

Einmal der größten Diener Gottes der modernen Welt zuliebe

Bratkartoffeln	1075
Schweinefleisch	1350
Brötchen	1350
Honig	1500
Reis und Makaroni	1800
Zwieback	2000
Rahmkäse	2080
Schinken	2185
Ein Liter Kakao	2225
Ein Pfund Gänsebraten	2335
Hafelnüsse	3220
Schokolade	2500
Speck	2650
Margarine	3880
Butter	3955
Pflanzenfette	4640

Kalorien.

Deht wird es nicht mehr schwer sein, das Körpergewicht nach Wunsch zu regulieren. Oder doch?

Praktische Winke.

Portionenberechnung bei der Bereitung von Mahlzeiten. Un- erfahrene, junge Hausfrauen sind sich bei der Bereitung der Mahlzeiten oftmals unschlüssig, wieviel sie zu dem jeweiligen Gericht an Gemüse, Fleisch, Suppe, Kartoffeln usw. benötigen. Durch schnittlich berechnet man an Suppe pro Person $\frac{1}{4}$ Liter Flüssigkeit, an Gemüse pro Person $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ Pfund, an Fleisch pro Person $\frac{1}{4}$ Pfund, an Kartoffeln pro Person $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ Pfund.

Fruchtklammern als willkommener Nachschick. Eine sehr willkommene Abwechslung unter den Nachspeisen bilden die verschiedenen Fruchtklammern, die mit einer süßen Milch-, Mandel-, Vanille- oder schaumigen Weinsauce sehr erfrischen. Zu diesen Fruchtklammern kann man auch das beim Einfachen von Gelee zurückbleibende Fruchtmark verwenden. Als Würstchen dienen frische oder getrocknete Zitronen- oder Apfelsinenschale, geriebene bittere Mandeln, Vanille, Zimt, Nektar oder einige ausgeglagene Obstkerne.

Zum Verbacken kann man in der Fruchtmasse sowohl feinen Grieß, Sago, Hafergrüße ausquellen lassen, wie auch Gelatine verwenden, von der man auf 1 Liter Masse 12 Blatt rechnet. Zur Ersparnis von Zucker verwendet man zur Hälfte aufgelösten Süßstoff. Verfeinern kann man diese Fruchtklammern durch Beifügen feingewiegter süßer Mandeln oder Nüsse, die man zuletzt darunter mischt. Dann noch mit 1 Messerspitze Salz und 1 Eßlöffel Butter abgeschmeckt, in gefällige Formen zum Erkalten gefüllt lasse man sie bis zum nächsten Tage stehen, um sie dann gestürzt, mit geschmorten oder eingemachten Früchten zu garnieren.

Warum verwenden Sie so wenig Dörrobst? Wenn im Frühjahr das Frischobst zu Ende geht, bleiben nur noch die Süßfrüchte, die jedoch in kinderreichen Haushaltungen nicht allzu oft auf dem Tische erscheinen. Die wenigsten Hausfrauen denken dann daran, daß ihnen noch das Dörrobst zur Verfügung steht, oder sie lehnen es ab, weil es nach ihrer Ansicht geschmacklich weit unter dem Frischobst steht. In diesem Falle handelt es sich aber um ein Vorurteil, das zumeist durch unangemessene Bereitung verschuldet wird. So muß Dörrobst unbedingt mehrere Stunden vor dem Kochen in kaltem Wasser eingeweicht werden, in dem man es am besten über Nacht (Birnen und Aprikosen 24 Stunden) stehen läßt. Dann lasse man es im gleichen Wasser, das nicht abgeseigt werden darf, da sonst die Geschmacksstoffe vernichtet würden, mit Gewürz, wie frischer oder getrockneter Zitronenschale, Stangenzimt, etwas Vanilleschote unter Beigabe von 1 Prise Salz zum kochen kochen auf. Wenn es weich ist, lasse man es mit dem Schaumlöffel in eine Schale, um den Saft je nach Bedarf mit Zucker oder 2-3 Eßlöffel Süßstofflösung abzuschmecken und mit ganz wenig Kartoffelmehl fäimig zu machen. Dann gebe man das Obst wieder hinein und lasse es darin nochmals 10 Minuten ziehen. Backpfannen lasse man bei verdecktem Topfe vollständig austrocknen, bevor man sie in die Schüssel gibt, wodurch sie schön prall bleiben, während sie im anderen Falle runzlig werden. Um das Gewürz leicht entfernen zu können, lasse man es in eine Gewürz- kugel, es ist dann auch ein zweites Mal zu verwenden.

Kein Natrium zum Kochen von Hülsenfrüchten. Das vielgeübte Beifügen von Natrium beim Kochen von Hülsenfrüchten, um hartes Wasser „weich“ zu machen, ist zu vermeiden, da nach den heutigen Forschungen durch diesen Zusatz die Vitamine der Hülsenfrüchte vernichtet werden. Da aber hartes, also kalkhaltiges Wasser sich mit Legumin verbindet und das Weichwerden der Hülsenfrüchte verhindert, so nehme man zum Kochen entweder Regenwasser, oder, wenn nicht vorhanden, vorher abgekochtes, jedoch wieder erkaltes Wasser.

Warum der Fisch beim Baden nicht immer die gewünschte Kruste bekommt. Manche Hausfrauen werden schon beim Baden von Fisch über die fehlende goldbraune Kruste geklagt haben, nicht ahnend, daß sie bei den Vorbereitungsarbeiten einen Fehler begangen. Und zwar darf der Fisch beim Marinieren nicht in der Marinade schwimmen, sondern man sollte die mit Pfeffer und Salz

bestreuten und mit Zitronensaft oder in Ermangelung mit Essig be- träufelten Fischstücke auf ein Drahtsieb legen. Im anderen Falle wird er beim Panieren zu weich und kann nicht in der gewünschten Weise bräunen.

Wirksame Fleckenmittel. Stockflecke aus Wäsche zu be- seitigen. Diese verschwinden, wenn man sie mit einer Mischung aus Salz und Salmiakgeist (breiartig verrührt) bestreicht, eintrocknen läßt, um dann mit klarem Wasser nachzuwaschen.

Fettflecke in Tapeten und Papier. Man verrühre Pfeifenerde in Benzin breiartig, trage auf die Flecken auf und lasse sie über Nacht einwirken.

Weinflecke aller Art im Tischzeug. Ein vorzüg- liches, das Gewebe nicht angreifendes Bleichmittel für Weinflecke ist Zitronensäure, frische oder aufgelöste kristallisierte. Sofort auf „frischer Tat“ beträufel man den Fleck damit und halte diesen ausgepannt über einen Topf mit kochendem Wasser. Zuletzt spüle man mit klarem Wasser nach, und man wird über das Resultat über- rascht sein.

Pfiffeerde immer wie „neu“ zu erhalten. Man nähe an diesen Röcken vier gleichweit entfernte Hentel am Bunde an. Hänge sie mit diesen an 2 im Innern des Kleiderbügels an den Enden einge- schraubten kleinen Rundhaken auf und umhülle dann den Rock lose mit einem breiten Handtuch, das man rechts und links oben an den Hüften ansetzt. Auf diese Weise werden die Falten zusammenge- halten und brauchen nie nachgebügelt zu werden, wodurch viel zeit- raubende Arbeit und Kosten für Neupressen erspart werden.

Tintenflecke restlos aus farblosen Geweben zu tilgen. In $\frac{1}{4}$ Liter Wasser löse man 50 Gramm Natrium- und 50 Gramm Salz- säure auf und betupfe mit dieser Mischung die betroffenen Stellen, um sie dann in reichlich klarem Wasser nachzuwaschen.

Moderne Kleidergarnituren auf „neu“ zu waschen. Bei diesen duftigen Hals- und Ärmelgarnituren ist es wichtig, jedes Reiben zu vermeiden, um Gewebe und Spigenumrandungen nicht zu ver- zieren. Man weiche sie also nur kalt ein, lasse sie dann strichweise auf der Hand mit Kernseife, wickle jedes Stück für sich zu dichten Röllchen zusammen und lasse sie dann mit etwas Borax in kaltem Wasser zum Kochen an. Nur einmal aufgekocht, lasse man sie bis zur Handwärme abkühlen, drücke die Röllchen leicht mit der Hand in gerolltem Zustande aus, wodurch sie etwaige Schweißstellen lösen, und lege sie dann kurze Zeit in kares Wasser. Darauf in lauwarm- mer Mercerslösung 5 Minuten liegen lassen, spanne man Spigen nur mit rostfreien Stahlnadeln, vorsichtig in Form gezogen, auf dem Plättbrett aus, um sie fast trocken, noch mit leichtem Eisen zu überbügeln, während man Kalzit, Opaltragen, Crepe de Chine und Ripsgarnituren in Form gezogen in Tücher wickelt und noch halbfeucht von links nach rechts aufbügelt.

Wie man spröde Stoffe nach dem Waschen beim Plätten behan- deln muß. Wenn die Hausfrau Kinderröcken und Blusen aus Cheniot, Wolle, Kammgarn usw. einer Naßwäsche unterzogen hat, so fürchtet sie meist, daß sie diese beim Plätten nicht wieder tadellos bekommt. Das erreicht sie jedoch, wenn sie die gewaschenen Sachen ohne jedes Auswinden tiefend naß zum Austropfen aufhängt, da jedes Winden und Drücken scharfe Brüche verursacht, die sich auch nach dem Plätten markieren. Ferner sollte sie die Sachen nie völlig trocken werden lassen, sondern noch halbfeucht erst von der rechten Seite auf übergelegten Tüchern und dann von links mit heißem Eisen bügeln, wobei sie krausgezogene Nähte und Säume gut dehnen muß.

Weiße Nägel. Immer wieder sieht man es. Eine sensible zarte Frau greift in der Eile, da sie gerade keinen Dolch in der Hand hat, zu Schere, Brieföffner oder, wenn sie sehr sorgfältig ist, zu einem scheußlichen Instrument, Nagelfeile genannt, und sticht damit unter ihre Nägel. Dies tut sie nun beileibe nicht aus selbstquälerischen Motiven, sondern nur, um ihre Nägel zu säubern. Es geschieht mit viel Kraftaufwand und Energie. So viel ist gar nicht nötig. Gnä- dige Frau, Sie haben das Recht, auch mit Ihren Nägeln behutsam umzugehen. Nehmen Sie ein weiches Holzstäbchen, es kostet kaum 5 Pfennig, und man kann es in jedem Parfümeriegeschäft kaufen. Es leistet Ihnen unbezahlbare Dienste, viel bessere als alle Metallinstru- mente. Es verkratzt nicht, reinigt vorzüglich, und die feine Haut unter dem Nagel wird nicht beschädigt. Dadurch vermeidet man es auch, daß Rillen und Rißchen entstehen, in denen Staub und Schmutz sich festsetzen können. Aber nur die Metallnagelfeilen sind schuld daran, daß die Nägel nicht immer in blendendem Weiß erstrahlen.

Schwächliche und blutarme Kinder müssen, wenn es sich um körperliche Abhärtung handelt, vorsichtig behandelt werden. So sollte man nur gesunde, vollblütige Kinder mit bloßen Händen auf die Straße schicken. Diesen bekommt die Abhärtungsmethode sehr gut, während blutarme Kinder sich leicht einen dauernden Rheuma- tismus zuziehen.

Kurzsichtigkeit entsteht bisweilen infolge Tragens enger Kragen. Durch das Hervorrufen von Blutandrang zum Kopfe schaden enge Kragen dem Auge ebenso wie alle körperlichen Zustände, die mit Störungen des Blutkreislaufes einhergehen und einen erhöhten Blut- andrang bewirken.

Beschaffenheit von Blumentöpfen. Blumentöpfe müssen unbe- dingt porös sein; je poröser desto besser. Die Luft muß von außen an die Wurzeln der Pflanzen dringen können. Deshalb dürfen die Töpfe weder außen noch innen glasiert sein. Will man zur Zierde Steingut- oder Porzellantöpfe verwenden, so muß man unbedingt einen gewöhnlichen Blumentopf in den Ziertopf hineinstellen. Kübel oder Kästen müssen, gleich den Blumentöpfen, dem Gießwasser Abzug gestatten.

Die Welt und unser Leben

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

Nr. 38

Samstag, den 20. September

1930

Kleine Ursachen - großer Krach!

„Bedenkliche“ Plauderei von Annie Juliane Richter.

„Kannst du es dir wirklich nicht angewöhnen, lieber Max, nach dem Rauchen die Zigarette auszudrücken? Du weißt, ich bin etwas empfindlich gegen den üblen Rauchgeruch einer ver- glimmenden Zigarette!“

Das war eine sanfte Mahnung.

Darauf der Betroffene: „Was, übler Rauchgeruch? Meine Zigaretten riechen gut, nur du bist überempfindlich, scheinst wieder sehr nervös zu sein!“

Borauß die Angegriffene sich gegen den Vorwurf un- berechtigter Empfindlichkeit verteidigen zu müssen glaubt.

„Was, ich soll nervös sein? Jeder einigermaßen rücksichts- volle Mensch weiß, daß die Zigarette geradezu scheußlich riecht, wenn man sie nicht ausdrückt. Aber du bist eben nicht rüd- sichtslos. Man merkt, daß deine Kinderstube sehr mangelhaft gewesen ist. Es ist eben kein Auskommen mit einem solchen brutalen Egoisten, der keine Ahnung von den kleinsten Vor- bedingungen harmonischen Zusammenlebens hat!“

Das war zu stark in Angriffsstellung übergegangen! Und das zarte Stimmchen hatte mit jedem Wort an Messerschärfe zugenommen. Was konnte der Max anders tun, als nun ener- gisch Front zu machen? Seine Familie hatte die Unbedachte beleidigt. Die Kinderstube war angezweifelt worden. Er, der fröhliche, harmlose Max, sollte ein brutaler Egoist sein! Das mußte ein für allemal abgestellt werden, daß so eine kleine Frau einen so lästlich großen Mund hatte. Darum schlug Max auf den Tisch des Hauses, sprang auf und schrie:

„Ich verbitte mir die Beleidigung meiner Eltern, und ver- bitte mir, daß du an meiner Erziehung etwas auszusehen hast! Du glaubst wohl, ich weiß nicht, wie deine Mutter schon über dich geklagt hat, weil du immer so halsstarrig und so ekepetete gewesen bist! Nichts war dir gut genug! Du, du bist egoi- stisch! Du — —“

Schon ging der großende Ton in ein Donnern über — schon zuckten Blitze der Empörung aus Frau Linchens Augen — und nun ging ein Regenschauer nieder, den nur einige zackige Bemerkungen durchbrachen. Dann schlug eine Tür ins Schloß, und — Herr Max hatte das Weiße oder vielmehr das Rahe- stehende gesucht, das man mit Recht als Bligableiter häuslicher Sturmjungen bezeichnen kann — den Stammtisch. Dort fand der arme Max Verständnis. Er konnte seine Zigarette glim- men lassen. Er wurde nicht erzogen, und kein Mensch fand etwas dabei, wenn er sich egoistisch benahm.

Und Linchen hatte daheim folgenschwere Entschlüsse gefaßt. Sie packte einige Siebensachen zusammen, und zwar unter herz- brechendem Schluchzen über ihr abgrundtiefes Unglück. Schluch- zend vor Mitleid mit sich selbst und vor Trauer, daß ihr Max, den sie doch so geliebt hatte — sich als ein solches Unge- heuer entpuppt hat — verließ Frau Linchen ihr so reizend- molliges Nest und flüchtete nebst recht unordentlich gepackter Handtasche, allwo sie Trost in ihrem schweren Leiden und Ver- ständnis für ihre Nöte erwartete.

Aber es kam anders. Schon das verweinte Gesichtchen weckte in der klugen Mutter nicht das namenlose, überströ- mende Mitgefühl, das Linchen brauchte.

„Na, was ist denn los? Hatt ihr euch gezankt? Und da mußt du gleich Hilstruppen heranziehen, statt es in den eigen- en vier Wänden auszusechten? Eheleute müssen miteinander selbst fertig werden — der gute Max wird sich wundern, was er für ein kleines törichtes Mädel statt einer vernünftigen Ehe- kameradin erwirkt hat, wenn du gleich zu Hause alles pehen mußt!“

So ging es noch ein Weilchen in den verschiedensten Varia- tionen weiter, und schließlich war Linchen eifrig bestrebt, ihre vollgestopfte Handtasche zu verpacken, in der das Nachtzeug und andere Verräter eines unumstößlichen Trennungsentschlusses, verbunden mit Ueberredung in das Elternhaus, verstaut waren.

Es sind nicht immer nur äußere Dinge, die den Anlaß zu stürmischen Ehemitter geben. Schließlich gewöhnt man sich auch an kleine Unarten und Ungezogenheiten, oder das Zusam- menleben schleift dann die Ecken des Anstoßes allmählich ab. Damit rechnet die geistreiche Frau. Aber wer kann sich rühmen, gleich als Neunmalkluger in die Ehe zu treten? Das Temperament ist auch verschieden, und die Lebensauffassungen spielen bedeutend in der Komödie der Gegenfälligkeit mit. An kleinen Gewohnheiten geht manche Ehe in die Brüche, weil sie es sind, die sich festeingewurzelt haben und, unbewußt, immer wieder zum Vorschein kommen. Es besteht ja gar kein böser Wille, den andern mit der Wiederholung einer Ange- wohnheit zu ärgern. Man weiß es oft gar nicht, daß man sich etwas Wunderliches zugelegt hat, was andere stört. Be- sonders bei Menschen, die oft allein wai n, schleichen sich Son- derbarkeiten ein. Entweder nimmt man es beim Essen nicht so genau wie der andere möchte — er pampst Kartoffeln und Gemüse mit Soße zusammen und futtert darauf los — oder er hat sich mit kleinen Bequemlichkeiten des Anzuges verwohnt, die er für zulässig hält. Er ist ja immer allein! Wen geht es was an, wie ich da esse, und wie ich pantoffelig herumslurchte? Es gibt ja feinfühlende Gemüter, denen die Entdeckung eines Mißbehagens bei dem Partner schon die Nöte der Verlegenheit in die Schläfen jagt. Aber andere wieder sind Dickhäuter. Die meisten sogar! Er muß einen kleinen Stups bekommen, um erst mal zu wissen: „Aha, das gefällt dir nicht an mir!“ Wenn er klug ist, so stellt er die kleinen Angewohnheiten beizelen ab.

Man sagt, daß die glücklichsten Ehen von zwei sehr ver- schieden Veranlagten geführt werden. Das trifft auch in Tem- peramentsfragen und dann zu, wenn trotzdem eine gewisse gleiche Anschauungsgrundlage vorhanden ist. Aber nicht, wenn die Gegensätze sich auf moralischem Gebiete enthüllen, wenn die Gleichgültigkeit bemerkt wird gegen heilige Güter des Ehepart- ners oder sogar eine gewisse Verachtung der Lebensauffassung. Diese Gegenfälligkeit ist nicht zu überbrücken und soll es auch nicht. Aber wenn gegenseitige hohe Achtung sich mit gutem Willen zusammen tut, alle großen Krachs zu vermeiden, dann sollte es doch wunderbarlich zugehen, wenn nicht auch die kleinen Gegensätze sich manierlich benehmen und davonhüben.

Und wir sehen Max mit den besten Vorsätzen nach Hause kommen, weil ihm doch der Wirtschaftstisch sein liebes Heim nicht zu ersetzen vermochte, und er findet sein versöhnlich ge- stimmtes Linchen an einem mit Blumen geschmückten Abend- brottisch vor. Der Vorhang fällt.

Mann und Frau gehören zusammen!

Wie verhalten sich Eheleute in schwerer wirtschaftlicher Zeit?

Während der Verlobungszeit wird man leider die meisten jungen Mädchen vergeblich fragen, wie sie über ihr künftiges Zusammenleben disponiert haben. Träumerisch und glücklich antworten sie: „Wir gehören doch zusammen, also müssen wir auch gemeinsam alles tragen“. Ein wunderbarer Standpunkt, eine lobenswerte, ideale Einstellung, die noch nichts ahnt von den Schwierigkeiten, die die Zukunft um sich birgt, in vielen Beziehungen, und nicht zuletzt in finanzieller.

Wochenschrift

Mann und Frau gehören zusammen, sie bilden, auch vermögensrechtlich, eine Einheit, wenn sie einen entsprechenden Ehevertrag abgeschlossen haben. Zu diesem Zweck müssen sie sich, zunächst vor der Hochzeit, zum Gericht oder zu einem Notar begeben und dort die „allgemeine Gütergemeinschaft“ unter sich vereinbaren. Dann gehören sie zusammen, d. h. ihre Vermögen bilden eine Einheit, mit Ausnahme des sogenannten Vorbehaltsbuts, das ist das Vermögen, das im Ehevertrag als solches bezeichnet ist oder von dritter Seite einem der Ehegatten ausdrücklich als solches zugewendet wird, was auch häufig in Testamenten geschieht. Dieses Vorbehaltsbute bleibt uneingeschränkt Eigentum jedes einzelnen, jeder kann damit nach Belieben verfahren. Das Gesamtgut jedoch untersteht nur der Verfügungsgewalt des Mannes, die er ohne Zustimmung der Frau ausüben kann, mit Ausnahme besonders wichtiger Transaktionen, z. B. Grundstücksverkäufe. Da ist die Einwilligung der Frau erforderlich.

Diese Regelung der Vermögensverhältnisse zwischen Mann und Frau hat sicher ihre Vorteile und entspricht der idealen Vorstellung von der Gemeinschaft der Eheleute vielleicht am besten. Da aber das Gesamtgut, also auch das ursprüngliche Vermögen der Frau, für alle Schulden des Mannes haftet — für Schulden der Frau nur in wenigen besonderen Fällen — und im Konkurs des Mannes mit zur Masse gehört, die unter die Gläubiger verteilt wird, können sich große Schwierigkeiten ergeben. Nicht nur mangelnde Zuverlässigkeit des Ehemannes, sondern auch allgemein die heute so große Möglichkeit, auch ohne Verschulden in wirtschaftliche Nöte zu geraten, sind Umstände, die die Nützlichkeit eines solchen Ehevertrages in Frage stellen können, und die den ursprünglichen Zweck — stärkere Zusammengehörigkeit von Mann und Frau — in das Gegenteil verwandeln, wenn Zwist und Unfriede als unliebsame Begleiter von finanziellen Auseinandersetzungen und wirtschaftlicher Not auftreten.

Deshalb fördert man eheliche Eintracht oft besser durch die Vorsorge, daß

Mann und Frau

juristisch nicht zusammengehören,

und das erreicht man bis zu einem gewissen Grade dadurch, daß überhaupt kein Ehevertrag geschlossen wird. Dann tritt nämlich der gesetzliche Güterstand ein, das Vermögen der Frau mit Ausnahme des Vorbehaltsbuts wird sogenanntes „eingebrachtes Gut“, das nur der Verwaltung und Nutznießung des Mannes untersteht; die Frau bleibt aber alleinige Eigentümerin. Eine Gefahr für ihr Vermögen kann natürlich bei unordentlicher Verwaltung durch den Mann auch noch bestehen, aber — und das ist von entscheidender Wichtigkeit — das eingebrachte Gut bleibt dem Zugriff der Gläubiger des Mannes entzogen. Im Konkurs gehört es nicht zur Masse. Die Frau hat ein „Aussondungsrecht“, sie behält also ihr Vermögen, und zwar nunmehr als uneingeschränkte Eigentümerin. Der Konkurs des Mannes stellt nämlich einen der Fälle dar, bei denen die Verwaltung und Nutznießung des Mannes laut gesetzlicher Vorschrift beendet ist. Es tritt dann Gütertrennung ein, d. h. derjenige Güterstand, bei dem Vermögen von Mann und Frau vollständig getrennt sind. Jeder bleibt in seiner Verfügungsfreiheit uneingeschränkt. Diesen Rechtszustand kann man auch durch Vertrag herbeiführen, indem man ebenfalls vor Gericht oder bei einem Notar eine entsprechende Vereinbarung trifft. Dann bestehen, außer Unterhaltspflicht u. ä., überhaupt keine Vermögensbeziehungen zwischen Mann und Frau. Das scheint zwar dem idealen Sinn der ehelichen Gemeinschaft zu widersprechen, ist aber andererseits durch die Klarheit der Vermögenslage und die Möglichkeit, Schwierigkeiten zu vermeiden, eine Garantie für Friede und Eintracht. v. a. 24.

Schulden im Hause

Von Erta Mengel.

Heute gibt es ungezählte Familien, die bei all' ihren größeren Einküufen notgedrungen „Käufe auf Stottern“ abschließen müssen, also den ihnen bereitwilligst von jedem Geschäftsmann eingeräumten Kredit in Anspruch nehmen, weil ihnen

die Mittel fehlen, sofort den ganzen Betrag auszubringen. So lange beide Ehegatten um diese Käufe auf Abzahlung wissen, beide darnach streben, die vereinbarten Zahlungen einzuhalten, kann nur wenig dagegen eingewendet werden. So traurig der bargelose Kauf der Konsumenten und die Einräumung von oft ziemlich langfristigen Kredit für den Kaufmann auch ist, so würde doch bei seinem Wegfall in ungezählten Fällen der Absatz seiner Ware völlig gehemmt, wenn nicht gar unmöglich. Darum wählt er notgedrungen das kleinere Übel und gibt seine Waren bei entsprechender An- und Abzahlung an die Käufer ab. Neben diesen großen Verpflichtungen jedoch, die heute viele Familien eingehen, laufen aber leider noch zahllose kleinere und kleinste, von denen nur der eine Teil der Ehegatten, Mann oder Frau, etwas weiß. Der Ehemann wird nicht selten durch das allzuwillige Anschreiben des Wirtes, bei dem er Stammgast ist, zu vermehrtem Verbrauch und dadurch Schuldenmachen verführt und die Ehefrau durch das gleiche Entgegenkommen des Kaufmanns, Fleischers, Bäckers usw. Am Zahlungstage des Lohnes oder Empfangstages des Wirtschaftsgeldes zahlen dann beide die schuldige Summe ab und sind dann aus Mangel an Mitteln von neuem gezwungen, weitgehenden Kredit hier wie dort in Anspruch zu nehmen.

Nun ist aber nichts leichter als ein Steigern des Verbrauchs, wenn der Bedarf nach dieser oder jener Richtung hin nicht sofort bezahlt, nicht sofort gedeckt werden muß. Sind es vielleicht auch immer nur wenige Groschen, die beim Kauf auf Kredit über das hinausgehen, was man bei Barzahlung erstehen würde, so zeigt sich doch gerade hier mit erschreckender Deutlichkeit am Wochen- oder Monatsende, wie auch aus vielen „Benig“ zuletzt ein erstaunlich großes „Biel“ wird, das dann wiederum nach Deckung verlangt. Schließlich zwingen die Schulden zum Aufreißen neuer Löcher, um die alten zu stopfen, der Verpflichtungen und damit der drückenden Sorgen werden immer mehr, die beiden, Mann und Frau, das Leben vergällen und zur Last gestalten.

So schwer es auch unter den heutigen Verhältnissen für die Hausfrau sein mag, mit dem oft sehr geringen Inhalt der Haushaltskasse oder für den Hausvater, mit stark beschnittenem Taschengeld alle notwendigen Bedürfnisse zu decken und sich gewohnte kleine Annehmlichkeiten zu bieten, so sollte doch von beiden nichts so ängstlich vermieden werden wie Schuldenmachen durch Kauf auf Kredit. Mehr denn je gilt heute das alte gute, in seiner Wahrheit längst erkannte Sprichwort: „Wer sich nicht nach der Decke streckt, dem bleiben die Füße unbedeckt“.

Wohnungskultur der alleinstehenden Frau.

Von Oda Schaefer.

Der neue Frauentyp der Gegenwart ist die alleinstehende berufstätige Frau, die „Junggefellin“. Sie findet wohl heute zutage überall Anerkennung, aber doch ist für sie das Leben viel schwerer als für den Junggefallen. Erst allmählich beginnt sie etwas von den Erleichterungen zu spüren, die die Technik den Frauen in Amerika schon längst geboten hat. Man konstruiert Kleinnöbel, Wandschränke, elektrische und feuerfeste Kochgeräte, Geschirr aus Glas und nichtrostenden Stahl. Diese Kleinigkeiten sind wichtige Hilfen, denn die alleinstehende Frau wird eine kleine, selbstmöblierte Wohnung stets dem möblierten Zimmer vorziehen. Erstens einmal aus dem Grunde, weil die Vermieterinnen eine Abneigung gegen „möblierte Damen“ hegen und sich darunter stets Ueberfälle auf ihre Küche und Plättchengelegenheit vorstellen. Der „möblierte Herr“ ist immer noch bevorzugt, grundlos genug, und erst allmählich macht sich eine Wandlung in der Beziehung bemerkbar. Zweitens hat jede Frau das Bedürfnis nach dem eigenen Heim, nach einer persönlichen Note, die sie diesem Heim geben kann, selbst wenn sie auch nur mit wenig, aber eigenen Möbeln erreicht wird. Und drittens stellt sich eine Kleinwohnung, bestehend aus einem Zimmer, das Wohn- und Schlafraum und Küche darstellt, entschieden billiger als ein geschmacklos möbliertes Zimmer.

Die ideale Schlafgelegenheit in der Einzimmerwohnung ist die couch, manchmal schon in „Kaufsch“ verdeutscht, eigentlich eine breite, mit buntem Kretonne bezogene Chaiselongue, die

man nichts durch Fortnehmen der Aufschlägen in ein Bett verwandelt. Der Bezug soll möglichst aus dem gleichen waschbaren Indantkrenstoff sein wie die Gardinen, das ist praktisch und hübsch zugleich. In dieser Wohnzelle des Zimmerchens stehen helle, glatte Möbel, die billig und leicht sauber zu halten sind; ein runder Tisch mit Strohgeflechtstühlen, vielleicht ein kleiner Schreibtisch und vor allem ein schmales Tischchen unter dem Fenster, das zum Hinstellen von Geschirr und elektrischem Teegerät bestimmt ist.

Die praktische Ecke nimmt die fensterlose Wand ein. Zwischen zwei vorspringenden Schränken befindet sich eine Nische, sie dient als Ersatzküche. Hier birgt sich hinter einem aufklappbaren Brett die Kochvorrichtung, bestehend aus elektrischem oder Gaskocher, Töpfen und Vorräten in einem Seitenfach. In dem großen Schrank sind Kleider, Wäsche, Hüte, Schuhe untergebracht, an den Schmalseiten gibt es Extrafächer für Bücher und andere Kleinigkeiten und vor allen Dingen für Staubsauger, Bügeleisen und Besen oder Mop.

Schränke sind überhaupt das wichtigste für solch ein Zimmer, in dem nur das Nötige Platz hat; daher baut man vielfach Wandschränke in die Kleinnwohnungen ein. Sie bewahren sich sehr gut, nehmen keinen Platz weg, und man braucht unter ihnen nicht zu fegen. Direkt für die Junggefellin erfunden worden ist ein kleines, helllackiertes Vorratschrankchen, das man überall hinhängen kann. Es zeichnet sich durch praktische Raumeinteilung aus, die es ermöglicht, Konserven und Flaschen unterzubringen und Würste aufzuhängen. Türen und Wände sind der Lüftung wegen unauffällig durchlöcher.

Es ist nur zu wünschen, daß der alleinstehenden Frau weitere Hilfen geboten werden, denn sie hat außer ihrem Beruf noch ihre Garderobe und vor allem ihre Körperpflege, die sie nicht vernachlässigen darf, denn in den Frauenberufen entscheidet immer wieder das gute Aussehen.

Daß die Wohnungskultur der alleinstehenden Frau Arbeits- und Lebensmöglichkeiten erleichtern, ist ohne weiteres klar. Möbel, Schränke und Kochvorrichtungen sind in einfachen Ausführungen auch weniger bemittelten Frauen zugänglich. Die alleinstehende arbeitende Frau wird die neue Wohnungskultur beglückt empfinden. Gibt sie ihr doch den Rahmen für ihr Selbstbewußtsein. Es ist bestimmt nicht gleichgültig, ob sie in einem unbequamen fremden Raum ihre Erholungszeit verbringt, oder ob sie umgeben von geschmackvollen Eigenheiten ihre Mußestunden verlebt.

Die Frau als Lehrmeisterin . . . die Frau als Vorgesetzte.

Das Personal fürchtet und haßt den weiblichen Lehrmeister und Vorgesetzten. Lieber gar keine Stellung als bei einem weiblichen Chef, sagen die Frauen. Das Problem des Hauspersonals — so behauptet die Gegenwart — wird niemals gelöst werden, weil in diesem Falle Frauen Vorgesetzte und Lehrmeister sind. Da sie aber nicht nur im Haushalt, sondern auch im öffentlichen Leben dieses Amt zu bekleiden haben, müssen diejenigen, die auf einen solchen Platz gestellt sind, heute wie einst gegen Vorurteile und vorgefaßte Meinungen kämpfen.

Die weiblichen Untergebenen machen der Frau ihre Aufgabe meistens recht schwer. Die Frauen vermeiden ihr das Arbeiten. Sie sehen traditionsgemäß nur in dem Manne den Vorgesetzten, den sie achten und dem sie freudig ergeben sind. Die Frau kann ihnen nicht imponieren. Bei ihr sehen sie ihre eigenen Fehler voraus. Ohne weiteres nehmen sie an, daß ihre Vorgesetzte nach dem üblichen Schema zu behandeln sei, und sie versuchen, sich entweder mit Schmeicheleien in ihre Gunst zu setzen, oder sie zeigen ihr unverhohlen, daß sie in ihr nichts Verehrungswürdiges begrüßen.

Der männliche Angestellte fühlt sich der Vorgesetzten in Frauenkleidung ohne weiteres überlegen. Vertraulich wird er versuchen, ihr einige Verhaltensmaßregeln zu geben, in der Ueberzeugung, sich dadurch unentbehrlich zu machen. Von seinem Standpunkt aus ist das gut zu verstehen, weil in jedem Beruf der männliche Angestellte einen besseren Posten einnimmt als die arbeitende Frau. Demzufolge lehnt sich in

ihm die Manneswürde gegen eine vorgelegte Behörde auf, die zur Weiblichkeit gezählt werden muß.

Der ganze Betrieb wartet mit einer Spannung ohnegleichen auf den Augenblick, in dem die weibliche Vorgesetzte sich blamieren wird. Vom kleinsten Laufjungen angefangen bis zum gleichgestellten Direktor lauert die Schadenfreude in den Augenwinkeln. Wehe ihr, wenn sie einen falschen Befehl erteilt, der eine Gegenordre notwendig macht! Oder gar wenn sie in einem Punkte nicht Bescheid weiß! Was man beim Manne ohne weiteres entschuldigt und hinnimmt, wird der Frau auf dem gleichen Posten als schweres Unrecht ausgelegt.

Ihre Person bildet den Gegenstand der Aufmerksamkeit. Dabei kann sie es keinem recht machen. Ist sie elegant und modern gekleidet, dann herrscht die Ansicht, sie sei eine oberflächliche und eitle Person, die nur ihre Kleider im Kopfe hat. Kommt sie weniger sorgfältig aufgemacht in den Betrieb, dann wird über sie die Achseln gezuckt. Ist sie hübsch, sagen die Leute: „Die Stellung hat sie doch zweifellos nur ihren schönen Augen zu verdanken“, und wenn sie nicht ansprechend aussieht, meinen sie: „Na, eine Häßlichere konnte man uns wohl nicht als Vorgesetzte geben!“

Arme Lehrmeisterin, du hast es nicht leicht! Aber einige Fehler sind den Frauen in höheren Stellungen ja eigen. Sie sollten sich darüber einmal ganz klar werden, um die Möglichkeiten zu fördern, diese Fehler abzulegen.

Die Frau als Vorgesetzte sollte es unter allen Umständen vermeiden, Person und Sache zu verbinden. Mag eine Arbeitskraft als Persönlichkeit ihr unsympathisch sein, so kann sie ihre Empfindungen doch nicht mit der Bewertung der Leistungen in Einklang bringen. Vorsicht in der Beurteilung von Tüchtigkeit und Fleiß ist geboten. Es hat keinen Sinn, leichtfertig Vertrauen zu schenken und Freundschaften innerhalb des Betriebes anzuknüpfen, wozu die Frau leider sehr häufig neigt. Bei Vorhaltungen sollten nur die sachlichen Dinge, niemals aber private besprochen werden. Läßt die Vorgesetzte sich dazu hinreißen, so hat sie das Vertrauen der ihr Unterstellten für immer verloren. Ihren Untergebenen gegenüber muß sie selbst bestehen. Für immer ist der Respekt dahin, wenn sie sich hilfesuchend an den männlichen Kollegen wendet.

Als Lehrmeisterin befehlige sie sich einer Gleichmäßigkeit und Geduld. Im Bewußtsein ihrer neu erworbenen eigenen Kenntnisse sehen Frauen in dieser Stellung oft zuviel Wissen bei ihren Schülerinnen voraus, und daher hat ihre Lehrtätigkeit nicht den gewünschten Erfolg. Es ist falsch, heute zu tadeln, was morgen gelobt wird. Sachlichkeit geht auch hier allen andern Empfindungen vor. Das, was die Frau selbst kann und weiß, soll sie vorbehaltlos ihren Schülerinnen übermitteln und niemals sich von der Furcht, überflügelt zu werden, beherrschen lassen.

Eine, die selbst Vorgesetzte und Lehrmeisterin ist.

Was darf man essen, ohne dick zu werden?

Die Sache ist sehr einfach. Jeder Mensch braucht, wenn er nicht schlanker und nicht dicker werden will, täglich für ein Kilo seines Körpergewichts 40 Kalorien. Treibt er nebenbei Sport, so kann er sich etwas mehr gönnen. Treibt er Sport und bleibt er bei 40 Kalorien pro Kilo seines Gewichtes, so wird er abnehmen. Die Rechnung ist ganz einfach. Nehmen wir an, ein Mann wiegt 150 Pfund (75 Kilo), so braucht er täglich 3000 Kalorien. Eine Frau von 120 Pfund Gewicht (60 Kilo) braucht nur 2000 Kalorien, da die Frau mit einem Fünftel weniger als der Mann auskommt. Und nun rechne man aus:

Ein Pfund Gurken	enthält	35
Ein Liter Bouillon		40
Ein Pfund Kopfsalat		60
Spinat		185
Grüne Bohnen		185
Apfel		300
Ein Liter Milch		325
Ein Pfund Schellfisch		340
Eier		810