Blumen gehören nicht in das Schlafzimmer; Blattpflanzen nur bei steter Lüftung. Das Schlafzimmer enthält nur die notwendigen Möbel; es sei keine Rumpelkammer, kein Spielplatz für alte Stiefel und Kleider. Die Nachtbekleidung wird am Tage nicht ins Bett gelegt, sondern zur Ausdünstung ausgebreitet. Schmutzige Wäsche darf nie im Schlafzimmer aufbewahrt werden, da sie die Luft sehr verunreinigt.

Auch nasse Stiefel, nasse Kleider, nasse Wäsche sollen wegen der feuchten Ausdünstung nicht im Schlafzimmer zum Trocknen aufgehängt werden. — Das Ausbürsten oder Ausklopfen der Kleider darf nie im Schlafzimmer geschehen; Staub und Schmutz setzen sich auf Betten und Decken nieder und werden dann in der Nacht von den Schläfern eingeatmet. Hunde oder andere Lieblingstiere gehören wegen des Ungeziefers nicht ins Schlafzimmer, noch weniger ins Bett. Wer diese einfachen, eigentlich ganz selbstverständlichen Gesundheitsregeln gewissenhaft durchführt, dem wird das Schlafzimmer zu einer Stätte der allnächtlichen, körperlichen Erholung und geistigen Auffrischung, zu einer unersetzlichen Reparaturwerkstätte für die täglichen Abnützungen und Schädigungen des Organismus im Kampf ums Dasein. —hn.

Serviettentaschen für Gäste

Vom einfachen Serviettenring kommt man in unserem Zeitalter der Hygiene immer mehr ab. Die Serviettentasche hat sich einen sicheren Platz auf unserem Eßtisch erworben. Soweit sie die Mundtücher der ständigen Tischgenossen birgt, tritt sie in hübschen, gefälligen Formen, mit Stickereien und dem Namenszug des Besitzers geschmückt, in Erscheinung.

In den meisten Haushaltungen gibt es liebe Gäste, die in gewissen, nicht allzu langen Zeitabständen auftauchen und am gemeinsamen Tisch essen. Die Hausfrau wird unhötig belastet, wenn sie solchen Gästen bei jedem Besuch frische Servietten bietet. Auch für diese Art von Tischgenossen ist eine ständige Serviettentasche angebracht.

Sehr praktisch sind für solche Zwecke Taschen aus glattem weißen Leinen, an den Rändern mit billigen Klöppelspitzen verziert. An der Außenseite der Tasche wird in den Stoff ein Fensterchen geschnitten, das eine Größe von 2 mal 14 Zentimeter haben kann. Die Ränder werden nach innen umgeschlagen und mit der Maschine zweimal genäht. Ein richtiger Saum würde zu sehr auftragen. Nun nimmt man ein Flechchen Leinen, das etwas größer ist, als das Fensterchen, und näht es von der Innenseite der Tasche an drei Seiten dagegen, und zwar so, daß die obere Langseite nicht festgenäht wird. Auf diese Art hat man die Möglichkeit, hinter das Fensterchen eine kleine Karte mit dem Namen des jeweiligen Besitzers der Mundtuchtasche zu schieben. Die Karte wird durch das Leinenflechchen, das wir hinter das Fenster genäht haben, gehalten. Sie kann beliebig ausgewechselt werden. Es ist stets möglich, die Tasche zu kochen, was im allgemeinen für Serviettentaschen ebenso wichtig ist, wie für die Mundtücher selbst. Man vermeidet die Eselsbrücke der bunten Bändchen, die zur Unterscheidung der Besitzer um die Tücher, um Serviettenringe und -Taschen gebunden, doch zu häufigen Verwechslungen führen.

Diese Art von Mundtuchtaschen machen auf den Gast einen heimeligen Eindruck. Es wird ihm ein gewisses Gefühl der Zugehörigkeit vermittelt. Man kann sie auch durch Taschen aus Papier ersetzen, die, wenn sie schmutzig sind, fortgeworfen oder verbrannt werden. Solche Taschen sind in manchen Hotel- und Pensionsbetrieben im Gebrauch, wirken aber, so praktisch sie sein mögen, nicht so persönlich, gepflegt und liebevoll, wie die Stofftaschen.

-K-J.

Kleine Küchenratschläge

Bananenbrei für Säuglinge und kleine Kinder

Nicht jedes Kleinkind verträgt rohe Bananen, und sehr häufig ist die Mutter genötigt, dem Kinde diese vitaminreiche Zukost in Form von gekochtem Brei zu verabreichen. Dieser Brei wird folgendermaßen zubereitet: zwei sehr reife Bananen (es tut in diesem Falle nichts, wenn die Schale etwas dunkel aussieht da dies ein Zeichen von Reife ist, und diese Früchte sogar billiger erhältlich sind) werden in Scheiben geschnitten, in einer halben Tasse Wasser aufgesetzt, fünf Minuten lang kochen gelassen; man salzt ein wenig. Zuletzt wird

Liebesverse des Hafis

Nach Strophen des großen Persers.
von Hans Bethge.

Mein Mädchen ist vom Stamm der Zedern.
Zimmert
Mir einen Sarg aus Zedernholz. So werd ich
Die Ruhstatt haben, die mir ziemt. Ich werde
Gleichsam auf ewig in den Armen schlummern
Des Mädchens, das vom Stamm der Zedern ist

•

Du meinst mir Kränkendes zu sagen.
Du irrst Dich. Deine Bitterkeiten
Gehn über Lippen, die so süß sind,
Daß alles, was mein Ohr erreicht,
Nur liebevolles Schmeicheln ist.

•

Lächle nicht so wundervoll Geliebte,
Daß die kleinen Engel nicht vom Himmel
Niederstürzen, — denn sie könnten meinen,
Daß der Himmel, ihre strahlende Heimat,
Hier in Deinem holden Lächeln sei!

•

Die Perlen meiner Seele,
Haben keinen anderen Sinn, Du Süße,
Als daß ich sie hinstreue,
Hinstreue
Vor Deine kleinen, launischen Füße.

ein haselnußgroßes Stückchen Butter zugefügt und man läßt nunmehr noch einen Augenblick lang aufkochen. Aus der Bananen, die ja Mehl enthalten, wird ein dicker Brei.

Kümmelsoße. Man macht eine helle Butterschwitze, vermischt sie mit einem halben Liter Brühe, fügt zerhackten Kümmel und etwas Petersilie bei und läßt eine halbe Stunde lang langsam kochen. Diese Soße kann zu Semmelklößen oder zu Kartoffelbrei gereicht werden. Für verdorbene und empfindliche Mägen ist sie besonders anzuempfehlen. In diesem Falle darf sie allerdings nicht sehr fett sein.

Kokosmakronen. Aus zwei Eiweiß wird fester Schnee geschlagen. Löffelweise werden vorsichtig 70 Gramm Staubzucker zugegeben. Der Schnee darf nichts von seiner Festigkeit einbüßen und soll nicht etwa dünn werden. Schließlich werden noch 70 Gramm Kokosmehl zugefügt. Man formt kleine Häufchen, legt sie auf das Backblech, das zuvor mit Butter bestrichen wurde, und bäckt bei mäßiger Hitze. Diese Makronen sind sehr billig. Es empfiehlt sich, zu diesem Zwecke, im Frühling, wo man im Haushalt ohnehin mehr Eier verbraucht, gelegentlich Eiweiß zu sparen und zu sammeln.

Nockerln (zu Gulasch und zu Schmorbraten sehr geeignet). Ein Stückchen Butter wird mit fünf Eigelb und etwas Milch nebst einer Tasse Mehl zu einem leichten Teig geformt. Salz muß auch hinzugegeben werden. Man taucht nun einen Löffel in siedendes Wasser, formt kleine Nockerln, kocht sie in Salzwasser etwa fünf Minuten auf, begießt mit brauner Butter und geschmorten Semmelbröseln.

Dillsoße (sehr gesund und vitaminreich). Man bereitet eine helle Butterschwitze, verquirlt sie in Brühe, fügt ein paar Tropfen Essig und Salz zu und läßt aufkochen. Zuletzt wird fein gewiegter Dill und ein paar Löffel Kaffeesahne zugegeben. Neue Kartoffeln mit Dillsoße ergeben ein vorzügliches Abendbrot.

Schokoladengebäck. Ein Eiweiß wird zu festem Schnee geschlagen, eine Tafel zerriebene Schokolade und ein Eßlöffel Staubzucker werden beigefügt. Man formt kleine Plätzchen, legt sie aufs Backblech und bäckt bei mäßiger Hitze. (Kosten für zehn Plätzchen: 16 Pfg.)

Apfelsinenklöße. Aus einer Portion Weißkäse, zwei Eiern, einem halben Pfund Mehl, etwas Salz, einem Stückchen Butter (etwa 40 Gramm), einem in Milch zerweichten Weißbrötchen und ein paar Löffeln Milch wird in einer großen Schüssel Teig bereitet. Man legt ihn auf das Nudelbrett, wälzt ihn aus, schneidet kleine Teigstücke, die man mit je einer entkernten Apfelsinenscheibe belegt, schließt den Teig über dem Obst zu kleinen Klößen und kocht etwa 15 Minuten in Salzwasser auf. Mit Zimt und Zucker bestreuen und mit brauner Butter begießen! Diese wohlschmeckende und gesunde Mehlspeise ist für ein fleischloses Mittagessen gut geeignet.

St. Rodof.

Zehn Gebote für den Muttertag

1. Nimm der Mutter am Sonntag alle Arbeit ab, damit sie einen Feiertag hat.

2. Stelle früh leuchtende Blumen auf den Tisch.

3. Schicke ihr, wenn du fern von ihr weilst, ein Zeichen des Gedenkens.

4. Gehe zum Friedhof, wenn dort deine Mutter liegt, und schmücke das Grab mit den Blüten des Frühlings.

5. Horche um in der Nachbarschaft, wo eine Mutter Not und Sorgen leidet, besuche sie und hilf ihr.

6. Weißt du eine Mutter im Krankenhause, im Siechenhaus, suche sie auf und mache ihr eine kleine Freude.

7. Sprich auch mit deinen Freunden darüber, wie ihr die Mutter am besten ehren und erfreuen könnt.

8. Sei auch im öffentlichen Leben gegen jede Frau höflich und hilfsbereit — als ob sie deine Mutter wäre.

9. Wirb jetzt am Muttertage selbst für den Gedanken und setze ihn in die Tat um.

10. Nimm dir fest vor, deine Mutter und alle deutschen Mütter auch in Zukunft stets zu achten, zu ehren und zu unterstützen, immer und alle Tage — wie am Muttertage. Sorge dafür, daß auch andere es tun. Dann wird der Muttertag ein Segen für das deutsche Volk werden.

Aus dem Engen und Weiten

Die Rednerin von Nottingham.

Das Reden ist der Frauen anerkannte Stärke, und die Männer lassen ihnen das Vergnügen. Beim Kanzelreden aber liegt der Fall wesentlich anders. Das Publikum hört selten so vorurteilslos zu wie der Gatte, und große Volksrednerinnen sind noch eine Seltenheit. Auch Frau Bonsfield aus Nottingham hatte niemals den Ehrgeiz, vor einer großen Menge zu glänzen, und war dabei in aller Rüstigkeit recht alt geworden. Als aber kürzlich die Stadt den 105. Geburtstag der Matrone feierte wollten die Festteilnehmer ein paar Worte aus dem Munde der Greisin hören. Frau Bonsfield sträubte sich nicht lange und hielt aus dem Stegreif und stehend eine halbstündige Rede, die durch ihre Flüssigkeit alle erstaunte.

Paul Eipper, der Kenner und Dichter der Kinderseele, kommt zu Wort im Maiheft „Die neue Linie" mit einem durch reizende Fotos illustrierten Aufsatz: „Kinder beschäftigen sich selbst". Ostpreußen „das schwebende Land" bringt uns Paul Fechter in einem gleichnamigen Artikel nahe. Außerdem enthält das vorzüglich bebilderte Heft: Urteile verschiedener Kritiker: „Der stärkste Eindruck des Theaterwinters", eine Abhandlung über „Wasserbecken und Uferpflanzen" von Foerster-Bornim und viel andere, rein literarische Beiträge. Der Modeteil bringt, was die gut angezogene Dame für die Sommerreise braucht: Strand-, Bade- und Reise-Garderobe. Hübsche Kinderkleidung und moderne Handarbeiten vervollständigen das Heft. Für 1 Mark überall — falls nicht, vom Verlag Otto Beyer, Leipzig, Weststraße 72.

Das neue Daheim (66. Jhrg. Nr. 31) ist soeben erschienen. Aus dem reichen Inhalt seien folgende Beiträge besonders hervorgehoben: Zur Zeitgeschichte und Zeitkritik: „Breslauer Allerlei" von K. Fiedler, „Männer, die für uns durchs Feuer gehen" von E. Herford, „Lustige Sommermode" von Gerti, die Wochenschau im Bild. Zur Kunst- und Literaturgeschichte: „Ein tausendjähriger Krieg mit Worten" von Prof. H. Haesche, „Rembrandt als Reporter" von Dr. P. Weiglin, „Ausleger in deutschen Städten" von Reg.-Baurat Notnagel. Zur Naturwissenschaft: „Umgang mit Schildkröten, Salamandern und Fröschen" von G. Grau. Roman und Novelle: „Zwei wollen zum Theater", der neue Roman von H.-E. von Zobeltitz; „Das Kaleidoskop", eine Jugenderinnerung von Wilhelm Scharrelmann. Für die Hausfrau: Das Frauendaheim mit seinen modischen und praktischen Ratschlägen. Dazu der reichhaltige Rätselteil, die wertvolle ganzseitige Kunstbeilage u. v. m.

Verantwortlich H. Semmelmann, Altena.
Druck und Verlag: Dr. C. Santz, Altena.

Frauen-Zeitung

Beilage zum Altenaer Kreisblatt zugleich Neuenrader Zeitung

Nr. 17 — Altena, den 7. Mai — 1930

Zur Frage der Säuglingsernährung

Von Dr. Heinrich Pudor, Leipzig.

Es gibt nur eine natürliche Nahrung des Menschen und diese ist die Muttermilch. Inbezug auf die Säuglingsernährung sagt die Wissenschaft, daß die Frauenmilch eine für den Säugling vollkommene Nahrung darstellt; sie vereinigt Eiweiß und Wärmeeinheiten in den jeweils erforderlichen Mengen. Ragnar Berg veranschlagt den Basenüberschuß bei der Frauenmilch auf 2,25 (Säuresumme 4,79, Basensumme 7,04); an Vitaminen habe die Frauenmilch an fettlöslichem Wachstumsstoff „viel", an Atmungsstoff, Erhaltungsstoff, wasserlöslichem Wachstumsstoff und Vitamin C „genügend". Milchzucker enthält die Frauenmilch bekanntlich ganz besonders viel und bedeutend mehr, als andere Milcharten, während sie an Kasein, Gesamteiweiß, Asche, Phosphorsäure bedeutend weniger enthält, als z. B. Kuh- und Ziegenmilch.

Bei der Ernährung des Säuglings muß man aber nun bedenken, daß nicht nur die Muttermilch erst allmählich an Konsistenz zunimmt, sondern auch, daß die wichtigste Ernährung, die Vorernährung, im Mutterleib vor der Geburt vor sich geht, die Ernährung nach der Geburt ist gewissermaßen nur eine Vervollständigung jener Ernährung. Die werdende Mutter hat deshalb ganz besonders darauf zu achten, daß alle die Nährstoffe, die das keimende Leben sich rücksichtslos aus den mütterlichen Depots herausholt, in ausreichendem Maße in ihrer täglichen Kost vorhanden sind. Es gilt, besonders Vorsorge zu treffen für eine vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung der Mutter.

Heute wird der Säugling, namentlich im Falle der Flaschenernährung, in den meisten Fällen überfüttert: daher die übergroße Säuglingssterblichkeit, die meist mit Darmkrankheiten beginnt. Man bedenke doch, daß der Säugling vor der Geburt noch mit Hilfe des Nabelbandes ernährt wurde. Aber der erste große Fehler ist der, daß man die Nabelschnur zu früh durchschneidet. Statt dessen muß man das Kind noch einige Stunden in Verbindung mit der Mutter vermöge der Nabelschnur erhalten. Die Natur kennt keine Sprünge, sie will keine Sprünge. „Natürlich" vollzieht sich alles in Uebergängen, allmählich. Der Schnitt durch die Nabelschnur gleich nach der Geburt ist eine Brutalität, eine Ohrfeige ins Antlitz der Natur. Man überlege doch, daß das Kind vorher in der Bauchwabe der Mutter, im Fruchtwasser gelegen hat, monatelang. Der Weg in das Licht der Geburt ist ein so bedeutender Fortschritt, daß es für uns heißen muß, denselben eher zu verlangsamen, als zu beschleunigen. Man lasse also wenigstens das Kind noch eine kurze Zeit vermittels der Nabelschnur äußerlich in Verbindung mit der Mutter, auch damit es die natürliche Wärme des Mutterleibes noch möglichst lange genießen kann. So weise hat die Natur alles eingerichtet, und der Mensch, der törichte, dünkt sich klüger, als sie!

Ist das Kind nun dann aber, also etwas später, vom Leib der Mutter abgeschnitten, so heißt es zunächst, dem Kind Ruhe zu lassen, daß es sich an das selbständige Leben in der neuen Welt gewöhnt. Meist begeht man aber nun den zweiten großen Fehler, daß man dem Kind zu früh die Nahrung durch den Mund eingibt. Die Natur hat zwar vorgebeugt, indem sie der Mutter nach der Geburt zuerst noch keine Milch gibt und dann erst wäss'rige Milch, die ganz allmählich, wie schon erwähnt, dicker wird, sodaß das Kind sich, wiederum allmählich, erst an die Mundnahrung gewöhnen kann. Und dann kommt der dritte große Fehler, daß man, wenn die Milch da ist, dem Kinde zuviel davon und zu oft gibt und die Verdauungsorgane des zart-Haus- und Familienspiegel). — Fürsorge für die Küche wäre ein Reformküchenschrank (bis

ten Neugeborenen überanstrengt und den noch jungfräulichen Darm überladet. Kein Wunder, daß so viele Säuglinge sterben. Und immer die kindische Angst, daß das Kind „nicht genug bekommt". Fasten, man merke sich das, ist schon für den Säugling das beste Heilmittel. Kein Säugling stirbt an Hunger. Aber an den Folgen der Ueberernährung, der Unreinlichkeit, des Wickelns und Einbindelns sterben die Säuglinge. Statt sie nackt ins Sonnenlicht zu legen (natürlich vor den direkten Strahlen geschützt) erstickt man sie in Windeln, Wäsche und Betten. Die Aufklärung hierüber schreitet mit einer bedauerlichen Langsamkeit vorwärts und nur erst wenige handeln danach. Aber gerade hier beginnen die Pflichten gegenüber der kommenden Generation . . .

Frauenkunde und Frauenbewegung

Von Dr. Niedermeyer, Frauenarzt.

D.K.G.S. Geburtshilfe und Gynäkologie können geradezu als Musterbeispiele gelten, wie eng ein klinisches Fach, ein Spezialfach der praktischen Medizin verflochten sein kann mit sozialen Fragen von hoher Bedeutung. Kaum ein anderes Fach der Medizin hat so weit ausgreifende Beziehungen zur Sozialwissenschaft, so daß die Formulierung und Begründung einer eigenen Sozialgynäkologie durch Max Hirsch — im engen Zusammenhange mit dem großen Grenz- und Sammelgebiet der Frauenkunde tiefste innere Berechtigung hatte. Nur Verständnislosigkeit kann diese Berechtigung bestreiten.

Das Zentralproblem der Sozialgynäkologie ist die Frauenerwerbsarbeit mit all ihren Auswirkungen. — Es ist unmöglich alle damit zusammenhängenden Fragen hier auch nur andeutungsweise zu berühren. — Darüber hinaus als ein Hauptproblem der Frauenkunde greift die Erforschung der Frauenbewegung, ihrer geistigen und sozialen Grundlagen. — Damit stehen wir mitten in den größten Fragen der Gegenwart.

Wir sehen uns nach folgenden Richtungen hin bedeutenden Aufgaben gegenüber:

Erforschung der gewerblichen Schädigungen der Frau. („Gewerbegynäkologie"). — Berufskrankheiten der in gehobenen Berufen tätigen Frau (Wirkungen des Frauenstudiums und des verschärften Daseinskampfes). — Wichtige Fragen entstehen aus der veränderten Einstellung der Frau der Gegenwart zu den Aufgaben der Fortpflanzung. Hier sind die Fragen der Rassenhygiene, (Grundbegriffe der Eugenik), der Vererbungs- und Konstitutionsforschung sowie der Endokrinologie eingehend zu würdigen, sowie deren praktische Anwendung auf das große Gebiet der Bevölkerungspolitik. — Insbesondere werden wir in diesem Zusammenhange zu würdigen haben die Fragen:

Geburtenrückgang, Geburtenverhütung, Abtreibung, künstlichen Abortus, Sterilisierung usw. — Wir erkennen hier sehr wichtige und enge Beziehungen zum Gebiet der Gerichtlichen Medizin.

Eingehend vom sozialen und bevölkerungspolitischen Gesichtspunkt zu würdigen ist das Problem der Organisation der Geburtshilfe. Hierher gehören Fragen der geburtshilflichen Ausbildung und des Hebammenwesens. Damit aufs engste verbunden sind die Aufgaben der Schwangerenberatung, des pränatalen Schutzes von Mutter und Kind, gewerblicher Schwangerenschutz, Mutterschutz usw. — Wichtig ist das Gesetz über die Beschäftigung vor und nach der Niederkunft, Wochenhilfe, Wochenfürsorge usw. Bekämpfung und Verhütung von Wochenbettfieber; die soziale Hygiene des Wochenbettes; die Pflichten gegenüber der kommenden Generation . . .

das Kind, insbesondere das uneheliche Kind, Bekämpfung und Verhütung der Frühsterblichkeit der Neugeborenen sind ein wichtiges Grenzgebiet des Geburtshelfers und des Kinder- bezw. Fürsorgearztes. —

Weiter ist von Bedeutung das Gesetz zur Bekämpfung der Geschlechtskrankheiten; die pränatale Luesbekämpfung in der Schwangerschaft. Eine nicht zu unterschätzende soziale Bedeutung hat die Verhütung und fürsorgerische Betreuung der Krebskrankheiten und ihre frühzeitige Früherkennung.

Weit ausgreifende Bedeutung haben ganz besonders die Probleme der Ehe- und Sexualberatung. Hier stehen wir Grundfragen des gesellschaftlichen Lebens gegenüber, die über das biologische und soziale Gebiet bis weit in das der Ethik hinüberreichen; Fragen, die als typische Beispiele dafür dienen können, wie weit die Aufgaben der sozialwissenschaftlichen Behandlung des Faches zurückzuverfolgen sind bis an die letzten Lebensfragen!

Wir konnten nur in ganz kurzen Strichen andeuten, welcher Fülle von hochbedeutsamen sozialen Fragen und Aufgaben der Geburtshelfer und Frauenarzt gegenübersteht. Wenn der Arzt sich gern den „verantwortlichen Hüter der Volksgesundheit" nennt, so ist der Frauenarzt und der Geburtshelfer berufener Hüter und Wahrer der Volkskraft!

Aussteuerbeschaffung

Die Zeiten, in denen für die Tochter 3000 bis 5000 RM für die Aussteuer bereit lagen, sind für den Mittelstand vorüber. Zum Glück sind auch die Ansprüche heruntergegangen. Schon die Wohnungsnot schiebt da einen Riegel vor. Das junge Paar, das vor 25 Jahren mit einer Fünfzimmerwohnung begonnen hatte, ist heute oft froh, eine Zweizimmerwohnung zu bekommen. Hierdurch wird den Brauteltern manches erleichtert. Schön ist es ja, wenn ein modernes Schlafzimmer beschafft werden kann, das bei bescheidenen Ansprüchen schon von 600 RM an gut zu haben ist. Waschtisch fällt fort, denn wozu hat man die hübschen kleinen Badezimmer mit eingebautem Waschbecken. Wer will, schafft dafür einen Toilettentisch an, doch fehlt den jungen Frauen wohl meistens die Zeit, Stunden davor zu verbringen. Können neue Schlafzimmermöbel nicht beschafft werden, langt es vielleicht zu zwei weißen eisernen Bettstellen. Alte Schränke und Kommoden, dazu passend weiß lackiert, ergeben auch ein einheitliches Bild, das durch bunte Steppdecken und dazu passende Gardinen und Bettvorleger gehoben werden kann. — Das Wohnzimmer vereinigt Eß- und Herrenzimmer. Ein modernes Büfett wäre erwünscht. Anrichte dagegen ist überflüssig und nimmt unnötig Platz weg. Ich kannte ein jahrelang verheiratetes Ehepaar, das in der Anrichte die Gastbetten aufbewahrte. Kein junges Paar hat ja soviel Geschirr, daß Büfett und Küchenschrank nicht dafür ausreichten. Der Eßtisch ist nicht zu groß zu wählen. Das Zimmer verliert durch so ein riesiges Möbel, an dessen Seiten niemand vorbei kann. Sehr schön ist, wenn man sich statt der beliebten „Bibliothek" eine Bücherecke schaffen kann, d. h. einen Eckschrank. Zur Not tuen es auch Bücherbretter. Davor kommen zwei gemütliche Sessel (evtl. Korbsessel), mit einer Stehlampe dahinter. In einer Ecke ein kleiner Diplomatenschreibtisch, der beiden Ehegatten dient. Hat noch eine Chaiselongue Platz (auch eine Sprungfedermatratze genügt, die man mit Füßen versehen läßt), so nennt man sie „couch" und fühlt sich ganz vornehm. Ein so eingerichtetes Zimmer mit modernen Gardinen, einer schönen Lampe über dem Eßtisch, wird ein äußerst behagliches Bild geben und alles Notwendige vereinigen. Für

Ein Brief

Skizze von Wolfgang Federau

Fred hatte mit keinen Wimper gezuckt, als Doktor Hermes, der gerade von einer Reise nach Köln zurückgekommen war, ihm so ganz nebenbei, mit seinem berüchtigten, süßlich-hämischen Lächeln, erzählte, er habe Ruth gesehen. Zweimal — und beide Male in Gesellschaft Günthers. Sie schienen sehr vertraut miteinander zu sein — abends nach der Oper habe Ruth sogar Günthers Arm genommen und wäre mit ihm nach Hause gegangen. Sie hätten ausgesehen wie ein junges, sehr glückliches Brautpaar.

„So?" sagte Fred mit unbewegtem Gesicht, denn er verstand sich darauf, seine Empfindungen zu maskieren. Und sprach dann von anderen Dingen. Ganz so, als finde er das alles sogar in Ordnung.

Aber später, als er allein war, veränderte sich sein Gesicht sehr schnell. Eine tiefe Falte grub sich in seine Mundwinkel, er sah vergrämt und müde aus. „Nein — nein", dachte er, in seinem großen Arbeitszimmer immer wieder auf und ab gehend, wie es seine Art war, wenn er angestrengt nachdachte. „Das ist nicht recht von Ruth. Und — ooh — ich hätte es ihr nie zugetraut. Man geht nicht mit einem anderen jungen Mann in die Konditorei, in die Oper, wenn man verlobt ist. Und man macht nicht ein Gesicht, als wäre man sehr glücklich über diese Begleitung — nein, das tut man nicht!"

Er zweifelte keinen Augenblick daran, daß Hermes die Wahrheit gesagt habe. Der erzählte zwar gern anderen Menschen unangenehme Dinge, aber er log nicht — dazu war er viel zu klug.

„Ich bin nicht eifersüchtig, wirklich nicht," dachte Fred wieder. „Aber gerade mit Günther! Immer hat sie erklärt, sie könne ihn nicht recht leiden und wisse nicht, warum ich so mit ihm befreundet bin. Und nun — ach, das war wohl alles nur Politik. Weiber sind ja immer falsch . . ."

Er blieb am Fenster stehen, trommelte mit den Fingern an die Scheiben. Er konnte das Bild nicht los werden: Ruth mit Günther, beide Arm in Arm, und so weit weg, so — ungefährdet, aller Beobachtung entzogen.

„Ich will arbeiten, mich ablenken," nahm er sich vor. Drückte auf die Klingel. Da stand schon die Sekretärin, mit dem Stenogrammblock in der Hand. Wahllos griff Fred in den Korb mit den bereits geöffneten Eingängen. Die Sätze, die er formte, waren knapp, scharf, fast unhöflich. Ganz im Widerspruch zu seiner üblichen, verbindlichen Ausdrucksweise. Ein paarmal hob die Sekretärin erstaunt ihren hübschen, ausgezeichnet gebobbten Kopf. „Schreiben Sie!" sagte Fred dann fast schroff. „Oder kommen Sie nicht mit?" Da senkte sie die Wimpern, errötete und schrieb emsig weiter.

„Bringen Sie mir die Sachen in einer Stunde — zur Unterschrift", befahl er endlich, tief aufseufzend. „Ich gehe selbst zur Post nachher, nehme sie dann mit — es ist alles sehr eilig."

Als er wieder allein war, hatte er einen Entschluß gefaßt. Ruth betrog ihn — das stand fest. Ein Glück, daß Hermes sie gesehen hatte — so war es doch noch nicht zu spät.

Eine Sekunde noch überlegte er — dann nahm er einen Bogen Papier; die Feder flog über das weiße Blatt. O — er war auch solchen Situationen gewachsen! Und er legte Ruth dar, daß er Grund habe, anzunehmen, er hätte sich in ihrem Charakter gründlich getäuscht. Ja, er schrieb ihr alles, was er von ihr dachte, in diesem Augenblick, da die Worte von Doktor Hermes noch in seinen Ohren klangen.

Er hatte den Brief gerade beendet, der voller Bitterkeit und Empörung war, ganz geeignet, einem Menschen wehe zu tun, da kam die Sekretärin mit der fertigen Korrespondenz. Er unterschrieb rasch, stopfte dann den ganzen Haufen Briefe in seine Brusttasche, nahm Hut und Mantel und ging fort.

Auf der Post hatte er noch einiges zu erledigen. Es ging heute rascher, als er erwartet hatte, und aus irgend einem Grunde war es ihm diesmal unangenehm. Für gewöhnlich pflegte er über die schleppende Abfertigung zu schimpfen.

Vor dem Postkasten zögerte er dann noch einen Augenblick. Endlich aber gab er sich einen Ruck, holte die Briefe hervor, die metallenen Zähne schlossen sich über ihrer Beute.

Als Fred wieder draußen stand, fröstelte er. „Wie unbeständig dies Jahr das Wetter doch sogar noch im Mai ist", stellte er fest. Er nahm sich vor, wieder einmal auszuspannen, in ein Bad zu reisen — seine Nervosität nahm in der letzten Zeit wieder überhand.

In einem kleinen Restaurant aß er zu Abend. Lief dann noch einige Zeit planlos umher, immer mit dem Gedanken an Ruth. Endlich, sehr müde, kam er nach Hause, legte sich zu Bett, drehte die Lampe aus und . . .

Ja, und bohrte, endlich vergeblich Schlaf suchend, seine Augen in die Dunkelheit. Verfolgte in Gedanken den Brief auf seiner langen, dunklen Reise. „Morgen ganz früh ist er in Berlin", überlegte er. „Morgen mittag, gegen elf, zwölf Uhr — wie fahren doch bloß die Züge? — in Köln. Ob sie weinen, ob sie traurig sein wird? Ich weiß es nicht. Vielleicht lacht sie auch. Aber wenn sie es traurig macht, so geschieht ihr ganz recht. Und sie wird kaum so sehr darunter leiden wie ich, da ich mit der Braut zugleich meinen einzigen Freund verloren habe."

Er kam sich so einsam, so verlassen vor wie ein kleines Kind. Und er hatte Lust zu weinen, wie er es als kleiner Junge getan hatte, wenn die Mutter das Licht ausdrehte und die Tür seines Zimmers schloß. Aber er war ein Mann, er schämte sich seiner Weichheit. Noch hier, in seinem Bett liegend, schämte er sich. Biß die Zähne zusammen und schlief endlich, sehr spät, ein.

Ganz zerschlagen von bösen Träumen, die ihn gequält hatten, erwachte er am Morgen. Beim Rasieren erinnerte er sich plötzlich der gestrigen Vorgänge, seine Hand zuckte nervös, und ein feiner, hellroter Blutfaden zeichnete sich seinen Weg durch den weißen Seifenschaum.

„Himmel!" stöhnte er, und in diesem Augenblick kam ihm der Brief an Ruth böse, sinnlos und verrückt vor. „Was habe ich da nur gemacht?" Seine Empörung, seine Eifersucht, alles war plötzlich verflogen. Mit wankenden Knien setzte er sich an den Frühstückstisch.

Da lag ein Brief von Ruth. Herzlich, zärtlich, schmeichelnd wie immer. Ein so süßer, liebevoller Brief. Sie schrieb auch von Günther, den sie unerwartet getroffen habe. „Weißt du," schrieb sie, „ich habe ihn ja nie recht gemocht. Aber diesmal — er sprach so nett, so herzlich von dir, daß ich direkt froh war, ihn zu sehen. Ich ließ ihn gar nicht los — er mußte mit mir in die Konditorei, und abends schleppte ich ihn, obgleich er todmüde war, in die Oper. Er mußte mir alles von dir sagen aus den letzten Monaten, was er wußte. Und dann hat er mich richtig noch bis nach Hause begleitet. Das war so fein — ich spürte deine heimliche Nähe in jedem Wort, das wir mit einander wechselten . . ."

Fred sprang auf, ohne zu essen. Stürzte nur eine Tasse Kaffee herunter und lief auf die Straße, zum Telegraphenamt. „Sende Brief uneröffnet zurück, war ein Irrtum", telegraphierte er.

Etwas erleichtert fühlte er sich — aber kaum draußen, kamen ihm wieder Bedenken. Natürlich würde sie das Telegramm vorher bekommen. Aber würde sie nicht mißtrauisch werden? Und wenn sie ihn trotzdem las? Ja, dann war wohl alles verloren. Diesen Brief konnte sie ihm niemals verzeihen.

Um zehn Uhr hatte Fred einen Termin auf dem Gericht wahrzunehmen. Er war froh darüber — das würde ihn auf andere Gedanken bringen. Die Verhandlung zog sich jedoch wider Erwarten bis zwei Uhr hin, und er war völlig erschöpft, als er in seinem Stammlokal sein Essen herunter würgte. Gegen vier Uhr erst kam er endlich nach Hause.

„Was Besonderes?" fragte er beim Passieren des Büros.

„Ein Telegramm — persönlich", entgegnete die Sekretärin mit der Andeutung eines Lächelns.

Er lief mehr, als er ging, in sein Zimmer. Zum Schreibtisch.

„Telegramm unverständlich. Kein Brief gekommen. Ruth", las er. Fred begriff es nicht — so lange konnte doch die Post gar nicht gehen! Das Telegramm war kurz nach drei Uhr aufgegeben worden.

Er wühlte unruhig und nervös in den aufgehäuften Papieren. Plötzlich wurden seine Augen groß und glänzend. Er hielt einen verschlossenen Brief in der Hand. „Fräulein Ruth Maybach, Köln", stand darauf, von seiner eigenen Hand geschrieben. — Ihm war sofort alles klar. Er hatte gerade diesen Brief gestern liegen lassen, als er den Haufen Geschäftsbriefe zur Post gebracht hatte.

Fred lachte laut und schallend — es war das erlöste Lachen eines Jungen, der wider Erwarten zu Ostern doch noch versetzt worden ist. Die Sekretärin steckte ihr feines Näschen durch die Tür. „Riefen Sie mich, Herr Doktor?" fragte sie.

„Ja," sagte Fred, ohne sich zu besinnen. „Ich wollte Ihnen sagen, Fräulein Hein, daß Sie heute nach Hause gehen können. Mir ist aufgefallen, daß Sie blaß aussehen — machen Sie mal einen tüchtigen Spaziergang ins Grüne bei dem schönen Wetter."

Fräulein Hein dankte errötend und sah nach dem Fenster, das eben von einer schweren Regenböe gepeitscht wurde.

Am Abend, als Fred noch ein wenig Luft schöpfen wollte, begegnete er Hermes. Der ging auf der anderen Straßenseite und grüßte lebhaft herüber. Aber Fred tat, als hätte er ihn nicht gesehen. Er haßte ihn, den Doktor Hermes!

Ein Mädel von Rasse

Skizze von Wilhelmine Baltinester

„Guten Abend, mein Herr."

„Guten Abend. Mit wem habe ich das Vergnügen?"

„Ich bin Mimi Hann. Ich komme, um Sie etwas zu fragen: Beabsichtigen Sie, mit meiner Freundin Rena, der Sie seit drei Wochen intensiv den Hof machen, zu spielen — oder wollen Sie sie heiraten?"

„Das weiß ich im Augenblick noch nicht, mein gnädiges Fräulein. Aber ich finde es riesig schick, daß Sie um neun Uhr abends bei mir eindringen, um mich das zu fragen!"

„Die Stunde ist egal, und was Sie daran finden, ist mir auch egal. Antworten Sie mir: Beabsichtigen Sie das eine oder andere? Wenn Sie bloß mit ihr spielen wollen, kratze ich Ihnen hier auf der Stelle mindestens anderthalb Augen aus! Wollen Sie sie heiraten dann führe ich Sie jetzt gleich zu Renas Vater der viel auf mich hält, und helfe Ihnen, die Sache zu ordnen."

„Vor dem Augenauskratzen fürchte ich mich nicht, ich bin gegen Elementarereignisse versichert. Und die Begleitung zu Fräulein Renas Vater lehne ich dankend ab; ich kenne seine Anschrift und bin kein Säugling, der hingebracht zu werden braucht."

„Sie sind frech, aber Sie haben Schneid."

„Sie auch!"

„Danach habe ich Sie nicht gefragt. Ich bin hier, um Sie vor eine Alternative zu stellen."

„Wenn Sie mich vor eine Alternative stellen wollen, setzen Sie sich erst mal!"

„Ich stehe lieber . . . Zu stark parfümiert finde ich Ihre Bude."

„Nun, ich kann mich ja nach Ihrem Geschmack richten."

„Habe ich das verlangt, Sie Affe? Was geht Sie mein Geschmack an? Was gehen Sie mich an? Wollen Sie Rena heiraten oder nicht?"

„Wenn Sie sich nicht setzen, antworte ich Ihnen nicht."

„Ich bin nicht gewöhnt, daß man im Kommandoton zu mir spricht."

„Ich auch nicht!"

„Mäßigen wir uns also beide. — Sie werden Rena heiraten! Ich sage es Ihnen!"

„Frauen wissen selten genau, was sie sagen."

„Ein Frechdachs sind Sie!"

„Und Sie sind herzig."

„Ich verbiete Ihnen, mir Komplimente zu machen!"

„Verbieten Sie nur ruhig."

„Sie, Ihre Ruhe läßt mich aus der Haut fahren."

„Schade. Die reizende Haut. Bleiben Sie nur ruhig drinnen. Sie steht Ihnen so gut!"

„Ich gehe also. Mit Ihnen kann man nicht reden. Aber ich werde aus der Ferne wühlen. Verlassen Sie sich darauf! Ich werde heftig daran arbeiten, daß Sie Rena heiraten. Ich stehe dafür ein!"

„Mit Ihrer ganzen kleinen aparten Person, was? Sie werden aus der Ferne wühlen — da haben Sie recht!"

„Was meinen Sie damit?"

„Ich meine: Wenn ich Sie auch nicht sehe, der Eindruck Ihres reizenden Persönchens wird weiter heftig in meinem Herzen wühlen. Das meine ich!"

„Es ist charakterlos, so zu mir zu sprechen, wo Sie doch Rena lieben."

„Liebe ich Rena?"

„Wen denn?"

„Seit sechs Minuten: Sie."

„Leben Sie wohl, Sie Türke!"

„Bleiben Sie noch, bitte, bleiben Sie noch! Wollen Sie sich jetzt, hier auf dieser Stelle, mit mir verloben?"

„Haben Sie je gehört, daß man sich mit einem Verrückten verlobt?"

„Wenn ich verrückt bin, so bin ich es von Liebe zu Ihnen. Aber ich stehe für diese Verrücktheit. Sei meine Braut, Du!"

„Sage gefälligst Sie zu mir, Junge! Verstehst Du? Und dann haft Du ja Deine Rena, mit der werde glücklich!"

„Aber wir sind doch bloß Sportkameraden gewesen. Von Liebe keine Spur! Sie ist mir egal, ich bin ihr gleichgültig. Du und ich gehören zusammen. Kuß erlaubt?"

„Na, laß halt mal kosten . . ."

„Bist Du jetzt meine Braut?"

„Frag' nicht so dumm! Natürlich bin ich es. Morgen mußt Du Papa in Deine Fabrikbücher Einsicht gewähren. Sagt er topp, dann ist unsere Verlobung offiziell."

„Und Rena?"

„Rena! Die Sache mit Rena habe ich doch nur so gemacht, um Dich überfallen zu können. Ich habe Dein Bild bei ihr gesehen, zwei Briefe von Dir gelesen und beschlossen, mich innerhalb zwölf Stunden mit dir zu verloben. Na, na, na! Mach doch kein so blitzerstauntes Gesicht wie ein Baby, das zum erstenmal eine Fliege erblickt! Kuß her! So . . . . . Lebwohl! Auf morgen!"

---

modernen Reformküchen werden in drei Teilen geliefert, und man kann mit einem Teil anfangen) und ein Spültisch wünschenswert. Dem heutigen Geschmack entsprechend wählt man ganz ruhige Linien und poliertes Holz ohne jede Verzierung. Dadurch wird das Staubwischen erleichtert. Nimmt man zu dieser Arbeit noch mit Politur präparierte Tücher, wie man sie in Haushaltungsgeschäften erhält, so bleiben die Möbel viel länger blank.

Die Wäsche ist heute die kleinste Sorge. Ein halbes Dutzend Bettbezüge, 4 Tischtücher, 2 Kaffeedecken, 1 Dutzend Servietten, einige Dutzend Handtücher. An Leibwäsche nimmt die Braut wohl ihre in Gebrauch befindliche Wäsche, die natürlich im guten Zustand sein muß, mit und dazu einige neue Garnituren. Da die Wäsche heute ebenso wie die Kleidung der Mode unterworfen ist, hat niemand Interesse daran Wäscheschätze aufzuhäufen.

Bei allen Anschaffungen ist in der Hauptsache darauf zu sehen, lieber ein Stück weniger und das Wenige dafür gut zu schaffen.

L. G.

Und am Wochenende . . .?

Die Zeit des Picknicks naht, und das Herz wird einem recht schwer gemacht; in allen Läden die verlockendsten Dinge: fürs Wochenend heim, fürs Landhaus . . und man ist noch nicht so weit. Aber man spielt immer mit dem Gedanken: so ein kleines Häuschen am Walde, mit Miniatursee, eigenem Steg und Boot . . Inzwischen also Picknick-Gastlichkeit unter freiem Himmel. Es kann auch sehr schön sein, es kommt nur darauf an. Vor allem: bei den Vorbereitungen kein Abhetzen, keine Ueberlastung mit Unnötigem, alles so einfach wie möglich, gewissermaßen aus dem Stegreif, so ist es am schönsten. Ein idyllisches Plätzchen ist bald gefunden, ein schattiges Stück Rasen wird mit einem weißen Tuch bedeckt, mit kleinen Blümlein überstreut, die Ecken mit ein paar hübschen Steinen gehalten, und die Tafel mit allem bestellt, was für so ein improvisiertes Essen im Freien geeignet ist: leichtes, kaltes Fleisch, Geflügel, Aspicks, Gemüse- und Obstsalaten, Soleiern, Radieschen, Tomaten, Oelsardinen, frischem Obst und Süßigkeiten. Schwere Remouladen und Mayonnaisebeigaben wird man indessen nach Möglichkeit vermeiden. In den Tiefen des Fouragekorbes ruhen noch: ein runder Kuchen, Sandtorte oder Napfkuchen und allerhand Kleingebäck. Von alkoholartigen Flüssigkeiten wird man während der heißen Stunden lieber absehen und den Durst mit eisgekühlten Limonaden, Tee, Kaffee und Schokolade löschen. Diese Getränke halten, eiskalt in Thermosflaschen gefüllt, ihre erfrischende Temperatur. Aber selbstverständlich soll guter, heißer Mokka gerade bei Picknicks nicht vergessen werden.

An Geschirr wird man nur die wohlberechneten Mengen mitnehmen, ohne sich indessen allzusehr zu beschränken. An Wäsche: ein weißes Tafeltuch und dazur reichlich Papierservietten, ein paar kleinere Handtücher und ein Tuch für das Geschirr. Es ist unter allen Umständen appetitlicher, es gleich nach Gebrauch an Ort und Stelle zu spülen, als es benutzt wieder nach Hause mitzunehmen. Die Inneneinrichtung des Picknickkorbes oder des sonstigen Koffers leidet darunter.

Nicht zu bestreiten, auch ein Picknick kann sehr nett sein, wenn alles vorher überlegt und jedes Zuviel vermieden wird. Es ist ja traurig, daß man bei Einbruch der Dunkelheit wieder in die heiße Stadt zurück muß und die Hälfte des wunderschönen Sommerabends darangeben, aber einmal — einmal wird auch das Phantasieschlößchen zu einem kleinen Wochenendhaus werden.

—⊡—

Der wählerische Appetit

Wir lieben eine gewisse Abwechslung in der Nahrung. Die Zusammensetzung der Kost kann ausreizend, diese kann gut bereitet sein; aber die Gleichartigkeit der Zutaten, der Gewürze, der Genußmittel veranlaßt gar nicht selten auch einen jungen, im übrigen nicht verwöhnten Menschen, das Gasthaus ab und zu zu wechseln, um nur endlich auch einmal einen anderen Geschmack zu bekommen, als die Brühe, die gewöhnlich unterschiedslos über alle Speisen gegossen wird. Auch der Zusammenhalt der Speise macht etwas aus. Nur breiige und weiche oder gar flüssige Kost befriedigt auf die Dauer nicht; wer noch ein brauchbares Gebiß besitzt, möchte es auch benutzen. Aus der Kriegszeit erinnert sich mancher mit einem gewissen Behagen, eine Suppe mit harten Gerstenkörnern oder Linsen verzehrt zu haben. Die Nahrung des Menschen soll eine gemischte sein, soll Eiweiß, Fett und Kohlehydrate in einem bestimmten Verhältnis enthalten. Es gibt Vegetarier und Fleischesser, der eine kann nichts Fettes essen, genießt dabei aber meist mehr Fett in Milch usw., als er weiß. Ein anderer legt sich, wenn er kann, noch eine Scheibe Schinkenspeck auf sein dick belegtes Butterbrot, läßt sichs schmecken und verträgt es. In dieser Hinsicht ist auch die Auswahl der Speisen offenbar auf die gesunde Beschaffenheit und Leistungsfähigkeit der Verdauungsapparate mit von Einfluß. Mancher hätte wohl Appetit nach diesem oder jenem; üble Erfahrungen aber veranlassen ihn, sich einen heilsamen Zwang anzutun. Ganz im allgemeinen kann man aber sagen, daß keine der genannten drei Gruppen von Nährstoffen auf die Dauer in der Nahrung fehlen, oder auch nur in wesentlich verringerter Menge erscheinen darf, ohne daß der Körper in seiner Gesundheit, in seiner Leistungsfähigkeit notleidet und ohne daß der Appetit sich verändert, wählerisch wird und nach dem Fehlenden oft gebieterisch verlangt.

Die ganz Kleinen lieben die Abwechslung keineswegs, sträuben sich im Gegenteil gegen jede Aenderung der gesamten Nahrung anfangs regelmäßig und heftig. Bemerkenswert ist die, man kann sagen ausgesprochene Vorliebe für alles, was süß ist. Wahrscheinlich irrt man sehr, wenn man darin den Ausdruck der Genäschigkeit erblickt. Dazu ist der Drang nach Zucker viel zu verbreitet. Mit mehr Recht erblickt man in dieser Streben nach dem Süßen einen von der Natur eingepflanzten und ohne Zweifel wichtigen und sehr nützlichen Trieb.

Im Kindesalter, das soll nicht geleugnet werden, wird nicht allzu selten der Keim zu bleibender Naschhaftigkeit gelegt. In der Seele des Kindes wirken oft mehrere Gründe zusammen, um einen Gegenstand begehrenswert, auch bei Speisen, erscheinen zu lassen.

Bei hinlänglichem Alter, etwa bei Schulkindern, muß darauf gesehen werden, daß alles, was auf den Tisch kommt, auch gegessen werden muß. Das heißt, wenn Eigensinn der Grund des Ablehnung ist. Verübeln kann man es keinem Kind, wenn es eben manche Speise anderen vorzieht und eine besondere Lieblingsspeise hat. Auf der anderen Seite wäre stetes Nachgeben dem Geschmack des Kindes gegenüber auch von Uebel. Auch bei den Erwachsenen verhält es sich ähnlich. Auch hier gibt es Formen von wählerischem Appetit, die wir vielleicht mit fortschreitender Einsicht anders beurteilen werden als jetzt. Vielleicht gehört dahin die Vorliebe für saure Speisen oder schärfer gewürzte, „pikante", die z. B. bei leichten Magenverstimmungen so oft beobachtet wird. Man braucht nur an die saure Gurke und den Hering als das sogenannte „Katerfrühstück" zu denken.

Annelore.

—⊡—

Zweckmäßige und praktische Kinderkleidung für den Sommer

Ein Kind ist schön gekleidet, wenn seine Kleidung praktisch und bequem ist. Die sommerliche Kleidung des Kindes muß ganz besonders viel aushalten: Fahrten in überfüllten Verkehrsmitteln, Aufbewahrung in Badekabinen, Sitzen auf Wiesen und an Waldesrändern und viele Bewegungsspiele. Daher muß bei der Sommerkleidung des Kindes das Moment der Zweckmäßigkeit noch mehr Berücksichtigung finden, als bei der winterlichen Garderobe.

Spielhöschen und Dirndlkleider erfreuen sich gleichmäßiger Beliebtheit. Wichtig ist es, daß die Mutter stets nur zarte und helle Farben für ihr Kind wählt. Nichts wirkt schlechter, nämlich unkindlicher, als wenn ein Kind etwa in graue oder braune Stoffe gekleidet wird. Hier darf die geringe Mühe des öfteren Reinigens und Waschens nicht verdrießen. Praktisch ist es natürlich, Stoffe zu wählen, die weder geplättet noch gekocht zu werden brauchen. Kunstseidener Trikot und Waschkrepp besitzen diese Eigenschaften. Was die kühleren Sommertage anbetrifft, so ist für spielende Kinder die weitere Form des Raglanmantels angezeigter, als die des eng geschnittenen sogenannten Matrosenmäntelchens. Auch ein Trenchcoat hat gerade in der Kindergarderobe seine unvergleichlichen Vorzüge: er ist unverwüstlich, kann Regen und Wetter aushalten, und es ist eine Kleinigkeit, ihn im Hause zu waschen.

Eine Kopfbedeckung braucht ein Kind im Sommer in der Regel nicht. Es genügt vollkommen, wenn man ihm ein Baskenmützchen anschafft, das es an kühlern Tagen tragen kann. Die frühere Ansicht, daß es schaden könne, wenn ihm die Sonne auf den Kopf scheint, ist heute überholt. Natürlich darf man hierbei des Guten nicht zu viel tun und einen Kinderkopf nicht der prallen Sonne aussetzen. Wo dies unvermeidlich ist, sehen für kleine Mädchen haubenförmige Hütchen sehr gut aus, die mit Seidenschleifen gebunden werden. In den südlichen Ländern ist diese Kopfbedeckung gang und gäbe. Dort herrscht die Mode vor, derartige Häubchen mit aus buntem Cretonstoff ausgeschnittenen Blumen- und Blütenranken zu verzieren. Diese Mode ist ebenso preiswert wie kleidsam. (Auch bei uns werden Cretonstoffe vielfach zerschnitten und die daraus gewonnenen Blumen werden auf Gartentischdecken und Sonnenumhänge genäht).

Die Fußbekleidung des Kindes muß bequem sein. Sandalenähnliche Schuhe, die möglichst viel Luft durchlassen, sind sehr wichtig, doch muß man darauf achten, daß ein kleiner Absatz an dem Schuh vorhanden sei. Der menschliche Fuß ist so gebaut, daß er eine Erhöhung an der Ferse unbedingt benötigt, und das Tragen ganz absatzloser Kinderschuhe ist daher nicht angezeigt.

Es ist ganz und gar nicht nötig, einem Kinde viel Kleidung auf einmal zu kaufen. Wenig, dies aber praktisch und zweckmäßig, sei hier das Leitmotiv.

Anna Feigl.

—⊡—

Gesundheitsregeln für das Schlafzimmer

Das Schlafzimmer hat auf unseren körperlichen und geistigen Gesundheitszustand einen sehr großen Einfluß, da wir mehr als den dritten Teil unseres ganzen Lebens darin zubringen, während Krankheiten oft wochenlang hintereinander. Es ist ein bedeutender Unterschied, ob wir morgens gekräftigt und geistig erfrischt, arbeitsfreudig und lebensfroh erwachen, oder ob Bleischwere uns in allen Gliedern liegt und ein schmerzender Gehirndruck den Flug unserer Gedanken niederhält.

Das Schlafzimmer soll hoch und geräumig luftig und trocken sein, die Lage nach Osten ist die beste. Die Betten dürfen nie dicht nebeneinander und nur mit der Kopfseite an einer Innenwand stehen.

Tag und Nacht stets Lüftung! Je nach der Jahreszeit mehr oder weniger. Vormittags läßt man längere Zeit den vollen Sonnenschein ins Zimmer fluten, zur Reinigung von Bakterien und Dünsten, wobei Fenster und Tür weit geöffnet werden, damit der Durchzug alle Luft erneuert, auch in den Ecken und Winkeln. Während dieser Zeit bleiben die Decken aufgedeckt.