Die Anwendung des kalten Wassers bei schmerzenden und brennenden Füßen

wird von allen als Linderungs- und Heilmittel empfunden werden, deren Gehwerkzeuge leicht versagen. In eine Schüssel mit kaltem Wasser wird ein Tassenkopf Essig gegossen. Abwechselnd kommen der rechte und der linke Fuß bis über den Knöchel hinein, und während des Bades werden sie mit den Händen, von den Zehen angefangen, bis zur Ferse gehend, gedrückt und massiert. Die Haut festigt sich, das Brennen und die Ermüdung lassen nach und schon nach vierwöchiger regelmäßiger Anwendung ist man von diesem Leiden erlöst. Gleichzeitig bildet dieses Fußbad ein hervorragendes und unschädliches Anregungsmittel, dem nach kurzer Zeit eine wohlige Müdigkeit folgt.

Wie sich ein Kind sein Spielzeug wünscht.

(Ein aktuelles Thema.)

Schon lange vorher, ehe die letzten Wochen vor dem schönsten aller Feste, mit ihren Weihnachtseinkäufen und „Vorbereitungen" nahen, sollten die Eltern, vor allem die Mutter, die ja die geheimen Wünsche und Regungen ihres Kindes besser kennt als der durch seine Berufstätigkeit ihm ferner stehende Vater, sich eingehend damit beschäftigen, welcher Art Spielzeug sie als Weihnachtsgeschenk den Vorzug geben muß, um das rechte fürs Kind zu wählen.

Vor allen Dingen sollte sie immer das Alter des Kindes bei der Wahl des Spielzeuges berücksichtigen. Im Spielalter verlangt die rege Phantasie des Kindes immer neue Nahrung, die ihm unkompliziertes Spielzeug am besten bietet. Dazu gehört vor allem jenes, das nicht restlos fertig, also mit allen Finessen ausgestattet ist. Ein ganz primitives Stück dieser oder jener Art, in das es ganz nach Wunsch und Laune etwas hineindenken kann und das auch gelegentlich einmal einen Blick in sein Inneres gestattet, also auseinander- und zusammensetzbar ist, löst meist größte Freude bei ihm aus. Alles andere, das diesen kindlichen Ansprüchen nicht nachkommt, hat seinen Zweck verfehlt, und sei es noch so kostbar, da zwischen beiden kein Kontakt entsteht, der beim Spielen unerläßlich ist, wenn das Kind gelangweilt werden soll.

In diesem glücklichen Alter ersetzt ihm ja ein Stück Holz Puppe und Pferdchen, Hund und Kätzchen, ist ihm Tisch oder Bank, Wagen oder Eisenbahn, je nachdem, was es gerade spielt. Mit Pinsel, einigen bunten Farben und einem unzerreißbaren Buche mit noch weißen Blättern malt es sich selbst Bilder, an die auch das farbenreichste und geschmackvollste fertige Bilderbuch nicht entfernt heranreicht. Waren wir nicht alle schon einmal Zeuge des Jubels und der Freude eines spielenden Kleinkindes, das die Fußbank bald als Puppe im Arme wiegte, bald wieder auf ihr verreiste oder sie als Bettchen für sich selbst wie für seine Puppe benutzte, immer von seiner lebhaften Phantasie getrieben und beflügelt, das primitive Spielgerät gerade so zu sehen, wie es ihm im Augenblick des Spiels am tauglichsten erschien? Diesem Kleinkind ein ganz fertiges Spielzeug zu schenken, hieße: sein Bestes und Schönstes, seine eigene, schrankenlos schweifende Einbildungskraft zu lähmen, wenn nicht ganz zu hemmen und zu zerstören.

Anders verhält es sich dagegen mit Kindern, die bereits durch die Schule mit den Dingen des täglichen Lebens vertraut wurden und meist die verschiedenen Auto- und Flugzeugtypen ebenso zu unterscheiden wissen wie die Erwachsenen. Sie werden daher dasjenige Spielzeug bevorzugen, das ihnen zum Ueberlegen, Basteln und Selbstarbeiten Gelegenheit bietet, also wohl in seinen Einzelteilen ein fertiges Ganze bilden kann, jedoch ein Nachschaffen nach Vorbildern oder eigener Phantasie gestattet.

Irene Kraus.

Erziehungswesen.

Mittel, den Eigensinn zu brechen.

Der Eigensinn und der Eigenwille des Kindes wird gebrochen, sobald es in dem Tun der Mutter ein Uebergewicht fühlt. Dieses Uebergewicht ist gleichsam eine elektrische Kraft, die dem Kinde zu fühlen gibt, daß es seinen Willen der Mutter unterordnet. Sobald die Mutter bewiesen hat, daß sie im Besitz solch einer überwiegenden, nicht nachgebenden Kraft ist, fühlt das Kind seine Ohnmacht und tritt zurück. Dies Uebergewicht aber muß die Mutter ohne viele Worte durch die Tat und in Stetigkeit beweisen.

Vom Leben vernünftige Begriffe haben!

Wieviel junge Leute, die der Schule und dem Elternhaus entlassen in eine Lehre treten, haben einen richtigen Begriff vom Leben? Sicherlich die wenigsten! Und daß dem so ist, daran sind vielfach die Eltern schuld. Es ist nicht nötig, einem jungen Menschen alle Illusionen zu rauben, aber man soll ihn so erziehen, daß er mutig der Wirklichkeit ins Auge sehen kann. Alle eitlen Einbildungen werden eine Quelle trüber Erfahrungen. Ein fröhliches Hoffen hat damit nichts gemein. Man soll auch ruhig die Ziele hoch und weit stecken. Aber gegen Enttäuschungen und Mutlosigkeiten gibt es nur eins: Einsicht in diese Wirklichkeit. Verständige Eltern behalten diese ihren Kindern nicht vor.

Praktische Winke.

Dunkelgewordenes Parkett zu „bleichen". Wenn das Parkett eines Zimmers zu sehr nachgedunkelt ist, so daß es trotz gründlicher Reinigung nicht wieder das gewünschte Aussehen erhält, dann sollte man es nach vorangegangenem Reinigen „bleichen". Dazu verwende man Oxalsäure, von der man 50 gr in 1 Liter Wasser auflöst, um damit einen Schwamm oder Lappen zu benässen und partienweise, immer kleine Flächen einzureiben und einige Minuten einwirken zu lassen. Dann mit klarem Wasser nachgewaschen und sorgfältig nachgetrocknet, kann der Fußboden wieder wie gewöhnlich eingewachst und gebohnt werden, worauf sich das Holz in der gewünschten Klarheit zeigt.

Gesellschaftsstrümpfen nach dem Waschen wieder Glanz zu verleihen. Seidene Strümpfe büßen nach dem Waschen mehr oder weniger ihren Glanz ein. Diesen kann man jedoch wieder herstellen, wenn man sie nach dem Waschen in handwarmem Seifenwasser in lauer Mercerisinlösung spült. Halbfeucht unter leichtem Tuche mit nur warmem Eisen von rechts nur nach einer Richtung gebügelt, glänzen sie dann wieder wie neu. Ferner sei noch erwähnt, daß öfteres Waschen, am besten also nach jedem Gebrauch, ebenfalls zur Schonung der Strümpfe beiträgt, da Hautschweiß und Straßenstaub gewebestörend wirken.

Schenkt dem Apfel wieder mehr Beachtung in eurer Küche! Zu den letzten Spenden des Herbstes an Obst gehören die Aepfel, die sich auch ohne Konservierung in den obstarmen Wintermonaten aufbewahren lassen. Sie nehmen unter dem einheimischen Obst eine Vorzugsstellung ein, da sie besonders reich an organischen Säuren und Mineralstoffen sind, die sie bis zu 9 Prozent enthalten. Auch ihr hoher Gehalt an Phosphor und Fruchtzucker macht sie so wertvoll, daß sie schon aus diesem Grunde viel genossen werden sollten.

Feucht, sauber abgewischt, schneide man sie mit der Schale auf dem Blitzeisen, oder reibe sie fein und mische sie, falls sie etwas zu sauer oder herb sein sollten, mit einigen Löffeln Zucker, oder zur Ersparnis mit 1 Teelöffel Süßstofflösung. Regelmäßig in dieser Form vor dem Schlafengehen genossen, bewirken sie nicht nur tiefer erquickende Ruhe, sondern wirken auch verdauungsfördernd und blutreinigend.

Sichert man sich nun diese gesundheitlichen Vorteile durch den Rohgenuß von Aepfeln, so soll damit durchaus nicht gesagt sein, daß man Aepfel nicht auch in anderer Form auf den Tisch bringen sollte, zumal da sie zu Kompott, Speisen oder Gebäck verwendet, jederzeit Anklang finden. Wir lassen eine Auswahl Rezepte dafür folgen:

Apfelscharlotte. 1 Pfund säuerliche Mußäpfel, geschält und vom Kernhaus befreit, setze man mit ½ Tasse Weißwein, ½ Tasse Wasser, und wie oben gesüßt, zum Kochen auf und dünste sie damit an. Dann füge man 2 Eßlöffel Rosinen sowie 1 Likörgläschen Rum bei, worauf man die Apfelmasse schichtweise mit altbackenen Semmelscheiben, den Boden und die Wände einer gefetteten Auflaufform damit ausgelegt, füllt. Oben mit Semmelscheiben schließend, übergieße man das ganze mit zerlassener Butter und backe die Speise im Ofen bei Mittelhitze ½—¾ Stunde. Warm serviere man mit Mandelsoße oder Weinschaum.

Gestürzter Apfelberg mit Mandeln. 1 Pfund mit Schale und Kernhaus gekochte Aepfel streiche man durch ein Haarsieb, setze das Mus nochmals zum Kochen auf und füge aufgelöste Gelatine bei, auf ½ Liter Fruchtmasse 6 Blatt, süße wie oben, schmecke mit einigen geriebenen bitteren Mandeln ab und fülle die Masse zum Erkalten in Formen. Gestürzt, spicke man sie igelartig mit gestiftelten süßen Mandeln.

Gebackene Apfelpfannkuchen. Dazu tauche man in Viertel geschnittene, säuerliche, mürbe Aepfel in einen dicken Eierkuchenteig und backe sie in schwimmendem Fett lichtbraun, worauf man sie noch warm mit Puder oder Grobzucker bestreut. Als Nachtisch oder zu Kaffee ausgezeichnet.

Gefüllte Vanilleäpfel. Möglichst gleichgroße, geschälte und vom Kernhaus befreite Mußäpfel fülle man mit süßen Mandeln oder Rosinen und dünste sie nebeneinander gesetzt, im Topfe vorsichtig halb weich, um sie, in eine Glasschüssel geschichtet, mit einer dicken Vanillesoße zu übergießen.

Die Frau und ihre Welt

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

Nr. 47 — Samstag, den 22. November — 1930

Mütter.

Von Ewald Dunker.

Wenngleich Vater und Mutter gemeinsam die Erziehung des Kindes leiten sollen, bleibt der Mutter der größte Teil allein überlassen. In der letzten Zeit gerade sind so viele Erörterungen über das Thema der Mütter und der Töchter gemacht worden, daß es fast den Anschein hatte, als können sich Mütter und Töchter überhaupt nicht verstehen. Und doch sieht die Wirklichkeit ganz anders aus. Abgesehen von den krassen Fällen, in denen die Töchter sich die „Einmischung" der Mütter in ihre eigenen Angelegenheiten verbitten, sind Mutter und Tochter fast immer gute Freundinnen, gleichgesinnte Kameraden. Das beginnt sich bereits im kindlichen Alter auszuwirken. Mädchen und Knaben wenden sich mit ihren Sorgen und mit ihren Freuden an die Mutter. Geheimnisse werden der Mutter anvertraut, in der Erwartung, bei ihr tiefes Verstehen zu finden. Das heranwachsende Mädchen berichtet der Mutter von der ersten Tanzstundenliebe, es bittet die Mutter um das neue Kleid, weil es dem Verehrer gefallen will. Und die Mutter sucht immer mit Herz und Seele der Tochter das geben zu können, was sie von ihr verlangt. In der Tochter wird sie noch einmal jung, mit der Tochter erlebt sie Hoffnungen und Enttäuschungen. Auch ihr Herz klopft in Freude, wenn der Mann kommen soll, der die Tochter heimzuführen gedenkt.

Mütter erleben das Schicksal ihrer Töchter und ihrer Söhne. Mit ihnen machen sie den Aufstieg mit, mit ihnen blicken sie in die Zukunft, die sie froh und reich sehen möchten. Man darf aber nicht glauben, daß die Kinder nur die Mutter brauchen. Auch die Mutter klammert sich an die Kinder, auch sie will von ihnen Schutz und Beistand haben, Rat und Hilfe. Wenn die Mutter ihren Kindern Ereignisse aus ihrem Leben verschweigen muß, dann tritt die gleiche Entfremdung ein wie umgekehrt. Die Mutter hofft auf das Verständnis der Kinder, wie die Kinder das Eingehen der Mutter auf ihre Schicksale ersehnen. Die Trennung der Generationen wird gerade in der Gegenwart sehr stark betont. Aber die Mutter ist immer aus der gleichen Generation wie die Kinder, weil sie mit ihnen jung ist und mit ihnen lebt. Verständnis ist eine Naturnotwendigkeit. Wenn es erlischt, tritt an die Stelle des natürlichen Gesetzes der Widerspruch. Nur wenn die Kinder von der Unantastbarkeit ihrer Handlungsweise selbst nicht überzeugt sind, stoßen sie die Mutter aus den Kreis ihres Erlebens. „Mutter, ich liebe einen Mann, der es ernst mit mir meint," sagt die Tochter, und sie findet das als das natürlichste Geschehen. Liebt sie aber einen Mann, von dessen Tadellosigkeit sie nicht überzeugt ist, wenngleich sie sich das selbst nicht eingestehen möchte, so verschweigt sie ihr Tun und Fühlen vor der Mutter. Dann macht sie sich ein eigenes Leitmotiv des Lebens zurecht und sagt: „Ich habe ja nicht nötig, alles zu Hause zu erzählen". Sind die Söhne erfolgreich in ihren Geschäften, oder haben sie gleich Mißerfolge auf der ganzen Linie, — sie werden nicht verfehlen, mit ihrer Mutter darüber zu sprechen. Aber tritt etwas in ihr Leben, was sie vor sich selbst verheimlichen möchten, dann verschweigen sie es der Mutter.

Mütter sind Weise, sind Kinder, Heldinnen, Opfer! Mütter sind immer zum Verstehen, Verzeihen bereit. Mütter kennen keinen Unterschied der Jahre, der Klassen, der Schmerzen, der Freuden.

Die Alltagssorgen der Frau in Haus und Beruf.

Von Elise von Hopffgarten.

Heute hört und liest man viel von der erwerbenden Hausfrau, die neben dem Mann und den gleichfalls im Beruf stehenden Kindern einem Verdienst nachgehen muß, der oft nicht vorerlernt war, in dem sie sich vielfach nicht wohl fühlt, weil ihre Lebensaufgabe ursprünglich im eigenen Heim begründet war. Hier ist ein Problem, das jede Familienmutter mit tiefstem Ernst prüfen muß: Kann und darf sie ihr Leben im Haus behalten? Spart sie ihrer Familie vielleicht mehr, wenn sie ihnen einen guten Mittags- oder Abendtisch bereitet, wenn sie die Garderobe instandsetzt und einen Teil der zeitraubenden, aber notwendigen Wege abnimmt? Ist sie auch den Ansprüchen, die die Neuzeit stellt, hausfraulich gewachsen? Freilich hat ihre Arbeit sich verändert. Die billig gekauften fertigen Sachen sind teuer, weil sie schnell vergehen, und das Aufarbeiten würde der Hausmutter auch kaum in dem Maße gedankt wie in früherer Zeit. Die erwerbende Jugend liebt den Wechsel. Man hat auch selten mehr einen Ausstattungsschrank voll lebenslänglich haltender Hauswäsche. Dafür aber erwachsen der Frau andere Aufgaben im Haus. Es ist merkwürdig, wie kompliziert das Leben in der Zeit des elektrischen Bügeleisens, der elektrisch betriebenen Wasch- und Nähmaschine geworden ist. Immer treten neue Erfindungen auf, die Ersparnisse bedeuten sollen und geprüft werden müssen. Zu einer großen Sorge für die daheimbleibende Mutter gestaltet sich vor allem die richtige Ernährung der Familie; denn sie hat ganz andere Formen angenommen als früher. Es heißt nicht nur: „Was koche ich?", sondern: Wieviel Nährwert haben die Speisen bei dem anstrengenden Berufsleben, das die Meinen führen? Wann kommen der Ehemann, wann der erwerbende Sohn oder die Tochter — wann die Schulkinder nach Hause, und wie richte ich es ein, daß jeder seine genügend kalorien- und vitaminreiche Mahlzeit erhält? Wie muß der Proviant beschaffen sein, den ich jedem mit auf den Weg gebe? Der Wissensstoff für die Hausfrau und die Teuerung auf der andern Seite erfordern dauernde Wachsamkeit.

Ausstellungen und Zahlen zeigen oft, wie der Mangel einer warmen Mahlzeit in den Mittagspausen Schwächen, geringe Widerstandsfähigkeit und Arbeitsunlust zur Folge hat, und wie besonders die jungen Mädchen und Frauen darunter leiden. Da die Arbeitsruhe meist zu kurz ist, um zu Tisch heimzukehren, muß das mitgebrachte oder schnell gekaufte Essen so beschaffen sein, daß es bis zum Abend vorhält, wo man sich dann zu Hause stärken kann.

Eine weitere Sorge ist die Berufswahl, die Eltern und Kinder gemeinsam bei der Ueberfülle von Möglichkeiten erwägen müssen. Besonders schwer ist das für die Töchter. Fast alle müssen hinaus ins Leben. Wieviel muß das außer dem Hause erwerbende junge Mädchen oder die junge Frau heute auf sich nehmen: Da ist erst einmal der meist zu weite Weg zur Arbeitsstätte, der vom Nachtschlaf abgeht — das Warten, und dann der stundenlange Aufenthalt in oft ungenügend gelüfteten Räumen im Betrieb. Gerade die weiblichen Bureau- und Handelsangestellten, an die hier in erster Stelle gedacht ist, haben viel an Kräften herzugeben. Wieviel wird ferner von den Anwärterinnen der neuerschlossenen Berufe — den Spezialbeamtinnen, den ärztlichen Gehilfinnen, den Röntgenassistentinnen und Laboratoriumsgehilfinnen, den

Gymnastikerinnen verlangt, ehe sie zugelassen werden? Wie oft sind sie durch die immer weiter hinausgeschobene, oft staatlich vorgeschriebene Lehrzeit schon überarbeitet, ehe sie in den Beruf kommen. Wie oft erlebt man es, leider, daß für diese in langjährigen und unter großen Kosten erreichten Berufe die Kräfte der Frauen später nicht ausreichen und daß die Berufe überfüllt sind, ganz abgesehen vom Frauenstudium auf den Universitäten und von der Examenangst. Daneben stehen die gesundheitlich der Frau viel zuträglicheren Berufe: Haushaltslehrerinnen und Hausbeamtin, Kinderpflegerinnen, Geflügelmeisterinnen und andere ländliche, wirtschaftliche und städtische Berufe. Sie bringen freilich manchmal weniger ein, trotzdem auch sie eine Ausbildung erfordern. Sie gewährleisten für das Leben weit mehr Arbeitsmöglichkeiten und Arbeitsgelegenheiten. Eine Frau, die wirklich gut kochen und einen Stadt- oder Landhaushalt führen kann — wird überall geschätzt. Stets aber kann ein junges Mädchen, das einen praktischen Beruf gründlich erlernte, ins Haus zurückkehren. Sie besitzt, wenn sie heiratet, jederzeit von vornherein all die Kenntnisse, die sich die vorige weibliche Generation gewissermaßen als Pfadfinderinnen erst erkämpfen mußte, und sie wird in allen Lebenslagen ihren Platz ausfüllen können.

Und nun ein letztes: Ueber all den Berufssorgen heißt es, sich das Glück des Familienlebens nicht nehmen zu lassen, und dessen Wert in den Vordergrund zu stellen. Jene Kraft, die in schweren Stunden immer wieder vom häuslichen Herd ausströmt, ist keine Erfindung einer früheren und noch nicht genügend aufgeklärten Zeit. Auch die Jungen, die vor einem Jahrzehnt aus dem Nest hervor und hinein in die neueröffneten Frauenberufe stürmten, sind schon viel ruhiger geworden. Sie haben die Sorgen und Nöte des Berufs außer dem Hause schon kennengelernt, sie schätzen wieder das Behagen des elterlichen Heims. Sie kehren, einem Naturgesetz folgend, am Abend gern zur Mutter zurück, wenn daheim geordnete Verhältnisse herrschen. Wenn es ihnen geboten wird, selbst einen Hausstand zu begründen und ihn zu einem schönen, gemütlichen Heim auszugestalten, sind sie mit Recht glücklich. Sie folgen damit nur dem den meisten Frauen angeborenen Gesetz der Mütterlichkeit und der Fürsorge für andere.

Haushaltführen und nicht verzweifeln.

Von Liselotte Hennoch.

Tausend Kniffe, zahllose Kenntnisse, die Ausübung der größten Sparkunst auf der einen Seite, psychologische Kenntnisse, Verzicht, Beherrschung der eigenen Seele auf der anderen Seite, gehören zur Führung eines guten Haushaltes.

Wer das nicht kann, wird verzweifeln. Doch nein, bitte nicht verzweifeln! Die Amerikanerinnen beispielsweise sind in unserem Sinne häufig gute Hausfrauen, und dabei bleiben sie immer sieghaft. Nicht jene sind gemeint, die ihrem Mann das Frühstück in einer Thermosflasche hinstellen und noch lange schlafen, wenn er bereits das Haus verlassen hat, um sich an seine Arbeitsstätte zu begeben, sondern jene, die in unserem Sinne wirklich gute, sparsame und fleißige Hausfrauen sind. Dabei arbeiten sie fast immer ohne Hilfe. Eine Hausangestellte kann sich nur die reiche Frau leisten, und auch die Stundenfrau oder die Stundenköchin kostet viel zu viel, als daß sie in Bürgerkreisen eine alltägliche Erscheinung wäre.

Eine amerikanische Hausfrau, die in unserem Hause als Gast weilte, gab den Rat: Haushaltführen, aber nicht verzweifeln. In einigen Richtlinien seien die Meinungen der Hausfrau, die sich mit der amerikanischen Durchschnittsfrau decken, hier wiedergegeben und zur Diskussion gestellt:

Das Reinemachen darf nicht mehr als ein Fünftel des Arbeitstages der Hausfrau ausmachen. Beginnt sie morgens um sieben Uhr, wie die meisten Frauen, die ohne Hilfe arbeiten, so soll sie um neun Uhr mit dem Aufräumen der Wohnung fertig sein. Als Norm ist dabei eine kleine Häuslichkeit angenommen und nicht etwa eine große Luxuswohnung, die ja in bürgerlichen Kreisen nicht vorhanden ist. Die Gewohnheit, sich jeden Tag mit einem Raum gründlicher zu beschäftigen und die anderen Räume oberflächlicher zu behandeln, erweist sich als empfehlenswert. Niemand in der Familie hat Schaden davon, wenn in einem Zimmer nur Staub gewischt ist, wenn die Ordnung hergestellt wurde, ohne daß allzuviel Kräfte verschwendet werden. Man verwende einen Teil der Zeit darauf, alle Geräte zuerst herbeizuschaffen, um unnötiges Laufen zu vermeiden. Dann werden die Geräte wieder fortgeschafft, damit ihre Spuren nicht mehr sichtbar sind.

Die Küche soll gründlich vorbereitet und die Küchenarbeit gut organisiert werden. Verlegt man das Einkaufen auf den Vormittag, so beginnt schon die Verzweiflung, weil man ja nicht absehen kann, wieviel Zeit man dazu benötigen wird. Auch wirft der Morgeneinkauf viele Dispositionen um, da nicht immer das vorhanden ist, was man vorgesehen hat. Die Besorgung der notwendigen Lebensmittel in den frühen Nachmittagsstunden gewährt der Hausfrau ausreichend Zeit und Muße, und ein Zusammenlegen der Einkäufe ist von Vorteil. Wer wird jeden Tag dazu benutzen, um Butter, Eier, Fleisch, Kartoffeln und Früchte einzuholen? Selbst ungenügende Vorratsräume können entsprechend hergerichtet werden, damit sie zum Aufbewahren von Lebensmitteln geeignet erscheinen. Es hat keinen Sinn, sich lediglich auf sein Gedächtnis zu verlassen, die kleine Arbeit des Aufschreibens erspart viel Wege und viel Zeit.

Reparaturen sollen an bestimmten, eigens dazu ausersehenen Tagen vorgenommen werden. Man häufe nicht mehr auf, als man bewältigen kann. Sind ausnahmsweise viele Ausbesserungen zu machen, so muß ein Tag eingeschoben werden. Zuweilen wird es vorteilhaft sein, irgendwo kleine Ersparnisse dafür zu verwenden, um Reparaturen, die man selbst nicht fertigstellen kann, anderen geschulten Händen zu überlassen. Sie halten dann besser und ersparen viel Mühe und nicht selten größere Geldausgaben für Neuanschaffungen.

Die Zeiteinteilung ist von ungeheurem Wert. Nur wer sie beherrscht, kann den Haushalt besorgen, ohne zu verzweifeln. Wie oft kommt es vor, daß man sich durch eine Begegnung mit einer guten Bekannten durch eine Plauderei in einem Geschäft über die Gebühr aufhält. In rasender Eile werden dann bei der Heimkehr die Arbeiten vorgenommen, die man verabsäumt hat. Nichts will mehr gelingen. Das Fleisch wird nicht weich, die Kartoffeln können noch nicht gut sein, wenn der Hausherr bereits zur Mahlzeit nach Hause kommt. Technische Neuerungen auf dem Gebiet der Küche sollte man niemals vernachlässigen. Wer kennt nicht den Topf, der eine Speise, die sonst stundenlang auf dem Feuer stehen mußte, in einer halben oder einer viertel Stunde gar kocht? Bedeutet die Anschaffung auch eine größere Ausgabe, so wird sie durch Feuerungs- und Zeitersparnis wieder wettgemacht. Maschinen helfen der tätigen Frau, freilich nur, wenn sie sich ihrer richtig zu bedienen weiß. Und bevor sich die Hausfrau zum Ankauf einer Maschine entschließt, muß sie sich über die Vorzüge und die Geld- und Arbeitsersparnis völlig klar sein.

Die Mußestunden hingegen sollten immer richtige Mußestunden bleiben. Wer es nicht vermag, sich in den Ruhepausen wirklich zu erholen, der wird sehr bald der Verzweiflung anheimfallen. Ausschalten, was den ganzen Tag über das Hirn und den Geist so sehr in Anspruch nahm. Froh sein mit den Frohen, heiter mit denen, die gern heiter sein möchten. In Amerika gibt es viele Hausfrauen, die schleppen ihre Arbeit überall hin mit, wo auch immer sie sich befinden. Raucht der Mann am Abend seine Zigarre, so wirft sie schon einen bekümmerten Blick auf die Möbel und die Gardinen. Sie kalkuliert die Arbeit und die Verzweiflung, die ihr entstehen. Tollen die Kinder durch die Räume, so geht sie hinter ihnen her, um es ihnen zu verbieten. Der Teppich . . . die Stühle . . . der Fußboden . . . Nicht nur sie verzweifelt, auch die Angehörigen — und das ist das Schlimmste.

Jede Hausfrau soll ihre Arbeit ernst nehmen. Jede wird die schlimmen Stunden der Ohnmacht durchmachen, die keinem erspart bleiben, dem seine Tätigkeit an das Herz gewachsen ist. Aber die Hausfrau sollte immer dankbar anerkennen, daß ihr Lohn nicht in der Bezahlung durch das Geld besteht, sondern in der Liebe und der Achtung der Ihrigen. Und dann noch eins: Sie wird niemals zu den Unglücklichen gehören, die man von ihrem Posten verdrängt. Sie wird immer Arbeit haben, niemand wird ihr von einem Tag zum anderen kündigen!

Der Suppentopf für die kalte Jahreszeit.

Mit den leichten Sommergerichten ist es zu Ende. Der Mensch verlangt in der kälteren Jahreszeit nach schwererer und erwärmender Nahrung. Da hilft der Suppentopf aus der Verlegenheit. Das sogenannte „zusammengekochte Essen" befriedigt alle Ansprüche, die man an eine winterliche Mahlzeit stellen muß, außerdem hat es den Vorteil, daß es der Hausfrau keine Schwierigkeiten bei der Bereitung macht. Ja, sie kann sogar das Gericht nur tüchtig ankochen und es dann getrost der Kochkiste überlassen. Es ist sozusagen das Idealgericht für die vielen, die nicht Zeit haben, den ganzen Vormittag in der Küche zu stehen. Gibt man nach dem Suppentopf noch einen kleinen süßen Nachtisch, oder auch nur einen Bratapfel, so wird niemand über ein unschmackhaftes Mittagessen klagen. Allerdings muß man etwas abwechseln, aber gerade in diesen Gerichten gibt es ja eine große Auswahl. Sorgfältige Zubereitung ist natürlich auch hier eine Hauptsache.

Als bestes Suppenfleisch muß man ohne Zweifel immer das Rindfleisch bezeichnen. Für sechs Personen rechnet man ein Pfund Suppenfleisch und ein Pfund gute Rinderknochen (Markknochen). Dies wird mit zwei Liter Wasser und etwas gut geputztem Suppengemüse angesetzt. Mohrrüben, in Scheiben geschnitten, sind ebenfalls eine empfehlenswerte Zutat. Nachdem das Fleisch eine Stunde lang gekocht hat, tut man reichlich ein viertel Pfund Reis dazu, den man vorher mit heißem Wasser abgebrüht hat. Ebenso gibt man geschälte und in Stücke geschnittene Kartoffeln hinein. Man läßt nun das Gericht kochen, bis das Fleisch recht weich ist, was noch etwa eine Stunde dauert. Man kann natürlich auch noch andere Gemüse hinzutun, etwa in Stücke geschnittene Kohlrabi oder dergleichen. Das Fleisch wird in kleine Stücke zerlegt und dann auf die Teller verteilt. Die Knochen braucht man noch nicht wegzuwerfen, sondern man kann diese zerkleinern und nochmals zur Suppe verkochen, die man dann auch durch einige Zutaten verbessert. In den meisten Hotels werden die Suppenknochen dreimal mitgekocht, erst wenn sie ganz weich sind, wirft man sie weg, und die Köche stehen auf dem Standpunkt, daß die Knochen erst beim dritten Kochen ihre beste Kraft hergeben, eine Erfahrung von Praktikern, die sich die Hausfrau zunutze machen sollte. Hier kann übrigens gleich bemerkt werden, daß man das Wasser, in dem Gemüse gekocht wurde, natürlich niemals weggießen darf, sondern dieses Gemüsewasser unbedenklich zwischen jede beliebige Fleischsuppe mischen soll (Mohrrüben-, Kohl-, Spinatwasser usw.). Das sind die kleinen Ersparnisse, die die Hausfrau nicht außer acht lassen sollte. Sie braucht, wenn sie solches Gemüsewasser hat, kein Suppengrün weiter an die Suppe zu tun. Abgesehen davon wird der Geschmack eines solchen Suppentopfes nur verbessert, wenn ihm Gemüsewasser zugesetzt wird.

Statt Reis kann man auch Graupen in der Suppe mitkochen, und statt Rindfleisch natürlich auch Kalbfleisch nehmen, was aber teurer und weniger kräftig ist. Vielfach wird auch Hammelfleisch für diesen Zweck benutzt.

Ganz vorzüglich schmeckt eine Suppe aus Gänseklein mit Hafergrütze. Das Gänseklein wird sauber abgewaschen und geputzt und dann mit zwei Liter Wasser, einem viertel Pfund Hafergrütze und zwei mittelgroßen Zwiebeln angesetzt. Nach einer Stunde tut man ein paar große, in Teile geschnittene Aepfel hinzu und kocht diese gar. Nach Geschmack kann man auch noch etwas Essig hinzutun, doch ist das nicht allgemein üblich und beliebt. Dies Gericht ist am besten in der Kochkiste fertig zu kochen, da Hafergrütze leicht anbrennt und man sich diesen Aerger auf einfache Weise ersparen kann.

Als Wintergerichte wertvoll sind die Bohnen- und Erbsensuppen. Diese kocht man am besten mit dem ja jetzt billigen Schweinefleisch, und zwar nimmt man gut durchwachsenen Schweinebauch, den man, wenn man das mag, am Tage vorher leicht mit Salz einsprengen kann. Daneben sind Schweineohren, Schweinepfoten, Schnauze und vor allem auch Schwarten in den Suppen zu empfehlen. Zu Erbssuppe sind am besten die geschälten Erbsen, weil man sonst die Suppe durchrühren muß. Ein Pfund davon wird, nachdem man sie verlesen hat, mit kochendem Wasser überbrüht und dann mit zwei Liter kochendem Wasser angesetzt und ohne Salz auf schwachem Feuer etwa eine Stunde lang gekocht. Darauf gibt man das Fleisch und das nötige Salz hinzu und läßt nun die Suppe kochen, bis Erbsen und Fleisch richtig weich sind. Das Suppengemüse, das man zugleich mit dem Fleisch in die Suppe tut, soll man am besten in ein gehäkeltes Beutelchen legen, damit man es nachher wieder herausnehmen kann. Will man diese als sättigendes Hauptgericht haben, so tut man gut, zugleich mit dem Fleisch auch geschält, in Stücke geschnittene Kartoffeln daran zu geben. Ebenso sind würfelig geschnittene Mohrrüben eine angenehme Beimischung. Auf gleiche Weise wird die Suppe von weißen Bohnen gekocht. Erna Herford.

Gesundheits- und Schönheitshilfe durch kaltes Wasser.

Von Liselotte Hennoch.

In unserer nächsten Umgebung und für jeden von uns erreichbar, befindet sich ein außerordentlich wichtiges Mittel zur Erhaltung unserer Gesundheit und Schönheit, zur Förderung unseres frischen Aussehens, der unerläßlichen innerlichen und äußerlichen Elastizität: es ist das kalte Wasser.

Ein Glas Wasser morgens auf den nüchternen Magen

sollte jeder nehmen, der an Verdauungsstörungen leidet. Die Regelmäßigkeit in der Anwendung ist eine Hauptbedingung. Das Wasser soll frisch, kühl, aber nicht eisig kalt sein. Nach der langen Nachtruhe kann der Magen ohne empfindliche Schädigungen ein eiskaltes Getränk nicht vertragen. Hingegen nimmt er mit Wonne einen frischen, kühlen Trunk auf.

Ein Glas Wasser nach der Mahlzeit

verhindert eine übermäßige Fettbildung durch den reichlichen Genuß von nahrhaften Speisen. Das kalte Wasser vermehrt die im Körper befindliche Flüssigkeit, fördert den Blutkreislauf und trägt somit zu einer schnelleren Umsetzung von Brot, Kartoffeln, Gemüsen und Fleisch bei. Ebenso sollte man nach dem Genuß von starkem Kaffee ein bis zwei Glas kaltes Wasser trinken, weil dann wohl die anregende Wirkung des Kaffees bleibt, die aufregende Eigenschaft sich aber verliert. In Oesterreich, wo man bekanntlich den besten Kaffee trinkt, wird zugleich mit der „Jause", das heißt mit dem Nachmittagskaffee, das kalte Wasser kredenzt. Gleichviel, ob im Lokal oder am häuslichen Tisch — es entfallen stets mehrere Gläser Wassers auf die Teilnehmer der Tafel.

Ein Glas Wasser während der Mahlzeit

sei denen empfohlen, die gern zunehmen wollen. Daß Trinken beim Essen die Muskel- und Fleischbildung stärkt, ist allgemein bekannt. Das gesündeste Getränk jedoch, um die Nahrhaftigkeit der Speisen auszunutzen, ist das kalte Wasser.

Als Hilfsmittel bei Kopfschmerzen

wären kalte Kompressen anzuraten. Zu diesem Zweck wird ein festes Tuch, eine Serviette oder ein Handtuch, gefaltet, in kaltes Wasser getaucht, ausgewrungen, fest um die Stirn gelegt und auf dem Hinterkopf zugebunden. So fest man diesen Umschlag vertragen kann, so fest soll er geknotet werden. Nach etwa zehn Minuten nehme man ihn ab, warte, bis das Blut in den Kopf zurückströmt und mache ihn noch ein- bis zweimal. Die regelmäßige Anwendung des kalten Wassers in Form von Umschlägen auf Kopf und Stirn hat sich schon als Heilfaktor bei der scheinbar unbekämpfbaren Migräne erwiesen. Die Erleichterung, die der Leidende sofort empfindet, kann nicht hoch genug angeschlagen werden.

Zur Erzielung der Schlankheit,

und zwar auf eine recht angenehme und wenig nervenaufreibende Art, sind kalte Abreibungen unübertrefflich. Bei ihnen ist die Regelmäßigkeit der Anwendung oberstes Gebot wenn der Erfolg nicht ausbleiben soll. Wer nicht über eine Badestube verfügt, kann die kalten Abreibungen auf folgende Weise vornehmen: In eine Gummibadewanne wird soviel lauwarmes Wasser gegeben, daß man bequem darin stehen kann. In einer zweiten Gummiwanne oder einer Schüssel befindet sich kaltes Wasser mit Zimmertemperatur. Zwei mittelharte Bürsten werden in das kalte Wasser getaucht und — von den Fußknöcheln angefangen — geschehe die Bürstenmassage nach den Hüften zu. Immer wieder werden die Bürsten in das kalte Wasser getaucht, und immer wieder von neuem bürsten sie den Körper und massieren ihn gleichzeitig vorzüglich.