

selbe Abseite wie die Bluse zeigt. Den Gipfel der Bollen-
bung dieses Komplexes bildeten ein paar Promenadenhal-
bschuhe mit nur zwei Schnürlochern, an denen der Einsatz aus
dem Stoff des Komplexes gefertigt war, während der braune
Ringsbezug, mit der Grundfarbe des Musters vom melierten
Stoff, völlig übereinstimmte.
Eva Maria.

Praktische Winke.

1) Gegen Sommerprossen ist folgendes Mittel empfehlenswert:
Schwefelkohlenstoff 1,0 gr, Glycerin 10,0 gr, Rosenwa-
sser 15,0 gr, kohlensäurehaltiges Wasser 2,5 gr. Mit dieser Flüssigkeit wird
die sommerprossige Haut abends bepinselt; am anderen Morgen
wäscht man sie mit Boragwasser ab (1/2 Teelöffel Borag auf ein Glas
Wasser).

2) Mittel zur Verschönerung des Teints: Benzoeöl 10 gr,
Rosenwasser 100 gr. Hierin einen Eßlöffel auf eine Schale Wasser.
3. bis 4mal täglich ist das Gesicht damit zu waschen.

3) Beim Schälen von Obst mit einem Stahlmesser werden die
Finger meistens so schwarz, daß sie durch einfaches Waschen nicht zu
reinigen sind. Mit Hilfe von etwas Zitronensaft nach dem Waschen
kommt man aber schnell zum Ziele.

4) Mehrfarbige bunte Kleider vor dem Auslaufen der Farben
nach dem Waschen zu schützen. Sehr oft hört man von Hausfrauen
darüber klagen, daß die bei der Wäsche vollkommen klar gebliebenen
Kleider, trotz Spülens in Essigwasser sich beim Trocknen noch ver-
färben. Dieses Auslaufen, von Fachleuten auch als „Ausbluten der
Farben“ bezeichnet, hat darin seine Ursache, daß das beim Aufhän-
gen der Kleider nach unten strebende Wasser die Farben leicht auf-
läßt und diese dann in untern Teil, da dieser am längsten noch feucht
anfamelt und sichtbar macht. Aus diesem Grunde sollte man die
Kleider einfach in dicke Tücher: Frotteer, Bade-, Betttücher
u. s. w. wickeln, nachdem man zuvor die meiste Flüssigkeit durch Ausdrücken
entfernt hat. Die Tücher müssen öfter durch trockene ersetzt werden,
bis das betr. Kleidungsstück nur noch halbfeucht ist und dann sofort
gebügelt werden sollte.

5) Die Schweißbeize zur Beseitigung von Flecken. Hat man in
Tischwäsche oder weißen Kleidungsstücken Obst-, Rotwein- und Lin-
tenflecken erhalten, so lassen sich diese sehr gut beseitigen, wenn man
die Flecke benetzt und über brennende Schwefelsäure hält, damit die
Schwefeldämpfe durch das Gewebe dringen können. Zuletzt wäscht
man mit klarem Wasser nach.

6) Vergilbte oder vergraute Damaststücker in moderne Kasse-
decken umzuwandeln. Wenn es sich um ältere und dadurch nicht
mehr einwandfrei klarweiße Tischtücher von Damastgewebe handelt,
die beim Auflegen nicht mehr in schneeweißer Pranke prangen, sollte
man diese einfach „modernisieren“ und Kassedecken aus ihnen
machen. Dazu bräut man diese gewaschenen, noch nassen, gut gespül-
ten Decken in einem zart-lachsroten, hellblauen, grünem, orange-
lichgelbem Zitronensaft durch, hänge sie zum Trocknen im Schatten
auf, um sie noch halbfeucht zu rollen oder zu plätten. Zur Er-
zielung des gewünschten Damastglanzes plättet man erst auf der lin-
ken und dann erst auf der rechten Seite. Dazu vorhandene Serviet-
ten kann man natürlich in gleicher Weise einfärben, und das ganze
neue Kassegedeck noch durch kräftig farbige Perleppereien beson-
ders heben.

7) Strümpfe zu „bejohlen“. Bekanntlich gehen an den
Strümpfen Haden und Sohlen zuerst entzwei. Die Beinlängen sind
dann noch tadelloser, es wäre schade, sie fortzuwerfen. Das Anstrichen
oder Anmalen neuer Füßlinge würde sich aber bei feinen oder gar
durchbrochenen Strümpfen wenig empfehlen, da der Anstrich immer
sehr häßlich auffällt und das feinere Garn auch bald da ausreißt,
wo das stärkere angelegt wird. Dies alles kann vermieden werden,
wenn man den zerissenen Strumpf nur „bejohlt“, d. h. eine neue
Sohle darunter strickt, die so breit ist, daß sie die schadhaften
Stellen bedeckt. Das ist einfach und geht sehr schnell.

8) Wo die Hade ansteht, näht man mit einem Faden Strickbaum-
wolle von der Farbe des Strumpfes 40 bis 50 Vorstiche von einer
Seite der Hade bis zur andern, hebt dann die Stiche als Maschen
auf eine Stricknadel und strickt sie mit einer zweiten Nadel von links
in krausen Maschen ab, dann wieder rechts und wieder links und so
fort, bis die Hade lang genug ist, worauf sie in der bekannten Art
fertiggestrickt wird. Nun schlägt man auf jeder Seite der geschlosse-
nen Hade 10 bis 15 Maschen auf die Nadel und strickt dann, eben-
falls mit zwei Nadeln, immer rechts und links, die Sohle weiter bis
zur erforderlichen Länge. Dann verteilt man die Maschen auf zwei
Nadeln, schlägt auf eine dritte 15 bis 18 Maschen auf und strickt
nun, immer glatt rund herum, die Spitze des Strumpfes fertig.
Das Neugestrickte wird über das Alte, schadhafte gestreift und fest-
genäht, das Perisone von links weggeschritten.

Ein so „bejohlter“ Strumpf hält dreimal so lange als ein ganz
neuer, und selbst in einem niedrigen Schuh ist die Ausbesserung nie-
mals sichtbar.

9) Lederhandschuhe lassen sich wasserfest und zugleich weicher
machen, wenn man sie mit etwas Hammelfalg behandelt, das mit den
Fingern gleichmäßig aufgetragen wird.

10) Benzin müßte stets im Haushalt vorhanden sein, um sofort
und schnell jeden Fettfleck mit einem in Benzin getauchten Lappchen
entfernen zu können. (Nicht bei offenem Licht oder Feuer.) Parte
Stoffe behandelt man besser mit einem Brei aus Benzin und Kartof-
felmehl, da bei dieser Behandlung keine Ränder entstehen.

11) Kuchsalen- und Gerbstoff-Flecke: Reinen: In verdünntem
Chlorwasser ausreiben, klar nachspülen. Bunte Wolle, Baumwolle
und Seide: Die Flecke vorher anfeuchten und mit sehr stark verdün-
ntem Chlorwasser ausreiben, wiederholt nachspülen.

12) Handtörche vor dem schnellen Schmutzwerden zu bewahren.
Alle hellfarbigen Handtörche von Korb-, Weiden- oder Spangeflecht,
die durch täglichen Gebrauch sehr schnell schmutzig werden, kann man
davor bewahren, wenn man sie mit einem Lädüberzug von farblosem
Spirituslack versieht. Allerdings müssen sie zuvor gründlich gereinigt
werden, wozu man sie am besten mit scharfer Bürste und warmem
Seifenwasser scheuert, mit klarem Wasser nachspült und an der Luft
vollkommen austrocknen läßt, um sie erst dann zu lackieren.

13) Blindgewordene Wasserkrassen oder -vasen zu „klären“.
Um Wasserkrassen usw. rasch spiegelklar zu erhalten, spüle man sie
mit einer Salzsäurelösung, wozu man auf 1 Liter Wasser etwa
3 Eßlöffel Salzsäure nimmt. Fülle sie dann mit lauem Sodawasser
und lasse sie mit reinem, klarem Wasser noch einige Stunden stehen.

14) Dunkle Flecke auf viel gebrauchtem Porzellangeßir zu ent-
fernen. An jenen Stellen, die durch langen Gebrauch schadhafte Glä-
sur aufweisen, verstreibe man öfter einige Tropfen Salzsäure, um
dann mit Wasser nachzuwaschen. Das Porzellan erhält dann wieder
tadelloses Aussehen.

15) Roststellen in Metallgefäßen, Aufwischbuden, im Sterilisier-
apparat, in der Wäschmaschine usw. zu beseitigen. Man verrühre in
einer Untertasse oder Blumenuntertasse zwei Gemischteile unter-
schweifigsaures Natron und einen Teil Kochsalz mit ganz wenig Was-
ser breiig und betupfe damit die Roststellen, um sie einige Stunden
damit stehen zu lassen. Mit Lusa oder noch besser einem Metallap-
pen reibe man dann tüchtig den gelösten Rost ab. Mit klarem Was-
ser nachgewaschen und trocken gerieben schüt man die Stelle durch
Einreiben mit einer Speckschwarte oder Öl vor neuem Rosten.

16) Angelaufene Silber- und Aluflecken-Gegenstände reinigt man
mit kochendem Kartoffelbrei-Abgusswasser. Am besten läßt man die
Gegenstände etwa eine Viertelstunde lang in diesem Wasser liegen
und hat dann nur nötig, mit einem wollenen Lappen zu trocknen
und mit einem Frotteerleder nachzupolieren. Auf diese Weise ver-
meidet man das häßliche Ansehen von Pulver, Pulverpulver usw.
in den Vertiefungen der Ornamente.

17) Klemmende Möbelfugen sind jeder Hausfrau eine Marter, der
sie sobald als möglich zu entgehen sucht, indem sie die Türbänder
etwas einölet oder die klemmenden Stellen mit Seife einreibt. Ge-
wöhnlich hilft das aber nicht viel, denn der Grund liegt ganz wo-
anders, nämlich an der Ungleichheit der Zimmerdielen. Dadurch
kommen die Türrahmen aus ihrer Lage und verursachen so das
Klemmen. Man hat also nur nötig, das betreffende Möbelstück, am
besten mit Hilfe einer Wassermasse, völlig gerade zu richten und auf
der Seite einen dünnen Holzkeil unter die Füße zu schlagen.

18) Südamerikanischer Obstsalat. Eine kleine Ananas und vier
Apfelsinen werden geschält und in Scheiben geschnitten. Jede Sorte
wird gut eingeweicht, lagenweise mit geriebener Kotosnuß bestrich
in eine Kristallschale geschichtet. Man stellt die Schüssel auf Eis
und gießt vor dem Anrichten zwei Glas Madeira darüber.

19) Salat und Blattgemüse frisch zu halten. Man besprühe es mit
Wasser, schüttele es wieder aus und stelle es in einem festen, ver-
deckten Porzellan- oder Steingutgefäß an einen kühlen Ort. Es hält
sich 1-2 Tage tadellos frisch.

20) Gefüllte Reispeise als Nachkisch. 200 gr in Milch mit einem
Stückchen Vanilleschote ausgequollenen Reis mische man mit 75 gr
frischer Butter, 1/2 Teelöffel Salz, 1 Eßlöffel Rum, dem Abgießen
benutzen von einer halben bis ganzen Zitrone, 2 Eßlöffel Süßholzwur-
zel und mit 1/2 Pfund Vanillezucker fahrig gerührtem Quark, häufe die
Speise bergartig auf, überstreue sie mit geriebenen süßen Mandeln
oder Haselnüssen und garniere sie mit eingemachten ganzen Früchten,
wie Kirschen, Birnen, Aprikosen, Pfäumen usw. Man serviere diese
Reispeise mit Himbeer- oder Kirschsauce.

21) Gebadene Rotzungen. 1-1 1/2 Pfund Rotzungen schuppe man
und zerteile sie in Filets, die man, mit Pfeffer und Salz bestreut
und mit Zitronensaft beträufelt, 1 Stunde marinieren läßt. Dann
wenne man sie in einer Mischung von Mehl und feingehiebener, gerie-
bener Semmel und bade sie in heißer Pfanne mit reichlich Fett auf
beiden Seiten goldbraun. Man serviere sie mit einer Mayonnaise,
Schnittlauch- oder Remouladesauce zu Salzkartoffeln oder Kartoffel-
salat, den man mit Kapuzinchen oder Brunnenkresse vermischt.

22) Schokoladencreme. 125 Gramm Schokolade löst man in 1/2
Liter Milch und 125 Gramm Staubzucker auf und mischt vorsichtig
6 Eigelb dazu. Dann gibt man zu der Flüssigkeit drei Tafeln weiße
Gelatine und 1/2 Liter steife Schlaglähne. Man füllt die Creme in
eine Schüssel und stellt sie auf Eis. Zuletzt verzehrt man sie mit
Mandelgebäck.

23) Backfett kann man verschiedene Male nacheinander verwen-
den. Sollte es zu braun geworden sein und Bodenlag haben, so
erhitze man es unter stetem Rühren, bis es dampf, und gieße es
alsdann sehr langsam in ein Gefäß mit heißem Wasser. Sobald es
darin erstarrt, steigt das reine Fett nach oben und bildet dort eine
leicht abnehmbare, feste Schicht.

24) Woran die Hausfrau beim Kaufen altes Rindfleisch erkennen
kann. Nicht selten kommt es vor, daß ein Rinderbraten trotz einge-
haltener Schmorzeit zäh bleibt. Es handelt sich in diesem Falle dann
meist um ein zu altes Tier. Zeigt z. B. das Fleisch eine glänzen-
de rote Farbe und hellgelbes Fett, so war das Tier jung; je älter es
war, um so dunkler ist das Fleisch, und das Fett zeigt auch ein kräf-
tigeres Gelb. Derartige Fleisch eianet sich am besten zum Kochen,
da er eine besonders kräftige Fleischbrühe ergibt. Will man es aber
dämpfen, so lege man es in eine Beize von Milch, in der es 3-4
Tage verbleiben muß.

Ein Stein und isen Welt

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

Nr. 35

Samstag, den 30. August

1930

Spruch.

Liebe zur Gefelligkeit ist von Natur gegeben. Wer mit niemand
Umgang hält, schilt auf die verdorbene Welt. (Wichtwer.)

Ehrgeizige Mütter.

Von Studienrat Karl Schäfer.

Die Jugend vieler Kinder wird durch den Ehrgeiz der
Eltern, besonders aber der Mutter, vergiftet. Schon in den
allerersten Lebensjahren werden diese unglücklichen Kinder
herausgeputzt, um schön auszusehen; sie müssen die kostbar-
sten Kleider und Mützen, Spitzen usw. tragen, in denen sie
sich nicht frei bewegen dürfen. Denn die schönen Sachen
müssen „geschont“ werden. Die Mütter sind so verblendet,
daß sie sich meistens noch besonders viel auf ihre heutige Er-
ziehungsmethoden einbilden, denn sie glauben, die Kinder da-
durch zur Ordnungsliebe und ähnlichen Tugenden anzuhel-
ten. Und in Wirklichkeit wollen sie doch nur ihren eigenen
Ehrgeiz befriedigen, sie wollen die schönsten, die elegantesten
Kinder haben. In der Schule wird es noch schlimmer. War
es vorher nur ein auf Außersichtlichkeiten sich beschränkendes
Tun, so kommt jetzt noch ein anderes dazu. Um jeden Preis
soll das Kind das Beste in der Klasse sein. Ob die individuelle
Befähigung, ob die Gesundheit dazu ausreicht, darnach wird
nicht mehr gefragt. Tausende von Kindern leiden unter dieser
Unvernunft der Eltern, verbringen eine unglückliche Jugend,
auch in solchen Familien, wo alles übrige ganz dazu ange-
tan ist, dem heranwachsenden Menschenkinde alles zu bieten,
dessen es zu seiner Entwicklung, zu seinem Glücke bedarf. Aber
was nützen ihm die lustigsten Arbeitsräume, das Beste und
nährhafteste Essen, der schönste Garten, liebe Spielkameraden,
wenn es sie nicht genießen kann, wenn die Angst vor dem
schlechten Zeugnisse, vor der Unzufriedenheit der Eltern ihm
jede Genußfreudigkeit raubt? So viele möchten es ja so gern
gut machen, schon um des lieben Friedens willen, aber sie
können es einfach nicht. Anstatt das einzusehen, an-
statt die Ursache zu ergründen, die im starken Wachsen, in
Leber- oder Unterernährung, in schwachen Nerven, kurz in
allen möglichen Dingen bestehen kann, anstatt dieser Ursache
nachzugehen, werden unarmherzig von den Kindern große
Leistungen verlangt, denn der Ehrgeiz der Eltern besteht
darin, daß ihre Kinder die besten sein sollen.

Wenn die Jungen die Schulzeit glücklich überwinden
haben, dann emancipieren sie sich in der Regel, aber für die
Mädchen beginnt nun eine schlechte Zeit. Auch das, was
ihnen Freude machen sollte, das wird ihnen häufig zur Qual, denn
in der Gesellschaft verlangt der mütterliche Ehrgeiz von ihnen,
daß sie die begehrtesten sind. Alle Außersichtlichkeiten spielen
eine viel zu große Rolle, der Charakter wird verdorben, die
Gesundheit wird untergraben.

Warum äußert sich der Ehrgeiz nicht in vernünftigeren
Dingen? Warum bestreben sich die Mütter nicht, die gesun-
desten, die anspruchslosesten, die charaktervollsten und vor allem
anderen die glücklichsten Kinder zu haben? Ja, um das zu
erreichen, müssen die Eltern, besonders aber die Mütter, sehr
viel aufgeben, in erster Linie aber ihren Ehrgeiz. Sie müssen
dem Kind eine Entwicklung gestatten, die seinem Naturell
und seinen Anlagen entspricht. Mehr Selbstverleugung,
ein liebevolleres Sichverleugern in die Eigenart des Kindes
ist notwendig. Nicht was man für das Beste und Richtige
hält, sondern was für den betreffenden Menschen das Beste
und Richtige ist, muß ausschlaggebend für das Vorgehen

der Eltern sein, selbst wenn Enttäuschungen und schmerzliche
Verzichtleistungen damit verknüpft sein sollten. Die Eltern
haben nicht das Recht, ihre Kinder ihrem Ehrgeiz zu opfern.
Daß es trotzdem so häufig geschieht, ändert nichts an dem
Unrecht, das sie begehen.

Das Wachstum der Kinder wird durch Gymnastik beeinflusst.

(Aus den Erfahrungen einer Mutter.)

Von Hedda Fischer-Dernburg.

Heute in der Zeit des Sportes, in der Generation einer
großen, gut und schlank gewachsenen Jugend, wird man
sich nicht mehr im Zweifel darüber befinden, daß Gymnastik
ein wesentlicher Faktor zur Erreichung der guten Gestalt
und eines schönen Körpermaßes ist. Bisher wurde der Wunsch
des Menschen als eine Gabe der Natur angesehen. Bewußte
Bewegungen, Gymnastik, können erfahrungsgemäß das
Wachstum beeinflussen. Die einfachsten Übungen werden
bereits nach Ablauf des ersten halben Jahres mit dem Klei-
nen vorgenommen. Dabei kommt hauptsächlich Armgym-
nastik in Frage. Sie bewirkt eine gute Blutzirkulation, eine
vorzügliche Verdauung und ein heiteres Gemüt. Ungefähr
nach Ablauf des ersten Jahres treten die anderen gym-
nastischen Versuche in Kraft. Sie seien nachstehend an-
gegeben:

Abhärtung und Gymnastik sind das beste Heilmittel
für einen allzu zarten Organismus der Kleinen. Der Zeit-
punkt, wann man mit der Abhärtung beginnen soll, wird
am besten von dem Arzt festgestellt. Die Hauptsache bleibt
aber, daß diese Abhärtung und mit ihr zugleich die Gym-
nastik eines Tages beginnen.

Für die Widerstandsfähigkeit des Kindes ist die Zu-
fuhr der frischen Luft eines der wichtigsten Momente. Es
genügt aber nicht, wenn das Kind die frische Luft nur ein-
atmet, die Haut des Körpers muß den Sauerstoffen der
Luft täglich ausgefetzt werden.

Das kleine Kind wird ja bekanntlich überreich mit Wärme
bedacht, daher muß die Entziehung der Wärme langsam
vonstatten gehen. Voraussetzung für diese Möglichkeit ist
die Bewegung, die in der Gymnastik ihren Ausdruck findet.
Das Kind soll von klein an durch körperliche Übungen den
Bedarf an Wärme erzeugen.

Es beginnt die Übung folgendermaßen:
Nach dem Baden frottieren man den Körper des Kindes,
so daß das Blut an die Oberfläche der Haut gelangt. Das
Kind wird mit einem Turnhöschen bekleidet, und nun be-
ginne man mit den ersten gymnastischen Übungen.

Man fängt mit den Armübungen an. Die Arme wer-
den gebeugt, rechts gestreckt, gebeugt, links gestreckt, gebeugt
und rückwärts gestreckt.

Wenn das Kind auf den Füßen sicher ist, dann soll
man es leichte Beinübungen machen lassen.

Es steht mit geschlossenen Ferse, hebt das Bein vorn
wagerecht, so hoch es kann und schnell es zurück, bis es
wieder in der Schlußstellung steht. Die gleiche Übung wird
mit dem linken Bein gemacht.

Alsdann lasse man das Kind die Hände in die Hüfte
stützen, das rechte Bein rechts seitwärts heben, das linke
Bein links seitwärts heben, zur Schlußstellung zurückkehren.

Nun beginnt das Beintreiben, wobei man das Kind
das rechte Bein aus der Schlußstellung mit durchgedrück-
tem Knie heben läßt. Das Bein wird nach vorn gestreckt

Unterhaltung

Erregung betundet und konnte ummüdet gefielet sein. Ab-
 er noch alle flummern in Gedanken vertieft, dabei, nach-
 ten plöglich nachdenkender zwei Schüffe in der oberen Gie-
 lisch Schüffe das Bett umschlingend amputieren und eine
 für die Hülfe sich nicht entziehenden, das Tier zu schlachten.
 der einen Schund sich einen unheilbaren Beinbruch zuzog, konnte
 der einen Schund sich einen unheilbaren Beinbruch zuzog, konnte
 der einen Schund sich einen unheilbaren Beinbruch zuzog, konnte

und beschreibt rechts feillich und rückwärts einen Kreis, bis es wieder zur Schlußstellung kommt. Hat das Kind die Übungen mit dem rechten Bein gemacht, dann soll es die gleichen Bewegungen mit dem linken Bein ausführen. Durch diese Arm- und Beinbewegungen bekommt es schon von den ersten Lebensjahren an jene Leichtigkeit und Sicherheit der Bewegung, die man später als Anmut und Grazie bezeichnet.

Wenn die Mutter beobachtet, daß ihr Kind im Wachstum zurückbleibt, muß sie diesem Wachstum nachhelfen. Es gehören Energie und viel Geduld dazu, denn das Kind selbst steht seiner Zukunft ja völlig ahnungslos gegenüber, und nur die Mutter kann ermessen, daß sie ihrem Liebling das beste Geschenk mitgibt, wenn sie von Kindheit an sein Aussehen nicht vernachlässigt.

Eine richtige Körpergröße hilft im Leben zuweilen mehr, als der Besitz an materiellen Gütern. Der wohlgebildete Körper ist der beste Empfehlungsbrief.

Um also das Wachstum zu fördern, nehme man mit dem Kinde folgende Übungen vor:

Nach dem Aufstehen lege sich das Kind flach auf den Fußboden, rede den Körper, so sehr es kann, indem es die Arme über dem Kopf ausstreckt, während die Zehenspitzen die Beine nach unten recken. In dieser gerekten Lage verharrt es solange, bis eine Ermüdung eintritt.

Jetzt soll es sich von dem Fußboden erheben, einige Minuten ruhen, um alsdann mit der zweiten Übung zu beginnen.

Die Fersen werden geschlossen, die Fußspitzen nach außen gestellt, die Hände in die Hüften geküßt.

Mit dem Einatmen der Luft gleichzeitig reckt das Kind den Hals so hoch aus den Schultern, als es vermag. Das Kinn wird nun angezogen, die Luft ausgelassen, die Hände gleiten von den Hüften herunter. Der Körper verharrt mit durchgedrückten Knien vollkommen ausgerichtet. Diese Übung soll das Kind fünf- bis sechsmal machen. Die Vorbedingung dafür ist, daß der Körper ohne beengende Kleidungsstücke sich frei und leicht bewegen kann. Für die erste Woche der gymnastischen Übungen genügen diese Vorschriften.

In der zweiten Woche füge man eine neue Übung dazu:

Aus der Schlußstellung der Füße hebe es die Fersen in die Höhe. Die Hände, die dabei in die Hüften geküßt sind, lösen sich aus dieser Stellung und recken sich mit geschlossenen Fingern so weit wie denkbar nach vorn.

Die Arme heben sich aus der wagerechten Lage mit ausgestreckten Fingern über den Kopf, der Körper streckt sich so hoch wie möglich. Aus dieser Stellung: Fersen geschlossen, Arme hoch über den Kopf gestreckt, beugt das Kind den Körper erst nach vorn über, dann nach unten, bis die ausgestreckten Finger den Fußboden berühren.

Alsdann beginne die Übung von neuem.

In der dritten Woche füge es noch folgende Übung dazu: Das rechte Bein wird feillich vor das linke gestellt und zwar so, daß die Ferse des rechten Fußes in einem kleinen Abstand von der Spitze des linken Fußes entfernt ist. Während es den Fuß nach vorn stellt, werden die Arme bei ganz gerader Körperhaltung ausgestreckt. Nun hebe es die Arme zur Körperhöhe, beuge das Knie des vorgestreckten Beines und beuge den Körper, indem die Arme die Bewegung so weit wie möglich nach rückwärts machen.

Wenn die Mutter oder die Pflegerin des Kindes die Erfahrung machen, daß bei diesen Übungen eine geringe Gewichtsabnahme eintritt, so dürfen sie überzeugt sein, daß bei einer konsequent durchgeführten Gymnastik sich überflüssiges Fett leicht abblöst.

Natürlich muß die Körperpflege, die andererseits in der Ernährung wurzelt, bei den Kindern, die durch das Turnen zum Wachstum gebracht werden, besonders gut und überlegt sein. Der Mensch in der Entwicklung braucht fräftige Nahrung. Der Gewichtsverlust macht sich auch meistens nur in den ersten Wochen bemerkbar. Sehr bald tritt ein erhöhter Appetit ein, eine bessere Verdauung, das Kind blüht auf, ohne jedoch fett zu werden.

Friede im Hause.

Es ist nicht jedem beschieden, ein eigenes Haus zu besitzen, es sind gewiß viele der Leserinnen gezwungen, mit einer oder mehreren Familien ein und dasselbe Haus zu bewohnen. Nur zu oft hört man von Streitigkeiten mit den Hausbewohnern. Um in Frieden mit ihnen leben zu können, teile ich nachstehend selbsterprobte und befolgte Regeln mit:

1. Man grüße stets freundlich und zuvorkommend, vermeide aber soviel wie möglich jeden näheren Verkehr.
2. Man miete nie ein Mädchen, das schon bei einer Herrschaft im selben Hause gedient hat.
3. Man lasse sich von den Diensthöten nie etwas von den Verhältnissen der Mitbewohner erzählen.
4. Man halte nie dieselbe Wäsche, Näherin usw.
5. Man leihe nie etwas, mühe es aber einmal gesehen, so gebe man das Gesehene so rasch wie möglich wieder zurück.
6. Man vermeide überflüssiges Lärmen.
7. Man bilde sich nicht ein, daß die eigenen Kinder artiger seien als die der Mitbewohner.
8. Hört man einen Wortwechsel, so schließe man sofort das Fenster und entferne sich, um nichts davon zu verstehen.

Der Putztag im Haushalt und wie man ihn abkürzt.

Von Hanna Brenten.

Zu den Dingen, die einem Heim fast ebenso wie vorhandene Blumen besonderes Gepräge verleihen, gehören auch alle jene blanken Gegenstände, die ständiger Pflege und Wartung bedürfen, wie Silber-, Messing- und Nickelgeräte. So sehr auch eine vernünftige Hausfrau, die sich die Vereinfachung ihres Haushaltes angelegen sein läßt, die Zahl ihrer Rippes und Ziergegenstände möglichst zu verringern suchen wird, kann sie es doch nicht vermeiden, diesen und jenen Gegenstand aus Metall auch fernerhin zu benutzen, selbst wenn sein ständig gutes Aussehen immerwährender Arbeit bedarf. Wenn sie ihre Haushaltsarbeiten zu rationieren verstand, dann hat sie dafür einen besonderen Putztag eingerichtet, an dem sie vielleicht am Vormittag Fenster und Spiegelscheiben und am Nachmittag alle blanken Metallgegenstände des Haushaltes wieder sorgsam reinigt und putzt. Natürlich erstrahlt nun alles wieder in neuem Glanze und zeugt von der Rührigkeit und dem Fleiß der Hausfrau. Bedenkt sie aber einmal, wieviel Stunden sie durch diese ständig wiederkehrende, immer wieder erneut an sie herantretende Arbeit ans Haus gesehelt wird, Stunden, die sich im Laufe des Jahres zu langen Wochen summieren, die sie viel besser und ihr dienlicher zur Kräftigung und Erhaltung ihrer Gesundheit im Freien verbringen könnte, dann wird sie einsehen, wie notwendig es ist, auch in dieser Beziehung umzulernen.

Die meisten dieser blanken Gegenstände im Haushalt, sind von Neu aus mit einem unsichtbaren Ueberzug versehen, der ihrem schönen Glanze Dauer verleiht. Erst durch die Unfluchtigkeit der putzwütigen Hausfrau wurde dieser feine Ueberzug zerstört, so daß die nun ungeschützten Gegenstände fortan immer wieder neuer Putzarbeit bedürfen. Wo würden wohl allen einschlägigen Geschäfte, selbst mit oft zahlreichem Personal hinkommen, wenn sie alles, was da von Regalen und Ausstellungsplatten herunter glänzt und blüht, fortgesetzt putzen lassen wollten? Ganz abgesehen von den Schädigungen, die bei unachtsamer Arbeit dem veredelten Metall zugefügt würde. Alle diese blanken Gerätschaften, nur einfach entstaubt und mit trockenem, weichem Leder überrieben, behalten ihr blankes Aussehen durch Jahre hindurch und erscheinen immer wieder wie neu. Und das Zauberwort, das ihnen diesen unvergänglichen Glanz verleiht? Es ist farblos, Metall- oder richtiger Zaponlack. Dieser, mit seinem Haarpinsel nur einmal rasch über das möglichst vorher erwärmte Gerät gestrichen, wird dem Auge nicht sichtbar, trocknet sofort und beeinträchtigt den schönen Glanz in keiner Weise. Selbst Türklinen und -Schilder, die bekannten runden Beistellnische, kurzum alles, was aus blankem Metall besteht und zum guten Aussehen sorgfamer Putzarbeit bedarf, kann damit in dauerndem Glanz erhalten werden, gleichviel ob es aus Messing, Nickel oder Silber hergestellt ist.

Die neue Silhouette der Herbstmode.

Von Carla Gabriele.

Ein völlig neues, verwandeltes Modebild ist uns in diesem Herbst zugebracht. Alles, was die Mode herausbringt, baut sich auf der Linie des Vorhandenen auf und ist von der Mode des Sommers dennoch verschieden.

Die neue Silhouette der Frau

Ist nach wie vor schlank! Schlank, aber nicht mager. Das bedeutet schon eine wesentliche Abweichung. Die Figur der Frau erscheint in den Hüften wohl betont, was durch Lieber- röße, Tuniken und Bolants erreicht wird, verbreitert sich aber nach der Schulterpartie, so daß die Hüften dennoch schlank wirken. An den Kleidern sieht man Krage, Capes und Boleros. Nicht wie bisher bestehen sie aus einem Stück, sondern sie sind in einzelne Teile geschnitten, und so ergeben sie die Möglichkeit einer Drapierung. Die eine Hälfte des Schultertragers fällt nach vorn, die andere liegt auf der Rückseite. Der Bolero besteht gleichfalls aus zwei Jaden- teilen, die Kleidlinie und Garnitur sehen lassen. Aufpuß spielt eine große Rolle.

Die frauliche Note der Vormittagskleider verdrängt ihren sportlichen Stil, und es ist nicht zu verwun- dern, daß die Garnitur im Mittelpunkt der neuen Mode steht. Es werden pliffierte Westchen in das Kleid gefügt, Westen aus Pikee, faltige Krägelchen um den Halsausschnitt gearbeitet. Die Ärmel bekommen oft auf der Innenseite eine Manschette, wodurch die Hand schöner und schmaler wirkt. Zu jedem Kleid gehören Gürtel und lieblicher Schmuck. Ketten, die im Ton auf das Gewebe abgestimmt sind. Arm- bänder, oft mit Bettelmünzen, mit klirrenden kleinen Amu- lettes. Die Ketten reichen lang herunter. Auch goldene Ket- ten, an denen wieder die mit Steinen besetzte Uhr hängt, verändern das neue Modebild. Die Kleider bestehen nicht mehr unbedingt auf ihrem Recht, einen Mantel als Comple- tierung zu besitzen.

Die neuen Mäntel in Kleidform

Können eben zu jedem Kleid getragen werden, da ihnen nichts anhaftet, was sie unbedingt zu einem einzigen Kleide passend erscheinen läßt. Sie haben ein ruhiges Muster, fast immer Besatz aus Pelz, haben große Ävers, die sich bis zur Taille verlängern, doppelte Schultertrager, Gürtel und oft große, aufgesetzte Taschen. Der Gürtel fällt weich, wird gebunden, hat lange Schluppen und herabhängende Bänder. Die Mäntel liegen in der Taille an, und die den Körper modellierende Form ist ein wesentlicher Bestandteil der neuen Silhouette. Da sich die Mäntel nach unten zu verbreitern, fällt diese Linie besonders auf. Der Pelzbesatz geht nicht nur um die hohe Manschette, nicht nur um den Kragen, sondern häufig um den Saum des Mantels. Er hilft die glöckige Linienführung noch verbreitern. Die Figur der Modeträgerin erscheint in der Mitte schlank, nach oben und nach unten zu breiter. Um den Eindruck zu erreichen, muß das Material weich und schmieglam sein.

Die Stoffe für den kommenden Herbst

haben diese Eigenschaften. Weicher Tweed, bei denen das Muster zurücktritt und der Fonds wesentlicher wird, Jerseys, und vor allen Dingen wieder Tuch, das in mannigfachen Farbstellungen auf dem Markt der Eitelkeiten erscheint. An erster Stelle steht das deutsche Tuch, dessen hochwertigste Quali- tät die beste Verarbeitung garantiert. Gerippte Stoffe wer- den für die Jadenkleider verwendet. Für die Kleider des Abends und des Nachmittags sehen wir Crepe Satin, Crepe Marocain und vor allen Dingen Samt. Das schöne und de- corative Gewebe wird in der kommenden Saison Triumphe feiern. Nicht nur der transparente Belours Chiffon, nicht nur Fanne, sondern fester und bider Samt in allen Farb- stellungen. Es werden Jaden, Mäntel aus Samt gearbeitet, Hüllen für den Abend, Capes und kurze Jädchen. Zu seinen Röcken werden Taillen aus Samt getragen, Blusen aus Samt zu den Kleidern des Nachmittags.

Viele neue Farbtöne

gewährleisten natürlich gleichfalls das neue Modebild.

Augenblicklich kämpfen Schwarz und Weiß mit den neuen Farben, die sich in braunen, tiefdunkelblauen Klängen be- wegen. Ruffisch grün, ein fattes, fast schwarzes Grün und schieferblau, das gleichfalls schon ins Schwarze schillert, sollen in der kommenden Saison die reiche Farbenskala unter- stützen. Dazu gestellt sich Brünelle. Für die Kleider und Mäntel des Tages gelten alle Töne, die vom braunen ins Rostrote hinüberleuchten. Auch das blaue Kostüm, das im- mer so gern getragen wurde, und das den meisten Frauen vorteilhaft zu Gesicht und zur Figur stand, taucht wieder auf. Wesentlich für die neue Silhouette ist die Form der

Tagesklappen

Mit ihren rückseitigen Verlängerungen unterstreichen sie die sich nach oben verbreiternde Gestalt. Sie werden noch weiter aus dem Gesicht gerückt, jedoch die strenge Linie, die bisher zu beobachten war, weicht einer freundlichen, weiblichen. Das Haar wird wieder sichtbar und bildet das Band zwischen Kappe und Gesicht. Man sieht die weiche, kleidsame Locke, bis tief in die Stirn fallen. Die großen, malerischen Rand- hüte lassen die Ränder bis an die Schulter reichen. Für die Silhouette sind sie recht gefährlich, weil der Hals verschwin- det. Diese Hüte können sich nur Frauen mit großer, schlan- ker Figur leisten, nicht aber die kleinen Gestalten, die Re- gung zur Fülle haben. Auch für kleine, schlanke Gestalten sind sie nicht empfehlenswert: Ein breiter Rand verkleinert stets die Figur. Vielsach haben sowohl die großen als auch die kleinen Hüte seitlich lang herabfallende Bänder, damit die Frau noch weiblicher, noch reizvoller wirkt. Alles in der neuen Mode geht darauf hinaus, das Frauliche zu betonen. Das Weibliche wird unterstrichen, jeder vermännlichende Ein- schlag fehlt. Die Frau will auch durch ihre Kleidung wieder als Frau gelten, als Dame. Wenngleich ihr praktischer Sinn ihr das lange Kleid für die Straße ungewöhnlich erscheinen läßt, so nimmt sie gern von der neuen Mode für den Tag den halblangen Rock an. Die Schönheit der Beine und der Fußbekleidung werden sicherlich nicht unter der neuen Mode leiden, da die moderne Frau bereits genügend Kultur des Anziehens gelernt hat, um sich nicht mehr davon zu ent- fernen. Die Aussichten für die neue Mode sind gut, der Ge- schmack auf das Empfinden kultivierter Menschen eingestellt. Viele Hände dürfen sich bereits regen, um die Schöpfungs- an das Licht der Herbstsonne zu bringen.

Das Herbstkomplet in neuer Form.

Heute gehört ein Komplet nahezu zum eisernen Bestan- der Frauenkleidung und wird es immer mehr, je eingehen- der die Frauenwelt sich mit ihm beschäftigt und seine Vor- züge erkennt. Das neue Herbstkomplet scheint nunmehr an der Spitze der Vollkommenheit angelangt zu sein. Da ist zu- nächst das ganze Kleid, in Prinzessform gehalten und nur mit einem Gürtel eng um die natürliche Taillienlinie gelegt, mit vorderem Knopfschmuck ausgestattet. Es ist aber ein Trugschluß, daß dieses Kleid ein Ganzes bildet, denn der Gürtel deckt nur eine durch Haken undösen bewirkte Ver- bindung des Rockes mit der Taille, an den er befestigt ist. So kann also das Leibchen durch eine andersfarbige Bluse ersetzt werden, mit deren Stoff der dreiviertel oder ganz lange Kompletmantel unterfüttert ist. Diesen Mantel aber deckt noch ein im Rücken mit stumpfer, aber ziemlich langer Ede verlängertes Capes, das unter dem Umlegtragen leicht anzuknöpfen und nach dem Ablösen, mit anknapfbarem Um- legschal mit langen Enden versehen, mit dem ganzen Kleide aus einem Stoff, wieder ein vollständiges Ganzes bildet, wobei der Schal bei stürmischem Wetter noch als schärens- werter Halbschutz wirkt. Zu diesem Komplet gehört aber auch eine flotte, faltenreiche Kappe in Form eines Wagner- béréts oder einer seitlich überfallenden Bastenmütze sowie eine originelle Handtasche mit Reißverschluß aus dem gleichen Gewebe, ausgefüttert mit dem Stoff der Bluse und des Mantelfutters. Eine zweite Bluse aus einfarbiger Seide, im Gegensatz zur geblumten des Mantelfutters, harmonisiert wie- der mit der Capeseite, so daß noch eine weitere Verwand- lungsmöglichkeit des modernen Herbstkomplets geboten wird, zumal da ein zweiter anknapfbarer Schal in diesem Fall die-