Aufgehen im Spiel ist das Bewußtsein, daß die Mutter ihre Sprößlinge wohl in guter Hut hat, daß sie aber nicht als Aufsicht mitgegangen ist. Die Anleitung zur Pünktlichkeit wird gleichfalls durch das Spiel gegeben. Selbst bei schönster Unterhaltung soll das Pflichtgefühl nicht schlafen, und das Kind muß der Aufforderung der Mutter, sich zu der Mahlzeit nach Hause zu begeben, ohne Widerspruch nachkommen können. Spiel sei weder Belohnung noch Zwang. Das Kind hat ein Recht auf Spiel im Freien.

Modische Gedanken zu einer praktischen Wanderkleidung.

Von Carla Gabriele.

Wer sich bei strahlendem Sonnenschein zu einer Wanderung in das Freie hinaus entschließt, neigt dazu, die Kleidung ein wenig leicht wählen zu wollen. Die Vorstellung von regenschweren Wolken, von einem plötzlich einsetzenden Sturm findet keinen Platz. Darum hat die Mode — immer um das Wohl ihrer Anhängerinnen besorgt — eine große Zahl neuer Modelle herausgebracht, die der Wanderkleidung gewidmet sind. Alle Kostüme und Complets haben demzufolge einen

sportlichen Charakter.

Das Jackenkleid ist unübertroffen, da es allen Forderungen entspricht. Rock, Bluse und Jacke sind sowohl für heiße Tage angenehm, verweigern jedoch auch den kühleren Stunden nicht ihre Dienste. Für diese sportlichen Kostüme ist Tweed der neueste und geeignetste Herstellungsstoff. Es gibt jetzt einen feinen Noppentweed, der angenehm im Tragen, dabei praktisch und dauerhaft ist. Zu dem Rock, der die Gehfalte nicht entbehren kann, gehört die Bluse aus dem neuen Voile triple, einem festen Material mit schönem Fall. In allen Farbtönungen ist dieser Voile zu haben, aus praktischen Gründen wird er in der Hauptsache in einem gelblichen Ton genommen, weil weiß allzu empfindlich ist. Die Jacke, ohne Revers, ohne Verschluß, wird einfach übergeworfen, und der vorbildliche Wanderanzug ist geschaffen. Glücklicherweise begreift auch die Jugend bereits, daß der Lodenrock, das ärmellose Jumperchen, nicht dazu angetan waren, die Frau bei ihrer Wanderung anmutig und reizvoll erscheinen zu lassen. Der Typ des Wandervogels verschwindet immer mehr, bestimmt nicht zum Nachteil der wandernden weiblichen Jugend. Bei der Betonung großer Schlichtheit und dem Vorrücken des Zweckmäßigen sollte die Frau immer Dame bleiben, was äußerlich das Wanderkostüm dokumentiert. — Dem Kostüm stellt sich das Complet an die Seite. Sein

ästhetisches Gepräge

verleugnet nicht seine logische Seite. Zu dem leichten Kleid gehört der Mantel in bequemer Form. Der bedeckt das Kleid zwar nicht ganz, bildet aber genügend Schutz für die kühlen Stunden des Abends und wird sich bei eintretendem Sturm gleichfalls günstig erweisen. Das Kleid ist schlicht in der Linie. Der zarte Aufputz aus weißem Pikee, aus Georgette oder Batist, bietet genügend Garnitur, die gleichzeitig sehr sommerlich ist. Der Mantel in grader Linienführung hat zwei Taschen, die groß genug sind, um einige kleine Requisiten aufzunehmen, wenngleich sie nicht etwa dick vollgestopft werden sollten. Bei den Complets aus Tweed, Kleid und Mantel aus Wolle, wird das Kleid leichter hergestellt als der Mantel. Ein Noppentweed für das Kleid, eine schwerere Qualität für den Mantel. Schon in dieser Zusammenstellung zeigt sich die Durchführung des zweckmäßigen Gedankens. Von dem Hut wird heute in der Zeit der fraulichen Linie

Kleidsamkeit

verlangt. Aus diesem Grunde sind die breitrandigen Hüte geschaffen worden. Doch ist beim Wandern zu bedenken, daß der große Hut zwar die Sonnenstrahlen abhält, aber doch sehr leicht lästig werden kann. Kleine Glocken, in Schutenform, mit Bändern schön garniert, einfache Kappen, die sich seitlich ein wenig verbreitern, werden beim Wandern vorgezogen. Das Strohgewebe soll dünn, weich und schmiegsam sein, nur dann wird der Hut unterwegs als angenehm empfunden. Dem Gedanken einer

Wandertüchtigkeit

folgen natürlich auch die Schuhe. Sie haben einen flachen oder halbhohen Absatz, so daß der Fuß beim Gehen gut ruht und die Muskeln nicht übermäßig und unnötigerweise angespannt werden. Einen geradezu lächerlichen Eindruck macht die Frau im hochhackigen Schuh, womöglich in der modernen Pumpsform. So hübsch diese Art am Nachmittag ist, so wenig kann sie für das Gehen und Marschieren in Frage kommen. Der Fuß braucht einen Halt, der ihm nur durch den entsprechenden Absatz gewährt werden kann. Wer nicht gewöhnt ist, ohne Hacken zu gehen, vermeide in erster Linie das Wandern in den absatzlosen Sandalen. Schwere Schädigungen des Fußes, des Dornes und des Wadenmuskels haben sich dadurch ergeben

Praktische Winke.

Beim Zwiebelbraten wird zumeist viel Fett gebraucht. Sehr sparsam verfährt man, wenn man die Zwiebelscheiben erst in einer ganz trockenen Pfanne auf gelindem Feuer im eigenen Saft zusammenbraten läßt und dann erst das Fett daran gibt.

Das Gerinnen der Sahne beim Braten ist oft recht ärgerlich. Ein einfach erprobtes Mittel, es zu verhüten, besteht darin, daß man die Sahne vor dem Angießen an die Tunke mit etwas Weizenmehl oder Kartoffelmehl verquirlt.

Gebackene Apfelschnitten. Weiche, süße Aepfel werden geschält und in nicht zu dünne Scheiben geschnitten. Aus einem viertel Liter Milch, 3 Eiern, Mehl und Salz bereitet man einen dicken Teig, taucht die Apfelstücke hinein und bäckt sie in Butter schön braun. Mit Zucker und nach Wunsch mit Zimt bestreut, reicht man sie als Nachtisch.

Uebriggebliebene kalte Kartoffeln in der Schale lassen sich in gleicher Weise wieder wie frischgekocht verwenden, wenn man sie in siedendes Wasser wirft und einige Minuten darin läßt. Die Kartoffeln sollen auf diese Weise sogar an Wohlgeschmack gewinnen.

Westfälische Suppe. Zu dieser Suppe kann man sehr gut Gemüsereste verwenden. Diese werden mit einigen Bohnen und wenigen gekochten Kartoffeln in Maggibrühe aufgekocht. Das Ganze wird durch ein Sieb gerührt, mit 1 Liter Maggibrühe vergossen und dann mit Salz, Pfeffer und Petersilie noch einmal aufgekocht.

Putztücher reinigt man durch Kochen in Sodalauge. Oelflecke lassen gelbgefärbte Stellen zurück, die sich aber nicht beseitigen lassen.

Gummischuhe dürfen nie im Sonnenlicht oder bei einem warmen Ofen stehen, aber auch große Kälte schadet ihnen sehr. Am besten bewahrt man sie in einem Schranke auf. Die Reinigung geschieht einfach durch Abwaschen in lauem Wasser, Abtrocknen und Polieren mit etwas Oel.

Zier-, Strick- und Filetdecken auch ohne Spannen zu plätten. Die zarten Strick-, Filet- und Tülldurchzugdecken werden im Bedarfsfalle von den meisten Hausfrauen der chemischen Reinigung zur Auffrischung übergeben, da sie die Arbeit des Spannens fürchten. Doch die Selbstreinigung durch Naßwäsche ist sehr einfach, wenn man dazu halbwarme Waschlauge von 1 Eßlöffel Persil auf 10 Liter Wasser bereitet, darin die Decken ohne Reiben solange durchdrückt, bis sie klar bleiben, dann mehrmals warm spült, um sie dann auf Stangen ausgebreitet aufzuhängen. Noch halbfeucht, lege man sie auf dem Plättbrett genau nach dem Muster, bei runden und ovalen Decken, genau in Form gezogen auf und bügle nun mit mittelheißem Eisen immer von der Mitte ausgehend, nach dem Rande zu. Letzteren dehne man nicht aus, sondern halte lieber etwas ein, damit er dann beim Aufliegen nicht „Wellen" schlägt. Auf diese Weise kann man sich das Spannen oder Aufnageln ersparen.

Die Behandlung von Seide beim Waschen und Plätten. Wenn es sich um seidene Kleider, Blusen, Schals, Taschentücher handelt, die man, der Kosten wegen, nicht chemisch, sondern selbst zu Hause waschen will, so verfahre man wie folgt, um beste Resultate zu erzielen. Jede Seide, sei es Natur- oder Kunstseide, sollte man nur in kaltem Wasser waschen (da heißes Wasser diese in ihrer Haltbarkeit zerstört). Am besten verwende man dazu eine Waschlauge von 1 Eßlöffel Persil auf 5 Liter Wasser, das man gut schaumig schlägt. Dann drücke man die Seide ohne jedes Reiben leicht darin durch. Um Knitter und scharfe Brüche zu vermeiden, ist es noch besser, auf einem glatten Brette die Seide mit weicher Bürste oder Schwamm strichweise von recht und links zu bearbeiten. Dann in klarem Essigwasser gespült und ohne zu winden triefend naß auf Stangen (Kleidungsstücke auf Bügel) gehängt, lasse man sie nicht vollständig trocken werden, sondern bügle sie halbfeucht. Das Eisen darf nur mäßig heiß sein, bei ganz zartfädigen Seiden bügle man besser noch auf darübergelegtem Seidenpapier, um ein Versengen zu vermeiden. Das Halbfeucht-Bügeln ist deshalb ratsam, weil völlig trockene Seide nie völlig glatt wird.

Wenn der Rand von Steppdecken durchgegriffen ist, so braucht man diese nun keineswegs als unbrauchbar auszuschalten, sondern sollte ihn durch einen neuen ersetzen. Dazu besorge man sich möglichst gleichfarbigen Satin, oder aber, wenn man ihn nicht erhält, andersfarbigen von kontrastierender Farbe, hefte ihn mit etwas umgeschlagenem Saume sorgfältig auf, worauf man dann mit der Maschine in der schon vorhandenen Steppkontur die neue Randbekleidung sorgfältig feststeppt.

Holzteller aus schönem, weißen Ahorn sind zum Schneiden der Butterbrote etc. auf dem Abendtisch sehr viel praktischer als Porzellanplatten, weil bei diesen die Messer schnell stumpf werden.

Die Frau und ihre Welt

Beilage zu den Zeitungen des E. Holterdorf'schen Verlages und der Beckumer Zeitung.

Nr. 23 — Samstag, den 7. Juni — 1930

Der Beruf der Frau auf dem Lande.

Ja, hat denn die Hausfrau auf dem Lande einen Beruf? wird sich erstaunt der Städter fragen. Sie hat einen Beruf, und sogar den schwersten und wichtigsten im deutschen Volke!

Sie versorgt Stadt und Land mit Nahrungsmitteln aus Garten, Geflügelhof und Kleintierstall. Ohne ihre tätige Mitarbeit in der Innenwirtschaft kann auch die Außenwirtschaft ihrer Männer nicht bestehen. In ihren Händen liegt die Erziehung und Ausbildung des kommenden Geschlechtes.

Die moderne Hausfrau auf dem Lande hat sich klargemacht, wie wichtig ihre Mitarbeit beim Wiederaufbau des Vaterlandes ist, und daß es auf eine jede einzelne Frau ankommt. Sie ist sich bewußt, daß auf der einen Seite jede Hausfrau das Beste leisten muß in ihrer Hauswirtschaft, daß jede Haustochter auf das gründlichste ausgebildet wird, und daß auf der anderen Seite dafür gesorgt werden muß, daß ihre Wünsche berücksichtigt werden an den maßgebenden Regierungs- und Verwaltungsstellen. Sehr unterstützt wird sie in ihren Bestrebungen durch Organisationen, wie z. B. die landwirtschaftlichen Hausfrauenvereine und von Staats wegen durch die Landwirtschaftskammer.

Wie sieht nun diese Unterstützung aus, welchen Nutzen hat sie den Landfrauen gebracht?

Die Hauptarbeitsgebiete für die Frau sind wirtschaftlicher, erziehlicher und kultureller Natur. Was kann alles durch rationell betriebene Geflügelzucht gewonnen werden! Man hat erkannt, daß die durchaus notwendige Eierverwertungsorganisation sich allein auf einer zweckmäßigen Gestaltung jeder einzelnen Hühnerzucht und -haltung aufbaut. Die Geflügelberaterinnen des Verbandes haben tatkräftig an dieser Aufgabe mitgearbeitet. In Versammlungen wurden Vorträge über Verbesserung von Stallungen und sachgemäße Pflege und Fütterung abgehalten. Außerdem finden regelmäßig kurze Kurse in der Geflügelzucht statt. Selbstverständlich lassen es sich die Beraterinnen nicht nehmen, auf Wunsch die einzelnen Betriebe zu besuchen und den Hausfrauen mit speziellen Ratschlägen zur Seite zu stehen.

Unglaublich, was zielsichere Förderung der Hauswirtschaft vermag. Von früher her ist uns Städtern nur noch dunkel in Erinnerung, daß man gern die jungen Mädchen zur Erlernung des Haushaltes auf einen größeren Gutshaushalt schickte. Später hörte man so etwas von landwirtschaftlichen Haushaltungsschulen läuten, ohne sich die Mühe zu nehmen, einmal nachzuforschen, was diese den jungen Aspirantinnen bieten. Durch Vermittlung der Verbände oder von Staats wegen der Landwirtschaftskammer halten Lehrerinnen der landwirtschaftlichen Haushaltungskunde, also immer Fachgrößen, Vorträge über Themen wie: Wie koche ich sparsam? Brennstoffersparnis im Haushalt. Wärmewirtschaft im Haushalt, Sparherde in ländlichen und städtischen Haushalten, Einführung in die moderne Ernährungslehre, Krankenkost, Krankenpflege, Wundbehandlung, Säuglingspflege, Hausapotheke, Hygiene im Haushalt, Arbeitsersparnis im Haushalt. Dazu kommen Lehrgänge im Strohflechten, im Plätten, Schneidern, Weißnähen und Flicken; ferner in kunstgewerblichen Handarbeiten und Weben. Den Wert solcher praktischen Kurse erkennt man immer mehr, wenn man Gelegenheit hat, ein Bauernhaus vor und nach einem solchen Kursus zu besuchen. Mit welch einem Eifer wird nun alles ausprobiert und das Erlernte angewendet.

Sehr rege arbeiten die Landfrauen an der Gewinnung neuer Lehrstellen für ländlich hauswirtschaftliche Lehrlinge durch Abhaltung von Lehrgängen für Lehrfrauen, das sind die Haushaltsvorsteherinnen, die Lehrlinge ausbilden dürfen. Die ein- bis dreitägigen Lehrgänge umfassen Vorträge über die Prüfung und ihre Anforderungen, über praktische Erfahrungen von Lehrfrauen mit ihren Lehrlingen, und geben den Teilnehmerinnen Gelegenheit, sich über alle Bedenken, die sie etwa von einer Annahme von Lehrlingen abgehalten hatten, Aufschluß zu verschaffen.

Den größten Teil ihres beruflichen Erfolgs verdankt die Landfrau dem Vereinsleben. Daher ist es auch zu erklären, daß die Berufsorganisation der Landfrauen sich des größten Interesses und des größten Zulaufs erfreuen darf.

Das Vereinsleben scheint ja auch am geeignetsten durch Abhaltung von Versammlung, gemütliches Beisammensein, öftere Aussprache und Förderung des gesellschaftlichen Verkehrs, das Interesse der Hausfrau auf dem Lande zu wecken.

In dem Zeitalter der Organisationen ist nach und nach daraus eine Berufsvertretung, die für die heutige moderne Landfrau die Anerkennung der Hausfrauarbeit als berufliche Leistung die landwirtschaftlich-hauswirtschaftliche Ausbildung der jungen Mädchen aller Stände in Stadt und Land, die wirtschaftliche Ausbildung aller Hausfrauen durch Vereine, Lehrgänge usw., Vermehrung der Werterzeugung des ländlichen Haushaltes durch erleichterten Absatz und Versorgung des städtischen Haushalts mit guter frischer Ware, durch erleichterten Einkauf, Förderung von Hausfleiß, von Obst- und Gemüsebau, Bienen- und Geflügelzucht, von Kleintier- und Viehzucht, also aller ländlichen Berufszweige, die das Gebiet landwirtschaftlicher Hausfrauen berühren, bis zur Versorgung des Deutschen Reiches und darüber hinaus zur Ausfuhrmöglichkeit, Ueberbrückung der Gegensätze zwischen Stadt und Land durch Zusammenarbeit und Aufklärung, Bekämpfung der Landflucht, Erweckung der Erkenntnis, daß die Arbeit in der Landwirtschaft die Quelle unserer Volkskraft ist, und die Vertretung dieser Ziele bei Behörden und anderen Vereinen, geworden.

(G. Herrmann in der „Germania".)

Die Mittagsruhe der Hausfrau.

„Wie ist es nur möglich Hanna, daß du dir deine geistige Frische und dein gutes Aussehen erhältst, während ich so rasch ermüde und vorschnell altere? Wir sind doch gleichaltrig, und du hast noch ungleich mehr Pflichten als ich zu erledigen. Zudem war ich während des ganzen Sommers fast jeden Tag in unserem Garten, also an der frischen Luft, während du daheim hocktest?", so fragte Frau Martha ihre Vertraute, mit der sie seit Jahrzehnten innigste Freundschaft verband, die niemals irgendwelche Trübung erfuhr.

„Ach, Martha, du gehst ja nie darauf ein, wenn ich dir davon erzähle, wie notwendig der Frau eine kurze Ausspannung nach Tische ist und wie sehr ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden davon bedingt wird. Erinnerst du dich, daß wir schon im vorigen Jahre diese Frage anschnitten, als ich etwas verspätet zum Kaffee in eurem Garten erschien und mich damit entschuldigte, daß ich die Zeit verschlafen hätte? Da machtet ihr mir direkt Vorwürfe, daß ich mich am Tage zu einem Schläfchen niederlege. Weißt du es noch, Martha?"

„Ja, ich erinnere mich und weiß auch noch, daß Dora behauptete, ein kleines Nickerchen im großen Lehnstuhl von kaum zehn Minuten Dauer brächte die gleiche Erholung wie dein Mittagsschlaf in gestreckter Lage, und Selma war der gleichen Meinung wie ich, daß ein ausgedehnter Aufenthalt im Freien besten Ersatz für diese Ruhepause bietet.

„Denkst du denn heute immer noch so, Martha? Du solltest doch an Ida und mir, den beiden Schlafsüchtigen, wie ihr uns nanntet, längst festgestellt haben, daß doch etwas Wahres in dem bekannten Sprichwort liegt: „Ein Stündchen Schlaf nach Tisch macht munter und frisch." Würden z. B. unsere Männer in ihrem Beruf am Nachmittag so frisch und leistungsfähig sein, wie es der Fall ist, wenn sie nicht ein Weilchen ungestörte Mittagsruhe halten könnten?"

„Nun, unsere häuslichen Pflichten sind doch kaum jemals so anstrengend wie die beruflichen unserer Männer. So

Aus d

Das „Land d
Zeichen der Feste.
den Siege des jap
im Jahre 1904/05.
von Port Arthur,
und des kapitulier
der Erinnerung.
Japs letzten dama
land sympathisierte
daß die gelbe Ge
um ein gutes Stü
Japan den Beitpu
und das deutsche
fallen.) Der in
Hoffnungen der J
der Kriegskontribu
delts Führung w
vermitteln — c
einen gewaltigen
auch nicht sogleich
durch seine Rechte
Arthur und die m
schen Kräftezuwac
überragenden Sie

Von dieser
(Name für den ja
Soldaten wurden
Kriegsgeheimnisse
land in die Schule
ten sich in alle
fischen, englischen
nischen Schulen
dem Abendlande
ab, um sie, dank
fabelhaften Nachg
stimmte nicht nur
tigeren Reparatio
übrigen „Siegern
und darüber hino

Im Fernen
diesem Jahre zu
an sich gerissen
und Nordamerik
besonders China
hängig, Vorder-
Selbständigkeit
haben von ihm
lungen großen
fahren, doch wa
hösswillig, jorde
zert gegeben. W
Deutschen, nicht
tes keineswegs
mit Hochachtun
Millionenvolke
Welt mehr und
die der christliche
Westens im Fern
das Merkwürdig
Vordringen der
der vornehmste
Kultur, die chris
hat. Das geb
und irdischer Be
Posten spricht.

Wa

Von Med.-R

Das Wasse
des menschlichen
Prozent aus M
wichtigsten Nah
zu 70 Prozent,
zent und Obst
nen wir auch
Hungern, und
wenn man we
Genußzwecken
Anwendung u
heute die groß
und in Gestalt
wendungen bro
heit mit dem
bemerkbar. Ei
uns kaum vorf

Wenn wir
Mittel, wie bo
gebracht, etwa
rührung mit
in sich tragen
Reinigung un
Eßgeschirres,
brauchsgegens
täglich und fü
Durchschnitt m
Eltern Wasser
um auch klein

Es kommt
ten durch den
und da heute
und derselben
Krankheiten n
erster Linie
mien, die in
ten aufgetreten
können wir
Ursache der U
Fläche der U
des Trink- un
den kann. W
werden auf
weil durch di
werden kann,
um einen bes

nehme ich wenigstens an", meinte Frau Martha mit großer Bestimmtheit.

„Warum nicht? Sie sind so mannigfacher Art und verlangen ein so unablässiges Ueberlegen, Erwägen, Zufassen und Laufen von uns, daß ich nicht anstehe, sie den beruflichen Leistungen unserer Männer nach Umfang und Kräfteverbrauch völlig gleichwertig an die Seite zu stellen. Ganz sicher wird auch kein einsichtsvoller Ehemann gegen den Mittagsschlaf seiner Gattin etwas einzuwenden haben, denn je länger sie sich jung und frisch erhält, um so besser ist es auch um das Familienleben und ihren Haushalt bestellt. Selbst eine Mutter mit kleinen Kindern sollte es einzurichten wissen, daß diese während ihrer Mittagsruhe keine Störungen verursachen. Es kommt tatsächlich auch hier nur auf den festen Willen an, um durchzusetzen, was sie sich vornahm, und als wahren Jungbrunnen schätzen lernte."

Meine „Frühlings-Kur".

Im Nachlaß einer verstorbenen Verwandten fand ich vor Jahren ein uraltes Rezeptbuch, dessen selbstgeschriebener Inhalt an mancher Stelle kaum noch leserlich war. Mit Hilfe eines Vergrößerungsglases schrieb mir mein Sohn im Laufe des Winters den Inhalt dieses Buches sorglam ab und nun bin ich im Besitz eines Nachschlagewerkes, das mir schon ausgezeichnete Dienste in Haus und Küche leistete und noch leisten wird.

Wie ungezählte andere Hausfrauen kann ich nicht daran denken, eine durchgreifende Erholungs- und Ruhezeit im Sommer zu genießen, und habe dafür eine Frühjahrskur eingeführt, die ich genau nach den Anweisungen des obigen Buches ausführe. Ich beginne mit dieser Kur, wenn die „Knospen an Baum und Strauch schwellen", wie es dort heißt. In diesem Frühjahr ist es also noch Zeit genug, sich entsprechend darauf vorzubereiten. Eine Woche hindurch trinke ich regelmäßig 1 Stunde vor dem ersten Frühstück 1 Tasse frischbereiteten Stiefmütterchen-Tee und das gleiche Quantum abends vor dem Schlafengehen. In der folgenden Woche nehme ich Salbeitee auf gleiche Weise zu mir. In der dritten Woche Wermuttee und in der vierten Woche Tausendgüldenkrauttee.

Diese Kräutertees bewirken nun eine gründliche Reinigung des Körpers von den Stoffwechselschlacken, die eine zu fette Winternahrung, wie sie durch die Kälte geboten war, im Organismus hinterließ. Unterstützt wird diese Einwirkung auf den Körper durch nasse, kühle Umschläge auf den Unterleib, die einen Tag um den anderen zur Anwendung kommen. Außerdem vermeide ich möglichst den Fleischgenuß während dieser Kurzeit und genieße sehr viel junges Grün, wie feingeschnittene Zwiebeln, Eierspeisen und 48 Stunden eingeweichtes Dörrobst, in Ermangelung von frischem. Der Erfolg ist stets überraschend, und ich fühle mich frisch und jung und alle „Wintergebresten" wichen wie Schnee in der Märzsonne.

Sensationen der Küche.

Moderne Kochweisen ersparen Zeit und Geld.

Von Annie Juliane Richert.

Was fast allen Hausfrauen neben dem Geld mangelt, ist die Zeit. Auf Zeitersparnis sind daher auch die meisten neuen Kochmethoden zugeschnitten, wenn sie nebenher auch noch als Lockmittel haushälterisches Umgehen mit dem Heizmaterial verheißen. Wenn die Hausfrau nicht drei Brennstellen zum Fertigkochen der Mittagsmahlzeit zu betreuen hat, sondern nur eine, auf die sie Topf um Topf türmt, so hat sie Zeit, sich andern Haushaltsdingen ruhevoll und hingebend zu widmen. Denn sie weiß, daß das Essen in Topf „etage" 2 und 3 keine Gelegenheit nimmt, in ihrer Abwesenheit anzubrennen. Also wird auch noch Nervenkraft gespart, weil die Unruhe des Gemütes, ob draußen in der Küche auch nichts passiert, selbst den allerbesten Nerven mit der Zeit unbekömmlich ist. Es ist nicht einerlei, wie der unterste Topf sich zu seiner Feuerungsstelle verhält. Bei dem üblichen Gaskocher muß die Flamme daumenbreit weg von dem Topfbodenrand bleiben, und der Ausschnitt des Kochloches darf niemals von dem Topf fest abgeschlossen werden. Der Rippenring dreht seine herausragenden Eisenteile nach oben, um den Abstand zu wahren.

Die moderne Frau zieht flache und breite Töpfe den schmalen und hohen Töpfen vor wegen der gröberen Beheizungsfläche. Da der festabschließende Topfdeckel eine Forderung ist, die auf schnelleres Garwerden der Speisen und Erhaltung der Würzstoffe abzielt, bevorzugt man den verschließbaren Dampftopf für alle Langkocher. Die Erkenntnis des schnellen Garwerdens bei Verschlußtöpfen, die man veranlaßte, unter hohem Atmosphärendruck ihre Speisen fertigzustellen, hat zur Erfindung der neuen Wundertöpfe geführt, die als Rekordbrecher des normalen Kochvorganges angesehen werden können. Inwieweit sie sich in der Praxis bewähren, ob sie dauernd halten, was sie versprechen, und schonsam mit den wertvollen Bestandteilen der Nahrungsmittel umgehen, bedarf noch der Prüfung. Jedenfalls ist es erstaunlich, daß sich Hülsenfrüchte herablassen, in weniger als einer halben Stunde völlig weich zu sein, und daß Rindfleisch sich mit einem Viertelstündchen Aufenthalt im Kochtopf einverstanden und von aller Härte befreit erklärt. Außerdem haben viele dieser Kochtöpfe die Liebenswürdigkeit, die Hausfrau heranzupfeifen, wenn das Essen in ihnen gar ist. Wie ja auch der bekannte Teekessel sich pfiffigerweise bemerkbar macht, wenn das Wasser kocht. Selbst die elektrische Kaffeemaschine nimmt Rücksicht darauf, daß die Bereiterin des köstlichen braunen Labsals nicht wartend danebenstehen kann, bis tröpfchenweise der Kaffeetrank fertig ist, und alles Jammergeschrei wegen Durchbrennens ist für immer verstummt.

Man soll also nicht sagen, daß die Industrie nicht allmählich auch dahinter gekommen ist, wie bedürftig die Hausfrau ihrer zeit- und kraftsparenden Fürsorge ist. Für unser kaltes Klima wird sich die Rohkost im Winter-auch nur bei übertrieben überzeugungstreuen Fanatikern halten. Der große Durchschnitt ist froh, wenn er den bekannten „warmen Löffelstiel" im Leibe hat. Aber insofern macht die moderne Hausfrau von den Neuerungen der Ernährungslehre Gebrauch, als sie sich sorglich hütet, das Essen länger als nötig dem heißen Atem der Brennstelle auszusetzen. Sie weiß, wie empfindlich die Lebensstoffe sind, und daß man Nahrungsmittel totkochen kann. Daher ist das Studium der neuen Ernährungslehre mit einigem Ausprobieren der geringsten Kochzeit von Gemüse und Fleisch verbunden, und das Ausprobieren verleiht dem zur Schläfrigkeit neigenden Kochgeist der deutschen Hausfrau neue weckende Impulse. Es mag manchmal nicht ganz bequem sein, dem beliebten Aufwärmen für immer den Abschied zu geben. Aber da es sich herausgestellt hat, daß aufgewärmtes Essen weder den Sättigungswert noch die Nährkraft von frisch zubereiteter Mahlzeit vorzuweisen hat, so macht sich die fortschrittliche Hausfrau nicht der Sünde schuldig, minderwertige Kost auf den Tisch zu bringen. Sie schaltet, wo immer es möglich ist, ungekochtes frisches Obst und grüne Salate ein und wird abends keinen Anstoß erregen, wenn sie der üblichen kalten Abendbrotmahlzeit einmal einen rohen Gemüsesalat unterschmuggelt. Allerdings müssen der Blumenkohl oder das Weiß- und Rotkraut zum Salat von allerbester Beschaffenheit sein und um Himmels willen nicht den dumpfen Geruch winterlicher Aufbewahrung in die empfindliche Nase führen. Beim Kochen wird vieles mit dem Mantel der Liebe zugedeckt, was bei Rohessen störend und den Geschmack beeinträchtigend empfunden wird. Daher ist Rohkost in gewissem Sinne auch immer eine Sache des Geldbeutels. Sie mag gesund, aber sie kann niemals billig sein. Auch darf die Küchenvorsteherin nicht hoffen, einige Mußestunden mehr herauszuschlagen, wenn sie Rohkost auf das Programm setzt. Das Vorbereiten, das Raspeln, das sachgemäße Mengen und die Verschiedenheit einer einzigen Gemüseplatte erfordern Zeit — Zeit und nochmals Zeit.

So schwanken die Ernährungsanschauungen zwischen konzentriertem Kochprozeß unter Atmosphärendruck und der Empfehlung, die Nahrungsmittel zu verzehren, wie sie gewachsen sind, hin und her. Praktiker halten die Mitte. Sie verwenden die neuen Sparsamkeitsmethoden des Turmkochens, der Dampftöpfe, der Sparappa-rate für Braten und Backen, benutzen Gas und Elektrizität und machen es sich zur Regel, am Tage mindestens fünfmal so viel gekochte oder frische Gemüse, Salate und Obst dem Körper zuzuführen, als sie Fleisch veranschlagen.

Man holt sich die Ergänzungs- und Lebensstoffe aus Aepfeln, Apfelsinen, Zitronen und den getrockneten Südfrüchten, vergißt auch nicht die Nüsse. „Nur nicht bange machen lassen!" lautet die Parole der tüchtigen Hausfrau, die plötzlich mit einem Segen von Erfindungen und Vorschlägen überschüttet wird. So sehr empfohlen werden muß, sich von Urgroßmutters Erziehungsbändel besonders auch in der Kochmethode loszureißen, so muß herzlich davor gewarnt werden, sich allen Lockungen geneigt zu zeigen und alle Sensationen der Küche miterleben zu wollen. Die häusliche Küche ist keine Versuchsstelle Experimente, will sich aber mit Freuden dem Neuen in die Arme werfen, sobald es als gut anerkannt worden ist.

Erziehung der Kinder zur Gesundheit.

Von Medizinalrat Dr. Richard Weber in Waldkirch (Baden).

Die Erziehung des Menschen fängt von seinem ersten Lebenstage an, und zwar handelt es sich hier darum, das Kind zunächst an Regelmäßigkeit und Pünktlichkeit zu gewöhnen. Das bezieht sich im ersten Lebensabschnitt auf die Nahrungsaufnahme und Körperpflege. Zweifellos wird es auf die spätere Charakterbildung einen Einfluß haben, wenn diese, aus gesundheitlichen Gründen notwendige Pünktlichkeit eingehalten wird. Nicht wenn das Kind gerade ausmacht und schreit, soll es seine Nahrung bekommen, sondern zu ganz bestimmten Stunden, an die sich der kleine Säugling bald so gewöhnt, daß er die Zwischenzeit brav durchschläft und zur rechten Zeit aufmacht. Die heute als zweckmäßig erkannte Dauer der Nahrungspausen beträgt 4 Stunden, und die Zahl der Mahlzeiten 5, bei achtstündiger Nachtpause. Ein sonst gesundes Kind, das von vornherein an diese Zeiteinteilung gewöhnt wird, entwickelt sich prächtig und wird selten nervös, die lange Nachtruhe bekommt ihm und den Eltern ausgezeichnet.

Untugenden, die man nicht kennenlernt, braucht man sich später auch nicht abzugewöhnen, darum gebe man dem Kinde keinen Schnuller, der immer gesundheitliche Gefahren in sich birgt, lasse es lieber an den Fingern lutschen, aber auch das soll man ihm bei Zeiten abgewöhnen. Man soll den Kindern überhaupt das Lutschen möglichst früh abgewöhnen, sobald sie aus dem Saugealter heraus sind, auch das Lutschen an der Flasche. Trifft man doch sogar nicht selten noch Schulkinder, die zu Hause noch aus der Flasche trinken.

Wenn der Säugling älter wird, beginnt die Erziehung zur Reinlichkeit, die der Mutter manchmal viel Mühe und Zeit kostet. Diese darf sie sich nicht verdrießen lassen. Man gewöhne die Kleinen von vornherein an eine pünktliche Verrichtung ihrer Geschäfte und lasse sie zu bestimmter Zeit so lange sitzen, bis sie ihrer Pflicht genügt haben. Das erleichtert ihre Erziehung in späteren Jahren bedeutend, und gerade hinsichtlich der Verdauung ist die Gewöhnung an Pünktlichkeit wichtig fürs ganze Leben. Auch an Leibesübungen soll man die Kleinen so früh wie möglich gewöhnen. Bei einem Säugling in den ersten Monaten genügt es, wenn er täglich ½ Stunde lang auf den Bauch gelegt wird, was ihm meist sehr gut gefällt. Dann lernt er den Kopf nach oben und hinten heben und den Rücken durchdrücken, Uebungen, die zur Ausbildung der Rückenmuskulatur und zur Geradehaltung der Wirbelsäule von großem Werte sind.

Wenn das Kind größer wird und die Zähne da sind, soll es, sobald es dazu die nötige Fähigkeit hat, zu regelmäßigem Gebrauch der Zahnbürste erzogen werden. Kleinen Kindern macht das oft viel Spaß, sie sind meist recht gewissenhaft darin und behalten diese gute Gewohnheit dann für ihr späteres Leben bei. Auch die Reinigung der Hände können sie nicht früh genug lernen, und zwar soll man sie auch hierbei möglichst frühzeitig zur Selbständigkeit erziehen, weil das Selbstwaschen der Kleinen oft viel mehr Eindruck macht als das manchmal qualvolle Gewaschenwerden. Wenn sie im Spielalter schon dazu angehalten werden, nicht mit ungewaschenen Händen zum Essen zu kommen, werden sie das auch im späteren Leben beibehalten.

Wenn das Spielalter vorüber ist und der Ernst des Lebens mit dem ersten Schultag beginnt, sollen die Kinder an rechtzeitiges Aufstehen gewöhnt werden, damit sie in Ruhe und Behaglichkeit ihr Frühstück verzehren können. Kinder, die zu spät aufstehen, dann hastig ihr Frühstück verschlingen und zur Schule stürmen, leiden in der Ernährung und werden nervös. Zu jeder Nahrungsaufnahme soll man sich die nötige Zeit lassen. Eine wichtige Erziehungsfrage ist auch die Gewöhnung an Genußgifte, zu denen in diesem Alter zuerst der Kaffee gehört. Den sollten Kinder noch gar nicht kennenlernen, sie verlieren darüber zu leicht die Luft zur Milch, die ihnen während der ganzen Schulzeit unentbehrlich ist. Trotz der vielseitigen Aufklärung findet man Alkoholgenuß bei Schulkindern noch viel zu oft. Der beeinträchtigt nicht nur die momentane Lernfähigkeit, sondern die ganze körperliche und geistige Entwicklung.

In der Schulzeit ist auf gerade Körperhaltung zu achten, nicht nur in der Schule, sondern noch viel mehr zu Hause, da bei den zarten und nachgiebigen Knochen des heranwachsenden Kindes leicht Wirbelsäulenverkrümmungen entstehen können. In den Schulen ist meist durch dem kindlichen Körper angepaßte Schulbänke für eine gesunde Sitzmöglichkeit gesorgt, zu Hause aber, wo das Kind am Familientisch seine Schulaufgaben und andere Arbeiten machen muß, muß man besonders darauf achten, daß der Körper nicht krumm und schief gehalten wird. Einen guten Ausgleich für solche Sitzschäden haben wir in den Leibesübungen und im Sport, der in den höheren Schuljahren schon eifrig betrieben wird, doch haben die Eltern die Pflicht, dafür zu sorgen, daß die geistige Entwicklung nicht in den Hintergrund tritt und der Trieb nach Rekordleistungen rechtzeitig unterdrückt wird.

Wenn die Kinder die Wohnung betreten, müssen sie die Schuhe gut reinigen, ein Scharreisen und eine Matte vor der Wohnungstür sind hierzu Vorbedingung. Mit den Schuhen tragen sie den Straßenschmutz herein in die Zimmer, dieser zerfällt zu Staub, mit dem Milliarden von Krankheitskeimen in die Luft gewirbelt werden können. Wenn die Schuhe sehr schmutzig sind, sollen sie vor Betreten der Wohnung ausgezogen werden. Auch das Ausspucken ist den Kindern von früh auf streng zu verwehren, besonders in der Wohnung, aber auch draußen. Beim Husten und Niesen sollen sie gelernt haben, die Hand oder das Taschentuch vor den Mund zu halten. Sie sollen derart zur Reinlichkeit erzogen werden, daß ihnen jede Unreinlichkeit am Körper und an den Kleidern zum Unbehagen wird; die ganze Krankheitsverhütung ist ja eigentlich nichts anderes als eine Frage der Reinlichkeit.

Wenn solche Gesichtspunkte bei der Kindererziehung gebührend berücksichtigt werden, dann ist nach dem Grundsatz „Jung gewohnt, alt getan" die Krankheitsverhütung im späteren Leben ein Kinderspiel. Bei der ganzen Erziehungsfrage müssen wir uns aber immer bewußt sein, daß das gute Beispiel mehr wert ist als alle Belehrung, deshalb sollen wir Eltern unsern Kindern auch die Gesundheit vorleben.

Kinder spielen im Freien.

Von Hedda Bischer-Dernburg.

Schöner, lieblicher Anblick für jeden Menschen: Kinder spielen im Freien, Schwalben fliegen, Vöglein singen, Kinder spielen ... der Frühling, der Sommer, sie sind gekommen. Zeichen von Jugend, von Gesundheit: Kinder im Freien. Pflicht jeder Mutter, den Kindern dazu Gelegenheit zu bieten. Das Kind auf dem Lande braucht nicht lange zu suchen, es bereitet der Verantwortlichen kein Kopfzerbrechen, wo die Kleinen sich tummeln sollen. In der Stadt ist es schwieriger. Aber es darf dennoch nicht unterlassen werden. Durch die Bewegungsspiele im Freien hat das Kind den unerläßlichen Aufenthalt in der frischen Luft. Die Blutzirkulation wird gefördert. Die Eßlust ist angeregt. Laufen, Kriechen, Gehen, Ballspiel machen den Körper elastisch. Die Haut wird gekräftigt. Die gesunde Röte, die leichte Bräune auf Gesicht und Armen beweisen den Einfluß der Sonne. Das ist die hygienische Seite der Bewegungsspiele unserer Kinder. — Nun ist aber die Frage, wie die Kleinen sich beschäftigen und welche Art ihnen besser gefällt. Moderne Erzieher haben versucht, den Kindern neue Möglichkeiten zu geben. Man hat ihnen modernes Spielzeug überlassen, Autos, Flugmaschinen, die auf den Sinn der Kleinen abgestimmt sind. Aber es hat sich erwiesen, daß die alten die bewährten Spiele sind. Die Geräte wie Ball, Spaten zum Graben, Eimer, Schippe werden vorgezogen. Die Phantasie des Kindes belebt selbst einen Stock und macht denjenigen Gegenstand daraus, den es sich vorstellen will. Damit beginnt die psychische Seite des Kinderspieles, und sie darf nicht unterschätzt werden. — Um das Kind in seiner Bewegungsfreiheit nicht zu hindern, muß die Kleidung einfach, licht und luftdurchlässig sein. Die Farben haben eine entscheidende Bedeutung. Jede Mutter sollte die hellen Paselltöne den dunklen und gedeckten Farben vorziehen. Weiß, hellblau und rosa, ein zartes Beige, ein lichtes Grün. Aus praktischen Gründen versucht die sparsame Hausfrau, die dunklen Farben über die lichten zu stellen. Der Erfolg wird ihr unrecht geben. Die Mehrarbeit, die das Waschen verursacht, muß in Kauf genommen werden, weil das Kind selbst sich nur in den Sommerfarben wohl fühlt. — Begleitet die Mutter das Kind zum Spielplatz, wie das in der Stadt häufig der Fall sein wird, so lasse sie die Kleinen am besten tun, was sie wollen. Der Instinkt leitet das Kind meistens richtig. Sucht es sich seine Gefährten, so hindere man es nicht daran. Ob die anderen Kleinen ein wenig mehr oder weniger artig sind, hat auf die Erziehungsfolgen keinen Einfluß. Das gutgeartete Kind hält sich von den Ungezogenen selbst fern. Ausgelassenheit und Wildheit sind mit schlechter Erziehung nicht zu verwechseln. Jede Mahnung: „Mach dich nicht schmutzig", oder „Fall nicht, paß auf!" trägt Hemmungen in die Seele des Kindes und macht es unlustig und schüchtern. Stürzen Bub oder Mädelchen einmal hin, so schelte die Mutter nicht. Wir haben ja alle in unserer ersten Jugend oft genug mit dem Erdboden Bekanntschaft gemacht, und es hat uns nichts weiter geschadet. Das gesunde Kind steht auf, beruhigt sich ein wenig und spielt munter weiter. Anders, wenn es strafende Worte und zornige Androhungen bekommt, es dürfe nie wieder auf den Spielplatz gehen. Das macht die Seele feige, bricht den frischen Mut und die Unerschrockenheit. — Durch das Spiel wird die Phantasie belebt. Kinder, die nicht wissen, womit sie sich beschäftigen sollen, werden leicht stumpfsinnig. Hat der kleine Erdenbürger keine eigene Anregung, soll die Mutter ihm helfen. Sie braucht nicht zu fürchten, daß das, was sie einst in ihrer Jugend geliebt hat, dem modernen Kind mißfallen wird. Das Gegenteil ist der Fall. Der Reifen, der Fangball, erfreuen sich weiter großer Beliebtheit. Wichtig für das unbeschränkte