß er im Grunde recht habe, aber daß es doch besser sei, wenn das Kind anders behandelt würde.

Zugegeben, daß es nicht immer hilft. Aber das Gegenteil hilft ganz bestimmt erst recht nicht und zerstört den Ehefrieden.

B. Meyser.

Kinderernährung im Frühjahr und Sommer

Von Dr. med. Carl J. Schöke.

Die Einsicht, der Frischkost in der Ernährung einen größeren Anteil zu geben, greift immer weiter um sich, besonders soweit es den wachsenden Organismus, also den des Kindes, betrifft. Der große Ernährungstheoretiker Ragnar Berg rät, zu jeder Mahlzeit wenigstens etwas frisches Ungebackenes zu verzehren. Die frischen Bestandteile der Ernährung enthalten die für die Gesundheit unentbehrlichen Ergän-

zungsstoffe und garantieren den für den Körperhaushalt nötigen Basenüberschuß. Schnittlauch, Petersilie, Dill, als Kräuter: zu allen Salaten, vielen Saucen und Beisäßen sind der eiserne Bestandteil an Grünem. Auf das „Grüne“ kommt es nämlich in erheblichem Maße an. Im Frühjahr, unter dem stärksten Einfluß der Sonne, sind die grünen Gemüse und Kräuter besonders im Rücksitz zu betonen. Volkslitten haben immer tiefere Gründe: So der Brauch, am Gründonnerstag Grünes, meist Spinat, zu essen. Gerade dieser ist unentbehrlich für unsere Kinder, und man kann es auch denen, die gerade Spinat nicht mögen, durch verschiedenartige Zubereitung schmackhaft machen. Als grünes Kränzchen, gut gewaschen, roh fein gehackt und mit wenig Zitronensaft und Schnittlauch gewürzt, um geriebene, ebenso zubereitete Möhrchen sieht es nicht nur anregend aus, sondern schmeckt auch ausgezeichnet.

Um noch einmal auf den Basenüberschuß zu kommen! Besonders im Frühjahr soll man versuchen, den Säureüberschuß durch Zufuhr mineralisierender Nahrung auszugleichen, da besonders im Kalk- und Phosphorhaushalt eine Abänderung stattfindet, die von den Drüsen mit innerer Sekretion auszugehen scheint. Der Basenüberschuß hebt vor allem die Auswertung des Eiweißes, das wegen seines teuren Preises infolgedessen in geringer Menge zugeführt zu werden braucht, und dadurch Haushaltsgehalt frei macht für mehr Obst und Gemüse. Wichtig Säure produzierendes Fleisch, Eier, Backwaren, Süßfrüchte, während die Verbrennung von Obst Gemüse und Salaten keine Säure hinterläßt.

Man gebe im Frühjahr, außer dem schon genannten Grünem, Blumenkohl, Radieschen, Rettich, Meerrettich, später dann Sauerkraut, Löwenzahn, Kohlrabi, Bohnen, Gurken, Tomaten, Spargel. An Obst haben wir im Frühjahr nur noch Äpfel, dann Bananen und Kirschen. Eine willkommene Abwechslung bietet der Rhabarber, dessen einziger Nachteil allerdings die relativ große Menge Zucker bedeutet, die er bringt, um schmackhaft zu sein.

Und damit niemand denke: Ach, das ist ja alles Theorie, will ich aus eigener Erfahrung als Mutter berichten, daß meine beiden Kinder, ein Mädchen von zwei und ein Junge von neun Jahren, streng nach diesen Brurdsätzen ernährt werden. Das kleine Mädchen, das noch kein Fleisch oder gar Fleischbrühe gekostet hat, ist außergewöhnlich groß und kräftig für sein Alter und geistig sehr lebendig. Unser neunjähriger wird nicht ganz so streng gehalten, und zwar leblich aus dem Grunde, weil er sehr viel bei den Großeltern auf dem Lande ist und dort doch nicht nach unseren Wünschen ernährt wird. Und hier — wenn ich so sagen darf! — liegt der Grund begrabener. Ein Urteil zu gewinnen, wie weit die moderne Ernährungsweise für die körperliche und geistige Entwicklung der Kinder wirksam wird, ist in den meisten Fällen und auch Verzeiten gar nicht möglich, weil selten ein Versuch konsequent durchgeführt wird — meistens reden und handeln andere dazwischen.

Was Süßigkeiten, wie Schokolade usw. anbetrifft, so gebe man sie, wenn sie sich nicht ganz vermeiden lassen, keinesfalls zwischen den Mahlzeiten, sondern als Nachspeise. Gerade das ist ganz gewiß eine Erziehungsfrage. Und man nimmt den Kindern wirklich nichts, wenn man ihnen nicht zu jeder Tageszeit etwas Süßes verabreicht. Besonders zu vermeiden ist zur Schonung der Zähne unbedingt das süße „Bettbrot“. Größere Kinder haben sich die Zähne gepulvert und kleinere durch die Obstmahlzeit ihren Mund gereinigt.

Tägliche Abwechslung im Küchenzettel ist die Hauptsache. Nur morgens und abends bleibt immer die Diätpflege nach Bircher-Benner, bestehend aus 1 großen Apfel, 1 Eiweißgeriebene Nüsse, 1 Löffel Haferflocken, 1 Löffel

Heute verstehen wir uns . . . Pfingstskizze von Paulrichard Hensel

„Hast Du nicht so!“
Wie von einer roten Hand berührt, drehte sich Marion Herter nach dem Mann um, der sich gelassen eine Zigarette anzündete. Zum ersten Male hörte sie einen anderen Ton aus diesen Worten.
Den Hochzeitsstag hatte er vergessen und auch daran nicht gedacht, daß Pfingsten anders er-
lebt sein will als andere Tage, mit etwas Früh-
lingssehnsucht und Innigkeit. Er lachte über
ihre Enttäuschung, daß er zu Hause bleiben
wollte. „Was sollen wir draußen, wo alle
Welt unterwegs ist?“ hatte er gefragt. Und
dann sagte er mit dem leichten Spott, der
Marion sonst so gut an ihm gefiel: „Kind, Du
bist noch zu jung, um sentimental zu werden!“
Da schämte sie sich schon, daß sie sich hatte
gehen lassen. „Gut, ich werde mich mit Erika
verabreden.“ Sehen sollte er nicht, daß sie sich
den Tag anders gedacht hatte.
Sie telefonierte vom Nebenzimmer, aber
die Freundin war natürlich nicht zu Hause. Die
Sonne schien so verlockend. Allein hinausfah-
ren — warum nicht? Bruno würde sich nicht
weiter darum kümmern. Aber er sah sie doch
mit einem undeutlichen Lächeln an, als sie die
Treppe über den Kopf zog. „Du siehst hübsch
aus, wirst nicht lange allein bleiben.“
Ihre Augen wurden feucht und kokett.
„Hoffentlich nicht!“
Er klopfte ihr gutmütig auf die Schulter. —
Bruno hatte schon recht. Die Wagen waren
schrecklich überfüllt. Über die Menschen schien
es wenig zu kümmern. Wenn man froh und
verliebt ist, sieht man sich nicht viel um. Da
kam es Marion sonderbar vor, daß sie allein
fuhr. Sie hatte geheiratet, weil ihr das Sichere
Lebensgegendes des Mannes gefiel, seine Art
sich über Gefühlsdinge hinweg zu setzen und
das Leben angenehm zu gestalten. Ihr fiel
ein, wie sie sich vor einem Jahr eingeredet
hatte: Das Barme, Färlische, das zum Zu-
sammensein gehört, wird schon kommen.

„Lan-iam glitt die Fährte über den schmalen
Wasserlauf nach der Insel herüber. Als sie
auf das Land stieg, drängten Unkommende
und Gehende aneinander vorbei. Da hielt ein
Ruf Marion fest. Ueberrascht drehte sie sich
um. „Ja — Du, Hans?“
Zwei Hände lagen für Sekunden ineinander.
„Gib doch!“ sagte Marion.
„Und der Mann, der ihr hier begegnet war,
überlegte nicht lange. Sie blieben auf der
Insel, Marion und Hans Ring; sie gingen einen
schmalen Weg die Anhöhe hinauf, lachten, als
der Sand ihnen in die Schuhe glitt, und suchten
sich in dem Gartenlokal einen freien Tisch in
der Sonne. Als der Kaffee vor ihnen stand
und Ring den Kuchen auswählte, glitt eine
weiche Hand zu ihm hinüber.
„Wir haben uns so lange nicht gesehen, und
Du weihst noch, was mir gut schmeckt!“
„Ich weiß aber auch, was es Dir immer gefiel.“
Deshalb bin ich ja heute auch hier.“
Hans hat nichts vergessen, dachte sie.
Er erzählte von vielen belanglosen Dingen.
Er fragte nicht, wie es ihr ergangen sei. Er
sprach nicht davon, daß sie sich einmal sehr lieb
gehabt hatten. Sie sahen da, wo sie vor Jah-
ren oft gesehnen. Sie gingen dann den Wer-
weg entlang, abseits von den Menschen. Das
alles machte es Marion leicht, von sich selbst
zu sprechen.
Hörte er zu? In seinem Gesicht verriet sich
nichts. An der Südpitze der Insel fegten sie
sich auf einen gefällten Baum. „Moran denkst
Du?“ fragte Marion nach einer Weile des
Schweigens.
Da sagte Hans Ring: „Es war auch hier, wo
Du so oft unzufrieden warst, wenn ich mich um
Dein Leben, Deine Seele, Deine Gedanken
kümmerte. Du mußt nicht, daß das zum
Glückseligen gehört. „Dann“ — seine Hände
spielten verlegen im Sande — „verlor ich Dich
vielleicht auch an den, der in der Frau nur
die angenehme Ergänzung seines Lebens sucht.
Du dachtest, Ihr paßt gut zueinander, weil

Dein Stolz, vielleicht auch Deine Neigung zum
Spiel Dich trieb, nach außen die unentfem-
te, unabhängige, moderne Frau zu sein —
und erwartest wohl, daß der Mann trotzdem
erkennt, wie es ganz anders in Dir aussieht.“
„Ja, gewiß“, sagte Marion leise.
„Und nun hast Du Dich so getäuscht. Wurde
es mir nicht schon schwer gemacht, Dich zu ver-
stehen? Hast Du es nicht selbst schwer gemacht?
Und nun sollte ein Mann, dem Du Geliebte
statt Kameradin warst, dem Du statt Deiner
Seele nur die Oberfläche Deines Wesens zeig-
test, wissen, daß er mehr an Dir gewonnen
hatte? Warum soll immer ein Mann ver-
muten, daß die Frau anders ist, als sie sich
zeigt, wenn er Ehrlichkeit von ihr fordern
darf?“
Die Sonne tauchte tiefer in das Wasser. Und
als schienen ihm seine Worte zu hart, nahm
Hans Ring die Hände der Frau und fuhr fort:
„Es ist Pfingsten, das Fest der Erkenntnis.
Nun sieh auch ein, Marion, daß zwei Menschen
im Zusammenleben nur zu einem Glück gelan-
gen, wenn sie unerschrocken und ehrlich zueinander
sind, mit allen heimlichen Reichtümern und
allen Schwächen! Wenn damit der Tag heute
der Anfang zu einem besseren Jahr für Dich
wird, habe ich auch eine Pfingstfreude.“
Sie stand verlegen auf. Es dunkelte.
„Es ging Marion durch den Sinn: Vor-
hin habe ich mir an früher gedacht. Weil mir
etwas fehlte. Jetzt . . .
Ja, etwas Vieles mußte sie nun doch noch
sagen, ehe sie zwischen fremden Menschen Han-
den. „Drei Jahre kennen wir uns jetzt, Hans.
Aber heute ist der erste Pfingsttag, an dem wir
zusammen sind, durch einen Zufall, als andere
Menschen. Vor heute verstehen wir uns so
gut . . .“
Er drückte ihr nur die Hand. Sie waren
beide froh. Aber sie sprachen dann nur noch
wenig, ehe ihre Wege sich trennten, die jeden
in sein eigenes Leben weiter führten.

einer halben Zitrone, 1 Eßlöffel kondensierte
Milch, Sonig nach Geschmack, die von allen
Kindern gern genommen wird. Hierzu gibt
man je nach dem Alter der Kinder 1-2 Schnit-
ten Vollkornbrot mit oder ohne Butter. Es
ist sehr zu empfehlen, eine Schnitte Brot täglich
ohne Butter zu geben, da sie zum nachhaltigen
Raum zwingt und die Raumerkennung zugleich
reinigt und kräftigt. Natürlich kommt nur
Vollkornbrot in Frage. Weißbrot ist für Kin-
der gänzlich überflüssig.
Mittags gibt es ein Gemüse, wie Mohrrüben,
Spinat, Blumenkohl usw. mit Reis, Kartoffel-
brei oder klein gehackten Pellkartoffeln. Ge-
müse ungeschälte im eigenen Saft kurz ein-
geschmort, keine Minute länger als nötig, um
weich zu werden. Zuletzt Petersilie und frische
Butter dazu. Dazu den oben beschriebenen
Mohrrüben- oder irgend einen anderen Salat.
Hinterher frisches Obst, für kleinere Kinder
Apfelsinensaft. Als Zwischenmahlzeit: Banan-
nen, Milch, Butterbrot, ab und zu können
Kinder ein gekochtes Ei zum Abend haben, die
kleineren nur das Eigelb.
Die Freude an gesunden Kindern ist der
schönste Lohn für die Mühe, die man für die
Erhaltung und Ueberwachung der Mahlzeiten
für unsere Kleinen unbedingt aufbringen muß!

Das Deutsche Jugendherbergswerk und die Frauen

Von Lisa Timmermann

Das deutsche Jugendherbergswerk ist schnell
gewachsen und ein Baum geworden, der weit
über zweitausend Herbergen trägt. Nicht alle
waren machungsfähig; manche eine der ersten
blieb Notbehelf, die abgefohlen wurde, um
besseren Bau Platz zu machen. Die spontan
aufstehende, wandernde Jugend brauchte Her-
bergsstätten, und so griff man schnell zu. Ein
gut Teil Romantik liegt in den ersten Her-
bergsanlagen, der einige noch heute nachtrau-
ern, die aber nicht zu verneinen ist. Das deut-
sche Jugendherbergswerk wird getragen von
drei Faktoren; das sind:
1. die Gründer des Werkes und die Träger
der Jugendbewegung, vertreten in Gauen und
Ortsgruppen;
2. staatliche und städtische Behörden;
3. die großen Organisationen wie Verbände
aller Art.
Als ein Vertreter der letzteren gehört auch

der Bund Deutscher Frauenvereine dazu, und
damit hat er zum Ausdruck gebracht, daß den
ihm zugehörigen 2 Millionen Frauen die Ent-
wicklung des Jugendherbergswerkes am Herzen
liegt und ihrer Mithilfe und Förderung bedarf.
Und das mit Recht! Hier öffnet sich den Frauen
ein weites und dankbares Aufgabengebiet über-
aller wie realer Art, und wo sie ernstlich ver-
suchen, es sich zu erobern, freut man sich ihrer
Mithilfe und nimmt sie gern (nicht immer war
es so, aber heute ist es so) in den Kreis der
verantwortlichen Betreuer auf.
Das von hervorragenden Wanderführern ge-
schaffene Werk hat anfangs Frauen nicht ge-
zogen, bis diese es selbst fanden. Vielleicht sind
gerade die Mütter aufmerksam geworden durch
ihre alljährlich wandernden Kinder, vielleicht
waren die mit ihren Klassen wandernden Lehr-
erinnen die Entdeckerinnen neuen Arbeitsfel-
des, dem weibliche Art mangelte. Wie dem
auch sei, eines Tages standen viele Frauen mit-
ratend und -stehend in den Ortsgruppen der
Herbergen, und sie hatten in ihren eigenen
Vereinen die Sache willensbereit aufgegriffen,
und heute sehen wir etliche im Gesamtverstan-
de des Werkes und sogar einige als Herbergs-
mütter an schwieriger und verantwortungsvol-
ler Stelle.
Aber im Hinblick auf die annähernd 2200
Herbergen ist doch immer nur erst ein kleiner
Frauenkreis darin tätig. Viele stehen, benutzt
oder unbewußt, abseits. Die ersten wissen
nicht, wo sie beginnen sollen, und die anderen
hört den Ruf noch nicht, der an die Frauen,
an die Mütter ergeht. Er muß ja auch noch
lauter, noch fordernder, bittender ertönen, und
denn ist es gut, daß in jedem Jahr ein Reichs-
werbetag sein soll, der in diesem Jahr am 17.
Mai stattfindet. Erfreulich ist's, daß man im Ge-
genjahr zu 1930 den Wintertermin wählte, ist dann
doch gerade alles in Vorbereitung, in Her-
bergsanstellung einerseits und in Wander-
sehnst. Beteiligt sind also irgendwie alle, die
Leitung der Herbergen und die kommenden
Gäste, und sie müssen werben, werben, bis viele
Kreise, bis vor allem Frauen und Mütter
erfaßt sind von der Größe und Bedeutung die-
ses prachtvollen Jugend- und Volkswerkes.
Wenn erst einmal die Mütter sich die Raststätte
ihrer Kinder ansehen würden, so wäre damit
schon viel gewonnen.
Die wichtigste Grundlage zum Heranziehen
der weiblichen Hilfeleistung ist zuerst das Ren-
nenlernen der Sache durch die Ortsherberge.
Denn sollte es sich jeder Ortsvorsitzende an-
legen sein lassen, Beschäftigungen und kleine
Einladungen in die Herbergen vorzunehmen.

Dort weckt er bestimmt das Interesse vieler,
und leicht ist es dann, dieses in den Dienst der
Sache einzulassen. Da hilft Frauenrat und
-tat mit, die eigene Herberge gastlich, wohllich,
mütterlich-schützend zu gestalten und ihren gan-
zen Einfluß nach dieser Richtung hin aufzubie-
ten, um der fremden wandernden Jugend zu
dienen. Sie dürfen dann mit vollem Recht das
gleiches von den Frauen außerhalb erwarten,
damit das Werk der Gemeinnützigkeit, das man
ja täglich nicht für sich, sondern für auswärtige
Jugend baut, überall gleich gut, gleich gastlich
sei.
Es liegen sehr tiefe, ethische Werte im Ju-
gendherbergswerke, die neben den realen der
Billigkeit und Wandermöglichkeit nicht unter-
schätzt werden dürfen. Hierzu gehört gewiß
die alte, schöne Gastlichkeit, die eine gut ge-
leitete Herberge offenbart, die wie eine so-
zialisierte Gastlichkeit schützend die Jugend
umschließt. Diese Jugend, die den großen Nut-
zen der Herbergen erfährt, um die wir alle
sehr gern beneiden, die durch sie Land und
Heimat, Heimat und Vaterland, Geschichte und
Wirtschaft, Handel und Wandel, Kultur und
Kunst und alles Schöne der Welt kennenlernen
kann, auch sie sollte lernen, daß das Werk
auch etwas von ihr zu fordern hat, und das ist
die Erkenntnis seines Wertes und die Verbrei-
tung dieser Erkenntnis bei Eltern und Lehr-
herren.
So läßt sich eine Kette interessierter Men-
schen finden, die das Werk, weil es ein fröhli-
ches ist, lieben und es darum mit den Mit-
teln zu fördern versuchen. Es braucht,
da es noch viel weiter wachsen
lassen muß und will, um allen Anforderungen
zu genügen, noch vieler Hände und Herzen.
Denn fragen wir uns heute, wo und wie könn-
en die Frauen, die Mütter helfen eingreifen.
Ist der Weg in die Ortsherberge zur Beschäfti-
gung vollzogen, ist die Fühlung mit dem Orts-
gruppenvorsitzenden genommen, hat dieser die ihm
von seinen Frauen oder ihrer Vereine vor-
geschlagene, nicht nur interessierte, sondern
stark „mollende“ Frau in den Vorstand auf-
genommen, so ist die Verbindung hergestellt.
Nun muß die Frau des Vorstandes Mithilfe
zwischen diesem und ihrem Frauenbund sein,
auch Führungen mit anschließender Bespre-
chung oder kleine Teestunden in der Herberge
veranstalten, in denen Wünsche geäußert und
meistens überraschend schnell erfüllt werden.
Die kleinen Unkosten trägt jeder selbst, und
Jugendgruppen fordern für etwas Unterhaltung
und für freundliche Bedienung. Sehr zu em-
pfehlen sind einmalige jährliche, größere Veran-
staltungen zum Besten der Herberge. Die Ju-

gend bestreitet auch dazu zweckmäßig die Un-
terhaltung, da ihr ja das Werk gilt. Schulen
und Behörden sollten dazu geladen und weite
Kreise dazu gebeten werden. Um sie alle zu
erfassen, ist es eine lohnende Aufgabe für
Frauenverbände. Natürlich müssen weibliche
Stadtverbände besonders genommen werden.
Gehr zu empfehlen, aber schon etwas schwie-
riger ist die Verbindung weiter Frauenkreise
mit den Jugendgruppen. Ausflüge in die Her-
bergen der Umgegend sind wegen ihres infor-
matorischen Charakters sehr lohnend. Vor al-
lem aber können immer wieder dem Herbergs-
werk Mitglieder gewonnen werden, auch Ver-
eine sollten sich korporativ anschließen. Durch
die allen Mitgliedern zugehende schöne Her-
bergszeitung erfährt man alles Wissenswerte,
alles Wissensnötige über das Große dieses uns
ganz beanspruchenden Werkes.
Wer ihm dient, dient der Volkswohlfahrt,
der Volksgesundheit. Lebenspendende Kräfte
sind in ihm unschlössen. Einfachheit, die nicht
mehr romantisch umwölbt zu sein braucht,
sondern zweckmäßig durchdacht und hygienisch
einwandfrei ist, soll die äußere Form des deut-
schen Jugendherbergswerkes sein.
Wir müssen, wenn wir mitbauen wollen, an
diesem Werk, Inneres und Äußeres erkennen,
beides erwägen und ganz durchdringen sein
von ihm. Dann wird die Begeisterung in uns
wach, die ja Schwingkraft unseres Willens ist,
eines Willens, den in die Tat umzusetzen Ge-
winn und eigene Lebensbereicherung bedeutet.
Wir Frauen gehören ins Jugendherbergs-
werk; laßt uns ihm Mütter werden.

Wie man sich einrichtet

Guter Rat für junge Eheleute.

Man kauft heutzutage sehr verschieden an,
wenn man sich verheiratet. So manches eigent-
lich recht nötige Möbel oder Gebrauchsgegen-
stände kauft man erst nach dem Heirats-
fest anfangs noch. Man lernt eben sich behel-
fen! Später, wenn man wirtschaftsgelehrter
allmählich Anschaffungen machen auswendig
viel mehr Freude, als jene „kompletten“ Aus-
stattungen der Brautzeit, bei denen nichts,
aber auch nichts fehlt, und die Braut brav
und willig alles übernahm, was schon Mütter
Mutter einmal für praktisch und nötig be-
standen hatte.
Glücklich das junge Paar, das überhaupt in
eine eigene Wohnung hineinkommen kann.
nicht „möbliert“ zu müssen braucht und wich-
tigste eigene Räume einzurichten beginnt. Wenn
auch nicht alles neu ist, die Wohnzimmerein-
richtung von Großmutter stammen, so sehen sie
nun aufgeschafft und frisch beige noch sehr
begehrlich aus. Man muß schon froh sein,
wenn überhaupt noch alte, wohlgehaltene Fa-
milienstücke vorhanden sind. Ausgaben für
Antiquitäten gibt es dennoch übermäßig.
Bei der Wohnungseinrichtung sollte man
weniger sparen, als bei Möbeln des Wohn-
zimmers. Wenn man billige Betten aus mind-
wertigem Material kauft, schadet weder Ma-
traden, Schränke mit hängenden oder knar-
renden Türen, Waschbänke mit ewig klemmen-
den Schubladen kauft, so bereut man das sehr
bald. Betten sollen ein ganzes langes Leben
aushalten, sie müssen vielleicht auch für Zeiten
der Krankheit wochenlang ihre Dienste tun,
müssen also bequem und dauerhaft sein. Nie-
mand man eine teure, aber solide Anschaffung
bereuen.

Sind wir richtig gekleidet?

Draußen ist es schön geworden. Die Sonne
ergießt sich mählich auf Natur und Menschen.
Alles, was atmet, läßt sich von der Sonne
durchglücken, um durch sie gestärkt, mit neuer
Kraft ans Tageswerk zu gehen.
Wie wohl fühlen wir uns in unserer frisch
geputzten Stube. Selbstgeputzte Blumen-
sträuße stehen auf dem Tisch. Durch die weit-
geöffneten Fenster flutet die Sonne warm her-
ein. Da bleibt kein Winkel dunkel, kein Eck-
chen feucht. Mit durchdringendem Eifer treiben
Lust und Sonne alles Dampfe, Bedrückende
aus den vier Wänden. Unsere Stube hat ihr
Sommerkleid angelegt.

Die luftige, faubere, durchsichtige Stube sei
uns Symbol für unsere Kleidung! Jetzt ist es
Zeit, einmal zu prüfen, ob wir auch gesund-
heitsfördernd und zweckentsprechend angezo-
gen sind. Im allgemeinen hat die schaffende,
sich immerfort bewegende Landfrau viel zu viel
an. Fort mit mehr als einem Unterrock, mit
den Beengenden, zu warmen Unterhosen, mit
den Korsetts und hochgeschlossenen Wollbüsen,
mit den allzu dicken Wollstrümpfen! Ueber-
flüssige oder zu warme Kleidungsstücke hindern
das Luft und Sonne in zuträglichem Maße an
den Körper herankommen. Ohne diese beiden
so wichtigen Lebensfaktoren kann sich der Kör-
per nicht entfalten oder gesund erhalten. Ja,
oft ist die zu warme, feste Kleidung der ein-
zigste Grund für unangenehme Erhaltungser-
scheinungen. Den durch die Arbeitsbewegung
zu warme Kleidung in übermäßige Hitze
geratenen Körper können Erhaltungser-
scheinungen leicht anfallen. Aus diesem Grunde schon ist
es geraten, sich abzukühlen und im warmen
Frühjahr schon mit der leichteren Bekleidung
zu beginnen. Sie besteht am besten aus Hemd,
Unterhose, Mieder für Straps zum Zuknöpfen
(auf keinen Fall Korsett), Beinkleider,
einem Unterrock und zusammenhängendem
Kleid. Rock und Bluse sind für die Arbeit nicht
so geeignet wie das ganze Kleid. Das Gur-
band des Rockes läßt nicht genügend Bewe-
gungsfreiheit zu und preßt die Unterbekleidung
zu fest an den Körper. Fühlen wir uns in
jeder Beziehung frisch und frei, so geht die Ar-
beit noch einmal so schnell von der Hand; wir
ermüden nicht so leicht und bleiben den Tag
über frohgestimmt.

Also noch einmal: Laßt möglichst viel Luft
und Sonne an den Körper, indem alles über-
flüssige Zeug weggelassen wird! Für den Fall
kaltter Witterung haben wir ja die so prakti-
schen Strickwesten, in die man leicht und schnell
hineinschlüpfen kann und die oben rein noch
hübsch aussehen. Der Kopf darf natürlich nicht
zuviel der Sonne ausgelegt sein. Für diesen
Fall ist das schützende Kopftuch angebracht.

Ein Schriftsteller hat einmal geäußert, daß
die Kleidung am meisten bestimmend für das
tägliche Wohlbefinden des Menschen sei. Leichte,
frische, faubere Kleidung müsse den Menschen
fröhlich erhalten, während dicht abschließende, un-
ordentliche Kleider den Menschen mürrisch und
zuwider machen.

Die Körperpflege soll nicht allein dem Vor-
recht der Stadtfrau sein. Auch der Landfrau
die moderne Küche.

Eine junge Hausfrau sollte möglichst alles
kennen und können, und zwar sehr gründlich,
was zu ihren Pflichten gehört, aber sie tut
ihrem Mann keinen Gefallen, wenn sie in die-
sen Pflichten völlig aufgeht und für nichts
anderes Zeit übrig behält.
Denn muß der Hauptwert bei der Einrich-
tung auf die Frage gelegt werden: Wie spare
ich Zeit, damit ich meinem Mann mehr sein
kann als bloß Köchin und Wirtschaftlerin, son-
dern Kameradin bei allen seinen Unterneh-
mungen.
Charlotte Kühl von Ralckstein

Frühjahrs-Schnupfen

Gerade in den ersten schönen Sommertagen
neigen viele Menschen dazu, sich Erhaltung
zugutegeben. Das ist sehr leicht verständlich,
denn die Körperhaut, dieser wichtige Ausge-
der unserer Körperwärme, ist durch die lange
Zeit getragene, oft abschließende Winterklei-
dung sehr verweichlicht. Zu leicht lockt der
warme Sonnenschein zu luftiger Kleidung. Da
die Haut die oft starke Windbewegung noch
nicht gewohnt ist, kommt es leicht zu mehr oder
weniger schweren Erkrankungen. Namentlich
Sals- und Nasenschleimhäute werden leicht
gereizt und man bekommt den lästigen . . .
lang anhaltenden Frühjahrs-Schnupfen. Es gibt
viele Menschen, denen dieser Schnupfen regel-
mäßig jedes Jahr die ersten schönen Sonnen-
tage verleidet.

Man sollte auch den kleinsten Schnupfen
nicht unbeachtet lassen, denn er verläuft nicht
immer harmlos. Bei fieberfreiem Schnupfen
hält man sich am besten recht lange im Freien
auf. Sofortige Erleichterung bringt oft ein
Kamillendampfbad. Man brüht in einer
Schüssel Kamille auf und hält den Kopf über
den dampfenden Aufguss. Um ein Entweichen
der Dämpfe zu verhindern, deckt man ein Tuch
über Kopf und Gesicht. Dieses Bad macht man
2-3mal am Tage. Eine Stunde nach dem
Bad soll man im Zimmer bleiben. Vor dem
Zubettgehen tun ein heißes Fußbad und heißer
Kamillentee gute Dienste. Dem Dampfbad
kann man etwas Eukalyptusöl zusetzen. Es ist
sehr angenehm und lindert. Schnupfenmittel
in die Nase eingeführt, schafft augenblicklich
Erleichterung und kürzt den Entzündungspro-
zess ab. Eine entzündete Nase entleert meistens
durch die Benutzung von feuchten Taschentü-
chern. Man benutzt in den schlimmen Tagen
am besten nur Papiertaschentücher oder kleine
Stückchen Zellstoffwatte, die nach Gebrauch so-
fort vernichtet werden. Das verhindert die
immer wiederkehrende Infektion durch die in
der Absonderung enthaltenen Schnupfenbakterien
und hält Reizungen der Haut fern. (Ein
Paket Zellstoffwatte sollte in jedem Haushalt
verrätig sein, denn sie ist sehr billig und außer-
ordentlich angenehm in vielen Fällen, denn sie
ist weich, sehr saugfähig, faubere als z. B. ein
Taschentuch und mühselos zu vernichten.) Ist
die Nase entzündet, dann muß die Stelle mit
Vaseline, Zinkpaste oder Goldcreme vor neuer
Reizung geschützt werden.

Sehr oft ist der Schnupfen von Rachenka-
tarrh und Mandelentzündung begleitet. Bei Ra-
chenkatarrh hat man ein Gefühl des Bundeisens
und Krakens im Halse. Auch da hilft das Ge-
sichtsdampfbad mit Eukalyptusöl. Die Dämpfe
müssen eingeatmet werden. Auch Mund-, Rün-
gen und Gurgeln mit Wasserstoffsuperoxyd,
Emser Salz, Borax, Kamillentee helfen und

In Reclams Universal-Bibliothek erschien:
Reclams Gartenbuch. Herausgegeben
von Karl Weinhausen. Mit 15 Abbildun-
gen im Text. Nr. 7148. Gebunden 40 Pf., ge-
bunden 80 Pf. Das ist mal ein Buch, an dem
jeder praktisch veranlagte Mensch Freude haben
kann. Da werden nicht die verlockenden
Farben einzelner Rosen- oder Dahlienorten
geschildert, da werden nicht Äpfel oder Salate
besonders empfohlen, da steht überhaupt nichts
drin, was man auch jedem Katalog einer Gär-
nerei entnehmen kann. Dafür aber ist alles
enthalten, was wirklich wichtig und anderswo
nicht zu finden ist! Auch der schon erfahrene
Gartenbesitzer wird viele Winke erhalten, die
ihm zeigen, wo er bisher Fehler machte. Und
für den Anfänger ist dieses ungemein billige,
aber erschöpfende Gartenbuch einfach unen-
behrlich. Hier lernt er, wie man Wege baut,
welche Grasarten man bei dem oder jenem
Boden verwenden soll, welche Stauden in den
einzelnen Monaten blühen, wie man Obst-
bäume richtig umpflügt — und alles das, was
das man eben nur lernen kann, wenn ein wirk-
lich guter Gärtner seine großen Erfahrungen
in einfachen klaren Worten und Sätzen preis-
gibt. Ausgezeichnete Abbildungen erläutern
das Text.