

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.

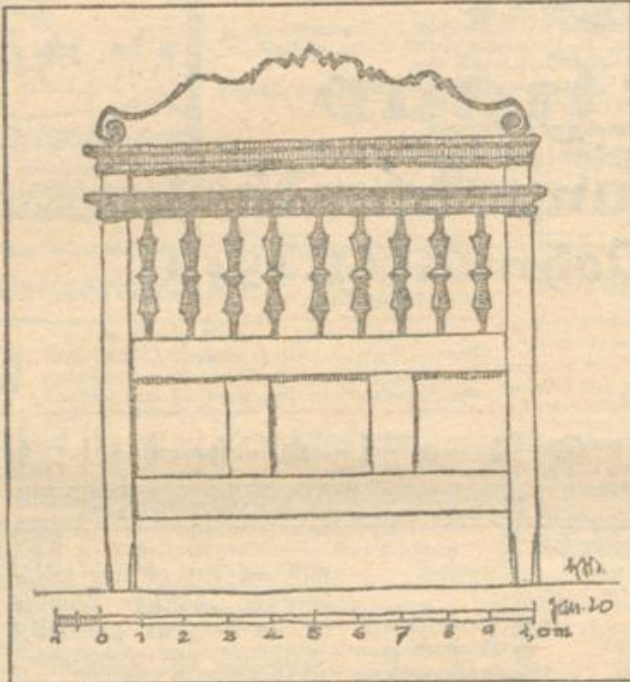
Die Passe des Nachthemdes ist mit angeschnittenen Ärmeln gearbeitet. Um den Ausschnitt ist eine kleine Vorte mit rotem D. M. C.-Garn mit einfachem Stielstich eingestickt. Verschluss in der Rückenmitte. Die Weite der Ärmel ist durch einen Zugsaum etwa 6 cm über dem unteren Rand eingeschränkt. Der Randsaum 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 eingestickten 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.

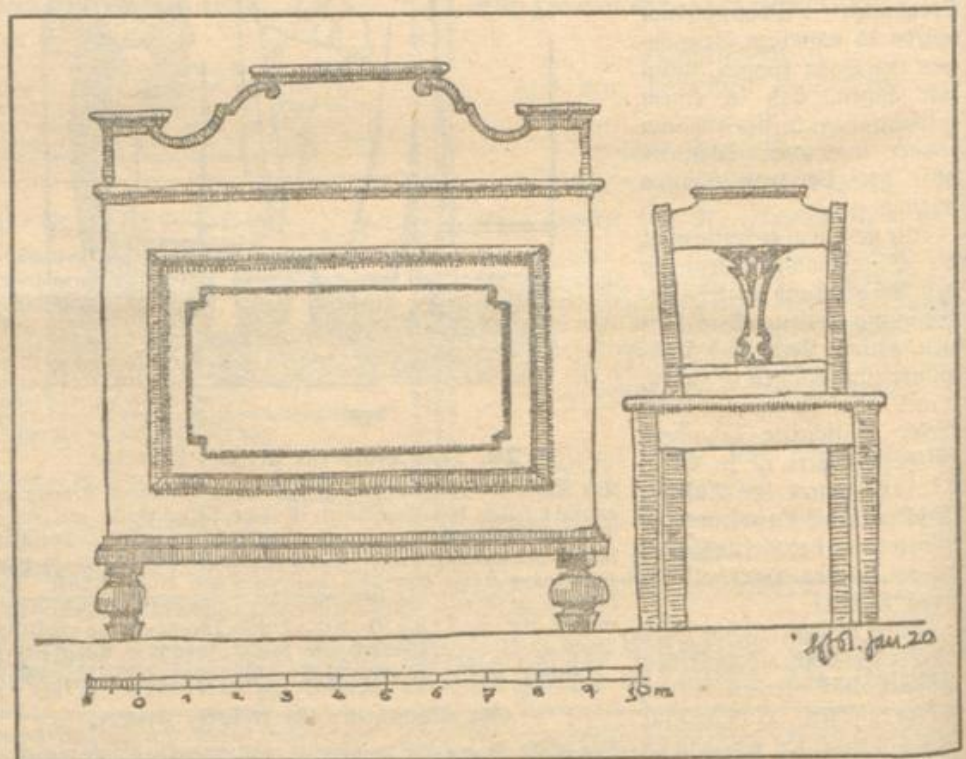
ein vergnügtes buntes Blümchen den richtigen Ton für die Umgebung schafft. Und ich sehe einen breiten, nicht zu hohen Kleiderschrank im selben Anstrich und die passende Waschkommode, der der Spiegel nicht zu fehlen braucht. Was dieses kleine Erlebnis sagen soll? Man soll niemals etwas vorkäufchen wollen! 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.

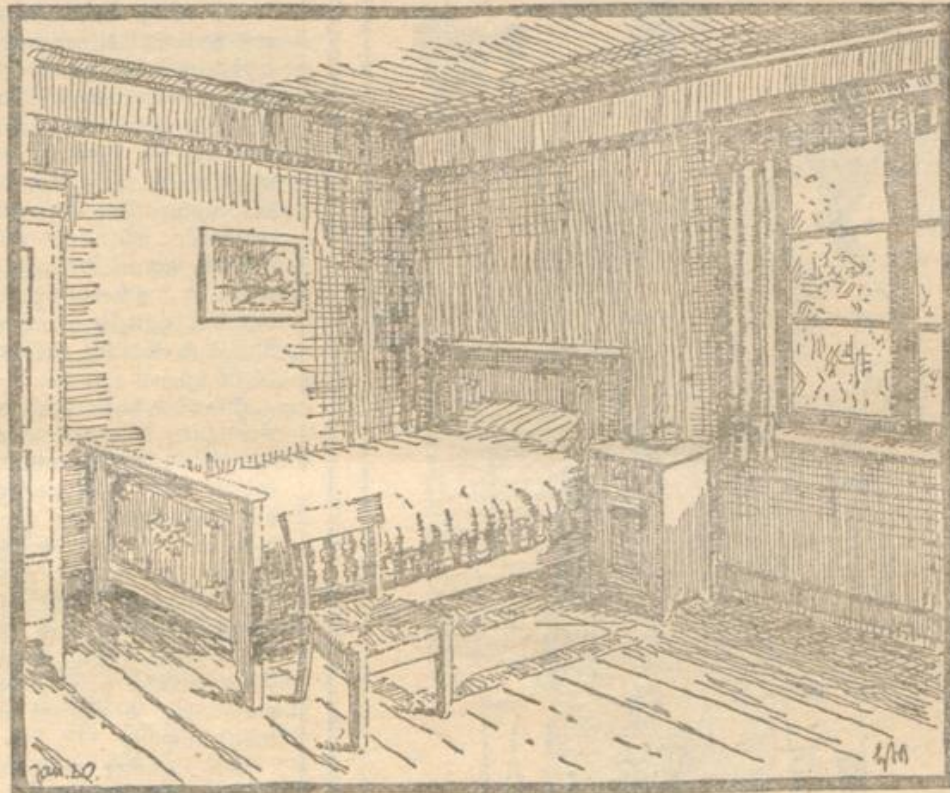
Kommt Kunst gegangen vor ein Haus,
So sagt man ihr, der Wirt sei aus.
Kommt Weisheit auch gezogen dafür,
So findet sie zugeschlossen die Thür.
Kommt Gucht und Ehr derselben Maß,
So müssen sie gehen dieselbe Strah.
Kommt Lieb und Treu, die wär gern ein,
So will Niemand ihr Thorwart sein.
Kommt Wahrheit 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 gelossen,
So findet er Thür und Thore offen. 15. Johschundert.

Frau Schulze's Schmerzenseind

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 Schmerzenseind 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 Schmerzenseindes, 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 Tannenholtz.

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 benutzen 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 Unterleibskleid zugezogen, das ihr bei der Geburt ihres ersten Kindes fast das Leben gekostet hätte, und

sie bei jeder Schwangerschaft von neuem in Angst erzittern 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, Stulpen und Rock sind aus rotem Seidenstoff mit bunten Blumenmuster. Der Rock ist an ein Futterleibchen oder an einen Rockträger, siehe Abb. 63, 66 des vorhergehenden Heftes, zu knöpfen. Die kurze Schößbluse ist mit Rückenschlutz zu arbeiten. Der Kragen ist nur an der rechten Hälfte des Halsauschnittes 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 genommen, die breite einfarbige Webefalte bildet den Rocksaum. Die Weste ist aus hellblauem zum Streifen in der Farbe passendem Taft ebenso die Stulpen. Die Weste ist vorn wie im Rücken gleich gearbeitet. Sie wird über den Kopf gestreift und zu beiden Seiten mit Silberknöpfen und Knopflöchern geschlossen. Normalschnittmuster für die Oberweiten 86, 90 und 98 cm erhältlich. Preis 1,20 M. Weste allein 40 Pf. Maßschnitt 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 sitzen und ihr das Garn halten durfte, fand sie die sonst so oft verwünschte Häfelarbeit ganz erträglich. Und Friedrich Schulze war nicht weniger einwärtsvoll 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 lieblosend 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 gewöhnlich knackte dann die Leine, wenn die nasse Decke in ihrer ganzen Schwere darübergeworfen wurde. Da fing 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 gegangen 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 jemand 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 gemacht 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 Ausdünstung 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 Schlafstube 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 Kipsachen besehen, und dann wird im Schlafzimmer untergekrochen. Dort ist's ja so schön warm und bequem, viel hübscher als in der kalten, nie geheizten guten Stube. Da wird dann nun geschert und gelacht oft bis tief in die Nacht. Die Lampe brennt, und die müden bleichen Kinder, die vergebens zu schlafen versuchen, liegen lange wach, blinzeln ins Licht und lauschen den Gesprächen der Erwachsenen. Morgens sind sie dann totnüchtern, noch einen Schein blässer, mit dumpfem, benommenem Kopf sitzen 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 wirklich 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 nährenden Blutzufluß 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 gefaßt 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, Siedtum 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 nährenden Blutzufluß 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 zu- träglich und äußerst wohltuend ist.

Dr. Thraenhart, Freiburg i. Br.

Für 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, stelle 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 Kräutermürze anmennt. Man formt flache Klöße aus dem Teig, die man in



85. Herrennachthemd.

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.

Auflauf 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 Auflauf 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 Hofenträger tragen, nähe man Blenden querüber auf, damit die Hofenträger 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 Hofenträgern reichen, nähe man Bandösen 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.

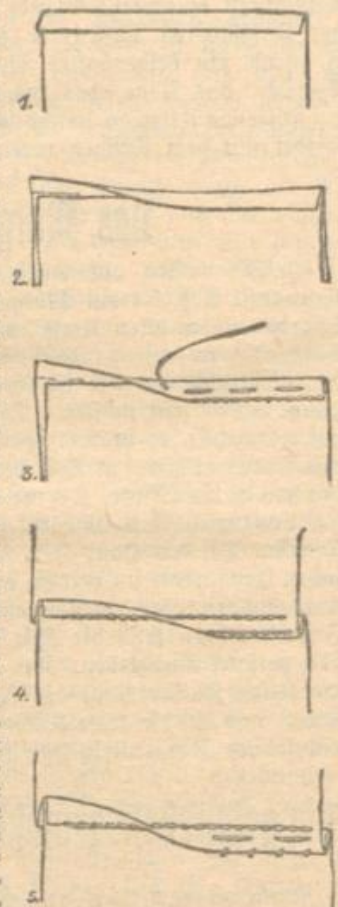


86

Praktische Winte

1. Die Klappnaht. (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 Klappnaht, die sie bei Neuankunft oder beim Flicken anzuwenden hat, mit dem Stapper auszuführen, und doch kann die Klappnaht 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 stept die Kante des Umschlages flach auf. Abb. 4.



87

Dieselbe Einrichtung der Klappnaht 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 angenäht. Abb. 5.

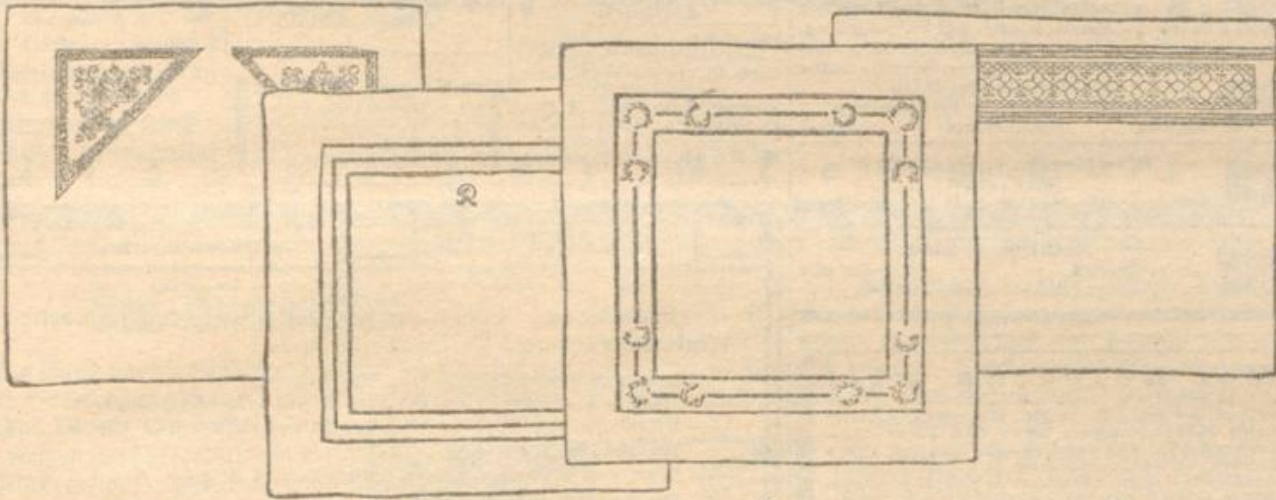
Bücherschau

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

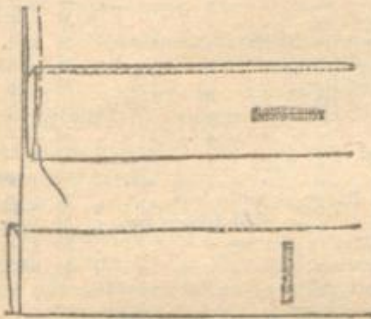
90

91

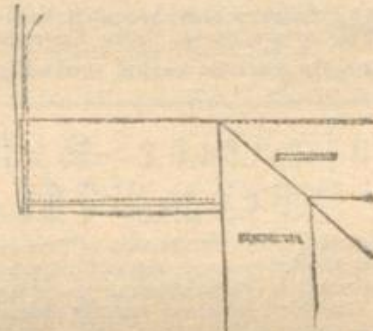
88—91. Bezüge für Kopfstissen und Plumeaus.

Abb. 88 ist mit eingesehten Eden gearbeitet. — Abb. 89 hat dreimal aufgesteppte Vörtchen-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 Kopfstissen zu nehmen. 89 und 90 können auch als Vorlagen für Plumeaus gelten. Die Kopfstissen 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 Kopfstissen 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 Kopfstissen 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. Braun'sche Hofbuchdruckerei u. Verlag
Karlstraße 1. B., Kallfriedrichstr. 14.

Verlangen Sie den Renner-Katalog vom Modehaus Renner Dresden-V

* Unser Modeführer für Damen- und Herrenbekleidung ist kostenlos zu beziehen — Sorgfältige Fernbedienungen für Auswärtige — Kostenanschläge u. Auswahlendungen unverbindlich — Versand der Waren von M. 50.— an postfrei — Umtausch bereitwilligst — oder Geld zurück!

Werkstätten f. neue deutsche Frauenkleidung

Berlin
Hedwig Ueko — Lisbet Maas
-Wilmersdorf, Kaiserallee 24, Gartenh., Umland 5939
Anfertigung auch von Kostümen und Mänteln, Umstandskleidern. Lieferung nach auswärts ohne Anprobe.

Frankfurt a. M.
Frau Lilli Moran
127 Rheinstr. part., Gartenh., Römer 7102
Individuelle Kinder- und Frauenkleidung.

Hamburg
Clara Zahn geb. Piel, gepr. Schneidermeister
Rofanbaumchausses 77 III
: Individuelle künstlerische Frauenkleidung :
Schürzen Unterleidung Schmuck

Hamburg
Elsa Koyen, Bismarckstraße 33
Werkstatt
für naturgemäße, künstlerische Frauenkleidung

Hannover
Mathilde Scheidt
Körnerstraße 3 Süd 3311
: Werkstätte für deutsche Frauenkleidung. ::

Wer heiraten will

● sollte unbedingt die bereits in 19. Auflage erschienene sozial-physiologische Studie **Dr. Eorgner „Ärztliche Belehrungen über die Ehe“** lesen. Dieses mit Abbildungen und zwei farbigen, zerlegbaren Modellen des weiblichen Körpers in der Entwicklungsperiode, sowie einem männlichen Modell nebst dazugehörigen Tabellen versehen, enthält Tatsachen über das sexuelle Verhalten von Mann und Weib vor und in der Ehe die für die Gesundheit, das Wohlbefinden und Lebensglück beider Gatten von unschätzbarem Werte sind. Preis mit Modellen 6.— M., Nachnahme 5.40 M. **Linser-Versand, Berlin-Pankow 45**

Po-Ho Indischer Universal-Schmerzstiller
Asthma-, Nerven-, Rheuma-Garant-Mittel.
Prospekt kostenfrei.
Po-Ho Sanitätswerke, Hamburg 23.

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 (Grundschnitte), Fundament des Systems, Elementarlehrgang des Schnittzeichnens.

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

Band I: Grundformen Preis M. 4.80
Band II: Ausführungsformen, Jackett und 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 Kenntnis in der Mode Preis M. 2.—

Maßbuch mit Maßlisten Preis M. —.90

Verlag der G. Braunschen Hofbuchdruckerei, Karlsruhe i. B.

Ist ein Säugling in Ihrer Familie?

Dann versäumen Sie nicht sich sogleich das vorz. Büchlein zu bestellen: **Kinderpflege und -Ernährung** von Friederike Volzer. Hübsch gebunden Mk. 1.25, einfach kart. 80 Pf. franko. **J. F. Steinkopf Verlag, Stuttgart.**

Mädchen, die man nicht heiraten soll!

Warnung und Winke für Männer.
17 Abbild. — von R. Gerling
Preis M. 1.50
A. Hartmann Schöner, Berlin N113/60

Fleischhackmädchen

Größe 10, innen weiß außen rot, per Stück M. 25.—
Haushaltmühlen p. Stück, M. 13.—
Zu diesen Fabrikpreisen liefert solange der Vorrat reicht.
H. Kessler, Zella-Mehlis i.

Veget. Kost
svt m. Zimmer sucht Student a. April b. Gesinn.-Freunden in Karlsruhe. Angeb. erb. u. Fr. u. H. 3 an den Verlag d. Bl.

Wert und Preis

Unterfuchungen von Albert, Magnus, Petta, Marg, Marshall u. a.
Herausgegeben von **Karl Diehl und Paul Rombert**
Professoren der Nationalökonomie in Freiburg i. B.
2 Bände. Preis 9 M.
Zu beziehen durch jede Buchhandlung und vom Verlag der G. Braunschen Hofbuchdruckerei in Karlsruhe.

Bestellschein.

In offenem Briefumschlag für 5 Pfg. als Drucksache zulässig.

(An eine Buchhandlung zu richten oder an den Verlag)

Unterzeichnete bestellt aus dem Verlage der G. Braunschen Hofbuchdruckerei, Karlsruhe in Baden

Deutsche Frauenkleidung und Frauenkultur

Stück vom 1. Januar 1920 an. Preis M. 10.— für das Halbjahr

Einzelheft mit Schnittmuster-Bogen je nach Umfang M. 5.— bis 6.—

Die Frau und ihr Haus

Stück vom 1. Januar 1920 an. Vierteljährlich M. 3.—

Die Landfrau und ihr Kleid

Stück vom 1. Januar 1920 an. Vierteljährlich M. 1.50

Stück Deutsche Frauenkleidung. Handbuch, herausgegeben vom Verband für deutsche Frauenkleidung und Frauenkultur . . . M. 2.50

„ Kleiderstreckung M. 2.—

„ Für unsere Kinder. 3. Auflage M. 5.—

„ Einfache Kleider M. 6.—

„ Das Kleid der arbeitenden Frau M. 1.—

„ H. M. Berg, Zuschneideschule für die Damenschneiderei . . . M. 2.40

„ — Zuschneidelehrbuch Band I M. 4.80

„ — Band II M. 4.60

„ — Band III in Vorbereitung

„ — Das Eigenunterleid M. 4.80

„ — Die Frau und ihr Kleid M. 2.—

„ — Maßbuch M. 0.90

„ Kiesewetter-Steffahny, Das Baby (2. Aufl.) kart. M. 2.50

„ in weiß Leinen geb. M. 3.90

„ Thierbach, Abformungskleider. 2. Auflage M. 2.20

„ Steffahny, Mädchenhandarbeiten, geb. M. 2.80

Die neue Nadelarbeit in der Volksschule. Von Anna Mundorff.
Mit zahlreichen Abbildungen. 7 Hefte (2. bis 8. Schuljahr).

Stück Heft I (2. Schuljahr) M. 1.80

„ „ II (3. „) M. 1.60

„ „ III (4. „) M. 2.—

„ „ IV (5. „) M. 3.20

„ Birke, die fleischlose Küche in der Kriegszeit, geb. M. 3.—

„ Hinterm Pflug zur Kriegszeit. Erlebnisse eines Stadtkindes. Herausgegeben vom Vaterländischen Frauenverein Trier . . . M. 1.50

„ Fräulein Großknecht. Erlebnisse eines Stadtkindes. Herausgegeben vom Vaterländischen Frauenverein Trier M. 2.—

„ Dreßler, Grundlagen der Krankenernährung M. 2.—

„ Taschenkalender für Kleingartenbau 1920 M. 3.—

„ Horn, Hausangestellten-Frage M. 2.35

Auf die Preise kommt noch der übliche Teuerungszuschlag.

(Betrag ist nachzunehmen — folgt auf Postscheck-Konto Nr. 992 Karlsruhe)

Ort, Straße
und Hausnummer

Name, Stand

Verantwortliche: Elisabeth Diehl, 1919/20 Wilmersdorf, beide in Berlin — Verantwortlich für den redaktionellen Teil: G. Diehl, Köln-Steinberg, Engelbergstr. 17/1, für den Bildteil: E. Diehl, 1919/20 Wilmersdorf, beide in Berlin — Verantwortlich für den Druck: G. Diehl, 1919/20 Wilmersdorf, beide in Berlin — Verantwortlich für den Vertrieb: G. Diehl, 1919/20 Wilmersdorf, beide in Berlin — Druck: G. Braunschen Hofbuchdruckerei und Verlag, Karlsruhe i. B. — Druck: G. Braunschen Hofbuchdruckerei und Verlag, Karlsruhe i. B. — Druck: G. Braunschen Hofbuchdruckerei und Verlag, Karlsruhe i. B. — Druck: G. Braunschen Hofbuchdruckerei und Verlag, Karlsruhe i. B.