

Die Frau und ihr Haus

Zeitschrift für Kleidung · Gesundheit
Körperpflege und Wohnungsfragen

Beilage zur Gleichheit

Hausfrauenferien

II

△ Die meisten Frauen wehren sich dagegen, ihre Wäsche in Anstalten zu geben. Die Abneigung ist verständlich, weil in den Wäschereien, die zum Erwerb betrieben werden, die Wäsche ungeheuer angegriffen wird. Zweifellos jedoch bedeutet die Wäscherei im Hause für eine Frau, die den Haushaltsbetrieb in Gang halten und dabei Kinder pflegen und erziehen soll, eine große Belastung. Überdies ist die Beschäftigung an sich eine sehr schwere, und ich behaupte, daß eigentlich verhältnismäßig wenig Frauen, besonders solche schwächerer Konstitution, ohne Schaden zu leiden, diese Arbeit verrichten. Abgesehen davon aber ist das Waschen in jeder kleinen Familie so unrationell wie nur denkbar. Es sollte daher der Gedanke der Genossenschaftswäschereien oder aber solcher, die von den Gemeinden zu gründen sind, ins Auge gefaßt werden. Ausbesserungswerkstätten, die daran zu gliedern sind, würden kinderreichen Frauen die Möglichkeit geben, abends früher ins Bett zu kommen. In Englands Großstädten gibt es in jedem Stadtbezirk Wäschereien, ausgerüstet mit allen Erfordernissen moderner Art. Dorthin gehen die Frauen, die ihre Wäsche niemand anders anvertrauen möchten und halten ihren Washtag. Das ist entschieden eine bessere Einrichtung, als wir sie bei uns haben. Wieviel Verdruß entsteht in den Miet-



38. Taftkleid mit Verwendung eines gestickten Bauerntuches.

Die Weste mit dem angeschnittenen Gürtel ist aus einem Bauerntuch geschnitten. Die Vorderteile der Bluse sind bei der vorderen Mitte so lang geschnitten, daß sie zur Schleife gebunden werden können. Das Rückenteil der Bluse ist am unteren Rand in leichte Quersalten gelegt. Der eingefetzte Ärmel wird an der Ellenbogennäht etwa 12 cm hoch mit Knöpfen und Schnürösen geschlossen. Am den Ausschnitt feine Klöppelspitze oder eine Tüllfalbel. Die Bahnen des Rockes sind ein wenig abgeseigt, am oberen Rand in Falten gelegt und auf ein Niederband genäht. Der Rock kann auch am oberen Rand in ein Bündchen gefaßt und auf eine Untertaille geknüpft werden. Normalschnittmuster in den 4 Oberweiten 90—116 cm erhältlich. Rock 60 Pf., Bluse 60 Pf. Nach Maß gezeichnet 4 M. Erforderlich 4 m Taft 100 cm breit. Anstatt des Bauerntuches kann auch starkfärbige bunte Seide verwendet werden etwa 60 cm 50 cm breit. Schnittmuster F. H. 38.

häusern um die Waschküche und den Trockenboden! Wieviel Feuerung wird verpufft, wieviel mehr Seife verbraucht!

Bevor wir nun auf die Frage der Ferien eingehen, müssen wir noch eine Angelegenheit, die eng damit verknüpft ist, ins Auge fassen. In vielen größeren und mittleren Städten bestehen Hausfrauenvereine, die alle mehr oder weniger Gemeinschaften von Frauen sind, die hauptsächlich aus sogenannten guten Bürgerkreisen stammen und im allgemeinen wohl sozial oder im Wohltätigkeits-sinn arbeiten. In zweiter Linie vertreten sie Hausfraueninteressen wirtschaftlicher Art. In letzter Zeit spielt die Frage der Verträge mit den Hausangestellten eine große Rolle. Aber auch der gemeinsame Bezug von Waren, also eine Art Genossenschaftsbetätigung, wurde vielfach geübt.

Diese Vereinigungen sind gewiß auch aus Verhältnissen und Zeitströmungen geboren. Jedoch haben sie nur dann Sinn, wenn sie in einem möglichst großen Umfang auch die Frauenkreise organisatorisch erfassen, denen am ersten geholfen werden muß: Die kinderreichen mit kleinem Wirtschaftsgeld, die

sich nicht ohne weiteres eine Hausangestellte leisten können.

Die heute bestehenden Hauspflegevereine, die in Zeiten der Not ihre Pflegerinnen in die Haushaltungen schickten, helfen erst dann, wenn die Not da ist. Diese Vereine sind auch heute noch und so lange nötig, wie

die Wohlfahrtspflege in und von den Gemeinden nicht in umfangreichster Weise ausgebaut ist. Von einer weiteren Gestaltung und dem Ausbau der Dinge, auf die unser Artikel zielt, soll im nächsten Aufsatz die Rede sein.

Die Modelinie

Das Charakteristische der Modelinie ist noch immer der an den Hüften weite und sich nach unten zu verengende Rock. Diese Rockform ergibt sich aus der Form des weiblichen Unterkörpers in Ruhestellung. Die kleine Abbildung zeigt die Umrißlinie des modernen Rockes und zugleich, in Punkten angedeutet, den Umriß der Hüften und Beine.

Ist dieser moderne Rock schön, ist er praktisch und erfordert er wenig Stoff? Tatsächlich bedeutet der sich unten verengende Rock keine Stoffersparnis: mit der gleichen Meterzahl kann ein Rock hergestellt werden, der die nötige Schrittweite hat. Und hier kommen wir gleich zur Beantwortung der zweiten Frage. Nein, dieser Rockschnitt ist nicht praktisch, denn er ist, wie schon erwähnt, der Körperform in Ruhestellung angepaßt. Wir bewegen uns aber in unserer Kleidung, unsere Beine schreiten aus, und wenn wir sie durch die untere Rockenge behindern, so ist das im höchsten Grade unpraktisch.

Von irgend einem natürlichen Fall des Stoffes kann bei diesem Zuschnitt auch nicht mehr die Rede sein. Der ganze Rhythmus der Bewegung, der sich sonst den Rockfalten überträgt, geht verloren und somit ist dieser Rock auch unschön. Wenn diese starre Unbeweglichkeit nicht wäre, möchte ich mir kein Urteil über die Wirkung dieser Rockform auf unser Schönheitsgefühl erlauben, denn in Modedingen kann man selten absolute Schönheitsgesetze aufstellen.



Eine letzte Frage wäre noch, ob die jetzige Modelinie besonders unsein wirkt. M. E. muß man heutzutage den Anstand und die Befinnung der Menschen nach ganz anderen Dingen beurteilen als nach der Länge und Breite der Frauentröcke; aber immerhin, man sage sich, daß übertrieben moderne und auffallende Kleider leicht ein wenig an Schiebertum erinnern. Auch zeigt es immer ein bedenkliches Maß von Unverstand, wenn Frauen solche halbbrecherischen Moden mit-

Es ist das Bestreben dieser Zeitschrift, ohne die Modeerscheinungen abzulehnen, sie so zu bearbeiten, daß die deutsche Frau Anhaltspunkte findet, nach denen sie sich unbedingt richten kann. In der heutigen Nummer möchte ich auf zwei Kleider besonders aufmerksam machen: das Kleid mit Verwendung eines gestrickten Vauerntuchs Abb. 38, das uns ein Beispiel dafür gibt, wie wir Stücke unserer Volkskunst beim Ausschmücken unserer Kleider geschickt anbringen können und das Jackenkleid für junge Mädchen, Abb. 45, das uns nichts Neues zeigt, dafür aber die alte klassische Joppenform, die nie unmodern wird. Sie bleibt auch für jugendlich schlanke Erscheinungen immer kleidsam, ebenso wie der dazu gehörende Rock, bei dem die Falten die Fortsetzung der Jackenfalten bilden. R. S.



39. Jackenkleid.

Zur Anfertigung eignet sich jeder kräftige Stoff. Rückenteil der Jacke und Hinterbahn des Rockes sind ebenfalls übereinstimmend in zwei Quetschfalten gelegt. Kragen, Stulpen und Gürtel erhalten Leineneinlage. Kragen, Pässe und Stulpen werden mittels Schnurschlingen und Knöpfen geschlossen, Jacke und Taschen erhalten gepaselte Knopflöcher. Die Quetschfalten fallen an den unteren Rändern bei der Jacke und dem Rock lose aus. Die Jacke kann vollständig oder nur bis zum Gürtel gefüttert werden. Der Rock kann auf ein Niederband genäht oder für Mittelblusen an ein Leibchen geknüpft werden. Normalhöhenmuster für die Oberweiten 88, 90—116 cm erhältlich, Rock 60 Pf., Jacke 60 Pf. Nach Maß gezeichnet Rock 2 M., Jacke 2 M. Erforderlich 4 m Stoff 120 cm breit. Schnittmuster F. H. 39.

friierten Haar, der Ring am Finger mit Trauerrand, der Ohrschmuck im unsauberen oder abstehenden Ohre machen dich nicht schöner. Bedenke überhaupt, daß du den schönsten Schmuck, ohne den jeder andere wirkungslos wird, gewinnst dadurch, daß du sorgsam pflegst all das, was dir Mutter Natur schenkte: die weiße Perlenreihe der Zähne, den Glanz deines Haares, die tadellose Reinheit der Haut, deines Auges Glanz, der deine klare Seele widerspiegelt.

Doch mag's sein: Du willst dich schmücken. Womit? Da suche zuerst nach Schmuck, den die Natur dir schenkt. Kein schönerer Schmuck für ein Kind als ein Kränzlein, eine Ranke auf dem Köpfchen, und die Federtouze im dunklen, die Kornblume im blonden Haar der Jungfrau — was schmückt schöner! Freilich: nur ein paar

* Aus dem Gesundbrunnen-Kalender des Dürerbundes 1919.

Winternot

Es ist ein Schnee gefallen,
und ist es doch nicht Zeit,
man wirft mich mit den Balken,
der Weg ist mir verschneit.

Mein Haus hat keinen Ofen,
es ist mir worden alt,
zerbrochen sind die Riegel,
mein Stübchen ist mir kalt.

Ach Lieb, laß dich's erbarmen,
daß ich so elend bin,
und schließ mich in dein Arme,
so fährt der Winter dahin.

Volllieb.

Etwas vom Schmuck*

Hierzu 4 Abbildungen.

Du willst dich schmücken?
Ich habe nichts dawider.
Aber bedenke, daß, wer sich
schmückt, die Augen hingieht
auf das Glied, das er
schmückt. Das ist manchmal
gefährlich! Die Spange im
ungepflegten oder töricht

Stunden. Und du willst dauernden Schmuck: Gold, Edelgestein.

Warum soll's gerade Gold, warum sollens am liebsten Diamanten sein? Zumeist wohl nur, weil solcher Schmuck am teuersten ist und die Trägerin — so meint sie — über andere emporhebt. Zwar: im Frieden gab's „Goldschmuck“ zu erstaunlich wohlfeilen Preisen, und auch jetzt noch sieht man in den Schaufenstern Ringe, Nadeln, Broschen liegen, die nicht teuer scheinen, nur —

matten Glanze, vielleicht verbunden mit farbigen Steinen verarbeitet von kunstfertigen Händen nach geschmackvollem Entwürfe eines wirklichen Meisters, weit feiner als manches Schmuckstück, das Hunderte, wohl Tausende von Mark kostet.

Vor allem: Trage keinen Schmuck, der einen Stoff vortäuscht, keinen Schmuck, der mehr scheinen will als er ist.

Dann: Trage nie prahlenden, auffälligen Schmuck, der nicht im Einklang steht zu deinen Verhältnissen und deinem Wesen.



40a.



40b.



40c.

40 und 41. Schmuckstücke.

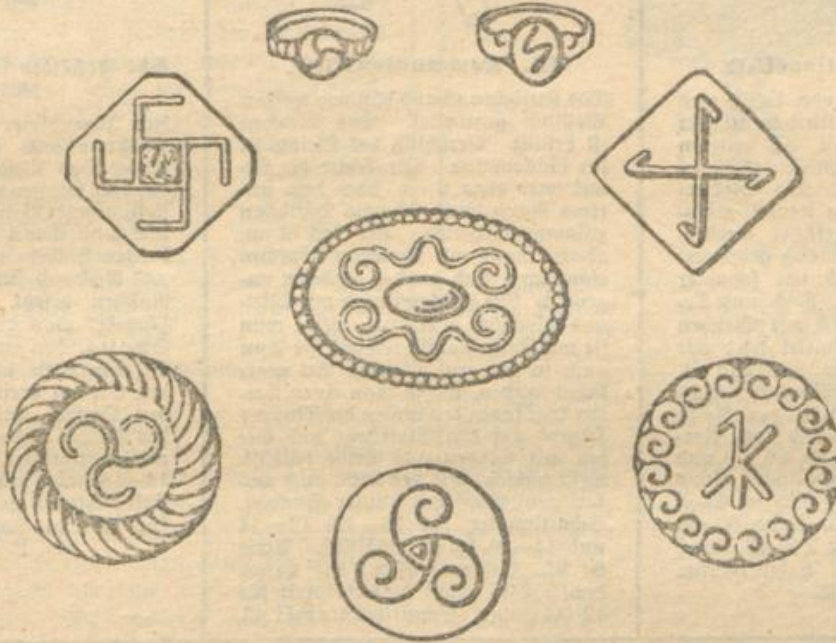
Die mit Abb. 40 und 41 gebrachten Schmuckstücke sind ein Beweis dafür, wie unendlich verschiedenartig und doch zugleich schön auch einfacher Schmuck angefertigt werden kann. Fräulein Johanna Summel, Karlsruhe, Rathstr. 27 bringt handgetriebenen Silberschmuck nach eigenen Entwürfen (Abb. 40), von deren Vielseitigkeit wir hier nur eine kleine Probe zeigen können. Die Künstlerin behandelt das Metall in der Art, wie es unser heutiger Aufsatz: „Etwas vom Schmuck“ näher ausführt: ihre kunstfertigen Hände lassen durch die Verbindung des Silbers mit den farbigen Steinen Wirkungen entstehen, die mannigfaltiger und viel reizvoller sind als bei manchen

Schmuckstücken, die hunderte, ja tausende von Mark kosten. Die Originale von Abb. 41 stammen aus dem Sporthaus Eslöb, Lüdenscheid in Westfalen. Sie tragen als Verzierung uralte germanische Runenzeichen, die nach künstlerischen Entwürfen den einzelnen Stücken angepaßt sind. Es ist das große Verdienst Herrn Eslöbs, daß er durch die Erforschung dieser Zeichen, durch ihre weite Verbreitung in allen Volkskreisen, das Interesse für die Kunst und die Ausdrucksart unserer ältesten Vorfahren weckt. Möchte das Interesse, möchte die Freude an der alten Volkskunst immer weitere Kreise erfassen und sie zu eigenem Forschen, zu eigener Betätigung anregen.

es ist weder „Gold“, noch „Schmuck“, was da glitzert. Nein, das schmückt nicht, sondern es gibt dem tiefer blickenden Kunde vom Ungeschmack und der Prahlerei der Trägerin.

Unsere Lesern und Leserinnen brauchen wir nicht erst zu sagen, daß sie Similischmuck und Imitationen — zu deutsch: daß sie Schein und Lüge wie überall, so auch beim Schmuck verachten sollen. Reichen unsere Einnahmen nicht zu wirklichem Goldschmuck, dann — verzichten wir darauf. Und wir brauchen uns darob

nicht zu grämen. Muß doch der Wert eines Schmuckstückes durchaus nicht im kostbaren Material liegen! Kommt es doch oft genug vor, daß Schmuck aus edelsten Stoffen das Auge des mit feinem Geschmack Begabten nicht befriedigt, vielleicht sogar beleidigt. Höher als das Material steht auch hier die den Stoff veredelnde Arbeit des Künstlers. Ein Schmuck aus Silber oder noch bescheidenerem Stoffe kann künstlerisch viel höher stehen als ein anderer aus Platin oder Gold. Nimmt doch Gold mit seiner Farbe und seinem Glanz leicht etwas Prohibitives an, eine Eigenschaft, die sich mit edlem Geschmack nie verträgt. Da wirkt das Silber mit seinem



41. Schmuckstücke.

Drittens: Schmücke dich nicht zur täglichen Arbeit, als ob du zu einer Festfeier gehen wolltest.

Endlich: Bedenke immer, daß die Menge des Schmuckes zumeist im umgekehrten Verhältnis steht zur Schönheit des sich Schmückenden, daß also viel Schmuck das Eingeständnis von geringer Schönheit ist. Ein schönes Mädchen hat keinen Schmuck nötig.

W. Ubricht.

Bilde das Auge, Abse die Hand, Fest wird der Wille, Scharf der Verstand!

Von der heutigen Mode

Bei einem Empfang des Adels hat der Papst, der sich schon früher über die Ausschreitungen der Frauenmode ausgesprochen hatte, wiederum in scharfer Weise hierzu Stellung genommen. In einer längeren Rede legte er den Adelligen die Verpflichtung auf, in bezug auf Verbreitung von Tugend und Bildung voranzugehen. Ihre Frauen müßten sich zusammenschließen, um der Lasterhaftigkeit unserer Zeit und vor allem der Unanständigkeit der Mode Einhalt zu gebieten. — Wenn der oberste Kirchenfürst in dieser Weise über die Frauenmode aburteilt, so muß es ziemlich weit damit gekommen sein. Aber nicht die Frauen behorzugter Kreise werden hier Wandlung schaffen können. Alle deutschen Frauen und Mütter müßten



42. Konfirmationskleid.

Wollstoff und Seide oder Seide und Samt können für das Kleid verarbeitet werden. Der Rahm ist am unteren Rand mit dem angeschnittenen Gürtel zugleich reich bestickt. Die Stickerei kann auch in bunten, dunkel gehaltenen Farben ausgeführt werden. Die Bluse ist jackenartig gearbeitet und vom Kragen ab mit schmaler Blende besetzt. Rahm, Rock- und Ärmelrand sind ebenfalls mit Blenden abgeschlossen. Der Gürtel wird mit Leinen unterlegt, der Rockrand ist an den Gürtel anzunähen. Verschluss des Kleides linksseitlich am Rand des Rahmes, am Gürtel und Rock. Normalschnittmuster für 82, 86, 90 und 98 cm Oberweite erhältlich. Preis 1.20 M. Erforderlich 3,50 m Stoff 100 cm breit, 1,20 m Seide 50 cm breit. Stickereimuster 2.50 M. Nach Maß gezeichnet 4 M. Schnittmuster F. H. 42.



43. Kommunionkleid.

Das Kleidchen ist aus dünnem weichen Wollstoff gearbeitet. Das Leibchen ist bestickt. Verschluss des Kleides in der Rückenmitte. Die Weite der Ärmel wird etwa 8 cm über dem unteren Rand durch schmale Bündchen zusammengehalten. Der Rock ist am oberen Rand mit schmalem Köpschen eingekraust und an das Leibchen angenäht. Die Stickerei wird mit Stiel- und Flachstick gearbeitet, wenn man sie mit Seide ausführen will, sie kann auch in der jetzt üblichen Art gearbeitet werden, indem man einen starken Wollfaden den Linien des Musters folgend auf den Stoff legt und diesen mit Stichen aus Seide festhält. Sehr hübsch wirkt das Kleid auch aus farbigem Stoff mit bunter Stickerei. Schnittmuster für 10-12, 12-14 und 14-16 Jahre erhältlich. Preis 60 Pf. Stickereimuster 3 M. Erforderlich 3 m Stoff 100 cm breit für 12-14 Jahre. Schnittmuster F. H. 43.



44. Festkleid für 12-16 jährige Mädchen.

Zur Jugendfeier geeignet, ebenso als Konfirmations- oder Kommunionkleid. Das Kleid ist am besten aus duftigen Stoffen zu arbeiten. Schleierstoff, dünner Batist oder Müll. Brusttuch und Ärmel sind mit 5-6 cm breiten Falbeln abgeschlossen, Gürtel und Rockrand sind mit eingekrausten Rüschen besetzt. Für die Rüschen schneidet man einen 13 cm breiten Streifen, den man an jeder Seite $3\frac{1}{2}$ cm breit umschlägt und dann mit $2\frac{1}{2}$ cm breiten Köpschen an beiden Seiten einräuselt. Verschluss des Kleides in der Rückenmitte. Normalschnittmuster für 12-14 und 14-16 Jahre erhältlich. Preis 60 Pf. Erforderlich 3 m Stoff 100 cm breit für 12-14 Jahre. Schnittmuster F. H. 44.

sich in dem Willen einig sein, keine Kleidung zu tragen, die sie selbst entwürdigt. Sie würden dadurch den ersten Schritt tun, um die gesündere Sittlichkeit und die Achtung vor der Frau wieder aufzurichten.

Ruhe und Untätigkeit schwächen unsern Körper, Bewegung und Übung hingegen stärken denselben. Für die Seele wie für den Leib ist die Ruhe verderblich. Plato.

Alltagsregeln für unsere Gesundheit

Tägliche Bewegung in frischer reiner Luft, mindestens ein bis zwei Stunden, ist unbedingt nötig, um den Körper gesund zu erhalten.

Atme regelmäßig, tief und voll, das tiefe Atmen durchblutet, weitet und kräftigt die Lunge. Mit dem Vollatmen lehrt die Fülle des Lebens bei uns ein . . . Staub meide soviel als möglich, er ist für die Lunge schädlich, da er der Träger von vielen Krankheitskeimen ist.

Um Erkältungen vorzubeugen, gewöhne dich daran, alltäglich deinen Körper mit kaltem Wasser abzureiben.

Die Lunge ist eines der wichtigsten Organe. Festes Einschnüren und enge Kleidung sind schädlich.

Zum Essen und Trinken sei mäßig, der Mensch lebt nicht von dem was er verzehrt, sondern von dem was er verdaut. Fr. Sch.

Mädchen, scheut die Nadel nicht;
Hört, was das Sprichwort spricht:
Selbstgeflickt und selbstgemacht,
Ist die beste Kleidertracht. Alter Spruch.

Zur Physiologie der Ernährung

Wir hatten früher gelernt, daß der Mensch zur genügenden Ernährung einer bestimmten Menge an Eiweiß und Fett bedürfe. Durch die Kriegserfahrungen ist die Ansicht der Ernährungsphysiologen teilweise ins Wanken geraten. Wir erinnern an die Theorien des dänischen Mediziners Dr. Hindhebe (Vergl. Nr. 11/1919 d. Ztschr.). Bei Nichte besehen haben unsere deutschen Hausfrauen von seiten der Wissenschaft bisher noch keine unbedingt maßgebenden Richtlinien für die Ernährungsfrage in der Hauswirtschaft erhalten. Was wissen wir z. B. davon, wodurch in den verschiedenen Gegenden Deutschlands eine so verschiedenartige Ernährungsweise entstanden ist? Was haben wir davon gelernt, wie die verschiedenen Altersstufen und Beschäftigungsweisen die Nahrungserfordernisse für die einzelnen Menschen verändern? Man kann wohl annehmen, daß die mannigfachen altüberlieferten Sitten in der Ernährung alle einmal ihre guten Gründe gehabt haben. Aber es ist doch sehr fraglich, ob unsere Ernährung sich immer genügend den veränderten Lebensverhältnissen des einzelnen wie der Gesamtheit angepaßt hat. Man braucht nur ein Beispiel zu nennen: der Landarbeiter etwa, der in die Großstadt übersiedelt, braucht notwendigerweise eine andere Kost als früher auf dem Lande. Es ist sicher anzunehmen, daß er sich oft viel später von althergebrachten Gewohnheiten trennen wird, als seiner Gesundheit zuträglich ist. — — —

Dem physiologischen Institut der Universität Berlin ist vor kurzem ein Institut für Arbeiterphysiologie angegeschlossen worden, welches von dem bekannten Physiologen für Ernährung und Kleidung, Prof. Kubner, geleitet wird. Solche Institute — so fordert die „Rheinische Ztg.“ — sollten zahlreich gegründet werden, und sie müßten sich in Verbindung setzen mit den Arbeitsausschüssen der Werke, damit die theoretische Arbeit der Laboratorien praktisch nutzbar gemacht werden könne. Eine auf die Steigerung der Arbeitsleistung gerichtete Rationierung der Ernährung — so heißt es in dem Aufsatz — bedeutet Milliarden. Es darf nicht bei der Theorie bleiben. Durch großzügige Propaganda bei den Lebensmittelämtern, Konsumgenossenschaften und auch bei den Arbeiterfrauen selber muß dafür gesorgt werden, daß an die Stelle der bisher systemlosen Nahrungsmittelbeschaffung die systematische physiologische Ernährung tritt.

Wir möchten diesen Wunsch unterstreichen und hinzufügen, daß die Festlegung der rationellen Ernährung und die Möglichkeit sie praktisch durchzuführen nicht nur für die eigentlichen Arbeiterkreise, sondern für alle Gegenden und für alle Berufsarten in Kraft treten sollte. Falls wir rationell wirtschaften wollen, muß die Einzelfamilie aller Berufsgruppen über die sachgemäße Ernährung unterrichtet werden. Das würde nicht nur Ersparungen und Förderung der Gesundheit bedeuten, sondern unsere Hausfrauen würden mit ganz anderer Sicherheit und gesteigertem Verantwortlichkeitsgefühl ihre durchaus nicht leichte hauswirtschaftliche Aufgabe erfüllen.

Was glänzt, ist für den Augenblick geboren;

Das Schöne bleibt der Nachwelt unverloren.

Goethe im Faust.

Der Regenhut

Heute muß er viel mehr Würdigung finden denn in früheren Jahren, als man noch für eine verhältnismäßig geringe Summe

* 17. Sept. 1919. Förderung der „Wissenschaft von der menschlichen Arbeit“. Von Dr. phil. et med. W. Poppelreuter.

den schönsten Hut erstehen konnte. Muß man doch für den einfachsten Filzdeckel ein kleines Kapital anlegen. Da heißt es mehr noch wie früher: Schonen! Der deutsche Winter der letzten Jahre (mit Ausnahme des berüchtigten Kohlcrübenwinters 1916/17) hat viel von seiner Grimmigkeit eingebüßt. Besonders nach dem Westen des Reiches zu besperrt er uns alljährlich eine



45. Jadenkleid.

Das Kleid ist aus graublauem, ganz unauffällig gestreiftem Stoff. Hellgraue Tuchweste mit Rippenbesatz in der Farbe des Kleides. Vorder- und Rückenteile der Jade sind mit Stoffteilen gearbeitet, die quer aus dem Stoff geschnitten und mit Steppstichreihen aus Kunstseide geschmückt sind. Am Rock sind die Reile übereinstimmend mit der Jade eingeseht, nur sind sie hier bis zum oberen Rand geführt. Die vorderen Jadenränder werden auf der Innenseite etwa 20 cm breit mit Stoff bekleidet und dann oben etwa 10 cm breit, nach unten spitz verlaufend, umgeschlagen. Der große Kragen ist aus doppeltem Stoff. Die Ärmel erhalten am unteren Rand Keimeneinlage. Der obere Rockrand ist auf ein Niederband genäht und mit schmalem Gürtel besetzt. Normalschnittmuster für 88, 90 und 98 cm Oberweite erhältlich. Rock 60 Pf., Jade 60 Pf. Nach Maß gezeichnet Rock 2 M., Jade 2 M. Erforderlich 3,60 m Stoff 130 cm breit. 4 m Jadenfutter 60 cm breit. Schnittmuster F. H. 45.

ausgiebige Regenperiode. Da ist ein weicher und dabei kräftiger Regenhut ein guter Freund. Für seine allgemeinere Einführung spricht auch noch der Umstand, daß Regenschirme dem Preis nach wahre Luxusgegenstände geworden sind. Und ein noch besserer Umstand ist, daß eine geschickte Hand aus Resten den schönsten Hut machen kann. Jrgendwo in der Kleiderschrankkiste liegt ein alter Schirm, der mit seinem Gloriabezug den besten Grundstoff liefert. Beim Schneiden kann man die Löcher und Risse gut herausfallen lassen. Futterreste, besonders aus Herrenanzügen und Paletots, alte zerfallene Regenmäntel, von getragenen Lobenjoppen, -mänteln und -umhängen herührende Lappen eignen sich immer noch, einen wetterdichten Hut erstehen zu lassen. Auch die Kopfstränder und Krempen alter dünner Strohhüte lassen sich gut als Grundformen verwenden. Wir bringen heute mit den Abb. 51—59 Beispiele für unsere Anregung. Dieselben Kopfbedeckungen lassen sich



46. Bluse aus Seidenstoff.

Die Bluse ist mit angeschnittenen Ärmeln gearbeitet. Hohlraum-Verzierung an den Ärmeln und am Kragen. Verschluss der Bluse am linken Rand des Laß. In der vorderen Mitte ist der Laß übereinstimmend mit den Ärmeln mit gestickten Punkten geschmückt. Anstatt der Punkte können auch Windlöcher gearbeitet werden, durch die man eine Seidenschnur leitet. Der untere Blusenrand wird in ein Bündchen gefaßt oder mit einem Futterstück abgeschlossen. **Schnittmuster hierzu auf dem Schnittmusterbogen Nr. 1, Fig. 46-49.** Normalschnittmuster in den 4 Oberweiten 90-116 cm erhältlich. Preis 60 Pf. Nach Maß gezeichnet 2 M. Erforderlich 4 m Stoff 10 cm breit. Schnittmuster F. H. 46.



47. Bluse mit Kellernähten.

Die Bluse ist aus einfarbigem Wollstoff gearbeitet. Zur Verzierung ist ein Kragen aus Mohrseide mit Hohlraumschmuck und eine schwarze Seidenbandschleife genommen. Verschluss der Bluse in der vorderen Mitte mittels Druckknöpfen, das Rückenteil der Bluse ist fünfteilig, ebenfalls mit Kellernähten zusammengesetzt. Die Ärmel sind etwa 15 cm hoch in Falten gesteppt, Druckknopfverschluss an der letzten Falte. Normalschnittmuster in den 4 Oberweiten 90-116 cm erhältlich. Preis 60 Pf. Nach Maß gezeichnet 2 M. Erforderlich 2 m Stoff 100 cm breit, 1 m Seidenband 40 x 40 cm Seide zum Kragen. Schnittmuster F. H. 47.

Einschlafen ist meist ein Fortbestehen der Erregung schuld, sowie eine zu große Empfindlichkeit gegenüber Reizen der Außenwelt. Nach dem Einschlafen kommen als den Schlaf störend in Betracht eine geringe Schlaf-tiefe, die Art der Träume, äußere Einwirkungen. Die psychischen Vorgänge während des Schlafes sind sehr verschieden, so wird z. B. die besorgte Mutter von einer leisen Bewegung ihres Kindes aus dem Schlaf aufgeweckt, während sie der viel lautere Straßenlärm nicht aufweckt.

Müdigkeit und Ermüdung gehen meist Hand in Hand, aber das Gefühl der Müdigkeit können wir ganz willkürlich auf längere Zeit verschoben. Kommt dann infolge der Ermüdung doch der Wille zum Schlaf zur Geltung, so kann man trotzdem oftmals nicht mehr einschlafen, weil wir übermüdet sind.

Die Ursachen von Schlaflosigkeit sind sehr verschiedener Natur und sollten nicht einfach durch Schlafmittel bekämpft werden. Wenn wir die Ursachen unserer Schlaflosigkeit erkannt haben, die aus Überanstrengung, Nervosität, Überernährung am späten Abend, aufregende Unterhaltung und dergleichen mehr bestehen können, müssen wir auf Abhilfe bedacht sein, indem wir die störende Ursache zu vermeiden suchen.

Die Schlaflosigkeit ist für die Gesundheit eine schlimme Gefahr. Experimente an Hunden haben ergeben, daß ganzzöglicher Schlafmangel schneller tötet, als ganzzöglicher Nahrungsmangel.

Stellt sich am Abend die Müdigkeit ein, so ist es ein Zeichen, daß die Energie des Körpers verbraucht ist. Und nur durch Ruhe kann neue Kraft für den Körper aufgespeichert werden. Da die Verdauung auch im Schlaf ihren Fortgang nimmt, ebenso wie die Atmung und Herzstätigkeit, so wird des Nachts ebenfalls, durch die Ruhe, Nahrung für das Nervensystem erzeugt, weil während des Schlafes die Nerven ruhen, also keine Kraft verbrauchen. Es wird also die erzeugte Nahrung aufgespeichert. Für Erwachsene sind, bei normaler Ernährung, 7 bis 8 Stunden, für Kinder und Jugendliche 9 bis 10 Stunden Schlaf erforderlich, um die nötige Energie für die nächste Tagesleistung aufzuspeichern, bei normaler Ernährung, sagt der Arzt. Jetzt aber, wo wir noch

aus Samt und Plüsch für den Winter, aus Seide und anderem leichten Material für Frühjahr und Herbst herstellen und schaffen die Möglichkeit, besonders die Kinder mit selbstgefertigten Kopfsbedeckungen auszustatten. In den inneren Hutrand bestreicht man immer einen Streifen leichtes weißes oder helles Futter ein, das sich schnell ersetzen bzw. waschen lassen kann.

Bei wem bleibt Kummer gerne und will am liebsten ruhn?
Bei denen, die ihn warten und die ihm gültlich tun.

Friedr. Logau, gest. 1658.

Erkenntnis

Willst du, o Herz! ein gutes Ziel erreichen,
Mußt du in eigner Angel schwebend ruhn;
Ein Tor versucht zu gehn in fremden Schuhn,
Nur mit sich selbst kann sich der Mann vergleichen!

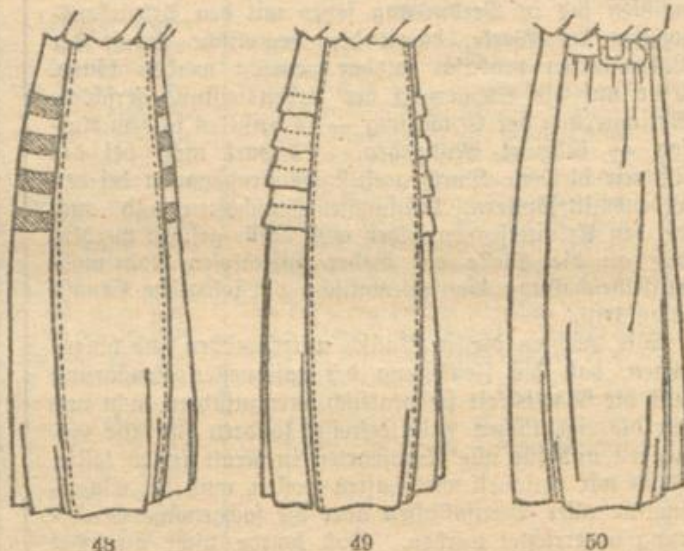
Ein Tor, der aus des Nachbars Kinderreichen
Sich Trost nimmt für das eigne schwache Tun,
Der immer um sich späht und lauscht und nun,
Sich seinen Wert bestimmt nach falschen Zeichen!

Tu frei und offen, was du nicht willst lassen,
Doch wandle streng auf selbstbeschränkten Wegen
Und lerne früh nur deine Fehler hassen!

Und ruhig geh den anderen entgegen;
Kannst du dein Ich nur fest zusammenfassen,
Wird deine Kraft die fremde Kraft erregen. v. Keller.

Der Schlaf

Wir vergessen immer wieder, daß der Schlaf für unser Zentralnervensystem eine wichtige Kraftquelle ist. Und bei der unzureichenden Ernährung, wo wir fast alle mehr Kraft gebrauchen, als durch die Ernährung erzeugt wird, müssen wir doppelt achtsam sein, daß wir genügend und richtigen Schlaf finden. Der Schlaf wird in den Vorschlaf, das ist die Zeit vom Einschlafen bis zur größten Schlaf-tiefe, und in den Nachtschlaf eingeteilt. Am erschwerten



48-50. Blusenröcke.

Für Abb. 48 und 49 ist die gleiche Grundform angewendet. Schmale Vorderbahn und breite Hinterbahn. Die Hinterbahn ist der Modestrichtung etwas entsprechend bei Abb. 48 mit Treppen oder Seidenblenden zu versehen, bei Abb. 49 in breite Schäume abzunähen. Der obere Bodrand wird eingekraust auf ein Guriband genäht. Abb. 48 eignet sich mehr für Wollstoffe und 49 mehr für Seiden- oder Schleierstoffe. **Schnittmuster hierzu auf dem Schnittmusterbogen Nr. 1 Fig. 50-51.** Abb. 48 ist mit je einer Quetschfalte an den Seiten gearbeitet. Die beiden Falten werden an dem oberen Rand des Rockes über den Gürtel gelegt. Die Hinterbahn ist am oberen Rand ebenfalls eingekraust. Verschluss des Rockes vorn links unter der Quetschfalte. — Normalschnittmuster in den 4 Größen 90-116 cm Oberweite erhältlich. Preis 60 Pf. Nach Maß gezeichnet 2 M. Erforderlich für 48 cm Oberweite: für Abb. 48 etwa 2,40 m Stoff 100 cm breit, 4,50 m Tresse etwa 4 cm breit. Für Abb. 49 Schleierstoff oder Seide etwa 3 m 100 cm breit. Für Abb. 50 etwa 2,50 m Stoff 100 cm breit.

immer keine normale Nahrungszufuhr für unsern Körper haben und die Vergangenheit ebenso wie die Gegenwart hohe Anforderungen an unsere Körper- und Geisteskräfte stellt, müssen wir durch eine geregelte und gute Nachtruhe dafür Sorge tragen, daß wir den für unsere Gesundheit und Arbeitsfähigkeit notwendigen Schlaf von 8 Stunden finden. Namentlich für unsere Kinder müssen wir das Gebot eines 9 bis 10 stündigen Schlafes im Interesse ihrer Gesundheit gewissenhaft befolgen. Mit etwas Willenskraft ist es auch unschwer durchzuführen, daß der Körper und die Nerven am Abend rechtzeitig zur Ruhe kommen.

Dr. Sch.

Bücherschau

Pflanzen und Taten in Kinderherzen von Marie Coppius. 2. Aufl. Verlag W. G. Teubner. Leipzig und Berlin 1916. Preis gebunden 1.60 M., geb. in Reinwand 2.20 M. □ Mit großer Liebe zu Müttern und Kindern hat die Verfasserin das umfassende Material, das ihr als langjähriger Leiterin 10 Klein-Kinderehrerziehungsanstalten zur Verfügung steht, in umfassendem

Studium verarbeitet. Sie begnügt sich nicht damit, den feinsten Regungen der Kinderseele nachzuspüren, um z. B. die Ursachen der einzelnen Unarten zu finden, mögen sie körperlichen oder geistigen Ursprungs sein. Sie fragt bei jedem einzelnen nicht nur, warum hat das Kind so gehandelt, sondern auch, habe ich es im Guten gestärkt, oder nur einen Fehler des Kindes geahndet. Man lese einmal den Abschnitt über die Lüge, wie einfach wird da vieles erklärt, worüber sich junge Eltern die schwersten Sorgen machen. Ihnen, wie Kinderpflegerinnen von Beruf, aber auch jedem, der sich mit psychologischen Studien beschäftigt, wird das Buch Anregung und Unterstützung gewähren.

„Es ist notwendig, die Kinder von der Wiege auf zum ununterbrochenen Gebrauche ihrer Kräfte zu bilden, ihre überlegte und erfinderische Tätigkeit zu beleben und ihnen besonders eine anhaltende Ausdauer, Anstrengung und Gewandtheit in den täglichen Erfordernissen ihres Berufslebens gleichsam zur zweiten Natur zu machen.“

Vokalossi im 80. Lebensjahre.



51 52 53 54 55 56 57 58 59

51-59. Regenhüte.

Bei der Anfertigung der Regenhüte hat man darauf zu achten, daß der Hut gut auf den Kopf paßt, nicht zu weit und nicht zu eng ist. Die Kopfteile bleiben weich, werden aus doppeltem Stoff oder Stoff und regradlichem Futter gemacht. Die Ränder, die breit wie bei Abb. 51 und 55 oder schmal wie bei den anderen Abb. sind, erhalten Leinen- oder Gullinon-Einlage. Die Krempe können mit Leinen- oder fester Futtereinlage gearbeitet werden, oder man näht alte Strohborten nach der Grundform zusammen wie Abb. 51, 55, 57, 58, bei der letzten Vorteiligt man einen Gutdraht ein und befestigt dann die Vorten auf der Außenseite mit dem Hutstoff. — Abb. 51 besteht aus glattem Stoff, breitem Rand mit gerader Krempe, der Streifen der um den Rand gelegt ist, wird rundum mit starkem Baspelvorstoß gearbeitet und rechtsseitig mit Knöpfen und Seidenschlingen verziert. — Abb. 52 besteht aus größerem Stoff, schmalen Rand und aufgeschlagener Krempe, die aus doppeltem Stoff mit Leineneinlage zu arbeiten ist. Stoffschleife zum Schmuck. Für Abb. 53 ist das Kopfteil so groß geschnitten,

daß es zu beiden Seiten gipfelsförmig auf den Rand aufgedrückt werden kann. Schmale, ungelegte Stoffkrempe. — Abb. 54 ist mit rundem weiten Kopfteil aus kariertem Stoff und schwarzem Lacklederrand gearbeitet. — Abb. 55 ist aus schwarzem Hutwachstuch oder Hutglanzleder gearbeitet. Schottisches Seidenband oder ein Streifen schottischer Mantelseide deckt den breiten Rand. — Auch für Abb. 56 ist der Rand aus Glanzleder, das Kopfteil in Form einer Pipemütze fällt mit Bällchenabschluß über den Rand. — Bei Abb. 57 ist die Krempe etwas breiter eingerichtet. Schleifenschmuck an der linken Hutseite. Die Schleife und das Band, das den Rand deckt, können sehr gut aus schottischem Band genommen werden, die Farben des Bandes müssen waschecht sein. — Abb. 58 ist am besten aus Wachstuch, Filz oder Loden zu arbeiten mit einem schmalen Lederstreifen und Schnallenschmuck. Für Abb. 59 ist die Krempe vorn schmal und nach hinten ziemlich breit geschnitten und umgeschlagen. Schleifenschmuck aus dem Hutstoff. — Normalschnittmuster in den Kopfweiten 52-55-58-61 cm erhältlich. Preis des Hutes 60 Pf.

Schnittmusterbogen. Um vielfachen Wünschen zu entsprechen, haben wir den Bezug von Schnittmusterbogen vorgesehen. Bogen 1 enthält eine Anzahl Schnittmuster von Heft 3, 4, 5 und 6. Für die kommenden Hefte werden die Bogen rechtzeitig angekündigt. Preis des Schnittmusterbogens 50 Pfg. und 5 Pfg. Porto bei Einsendung 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%, Feuerungszuschlag. Unsere Normalschnitte werden nach mittelgroßen ungeschnürten Normalfiguren gezeichnet.

Maße der Normalschnitte für Erwachsene

Größe in cm	Oberweite	Ärmelweite	Ärmellänge	Bordere	Rückenlänge	Rocklänge
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	Ärmellänge	Bordere	Rückenlänge	Rocklänge
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 einsenden, andernfalls erfolgt Zusendung mit Nachnahme. Ausführliche Anleitung zum Maßnehmen ist vom Verlag zu beziehen. Wir bitten bei Bestellungen von Normalschnittmustern die genaue Größe anzugeben.

W. Braun'sche Hofbuchdruckerei u. Verlag
Karlstraße 1. B., Karlstadtstr. 14.



Hinterm Pflug zur Kriegszeit

Erlebnisse eines Stadtkindes. Von G. P. Preis M 1.50

Fräulein Großknecht

Erlebnisse eines Stadtkindes im Weltkrieg

(Neue Folge von „Hinterm Pflug zur Kriegszeit“)

Von G. P.

Herausgegeben vom

Badenländ. Frauenverein Trier-Stadt u. Land

(Mit Schattenssifen)

Preis M 2.—

Zwei Urteile:

Die Lebenskunst: „Nichts ist gesucht, nichts zuviel, alles frisch und einfach gesagt, mit einem glücklichen Humor.“

Berliner Tageblatt: „Ein ebenso ansprechendes wie wertvolles Schriftchen. Wir haben dieser jungen Deutschen zu danken.“

Die fleischlose Küche in der Kriegszeit

nebst einfachen Fischgerichten

Bearbeitet von Käthe Birke

Mit nahezu 700 Kochvorschriften

Preis geb. M 3.—

Ein eigenartiges Kochbuch mit vielen überraschend neuen erprobten Gerichten, ein schätzenswerter Berater der Hausfrau.

Taschen-Kalender für Kleingartenbau für 1920

Herausgegeben von Fritz Witzum

Preis M 3.—

Allgemein wird an diesen Taschenkalender die zweckmäßige u. übersichtliche Einteilung gelobt. Besonders für Anfänger ist dieser Kalender eine gute, klar verständliche Anleitung, sich das für den Haushalt benötigte Gemüse zu bauen und den Kleingarten gedeihlich und ertragreich zu bewirtschaften.

„Wir empfehlen ihn daher bestens.“
Bund der Landwirte.
... das ungemein reichhaltige, praktische und billige Buchlein.“
Evang. Gemeindebote.

..... Auf alle Preise kommt noch ein Teuerungszuschlag

Zuschneide-System Berg-Bühl

Seit Jahren gelehrt und bewährt in Damenschneiderei-Kursen für Anfängerinnen, Gewerbetreibende und Fachlehrerinnen, in Gewerbeschulen, Frauenarbeits- und Nähschulen, sowie auch beim Selbstunterricht.

A. Zuschneide-Schule für die Damenschneiderei Preis M 2.40

Für einfachere Schulverhältnisse, für Anfängerinnen und zum Selbstunterricht. Enthält nur die einfachsten Schritte (Grundschritte), Fundament des Systems, Elementarübung des Schnittzeichnens.

B. Zuschneide-Lehrbuch für Damenbekleidung. 2. verbesserte und vermehrte Auflage. Für Fortgeschrittenere, für Fachschulen, sowie zum Selbstunterricht.

Band I: Grundformen Preis M 4.80

Band II: Ausführungsformen, Jackenkleid u. Mantel Preis M 4.60

Band III: Künstlerische Kleidung in Vorbereitung

C. Das Eigen-Unterleid Preis M 4.80

Die Frau und ihr Kleid. Ein Beitrag zur

Kritik in der Mode Preis M 2.—

Nahbüch mit 50 Maßstäben Preis M —.90

Das Baby

Abbildungen von Babykleidung, Schnittüberzichten, Teilansichten, dazu erklärender Text

Bearbeitet und herausgegeben von

Doris Kiefewetter u. Hermine Steffahn

Zweite umgearbeitete Auflage

Preis kartoniert M 2.50

in weiß Leinen geb. M 3.90

Abformungskleider

Eine neue Art, ohne besondere Vorkenntnisse billige Kleider herzustellen

Von Marie Thierbach

Mit 15 Abbildg. und 1 Schnittmusterzeichnung

Zweite Auflage Preis M 2.20

Mädchen-Handarbeiten

Ein Geschenkbuch für unsere deutschen Töchter

Mit zahlreichen Abbildungen und erläut. Text

Von Hermine Steffahn

unter

Mitarbeiterchaft von Doris Kiefewetter

Preis geb. M 2.80

Die neue Nadelarbeit in der Volksschule

Auf Grund mehrjähriger Erfahrung

bearbeitet von

Anna Mundorff

Lehrerin des Handarbeitsunterrichtes an den Volksschulen der Stadt Köln

Mit zahlreichen Abbildungen von

Frau Kopp-Römheldt

Sieben Hefte (2. bis 8. Schuljahr)

Bis jetzt erschien:

Heft I (2. Schuljahr) . . . Preis M 1.80

Heft II (3. Schuljahr) . . . Preis M 1.80

Heft III (4. Schuljahr) . . . Preis M 2.—

Heft IV (5. Schuljahr) . . . Preis M 3.20

Die weiteren Hefte folgen rasch

Das Werk erweist sich als ein guter Führer im Berufe für jüngere Lehrerinnen. Aber auch erfahrene Lehrerinnen werden aus dieser erfahrungsreichen Sammlung von Winken und Ratschlägen noch manches lernen. Und auch in der Hand der Mutter und Hausfrau werden die Hefte Nutzen bringen, zur Anleitung der Töchter und um auch selbst Anregungen daraus zu schöpfen.

Das Kleid der Frau

als Ausdruck deutschen Wesens und deutscher Kultur

Vortrag von Emilie Cabenbach

Preis 25 Pfg.

Verlag der G. Braunschen Hofbuchdruckerei in Karlsruhe (Baden)

Herausgeberinnen: Elisabeth Wühl, Elise Wirminghaus, beide in Köln. — Verantwortlich für den redaktionellen Teil: G. Wühl, für den Bilderteil: E. Düben. — Anzeigen sind an die G. Braunsche Hofbuchdruckerei und Verlag in Karlsruhe i. B. zu senden und werden nach feststehendem Karlsruhe i. B., Karlsruhstr. 14. Tarife berechnet. — Blau- und Grünanlagendruckereien ohne Verbindlichkeit. — Verlagsanstalt Karlsruhe i. B. — Verlags: G. Braunsche Hofbuchdruckerei und Verlag, Karlsruhe i. B. — Druck: Bismarck-Druckerei und Verlagsanstalt Paul Singer & Co. in Berlin, Lindenstraße 7.