

# Die Frau und ihr Haus

Zeitschrift für Kleidung · Gesundheit  
Körperpflege und Wohnungsfragen

Verlag zur Gleichheit

## Das Schlafzimmer

Hierzu 3 Abbildungen.

△ Es ist der Raum, dem die moderne Hausfrau die allergrößte Sorgfalt zuwendet. Leider sind wir noch nicht so weit, daß jede Familie in Deutschland gemäß ihrer Kopfszahl die Anzahl Schlafzimmer hat, die aus gesundheitlichen Gründen vorhanden sein müßten. In der Zeit der geradezu katastrophalen Wohnungsnot würde es manchem Betroffenen wie Hohn klingen, wenn wir sagen, daß in einem mittelgroßen, lustigen Raum immer nur zwei, höchstens aber drei Personen schlafen dürften.

Wir wollen aber heute nicht die Schlafzimmerhygiene in den Vordergrund unserer Betrachtung stellen. Das können unsere Leser und Leserinnen nachschlagen in Heft 2, 4 und 11 des Jahrgangs 1919 dieser Zeitschrift; besonders empfehlenswert ist in Nr. 2 dieses Jahres der Aufsatz: Was muß die Hausfrau und Mutter von der Gesundheitspflege in der Haushaltsführung wissen?

Heute wollen wir das Bett, also das Möbelstück, seinen Inhalt, also Decken und Kissen, näher ansehen. Und da fällt mir ein Erlebnis ein, das ich kürzlich hatte, das für mich und vielleicht auch für andere eine gewisse Erkenntnis bedeutet: Ich besuchte eine Bauernfamilie; vorausschicken



78

79

### 78. Nachthemd für größere Mädchen.

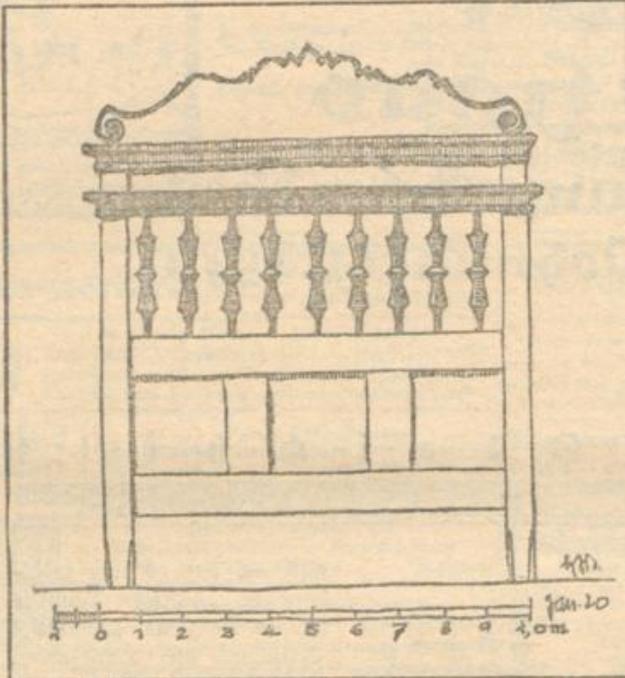
Die Passe des Nachthemdes ist mit angeschnittenen Ärmeln gearbeitet. Um den Ausschnitt ist eine kleine Vorte mit rotem D. M. C.-Garn mit einfachem Stielstich eingestickt. Verschluss in der Rückenmitte. Die Weite der Ärmel ist durch einen Zugsaum etwa 6 cm über dem unteren Rand eingeschränkt. Der Randsaum ist mit einer Stielstichreihe geschmückt. Normalschnittmuster für 6-8, 8-10, 10-12 und 12-14 Jahre erhältlich. Preis 40 Pf. Erforderlich für 8-10 Jahr 2 m Stoff 80 cm breit. Stückerinmuster 60 Pf. Schnittmuster F. H. 78.

### 79. Nachthemd für kleinere Kinder.

Die Passe ist am Halsausschnitt und unteren Rand mit einer kleinen Vorte verziert, aus rotem D. M. C.-Garn mit Kettenstich eingestickt (79a). Die eingesehten Ärmel sind am unteren Rand in kleine Bündchen gefaßt. Passe und Bündchen sind in doppelter Stofflage zu arbeiten. Normalschnittmuster für 2-4, 4-6 und 6-8 Jahre erhältlich. Preis 40 Pf. Erforderlich für 4-6 Jahr 1,60 m Stoff 80 cm breit. Schnittmuster F. H. 79.

will ich, daß es eine wohlhabende „däflige“ Familie ist, in der das gewürfelte Bettzeug, die Handtücher, Zwillich und Ward noch selbst gewebt werden; wo Knecht und Magd alljährlich soundsoviel Leinwand und Wolle als Naturallohn bekommen, daß die städtische Hausfrau ordentlich neidisch werden muß. — In der großen Stube, die dem alten Bauernhepaar als Schlaf- und Wohnraum dient, stehen neben schönen, jahrzehntealten Bauernstühlen mit Armlehne und hartem Sitz die großen, kräftigen, derbgearbeiteten Bettstellen, die sicher mal der Dorfstichler machte, und die er mit einem haltbaren, braunen Glanzstrich versah. Im Obergeschoß aber wohnt der älteste Sohn mit seiner jungen Frau, einer Bauertochter aus dem benachbarten Dorfe. Voll Stolz zeigt sie die drei Räume, die ihr gehören. Und ich kann nur stumm nicken, möchte aber ausrufen: Wie häßlich, wie furchtbar häßlich; denn eine nach der neuesten Möbelmode hellzitronegelb polierte Schlafzimmereinrichtung macht sich in der niedrigen Bauernstube breit. Die Schränke stoßen an die Decke und aufdringlich starren die Spiegeltüren und der große Spiegel über dem Waschtisch den Besucher an. Im Geiste richte ich die Schlafstube des jungen Bauern mit seiner jungen Bäuerin anders, aber ihnen

angepaßt ein, indem ich mir die alten Bettstellen von unten in ihrer schlichten Form vorstelle, wie sie meiner wegen mit schönem stahlgrauen oder dunkelgrünem Anstrich versehen sind, wie eine leicht gemalte Kante oder



80 a. Bettstelle aus Tannenholz mit gedrehten Trillen aus Hartholz am Fußende.

Die Bekrönung des Kopfstückes ist aus einem Brett ausgeschnitten. Anstrich aus zweierlei Deckfarben.

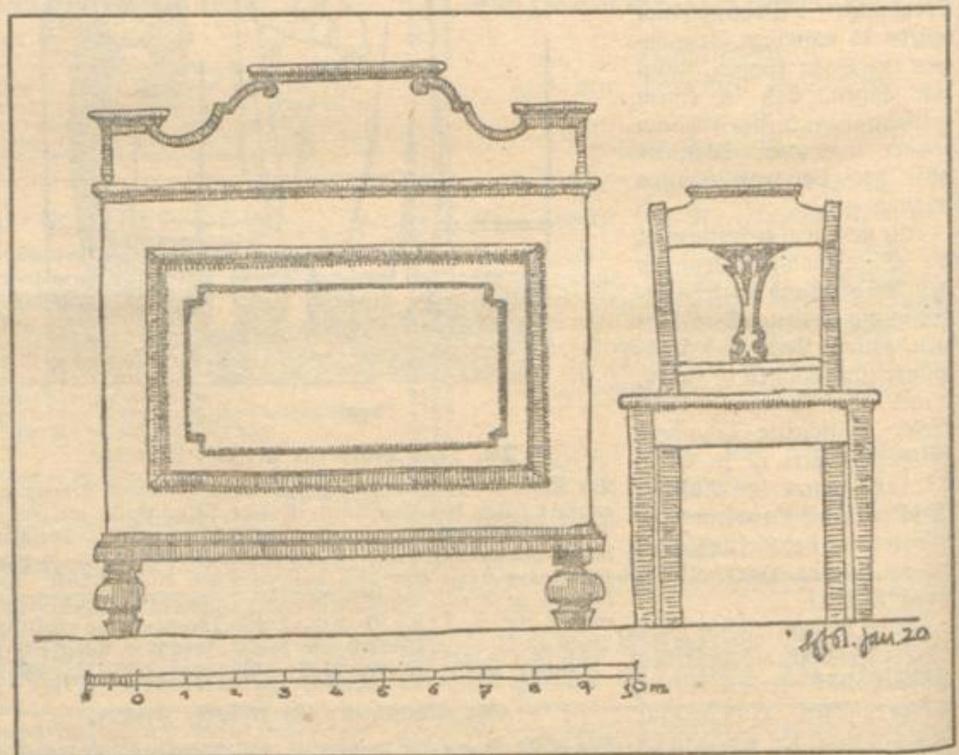
ein vergnügtes buntes Blümchen den richtigen Ton für die Umgebung schafft. Und ich sehe einen breiten, nicht zu hohen Kleiderschrank im selben Anstrich und die passende Waschkommode, der der Spiegel nicht zu fehlen braucht. Was dieses kleine Erlebnis sagen soll? Man soll niemals etwas vorläuschen wollen! Denn die junge Frau wird immer eine Bauersfrau sein; und das soll sie ruhig betonen. Sie braucht bei der Stadtfrau keine Anleihen machen. Und was soll die Frau in der Stadt hieraus lernen? Daß es nicht unbedingt nötig ist, eine „echt Eiche-“ oder „echt Nussbaum-“ oder „echt Kirschbaum-“ Einrichtung ihr Eigen zu nennen. Das können, besonders aber nach dem schrecklichen Entwertungsprozeß, den wir durchleben, nur wenige. Und weil man das aber doch zu gern haben möchte, kommt man zu den Imitationen. Der Anstrich oder die Politur bei den deutschen Hölzern wird von der Industrie flugs „echt nachgemacht“. Davor sollen wir uns auch bei der Schlafzimmereinrichtung, also beim Bett, hüten. Ich verweise in dem Zusammenhang auf den Aufsatz „Unser Hausrat“ von Dipl.-Ing. G. Wirminghaus in Nr. 11 d. Jtschr. Dort wird das Wesentliche gesagt über Holz, Anstrich, Verzierung und

Form. Die heute mit den Abb. 80 a, b und c gezeigten Muster von Betten aber sollen ebenso wie die in Nr. 11 gezeigten Schränke als Anregung dienen.

Zu der Beschaffenheit des Bettes allgemein kann man wohl sagen, daß wir moderne Menschen es breit und lang lieben. Man soll und muß zur Ruhe Platz haben. Daß es kräftig zusammengefügt sein muß, ist auch eine Selbstverständlichkeit, da es ein ganzes Leben lang und besser noch darüber hinaus ausreichen soll. Von der schwer zu transportierenden und deshalb schwer zu reinigenden Sprungfedermatratze hat man sich im Laufe der Zeit herausentwickelt zum beweglichen Stahl- und Spiraltboden, dem man die dreiteilige Rissenmatratze auflegt. Leute, die nun gern besonders weich liegen, legen darüber das sogenannte Unterbett aus Federn; das möchten wir nicht empfehlen. Es heißt unnötig und verweichlicht. Besonders aber soll sich die Hausfrau und Mutter davor hüten, den Kindern, ob klein oder groß, weiche Federbetten unter zu legen. Auch die Kopfkissen soll man nicht zu groß haben oder gar mehrere (2—3) unter das teure Haupt zwingen. In besonderen Krankheitsfällen sind Ausnahmen zu gestatten. Dem normalen Menschen sollte über dem Kopfteil ein Kissen genügen. — Unstritten ist auch die Frage der „Zudecke“. In ganz Ost-, Nord- und Mitteldeutschland kennt man beinahe ausnahmslos die große rechteckige Federdecke. In Süddeutschland dagegen, besonders aber im Rheinland bevorzugt man die Schlafdecke im Leintuch oder Kuberl, darüber das bezogene viereckige Kissen, das sogenannte Plumeau. Schreiberin dieser Zeilen bekennt sich zu der ersten Einrichtung, jedenfalls deshalb, weil sie aus Norddeutschland stammt und von Kindheit an daran gewöhnt ist.

bleibt noch kurz zu besprechen, wie die Bettwäsche beschaffen sein soll.

Auch hierbei muß man, wie jetzt bei allen Dingen, die Einschränkung machen, daß man guten Muts und leichten Herzens nichts empfehlen kann, just darum nicht, weil ein Mensch mit sogar reichlichem Einkommen sich nichts



80 b. Bettstelle und Stuhl aus Tannenholz.

Erstere hat gedrehte Füße. Kopf- und Fußteile in Rahmen und Füllung gearbeitet mit überschobenem Profil. Das Fußteil ist durch eine Profilleiste abgedeckt. Ebenso der Kopfteil, der außerdem eine aus einem ausgeschnittenen Brett mit kurzen Profilstücken bestehende Bekrönung zeigt. Das Ornament der Stuhllehne ist aus einem Brett ausgeschnitten. Anstrich mit zweierlei Deckfarbe.

Neues von Wäsche anschaffen kann. Hygienisch ist, die Bettwäsche so oft wie möglich zu wechseln. Da ist, namentlich in der Stadt, weißes Bettzeug das Praktischste, weil man es in den Kessel stecken und bleichen kann, was bei bunten Bezügen der Farbe und Haltbarkeit wegen nicht getan werden darf. Eine sorgliche Hausfrau wird ihre Kinder des Abends vorm Zubettgehen zum gründlichen Waschen anhalten; denn das spart ganz gewiß, wenn besonders Hände und Füße stets einer ordentlichen Reinigung unterzogen werden. Wenn man zwischendurch das Kopfkissen frisch bezieht und beim „Bettmachen“ reine Hände und eine saubere Schürze hat, kann man Wäsche schonen. Das Bettmachen ist eigentlich ein besonders Kapitel. Jedoch beschränken wir uns darauf, zu sagen, daß ordentliches Lüften und Durchschütteln, beim Neu beziehen auch ein sorgfältiges Bürsten und vorsichtiges Klopfen eine Notwendigkeit ist. Und wer im Sommer die Möglichkeit des „Bettsonnens“ hat, soll davon Gebrauch machen. Sonnenlicht ist der beste Bakterientöter.

Noch wenige Worte seien zur Bettstrecke gesagt. Sie kann sehr einfach oder sehr schön und elegant sein; aber sie ist nur eine Notwendigkeit, wenn der Raum, in dem Betten stehen, noch als Wohnraum dient. Unter allen Umständen darf auch sie nicht dazu dienen, etwas vorzutäuschen und gar schmutzige Betten zu verdecken. Für die aber, die Wert legen auf hübsche Bettwäsche, mit Handarbeit geziert, zeigen wir mit den Abb. 88—91 einige besonders hübsche Sachen.

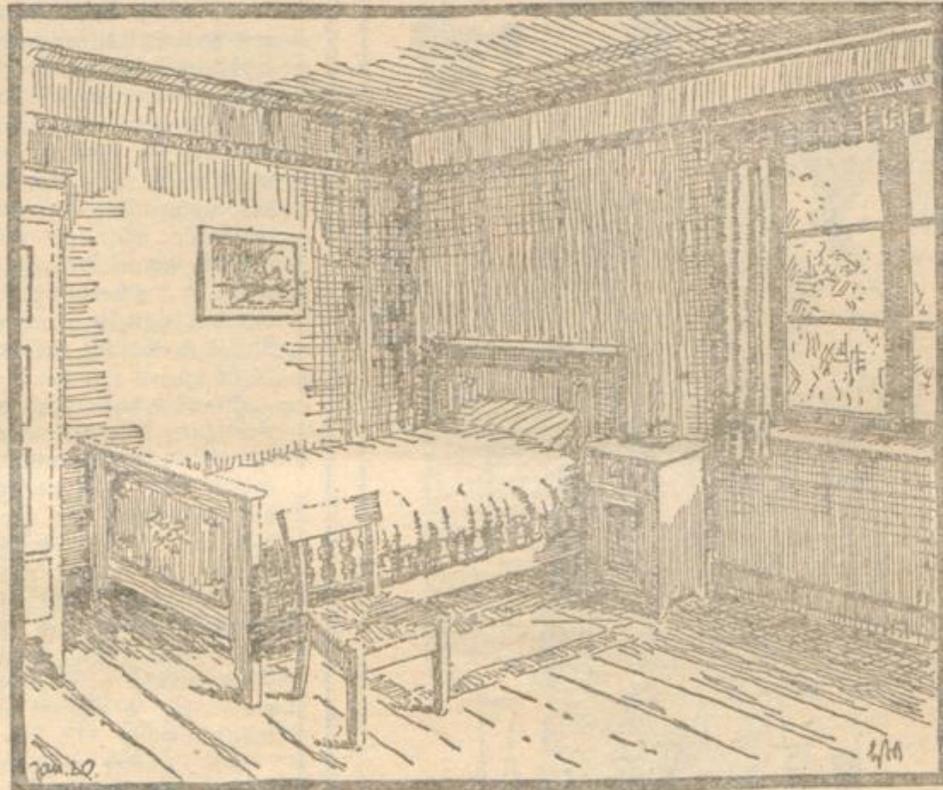
Kommt Kunst gegangen vor ein Haus,  
So sagt man ihr, der Wirt sei aus.  
Kommt Weisheit auch gezogen dafür,  
So findet sie zugeschlossen die Thür.  
Kommt Gucht und Ehr derselben Maß,  
So müssen sie gehen dieselbe Strah.  
Kommt Lieb und Treu, die wär gern ein,  
So will Niemand ihr Thorwart sein.  
Kommt Wahrheit dann und klopfet an,  
So muß sie vor der Thüre stahn.  
Kommt Gerechtigkeit auch vor das Thor,  
So findet sie Ketten und Riegel davor.  
Kommt aber der Pfennig gelassen,  
So findet er Thür und Thore offen. 15. Johsundert.

## Frau Schulze's Schmerzenskind

Plauderei von Anna Noosgaard, Dänemark.

Wenn Frau Schulze große Wäsche hat und ich sie im Waschhaus laut stöhnen höre, als hätte sie ihren Magenkrampfanfall, dann weiß ich Bescheid, dann wird Frau Schulze's Schmerzenskind einer Reinigung unterzogen. Da kann ich es mir nicht verkneifen, da muß ich mal hinunter, dies Schauspiel mit anzusehen, evtl. ihr meine Hilfe anzubieten. Eigentlich ist's ja ein Lustspiel, das heißt immer nur für denjenigen, der bei der Reinigung

dieses Schmerzenskindes, das will sagen, einer mehr denn dreißig Pfund schweren, riesigen gehäkelten Bettdecke, nur zuzusehen braucht. Diese Decke bedeckt beide Betten der Schulzeschen Eheleute zugleich und hängt noch an



80c. Bettstelle aus Tannenholz.

Mit Deckfarbe gestrichen und bemalt. Bettstrecke mit Volant aus leichtem einfarbigem Stoff, z. B. Kessel.

beiden Seiten fast bis zur Erde herunter. Wo Frau Schulze Zeit und Geduld hergenommen hat, dieses Unding herzustellen, ist mir rätselhaft. Rein, doch nicht. Sie hat es mir ja einmal erzählt. Jeder Pfennig Geld, den sie erübrigen konnte, damals, als sie noch als junges Mädchen für 9 Mark pro Woche, täglich elf Stunden in einer Bettfedernfabrik arbeitete, wurde zurückgelegt, oder auch in weiße Baumwolle umgewandelt. Und nun in jeder freien Minute an dieser Decke gehäkelt, bis mit den Jahren, als des jungen Mädchens Wangen fast ebenso weiß wie die schöne Baumwolle waren, dies Riesending fertig war. Gerade zur höchsten Zeit, denn aus der Klara Müller aus der Bettfedernfabrik, sollte am nächsten Sonntag eine Frau Schulze werden. Und die Mutter hatte genug gemurmelt: „Sieh doch nur ja zu, Klara, daß Du die Decke fertig kriegst“. Grad als hinge das ganze Glück der jungen Ehe von dieser Bettdecke ab.

Klara hatte sich stets feufzend gefügt; sie war ja noch so jung und unwissend dazu.

Anstatt daß aber die Mutter ihre heranwachsende Tochter nach der langen ungesunden Arbeit in der Bettfedernfabrik jede freie Stunde benützen ließ, um einen Spaziergang im Freien zu machen, damit die Lunge all den Ballast, den sie am Tage in sich aufgenommen hatte, wenigstens zum Teil wieder ansatmen konnte, drängte die unvernünftige Frau beständig, daß Klara zusammengekauert über der Häfelarbeit sitzen mußte. Für ein Mädchen schickte sich das eben besser, als in Feld und Wald herumzustreifen. So hatte sich Klara still gefügt und sich ebenso still bei diesem fortwährenden Gebengßigen in den Jahren des Wachstums, ein Unterleibskleidern zugezogen, das ihr bei der Geburt ihres ersten Kindes fast das Leben gekostet hätte, und

ſie bei jeder Schwangerschaft von neuem in Angſt er-  
gittern ließ.

Nun damals hatte Klara allerdings noch nicht ſo  
weit gedacht, namentlich als ihr Friedrich erſt des



81

82

**81. Blusenkleid für Mädchen von 10—14 Jahren.**

Die Bluse iſt aus rotem Wollstoff. Kragen, Gürtel, Stul-  
pen und Rock ſind aus rotem Seidenſtoff mit bunten Blüm-  
chenmuster. Der Rock iſt an ein Futterleibchen oder an einen  
Rockträger, ſiehe Abb. 63, 66 des vorhergehenden Deſtes, zu  
knöpfen. Die kurze Schoßbluse iſt mit Rückenſchlutz zu ar-  
beiten. Der Kragen iſt nur an der rechten Hälfte des Hals-  
ausſchnittes feſtzunähen, an der linken Hälfte wird er mit  
Druckknöpfen befeſtigt. Normalschnittmuster für 10—12 und  
12—14 Jahre erhältlich. Preis 60 Pf. Erforderlich 1,50 m  
Stoff 100 cm breit zur Bluse, 1 m gemusterte Seide 80 cm  
breit. Schnittmuster F. H. 81.

**82. Jungmädchenkleid.**

Das Kleid iſt aus hellblau und weiß gestreiftem Stoff. Die Bluse  
iſt mit angeſchnittenen Ärmeln gearbeitet und am unteren  
Rand mit dem Rock zuſammengenäht. Der Rock iſt quer ge-  
nommen, die breite einfarbige Webefante bildet den Rockſaum.  
Die Weste iſt aus hellblauem zum Streifen in der Farbe paſ-  
ſendem Taft ebenfalls die Stulpen. Die Weste iſt vorn wie im  
Rücken gleich gearbeitet. Sie wird über den Kopf gestreift  
und zu beiden Seiten mit Silberknöpfen und Knopflochern  
geſchloſſen. Normalschnittmuster für die Oberweiten 86, 90  
und 98 cm erhältlich. Preis 1,20 M. Weste allein 40 Pf.  
Raßſchnitt 4 M. Weste allein 1,50 M. Erforderlich 3 m  
gestreifter Stoff 80 cm breit, 0,75 m Taft 60 cm breit  
für Oberweite 86 cm. Schnittmuster F. H. 82.

Abends neben ihr ſißen und ihr das Garn halten  
durfte, fand ſie die ſonſt ſo oft verwünſchte Häfelarbeit  
ganz erträglich. Und Friedrich Schulze war nicht we-  
niger einſichtsvoll als Klaras Mutter. Er ließ die  
blödsinnige Arbeit ſchmunzelnd zu, die Decke ſollte ja  
mal ſein Heim ſchmücken. Und wenn er des Abends  
pünktlich zehn Uhr Abſchied nahm, durfte Klara ihn  
ja ſtets bis an die erſte Laterne begleiten: Mutter

drückte ſchon ein Auge zu, wenn dieſer kleine Weg  
meiſt eine halbe Stunde dauerte.

Ja, nun war Klara Frau und Mutter von zwei  
bleichen Kindern, die anderen vier waren kurz nach der  
ſtets qualvollen Geburt geſtorben.

Die rieſige Bettdecke lag noch immer weiß und rein  
auf den Ehebetten, und die Großmutter kam oft und  
ſtreichelte liebkoſend über die mühselige Häfelarbeit ihrer  
Tochter. Nur wenn Klara große Wäſche hatte und die  
Bettdecke war mit dabei, kam Großmutter nicht, da  
ließ ſie ſich ſtets mit ihrer Gicht entſchuldigen. So  
mußten ſich eben ſchon, weil Frau Schulze das Umding  
doch nicht allein bewältigen konnte, die Nachbarinnen  
erbarmen. Mitunter ſah man aber auch die ganze  
Familie daran wringen, zerren und drücken. Und ge-  
wöhnlich knackte dann die Leine, wenn die naſſe Decke  
in ihrer ganzen Schwere darübergeworfen wurde. Da  
ſang das Spülen, Wringen und Stöhnen wieder von  
vorne an.

Ich aber freue mich jedesmal diebiſch, je länger dieſe  
Reinigung dauert, und zwar aus dem einfachen Grunde,  
weil dann die Betten, die ſonſt ſtets mit dieſer Decke  
bedeckt ſind, mal ein wenig auslüften dürfen; ebenſo  
die Schlafſtube, die zugleich Wohnſtube iſt, weil man  
doch wirklich nicht in der guten Stube ſitzen und die  
ſchönen Möbel ruinieren kann. Sowie des Morgens  
Friedrich zur Arbeit und die Kinder zur Schule ge-  
gangen ſind, hat es Frau Schulze eilig, zuerſt das  
Schlaf- und Wohnzimmer ſchnell in Ordnung zu bringen.  
Frau Schulze näht ja ein wenig für andere Leute, und  
man weiß ja nie, ob nicht ſchon früh am Morgen je-  
mand kommt.

Das Fenſter wird einen Augenblick geöffnet, im  
Winter, wenn ſchon Feuer im Ofen iſt, meiſt gar nicht,  
damit die Wärme nicht hinausgeht, die noch vom  
menschlichen Körper warmen Betten werden ſchnell ge-  
macht und mit der ſchweren gehäfelten Decke überdeckt.  
Da liegt ſie dann, bis des Abends die Familie wieder  
hinein kriecht; und all die ſchlechte Luft, die Aus-  
dünſtung des Tages, der Schneiderſtaub, der ringsum  
dicht auf den Möbeln liegt, wird nun von den vier  
ſchlafenden Menſchen eingeatmet. Und nebenan liegt  
das prachtvoll kühle Wohnzimmer völlig unbewohnt.  
Denn es darf nur betreten werden, wenn Beſuch kommt.  
Es kommt aber ſelten welcher. Außer der Großmutter,  
die mit zur Familie zählt und dann nur in der Schlaf-  
ſtube ſitzt. Und trifft es dann wirklich mal, namentlich  
in den langen Winterabenden, daß mal Jemand kommt,  
dann iſt die gute Stube wieder gerade nicht geheizt.  
Dann wird eben nur mal mit dem Lichte in der guten  
Stube herum geleuchtet, die ſchönen Deckchen und Kipſ-  
ſachen beſehen, und dann wird im Schlafzimmer unter-  
gekrochen. Dort iſt's ja ſo schön warm und bequem,  
viel hüßlicher als in der kalten, nie geheizten guten  
Stube. Da wird dann nun geſcherzt und gelacht oft  
bis tief in die Nacht. Die Lampe brennt, und die  
müden bleichen Kinder, die vergebens zu ſchlafen ver-  
ſuchen, liegen lange wach, blinzeln ins Licht und lauſchen  
den Geſprächen der Erwaſſenen. Morgens ſind ſie  
dann totnüde, noch einen Schein blaſſer, mit dumpfem,  
benommenem Kopf ſißen ſie teilnahmslos auf der  
Schulbank.

Ja, wann kommen dieſe Menſchen zur Vernunft,  
einzusehen, wie närrisch dieſes alles iſt. Anſtatt das  
beſte Zimmer zur Schlafſtube einzurichten, die tagsüber  
gut gelüftet, dem müden Körper und Geiſt dann wirk-  
lich eine Stätte der Erholung iſt, beſchränkt man ſich  
auf den einen, meiſt ſchlechteſten Raum, und zahlt hohe  
Miete für das beſte Zimmer, das nur für den Beſuch  
da iſt.

Man schaffe gute, schlichte Möbel an, so daß man sich darin zu rühren wagt, benütze die Stube zum täglichen Aufenthalt, und lasse das Schlafzimmer einzig zum Schlafen, wie es sein soll, und man wird sehen, daß man dabei am besten verfährt.

Der Familiengeist eines Hauses zeigt sich in seiner schönsten Gestalt an den großen Festen. Ein Haus voller Sonne an Weihnachten und Ostern ist das Beste, was man den Kindern mit ins Leben hinausgeben kann. An solchen Tagen geht ein großer Schein im Hause auf. In ihm wärmen sich noch in der Ferne die Söhne, wenn ihnen in der Fremde Gefahren drohen. Da steht man an Weihnachten vor dem brennenden Baum, an Ostern vor den gesähten Eiern und dem Lamm aus Biskuit und an Pfingsten vor den frischen Maizen in den Zimmern und auf der gedeckten Tafel und weiß nicht, wie einem geschieht. Solcher Glanz aus dem Elternhaus hält an, wenn die Lehren aller Schulmeister längst vergessen sind. Das Heim und das Haus sind so wie auch das kleinste Vogelnest nicht der Eltern in erster Reihe wegen, sondern der Jungen wegen da, und sein Schutz ist der dauerndste.

aus: Anton Wendrich: Mehr Sonne, das Vögelchen von der Liebe und der Ehe.

## Glaube

Von Ricarda Buch.

Glaube ist aber nicht etwa eine willenlose Hingabe weder an das Vergangene, noch an das Künftige, sondern Kampf mit beiden... Glaube ist Ausschwingung über die Gegenwart hinaus in das unsichtbar Künftige, und weil er das Gegenwärtige um des Künftigen willen aufgibt, ist er Opfer. Glaube opfert das Sichtbare um des Unsichtbaren willen, er ist ein Sprung über den Abgrund, ein heldenhaftes Wagnis. Sein Lohn ist das Wunder, das Neue, das die Kette der Wirkungen aus vergangenen Ursachen durchbricht und sie durch eine Lat wieder mit dem Ewigen verknüpft.

## Das Morgenkleid

Wir wollen unseren Leserinnen damit, daß wir ihnen mit Abb. 83 ein Morgenkleid zeigen, nicht sagen, daß das unter allen Umständen vorhanden sein muß. Aber es gibt eine ganze Anzahl Hausfrauen, vielleicht die Mehrzahl, die des Morgens sehr früh heraus und „angezogen“ sein müssen. Der Mann muß seinem Beruf nachgehen, er braucht sein Frühstück, muß vielleicht mit Proviant für den Tag versorgt werden. Die Kinder müssen in die Schule. Da tut ein vorn ganz geknöpftes, leicht anzuziehendes, im Winter warmes Kleid seine guten Dienste. Ist das Haus leer, dann kann mit der eigentlichen Hausarbeit im derben, anliegenden Kleid begonnen werden, dazu wäre das Morgenkleid zu „schlampig“. Viele Frauen mögen früh die Zeit finden, sich gleich zur Arbeit gerüstet anzuziehen; aber man kann auch, besonders wo kleine Kinder sind, des Nachts einmal schnell aufstehen und in die kalte Küche gehen müssen. Wer dann ein solches Morgenkleid hat, freut sich seines Besitzes.

## Die gesundheitsgemäße Pflege des Haares

Nachdruck verboten.

Allein auf der Gesundheit der Kopfhaut beruhen Reichtum und Schönheit des Haares. Das eigentliche sichtbare Haar, der Haarschaft, ist eine tote Röhre ohne Blutgefäße und ohne Nerven, weshalb beim Abschneiden weder Schmerzen noch Schmerz eintritt, ebenso wie bei den Fingernägeln. Diesen Haarschaft kann man in seiner Entwicklung nicht beeinflussen. Zur wirklichen Förderung des Haarwuchses muß man seine Fürsorge den Wurzeln zuwenden, samt dem Wurzelbeete: Der Kopfhaut, durch

Anregung nährender Blutzufuhr zu Nerven und Drüsen, durch reichliche Umpulung mit Luft und Licht. Selbst bei ausgefallenen Haaren bleiben die Wurzeln meist noch lange bestehen, so daß eine Neubildung von Haaren aus dem Keime, ein Nach-



83. Morgenkleid.

(Siehe nebenstehenden Aufsatz.)

Das Kleid ist aus waschbarem Stoff zu arbeiten. Zur Verzierung ist eine Zäddchenborie im Gegenstück einzusticken mit Perlarn in dunklerer oder schwarzer Farbe. Die Zäddchenborie ist um den Taschensack herum zu sticken. Die Ärmel sind angeschnitten. Kragen und Stulpen sind aus hellem Waschstoff, sie werden in breite Bündchen gefast und dem Kleide eingeheset oder an ein waschbares Unterziehkleidchen angenäht. Normalschnittmuster in den 4 Oberweiten 90 bis 116 cm erhältlich. Preis 1.20 M. Maßschnitt 3.50 M. Erforderlich 4,50 m Stoff 70-80 cm breit, 1,50 m Stoff 80 cm breit zum Unterziehkleidchen, 50x40 cm Stoff zu Kragen und Stulpen. Schnittmuster F. H. 83.

wuchs, noch nach längerer Zeit möglich ist. Natürlich darf der Keim nicht verodet sein durch Haarkrankheit, Siechtum oder Lebensalter.

Gesundheitsgemäße Pflege erzielt in der Bereicherung und Verschönerung des Haares recht gute Erfolge. Das billigste und wirksamste Mittel ist regelmäßiges Bürsten, Frottieren und Waschen des Haarbodens. Diese zielbewusste Reinigung übt gleichzeitig einen heilsamen Reiz auf die Kopfhaut aus und vermehrt den nährnden Blutzufuhr zum Haarkeim. Jeden Tag müssen deshalb die Haare gründlich durchgekämmt und durchgebürstet werden, und wöchentlich einmal möge eine Waschung mit lauwarmem Seifenwasser stattfinden. Morgens, vielleicht noch im Bett, frottiere man kräftig längere Zeit mit gespreizten Fingerspitzen (nicht krallen) die ganze Kopfhaut, was sehr zuträglich und äußerst wohltuend ist.

Dr. Thraenhart, Freiburg i. Br.

## Zür die Küche

Da der Grünkohl ein sehr haltbares Wintergemüse ist und sich weit bis ins Frühjahr draußen hält, geben wir hiermit



**84. Nachthemd mit Handstickerei.**

Ausschnitt- und Armelsäbel sind mit einer einfachen Punktstickerei über dem Hohlsaumrand verziert. Man zeichnet die Punkte mit Bleistift auf den Stoff auf, die unterste Reihe im Durchschnitt 7 mm, die zweite Reihe 5 mm, die dritte 2 mm groß. Die Punkte werden in einfachem Flachstich mit weißem D. M. C.-Garn eingestickt. Durch die Blende am Halsauschnitt ist ein Zugband zu legen, an der linken Schulter wird das Band durch Bindlöcher nach außen geführt. Das Hemd wird ohne Verschluss über den Kopf gestreift. **Hierzu das Schnittmuster auf dem Schnittmusterbogen Nr. 1, Fig. 36-37.** Normalschnittmuster in den 4 Oberweiten 90-116 cm erhältlich. Preis 80 Pf. Erforderlich 3,50 m Stoff 80 cm breit, 1,50 m Band 2 cm breit. Schnittmuster F. H. 84.

einige erprobte Rezepte. Während die größte Anzahl unserer Gemüsepflanzen frostempfindlich ist und nur Rübenarien leichten Frost vertragen, gehört der Grünkohl zu den frostharten Pflanzen. Man verwendet ihn auch in der Regel erst, wenn er gehörig Frost erhalten hat. Das ist frühestens im Dezember, meistens erst im Januar oder Februar. Dann sind die Haus-schlachtungen oder auch gewesen und in den Kochtopf kann zu dem Kohl ein Stück Rauchfleisch oder Speck kommen. So verbindet sich in unserer Erinnerung Kohlgeruch mit dem Geruch von Speck oder Geräucherem, denn diese Düfte mischten sich in Mutters Küche fast immer. Wer schlachten konnte, wird es nun ebenso machen, wer aber kein eigen Schwein hatte, muß schon sehen, ein Stück Würst oder ein Stück Geräucheretes mit in den Topf zu stecken. Die Bereitung von Kohl ist vielerlei.

**Grünkohlsuppe.** Der Grünkohl wird gut verlesen, von den Blattrippen abgestreift, mehrere Male gewaschen und mit wenig Wasser 10 Minuten gekocht, sodann auf ein Sieb gegeben und nachdem das Wasser abgetropft ist, fein gewiegt. Man kocht nun nochmals den fein gehackten Kohl mit Wasser auf, gibt die Suppe mit Griech oder Grübe ein, gibt etwas geriebene Zwiebel und Salz als Würze daran und richtet die Suppe, wo möglich mit gerösteten Brotbroden an.

**Grünkohl als Gemüse.** Der Grünkohl wird von den Blattrippen befreit und mehrere Male gewaschen, ehe er in wenig Wasser gekocht wird. Sodann wiegt man den Kohl fein und dreht ihn dann durch die Hackmaschine oder wiegt ihn mit dem Hackmesser. In etwas Fett dünstet man eine fein geschnittene Zwiebel und gibt den gehackten Kohl dazu. Das Gemüse muß nun noch einige Minuten gut durchkochen und wird dann mit Mehl eingedickt. Man gibt keine Kartoffeln, die man in der Schale kocht, pöste und in einer Pfanne in etwas heißem Fett und mit ein wenig Butter braun briet, dazu.

**Bratlinge von Grünkohl** stellt man aus Grünkohlgemüse her, das man mit Mehl oder steif aufgequollener Grübe (oder Floeden), etwas gehackten Zwiebeln und etwas Kräuterpöuze anmennt. Man formt flache Klöße aus dem Teig, die man in



**85. Herrennachtschlehd.**

Die Ausschnittblende und die Armelbündchen sind mit einer kleinen Zäckenorte im Gräntisch aus rotem D. M. C.-Garn verziert. Schulterstücke und Armelbündchen sind in doppelter Stofflage zu arbeiten. Die Schlüte an den Seitennähten sind durch kleine Keile zu sichern. Normalschnittmuster in 95, 105 und 115 cm Oberweite erhältlich. Preis 80 Pf. Erforderlich 4 m Stoff 80 cm breit.

einer heißen Pfanne mit etwas Fett oder Speck rasch auf beiden Seiten durchbraten läßt. Man kann die Bratlingsmasse auch mit Kartoffeln, die man kocht, und dann kalt reibt, streuen.

**Auslauf oder Pudding von Grünkohl.** Fertig zubereiteter, gekochter und gehackter Grünkohl wird abwechselnd mit gekochten, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln oder auch Kartoffelbrei, in eine Backform oder Puddingform gebracht. Man kann dazwischen Brot oder Semmelscheiben legen, gibt zu allem Gewürz und läßt Auslauf oder Pudding  $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$  Stunden kochen oder baden. Kartoffeln in Milchsuppe oder eine Pilzsuppe und Salzkartoffeln schmecken sehr gut dazu.

**86. Schillertragen zum Einknöpfen.**

Die fertig käuflichen Tragen wollen oftmals nicht passen, auch zwischen sie oft aus Zaden oder Sportblusen heraus. Man vervollständige sie deshalb durch eine Tasche mit Knopfloch, die man dem Leibchen oder dem tragenlosen Hemd im Rücken aufknöpft, an den Borderteilen schürze man Knopflöcher ein für kleine Knaben, die Leibchenhosen tragen, damit man die Teile festknöpfen kann. Für größere Knaben, die Hosenträger tragen, nähe man Blenden querüber auf, damit die Hosenträger durchgezogen werden können und somit die Borderteile festhalten. Die Ansaßstellen für die Blenden müssen genau am Körper festgestellt werden. Sollten die Borderteile des Tragens an den Seiten nicht bis zu den Hosenträgern reichen, nähe man Bandlöcher an. Normalschnittmuster für 6-9, 9-12, 12-15 Jahr erhältlich. Preis 40 Pf. Erforderlich 0,40 m Stoff 80 cm breit. Schnittmuster F. H. 86.

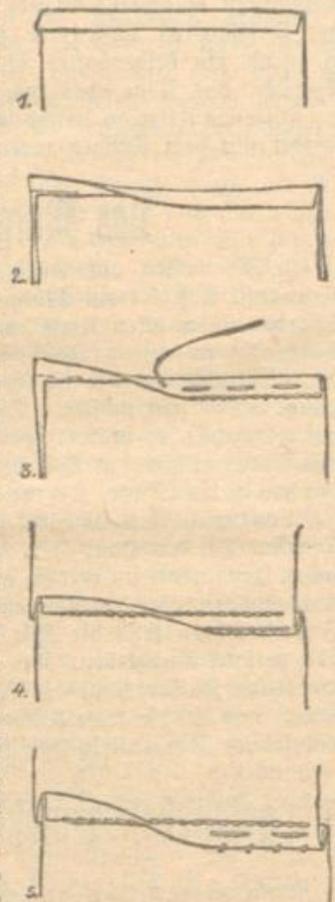


86

## Praktische Winte

### 1. Die Knappnaht. (Hierzu Abb. 87 1-5.)

Beim Selbstanfertigen von Wäsche ist es für Ungerübte ein wenig entmutigend, wenn sie die Maschinennähte nicht so schön und genau herausbekommen, wie sie es an fertiger Wäsche zu sehen gewohnt sind, die meist mit Hilfe von besonderen Apparaten gearbeitet wurde. Für eine Hausfrau lohnt es sich aber beispielsweise nicht, die eine oder andere Knappnaht, die sie bei Neuankunft oder beim Flicken anzuwenden hat, mit dem Stapper auszuführen, und doch kann die Knappnaht ebenso schön ausfallen, wenn man sie auf folgende praktische Weise ausführt: Man biegt die linke Seite des einen Stoffteils (auf sich zu) schmal um und knüpft den Umschlag fest ein. Abb. 1. Den zweiten Stoffteil legt man mit der rechten Seite darauf und schiebt ihn bis zum Kniff unter den Umschlag. Abb. 2. Wenn man ganz sicher arbeiten will, zieht man einen Reißfaden durch die drei Stoffteile. Den Umschlag näht man knapplantig fest. Abb. 3. Es ist nicht gefährlich, wenn er hier und da nicht mitgefaßt wird; die Hauptsache ist ja, daß die beiden großen Stoffteile bei dieser ersten Naht fest verbunden werden. Das Mitnähen des Umschlages erleichtert nur die nun folgende Naht. Nach scharfem Ausstreichen auf der rechten Seite, legt man den Umschlag so auf den Stoffteil, daß die Schnittkante bedeckt ist, und steppt die Kante des Umschlages flach auf. Abb. 4.



87

Dieselbe Einrichtung der Knappnaht eignet sich auch für Handnähen; nur muß man dann die Steppstiche der ersten

Nacht nicht auf der Schnittkantenseite ausführen. Dabin gehört die linke Seite der Steppstiche, die mit der Schnittkante zugleich bedeckt wird. Bei der zweiten Nacht wird der Umschlag nicht aufgesteppt, sondern mit Saumstichen flach angeht. Abb. 5.

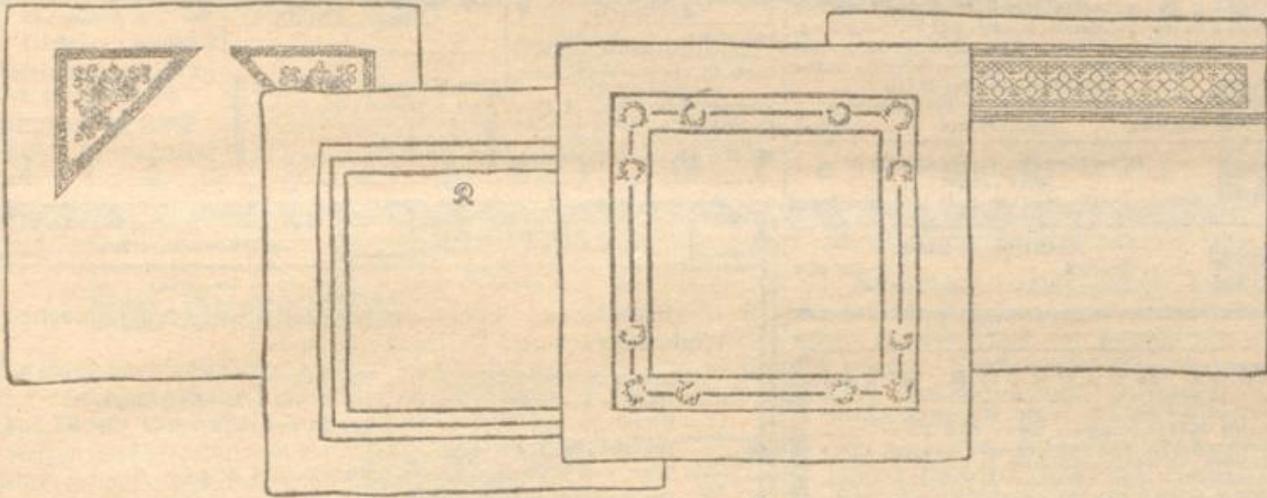
### Bücherschau

Sonnenschein-Jahrbuch 1920. Verlag Vogel, Hamburg. Herausgegeben vom Reichsdeutschen Blindenverband e. V. — O Wer dies Buch liest, dem ist, als zög an ihm die Sonne vorüber, bald Augenblicke nur in den geistigen Sprüchen, bald schickt sie uns längere Strahlen in Gedichten und Erzählungen, unterbrochen von den kürzeren Blicken der Sprüche, und zuletzt geht sie unter in der Prosa des irdischen Kalenders mit seinen Monaten, Wochen und Tagen. Immer schenkt sie Licht und

Wärme. Und die Heiterkeit eines sonnigen Tages liegt über dem Ganzen. Durch den Aufbau zieht eine Harmonie, die uns verrät, daß der Herausgeber selber einer sein muß, der jenem Reiche des Lichts, dem alles Leben der Erde erglühend zustrebt, nahe wohnt. — Zu dem Jahrbuch haben beigetragen: Otto Ernst, Peter Rosegger, Fritz Deubner, E. Engelhardt, Charlotte Niese u. a.

### Notiz

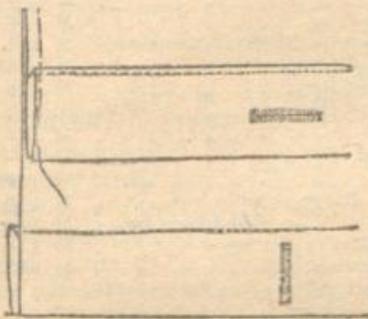
Alle Zusendungen, die den schriftlichen Teil unserer Zeitschrift, „Die Frau und ihr Haus“, betreffen, wolle man stets senden an: Frau Elisabeth Röhl, Köln-Rlettenberg, Stenzelbergstr. 17. — Zuschriften und Sendungen, die den Bilderteil angehen, adressiere man an: Werbe stelle für Deutsche Frauenkultur des unterzeichneten Verlags.



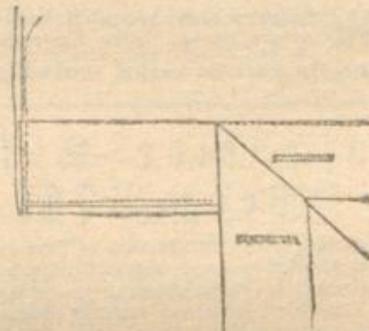
88 89 90 91  
88-91. Bezüge für Kopfstützen und Plumeaus.

Abb. 88 ist mit eingesehten Eden gearbeitet. — Abb. 89 hat dreimal aufgesteppte Vörlchen-Verzierung. — Abb. 90 ist mit Hohlfaum und eingestickten kleinen Kränzen gearbeitet. — Abb. 91 mit Stiderei-Einsatz und Säumchenschmuck. Abb. 88 und 91 sind nur als Vorlagen für Kopfstützen zu nehmen. 89 und 90 können auch als Vorlagen für Plumeaus gelten. Die Kopfstützen müssen fertig

80x80 cm groß sein, Plumeaus 120x150 cm groß, Betttücher 240x160 cm, große Bettbezüge 180x120 cm. Überschlagtücher für wollene Beden richtet man nach der Größe der letzteren. Betttücher werden meist an einem Rand 1 cm, an dem anderen Rand 2 1/2 cm breit gesäumt. Für die breiten Säume an Kopfstützen und an den großen Bettbezügen, die zum Knopflochverschluß eingerichtet werden, rechnet man je einen 3 cm breiten Umschlag. Abb. 91a zeigt wie die Säume für den Verschluß vorgerichtet werden. Beim Zusammennähen der Seitenränder legt man dann die beiden Säume genau aufeinander, siehe Abb. 91b. Die Knöpfe näht man auf eine 4 cm breite Leiste. Man richte stets die Knopflöcher für alle Kopfstützen in gleicher Entfernung ein, damit man die Unterleiste immer verwenden kann. Stidreimuster für Abb. 90 Preis 75 Pf.



91a



91b

### 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 Schnittmusterverband und Schnittmusterbogen

zugänglich 50% Feuerungszuschlag. Unsere Normalschnitte werden nach mittelgroßen ungeschnürten Normalfiguren gezeichnet.

Maße der Normalschnitte für Erwachsene

Größe in cm	Oberweite	Gürtelweite	Hüftenweite	Vordere Länge	Rückenlänge	Hintere Länge
I	90	70	90	36	36	100
II	98	75	103	38	37	102
III	106	80	114	39	38	102
IV	116	88	125	38	39	102

Maße der Normalschnitte für Jungmädchenkleider

Alter	Oberweite	Gürtelweite	Hüftenweite	Vordere Länge	Rückenlänge	Hintere Länge
12-14 Jahre	82	64	84	34	35	55
14-16 "	86	68	88	35	36	65
16-18 "	90	70	90	36	36	65

Den Betrag für die gewünschten Schnitte und 20 Pf. für Porto wolle man mit der Bestellung einsenden, andernfalls erfolgt die Bestellung mit Nachnahme. Ausführliche Anleitung zum Maßnehmen ist vom Verlag zu beziehen. Wir bitten bei Bestellungen von Normalschnittmustern die genaue Größe anzugeben.

W. Braunische Hofbuchdruckerei u. Verlag  
Karlstraße 1. B., Karlsruhe i. B.

