

Zum hundertsten
Jahre der Kaiserin
Katharina II.
geb. 1759, gest.
1817, regierte
70 Jahre.

Die Tochter im Hause weilt, bringt sie durch den Kreis ihrer Freundinnen Sonne und Licht in die vier Wände ihres elterlichen Heimes. Sie ist die hilfsbereit, in Krankheitsfällen unerlässlich. Daran hat auch die Berufstätigkeit der jungen Mädchen von heute nichts geändert. Viele Anregungen kommen von der Tochter, die weit mehr als der Sohn das Haus als ihre ureigenste Heimat betrachtet, und die ihre Erlebnisse, ihre geistigen Bereicherungen mit den Eltern teilt. Die Tochter als Trösterin in schwerer Zeit, ist im Begriff und in der Wirklichkeit unverrückbar gebunden. Je weiter die Entwicklung unserer weiblichen Jugend fortschreitet, um so mehr fördert sie die glückbringenden Eigenschaften der Töchter. Bei aller Begeisterung über die Stamhalter, über den Jungen, den Jüngling und später den erwachsenen Sohn wird es doch sicherlich in absehbarer Zeit heißen, sobald die jungen Eheleute Familienzuwachs erhalten: „Hurra, ein Mädel ist angekommen!“

Der Wäscheschatz der Hausfrau.

(Behandlungsschäden und Einkaufsnisse).

Von Lothar Wagner

Jede Hausfrau steht einmal vor der Frage, ihren Bestand an Hauswäsche ergänzen zu müssen, denn die Häufigkeit der Wäsche und der stete Gebrauch läßt selbst das beste Stück nicht verschont, seien es Bett- oder Tischwäsche, Handtücher, Wischtücher oder Vorhänge. Die Behandlung in der Wäsche spielt nicht zuletzt bei dem schnelleren oder langsameren Verschleiß eine gewisse Rolle. Erwähnt sei nur das Mangeln der Wäsche, das in der Regel nicht richtig ausgeführt wird. Ganz trockene Wäsche zu mangeln ist schädlich. Richtig ist es dann, wenn die Wäsche noch etwa 15 Prozent Feuchtigkeit aufweist, weil dann Bruchschäden ausgeschlossen sind. Es empfiehlt sich also, zu trockene Stücke vor dem Mangeln mit einer Sprühbüchse gleichmäßig anzufeuchten. Ebenso groß ist die Beanspruchung der Wäsche durch stark kalkhaltiges Wasser, das den Kalk im Gewebe abgelagert und die einzelnen Fäden drahtig und brüchig werden läßt. Besonders Handtücher und Frottiertücher büßen ihre wasserfressende Fähigkeit dadurch fast völlig ein. Außer geeigneten Zusätzen zum Wasch- und Spülwasser läßt sich dadurch Abhilfe schaffen, daß die verhärteten Gewebe in einer Lösung von ¼ Liter Salzsäure in 25 Liter Wasser 24 Stunden eingeweicht werden. Denselben Erfolg bringt ein Einweichen in einer Lösung von ¼ Liter Salzsäure in 25 Liter Wasser. Es ist nur zu beachten, daß kein Tropfen der ungedünnten Chemikalien auf die Wäsche fällt, sonst gibt es Löcher; ebenso darf das Einweichen keinesfalls in einer Metallwanne geschehen, sondern nur in einer Holzwanne. Vorhänge und Gardinen sind den Behandlungsfehlern wohl am wenigsten ausgesetzt, weil die Wäsche weniger häufig sind, dagegen werden sie durch das Sonnenlicht stark in Anspruch genommen und im Laufe der Zeit zerstört. Die Erfahrung hat gezeigt, daß die verschleissenen Vorhangsstoffe in folgender Gruppe vom Sonnenlicht angegriffen werden: mercerisierte Baumwolle, Baumwolle, Leinen, wobei mercerisierte Baumwolle am haltbarsten ist und schwerste Seide am schnellsten verfällt.

Bei dem Einkauf von Hauswäsche, gleichgültig, ob es sich um Ware vom laufenden Meter handelt oder um fertige Stücke, ist weniger der Preis als die Qualität des Gewebes ausschlaggebend. Wird man im allgemeinen einem feinen Reinleinen den Vorzug geben, so wird der Preis abschreckend wirken, und man wird ein Halbleinen vorziehen (Reinleinen: Baumwolle, Schuß: Flachs). Dabei hat Halbleinen noch einige Vorzüge durch gleichbleibenden Griff und Glanz, und als Bettuch verwendet, ist es im Winter wärmer. Zudem widersteht Halbleinen Wäschestücke der Zugbeanspruchung beim Waschen besser, weil die Baumwollfäden dem Gewebe eine größere Elastizität verleihen. Dem Halbleinen kommen Gewebe aus Glanzgarn (mercerisierte Baumwolle) sehr nahe, sie sind haltbar, warm und von gutem Aussehen.

Mit der Entscheidung, welche Ware gekauft werden soll, ist noch nicht die Sicherheit des richtigen Kaufes gegeben. Die zu gleichem Zwecke verwendeten Gewebe sehen sich äußerlich ähnlich, jedoch es einiges Geschick erfordert, tatsächlich das Gewünschte zu erkennen. Die Appretur und evtl.

die Beschädigung der Stoffe — die bei minderwertigen Erzeugnissen manchmal 30 Prozent Stärke und Lössbeimengungen beträgt — machen äußerlich Gutes und Schlechtes gleich. Für keinen Haushalt wird es sich lohnen, zur Feststellung der Qualitäten ein Institut in Anspruch zu nehmen, wenn es sich nicht um eine große Anschaffung handelt, z. B. eine vollständige Aussteuer. Im allgemeinen genügt es, die kleinen Kniffe zu kennen, um dem Verkäufer klar zu machen, daß er bei falschen Auskünften Reklamationen zu erwarten hat, denen er gern aus dem Wege geht.

Zunächst wird man jeden Stoff einer Festigkeitsprobe unterwerfen. Am besten geschieht das, wenn man die Daumen mit den Rücken gegeneinander stemmt, mit den Zeigefingern den Stoff darüberlegt und nun mit den Daumen durch Hebelwirkung einen Zug auf den Stoff ausübt. Die Probe muß genau in Fadenrichtung gehen. Guter Stoff widersteht, schlechter bricht durch.

Zur Feststellung der verwendeten Rohstoffe gibt es drei Möglichkeiten. Die Durchsicht durch den Stoff zeigt bei Reineinen eine deutliche Unregelmäßigkeit des Garnes, Baumwollgarne dagegen sind regelmäßig glatt. Die Bruchenden der Fäden an der Stoffkante (nicht Weblante) sind bei Baumwolle wollig und geträufelt, bei Flachsgarnen (Leinen) steif und glatt. Zuletzt ist noch die Delprobe möglich. Ein Tropfen Salatlösung auf das zu prüfende Gewebe gegeben, erzeugt bei Leinen in kurzer Zeit einen völlig durchsichtigen Fleck, Baumwolle dagegen bleibt weiß.

Festzustellen bleibt dann noch, ob der Gesamteindruck einer Ware von der Qualität des Gewebes abhängt oder durch eine Füllappretur, durch Ton- oder Gipsbeimengungen erzeugt ist. Beschädigte Stoffe werden nach den ersten Wäschen Glanz und Griff verloren haben, und es wird nur ein unauffälliges Fädnchen zurückbleiben. Am schnellsten ist eine starke Füllappretur festzustellen durch tüchtiges Reiben des Gewebes zwischen zwei Fingern. Besseren Aufschluß darüber gibt aber noch eine Brennprobe. Ein Stück des zu prüfenden Gewebes über offener Flamme verbrannt, hinterläßt, wenn stark beschwärt, eine erhebliche Menge weißer Asche. Die sicherste Probe läßt sich mit Jodtinktur, verdünnt mit 20 Teilen Wasser, anstellen. Ein Gewebe mit geringer, allgemein gebrauchlicher Appretur zeigt entweder eine schwach bläuliche Färbung, bzw. nur eine Verfärbung der Kettenfäden in blau. Bei starker Füllappretur färbt sich dagegen das ganze Gewebe sofort tiefblau bis schwarz.

Gute Betten - erholender Schlaf

gesunde Nerven.

Von Hillette Hennoch

Die Behandlung der Betten und der dazugehörigen Polster ist von größerer Wichtigkeit, als gemeinhin angenommen wird. Schlaflosigkeit hängt zuweilen mit der Art der Betten zusammen, mit ihrer Aufstellung im Raum, ihrer Lüftung und ihrer Pflege.

Stellen Sie das Bett stets mit der Kopflehne gegen das Licht des Fensters. Gestattet der Raum das jedoch nicht, so sorgen Sie dafür, daß dunkle Vorhänge dem Licht den Eingang verwehren. Erwacht der Schlaf, weil das Tageslicht ihm schon zu früher Stunde in die Augen scheint, so ist ein Teil seiner Ruhe bereits gestört. Selbst wenn der wohlthuende Schlaf sich gegen Morgen noch einmal auf seine Lider senkt, haben die Nerven die rechte Erholung verpaßt.

Unbedingte Ruhe ist das wesentlichste Erfordernis für den Schlafenden. Weder im Raum selbst, noch im Nebenzimmer darf geklopft, gehämmert, gesprochen, gelacht werden. Der arbeitende Mensch hat die Ruhe während des Schlafes absolut nötig, und es bedeutet Raub an der Gesundheit, wenn er gegen Störungen zu kämpfen hat. Die Hausfrau sollte immer darauf bedacht sein, von dem Mann und den Kindern alle Störungen fern zu halten, dadurch wird auch ihr die Erholung zuteil, die der Schlaf bringen muß. Besonders ist darauf zu achten, daß unmittelbar vor dem Einschlafen und unmittelbar vor dem Aufwachen sich keine starken Geräusche einstellen. Mit einiger Organisation lassen

Unter sol-
chen so-
zum ma-
nirs ma-
Streng-
der stre-
späteren
unerbür-
er ein Au-
liche Krie-
Wöltern
Man hat
Frankre-
bist und
Gillabell
eine fah-
geliebt, Er-
gefühlt, kei-
war für
benesge-
Selbst auf
sich und be-
sich wirk-
dann zeig-
lcher, der
die eige-
lebe am
und so gar
enggegent-
aber tonnte

ne sich zuerst fernhalten und später für immer beseitigen. Die Erholung der Nerven ist von dem gesunden Schlaf in einem hohen Maß abhängig.

Die Pflege der Betten wird von den meisten Hausfrauen übertrieben. Das Bestreben, die Matratzen und Polster sehr sauber zu halten, führt nicht selten zu unrichtigen Handhabungen. Matratzen dürfen nicht geklopft, sondern nur gebürstet werden. Im allgemeinen werden in moderneren Haushaltungen die dreiteiligen Matratzen verwendet, deren Behandlung die leichteste und einfachste ist. Das Bürsten erfolge nach dem Auslegen der Matratzen von oben nach unten. Durch das Klopfen dringt der Staub in die Füllung, so daß die Polster mit der Zeit hart und unbrauchbar werden. Nach siebenjähriger Benutzung lasse die sparsame Hausfrau die Bettpolster unbedingt ausarbeiten. Die teure Rohhaareinlage wird in unserer Zeit meistens mit Indiasaier kombiniert. Reine Rohhaartücher sind auch nicht länger als sieben Jahre gebrauchsfähig; dann sollte das Haar gezupft und gekämmt werden. Zusammengeballtes Rohhaar, Knoten und kurze Harre werden entfernt. Das Waschen verdirbt das Haar und macht die Fäden unelastisch und hart.

Das Lüften der Betten sollte niemals in der Sonne und ebensowenig bei feuchtem Wetter vor sich gehen. Betten müssen während des Lüftens von ihrem Bezug befreit werden, so daß das Inlett — das Federkleid — mit der Luft in Berührung kommt. Es genügt, wenn die Kissen eine Stunde in frischer Luft gewesen sind, wobei sie mehrermale umgewendet werden sollen. Daß man das bezogene Bett jeden Tag auslegt, ist aus hygienischen Gründen selbstverständlich.

Der erholende Schlaf stellt sich nach diesen Vorbedingungen unbedingt ein — wenn die Nerven kurz vor dem Betreten des Schlafzimmers ihre Ruhe haben. Zu vermeiden sind erregende Diskussionen, selbstverständlich Zank und Streit. Geistiges Arbeiten sollte zwei bis drei Stunden vor dem Zubettgehen abgebrochen werden. Solange die Gedanken unter dem Eindruck der geistigen Arbeit stehen, drängt das Blut ins Gehirn, der Schlaf flieht trotz großer Müdigkeit, die Nerven beginnen zu schwingen und der Körper, von Unruhe erfüllt, kann die richtige Lage nicht finden. Die Herabsetzung der Leistungsfähigkeit am anderen Tage ist die Folge. Ueber das Lesen im Bett gehen die Meinungen sehr auseinander. Sicher ist, daß die Bettüre die Augen angreift. Kurzschichtigen und Menschen mit schwachem Sehvermögen schadet die schräge Lage, die beim Lesen unwillkürlich eingenommen wird. Aufregende Bettüre, spannende Romane, deren Handlungsfortgang sehr fesselt, greifen die Nerven an. Hingegen kann ein leichter Feststoff dem Schlaf förderlich sein.

Die Kartoffel als Nahrungs- und Genußmittel.

Von Hillette Hennoch

Ueber den Wert der Kartoffel als Volksnahrungsmittel dürften einige Mitteilungen von Wichtigkeit sein, da die Kartoffel vielfach falsch eingeschätzt wird. „Kartoffeln machen dick“, behaupten die Schönheitslehrer und erklären es betrübt allen Anhängern dieser Speise, die zur Fülle neigen. An sich macht die Kartoffel durchaus nicht dick, es kommt nur darauf an, daß sie richtig genossen wird. Wer für einige Zeit

Kartoffeln in Verbindung mit Salaten als Hauptmahlzeit bevorzugt, wird sich über eine Zunahme des Körpergewichtes nicht beklagen können. Es handelt sich hierbei natürlich um sogenannte neue Kartoffeln — Kartoffeln diesjähriger Ernte. Wesentlich ist die richtige Kochart. Die Erdfrüchte müssen vor der Bereitung kalt gewaschen und kalt aufgesetzt werden. Dem Wasser ist eine ordentliche Prise Salz beizufügen, auch wenn die Kartoffeln in der Schale auf das Feuer kommen. Nach genügender Kochzeit werden sie abgeseigt und möglichst heiß von der Umhüllung befreit. Ein wenig frische Butter als Beigabe und die Verbindung mit Gurken, Tomaten oder Blattsalat macht sie zu einem wohlschmeckenden und beförmlichen Nahrungsmittel, das vitaminreich aber kalorienarm ist. Wird der Salat genügend

gewürzt, mit Salz, Essig oder Zitrone angemacht, so bedarf es keines weiteren Zugabes an Salz.

Kartoffelluren

Sind von vielen Ärzten als Gegenmittel bei Bettanfall, schlechter Verdauung und Magenbeschwerden angewandt worden. Natürlich handelt es sich dann um eine möglichst einseitige Kartoffelkost. Weder Fleisch, noch zuviel Fett dürfen in diesem Falle gleichzeitig auf dem Speiseplan stehen. Die verschiedensten Zubereitungsarten machen eine Reichhaltigkeit dennoch möglich. Die Hausfrau kennt: geraspelte, geschnittene, im Ganzen gekochte, gebratene, gebackene Kartoffeln, Strohkartoffeln, Pommes-fruits — und wie sie alle heißen mögen, die dem Gaumen und dem Auge immer wieder etwas Neues bieten. Bei der Kartoffellure genügt die Wiederholung für den Mittag- und für den Abendtisch, während sonst zu den anderen Mahlzeiten die üblichen Speisen genossen werden können.

Die kräftigende Eigenschaft der Kartoffel läßt sie als unübertreffliches Nahrungsmittel wertvoll erscheinen. In Verbindung mit Eiern, Söben von Speck, Sahne, in Verbindung mit Fleisch besitzt sie jene aufbauenden Eigenschaften, die für den schwachen Organismus notwendig sind. In Ländern, in denen die Kartoffel als Nahrungsmittel eine untergeordnete Rolle spielt — wie bekanntlich in Frankreich und Ungarn — sieht man durchschnittlich in den breiten Schichten weniger kräftige und gut genährte Gestalten. Die Einseitigkeit einer Fleischkost wird durch die Kartoffel am vorteilhaftesten aufgehoben. Hausfrauen, die gezwungen sind, in einer Notküche zu kochen, berufstätige Frauen, denen die Bereitung von gemischten Mahlzeiten oft aus Zeitmangel schwer fällt, helfen sich am besten durch die Beigabe von Kartoffeln. Der Mangelgehalt, das wohlschmeckende Fleisch machen sie willkommen und lassen sie als vorzügliches Nahrungsmittel gelten. „Kartoffeln ist man sich nicht über“, sagt der Volksmund mit Recht. Sobald die neuen Kartoffeln mehlig genug sind, können sie zu Brei, Kartoffel-Püree genannt, verarbeitet werden. Unter Beigabe von Milch sind sie in diesem Zustande eine der beförmlichsten und delikatesten Speisen. Die Kartoffel als Genußmittel wird häufig in der ganz feinen Küche verwendet. Ein Feinschmecker behauptete einmal, daß die Kartoffel in die Reihe der ersten Delikatessen rücken würde, wenn ihr Kaufpreis sich beispielsweise pro Stück recht hoch stellte. Kartoffeln in der Schale mit Ravioli serviert, gehörten im früheren Rußland auf den Tisch des Gourmets. Bekanntlich war die russische Küche eine der reichhaltigsten und interessantesten. Heute steht auf der erstklassigen Pariser Speisekarte diese Zusammenstellung an oberster Stelle. Die Verbindung von neuen Kartoffeln mit jungen Raviolis oder mit den Erstlingen unter den Pilzen, besonders mit Trüffeln, dürfte der Zunge des anspruchsvollsten Kenners eine immer wieder neue und angenehme Anregung bieten. Auch im Haushalt wird die Kartoffel zum Lederbüßen aufgerufen, wenn die moderne Hausfrau neuartige Verbindungen schafft. Kartoffeln mit Gemüse, — Steinpilzen, Pfefferlingen —, Kartoffelbrei als Füllung grüner Gurken, Tomaten und frischer Zwiebel, kurz, wenn sie die Vielseitigkeit der Kartoffel an neuen Kombinationen mit eigener Phantasie erprobt.

Praktische Winte.

Ermüdete Augen. Wenn die Hausfrau längere Zeit mühsame Näh-, Stopf- und Stickerarbeiten ausführt oder die Kinder längere Zeit über ihren Schularbeiten hocken, dann stellen beide plötzlich fest, daß ihre Augen übermäßig schmerzen. Diese Überanstrengung und Ermüdung der Augen führt zu heftigem Brennen der Augenlider, oft bis zu starkem Schmerz, und vielfach weiß sich die Hausfrau und Mutter keinen anderen Rat, als in beiden Fällen die Arbeit aus der Hand zu legen, um den Augen die notwendige Ruhe zu verschaffen. Damit sollte sie sich aber keineswegs genügen lassen, um die überanstrengten Sehnerven neu zu kräftigen, sondern sollte ein oft erprobtes altes Mittel anwenden, das schon nach ganz kurzem Gebrauch Linderung des Schmerzes herbeiführt und das Brennen der Augen beseitigt: Abgekühltes Fencheltee. Zu diesem nehme sie auf ein halb Liter Wasser einen mächtig gehäuteten Fenchel, lasse ihn kalt aufgesetzt und zum Kochen gebracht, auf kleiner Flamme noch 10 Minuten weiterziehen und verwende ihn dann, durch ein Leinentüchlein gegossen und abgeseigt, derart, daß sie ein recht weiches und verbrauchtes Taschentuch so schmal zusammenfaltet, daß es gerade die Augen deckt. Dieses mit Fencheltee benetzt, doch so, daß es nicht tropft, lege sie nun wechselfeise bei flacher Rückenlage auf die ermüdeten Augen, doch immer nur so lange, bis die eine Seite warm geworden ist, um dann die kühlere, nach oben liegende, auf die geschlossenen Augen zu drücken. Meist