

unbedingt erforderlich sind, um den Lebenskampf sicher zu bestehen. Schon aus diesem Grunde sollte jede Mutter einer des Schwimmens unkundigen Tochter diese dazu veranlassen, es zu erlernen und einem Sport zu huldigen, der als der beste aller Frauenportarten bezeichnet werden muß.

Eine gute Tasse Kaffee.

Von Alice Günther.

Sowohl auch gegen die Schädlichkeit des Herzgiftes Koffein schon gesprochen und geschrieben worden ist, so kann doch nicht geleugnet werden, daß eine Tasse guter, starker Kaffee, dieser „Wein der Denker“, ein Aufregungsmittel ist, das selbst stark erschöpfte Nerven und völlig gekunkelte geistige Kräfte vollständig wieder aufrichtet und von neuem anspannt. Eine gute Tasse Kaffee, auch an heißen und schwülen Sommerjagen, ist, da der Körper fast gebieterisch nach kühlen Erfrischungen verlangt, immer wieder eine angenehme Labe. Wie selten aber ist sie in Wirklichkeit zu erlangen, obgleich es sich die meisten Gastwirtschaften sehr angelegen sein lassen, ihre Gäste auch in dieser Hinsicht zu befriedigen. „Heiß wie die Hölle, schwarz wie der Teufel, süß wie die Liebe und stark wie der Tod“, soll nach einem alten Volkswort eine gute Tasse Kaffee beschaffen sein. Der Türke der ein Täßchen Mocca ganz besonders hoch schätzt, für den es sogar als wahres Lebenselixier gilt, trinkt ihn in einer Stärke, die mit Recht bläutig bezeichnet werden kann, bei dem ihm eigenen Phlegma aber vielleicht notwendig ist. Bei uns übernerösen, abgearbeiteten Deutschen würde er aber wahrscheinlich, in gleicher Menge genossen, geradezu Verheerungen anrichten und schwere Herzkörungen nach sich ziehen, selbst wenn er nur in türkischen Quanten, also nur in geringer Dosis auf einmal, genossen würde.

Bekanntlich trägt nun die Beschaffenheit des Wassers ungemein viel zum guten Geschmack dieses Lieblingsgetränktes der Deutschen bei. So kann sich Karlsbad rühmen, dieses erquickende Getränk in außerordentlicher Reinheit und Stärke andere Nationen vorsetzen zu können. Auch in Wien wird durchschnittlich eine gute Tasse Kaffee bereitet, freilich ihr Genuß für unseren Geschmack dadurch geschmälert, daß zumeist Kaffee verkehrt, also zur Hälfte mit heißer Milch oder Sahne vermischt, genossen wird. Bierschlag gibt es in einzelnen Städten Lokale, die als Schankstätte einer guten Tasse Kaffee geradezu stadtbekannt sind und deshalb immer wieder das ersehnte Ziel Einheimischer und Fremder bilden.

Wie bereitet nun die Hausfrau im Durchschnitt ihren Kaffee, um ihn als gut und stark, also anregend bezeichnen zu können? Fast möchte man sagen, soviel Haushaltungen, soviel Zubereitungsmethoden dieses heute unentbehrlichen Getränkes. Jede erprobt, jede gelobt. Von der Hausfrau mit Selbstbewußtsein von den Gästen — mit mehr oder weniger Heuchelei, je nach der Empfindlichkeit ihrer Zunge. Eine wirklich gute Tasse Kaffee kommt nur dann zustande, wenn folgende Richtlinien dabei streng befolgt werden:

1. Nur frisch aufgesetztes, also nicht etwa schon totgekochtes Wasser zum Kaffeeaufbrühen zu verwenden.
2. Den Wassertopf nur als solchen zu gebrauchen.
3. Die Kaffeebohnen möglichst fein zu mahlen, damit das Pulver gründlich ausgelaut wird.
4. Kaffeekanne, Brühkopf oder Filtrierapparat durch kochendes Wasser vorzuwärmen.
5. Beim Kaffeefilter immer nur kleinste Mengen sprudelnden Wassers über den Kaffee zu gießen und diesen sofort zuzudecken.
6. Den auf einmal überbrühten Kaffee ganz rasch mit dem kochenden Wasser zu überfüllen, mit silbernem Löffel umzurühren und fest verdeckt, genau nach der Uhr, 4, höchstens 5 Minuten ziehen zu lassen.
7. Im Kaffeewasser etwa auf 1 Liter, erbsengroß Salz aufzulösen.
8. Eine bestimmte Kaffeesorte oder Mischung auszuprobieren, der den Geschmacksnerven am besten zusagt und diese immer frisch geröstet zu verwenden.
9. Als Kaffeezusatz, wenn auf diesen aus Sparkeitsgrün-

den nicht verzichtet werden kann, nur solchen zu verwenden, der den Geschmack des Kaffees in keiner Weise beeinträchtigt, sondern nur seine Farbe verbessert.

10. Den fertigen Kaffee sofort mit dicker Kaffeemilch zu bedecken, oder, wenn zu einigem Stehen verurteilt, im Wasserbade warm zu halten.

Uebrigens ist auch noch viel zu wenig bekannt, daß Milch oder Sahne zuerst in die Tasse gegossen und dann erst der Kaffee eingefüllt werden soll, da in diesem Falle das Milchs fett viel besser aufgeschlossen wird. Ferner wird die sorgsame Hausfrau zum Spülen des Kaffeegeschirrs ein ständiges Abwaschbecken mit Stielbürste bereit halten und nach sorgsamem Reinigen nochmals in heißem Wasser gespült, alle Gefäße nur ablaufen lassen und nicht abtrocknen, um jeglichen fremden Geschmack von ihnen fern zu halten. Viel einfacher als angeführt ist jedenfalls die Befolgung dieser Richtlinien, die allesamt als Endresultat, eine Tasse guten erquickenden Kaffees zeitigen wollen.

Praktische Winte.

Leckere Obsttörtchen für den sommerlichen Kaffee- und Gasseisch. Eine recht willkommene Abwechslung bieten kleine Obsttörtchen, die sehr schnell bereitet sind. Der „Grund“ besteht aus Mürbe- teig und erhält als Auflage die verschiedensten Beeren. Mit Eis- schnee oder Schlagahne, oder Obstsaft überzogen, mit Gelatine be- reitet, das gefällig mit gehobelten, in Zucker gerösteten süßen Man- deln oder grünen Pistazien garniert wurde, gereichen sie selbst der Gästetafel zur Zierde. Wir lassen einige Rezepte folgen:

Kleine Rhabarbertörtchen. Von 200 Gramm Butter oder Mar- garine, 2 Eigelb, 100 Gramm Zucker und 1 Pfund Weizenmehl, unter das man ¼ Teelöffel Salz mischt, bereitet man einen Mürbe- teig, den man 1 Stunde kühl stehen läßt. Auf bemehltem Brett bleistiftartig ausgemangelt, mit einer Oberfläch Teigplättchen ausge- stoßen, denen man mit Eiweiß einen eingelebten Rand aufstrebt, backt man diese 10-15 Minuten lichtbraun. Dann fülle man die Törtchen mit gefülltem saftlosen Rhabarbertoppott und überziehe sie mit gefülltem Eischnee und lasse sie nochmals überbräunen.

Johannisbeertörtchen werden auf die gleiche Weise bereitet, nur werden dazu Johannisbeeren in Zuckerlauge ausgedünstet und ab- getropft auf die Törtchen gegeben. Der Eischnee muß gefüllt sein. **Stachelbeertörtchen** erhalten ebenfalls turz in Zuckerlauge ge- schmort, jedoch nicht zerhackte Stachelbeeren und werden entweder mit Vanille gewürztem Eischnee überzogen, im Ofen nochmals über- backen oder mit Schlagahne garniert.

Kirschtörtchen. Zu diesen verwendet man entweder ganz dunkle Schwarz- oder Herzförmchen oder Sauertischchen (Mimern), die zu- vor entfernt, ebenfalls im Zuckerlauge gedünstet und abgetropft auf die gebakenen Törtchen auf einer Unterlage von geriebenem Zwie- bad gegeben werden.

Auch Pfirsichttörtchen kann man späterhin auf gleiche Weise wie angegeben backen.

Wie waschen Sie Ihre weißen, buntgefärbten Sommerkleider und -blusen? Obwohl die meisten Stückerien auf Kleibern und Blusen mit echtem Garn ausgeführt sind, so halten diese doch nicht einer ungewöhnlichen Behandlung beim Waschen stand. Oberstes Gebot bei der Sommerkleider-Wäsche muß sein, sie in „einem Gange“ zu waschen, d. h. nicht in gewaschenem Zustande vor oder nach dem Spülen liegenzulassen, wodurch sehr oft die Farben aus- und in- einanderlaufen. Als Waschlauge bereite man sich eine solche von h a n d w a r m e r Temperatur, wozu man auf 1 Eimer Wasser drei Eßlöffel Persil verwerde. Mit der Hand schaumig geschlagen, wasche man das Kleid oder die Bluse durch, wobei man besonders schmutzige Stellen leicht reibt. Sodann mehrmals in handwarmem, klarem Was- ser, dann in leichtem Essigwasser gespült, hänge man die Kleider und Blusen auf Bügeln im Schatten auf und bügelle sie in halbfleuchtem Zustande erst auf der linken und dann auf der rechten Seite völlig trocken, damit sie sich nicht wieder frans ziehen.

Insektenmischung ein Radikalmittel gegen Fliegen und Mücken. Um der Fliegenplage in geschlossenen Räumen, vor allen Dingen Küche und Schlafzimmer, Herr zu werden, stelle man bei geschlossenen Fen- stern und Türen, Schalen mit einer Mischung von einem Teil Essig- säure und einem Teil Wasser auf. Durch Verdunsten dieser Flüssigkeit ster- ben die Fliegen, die nach einigen Stunden zusammengefaßt werden können. Ferner wird man im Freien von Mücken gemieden, wenn man unter Tischen und Stühlen ebensolche Essig-Schalen aufstellt.

Fliegenleim selbst herzustellen. Dazu mische man 20 Gewichtsteile Roselleis mit 5 Gewichtsteilen Honig und 5 Gewichtsteilen Melasseisrup. Mit dieser Mischung bestreiche man beiderseitig ca. 3 cm breite Streifen von Pergamentpapier, die man nach Wunsch in den einzelnen, von Fliegen besonders stark heimgesuchten Räumen aufhängt. Besonders in der Speisekammer und Küche sind derartige Fangstreifen am Platze.

Die Thermosflasche als Frischhalter für Kindermilch. Um an besonders heißen Tagen die Kindermilch vor dem Sauerwerden zu schützen, fülle man sie, vorher recht abgekühlt, in die peinlich saubere Thermosflasche, die man verortet aufbewahrt.

Ein Stück von dem Leben

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

Nr. 30

Samstag, den 26. Juli

1930

Am Sonntag...

Von Hilde Maas.

Sonntagsstimmung schwebt über dem Hause! — Aber nun, liebe Hausfrauen, beschränkt Euren Anteil an der Sonntagsfeier nicht nur darauf, daß Ihr für das festliche Mahl sorgt. Das ist ein Rat, eine Mahnung, die man Euch für alle Sonntage leider immer wieder geben muß. Stellt Euch nicht den größten Teil des Tages in die Küche, um die kulinarischen Bedürfnisse Eurer Männer und Kinder zu befriedigen. Beschränkt Euch in der Auswahl der Leckerbissen. Die überfüllten Mägen Eurer Kinder und die allzu starke Abhängigkeit der Liebe Eurer Gatten von dem, was Ihr ihnen auf dem Tische vorsetzt, gereicht Euch nicht sehr zur Ehre.

Es ist schon, wenn Ihr Eure Hausfrauenspflichten recht ernst nehmt, ein ganz natürlich, daß Ihr Euch freut, wenn alle, für deren leibliches Wohl Ihr sorgt, blühend und wohlgenährt aussehen. Es ist darum auch sehr verständlich, wenn Ihr an den Sonntagen Euren Lieben etwas besonders Gutes vorsetzen wollt — aber vergeßt darüber bitte nicht, daß gute Dinge ins Gegenteil umschlagen, wenn man sie übertreibt. Nur in der richtigen Erkenntnis des Wertes einer Sache liegt sein Wert.

Solche Klagen von Hausfrauen, die man nicht selten hört, wie: „Was sind die Sonntage für mich? Nichts als Arbeit!“, oder: „Ach, wie gern hätte ich einen kleinen Ausflug gemacht, bei der vielen Kocherei war es aber ganz unmöglich. Außerdem war ich danach viel zu müde!“ beweisen, daß manche Hausfrau nicht das richtige Maß der Dinge gefunden hat. Für solche Ausprüche seid nur Ihr allein, liebe Hausfrauen, zur Verantwortung zu ziehen. Ihr seid Euch bisher wahrscheinlich nicht klar geworden, daß da bei Euch selbst der Fehler in der gesamten Einstellung liegt, indem Ihr Euch von hauswirtschaftlichen Dingen meistern ließt, statt sie zu meistern. Wenn Ihr also so gehandelt habt, sei es mit oder ohne Klage, daß die Sonntage Euch nur Besorgnis und Mühe um das leibliche Wohl Eurer Familie bedeutet haben, — bitte, dann macht einen Versuch, diesen Zustand zu ändern.

Denkt einmal an Euch und feiert! Das ist kein Egoismus. Wenn vielleicht zuerst auch Eure Männer und Kinder staunen, vielleicht sogar etwas murren, daß der nach lang- jähriger Gewohnheit mit den leckersten, selbstzubereiteten Freßalien beladene Tisch nicht so üppig aussieht wie sonst immer. Schon bei der nächsten festtäglichen Gelegenheit wer- den bestimmt alle zu einer reinen Freude kommen, daß sie auch mal die Mutter und Gattin in behaglicher Ruhe neben sich haben, sie nicht nur für Augenblicke mit hochrotem Kopf aus Küchendünsten auftauchen sehen. Aber in den meisten Fäl- len, liebe Hausfrauen, werdet Ihr schon beim ersten Male durchschlagenden Erfolg haben. Mann und Kinder werden sich freuen, daß Ihr Euch ihnen g a n z widmet, daß ihr g e m e i n s a m, unabhängig von Küchenjorgen — die Sonntage wirklich genießen könnt.

Wenn Ihr auch einmal feiert, liebe Hausfrauen. Mühe findet, Euch an den Festtagen zu sammeln, dann werdet Ihr wieder ein viel tieferes Verständnis für den Sonntag und für die schöne Natur erlangen. Vieles werdet Ihr wiederfinden, was Ihr durch Ueberhandnehmen von hauswirtschaftlichen Sorgen im Begriff wart zu verlieren.

Amerikanisches „Heim-Ideal“

Moderne Drohnenzüchtung.

Viele deutsche Frauen schielen vergleichend nach Amerika hinüber und kommen sich dabei zurückgesetzt und unverstan- den vor. Wieviel praktischer hat es doch die Frau in Ame- rica, wo alles so modern und bequem eingerichtet ist, und wo der Mann auch noch das wenige, was zu tun übrig bleibt, der Frau abnimmt! Er bereitet sich sein Frühstück selber, nimmt das Mittagessen in einem Club ein und fährt, wenn er dann von der Tagesarbeit heimkommt, sogar noch das Baby spazieren! Daß er die Einkäufe besorgt, ist selbst- verständlich! Ein Paradies der Frauen ist dieses Amerika!

Wir können das immer wieder in allen Tonarten wie- derholt in vielen Zeitschriften lesen. Kein Wunder, daß auch die deutsche Frau dieses Drohnendasein für erstrebenswert hält. Sie vergißt nur eines dabei, daß Amerika ein sehr reiches Land ist, das sich den Luxus der Drohnenzüchtung leisten kann, und daß die Frau dem Manne in Amerika meist nichts anderes ist als ein hübsches, oft sehr kostspieliges Spiel- zeug. Nicht seine Gefährtin, die mit ihm geht, die ihm, wenn er müde von der Last des Tages nach Hause kommt, eine Er- holungsstätte schafft im eigenen Heim. Die Männer haben durch den Krieg mehr gelitten und mehr Schaden an der Ge- sundheit genommen, als sie selbst zugeben wollen. Der auf- treibende Lebenskampf nimmt alle ihre Kräfte in Anspruch. Da sollen sie sich nun auch noch im Haushalt betätigen? Nur eine sehr herzlose und oberflächliche Frau könnte das ver- langen.

Wenn wir aber in einem Artikel über amerikanisches Familienwesen lesen, daß die Männer in Amerika „erfreu- licherweise“ (!) mit der Einkaufstasche und dem Kinderwagen besser umzugehen wissen als bei uns, so können wir von un- serem Standpunkt aus die Männer in Amerika doch nur be- mitleiden. Es ist kein sehr erhebender Anblick, wenn man auf der Straße einem derart beschäftigten Manne begegnet. Der Haushalt und die Kinder, das sind Angelegenheiten, die unbedingt in den Bereich der Frau gehören. Sie braucht deswegen noch lange keine „Hausunke“ zu sein. Im Gegen- teil, je mehr sie bestrebt ist, sich weiterzuentwickeln, um so mehr Segen wird sie um sich herum verbreiten. Eine Mutter, die ihren Kindern auch geistig gewachsen ist, nimmt eine ganz andere Stellung ein als eine, die alles im Küchendunst er- sticken läßt. Dünkt sich eine Frau aber zu gut, sich mit Haus- halt und Kindern zu beschäftigen, so sollte sie lieber unver- heiratet bleiben und sich das Leben nach eigener Faßon ein- richten, anstatt ihre Pflichten einfach auf den Mann abzu- wälzen, der ohnehin als der Ernährer der Familie reichlich überlastet ist.

Die Bequemlichkeit der Amerikanerin, die zur rascheren Bereitung der Mahlzeiten fast nur Konserven verwendet, hat auch sehr oft gesundheitliche Schädigung der Familien- mitglieder zur Folge. Daß Krebserkrankungen häufig auf den überreichlichen Genuß von Konserven zurückzuführen sind, ist ärztlich nachgewiesen. Bei dieser Gelegenheit sei auch gleich gesagt, daß ein frischgekochtes Essen weitaus beförmlicher ist als eines, das einige Male aufgewärmt wurde und da- bei jedesmal an Nährwert verlor. Ein Vorzeichen für die ganze Woche, wie es bei uns in Deutschland ebenfalls aus Bequemlichkeit leider sehr zur Unsitte geworden ist, ist also durchaus verwerflich. Die Frau sollte nie vergessen, daß sie mit der Heirat, die sehr oft eine Verjüngung für ihr ganzes Leben ist, auch Pflichten übernimmt.

Daß die Amerikanerin ihre Gäste fast ausschließlich in Hotels oder Clubs empfängt, um sich so den Vorbereitungen für den Gästeempfang zu entziehen, scheint auch durchaus nicht nachahmenswert. Es ist außerordentlich zu bedauern, daß die modernen Architekten in Deutschland nun bei uns auch die Wohnräume zu so winzigen Käfigen gestalten, die eine Gastfreundschaft fast unmöglich machen. Ein Gästeempfang in fremden Hotelräumen entbehrt jeder Wärme und Gemütlichkeit, auch wenn noch soviel geboten wird. Auf die hohe Bedeutung wirklicher Gastfreundschaft, ihren kulturellen Wert näher einzugehen, würde hier zu weit führen.

Aus der ganzen Lebensauffassung der Amerikanerin spricht krasser Egoismus. Und ist es denn wirklich so reizvoll, ein Leben zu führen, das gar keine Pflichten kennt? Hohe Aufgaben sind der Frau gestellt, besonders der deutschen Frau. Ein Volk, das aufbauen will, ein Volk, das danach strebt, wieder an erster Stelle zu stehen, braucht tapfere, fleißige Frauen, die als treue Kameraden Seite an Seite mit dem Manne gehen, und keine Drohnen, die ein nutzloses Dasein fristen.

Mara Mägander

Langeweile.

Die Langeweile ist das häßlichste Kind des Müßigganges nicht des körperlichen, sondern mehr, weit mehr des schlimmeren geistigen:

- Nichts unterhält so gut
- Die Sinne mit der Pflicht im Frieden,
- Als fleißig sich durch Arbeit zu ermüden —
- Nichts bringt sich leichter aus dem Gleis
- Als müßige Träumereien!

Es gibt wenig Menschen, die von sich wirklich sagen können, sie hätten sich niemals gelangweilt, und wer das von sich behaupten kann, darf entschieden auf ein Leben voll Arbeit zurückblicken und besitzt die Gabe, aus sich selbst heraus geistige Anregung zu jeder Zeit zu produzieren! Aber ich meine, die Allgemeinheit von uns gelangweilt sich zu oft, am meisten vielleicht gerade dann, wenn sie es nicht gestehen will! Woher das wohl kommen mag? Unsere Philosophen haben versucht, in der alleinigen Beschäftigung mit dem eigenen Ich das sicherste Heilmittel zu finden, und diese Arznei mag theoretisch richtig sein — in der Praxis, für den Durchschnittsmenschen, trifft sie wohl kaum zu, denn wer wollte leugnen, ein wie einseitiges Wesen man wird, wenn man sich immer im Kreise seiner Lieblingsideen herumdreht und alles mißachtet, was nicht das eigene Siegel auf der Stirn trägt. Zu leicht entsteht dann nur eine andere Art der geistigen Trägheit, die in überhebender Selbstschätzung wurzelt und am Ende desto größere Leere zurückläßt.

Man sei bestrebt, ein angenehmer Gesellschafter zu werden, aber man darf dazu das eigene armselige Ich nicht auswendig lernen, sondern man muß Anregung und neue Ideen aus Menschen und Büchern zu schöpfen suchen. Nur die Geselligkeit erhält den Geist biegsam, und Schlegel nennt sie mit Recht das unentbehrlichste Mittel zur Bildung. Wer sich selbst nicht vor der Langeweile zu schützen versteht, gelangweilt auch fast stets andere, leider weniger oft durch Schweigen als durch Sprechen.

Wenn schöne Frauenfüße schreiten.

Von R. Max Stein.

„Ein schöner Fuß ist eine große Gabe der Natur. Diese Anmut ist unverwundlich. Ich habe sie heute im Gehen beobachtet; noch immer möchte man ihren Schuh küssen und die zwar etwas barbarische, aber doch tiefgefühlte Ehrenbezeugung der Sarmaten wiederholen, die nichts Besseres kennen, als aus dem Schuh einer geliebten und verehrten Person ihre Gesundheit zu trinken.“ So läßt Goethe in seinem Roman „Wahlverwandtschaften“ den Grafen Eduard die Schönheit Charlottes preisen, und wir lernen hier den Dichter als einen Lobredner jener Teilschönheit des weiblichen Körpers

kennen, die schon vor Jahrtausenden andere Säger der Weibeschönheit zur Leier greifen und deren unsterblichsten einen: Homer, das Lob der rosenfüßigen Göttin der Morgenröte: Eos, singen ließen.

Nicht die Form des Fußes allein war es, die sie entzückte und begeisterte, sondern vor allem die Schönheit, die sich aus seiner Bewegung zu entwickeln vermag und selbst über Mängel an jener hinwegtäuscht. Welche vielseitige Abstufung in dieser Hinsicht möglich ist, beleuchtet am besten der Umstand, daß Kenner der Frauenschönheit, je nach der Art und Ausdrucksfähigkeit dieser Bewegung, die besondere individuelle Veranlagung einer Frau zu deuten wissen. In ihrer Bewegung, dem Gehen, verraten schöne Frauenfüße mehr, als der Besitzerin lieb ist, und offenbaren dem aufmerksamen Beobachter vieles von dem, was die Zunge klüglich verschweigt. „Die Seele, die sich den Körper bildet“, beherrscht natürlich auch seine Bewegungen und findet in ihnen eine reiche Ausdrucksmöglichkeit, bei der freilich nicht zuletzt die Beschaffenheit und Form der betreffenden Glieder mitzuwirken vermag.

Welche umständliche Pflege die Frauen des Altertums deshalb auch ihren Füßen zur Verbesserung der Formen angedeihen ließen, ist ja genügend bekannt. Die Ägypterinnen und Griechinnen, vor allem aber die Römerinnen, hatten es darin zu einer „Meisterschaft“ gebracht, die kaum noch übertroffen werden konnte. Sie war allerdings geboten durch die Anschauungen und Sitten, die in jenen Zeitperioden herrschten. Doch wenn auch unsere heutigen Schönheitsbegriffe von jenen vergangenen Zeiten abweichen, so werden sie sich doch wohl mit jenen der alten Chronisten decken, die von dem „betörenden Schreiten“ der Römerinnen zu berichten wissen und dieses Schönheitsattribut an schönen Frauen nicht missen mögen. Noch heute stehen die Frauen mancher lateinisch-romanischen Rassen hinsichtlich rationaler Fußpflege unter denen anderer Völker obenan, und erst in neuerer Zeit ist man auch in Deutschland bemüht, es ihnen gleichzutun und die Schönheit der Füße durch eine pflegliche Behandlung mehr zu kultivieren.

Wenn nun auch viele unserer deutschen Frauen weniger begünstigt sind, wie beispielsweise die Italienerinnen, von denen selbst die der ärmsten Volksschichten, als ein Erbteil alter Volkskultur zumeist schöne Füße besitzen, so kann doch durch eine zielbewusste Pflege noch manches erreicht und durch sie dem Ideal eines schönen Frauenfußes nahegekommen werden, das schon deutsche Minnesänger des Mittelalters als erreicht priesen, wenn „unter ihres Fußes Spann“ ein Vöglein ungefährdet sitzen kann“. Dieser beim Frauenfuß besonders charakteristischen Wölbung: dem hohen Rist, gilt auch neben dem zarten Knöchel und der feinen Ferse, die besondere Berücksichtigung der pfleglichen Behandlung, die ihr Ziel in der Kräftigung der sich hier kreuzenden Sehnen und Muskelfasern erblickt.

Der Erhöhung dieses Schönheitsmerkmals diene denn auch von jeher die Bekleidung des Frauenfußes, und es ist kein Wunder, daß die Schuhbekleidungskunst nach dieser Richtung hin zur Zeit des Rokoko ihre höchsten Triumphe feierte. Stand doch das galante Zeitalter wie kein anderes im Zeichen der Frau und im Dienste ihrer Schönheit, und namentlich mit den Füßen der Frau wurde ein wahrer Götzendienst getrieben, der uns manchmal merkwürdig anmutet. Nur damals war es möglich, daß Schuhkünstler für die von ihnen hergestellten „Schöpfungen“ phantastische Summen erzielen konnten und außerordentliche Geschenke für besonders gelungene „Kunstwerke“ dieser Art Selbstverständlichkeiten waren. Ja, man fand es ganz in der Ordnung, daß Prinzessinnen und Damen von Rang dem Schuhkünstler als Zeichen ihrer Huld ihr Porträt schenken und ihn damit auf besondere Weise zu ehren suchten.

In jenen Schuhen war das Gehen allerdings eine „Kunst“ geworden, die wenig mehr von ihrer ursprünglichen Bestimmung ahnen ließ, denn der Absatz, ein beliebtes Mittel, die Schönheit des Frauenfußes nach einer bestimmten Richtung hin hervorzuheben oder doch vorzutäuschen, entwickelte sich immer mehr zu „schwindelnder“ Höhe. Während er noch

zu Anfang dieses Zeitalters dazu diente, die Körperhaltung stolz und präntiös zu gestalten, verlegte man bald im Bestreben, den Fuß recht klein und zierlich erscheinen zu lassen, seine Linie und Senkrechte mehr nach vorn. Mit seiner wachsenden Höhe jedoch, die unter Ludwig XV. nicht selten sechs Zoll erreichte, wurde das Gehen immer mehr zu einem ängstlichen Trippeln, das sich schließlich zu groteskem Hüpfen entwickelte, von dem Casanova bei seiner Anwesenheit am französischen Hofe schreibt: „Ich sah die das Zimmer verlassenden Hofdamen in der selbstsamsten Weise, ähnlich der halbhockenden Stellung des Kängurus, davonhüpfen“.

Ob freilich die darauf folgende Mode der nur mit Sandalen bekleideten, ringgeschmückten Füße, wie sie in der Direktorial- und ersten napoleonischen Zeit von den Frauen und namentlich von der Taillen und Recamier gepflegt wurde, geeignet war, Gemeingut zu werden, soll dahingestellt bleiben. Sicher ist jedenfalls, daß sie das Gehen in seiner zweckdienlichen Bestimmung wieder zu Ehren brachte, und die Ansprüche, die sich in ästhetischer Hinsicht daran knüpfen, voll auf befriedigte. Ebenso war der schlichte Kreuzbänder Schuh der Biedermeierzeit eine äußerst reizvolle Fußbekleidung, die einer Ästhetik des Gehens äußerst günstig war, zumal da auch die einsetzende Fußfreie Mode die Pflege eines solchen sehr begünstigte. Denn so züchtlich das altväterliche Biedermeier sich auch geberdete, es war doch so weitherzig, den Frauenfuß bis zum Ansatze der Wade den Blicken freizugeben und so das Spiel der feinen Fessel beim bedachtamen und ehrbaren Schreiten zu zeigen. Freilich, seit dieser Neugeburt eines ästhetischen, bewußten Gehens ist keine nennenswerte Entwicklung mehr zu verzeichnen, bliesen doch die Stürme der 48er Jahre über die Wege der Menschheit, und das spätere Maschinenzeitalter mit seiner arbeits- und erwerbsfrohen Tendenz hatte nur wenig Verständnis für ein „Gehen in Schönheit“, das beim Jagen nach Erwerb und Genuß wohl auch kaum in Betracht kommen konnte. Was aber hätte man schließlich in unserer heutigen Zeit der Autos und andern hochentwickelten Verkehrsmöglichkeiten, die uns eine fortgeschrittene Technik bescherte, mit einer Ästhetik des Gehens anfangen sollen? Wäre nicht die Schwester des Gehens, die Tanzkunst, gewesen, wer weiß, wie lange uns noch die Neuerkenntnis für den gefälligen Rhythmus eines ästhetisch durchgebildeten Gehens vorenthalten geblieben wäre. Erst die Jüngerinnen dieser neugeborenen Kunst lehrten uns wieder sehen und zeigten uns, welche vollendete Schönheit sich in der Rhythmik dieser neuen Tanz- und Gangbewegung offenbaren kann. Da aber erst ein ästhetisch einwandfreies Gehen die mit Geschmack gewählte Kleidung der Trägerinnen zu voller Geltung kommen läßt, so sollten sich unsere Frauen schon aus diesem Grunde bemühen, ihren eigenen Gang daraufhin ständig zu kontrollieren und zu korrigieren.

Das Neueste von der Mode.

Das moderne Herbstkleid wird im Knopfschmuck prangen.

Wieder einmal ist die Mode dem Knopfschmuck äußerst günstig gesinnt. Zeigte sie schon vielfach die Rückenmache des modernen Herbstmantels oder an der daran vorhandenen Pelertine kurze Reihen zierlicher Knöpfe als ansprechende Garnitur, so werden die Knopfreihen an den Neuheiten der Herbstkleider immer länger und länger. Schon kann man Samt- und Wollkleider in ausgesprochener Prinzessform bewundern, die in ganzer Länge, vom kleinen Halsausschnitt bis zum Rocksaum, dicht geknöpft sind oder doch so erscheinen. Blind aufgesetzter Knopfschmuck ist dabei ebenso modern wie durchgeknöpfter. Selbst zwei Reihen Knöpfe konnten wir an einem schimmernden, kleingebühten Samtkleide bewundern, das, völlig auf Taille gearbeitet, mit nur kleinem Seidenripsklapptragen und farbigem Paspel daran, beide in der Farbe des Blumenmusters gehalten und einer langen Knopfreihe am engen Ellbogenärmel, überhaupt keine andere Garnitur aufwies und mit diesem Schmuck außerordentlich apart und vornehm wirkte. Der beigefarbige Knopf harmonierte vollständig mit dem beigefarbenen Kragen und den beigefarbenen

Kelchblüten, während die grüne Umrandung des Kragens und der Knöpfe, in ihrer Tönung aufs genaueste den Blumenblättern angepaßt war. In einem flotten Sportkleide, mit mäßig glodigem Rock, zeigte sich die schlichte Hemdbluse vorn mit viereckigen Knöpfen durchgeknöpft, während rechts und links der übertretende Rockteil mit etwas größeren Knöpfen gleicher Art durch nur markierte Knopflöcher dem vorderen Teile aufgeknöpft erschienen. Sehr originell ist auch eine andere Sportbluse aus weißem Seidentrifot mit Knopfschmuck ausgestattet, rechts und links auf der Schulternach mit durchgeknöpftem Verschluss versehen ist, der mit drei bis vier Knöpfen noch bis auf die Mitte des Armes zungenartig hinabreicht und in dieser Form die Fortsetzung einer originellen Sattelpasse bildet. Auch die rückwärts mit Halbtugelnknöpfen geschlossene Bluse zeigt neue Verwendungsmöglichkeiten dieses neuen Kleiderbesatzes, freilich legt diese Form der Frau auch wieder neue Fesseln an, da sie nur bei atrotatenartiger Beweglichkeit den Schluß einer derartigen Bluse selbst bewirken kann.

Die neuesten Hutformen für die Uebergangszeit.

Anscheinend als erwünschter Gegensatz zu den im Hochsommer so vielgetragenen beklebten, breitrandigen, schutartigen Sommerhüten ist die Mehrzahl aller Uebergangshüte mittelgroß, nahezu klein, gehalten. Schlichte Gloden, flotte Toques, kleidame Bérêts, originelle Kappen, schilde Trotteurs, reizvolle Bretonneformen und einen ganze Reihe der verschiedenartigsten Wagnerbérêts werben um die Gunst der Frauenwelt, die ihnen vorläufig noch ziemlich abwartend gegenübersteht. Zu allen diesen Formen gesellen sich völlig stirnfreie Modelle, nach Art der Südwestler mit breitem Nackenschuh, weit aus der Stirn zu tragen, mit den verschiedenartigsten bizarren Garnituren aus entgegengesetzten Material. So wird Samt vielfach an Filzhüten in Keilen, Ecken und Bogenformen angebracht, einzelne Formen sind aus zweierartigem Gewebe gefertigt und sehr schick und dabei originell gestaltet, so daß sich an ihnen eine ausgesprochene Garnitur erübrigt. Als solche gelten breite Federposen mit dem Kiel nach oben gesteckt, breites weiches Taft und Duchesseband, das letztere in verschiedenen Farben doppelseitig getönt, schmale, sehr schmale Ripsbändchen, nur zu schäuder Schleiße gebunden, Inkrustationen in sehr bizarrer Ausführung, Perl- und Wollstiderei, nur einen Teil der Form oder diese vollständig bedeckend. Als Hauptmoderfarben der Uebergangshüte sind vorläufig Weiß, Schwarz, Stahlblau, Marine, Beige, Ries- und neue Farbtöne: Ragusa und Westa, genannt, zu bezeichnen. Eine Modeforderung will auch die Farbe des Uebergangshutes mit der des Kostüms übereinstimmend gehalten sehen oder doch möglichst stark damit harmonierend.

Eva Maria.

Was der Hausarzt sagt.

Schwimmt Ihre Tochter?

Nein! würden die meisten Mütter heranwachsender Töchter antworten, wenn man ihnen die Frage vorlegte. Denn wenn auch unter den verschiedenen Sportarten das Schwimmen vom weiblichen Geschlecht stark bevorzugt wird, so steht ein großer Prozentsatz noch abseits und unterläßt aus diesem oder jenem Grunde die Ausübung dieser gesündesten aller Sportarten, die das beste Mittel ist, den Körper widerstandsfähig zu machen und zu kräftigen. Vor allem ist die durch den Temperaturwechsel bedingte verstärkte Blutgirkulation in den kleinen Gefäßen unter der Haut ein vorzügliches Heilmittel bei Blutarmut, sowie Nervenschwäche. Auch werden durch die Körperlage im Wasser und die regelmäßigen Gliederbewegungen Brust und Lunge zum stärkeren Atmen gezwungen und gekräftigt, wie überhaupt die ganze Muskulatur des Rumpfes und der Extremitäten infolge der rhythmischen Bewegungen durchgearbeitet werden. Deshalb trägt das Schwimmen auch sehr dazu bei, die Formen der mageren Frauen zu verbessern, während es andererseits den so gefürchteten Fettsatz verhindert. Dazu kommt, daß durch das Schwimmen der persönliche Mut gefördert wie auch Selbstvertrauen, Selbstbeherrschung, Geistesgegenwart und erhöhte Lebensfreude geweckt werden, Eigenschaften, die