

Die Frau und ihr Haus

Zeitschrift für Kleidung · Gesundheit
Körperpflege und Wohnungsfragen

Beilage zur Gleichheit

Hausfrauenferien

I

Welche Hausfrau aus kleinen Verhältnissen kennt Ferien? Sie denkt nicht einmal an die Möglich-

keit, daß sie jemals Ferien haben könnte. Liegt es doch tatsächlich in dem Aufbau des Familienlebens, daß die Hausfrau einfach das Wesen ist, das alle im Hause und außerhalb desselben liegenden Bedürfnisse zu kennen und zu befriedigen hat. Für alle muß sie sorgen! Zunächst für den Mann. Es ist so selbstverständlich, daß er nach Geschäfts-, Büro-, Fabrik- oder Werkstattschluß „seine Ordnung“ hat. Das ist auch richtig; denn er ist der Verdienner, der angestrengt herbeischafft. (Es gibt natürlich auch andere; aber wir reden von den Guten.) Er braucht es zu seiner Ausspannung, zum Sammeln frischer Kräfte, daß die Frau ihm nach ermüdendem Tagewerk seinen ruhigen, wohligen Feierabend bereitet. Wenn sie eine geschickte Organisatorin in ihrem kleinen Reich ist, macht ihr das auch keine besondere Mühe.

Schwerer aber ist es schon, wenn Kinder besorgt, betreut und erzogen werden müssen. Da nimmt die Arbeit kein Ende. Das Tagewerk ist so vielgestaltig und „der Faden reißt nie ab“. Zwischen Einlaufen, Wägen, Kochen und Waschen läuft die Kindererziehung. Am späten Abend, oftmals bis spät in die Nacht hinein wird gestickt und gestopft. Wie oft werden es bittere Gedanken sein, die mit dem auf- und niedergehenden Faden wandern!

Die Hausfrauenarbeit in ihrer ganzen verantwortungsvollen Schwere wird von sehr vielen Menschen noch immer nicht als ein vollwertiger Beruf angesehen. Wie oft hörte ich von manchem Mann den Ausdruck: „Meine

Frau hat's gut, sie braucht nicht mitarbeiten, sie macht nur ihr bißchen Hausarbeit.“ Es sei aber auch der Gerechtigkeit halber hinzugefügt, daß viele Frauen ihre häuslichen Arbeiten selbst gering bewerten. Das ist nachdrücklichst zu bekämpfen. Die falsche Meinung von der „leichten Hausarbeit“ der Frau und Mutter muß der richtigen Einschätzung weichen.

Es muß begonnen werden mit der sozialen Fürsorge für die Hausfrau und Mutter. Hier werden neue Wege beschritten werden müssen. Was nützt die schönste Reichswochenhilfe, wenn die überarbeitete, abgezappelte Mutter müde und verhärtet nach ihrem Wochenbett die gewohnte Arbeit und das Mehr an Arbeit, das der Säugling verursacht, auf schwache, unausgeruhte Schultern übernimmt. Auch bei den Hausfrauen muß man daran denken, Kräfte zu schonen und frühem Versfall vorzubeugen. In allen Berufen ist gesetzlich der Achtstundentag eingeführt. Für fast alle Berufe ist die notwendige Ferienzeit errungen. Wo bleibt da die Hausfrau?

Wir wissen, daß es für sie keinen Achtstundentag geben kann, weil ja ein Hauswesen kein Fabrikbetrieb ist. Aber für die Frau mit vielen Kindern muß die Möglichkeit geschaffen werden, auszuspannen, bevor sie krank und siech ist. In einem folgenden Aufsatz werden wir Vorschläge besprechen, die hoffentlich die notwendige Beachtung finden.

Gedanken glauben wir, uns nach einem fernem Orte zurückzusehen, während wir eigentlich uns nur nach der Zeit zurücksehen, die wir dort verlebt haben, da wir jünger und frischer waren. So täuscht uns alsdann die Zeit unter der Maske des Raumes. Reisen wir hin, so werden wir der Täuschung inne.



26. Dirndl-Kleid als Hausarbeitskleid.
Siehe den Artikel auf Seite 18.

Das einfache Kleid besteht aus anliegendem Leibchen mit halblangem Ärmel und dem festangewählten eingekrauschten Rock. Das Leibchen ist abzufüttern, der Rock ist grabbahnig etwa 1,80 m weit zu schneiden. Erforderlich 4 m Stoff 80 cm breit. Normalhöhenmuster in den Oberweiten 82, 88 bis 116 cm erhältlich. Preis 1,20 M. Schulturnmuster F. H. 26.

Wir wissen, daß es für sie keinen Achtstundentag geben kann, weil ja ein Hauswesen kein Fabrikbetrieb ist. Aber für die Frau mit vielen Kindern muß die Möglichkeit geschaffen werden, auszuspannen, bevor sie krank und siech ist. In einem folgenden Aufsatz werden wir Vorschläge besprechen, die hoffentlich die notwendige Beachtung finden.

Das Dirndlkleid

(Hierzu Abbildung 26.)

Das „Dirndlkleid“ ist durch häufigen Mißbrauch stark in Verruf gekommen. Leider mit Recht. Ein Blick in ein Kurhotel am Tegernsee, und man ist entsetzt, zu welcher lächerlichen Rolle das Dirnldgewand herabgesunken ist. Frauen von sechzig Jahren mit erstaunlichem Umfang wagen es, sich in das in seiner Urform so entzückende Kleid zu stecken, es mit Samtbändern, grasgrünen und rosa Seidenschürzen zu tragen. Die Landschaft scheint überschwemmt von diesem häßlichen, bunten Glitterfram und seinen dicken Trägerinnen. Eine abscheuliche Tatsache.

Aber einmal sah ich in einem abgelegenen Dorf in der Tär stehend ein schlankes Mädchen im wirklichen Dirndlkleid. Ich hatte meine helle Freude daran. Dieses Mädchen gehörte in das Kleid und das Kleid gehörte zu ihm. Ich war ganz traurig über die Frechheit des weiblichen Fremdenpublikums, sich die Idee des Dirndlkleides an den dicken Busen zu reihen und sie zu verunstalten.

Die Gestalt des bayerischen Landmädchens aber in seiner Tracht kann ich nicht vergessen. Mein Wunsch ist dieses Bauernkleid. Ich finde zu meiner Freude im Särank einen blauweiß karierten Kissenüberzug und mache ihn zu meinem Dirndlkleid; es ist wirklich so geworden, wie es das Mädchen trug. Ein anliegendes Oberteil mit angefranstem Koll und ein spitzer Ausschnitt, sonst gar nichts. Nun trage ich das Kleid täglich bei der Haus- und Gartenarbeit und bewege mich darin so frei und ungebunden wie in keinem andern. Jetzt brauche ich keine Blusen mehr tragen, die mir beim Arbeiten aus dem Koll rutschen, und keine Röcke, die mich zwicken und beim Bücken und Herumlaufen lästig sind. Ich fühle mich frei von einer Kleiderlast und bin doch wirklich angezogen. Bei groben Arbeiten mache ich es wie die Bäuerinnen und binde mir ein buntes Tuch um den Kopf, um mein Haar vor Staub zu schützen.

Laßt uns Mädchen und Hausfrauen doch alle diese Kleider im Haus und im Garten tragen. Aber laßt sie uns so tragen, wie sie wirklich gedacht sind. Wir ziehen sie an zur Arbeit, zur freien, frischen Arbeit, und nicht als Maskerade im Dienst der Eitelkeit und Koketterie, wie es die anmaßenden Besucher der oberbayerischen Kurhotels tun.



27. Hauskleid.

Am besten aus waschbarem Stoff zu arbeiten. Der Krauen ist aus abblechender Stoffart zu wählen oder aus weichem Stoff an der für sich anzunehmenden Futterseite anzunähen. Am Handgelenk keine Stoffalbe, deren Ansatz durch eine schmale Blende gedeckt wird. Im Innern des Kleides wird an der rechten Seitennaht des Leibchens am unteren Rand eine etwa 18 cm lange Spange angenäht, auf welche das untertretende linke Vorderstück aufgenöpft wird. Das rechte Vorderstück wird mit passpelertem Knopfloch auf einen großen Plackknopf aufgenöpft. Erforderlich 4,50 m Stoff 80 cm breit. Normalschnittmuster in den 4 Oberweiten 90—116 cm erhältlich. Preis 1,20 R. Schnittmuster E. K. 48.

den schädigenden Einfluß des Korsetts für unsere weibliche Jugend besprochen. Es wurde darin ausgeführt, daß die Korsettracht das Wachstum des Brustkastens in besonderer Weise hemmt. Eine ähnliche Wirkung kann aber auch durch zu enge Kleidung der Knaben hervorgerufen werden. Wenn unsere Jungen zum ersten Mal zur hl. Kommunion gehen, oder wenn sie — meist einige Jahre später — konfirmiert werden, dann kleidet man sie zum ersten Mal als kleine Herren an. Zum steifen Gut und steifen Stehfragen gehört der schneidermäßig sitzende Anzug mit Weste und Jackett, der über der Brust knapp anliegt, so knapp, daß der Brustkasten sich bei tiefer Einatmung nicht voll ausdehnen kann. Macht man den Schneider oder den Verkäufer hierauf aufmerksam, so wird man selten Verständnis finden; von seinem Standpunkt aus erscheint ihm der knappe und schneidige Sitz viel richtiger.

Aber noch mehr als dies: beim heranwachsenden Knaben nimmt die Weite des Brustkastens oft in ganz kurzer Zeit bedeutend zu. Nach ein paar Monaten, manchmal sogar schon nach Wochen, muß der „gut sitzende“ Anzug womöglich schon über dem Brustkasten zusammengerissen werden. Da er aber auch weiterhin dann noch „gut sitzt“, so bleibt es dabei und eine volle Ausdehnung des Oberkörpers kommt überhaupt nicht mehr zustande.

Wie bei so manchen stetig wiederkehrenden kleinen Dingen des täglichen Lebens pflegt man sich auch in diesem Falle über die Tragweite gar nicht klar zu werden. Zu enge Kleidung bedeutet aber, daß ein Junge mit Anlage zu stattlichem Wuchs und hohem Brustkasten nicht zur vollen körperlichen Entwicklung kommen kann, daß er gegen seine Natur ein dürftiges Kerlchen bleibt. Das ist natürlich ein schlimmer Schönheitsfehler, denn ein dürftiger Körper hat auch eine schlaife und unschöne Haltung zu Folge. Aber schlimmer noch ist der Schade an der Gesundheit. Wie wir s. B. schon ausführten, wird ein Körper mit mangelhafter Atmung infolge zu geringer Zufuhr von Sauerstoff ungenügend ernährt. Er bietet daher auch viel mehr Angriffspunkte für allerhand Erkrankungen, besonders der Atmungsorgane. Lungenkatarrhe und Tuberkulose werden in einem solch schlecht ventilierten Körper den besten Boden finden. Um all diesem vorzubeugen, sollten von unsern Knaben während der ganzen Wachstumszeit womöglich lose Mittel getragen werden, die viel länger passend bleiben, als eng anliegende Jacketts.

Aber außer der Sorge für richtige Kleidung muß die Mutter bei allen ihren Kindern auch auf die Körperhaltung achten, muß immer wieder prüfen, ob der Brustkasten sich gut entwickelt und ob eine kräftige, durch-

Ein kleines Kapitel zur Ausbildung des Körpers

ω In einem Aufsatz „Die Wirkung des Korsetts auf den heranwachsenden Körper“ (Heft 10, 1919) haben wir

B. S. München.

greifende Atmung vorhanden ist. Ist letzteres nicht der Fall, arbeitet beim tiefen Atemholen nur der obere oder der untere Teil des Brustkastens, oder womöglich beide nur ganz schwach, dann muß die Atmung geübt werden. Bei großer Schwäche der Atmung beginnt man am besten mit Atemübungen im Liegen, wobei man durch Handauflegen auf die Brust und unterhalb des Brustkastens prüft, ob alle Teile in Bewegung kommen. Andersfalls kann man die Übungen im Stehen, — natürlich immer nur in guter reiner Luft — ausführen. Am besten verbindet man die tiefe Einatmung mit Armbewegungen, z. B. langsam Armheben seitwärts — einatmen, Arme senken — ausatmen — Oder: langsam Armheben vorwärts — aufwärts — einatmen. Arme seitwärts senken mit Hände drehen — ausatmen. Dabei beachte man, ob die Atembewegung von unten ausgehend den ganzen Brustkasten gehörig dehnt. (WeinEinatmen soll der Mund leicht geschlossen sein. Die Schultern dürfen nicht für sich gehoben werden. Immer tief ausatmen!) Wir werden in diesen Blättern bald auf weitere Atemübungen eingehen.

Besanntlich hat man zeitweise in den Schulen während der Pausen ein Zehnminuten-Turnen mit Atemübungen eingerichtet, um die Atmung der Kinder anzuregen und sie dadurch zu erfrischen. Ein Beweis, welches Gewicht man von medizinischer Seite einer gut entwickelten Atmung unserer Jugend beilegt. Man kann sich aber auch vorstellen, daß alle solche Übungen gar keinen Wert haben, wenn zu enge Kleidung die richtige Ausführung hindert. —

Bei einem Menschen, der zu viel Stolz besitzt, spricht man wohl davon, daß er „sich brüftet“. Das hängt damit zusammen, daß eine stolze Haltung meist auf ein starkes Selbstbewußtsein schließen läßt. „Sich brüsten“ hat freilich keinen guten Klang. Aber wir meinen, das richtige Selbstbewußtsein sollten wir alle haben. Vorläufig fehlt es den Deutschen leider noch oft, und leider hat das unserm deutschen Ansehen manches Mal geschadet. Wir wollen aber für die Zukunft kein dürftiges, körperlich armseliges Geschlecht, sondern wir wollen ein stolzes Geschlecht heranziehen. Deshalb wollen wir die vielen kleinen Ursachen beseitigen, die hierbei zu so schlechten Wirkungen führen können. In Zukunft darf

nicht mehr das Schneiderideal vom flotten und schiden Sie die Kleidung unserer Jugend bestimmen, sondern die kluge Einsicht der Mutter. Und die wird sich vor allem andern das Wohl und die Gesundheit des Kindes als Richtschnur dienen lassen.



28. Kleid für junge Mädchen.

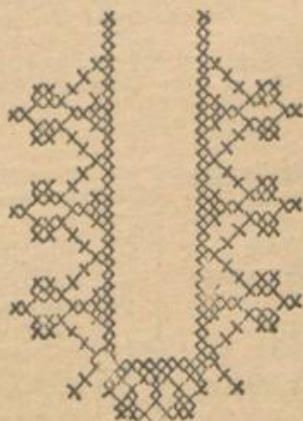
(Zur Konfirmation geeignet)

Das einfache Kleid ist in Kirtelform gearbeitet mit einer Ständerverzierung um den Ausschnitt und am Armeinsatz. Die Ständer ist im Flach- und Stielstück auszuführen. Das Schulterstück ist aus Seide oder Washfall, es wird dem Futterstück eingnäht. Die zwei schmalen Gürtel werden an den Seiten durch kleine Spangen festgehalten, in der vorderen Mitte werden sie unter kleinen Schließen geschlossen. Schnitt und Ständermuster auf dem Schnittmusterbogen Nr. 1 Fig. 18-24 und Fig. 43 und 45. Erforderlich 3,25 m Stoff 100 cm breit, 1,50 m Futter 80 cm breit, 50x50 Seide oder Tüll zum Tuch. Schnittmuster für die Oberweiten 82, 86, 90 und 98 cm erhältlich. Preis 1,20 M. Ständermuster 2,50 M. Schnittmuster F. H. 28.



29. Blusenkleid für junge Mädchen.

Die Bluse ist aus hellem Waschstoff mit einer einfachen Kreuzlichständer in der vorderen Mitte geschmückt. Die Ärmel sind mit Hierlich der Bluse angelegt. Am Ausschnitt und Armeinsatz schmale Bündchen mit Kreuzlich überzogen. Schlüsselschluß in der vorderen Mitte mittels Druckknöpfen und untergenähter Leiste. Der glatt geschlossene Rock ist am oberen Rand auf ein Niederband genäht. Die Überbluse wird am unteren Rand in die Gürtelweite gefaßt und an jeder Seite mit Knopf und Knopfloch geschlossen. Die Ränder der Überbluse sind abgeaspelt. Erforderlich 2 m Stoff zur Bluse 80 cm breit, 2 m zum Rock und Überbluse 100 cm breit für Oberweite 96 cm. Normalschnittmuster in den Oberweiten 82, 86, 90 und 98 cm erhältlich. Bluse 40 Pf. Überkleid 80 Pf. Schnittmuster E. K. 74.



Kinder sind Rätsel von Gott und schwerer, als alle, zu lösen, Aber der Liebe gelingt's, wenn sie sich selber begwinat.

Seibel.

Zum Frauenstimmrechtssieg in Schweden

(Aus einer Rede von Selma Lagerlöf.)

Und nun in diesem Augenblicke, wo der Sieg gewonnen ist und man sich des Errungenen freuen kann, da möchte ich fragen, was das Beste von allem ist, was wir jetzt gewonnen haben? Denn die Leute ist sicherlich groß und bedeutungsvoll. Sie heißt Mitbürgerschaft im geliebten Vaterlande, sie heißt verbesserte Erziehung, sie heißt heilsames, steigendes Verantwortlichkeitsgefühl, sie heißt Läuterung des Frauencharakters von Kleinlichkeit und Ninderkeit. Sie heißt verbesserte ökonomische Möglichkeiten. Das sind ihre Namen und noch viele andere könnte ich nennen. Aber ich für meinen Teil, gleich so mancher anderen, die mit im Kampfe war, betrachte die sozialen Vorteile nicht als den vornehmsten Gewinn. Das Beste, möchte ich sagen, ist der Sieg selbst, dies, daß wir eine große und gute, unmöglich scheinende Sache ihrer Erfüllung zuführen durften.

Menschen untereinander

Da mein Haushalt sich vergrößert hat, suche ich ein junges Mädchen zu meiner Unterstützung. Ich habe nichts zu verbergen von dem, was in unserm Hause vorgeht und unser Familienleben kann offen und vor jedermanns Augen bestehen. Aber trotzdem: es ist doch eigentlich keine Kleinigkeit, so ein wildfremdes Menschenkind im engen häuslichen Kreise aufzunehmen, alle Arbeit täglich und stündlich mit ihm zu teilen, sein Hab und Gut ihm wie das eigene anzuvertrauen, Freud und Leid, wie der Wechsel im Leben es gerade bringt, mit ihm zu teilen. — Glücklicherweise schickt eine einfache Frau, die ich seit länger kenne, mir ihre Tochter für die Stelle in meinem Hause zu. Das Mädchen sucht mich Sonntags auf. Es ist einfach aber modisch gekleidet. Eine gute Weile lang unterhalte ich mich mit ihm, denn ich will doch sehen, ob wir beide das rechte Zutrauen zu einander fassen können. Was das Mäd-

chen sagt, hat Hand und Fuß; es spricht verständig und nicht ohne Wärme. Aber so recht komme ich doch mit ihm nicht weiter. Bis ich es bitte, seinen Hut und Schleier einmal abzulegen. Und da sehe ich auf einmal, was ich vorher nicht entdecken konnte: daß das Mädchen eine offene, klare Stirn und einen guten Ausdruck in den Augen hat. Die Brücke von ihr zu mir ist da, und ich bitte sie, in unsere Hausgemeinschaft einzutreten.

Ich pflege mich häufig einige Wochen auf dem Lande aufzuhalten, und da habe ich ältere Frauen kennen gelernt, die, wie von altersher, niemals einen Hut tragen, sondern stets mit einem Tuch ausgehen. In dieser Tracht pflegen sie auch in die benachbarte Großstadt zu gehen. Wenn ich aber die Töchter dieser Frauen sehe, dann stehe ich vor einem kleinen Rätsel. Sie sind nicht nur häßlich, sondern im höchsten Maße modisch gekleidet: Stöckelschuhe, durchbrochene Strümpfe, das Kleid kniehoch und ein kunstvoll frisiertes Puppenkopf. Wie können — so frage ich mich — Mutter und Tochter, die doch wie Wesen aus zwei verschiedenen Welten aussehen, im Zusammenleben miteinander fertig werden? Wie können sie sich überhaupt verstehen? Leider habe ich nicht erfahren können, wie das Familienleben in diesen Häusern aussieht. Nur das habe ich leider öfter gehört, daß die übertriebene modische Tracht wirkt auf die Männer anlockend und ein solches Mädchen ist auf alle Fälle doppelten Gefahren ausgesetzt.

Eins aber ist mir ganz klar geworden, daß die Modekleidung wie eine Maske ist, wie eine Maske der Gefallsucht, die unsere Mädchen und Frauen sich anlegen. Und durch diese Maske müssen wir erst durchdringen, bevor wir dem Menschen, der sie trägt, näher kommen können. Hinter dieser Maske, die viele Mädchen nur aus blinder Nachahmungssucht und weil jedes Kleidergeschäft sie ihnen mundgerecht macht, anlegen, steckt sehr oft ein guter und lieber Mensch. Unser Leben würde schöner und leichter sein, wenn wir uns nicht künstlich aufmachen, sondern uns natürlich als uns selber geben würden, wenn wir zu unserm Nebenmenschen auch mit unserer eignen Seele sprechen würden.

Zwischen heut und morgen liegt eine lange Frist; Verne schnell besorgen, da Du noch munter bist. Goethe.

Aufbewahren und ausschneiden!

Was die Frau von den Versicherungen wissen muß.

1. Krankenversicherung gewährt bei Erkrankungen ärztliche Behandlung, Arznei und Krankengeld, unter Umständen

den auch Krankenhospitalpflege. Bei Niederkunft Wobenshilfe und Stütsgeld. Im Falle des Todes Sterbegeld.

Wer wegen Erwerbslosigkeit aus der Krankenversicherung ausscheidet, hat das Recht, aber auch die Pflicht, sich weiter zu versichern. Der Anspruch auf die Leistungen der Kasse erlischt nicht sofort, wenn man in den letzten 12 Monaten mindestens 26 Wochen oder unmittelbar vorher mindestens 6 Wochen versichert war. Man hat in diesem Falle in den ersten 3 Wochen oder 21 Tagen Anspruch auf Kassenleistung. Innerhalb dieser 3 Wochen hat man sich als freiwilliger Zahler bei seiner Krankenkasse zu melden. Es ist ratsam, sich jedoch zur Weiterversicherung gleich beim Ausscheiden aus der Arbeit zu melden und in derselben Lohnklasse die Weiterversicherungen zu beantragen. Bei Umzug in einen anderen Ort erfolgt die Weiterversicherung bis zur Wiedererlangung von Arbeit im neuen Wohnort in der Kasse, der man als Mitglied bis dahin angehört.

2. Invalidenversicherung. Gewährt bei Invalidität oder bei Alter über 65 Jahren eine Rente. Es werden aber auch bei Krankheiten, z. B. Lungenerkrankheiten, Heilverfahren gewährt.

Eine Weiterversicherung empfiehlt sich besonders für alle, die schon 100 Wochen marken als Pflichtversicherung geleistet haben. Sobald insgesamt 200 Wochenbeiträge geleistet sind, ist die Wartezeit auf Rente erfüllt. Zur Aufrechterhaltung der Wartezeit genügt, wenn im Laufe von 2 Jahren 20 Beiträge einer beliebigen Lohnklasse entrichtet werden, also schon wenn man 20 x 18 Bfg. = 3,60 M. in 2 Jahren für Versicherungsmarken aufwendet, erhält man sich den Anspruch auf Rente. Je mehr Beiträge man geleistet hat, desto höher ist die Rente. Man sollte deshalb bei den freiwilligen Zahlungen, wenn man es kann, möglichst hohe Marken legen. Alle 2 Jahre ist man verpflichtet, die Invaliditenkarte umzutauschen.

3. Angestelltenversicherung. Gewährt bei Berufsunfähigkeit oder bei Alter über 65 Jahren ein Ruhegeld. Die Versicherung kann auch bei Krankheiten ein Heilverfahren gewähren.

Die Weiterversicherung ist zulässig für alle Versicherten, die mindestens 6 Monate auf Grund der Versicherungspflicht Beiträge geleistet haben. In den ersten 10 Kalenderjahren nach dem Eintritt in die Angestelltenversicherung müssen jährlich 8, in den weiteren Kalenderjahren jährlich 4 Beitragsmonate gezahlt worden sein. Die Weiterversicherung kann in der Gehaltsklasse erfolgen, die dem Durchschnitt der letzten 6 Pflichtbeiträge entspricht. Sie ist aber auch in einer niederen Gehaltsklasse möglich. Die Versicherungsarten der Angestelltenversicherung müssen binnen 5 Jahren nach dem Tode der Ausgestorbenen durch neue ersetzt werden.

Warum und wie wir uns abhärten

Ein großes Heer von Krankheiten ist es, die wir gemeinhin als „Erfältungskrankheiten“ bezeichnen. Recht oft können wir die Erfahrung machen, daß es nicht

die kalten Wintermonate sind, die uns allein mit diesem Übel beglücken; wir wissen uns in dieser Zeit des Jahres die Kälte meist genügend vom Leibe zu halten. Vielmehr verleiten uns die Übergangszeiten des Frühjahres und Herbstes zu allerlei Unvorsichtigkeiten, und gar die Hitze des Sommers verführt uns, was den Schuh unseres Körpers anbelangt, vielfach zum Leichtsinne, der sich meist bitter rächt.

Am meisten wird derjenige unter den Unbilden einer wechselvollen Witterung leiden, der sich am wenigsten der Pflege derjenigen Organe seines Körpers, das gewissermaßen den Übergang zwischen der Innwärme seines Körpers und der Außentemperatur regelt — der Haut — widmet.

Vielmehr war man früher der Ansicht, eine als Abhärtung sich darstellende Pflege unserer Haut könne nur mittels des



30. Blumenkleid für Mädchen von 8-14 Jahren.

Das Kleid ist mit einer Strickerei aus lunter Wolle verziert. Um die Ränder des Rückens ist ein breiter Wollfaden gelegt, der in gleichmäßigen Abständen von einem Faden Seide festgehalten wird. Die Bluse kann beliebig aus Woll- oder Wachstoffs geardelt werden. Am Ausschnitttrand ist die Blende mit Schiffschneidung abzuschließen. Erforderlich 1,50 m Stoff 80 cm breit zur Bluse, 1,35 m Stoff 100 cm breit für Rock und Nieder für 8-10 Jahr. Normalschnittmuster für 8-10, 10-12 und 12-14 Jahre erhältlich. Preis 60 Pf. Schnittmuster F. H. 30.

31. Kleid für kleine Mädchen.

Gebäumter Wollmuffelin ist an. besten für das Kleiden geeignet. Zur Verzierung dient ein weißer Stragen aus Pille oder Leinen mit Schiffschneidung oder Häfelfaute. An den Rändern der Halsbündel und am Ansatz des Rockes sind Kettenstreifen eingestickt aus schwarzem Perlgarn. Schluß des Kleides in der Rückenmitte. Erforderlich 2 m Stoff 80 cm breit für 4-6 Jahr. Normalschnittmuster für 2-4, 4-6 und 6-8 Jahre erhältlich Preis 40 Pf. Schnittmuster F. H. 31. Schnittmuster zu beiden Kleidern und Strickereimuster zu Abb. 30 auf Schnittmusterbogen Nr. 1 Fig. 25-35 und Fig. 44.

Falten Wassers bewerkstelligt werden, eine Reinigung, die manchen Schaden verursacht. Wir sind nicht Wasser-, sondern Luftgeschöpfe, und in erster Reihe kommt daher die Luft für die Pflege unseres Körpers in Frage, daneben stehen Licht und Sonne und zuletzt auch das Wasser.

Nun zu verstehen, warum eine Pflege unserer Haut und damit eine Regelung ihrer Arbeit als vernünftige Abhärtung gelten kann, müssen wir uns über die Aufgabe und Tätigkeit der Haut klar werden. Die Haut besitzt Millionen kleiner Öffnungen, Poren, die der Atmung dienen. Wenn man nun früher dieser Atmung, d. h. der Sauerstoffaufnahme, eine große Rolle zugeschrieben wollte, so war das über das Ziel hinausgeschossen. Im Vergleich zu der Tätigkeit unserer Lungen ist diese Aufgabe recht gering und schließlich entbehrlich. Vielmehr kommt eine Ausscheidung verbrauchter Stoffe (der „Schwaden“) aus unserem Körper in Form von Gasen und flüchtig mit dem Schweiß in Frage. Aber auch noch eine andere wichtige Aufgabe hat der Schweiß: Er soll durch die Verdunstungskälte einer übermäßigen und darum schädlichen Erhitzung des Körpers bei kräftiger Bewegung oder hoher Lufttemperatur vorbeugen.

Umgekehrt: Wird die Haut von einem Kälteeis getroffen, so zieht sie sich zusammen, die Poren schließen sich. Die Haut wird arm an Blut, wenig Blut kann an der Oberfläche des Körpers abgeführt werden, und die Körpertemperatur ist vor einem Sinken bewahrt. Ein Mensch, dessen Haut den an sie gestellten Anforderungen nicht genügt, wird krank. Daraus folgt, daß wir die Haut durch geeignete Pflege dahin bringen müssen, daß sie ihre Tätigkeit voll erfüllen kann, und diese Pflege nennen wir eben Abhärtung.

Die Tatsache, daß Gesicht und Hände auch bei den krassesten Witterungsanschlägen verhältnismäßig wenig leiden, sollte uns zu denken geben. Sie sind fast immer unbedeckt, also muß es wohl in erster Linie unsere ungeschützte Kleidung sein, die unsere Haut für eine geordnete Tätigkeit ungeeignet macht.

Unsere Kleidung soll zwar die Körperwärme zusammenhalten, muß aber doch luftdurchlässig sein. Am wenigsten läßt Lederkleidung die Luft an die Haut herantreten. Deshalb lassen auch unsere Füße oft am wenigsten Hautpflege erkennen. Selbes Leder ist lockerer als Schwärzes, man sollte es für Schuhwerk vorziehen. Leder- und Pelzwerk dienen der Gesundheit wenig, man sollte sie nur als Ausnahmebekleidung gelten lassen. Ähnliches ist von Gummi- und von durch Gummierung wasserdicht gemachter Kleidung zu sagen.

Auch die Vorzüglichkeit unserer übrigen Kleidung ist vielfach anzuzweifeln, wenn es hier nicht ganz so schlimm ist wie dort. Die leinene Wäsche, dem Körper oft glatt aufliegend, die gestärkte feine Wäsche, die Futterstoffe der meist viel zu dicht gewebten Oberbekleidung, oft gestärkt, sämirt und appreciert, das eng anliegende Korsett mit seinem festen Dress bewirken, daß jeder Mensch sich eine eigene Temperatur, eine Dunstschicht zwischen Kleid und Körper schafft, denn ein Austausch mit der Außenluft ist fast unmöglich. In dieser Dunstschicht erschläft die Haut ungenügend leicht und wird verweicht. In ihr ist auch ein Trodnen der durchsichtigsten Unterbekleidung nur schwer möglich, wodurch dem Körper übermäßig lange viel Wärme entzogen wird.

Poröse Leibwäsche — ob Wolle oder Baumwolle richtet sich nach dem persönlichen Empfinden — vielleicht auch eine „Reinigung“ unter dem Linenhemd, auch poröse Oberbekleidung mit leinenartigen Futterstoffen sind geeignet, die beschriebenen Mängel zu vermeiden und abhärtend auf unseren Körper zu wirken. Dem gleichen Bestreben dient das Luftbad. Man beginne mit Vorsicht in den Sommermonaten im Zimmer bei geöffneten Fenstern, besser noch im Freien an windstillen Orten. Anfangs

nur kurze Zeit genommen, kann man es später länger ausdehnen und es mit Vergnügen auch bei schlechtem Wetter, ja selbst im Winter mit Nutzen anwenden. Nicht nur die Luft, auch das Licht ist ein günstig wirkendes Mittel dieser Bäder, wohltuend ist mäßiges Sonnenlicht. Nur vor den grellen Sonnenstrahlen ist der Körper durch leichte Bedeckung zu schützen.

Jedes Luft-Lichtbad soll mit einer kühlen Abwaschung schließen. Damit sind wir zum Wasser als Abhärtungsmittel gekommen. Eine vorzügliche Anwendung ist die kalte Abreibung des ganzen Körpers, am vorteilhaftesten morgens sofort nach dem Verlassen des wärmenden Bettes vorgenommen. (Anfangs kann man laues Wasser nehmen, mit der Zeit gehe man in der Temperatur zurück.) Auch die kühle Brause wirkt abhärtend; die der Wasseranwendung folgende völlige Trodnenreißung schützt vor Erkältung und wirkt ungemein wohlthuend.

Wasseranwendungen nehme man nie im kalten Zimmer und nur am warmen Körper vor, zwei Portionen, gegen die ungemein oft zum Schaden einer an sich vorzüglichen Sache geründigt wird.

S. S.



32. Hauskleid mit Bluse.

Die Unterleibhose ist aus gestreiftem Planel mit angeschnittenen Ärmeln. Der Halsauschnitt ist mit einer Jäckchenhäkelt abgeschlossen. Schnürverschluss in der vorderen Mitte. Die beiden Brusttaschen sind in doppelter Stofflage gearbeitet. Das Oberkleid ist in Knieforn aus einem alten Jadenkleid gearbeitet, vorn wie im Rücken mit schmaler durchgehender Bahn. Sticker in bunter Wolle am oberen Rand der Vorderbahn, gepappte Knopflöcher und längliche Knöpfe zum Verschluss. Der Gürtel wird seitlich durch Spangen festgehalten. Erforderlich 2 m Stoff 80 cm breit zur Bluse, 2,75 m Stoff 100 cm breit zum Abtrekleid. Normalschnittmuster in den Oberweiten 90—116 cm erhältlich. Bluse 50 Pf. Abtrekleid 80 Pf. Stickermuster 1,25 M. Schnittmuster F. H. 32.

Fischgerichte

Kal in Gelee. Kal aber auch aller Art anderer kleinere Fische lassen sich wohl-schmeckend in Gelee bereiten. Der Kal wird getödtet, die Haut vorne am Kopfe ein wenig gelöst und der Kopf mit der linken Hand festgehalten, während die rechte Hand mit einem runden Griff die Haut herunter zieht. Man rupft den Kal noch gut ab, reibt ihn mit Salz ein und läßt ihn kurze Zeit im Wasser liegen, ehe man ihn in 2—3 fingerlange Stücke schneidet. Man kocht den Kal in Wasser, in dem etwas Lorbeerblätter, ein Pfefferkorn und ein wenig Zwiebelstange mitkocht, doch darf die Brühe, die kräftig bleiben soll, nicht mehr sein, als daß sie den Kal bedeckt. Ist der Kal gar das Fischfleisch muß sich leicht von den Gräten lösen, gibt man ihn in flache Schüsseln, nimmt zu der Brühe Essig (auf je 1 Liter 2 Eßlöffel Essig), 10 Blatt weiße Gelatine und ein wenig Zucker als Würze und läßt alles zum Kochen kommen. Die Masse muß 2—3 Minuten ganz leise kochen und kann dann, durch ein Sieb, über die Kalstücke gegossen werden. Will man ein ganz klares Gelee erreichen, siedet man die Masse mehrere Male durch ein Tuch, doch ist das Gelee gleich wohl-schmeckend und steif, wenn er auch leicht getrübt ist. Man kann zu dem Kal auch Zitronenscheiben, Mörrüben- und Selleriestüde in die Schüssel geben und langsam die Brühe darüber gießen. Erkalte eine Schicht, kann man eine neue darauf geben, in die man Kalstücke und Gemüse usw. legt. Natürlich muß aber die Geleebrühe in zwischen auf dem Herde oder in der Kochfiste heiß stehen bleiben. Fette Fische, wie Kal, Karkale, Lachsforelle und große Heringe, eignen sich am besten zu dem Gericht, das mit heißen, neuen Kartoffeln und frischem Salat ein Lektibissen für viele ist.

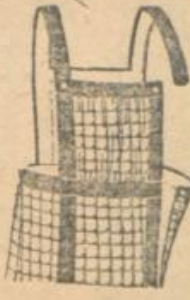
Fischforce 6 Personen. Von 1 1/2 kg frischem Fisch entsecht man Haut und Gräten, und gibt ihn mit etwas Fett vermischt, (am besten frischen Rinderfett) mehrere Male durch die Maschine. Das letzte Kal fügt man 100 g Kartoffel- und Weizenmehl, das man vorher mischte, hinzu. In die Masse gibt man nach und nach etwas Milch, Wasser, Salz, Zucker und einige Tropfen ausgepreßten Zwiebelstaf oder ein wenig geriebene Zwiebel. Hat man 1—2 Eiweiß stehen, schlägt man sie zu Schaum und zieht diesen durch die Fischforce. Man kann die Farce, wenn sie zu weich ist und es vertragen kann, durch Zusatz von etwas Salz steifer machen. Gekocht wird die Farce, die ja mit einem Pudding oder Auflauf verwandt ist, in einer offenen Schüssel oder einem irdenen Topfe, niemals aber in emaillierten Blechformen, da diese die Farbe beeinträchtigen. Die Kochzeit, in

33 und 34. Wirtschaftsschürzen.

Mit Abb. 33 und 34 geben wir die Vorlagen und Schnittüberichten für zwei sehr praktische Wirtschaftsschürzen. Für Abb. 33 ist einfacher Stoff angewendet, rote Kattunblenden sind als Befestigung angenommen. Die Vorderbahn der Schürze wird zunächst mit der Tasche und den Blenden besetzt, dann näht man das Lappteil mit der Naht nach außen an und deckt diese Naht durch eine breite Blende, die etwa 75 cm lang zugeschnitten ist, damit sie gleich als Gürtel über die Hinterbahn geführt werden kann. Die Ränder des Leibchens sind überall nach außen umzulegen und mit schmalen Blenden zu besetzen. Normalschnittmuster erhältlich in den Oberweiten 86—116 cm. Preis 60 Pf. Maßschnitt 1,75 M. Erforderlich: 2,50 m Stoff 80 cm breit, 25 cm roter Kattun. Schnittmuster F. H. 33. — Abb. 34 ist aus blaurotweiß kariertem Betzeus gearbeitet und mit roten Kattunblenden



33. Wirtschaftsschürze, Vorder- u. Rückansicht

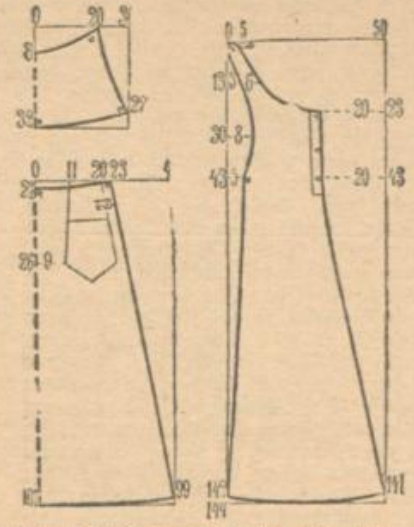


34. Wirtschaftsschürze, Vorder- und Rückansicht

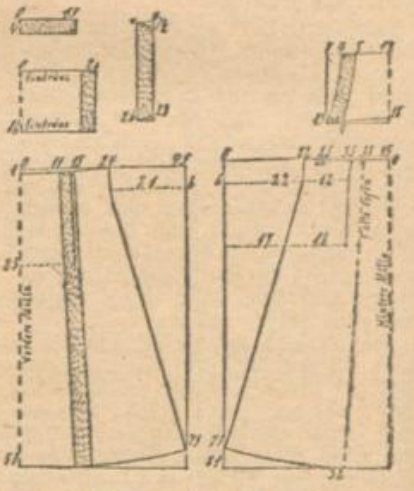
34a

besetzt. Verschluss an der linken Seite der Vorderbahn, siehe Abb. 34a. Die Schürze kann auch aus anderem Material gearbeitet, als Blusenrock getragen werden. Das Lappteil wird am oberen Rand eingekräuselt und in die 30 cm breite Stoffblende gefasst, der untere

Rand wird eingekräuselt und an die Vorderbahn angeheftet. Das Rückenteil ist glatt an die Hinterbahn zu nähen, die Anfaßnähte werden durch die Gürtelblende gedeckt, der Schlitzeinschnitt ist an der linken Seite der Vorderbahn unter der Blende auszuführen. Normalschnittmuster in den Oberweiten 82, 86, 90 und 98 cm erhältlich. Preis 60 Pf. Maßschnitt 2 M. Erforderlich: 1,70 m Stoff 80 cm breit; 50 cm 80 cm breit für die Blenden. Schnittmuster F. H. 34.



33a. Schnittübericht für 90 cm Oberweite



34b. Schnittübericht für 94 cm Oberweite

reichlichem, kochendem Wasser, ist 10 Minuten. Man gibt zu Fischsauce eine Rinne von Pilzen oder Tomaten. M.

Allerlei Ratsschläge

Morgens brauchen den Mund zu! Man atme namentlich morgens mit geschlossenem Munde, denn die Luft draußen ist nicht nur kalt, sondern auch unrein: Die Straßeneinigung wirbelt Staub und Schmutz auf, aus den Fenstern wird trotz aller Verbote Staub von Teppichen und Tüchern herausgeschüttelt. Dieser schmutzigen Luft sind morgens besonders die zur Arbeit eilenden Menschen ausgesetzt, welche auch nachher in ihren Arbeitsräumen von der frischen Luft abgeschlossen sind. Nur bei geschlossenem Munde wird die Luft in der Nase filtriert und gelangt gereinigt in die Lungen. Auch die Kinder muß man gewöhnen, mit geschlossenem Munde zu atmen. Sie sollen sich morgens zeitig auf den Schulweg machen, um sich nicht beim Laufen Staturche und Halsentzündungen zuzuziehen durch die kalt eingeatmete Luft. Dr. Thraenbart, Freiburg i. Br.

Selbstgefertigter Schmutzabtreter. 3 runde Weidenstäbe von 3—4 cm Durchmesser und 35 cm Länge werden mit 4—6 gleich starken Stäben, von 55 cm Länge, von denen man an der einen Seite die Rundung etwas abscheidet, benagelt. Der schnell gefertigte Abtreter ersetzt die jetzt recht teuren eisernen Abtreter und schon die Schuhsohlen beim Abtreten von Schnee und Schmutz. L. M.

Der stittliche Mensch begehrt die Freiheit, weil er das Gute aus eigenem Antrieb zu tun wünscht. Adolph v. Steing. Ges. 22. Aug. 1818. (Aus „Beif des schweizerischen Rechts“).

Für den Sprechsaal eingefandt

Die Mode, ich will nicht sagen, deutsche Mode, denn ich denke, dieselbe ist, so wie sie eben ist, international, ist nach

meinem Ermessen so geratet, daß sie nicht mehr der Kleidung einer anständigen und fein empfindenden Frau entspricht, selbstverständlich nehme ich auch die in der Mode tonangebende Frau an. Kürzlich sah ich ein modernes Lustspiel. Die Trägerin der Eitelrolle betont mehrere Male, daß sie eine anständige Frau sei. Da sie eine Dame von Welt darzustellen hatte, trug sie natürlich Kleider nach der neuesten Mode. Früher sah man solche Toiletten nur im Varietés. Ich bin nicht dafür, daß man in Saal und Küche geht, in unserer armen Zeit nicht. Im Gegenteil: schöne Gewänder in schönen Farben erfreuen die Umgebung und die Frau selbst.

Wie schön kann sich ein Gewand um einen korsettlosen Körper schmiegen, ein Gewand, das den Hals frei läßt und auch die Füße. Wie leicht und frei kann sich die Frau bewegen in dem modernen Kleid. Und nun wird die an und für sich schöne Form entstellt durch kurze Kleider, die nicht viel über das Knie reichen, durch Halsauschnitte, die die Grenzen des Anständigen überschreiten und sich dadurch bedenklich einer Kostentracht nähern. Dankbar gedenkt man da aller Bestrebungen, die Besserung schaffen wollen. Die Feitschrift Frauenkleidung und Kultur, die sich bemüht, die Kleidung der Frau schön und würdig zu gestalten, kämpft über ein Jahrzehnt dafür.

Wenn nur recht viele Frauen die unschönen und unpassenden Auswüchse der Mode ablehnen würden, um dies allenfalls der Halbwelt zu überlassen.

War soll es Männer geben, die eine sogenannte hohe Toilette einem künstlerisch schönen Kleid vorziehen. Aber ich glaube, es sind meist Caféhausejünglinge, die diesen Geschmack zeigen. Wir alle, die wir keine Kriegsgewinnler sind, müssen zusammenhalten und wenns irgend geht, sparen. Ist es nötig, daß die Mode alle 6 Monate wechselt? Wie viel schöner in Material und Verzierung könnte man ein Kleid machen, das auf längeres Tragen berechnet wäre.

Diese Gedanken gingen mir durch den Kopf, als ich jüngst im Theater sah und die hübsche, junge Schauspielerin in dem „Hilfen Kleid“ sah. E. W., Karlsruhe.

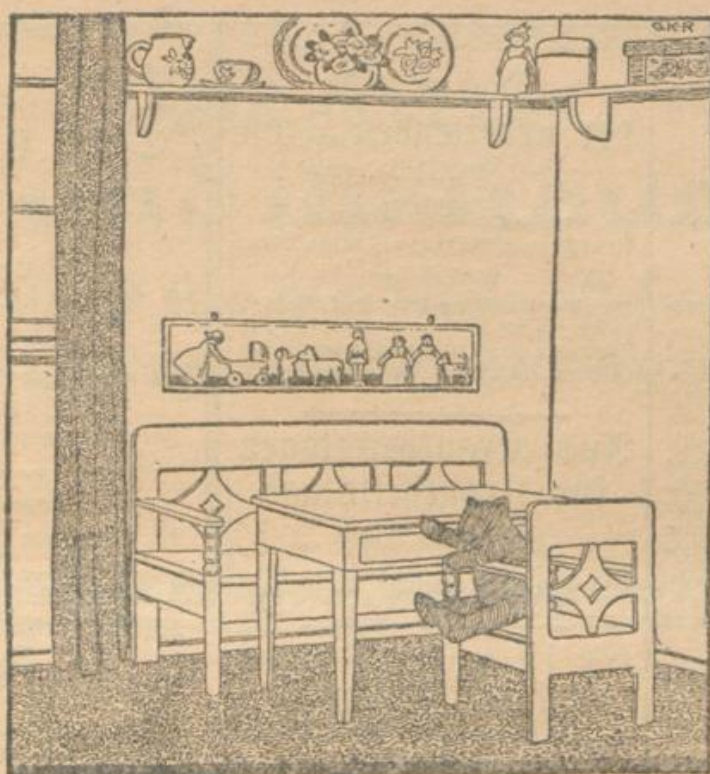
Spielecke

▷ Nicht viele Hausfrauen können ein eigenes Kinderzimmer haben. Leider ist es so, daß vielfach die Küche der Raum ist, in dem sich das ganze Familienleben über Tag abspielt, besonders aber im Winter. Und der diesjährige mit seiner großen Kohlennot zwingt noch mehr zu einer Einschränkung, die das häusliche Wohlbehagen sehr stark beeinträchtigt.

Wir wagen es trotzdem mit der Abb. 35 ein Beispiel zu zeigen, das darzutun soll, mit wie einfachen Mitteln wir unseren Kleinen eine Spielecke herrichten können, die ihr eigenes kleines Gebiet ist. Und nicht nur spielen sollen sie in ihrem Reich, sie können auch gut ihre Mahlzeiten dort einnehmen. Wenn das Kind selbst den Köffel regieren kann, dann soll man es vom Schoß und Gestrüch weglassen; es lernt sehr bald, am eignen Tischchen manierlich essen. Ein weiterer Vorteil ist, daß die vielgeplagte Hausfrau und Mutter viel ruhiger am Tisch mit den anderen Erwachsenen zur Mahlzeit niedersitzen kann. Der geschickte Hausvater wird mit einigen Brettchen, vielleicht von Kisten herrührend, der Kleinen Gesellschaft ihre Ecke schreineren können. Ein Glanzstrich, am schönsten in weißer Farbe, erleichtert das Sauberhalten. Denn abwaschbar muß alles sein, was die Kleinen benötigen.

Berichtigung

Der von einer unserer ständigen Mitarbeiterinnen verfaßte Aufsatz: „Etwas vom richtigen Bauen“ in Nr. 1 dieser Zeitschrift hat fälschlich eine Unterschrift erhalten. Die Unterschrift gehört unter die dem genannten Aufsatz beigelegte Anmerkung. Die Schriftleitung.



35. Spielecke.



36

37

36 u. 37. Spielmittel f. kleine Kinder.

Spielzeug sollen möglichst aus farbedremt Wollstoff gearbeitet werden, auch bei dem zu verwendenden Stützgerüst oder Besatzstoff achte man ja darauf, daß die Fasern waldschicht sind. Die Kinder lieben meist ihre Spielmittel sehr, weil sie sich in ihnen frei bewegen können und „gar nicht in acht nehmen“ brauchen. Die Kinder sehen auch neuer in den Kitteln aus als in den gewöhnlichen Schürzen. Abb. 36 ist im einfachen Kuffenstil gearbeitet. Die Ränder sind überall umstochen. Auf den Ärmeln sind kleine Figuren im Kreuzlich eingestickt. Schlüsselverschluss mittels Bündchen. Erfordert: für 1-3 Jahre 1,20 m Stoff 70 cm breit. Schnittmuster 1.50 M. Schnittmuster F. H. 36. Preis 40 Pf. — Abb. 37 ist mit angeschnittenen Hoschen und eingestickten Ärmeln gearbeitet. Zum Besatz ist gestreifter Stoff genommen. Im Rücken ist der Knopf im Taillenschluß getrennt. Das Hosenteil wird in ein Bündchen aus gestreiftem Stoff gefügt und dem Rücken aufgeschlüsselt. Erfordert: 1,80 m Stoff 80 cm breit; 50 cm gestreifter Stoff 80 cm breit. Schnittmuster für 1-3 u. 3-5 Jahre erhältlich. Preis 50 Pf. Schnittmuster F. H. 37.

Schnittmusterbogen. Um vielfachen Wünschen zu entsprechen, haben wir den Bezug von **Schnittmusterbogen** vorgesehen. Bogen 1 enthält eine Anzahl Schnittmuster von Heft 3, 4 und 5. Für die kommenden Hefte werden die Bogen rechtzeitig angekündigt. Preis des Schnittmusterbogens 50 Pf. und 5 Pf. Porto bei Einlieferung des untenstehenden Gutscheins.

Der Verlag gibt Normalschnitte oder Schnitte nach Maß gezeichnet zu den am Schluß jeder Beschreibung angeführten Preisen ab.

Gutschein für Schnittmusterverkauf und Schnittmusterbogen

zugänglich 50% Teuerungszuschlag. Unsere Normalschnitte werden nach mittelgroßen ungefehrten Normalmaßen gezeichnet.

Bei Einlieferung dieses Gutscheins wird nur 20% Teuerungszuschlag erhoben.

Maße der Normalschnitte für Erwachsene

Watte in cm	Oberweite	Ärmelweite	Hüftenweite	Vordere Länge	Rückenlänge	Hoslänge
I	90	70	90	36	36	100
II	98	75	103	38	37	102
III	106	80	114	39	38	102
IV	116	86	125	38	39	102

Maße der Normalschnitte für Jungmädchenkleider

Alter	Oberweite	Ärmelweite	Hüftenweite	Vordere Länge	Rückenlänge	Hoslänge
12-14 Jahre	82	64	84	34	35	55
14-16 "	86	66	88	35	36	65
16-18 "	90	70	90	36	36	85

Den Betrag für die gewünschten Schnitte und 20 Pf. für Porto wolle man mit der Bestellung einreichen, andernfalls erfolgt Zufendung mit Nachnahme. Ausführliche Anleitung zum Maßnehmen ist vom Verlag

Dr. Braun'sche Buchdruckerei u. Verlag
Karlstraße 1, B., Karlsruhe i. B.

zu beziehen. Wir bitten bei Bestellungen von Normalschnittmustern die genaue Größe anzugeben.

