

Der Hausarzt

Von der Schlaflosigkeit.

Viele unter uns leiden an Schlaflosigkeit; die einen finden es qualvoll, schwerlich einschlafen zu können, andere wieder lassen sich ein, viel weniger zu schlafen als sie in Wahrheit tun. Sie mögen vergessen, daß eine Stunde des Wachsens während der Nacht uns eine Ewigkeit dünkt, dagegen sechs Stunden Schlaf sehr bald wie ein Augenblick verfliehet. Immerhin, wenn man auf dem Wege ist, daran zu denken, daß man nicht schlafen kann oder sich Sorgen macht, wie man am Abend einschlafen wird, verfliehet man leicht der Gewohnheit des qualvollen Nachschlafs.

Darum versuche man vor allem — wenn ein solches Uebel im Anzuge ist — die Gedanken darüber von sich zu weisen, sie auf keinen Fall in sich aufkommen zu lassen, sondern von vornherein sie mit einer Art Couc-Methode im Reime zu erledigen: Ich werde heute Abend wunderbar schlafen! In Verbindung damit versuche man andere Hilfsmittel. Zu empfehlen ist ein kurzer Spaziergang in frischer Luft vor dem Zubettgehen, dem anderen Patienten mag ein heißes Bad kurz vor dem Schlafengehen helfen. Zeigt sich der Versuch, ein leichtes Buch im Bett für einige Minuten bis zu einer halben Stunde zu lesen, als wirksames Schlafmittel, so sei dies hier unbedingt angewandt — wenn auch im allgemeinen das Lesen im Bett der Augen wegen nicht ratsam ist. Oft auch wachen Patienten in der Nacht auf und finden keinen Schlaf mehr trotz mühevollen Versuchens beim Nachschlafen. Auch dann ist es besser und sehr zweckmäßig, das Licht anzubringen und irgendwas zu lesen.

Wenn keine dieser selbstverschriebenen Mittel helfen wollen, gehe man schließlich zum ärztlichen Berater und lasse sich ein einfaches Schlafmittel verschreiben; es gibt so viele, die ganz harmlos, und den Folgen einer schlaflosen Nacht daher unbedingt vorzuziehen sind. Die Eigenverschreibung von solchen Medikamenten mag oft geradezu ein Fehler sein, denn verschiedene Mittel wirken verschieden, auch gibt es genug Schlafmittel, die wiederum nicht ganz so harmlos sind wie andere und beim Patienten jene gefährliche Gewohnheit verursachen, welche so schwer später zu brechen ist.

Mittel gegen Sommersprossen. Die empfindlichen Stellen des Gesichts der Sonne nicht aussetzen, ist fast unmöglich durchzuführen, selbst wenn ein breitrandiger Hut das Gesicht beschattet. So entstehen besonders an feiner Haut die unermesslichen Sommersprossen, sobald die Frühjahrs- und Sommerhitze eintrifft. Zur Milderung — ganz ausserordentlich werden die Flecken nicht sein, wenn man den Segen der Sonne trotzdem auf sich wirken lassen will — sei auf die Behandlung mit Pflanzenäpfeln hingewiesen. Gurkenlignier hilft; auch das Bestreichen mit Tomatenfäulen morgens und abends erprobe man; ein anderes Sommersprossenmittel setzt sich zusammen aus: 100 Gramm Rosenwasser und 10 Gramm verdünnter Essigsäure. Die sprossigen Stellen des Gesichts werden mittels eines Wattebauschs mit der Flüssigkeit häufiger betupft.

Selbstanzufertigende billige Hustenmittel. Ein altes, weniger bekanntes, doch wirksames Mittel gegen Husten, das besonders Kinder gern nehmen, ist das folgende: Je ein Eßlöffel Thymian, Fenchel und Randiswurzel werden mit einem Viertel Liter Wasser zusammen eine Viertelstunde lang aufgekocht. Beim Verköchen des Wassers stetes Nachgießen bis zu einem Viertel Liter Wasser. Zuletzt das Ganze abkühlen und durch das Sieb in eine Flasche füllen unter Hinzufügen eines Teelöffels Anisrofen.

Dankes Abendbrot für Kinder (zu empfehlen). Auf den fremden Inseln wird den Kindern, die den Fremden durch ihr frisches, kerngesundes Aussehen besonders aufgefallen sind, allabendlich eine Mahlzeit gereicht, die sich das „Dillbrot“ zu dem Namen verdient. Es hat sich herausgestellt, daß nicht allein die kräftige Seeluft, sondern mit ihr diese spezielle Ernährung die Grundfaktoren für die üppige Gesundheit.

Haben Sie sich schon überlegt, warum der Hofentrockner der heutigen Mode eine so bedeutsame Rolle spielt? Der Artikel „Der modische Hofentrockner“ in der letzten Ausgabe der „Eleganten Welt“ legt die Gründe dafür dar, die zu erfahren, Sie sicher interessieren wird. Er beschäftigt sich mit den vielerlei Typen dieses aus dem Bedürfnissen der Zeit geschaffenen Anzuges, den Sie vielleicht noch heute ablehnen — morgen vielleicht schon selbst tragen werden.



Fraulein Kocke schwimmt neuen Weltrekord.

Lisa Kocke-Magdeburg, die hervorragende deutsche Schwimmerin, die erst vor kurzem im 200 m Brustschwimmen eine neue deutsche Rekordzeit von 3:09,2 erzielte, stellte jetzt in Leipzig auf derselben Strecke einen Weltrekord mit 3:08,2 auf.

heißt dieser Kinder „Dillbrot“ wird folgendermaßen zubereitet: Ein gutes Schwarzbrot oder Weizenbrot, das man einige Stunden vor der Mahlzeit in Wasser einweicht, kocht man mit Bier (bei uns nimmt man am besten Karamellbier) auf. Ein Glas, Sahne und etwas Zucker, die vorher zusammengemischt wurden, werden zuletzt durch ein Sieb dem heißen Bierbrot zugegeben. Kinder essen das Gericht im allgemeinen leidenschaftlich gern. Dr. A.

Wenn du Samt nähst

achte darauf, daß beim Zuschneiden nach den Mustertafeln der Flor des Samtes, d. h. die haarige Zuckoberfläche, bei allen Stücken die gleiche Richtung läuft.

Welche Richtung läuft der Stoff? — Zum Vorwärtsgleiten bei praktischerem Tragen, etwa als Tageskleidung bestimmt, zum Aufwärtsgleiten für glanzvollere Effekte, geeignet bei Abendkleidern und den modernen kleinen Überziehhäuten. Beim Zuschneiden einer doppelten Weite wird die rechte Seite des Samtes stets nach außen genommen. Stecke Samt mit feinen Stahlnadeln, nicht mit groben Stichen.

Stechte Samt mit Nadeln und einer feinen Nadel. Nähe möglichst bald nach dem Stechen; es ist nicht ausgeschlossen, daß bei gewissen Samtarten sich das Stechen, das für längere Zeit am Saum haften, auch nach der Entfernung markiert. Platte Samt, indem du ihn dämpfst. Das geschieht folgendermaßen: Stelle das heiße Eisen aufrecht auf sein breites Ende und bedecke die erhitzte Platte mit einem nassen Tuch, das am besten viermal gefaltet wird. Laß den Saum des Samtes in schnellen Bewegungen an dem bedeckten Platten auf und abgleiten und wechsle das nasse Tuch des Eisens, sobald es ausgetrocknet ist. Halte den Saum leicht, wenn auch genügend straff, damit sich keine Fingerdrücke auf ihm markieren. Nach dem Dämpfen hänge den noch etwas feuchten Saum in Zugluft, um ihn gänzlich zu trocknen. — Hast du diese sorgfältige Behandlung von Samt vernachlässigt und das fertige Kleidungsstück benötigt einer Aufrichtung, so verführe folgendes: Hänge es in das Badezimmer, wenn dieses angefüllt mit Dampf (vom heißen Wasser) ist, trockne das Kleidungsstück danach gründlich in geeigneter Zugluft.

Anita.

Was viele Hausfrauen nicht wissen

Daß wollene, baumwollene Strickjacken und Jacken aus kunstseidenem Trikot ihre Form verlieren, wenn sie auf Bügeln hängen. Daß es das richtige ist, sie einfach zusammengelegt oder gefaltet fortzuliegen oder in einen über-

zogenen Ring zu hängen. Daß sie nach dem Waschen überhaupt nicht gehängt, sondern nur glatt liegend getrocknet werden dürfen.

Daß Kunstseide gegen Temperaturunterschiede sehr empfindlich ist. Daß man also kunstseidene Strümpfe nicht abwechselnd in kaltes und heißes Wasser geben darf, sondern daß Wasch- und Spülwasser ungefähr die gleiche lauwarme Temperatur haben soll. Und daß solche Sachen nicht lange im Wasser verweilen dürfen — je kürzer die Dauer des Waschprozesses, um so besser.

Daß Tischtücher aus Kunstseide, sowohl die mit Zusatz von Baumwolle als auch die rein kunstseidenen beim Waschen weder gerieben noch gebürstet werden dürfen, weil sich dadurch die Fäden lockern und das Gewebe unansehnlich machen. Daß auch alles Reiben und Auswringen vermieden werden muß. Wissen Sie, daß Sie reine Kunstseide mit heißem Eisen plätten dürfen, nicht aber Kunstseide, die mit Baumwolle gemischt ist.

Daß Gummischürzen nur mit einem Schwamm oder Lappen und lauwarmem Wasser abzuwaschen, aber nicht gebügelt, auch nicht im warmen Raum zum Trocknen aufgehängt werden dürfen. Und daß sie länger geschmeidig bleiben, auch keine Risse bekommen, wenn man sie alle paar Wochen mit einem in Öl getauchten Lappen abreibt.

Daß beim Waschen mit Benzin möglichst kein Metallgefäß genommen werden soll, und falls es doch benutzt wird, mit Hilfe eines Trichters eine Erldung genau wie bei der Radioanlage vorgenommen werden muß. Sie brauchen nur einen Draht mit dem einen Ende am Gefäßgefäß und mit dem anderen Ende an der Wasserleitung zu befestigen.

Daß Lederschuhe geschmeidig erhalten werden muß, da sich im trockenen Leder der Staub leicht festsetzt. Daß Lederschuhe sich am Fuß durch das Warmwerden ausdehnen, wenn sie aber ein Weilschen stehen und kühl werden, sich wieder zusammenziehen. Daß deshalb die Lederschuhe stets sofort nach dem Ausziehen mit Seidenpapier oder der billigen dunklen Watte ausgefüllt werden müssen, wenn man sie nicht auf gut passende Spanner ziehen kann? Das Einfeilen darf niemals vergessen werden.

Daß stark riechende Seife, überhaupt alle starken Gerüche, im Schlafzimmer schädlich sind, da der Geruch bei nervösen Menschen Schlaflosigkeit zur Folge hat. Daß auch die am Tage getragenen, ungelüfteten Schuhe so wie schmutzige Wäsche die Luft des Schlafzimmers ungünstig beeinflussen.

Um Käse frisch zu erhalten, streiche ein wenig Butter über die Schnittfläche und bedecke ihn mit einem leicht angefeuchteten Tuch. Das verhindert das Vertrocknen des Käses und erhält ihn ansehnlich.

Zerronnene Butter, gemischt mit Olivenöl, ist zum Anrichten von Salat als vorzüglich zu empfehlen.

Reis, der vom Mittagmahl übrig geblieben ist, kann zu schmackhaften Brütern Verwendung finden. Laß einen Tassenkopf voll von dem gekochten Reis für eine kleine Welle mit im Gemüswasser kochen, gieße dieses ab, laß den Reis der Feuchtigkeit im Reis auf dem Feuer verdampfen. Brate eine feingehackte Zwiebel in etwas Butter und mische sie zusammen mit dem Reis, etwas gehackter Petersilie und einem geschlagenen Eiweiß, unter den Reis. Forme kleine Bälle und brate sie leicht braun.

Bearbeitet von H. Semmelmann, Altena. Druck und Verlag: F. A. Sank. Altena.

England — wie es wohnt und lebt, wie schön und wie merkwürdig es ist, was Society auf der Grünen Insel bedeutet und welche Rolle der Sport spielt, wie man rund um Großbritannien reist und wie man gerade durch nach Schottland, zu den Cathedralenstädten, oder an die Seepfade fährt, das alles finden Sie mit vorzüglichen Bildern illustriert und mit Texten erster Kenner erläutert, im „Wahheit der Zeitschrift, die neue Linie“. Die Veröffentlichung der ersten Preisnovelle aus dem Novellen-Wettbewerb der neuen Linie, „Der Weg“ von Pia Kamper, wird ebenfalls allgemeines Interesse finden. Im Modeteil lernen Sie die neuesten Modelle in Wolle und Baumwolle für Sommerreise und Sport, Land und Strand kennen. Auch der Herr kommt mit sommerlichen Ratsschlüssen für intelligente Herrenkleidung zu seinem Recht. Das „Wahheit der Zeitschrift, die neue Linie“ ist für 1.— in der Buchhandlung zu haben, notfalls direkt vom Verlag Otto Beyer, Leipzig.

Frauen-Zeitung

Beilage zum Altenaer Kreisblatt zugleich Neuenrader Zeitung

Nr. 17

Altena 27. April

1 32

Seit auch mein jüngstes Kind zur Schule geht

Sind nicht alle Stuben plötzlich leer
Seit auch mein jüngstes Kind
Spielt nicht mehr? —
Wird nicht der Vormittag
Endlos lang
Seit mich nicht mehr umschwebt
Kindergesang? —
Sind nicht alle Stuben plötzlich kalt
Seit auch mein jüngstes Kind
Zur Schule alt? —
Erika Thomy.

Der Schöpfer des Kindergartens

Dem Gedächtnis Friedrich Fröbels.

Eine geniale Eingebung war es gewesen, die den alten Spiele und Spielzeugen, die Fröbel den Müttern und Kindern abgab, einen neuen Zweck unterzuordnen und dafür in ein System zu bringen, nachdem sie ausgedacht und vervollkommen worden waren. Der Zweck, Sinne und Geistesgaben des Kindes zu bilden und zu formen, beherrschte seitdem die Kindertube, in welcher Fröbelsche Erziehungsgrundsätze Wurzel geschlagen haben, beherrschte vor allen Dingen den Kindergarten. Fröbels unsterbliche Schöpfung, deren Segenszug durch die ganze zivilisierte Welt seinen Namen im Innern und Aussehen vollständig gemacht hat. Doch hat er diesen ungeheuren Erfolg weder vorausgesehen, noch gar erleben dürfen. Vielmehr ist auch diesem großen Idealisten bei Lebzeiten nur mit Unmut gelohnt worden. Der Verdacht demagogischer Ziele, mit dem in Preußen die hohe Obrigkeit die Kindergartenbewegung beehrte, und die im Jahre 1851 verfügte Schließung sämtlicher nach dem Vorbilde der Fröbelschen Schöpfung in Blankenburg entstandenen Kindergärten, verbitterten den Lebensabend des Siebzehnjährigen, und ließen ihn sogar den Gedanken erwägen, nach Amerika auszuwandern, um dort für den Fortbestand seines Lebenswerkes zu wirken. Aber die Vorstellung hatte es anders beschloffen: ehe er seinen Voratz ausführen konnte, starb Friedrich Fröbel am 21. Juni 1852 zu Marienthal in Meiningen. — Seiner Initiative sind nicht nur Richtlinien und Beispiel für die Erziehung des Kleinkindes zu danken; ihr gelang auch die Schaffung eines Frauenberufes, der vielen Tausenden Lebensinhalt und -unterhalt bietet. Zum „Kindergarten“, wie Fröbel seine Blankenburger Anstalt für Kinderpflege genannt hatte, gehörten Gärtner und Gärtnerinnen, die mit der Führung der Kleiner betraut werden konnten. Um diese selber mit seinem Geiste zu erfüllen, mußte Fröbel sie anlernen; so entstand, was wir heute ein Kindergärtnerinnenseminar nennen würden, die erste Bildungsstätte für männliche und weibliche Hilfskräfte. Es lag jedoch in der Natur der Sache, daß gerade der Beruf sehr bald widerspruchsvoll ausschließend dem weiblichen Geschlechte überlassen wurde. — Wie alle wahrhaft schöpferischen Gedanken traubenförmig reifen, so auch dieser: zum Kindergärtnerinnenfach gesellte sich dasjenige der Hortnerin; auf beiden baut sich das Arbeitsgebiet der Jugendleiterin und der Jugendfürsorgerin auf; alle Frauen, die hier im Dienste des Kleinkindes wirken, tun es im Geiste Friedrich Fröbels und schäufen seinem Andenken ehrenden Dank.



Frühlingsspazierfahrt im Spreewald



Ein stimmungsvolles Bild, das zeigt, wie gut zum Teil auf weibliche Zeiten zurückgehen, im Spreewald die alten Volksradfahrer, die mit der modernen Technik auskommen.

Sind Ehemänner vergeßlich oder sind Ehefrauen manchmal unvernünftig?

Ein Steckpferd, das heißt eine gewisse Liebhaberei ist oftmals etwas recht Gutes, wenn der Mann müde aus dem Geschäft nach Haus kommt. Im Nu kann das feine von Sorgen und Geschäftsverdrüßlichkeiten geplagte Geist gerettet werden. Die einsichtige Frau versteht das, klug ermuntert sie ihn noch dazu und zeigt Interesse, sei es, daß sein Steckpferd nun Marken sammeln, Kreuzwortlöser, Radio oder besser Sport heißt. Nur wenn seine Liebe zu diesen Dingen alles andere Interesse an Heim und Familie auszufallen droht, wird die Gattin besorgt und veröfing in Verbitterung harte Stunden des Bedauerns über ihre eigene Ermüdung, die so gut gemeint war. Der von seiner Ablenkung befreite Ehemann bemerkt nicht mehr, daß „Sie“ den ganzen Tag allein zu Hause verbrachte, um auf „Ihn“ zu warten. Abwesend nimmt „Er“ seine Mahlzeiten ein, in Gedanken schon bei seiner nächsten Beschäftigung. Ich sehe Fröhlichkeit in diesen Tagen“, beklagt sich die Hausfrau, „er arbeitet ständig für sich, oder er kommt und geht, es scheint, als habe ich ein zahlendes Etwas geheiratet.“

Wir alle kennen diese Gefahren, die eine Ehe bedrohen können. Oft ist gleich im Anfang nur der richtige Takt nötig, sie zu befeigen und ein Unglückschifflein auf beiden Seiten zu verhindern. Männer sind oft in den einfachsten Dingen blind, sie tappen wie die Kinder, die die Dinge, die sie nicht von selbst erkennen, müssen ihnen nahegerückt werden. Aber auf das Wie kommt es hierbei an. Es ihnen beizubringen, wie man Kindern etwas beibringt — und im richtigen Moment, sei das überlegend bedacht. Letzten Endes wird auch „Er“ dann begreifen, daß „Sie“ zufrieden ist, wenn er gelegentlich einmal dabei steht, wenn man plätiert oder häkelt, daß sie seine von sich aus betonte Kameradschaft dankend anerkennt, selbst wenn er seine Zeitung dabei liest. Das Heim ist für die Frau nicht nur

eine Sammlung von Möbeln, der Mann, den sie heiratete, muß damit ständig irgendwie zusammenhang haben. Es gibt Augenblicke, wo sich auch die Ehemänner davon überzeugen lassen. Dies muß die Ehefrau aus, es ihm schonend beibringen.

Darum andererseits nicht Interesse an seiner Liebhaberei nehmen? Kein Mittel der Welt wird einen Mann davon abbringen, wenn er tief interessiert daran ist — das sollte jede Frau bedenken. Obgleich es scheußliche Ausnahmen unter den Männern gibt, die auch diese Idee der Frau ungeduldig oder gar unversöhnlich aufnehmen und ein sich „Einschließen“ ablehnen, so wird die Wehrzahl unter ihnen doch erfreut, anerkennend und vielleicht sogar geschmeichelt sein, wenn die Frau ernstes Interesse teilt. Beide Ehegatten werden dann eine glückliche Verbindung mehr haben auf der goldbaren Brücke der kameradschaftlichen Gemeinsamkeit.

„Männer sind so vergeßlich“, beschwerte sich Frau Ella, indem sie sich für einige Kleinigkeiten entschuldigte, welche der Gatte vergessen hatte, mitzubringen, trotzdem sie ihn beauftragt hatte. Später bietet sich Gelegenheit, in das Geschäft des vergeßlichen Ehemannes mit hineinzusehen. Er telefoniert, als man sein Bureau betritt und bietet lächelnd Plätze an, seine Unterhaltung am Apparat fortsetzend, die hauptsächlich aus Zahlen besteht. Jemand klopft an der Tür: „Herr X wünscht ein Wort mit Ihnen wegen der Waren von voriger Woche.“ „Ach komme in einer Minute“ — war die Antwort — „senden Sie mir sofort Fräulein M... zur Aufnahme eines Telegramms!“

Wieder entschuldigt er sich lächelnd. Fräulein M... erscheint. Meißt und fest in der Hand und eine große Mappe unter dem Arm mit Briefen, die auf Unterbrechung warten. Aber das Telefon läutet schon wieder: „Ja, ja, ja, es tut uns außerordentlich leid — werden sofort erledigt.“ Endlich — wird auch Fräulein M... mit dem Telegramm abgefertigt, die Briefe sind unterzeichnet, kein Telefon läutet mehr. „Und nun...“, merkt er sich an die Besucher, seine eigene Kritik an ihre Freundin — da, erneut ein Klopfen an

Die Begründerin der Zeitschrift „Die Hauswirtschaft“ bringt jetzt eine für alle Hausfrauen beachtenswertere Neuerung heraus: Die Kartothek für das Reich der Frau! Unsere ganze Haushaltsführung steht im Zeichen der Rationalisierung, überall soll Kraft und Zeit gespart werden. Die Kartothek galt bisher als ein ausgeprägtes Requisite aus der Welt eines Mannes, im Büro und im Geschäft war sie unentbehrlich. Die Welt des Mannes und die Welt der Frau waren getrennte Begriffe, gemessen bis in unsere Zeitaltäre hinein, hier Mann, hier Frau, jezt aber erfordert nicht nur das Geschäftselben besondere Anpassung an moderne Arbeitsmethoden, sondern auch die Haushaltsführung. So wie im Büro das Kopierbuch mit der langsamen Handhabung längstens genudelt ist, so ist auch das neuzeitliche Heim von Dingen befreit worden, die früheren Generationen Selbstverständlichkeiten gewesen. Der Staubsauger, die Waschmaschine, die elektrischen Hilfsapparate und nicht zuletzt die vereinfachten Kochgebräuche, sie sind nur einige wenige Neuerungen in der Welt der Frau. Aber trotzdem ist manches noch nicht ganz auf kaufmännische Prinzipien eingestellt, vieles könnte die Hausfrau aus dem Geschäftsbetrieb des Gotten übernehmen. Vieles, was eine Erleichterung ihrer persönlichen Aufgaben darstellen würde. Zu diesen Erleichterungen gehört die Rezeptkartei. Braucht die Hausfrau ein Rezept, das sie gelegentlich aufnotiert hat, so geht ein eifriges Suchen los, überall kramt man: in alten Papieren, im Wäschtkasten, im Schrank, im Schreibtisch. Wenn im Büro des Ehemanns dagegen eine Adresse gesucht wird — dann genügt ein Griff in die Kartell. Sucht man in der Privatwohnung die Adresse der Plätterin, der Aufräumfrau, der Schneiderin, so muß man unter Umständen bei seinen Bekannten herumtelefonieren, um die Anschrift zu erfahren. Die neue Kartothek besteht aus verschiedenen kleinen Einzelkartetten: Da ist zunächst die Kochkartei für Rezepte, die Kartell für das Einlegen des Obstes und Gemüses, auf deren Karten die Hausfrau alle Einzelheiten — Maße, Gewichte, Daten usw. — notieren kann, weiter ein Verzeichnis für Bürsten, für das Entfernern von Flecken. Da gibt es dann weiter die Kartothek für Geburtstage und sonstige Gedenktage, die Bibliothekskartei mit genaue Datum und genauer Angabe des Entleihers, endlich die Rechnungskartei mit den genauen Ausgabenübersicht und zahlreiche andere Karteien, die sich die Hausfrau je nach Bedarf und Größe des Haushaltes anlegen wird.

Dr. Oleg Wlach