

beruhigend, und Weinsamen und Heusamen wird man sich als Packungen in Ermangelung elektrischer Heizkissen gern als wirksame Hilfsmittel gegen rheumatische Erscheinungen gefallen lassen.

Die einfachste Bauersfrau weiß genau, daß die Natur auch für die Kosmetik einige herrliche Dinge stets an die Hand liefert. Sie behandelt ihr Haar mit Klettenwurzelgelaß, treibt Hautpflege mit den Scheibchen frischer Gurken und hilft ihr vertrauten Sommergästen über die Nachteile des Sonnenbrandes mit kaltem Petersilienwasser rasch und erfolgreich hinweg. Das alles klingt wenig hochtrabend; aber vielleicht wird es mancher spannen, heute schon romantisch und ebenso spannend finden, sich mit Aufgüssen von Blättern und Wurzeln behandeln zu lassen wie mit phantastisch aufgemachten Chemikalien, die auch sehr wirkungsvoll sein können, aber gewiß nicht besser zu sein brauchen.

Die erfahrene Hausfrau rät

Wenn man Steinfußböden, wie sie in Küchen, Badezimmer und Hausfluren üblich sind, stets nur mit Wasser behandelt, werden sie bald unansehnlich.

Darum solche, mit Steinfliesen belegte Fußböden einmal im Monat mit Seifenlauge scheuern, dann mit heißem Wasser, dem man wenig Salzwasser zusetzt, nachspülen und nach dem Trocknen ganz dünn mit Leinöl einreiben. Dadurch werden die Fugen geschliffen und das Einbringen von Staub und Schmutz verhindert. Im übrigen nur feucht aufwischen!

Wenn Tüllgardinen zu stark gefächert werden, lassen sie sich schwer aufhängen, auch wird dann die Gembefaser besonders unter der Einwirkung der Sonne müde und weich.

Darum alle Gardinen nur leicht stärken, und für besonders feine und dünne Tüllgardinen besser Gelatine zum Steifen nehmen, wobei man vier Blatt Gelatine auf jedes Liter Wasser rechnen kann.

Wenn man Butter natürlichem oder künstlichem Licht aussetzt, wird sie schnell ranzig.

Darum die Butter nach Gebrauch gleich an einen Ort stellen, wo sie gegen das Licht geschützt wird. Aus dem gleichen Grunde sollte sie auch stets zugedeckt werden — ebenfalls aus Gründen der Reinlichkeit.

Wenn die Betten — Rissen und Decken — übereinander im offenen Fenster liegen, wie es vielfach üblich ist, wird nur das oberste Bettzeug trocken. Die unteren Sachen kommen mit der Luft kaum in Berührung. Außerdem hat diese Lüftungsart den Nachteil, die Betten mit Staub und Ruß zu bedecken.

Darum die Betten, Rissen und Decken, lieber auf Stühlen am offenen Fenster ausbreiten und für kurze Zeit dem Durchzug aussetzen. Das ist die zweckmäßigste Art, sie gut und gründlich zu lüften.

Erprobte Rezepte

Dicke Bohnen (Puffbohnen). Für 6 Personen. Zubereitungszeit 1½ Stunden. Schöne, zarte Bohnen werden von den grüngelben Köpfen befreit, in kochendem Salzwasser, ohne vorher gewaschen zu werden, schnell, doch völlig weich gekocht, auf einen Seiger geschüttet, kochendes Wasser darüber gegossen und fest zugedeckt. Unterdeß brät man 30 g feinwürfelig geschnittenen Speck aus, gibt noch 20 g Butter zu, dämpft darin soviel Mehl, als das Fett annimmt, löst mit Fleischbrühe ab, gibt 1 Eßlöffel gehackte Petersilie sowie etwas Bohnenkraut hinzu, kocht die Soße gut durch, gibt dann die Bohnen hinein und läßt sie noch gut darin durchkochen. Vor dem Anrichten füllt man noch 10 Tropfen Maggi's Würze und eine Tasse sauren Rahm (Sahne) bei.

Salat von dicken Bohnen. Kochdauer 1½ Stunden. 6 Personen. 2 Suppenteller ausgehälter dicke Bohnen — auch Puffbohnen genannt — die man von den kleinen Können befreit hat, wirft man in leicht gesalzenes, kochendes Wasser, läßt sie darin gar, aber nicht breiig kochen und schüttet sie zum Abtropfen auf ein Sieb. Dann vermischt man 2 Eßlöffel Del mit 1 Eßlöffel Essig, ½ Teelöffel Maggi's Würze, Salz, Pfeffer und einer geriebene Zwiebel zu einer gut gebundenen Salatsoße, in der man die vollständig ausgekühlten Bohnen gehörig durchschwenkt. Von feingewogenen

Ende

Beheiligt werde mit dein Name

Für alle Zeit.

Du hast mit einem letzten Grabe

Dies Herz geweiht.

Du hast mit einem letzten Kummer,

Das schlafend lag,

Dies Herz berührt, da riß der Schlummer,

Und es war Tag.

Und es war Tag, noch nicht für beide.

O Frau, du Schwert,

Du hast mit einem letzten Leide

Dies Herz verletzt.

Ich schreite fort zu künftigen Geschehnissen,

Mein Herz schlägt heiter und befreit, —

Sie hatte mit einem letzten Wunde

Das Herz gereizt.

Ernst Lissauer.



Kräutern, wie Petersilie, Estragon, Gurkenblatt und Bohnenkraut, gibt man insgesamt 2 Eßlöffel voll an den Salat und serviert ihn zu kaltem Fleisch.

Kohlraabi. 12—15 junge, zarte Kohlraabi, 2 Maggi's Fleischbrühwürfel, 30 g Butter, 2 Eßlöffel Mehl, etwas Salz, Pfeffer, 1 Teelöffel Zucker, 1 Eßlöffel feingehackte Petersilie. Die Kohlraabi werden geschält, gewaschen und in dünne Scheiben geschnitten. Die grünen Blätter streift man von den Stengeln, wäscht sie und schneidet sie in schmale Streifen. Dann läßt man die Butter in der Kasserolle zergehen, dünst darin das Mehl leicht an, rührt mit Wasser eine glatte, fäimige Soße, läßt Maggi's Fleischbrühwürfel darin auflösen, gibt die Kohlraabi-Scheiben und Blätterstreifen hinein, schmeckt nach Salz und Pfeffer ab, füllt den Zucker bei und läßt nun das Gemüse auf kleinem Feuer unter zeitweiligem Umrühren weich kochen. Erst beim Anrichten rührt man die Petersilie darunter. Will man das Gericht billiger gestalten, nimmt man halb Kohlraabi, halb Kartoffeln; man muß dann aber die Kohlraabi-Scheiben nebst Grünem halb gar kochen und erst dann die Kartoffelscheiben beifügen. Hat man keine Maggi's Fleischbrühwürfel zur Hand, so verbessert man das Gemüse beim Anrichten mit 10 Tropfen Maggi's Würze.

Vegetarische Aufschnittplatte

Die nachstehenden Rezepte entnehmen wir mit Zustimmung von R. Thienemanns Verlag, Stuttgart, dem Sommerkochbüchlein zu 1 Mark. — Nichts Schöneres kann es im Sommer geben, als Vollkornbrotcheiben mit guter Butter bestreichen, zu einem Berg auf einer Schüssel gehäuft, und dazu eine Platte mit rohen, ganz unzubereiteten frischen Gemüsen, als da sind: Geschälte, in Scheiben geschnittene Gurken, ebensolche junge Kohlraabi, Rettiche (leicht gesalzen), Tomaten (ungeschält). Dazwischen geriebener Blumenkohl, rote Radieschen und womöglich das Ganze auf den Blättern von römischem Binsesalat (Sommerendivien), die bekanntlich ohne jede Zubereitung aus der Hand vorzüglich schmecken. Daneben kann es außer mit Butter, etwas Milch, Salz und reichlich Schnittlauch angerichtetem Quark (Topfen) natürlich noch jeden beliebigen grünen Salat geben. Als Vorspeise frisches Obst oder Fruchtjalousie. Wer Gurken nur in Form von Gurkensalat kennt, der wird sich bei dieser Gelegenheit wundern, wie köstlich fingerdicke Gurkenscheiben auf Butterbrot ohne jede Zugabe (im Anfang kann man ein wenig Salz und Schnittlauch aufstreuen) schmecken. Nicht nur am Abend, sondern auch zum Frühstück und vor allem auf Wanderungen eines der erfrischendsten und gesündesten Gerichte.

Ist man an rohe Tomatenscheiben noch nicht gewöhnt, so halte man sich zunächst an Tomatensalat und wüßte sich dann auf Brot geschnittene Tomatenscheiben zunächst mit etwas Salz und feingehacktem Zwiebel. Allmählich wird man die völlig unveränderte Frucht als Beigabe zu Butterbrot am meisten schätzen lernen. Feingehackter Schnittlauch, Dill und Peter-

sille und andere Küchenkräuter sind als zügende Zugabe stets zu allem zu empfehlen.

Der Alibi-Verein

Von Walter Heise.

Herr Hans Dabelfein lebte in glücklicher Ehe. Aber dann und wann verfiel er doch das Bedürfnis, allein auszugehen. Er tat damit nichts Schlimmes. Doch da war irgendein verschrobenes Weinsüßchen oder eine Bar, wo verführerische Heben lockten. Und für ein solches Weggel hätte selbstverständlich keine Frau Verständnis gehabt. Deshalb bemühte sich Herr Dabelfein als kluger Mann wie alle Schwerverbrecher, sich ein Alibi zu verschaffen. Angeblich war er Mitglied des Briefmarkenvereins von 1881 geworden. Hier gab es Tagessabende, Mittgliebertagungen, Generalversammlungen. Und wenn auch Frau Agnes vor der Ehe noch keine Spur dieser Liebhaberei bei ihrem Manne bemerkt hatte, so nahm sie doch später seine verhältnismäßig harmlose Spielerei als harmloses Steckpferd gern mit in Kauf. Allerdings wunderte sie sich manchmal, daß die Versammlungen so überaus feuchtfröhlich ausklangen.

Eines Abends — oder besser gesagt: eines Nachts —, als Herr Dabelfein wieder aus seinem Alibi-Verein heimkehrte, nahm ihn seine Gattin in ein „veraus starkes Kreuzverhör“. Sie fragte nach dem Wert der Blauen Mauritius, nach alten Schleswig-Holsteinern und nach der dreieckigen vom Kon der guten Hoffnung. Der Gatte wunderte sich daß über so viel Fachwissen, auch darüber, daß seine Frau bei seinen Antworten wiederholt boshaft lächelte. „Also, Du warst wieder wie jeden Donnerstag in Deinem Briefmarken-Verein?“ verhörrte sie ihn weiter. — „Ja“, antwortete er mit dem Bräutchen der Ueberzeugung. — „Und wenn ich Dir nun beweise, daß Dein Verein schon seit einem halben Jahre faust entschlagen ist?“ — „Nicht möglich“, erwiderte er mit etwas unsicherer Stimme. — „Nur, mein Liebling!“ Sie reichte ihm ein bisher verborgen gehaltenes Zeitungsblatt älteren Datums. Und da las er mit klopfendem Herzen unter „Lokales“, daß der Briefmarkenverein vor einem halben Jahre seine letzte Generalversammlung abgehalten hatte. Einziger Gegenstand der Tagesordnung war der Antrag auf Auflösung des Vereins wegen mangelnden Interesses gemessen. Und diesen Antrag hatten die Mitglieder angenommen. Dabelfein murmelte etwas von „Draufseher“, „Papier ist geduldig“. Dann, quä er sich langsam aus, ohne mit seiner Gattin einen Gute-Nacht-Kuß ausgetauscht zu haben. Er dachte hierauf lange darüber nach, was bei dem letzten Preisabbau ein goldenes Damenarmband kosten würde. Dann beschloß er, künftig in der Wahl eines Alibi-Vereins sehr vorsichtig zu sein und vor allem die Lokalnachrichten in der Zeitung genau zu lesen.

Beseitigung von Sommersprossen

Die Beseitigung der Sommersprossen ist eine der schwierigsten Aufgaben der Kosmetik, und auch die Empfehlung von Präparaten kann nur ganz individuell erfolgen, da die Empfindlichkeit der Haut und die Stärke des Auftretens der Sommersprossen berücksichtigt werden muß. Am besten ist auch hier die vorbeugende Maßnahme durch Anwendung einer bräunlichen Hautcreme, welche die für Sommersprossen empfindliche Haut schützt und zugleich die vorhandenen Sommersprossen verdeckt. Sonst müssen zur Beseitigung Cremes verwendet werden, die eine Schälung der Haut herbeiführen. Eine derartige Schälung muß sich allmählich und vollständig schmerzlos vollziehen, sobald irgend welche Spannungen eintreten, ist mit der Behandlung auszugehen und eine Fettcreme anzunehmen. In leichten Fällen vermag einfaches Wasserstoffsuperoxyd Abhilfe zu schaffen, das mit Hilfe eines feinen Pinsels auf die betreffenden Stellen aufgetragen wird. Aber auch zu dieser Methode gehört viel Geduld und Ausdauer, abgesehen davon, daß manche Haut auch gegen dieses Mittel besonders empfindlich ist. In jedem Falle darf die Anwendung auch nur in flacher Verdünnung erfolgen.

S. R.

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

Frauen-Zeitung

Beilage zum Altenaer Kreisblatt zugleich Neuenrader Zeitung

Nr. 27

Altena, den 21. Juli

1931

Frau und Beruf

Von Dr. Margot Melchior

„Dein Mühelöffel von Lindenhof, liebes Weibchen, der sei dein Stolz, besser dir steht er als die Gansfeder. Rupsch und brate die Gans nur fein, Aber die Feder der Schwinge bringe dem Manne herein!“

bodidete im Jahre 1853 Justus Kerner die ihm betruendete Jugendschriftstellerin Ottilie Wildermuth. Aus ihren munteren, humorvollen Briefen wissen wir, wie diese kluge und fähige Frau den doppelten Beruf der Hausfrau und Mutter auf der einen, den der geliebten Journalistin auf der anderen Seite ausfüllte und zu vereinen wußte.

Eine andere bekannte und noch heute viel gelesene Erzählerin berichtet aus den 70er Jahren, wie betroffen sie gemessen sei, daß ihr Mann, ein höherer Beamter, sie eines Tages aufgefordert habe, an dem Preisausstreichen des Sonntagblätterns mit einer selbstfundernen Geschichte teilzunehmen. Den meisten erschienen eben damals „Schriftstellernde“ Frauen als ein Unding! Dennoch haben wir natürlich gerade von ihnen am besten Kunde über außerhäusliche Berufsarbeit der Frauen vergangener Jahrzehnte, nicht nur, weil sie sich darüber ausgesprochen, sondern weil diese Art beruflicher Betätigung noch am ehesten — und am unauffälligen — mit der häuslichen zu vereinen war. Am unauffälligen! Hand aufs Herz! Galt Berufsarbeit der Frauen zum Zwecke des Geldverdienens vor dem Kriege nicht in weiten Kreisen unseres Volkes als wenig standesgemäß? Waren nicht viele Mütter der Ansicht, von der Natur sei der Vater, erst der Vater, später der Gatte zum Ernährer der Frau bestellt? Sogar als die Ausbildungsmöglichkeiten für die Mädchen schon verhältnismäßig weit vorgeschritten waren, bestand diese Ansicht in Deutschland vielfach fort, bis der Krieg und seine Folgen auch auf diesem Gebiet gewaltsam alte Vorurteile einrissen. Während sich der Frauenüberdruck vor dem Weltkriege vorwiegend in den älteren Jahrgängen bemerkbar machte, bei den 40- bis 50jährigen beginnend, tritt er heute am auffälligsten in den jüngeren Altersklassen, bei den 30- bis 40jährigen, in die Erscheinung. Da hier die gleichaltrigen Männer durch den Krieg ganz erheblich dezimiert sind. Hier ist auch die Zahl der ledigen Frauen am stärksten gestiegen.

Im Zusammenhang hiermit ist auch die Anzahl der weiblichen Erwerbstätigen gegen 1910 beträchtlich größer geworden, nämlich um etwa 30 Prozent der Zahl von 1910. Wie aber wirkt sich dies im heutigen Erwerbsleben bei uns aus?

Mehr als ein Drittel der gesamten hauptsächlich tätigen Deutschen sind heutzutage Frauen. In welchem Maße der Krieg die Entwicklung auf diesen Zustand hin verstärkt und beschleunigt hat, mögen zwei Beispiele zeigen. In der Land- und Forstwirtschaft ist die Zahl der männlichen Eigentümer heruntergegangen, die der weiblichen dagegen um etwa ein Fünftel gestiegen. Vielleicht hat der Kriegstod ihrer Männer und Angehörigen die Frauen zwangsläufig an deren Stelle rücken lassen; hätten sie sich aber nicht bewährt, so würden sie seither in der Friedenszeit wohl wieder verschwunden sein. Auf einem weitestlich anderen Gebiet, dem des Frauenstudiums, ist die Anstiegskurve der Frauenarbeit noch viel steiler. 1904/05 gab es in Deutschland 74 Studentinnen; damals waren die Frauen allerdings nur in Süddeutschland schon zum Studium zugelassen, erst im Herbst 1908 öffneten sich ihnen die preußischen Universitäten. 25 Jahre später hat sich die Zahl der Studentinnen auf das 235-

fache erhöht: etwa 17 500 Frauen studierten allein an den deutschen Universitäten! Die große Gefahr für die berufstätigen Frauen der Zukunft liegt aber nicht nur in der Ueberfüllung so gut wie aller Berufe, auch nicht in der Ueberforderung des Berechtigungsweises auf so vielen Gebieten, die letzten Endes nichts anderes als eine primitive Art Abschreckungsmittel darstellt. Diese Gefahr besteht für die Männer im gleichen Maße. Unsere, der Frauen, Sorge muß sich vor allem darauf richten, daß unsere Geschlechtsgenossinnen, um den Existenzkampf aufnehmen und im Beruf Betätigung finden zu können, ihre besonderen Fähigkeiten erkennen und auszubilden streben.

Was fangen wir in den Ferien an?

Die bevorstehende Zeit der großen Ferien läßt gewiß manche Mutter überlegen, was sie für 4—5 Wochen für ihre Kinder vorsehen soll, damit sich die kleinen, zum Teil auch schon großen Gesellen wirklich erholen und gestärkt in die Schule zurückkehren, und in vielen, wohl in den meisten Fällen wird die Ueberlegung in drückender Sorge enden, weil die Varmittel in diesem Jahre knapper sind. Viele Familien, die sich durch lange Jahre eine Sommerreise leisten konnten, möchte sie sich auch in bescheiden Grenzen halten, müssen jetzt darauf verzichten und einen Weg suchen, um daheim in der alten Umgebung zu einer Erholung zu gelangen.

Das ist gewiß nicht leicht, und Ratsschlüsse sind schneller erteilt als praktisch durchgeführt. Sind es doch gerade der Umgebungswechsel, der veränderte Luftdruck, die Gelegenheit, mit ganz anderen Menschen zusammen zu sein, und nicht zuletzt für die Mutter der Umstand, einmal ganz frei zu sein von Kochen, Waschen, vom Einkaufen und all den vielfältigen Arbeiten eines Familienhaushaltes, die ein wesentliches Moment für die Erholung im Sommer ausmachen! Wir müssen uns aber damit abfinden, daß all das für dieses Jahr nicht mehr in Frage kommt, nachdem die neueste Notverordnung auch den letzten etwaigen Ueberdruck verschlungen hat.

Was tun? Das Wichtigste dürfte zunächst einmal sein, sich nicht verbittern zu lassen, soviel Grund dafür auch vorliegen mag; denn durch Kopfschmerzen schafft man keinen roten Heller herbei — im Gegenteil, wir schwächen dadurch unsere seelische Widerstandskraft und unsere Energie dem äußeren Leben gegenüber. Wir tun also erstmalig zu Hause und sagen wir: „Nun erst recht vernünftig!“, und mer das wirklich versucht, wird finden, daß er in seinen Kindern ganz vortreffliche Helfer hat. Sie machen sich allerdings noch keine Gedanken über die Schwere der Zeit, sie sind nur ganz einfach ihres jungen Lebens froh und freuen sich diebstalt, daß für einen Monat niemand berechtigt ist, von ihnen lateinische, englische, französische oder gar griechische Konstruktionen zu verlangen, daß Schönschreiben, Diktate und Orthographie grundtätig in der Verlenkung verschwunden sind. Statt dessen können Springtau, Ball, Puppe, Koller, Schaukel, Trapez und nicht zuletzt der Badeanzug und verheizen allezeit eine schöne, sorgenfreie Zeit.

Es fragt sich nur, wie wir Erwachsenen uns zu ihnen stellen, und ob wir fähig sind, dem Alltag ein anderes als das gewöhnliche Gesicht zu geben. Wenn alles im gewohnten Trott weitergeht, darf sich niemand wundern, daß sich die Kinder nach knapp einer Woche langweilen und die Mutter durch den Ausdruck des Unbehagens quälen oder den Vater durch allerlei Dummheiten, die aus purer Verlegenheit angestellt werden, in Rage bringen. Die Mutter muß schon einen Weg finden, um ihren Kindern den freien Tag zu erfüllen, sie muß um sie brauchen.

fein, muß sie beschäftigen und vor dem quälenden Gefühl der inneren Leere bewahren. Natürlich, dafür brauchen wir Zeit, von der wir ohnehin so wenig haben; aber wenn wir ganz ehrlich sind, läßt es sich einrichten, und wenn auch am ersten Tag etwas daneben geht, wenn die Milch anbrennt oder ein Gericht sauer wird, so weiß man sich am zweiten schon besser einzurichten, und am dritten ist das ganze Haus vernünftig, weil die Mutter, die ewig Unabkömmliche, einmal Zeit hat.

Sie kann sich an einer Wanderung beteiligen, sie geht mit zum Baden, sie kann sogar Ball spielen und Volkslieder singen und, o Wunder, sie kann abends so rechtzeitig ins Bett gehen, daß sie am nächsten Morgen wirklich ausgeschlafen ist und dem neuen Tag ein frohliches Gesicht zeigt.

In jedem Hause ist es natürlich anders, und es wäre töricht, einen Normal-Tageszettel für „Ferien im Hause“ aufzustellen; aber das Entscheidende ist bei uns allen gleich: Wir müssen uns zwingen, für einige Wochen das Hauswesen zu vereinfachen, damit wir Zeit gewinnen für Mann und Kinder. Das ist etwas so Außerordentliches und Schönes, daß es nur der ermeßlen kann, der es einmal konsequent durchgeführt hat.

Es sei ganz offen zugegeben, daß es nicht ganz einfach ist; aber es schadet ja nicht, wenn es nicht beim ersten Ansturm gelingt. Die Fähigkeit birgt auch hier den Erfolg in sich, der zwar nicht in klingender Münze besteht. Er ist etwas viel Größeres, nämlich ein Gewinn an Nervenkraft und innerer Freude und Erleichterung des Familienbewußtseins, das unter dem Druck der äußeren Verhältnisse während des übrigen Jahres Kräfteproben zu bestehen hat, die ihm in früheren, glücklicheren Zeiten noch nicht zugemutet wurden.

Grete R.

Die Kunst, ein guter Logiergast zu sein

Ist nicht leicht. Einige Grundregeln gibt das neue Daheim (67. Jahrgang Nr. 42); es heißt dort u. a.: „Wenn Sie durch Dinge da kommen, müssen Sie uns besuchen! Unter Fremdenzimmer steht immer bereit!“ Verlaß dich um Simelessen nicht darauf, sondern frage lieber vom Bahnhof telephonisch an, falls es vorher nicht möglich war, denn es könnte sein, du fällst in das große Wädscheste, wo unter uns gefagt, alle beteiligte Weiblichkeit nicht ganz normal ist. Oder Fröhchen hat die Mäsen, oder es wird tapeziert. Nimm nie großes Gepäck mit hin, das sieht so nach langer Weile aus, sondern lasse dieses vorläufig auf dem Bahnhof nachgeholt kann es immer noch werden. Ein italienisches Sprichwort sagt: „Gast und Fisch sinken nach drei Tagen!“ Wir haben ein hübscheres Klima und wärmere Gastfreundschaft, immerhin erinnere dich rechtzeitig an ein Plakat, das im Vorzimmer eines Berliner Theaterdirektors aufgehängt war: „Es wird gebeten, Aufforderungen zu u. längerem Verweilen nicht wörtlich zu nehmen.“ Jedenfalls ist es besser, zu Beginn eine kürzere Frist anzugeben und auf mehrfachen Verlangen zuzuglehen, als vorzeitig den Besuch abzubereiten, weil man plötzlich fühlt, es sei genug.

Bei den Mahlzeiten sei vor allem pünktlich, denn, während du deiner Wut trödelnd lebst, haben die Eingeeffenen noch anderes zu tun. Rasche nicht unterwegs, damit du dem Mahle Ehre antun kannst. In der Stadt koste mit der Zungenzange, ziehe die Bräuen hoch und nische genießerisch. Das genügt. Auf dem Lande aber mußt du von jeder Speise dreimal zulangen, sonst ist die Gastur zur Genüge. Vergiß also nicht, Katron mitzunehmen; du wirst es

Spiel und Partie für Barbara

Skizze von J. Madlen Krog

"Toll siehst Du wieder aus", sagte Heinz mit schmerzlicher Offenheit zu Barbara. "Schauerst Du Dir eigentlich das Gesicht mit Schmierseife? Es glänzt wie Kupfer. Und angezogen bist Du wieder wie eine schlecht geputzte Wurst. Wenn Du auch keine Schönheit bist, so anzumustern brauchst Du Dich doch nicht!"

"Schön ist, wer schön handelt", sagt Tante Triz, erwiderte ungerührt Barbara.

"Na ja, wenn man wie Triz mit zu kurzen Beinen und einer Kartoffelnase auf die Welt gekommen ist, so mag das ja eine ganz trostliche Philosophie sein. Aber Du bist doch schließlich ein junges Mädchen. Um fünf Uhr kommt Villcläre zum Tennis. Die siehst zum Ansehen aus. Also mache Dich wenigstens einigermassen menschlich! Vollmann kommt auch."

"Na, der Taghe kann ja bei Villcläre anbeißen. Sie wartet doch nur darauf, diese Kitzelpostkarte über meinetwegen."

Gelangweilt bearbeitete Barbara ihr Gesicht mit Creme und Puder. Jetzt erschienen die kupferroten Wangen violett.

"Wie ein Wandrill von der Rückseite", stellte Barbara fest. "Mein, mit dem roten goldenen Engel kann ich es nicht aufnehmen, aber im Tennis schlage ich sie doch." Beim Spiel entwickelt die sonst unbeholfene Barbara eine Anmut und Biegekraft wie eine federnde Stahlfeder.

Der Verlobte Villcläre traf sie öfter in der Staatsbibliothek, wo sie beide arbeiteten. Doktor Kermer mochte Barbara sehr gern. Es war kein Getue bei ihr. Man konnte reden und mit einem guten Kameraden. Daß sie zufällig eine warmherzige, kleine Frau war, fiel dem Doktor nie ein.

"Sagen Sie mal, Fräulein Barbara", begann er eines Tages ungeschickt, "halten Sie es denn wirklich für möglich, daß ein so entzückendes Geschöpf wie Villcläre mich umgelenken und schenken kann? Ich meine, mich selbst!"

"Aber, Doktor", sagte Barbara tapfer, "Villcläre ist ja so schön. Wenn es ihr nur auf eine Gastfreundschaft ist beiderseits nicht mit Schmeichelei zu verwechseln. Respektiere die Zeit deiner Wirte und behalte die Bewegungskraft vor. Das kannst Du bei sehr hübschen Leuten nur, indem Du dich rechtzeitig dünne machst, d. h. deine selbständigen Pläne mitteilst, die sie entzücken, ohne die allgemeine Tagesordnung zu stören. Sie werden dann bedauernd sagen: 'Da sehen wir uns ja den ganzen Tag nicht!', aber innerlich trotzdem fortfahren: 'Dann kann ich noch dies und das erledigen, was wegen des Besuches liegen blieb!'"

Die Kunst, ein guter Logiergast zu sein, endet aber nicht an der Türschwelle, sondern findet im sympathischen Nachhall ihre Krönung. Bedenke also: Wenn Du dich nicht gleich zu dem Dankbrief hinsetzt, nicht gleich die Besorgungen erledigst, die Du im Überdruß der Zufriedenheit auf Dich nimmst, so wirst Du sie bestimmt vergessen!"

Nährgetränke

An heißen Sommertagen hat der Mensch bedeutend weniger Bedarf an festen Nahrungsmitteln. Besonders fettige und fleischhaltige Speisen sind vielen im Sommer sogar widerwärtig. Auch Hülsenfrüchte sind an heißen Tagen als wärmende Speise nicht empfehlenswert. Dem Gesunden schadet diese Beschränkung seines Speisezettels nichts, denn es gibt billige frische Eier und viel frisches Obst. Aber der an und für sich Unternährte verliert bei der sonst so bekömmlichen Sommerkost noch an Gewicht und nervöse, blutarme Menschen, die meistens so wie so schlechte Esser sind, kommen im Sommer oft sehr herunter und sie sollten in den heißen Monaten doch eigentlich gesund sein.

Die Hausfrau kann das bei heißem Wetter bestehende Bedürfnis nach Trinken geschickt ausnützen, und das begehrte Getränk zu einer bekömmlichen, flüssigen Nahrung zu gestalten. Ich beschreibe einige Getränke, die für gesunde und Kranke sehr nützlich sind.

Der Hauptbestandteil der folgenden Nährgetränke ist starker, deutscher Kräutertee. Welche Teesorte man wählt, ist im Grunde genommen gleichgültig, da ja eine bestimmte Heilwirkung nicht erzielt wird. Aber man soll zu viel Sorten als möglich wählen, einmal weil Abwechslung dem Genuß behagt, zur Hauptfache aber, weil eine Anzahl verschiedener Teesorten eine stärkere und anhaltendere Wirkung auf den

reife Partie anküme, könnte sie sicher auch einen anderen finden, nicht wahr?"

"Wirklich", strahlte er, "das ist wahr. Wie gut und lieb Sie sind, Barbara!"

"Und wie blind Du bist, armer, lieber Kerl!" dachte diese.

"Jetzt werde ich das Mädel mal in die Hand nehmen", sagte Heinz zu Tante Triz. "Sie bekommt ein paar anständige neue Sachen, die ich selbst auslese, und ein Abonnement zur Haut- und Haarpflege, basta!"

Wie ein Opferlamm ließ Barbara in dem Salon alles über sich ergehen, Massagen, Wellen, Blondieren. Erstaunt betrachtete sie sich dann im Spiegel. "Das bin ich?" Die mausfarbigen, harten Strähnen waren in weichen Wellen um ein pfirsichfarbenes Gesicht, aus dem die klaren grauen Augen strahlten. Kein Zweifel, Barbara war ein hübsches Mädchen. Heinz sah es mit Genugtuung, Tante Triz mit Unbehagen, denn nun fing ja wohl der Unfug mit Männern an. Villcläre war verstoßen bis auf den Kopf, und Vollmann entzückt. Nur Doktor Kermer merkte nichts.

An einem Wochenende sollte die ganze Gesellschaft in der Villa übernachten. Vollmann machte Barbara stürmisch den Hof, zum großen Verdruß von Villcläre. In der Nacht hörte Barbara aus dem unteren Zimmer, das Vollmann bewohnte, das Schluchzen einer Frau. Um Himmelswillen, das mußte Villcläre sein. Wenn nur der arme Doktor nichts merkte! Aber schon gingen Schritte hinunter, es wurde an Vollmanns Tür gerüttelt, und eine drohende Stimme beehrte Einlaß. Schnell kletterte Barbara über das Spalier in das Parterrezimmer, wies stumm Villcläre den Weg zum Rückzug und öffnete dann die Tür.

Da stand sie, bloß, eine kleine Heldin im Schlafanzug, und sprach: "Aber, Doktor, machen Sie doch nicht das ganze Haus! Was soll denn das heißen?"

"Himmel!" flammelte der überraschte Doktor Kermer. "Sie sind es? Können Sie mir verzeihen?"

Der Körper auslöst, als nur eine Sorte, an die sich der Körper erfahrungsgemäß schnell gewöhnt. Dadurch wird sein Gesundheitswert natürlich verringert. Die Teekräuter-Aufgüsse haben den Zweck, dem Organismus als mildes, naturgemäßes Anregungsmittel zu dienen. Sie reinigen das Blut, verbessern die Körperkräfte und heben in kurzer Zeit die Verdauung. Jede Sorte Tee hat eine andere Aufgabe im Körper und erzielt andere Wirkungen. Viele Sorten erhöhen und ergänzen sich in der Wirkung.

Man nimmt entweder jeden Tag eine andere Teesorte oder stellt sich einige Mischungen her. Angenehm im Geschmack sind beispielsweise Lindenblüten, Kamillen, Pfefferminze, Süßholzwurzel, Waldmeister, Wermut, Brombeerbblätter, Weiden, Rosmarin.

Die gewählten Teekräuter werden ungefähr doppelt so stark wie sonst üblich abgekocht, sollen aber nie länger als 5 Minuten ziehen und werden dann kalt gestellt. Je kälter der Tee, desto angenehmer das aus ihm bereitete Nährgetränk. Man brüht zweckmäßig die Teemenge für 1-1½ Tage mit einem Male auf.

Auf ein Limonadenglas nimmt man 1 Eigelb, 1 Eßlöffel Zucker oder nach Geschmack mehr, 1 Eßlöffel Malzextrakt und 1 Eßlöffel dicke Sahne. Das Glas wird mit dem starken, kalten Tee vollgegoßen und nun wird das Ganze gequirlt, bis es eine dickflüssige schaumige Masse ist. Das fertige Getränk kommt ins Glas zurück und erhält ein Häutchen von dem steif geschlagenen Eiweiß, dem etwas Vanillezucker beigemischt wurde. Ein wenig geriebene Schokolade, ein kleines Häuflein Fruchtgelee zieht das Ganze. Nun noch ein Strohhalm zum Trinken hinein und selbst ein zum Essen ganz unglückliches Kind wird freudig zugreifen.

In dieses Getränk kann man auch ungenommene Medizin hineintrühren. Wenn ihr Geschmack nicht gar zu streng ist, werden sie überhaupt nicht gemerkt. Mit einem Schöpfeltermesser und einem Büffel Vanilleis macht man nach demselben Rezept einen "Nähr-Eis-creme-Soda" und wird das Entzücken aller damit hervorgerufen. Man kann diese Tee-Nährgetränke natürlich noch mit Honig, Fruchtzucker usw. bereichern oder auch eine der Zutaten fortlassen. Die sorgliche Hausfrau wird den Gehalt des Nährtrankes dem Ernährungszustand ihrer Lieben anpassen.

Zum Schluß noch ein kräftiges Rezept für den appetitlosen, abgearbeiteten Hausmann.

"Ja", mischte sich plötzlich Vollmann ein, "männ Sie uns sofort Glück wünschen. Wir haben uns nämlich verlobt."

"Oh ja, dann freilich, das ist ja großartig. Also herzlichsten Glückwunsch!"

Barbara sprach später etwas spöttisch zu Vollmann: "Ich muß wohl schönen Dank sagen. Sie sind ja ein Kavaller, wie er im Buche steht. Aber in ein paar Tagen muß die Komödie aufhören."

"Ich wäre sehr glücklich, wenn Ernst daraus würde", entgegnete er.

Villcläre hübsches Puppengesicht war furchig verzerzt, als sie am nächsten Morgen Vollmann gegenüber trat, unbeobachtet, wie sie glaubte.

"Kein eingefädeltes von der scheinheiligen Pute! Mich verjagt sie aus angeblichem Ekel, in Wirklichkeit, um sich mit Dir überreden zu lassen und Dich so zu zwingen, sie zu heiraten. Und ich soll den langweiligen Doktor nehmen?"

"Genug!" schallte die Generalstimme von Tante Triz. "Es macht wenig aus, daß ich das süße Geflüster mit angehört habe. Ich hatte Sie schon vorher durchgesehen, mein Puppchen. Das Spiel ist aus, ich werde dem Doktor die Augen öffnen."

"Keine Gesellschaft", zischte Villcläre und verschwand.

"So", sagte Tante Triz, "die Luft ist rein, wir sind jetzt unter leidlich anständigen Menschen. Sie, lieber Doktor, können froh sein, daß Sie die Schlinge los sind. Ueberhaut ist jeder los. Kein Mensch ist mehr verlobt. Also freut Euch!"

Aber das konnte Vollmann nicht, er sah recht betrübt aus, so daß ihm Barbara zum Trost einen netten, schmeicheleichen Ruf gab. Er war in gar nicht so übel, der "Taghe".

Doktor Kermer aber richtete die Augen auf. "Bin ich denn blind gewesen?" dachte er. "Das ist ja ein allerliebsteres Mädchen und so tadellos und anständig, ein Preis für jeden Mann."

"Na also", grinnete Heinz vor sich hin. "Es scheint zu klappen!"

Es ist besonders als Abendgetränk sehr zu empfehlen. Von einem beliebigen Tee oder einer Teemischung macht man einen fehr starken Extrakt. Eine Sandvoll Kräuterte wird mit so viel kochendem Wasser abgekocht, daß er gerade bedeckt ist, 5 Minuten ziehen lassen, abgießen, ausdrücken, filtrieren. Zu 4 Teilen Tee teilt man 1 Teil reinen guten Weingeist zu und füllt das Ganze in eine gut verschließbare Flasche. Gut verkorkt und kühl aufbewahrt ist die Mischung fast unbegrenzt haltbar. Statt Weingeist kann man auch Rum, Arrak oder Weinbrand (Kognak) nehmen; man mischt dann nur 2 Teile Tee mit einem Teil dieser Spirituosen.

Das Nährgetränk bereitet man mit diesem Alkohol-Tee genau wie vorhin beschrieben. Will man das Getränk leichter haben, dann kommt ein Schöpfeltermesser oder irgend ein Brunnen dazu. Als angenehm scharfe Gewürze kann man Zimt, Muskatblüte, Ingwer, Cardamom, Anis zusetzen. Sämtliche Gewürze geben dem Getränk einen köstlichen pikanten Geschmack und sind in besserer Beschaffenheit, magenstärkend und appetitanregend. Auf das Schaumhäutchen kommt das Gewürz als dünner Puder. Auch eine Scheibe Zitrone in den Glasrand gehängt, ist angenehm. Gut bekommen's!

S. K.

Schutz der „Kleinsten“ gegen die Gefahren des Sommers

Die Sterblichkeits-Statistik beweist mit grauenhaften Zahlen, welche eine Gefahrenquelle für die Kleinsten die heißen Monate darstellen. Um das junge Leben zu schützen, sind besondere Vorsichtsmassregeln nötig, die jede Mutter kennen muß. Für die Kleinsten ist die Sommerzeit doppelt gefährlich. Bei ihnen macht sich die gewöhnliche Widerstandskraft von Magen und Darm, die Neigung zum Erbrechen bei großer Hitze als Folge der Hitze noch stärker bemerkbar.

Reinlichkeit — ein bewährtes Vorbeugungsmittel! An sehr warmen Tagen sollte das tägliche Bad durch eine Abwaschung mit einem in kaltem Wasser gut befeuchteten Schwamm ergänzt werden. Das verdrängt dem unter der Hitze oft mehr noch als die Erwachsenen leidenden Kinde Erleichterung und Kühlung.

Nicht zuviel Kleidung im Sommer! Aengstliche Sorge begehrt gerade in dieser Hinsicht manchen Fehler. Wenn das Thermometer sehr hoch klettert, dann genügt auch für das winzige Erdenkind ein Minimum an Kleidung. Aber dieses Minimum muß stets tadellos rein, trocken, von heller Farbe und poröser Beschaffenheit sein.

Wenn sich das Kind wohl fühlt, verdrast es eine Nahrung besser! Genau wie wir Erwachsene auch. Deshalb muß dafür gesorgt werden, daß das Kind nie unbequem oder gar nah liegt, beginn in Schweiß gebadet. Hygienischer Schutz ist jetzt doppelt nötig. Das Kind darf nicht mund werden, darf nicht von der Sonne geblendet, aber auch nicht von Zugluft getroffen werden. Alle diese Dinge lassen Gefühle der Unlust aufkommen, die das Allgemeinbefinden ungünstig beeinflussen.

Kind, die stark zu Schweißabsonderung neigen, müssen etwas mehr zu trinken bekommen an heißen Tagen. Frischgebackenes gibt man am besten alle paar Stunden etwas abgekochtes Wasser.

Wickel und Geräte verlangen im Sommer erhöhte Aufmerksamkeit. Ein Eisdrank selbst in primitiver Form, ermöglicht das einwandfreie Frischhalten der Milch. Doch empfindet sie sich dringend, die Milch vorher zu kochen, ob sie nicht sauer oder bitter schmeckt. Aber niemals den Sauger in den Mund nehmen! Milchflasche und Gummisauger müssen mit peinlicher Sorgfalt gereinigt werden — einfaches Ausspülen mit kaltem oder warmem Wasser genügt nicht. Allein Aushängen zerstört alle Bakillen. Der Gummisauger wird praktisch in Wasser mit Zusatz von etwas Borax mit einer festen Bürste behandelt, und zwar von beiden Seiten.

E. Berger.

Aus dem weiblichen Berufsleben

Die Materialprüferin.

Liebe und Begabung für Physik, Chemie und Mathematik sind Vorbedingung für den Beruf der Materialprüferin (Metallographin). Das junge Mädchen, das diesen Beruf ergreifen will, muß über abgeschlossene Vorgesamtsbildung verfügen. Vor Vollendung des 16. Lebensjahres kann sie nicht in die Ausbildung eintreten. Ausbildungsinstitut ist die photographische Abteilung des Reichsanstalts zu Berlin. Die Materialprüferin findet ihre Tätigkeit in Betrieben und Forschungsabteilungen der Metall- und Gesteinskunde, mithin in großen Betrieben der Industrie, in den zuständigen Instituten der technischen Hochschulen. Dort hat sie sich mit den zahllosen, ihr zur Verfügung stehenden Methoden von der Güte, Verwendbarkeit und Zuverlässigkeit des ihr vorgelegten Materials zu überzeugen, spielt vergleichsweise die Rolle eines Treuhänders gegenüber den Werkleitungen, der Rundschau. Es muß auch als Sicherheitsfaktor mit ihr gerechnet werden, insofern es sich um Feststellung der Betriebssicherheit gewisser Materialien handelt. Aus alledem geht hervor, das der Beruf der Materialprüferin ein recht verantwortlicher ist, der neben einer Fülle von materiellen Qualitäten, wie Geschicklichkeit, Ausdauer, Zähigkeit auch in geistiger Hinsicht, einen ganz besonderen Menschen fordert, der sich der Notwendigkeit und Verantwortung seiner Arbeit bewußt ist.

Die Lehrzeit nimmt zweieinhalb Jahre in Anspruch, 150-200 Mark sind das Anfangsgehalt, mit dem die jungen Kräfte rechnen können. Die Aussichten der Materialprüferin sind abhängig von der allgemeinen Wirtschaftslage. Aber das hat sie mit den meisten Berufsberufen gemein. Auf jeden Fall handelt es sich um einen Beruf, der wohl geeignet ist, eine Frau, die geeignetes Verständnis und Freude an der Sache aufbringt, zu befriedigen.

Marie Elisabeth Thronow.

Er ist in diesem Jahre ebenso erbittert wie ausfallslos, dieser Kampf, welche Tatzaden ihre Ursachen in den Witterungsverhältnissen haben dürften, die wir nun einmal nicht ändern können. Namentlich in den Abendstunden sind die kleinen Quälgeister unerträglich und machen auf ihre anmutige Weise das Maß der Nadelstiche, die der Alltag sowieso zu bringen pflegt, auf eine unerfreuliche Art voll. Ganz wehrlos sind wir freilich nicht gegen die Mücke. Das ist den meisten Menschen bekannt. Zigarettenrauch, überhaupt jede Sorte von Tabakqualm ist ihr unerträglich. Im Freien allerdings gibt das nur bedingten Schutz auf kurze Zeit, weil der Rauch sich schnell im Raum verteilt. Allen

Der Kampf gegen die Mücke

Wenn die sorgfältig gewaschene Wäsche nach dem Trocknen graue oder braune Streifen zeigt, war sicher die Wäscheleine nicht tadellos sauber. Man sollte niemals Wäschestücke aufhängen, ohne vorher die Wäscheleine mit einem lauberen, helleren Tuch tüchtig abgerieben zu haben. Da viel Staub und Schmutz ist, tut man gut, die Wäscheleinen öfter gründlich zu säubern. Man weiche sie in kaltem, mit etwas Salmiak vermischt Wasser ein, lasse sie eine Weile darin liegen, reibe sie dann in dem Wasser mit einem wollenen Lappen tüchtig ab und waderholte dieses Verfahren in frischem Wasser, bis dieses ganz klar bleibt. Dann die Leine kräftig ausspülen und trocknen lassen. Das Trocknen muß schnell geschehen, also einen warmen,

lei Arten von Räucherkerzen stehen uns zur Verfügung, aber sie sind mit ihrem Geruch häufig recht lästig, vielen Menschen in einem Maße, daß sie lieber die Mücke in Kauf nehmen, als den Geruch der Räucherkerze. Wer allerdings den Räucherkerze an sich Geschmack abgewinnen kann, hat auch einen gewissen Schutz gegen die Mücke. Nur darf man beim abendlichen Ziehen im Garten oder auf der Veranda nicht vergessen, auch unter den Tisch ein Kerzchen zu setzen in Anbetracht der mehr oder weniger leicht bekleideten weiblichen Beine.

Daß Salmiakgeist den juckenden Reiz des Rückenstiches aufzuheben vermag, ist bekannt. Die gleiche Wirkung haben Ammoniak und der Natrienstift. Besser aber, es kommt erst gar nicht zum Stich. Wenige wissen, daß dem Insekt Salmiak und verwandte Stoffe mit ihrem scharfen, beizenden Geruch höchst peinlich sind. Man stellt darum mit gutem Erfolg ein Glaschen mit einem in Salmiak getauchten Wattebäuschchen auf und eins unter den Tisch. Das Räucherkerzen muß von Zeit zu Zeit neu angefeuchtet werden, denn der Salmiak verdunstet leicht.

Zugluft in den Räumen der Wohnung veranlaßt, vertreibt die Mücke. Auch das ist bekannt. Man hat versucht, das gleiche Prinzip auch für den Garten usw. in Anwendung zu bringen, indem man eine elektrische Lampe, verbunden mit einem kleinen Ventilator, konstruierte, die denselben Dienst verricht.

Trotz aller Vorkehrung aber wird es doch hin und wieder zu Stichen kommen. Jeder Juckreiz begegnet man am einfachsten, indem man sich durch Selbstbehandlung, indem man das schone Sprichwort: "Wer es juckt, der kratze sich", tunlichst nicht zur Anwendung bringt. Man hat jedoch ein einfaches Mittel, seine Willenskraft zu unterstützen. Hat man einen Rückenstich ausnahmsweise an der Hand bekommen, so befeuchtet man eine gang entgegengesetzte Körperstelle, vielleicht den Ellenbogen mit einem Tropfen kölnisch Wasser, Salmiakgeist, oder wenn dies alles nicht zur Hand ist, Speichel. Auch Seife tut gute Dienste.

Das Blut wird durch die Anwendung dieses einfachen Hilfsmittels kräftiger zu der befeuchteten Körperstelle hingezogen, ein kühlender Hautreiz entsteht, der für eine gewisse Zeit den Juckreiz an der Stichstelle ausschaltet. Man kann mit diesem einfachen Mittel, wenn man es konsequent anwendet, ziemlich weit kommen. Namentlich für Kinder ist das Mittel angebracht, denen man auf diese Weise, die ihnen amüsan und wunderbar erscheint, zum abendlichen Schlaf verhilft.

—

Reise-Winke

Sei vorsichtig in der Anbahnung von Reisebekanntschaften, nicht nur aus Furcht vor zweifelhaften Elementen, sondern weil allzuviel Unbehagen die Erholung in Frage zu stellen vermag und weil es vorkommen kann, daß man aufdringliche Reisegesellschaft unter Umständen schwer wieder los wird.

Daß die Preisberechnung für Zimmer, für Kost, für Wagenfahrten usw. aufstellen, ehe du Vereinbarungen triffst, damit du vorher im klaren bist über die zu erwartenden Ausgaben und damit es beim Bezahlen keine Mißverständnisse gibt.

Für die letzten Tage vor der Abreise lege dir Papier und Bleistift auf deinen Nachttisch, notiere alles, was vorher noch erledigt werden muß. Du vermeidest Hektik und das Vergeßen wichtiger Dinge.

—

Wäscheleinen und Wäscheklammern

Wenn die sorgfältig gewaschene Wäsche nach dem Trocknen graue oder braune Streifen zeigt, war sicher die Wäscheleine nicht tadellos sauber. Man sollte niemals Wäschestücke aufhängen, ohne vorher die Wäscheleine mit einem lauberen, helleren Tuch tüchtig abgerieben zu haben. Da viel Staub und Schmutz ist, tut man gut, die Wäscheleinen öfter gründlich zu säubern. Man weiche sie in kaltem, mit etwas Salmiak vermischt Wasser ein, lasse sie eine Weile darin liegen, reibe sie dann in dem Wasser mit einem wollenen Lappen tüchtig ab und waderholte dieses Verfahren in frischem Wasser, bis dieses ganz klar bleibt. Dann die Leine kräftig ausspülen und trocknen lassen. Das Trocknen muß schnell geschehen, also einen warmen,

möglichst sonnigen Ort dafür wählen! Dort man wickelt die schmutzige Wäscheleine um ein lauberes Brett und bürtelt sie mit Soda- und Seifenwasser, bis sie rein ist. Nach gründlichem Spülen in der Luft straff ausgehängt trocknen lassen. Im Winter kann man das Brett mit der darübergehängten Wäscheleine zum Trocknen an den Ofen stellen. Eine warme Rauge, aus gekochter Seife mit Soda, über die Wäscheleine gegossen, reinigt auch gut, wenn ein wollener Lappen zum Abreiben benutzt und tüchtig mit klarem, warmen Wasser nachgespült wird.

Wäscheleinen sind möglichst gegen Risse und Feuchtigkeit zu schützen und sollen beim Aufwickeln stets ganz trocken sein. — Sofort nach dem Gebrauch abreiben und zu sich herum, nicht in der entgegengesetzten Richtung aufwickeln, damit die lästige Schleifenbildung vermieden wird. Und von rechts nach links, sonst trennt sich die Leine auf. Die aufgewickelte Leine hebt man vorteilhaft in einem Kasten auf, derart, daß die Rolle auf einem an Boden angebrachten Dorn steht. Hat man keinen Kasten, dann die Leine in einem sauberen Beutel aufbewahren.

Auch die Klammeren verursachen häufig häßliche Flecken in den Wäschestücken. Man reibe sie vor Benutzung mit einem reinen Tuch ab und behandle sie ebenso, ehe man sie wieder in den stets sauber gehaltenen Beutel gibt. Sind sie schmutzig geworden, gebe man sie in ein Seifenbad, spüle gründlich nach und lasse sie gut trocknen werden. Neue Wäscheleinen müssen vor Gebrauch mit Seifenwasser gebrüht werden.

Heilbringende deutsche Blätter und Blüten

Erste medizinische Hilfe in der Sommerfrische. — Hausmittel, die der Arzt berücksichtigt. — Pfefferminzwasser und Kosmetik.

Von Karl Oskar Rührbech.

Die überragenden Leistungen der deutschen chemischen Industrie auf pharmazeutischem Gebiete sind in der ganzen Welt bekannt. Unsere Handelsbilanz sagt uns auch deutlich genug, daß sie von aller Welt genutzt und gern bezahlt werden. Man läßt sich im Auslande diesen Tribut an die deutsche Wirtschaft gefallen und muß ihn sogar leisten, weil man nichts Besseres anstelle der deutschen Erzeugnisse selbst bezustellen vermag. Ueber den Leistungen unserer chemischen Industrie in der Heilmittelherstellung und über den immer wieder neuen phantastischen Mitteln mit bezaubernden Namen darf man aber niemals die Erfahrungen vergessen, die seit Menschenaltern mit der Heilkräft deutscher Pflanzen, besonders der Blätter und Blüten deutscher Blumen und Bäume gemacht worden sind.

Großmutter's Kräuterhammer ist keine übermündete Angelegenheit. Die überlebende Zahl der Ärzte schreibt niemals ein synthetisches Heilmittel vor, wenn mit einem natürlichen Heilmittel geholfen werden kann. Bei Salsentzündungen gibt es zum Gurgeln Salbeete. In einfacher Sommerfrische wird jeder natürliche Mensch sich gern erinnern oder belehren lassen, daß gegen Magenschmerzen Pfefferminz- oder Wermuthtee oder Kümmel ganz hervorragende erste Hilfsmittel sein können, die sehr oft sich als sofortige Linderung und Heilmittel bewähren. Da der Mensch sich am leichtesten im Sommer erkältet, wird er immer froh sein, daß auch im entlegensten Dorf Sol-lunder- oder Lindenblüten und der als Heilmittel geltende Kamillentee zu beschaffen und wegen ihrer schweißtreibenden Wirkung die richtige Hilfe im richtigen Augenblick sein werden. Malven- und Thymianaufguss bewahren sich nach Großmutter's Erfahrungen bestens bei Husten, Baldrian- und Nerven-

Für die Propagierung eines neuen Modells war der "grüne Rasen" seit jeher der ideale Boden. Vom Moderneren im Berliner Grunewald bringt die neueste Nummer der "Eleganten Welt" interessante Aufnahmen, aus denen schon der Umriß der neuen Modellhülle erkennen läßt. Auch reizvolle Zeichnungen, die bald die Terrasse in Wannsee, bald die international bekannte Ruheliste zum Hintergrund haben, verraten schon etwas von den kommenden Dingen auf dem Gebiet der Herbstmode. In Anbetracht der Reize dürfte ein informierender Artikel über den Schuttrouffau für die Reize ebenfalls willkommen sein.