

Die Frau und ihr Haus

Zeitschrift für Kleidung · Gesundheit
Körperpflege und Wohnungsfragen

Beilage zur Gleichheit

Die Frau als Trägerin der Volksgesundheit

Hierzu Abb. 171, 172 und 173

Wo im Beruf oder in häuslicher Tätigkeit besonders große Körperkräfte notwendig sind, da ruft man den Mann herbei. Die Frau gilt als das „schwache“ Geschlecht. Gibt es aber wohl eine Aufgabe, einen Beruf, der letzten Endes so viel an Kräften verlangt, wie die Aufgaben der Mutter? Von dem Augenblick an, wo ein neues Menschenkind sein zartes Dasein beginnt, zehrt es vom Blut und Sein der Mutter, verändert ihren Körper innen und außen und beeinflusst sogar ihr seelisches Leben. Und, als sei nichts geschehen, geht die Frau doch wie bisher ihren beruflichen Aufgaben nach. Sind die neun Monate der Vorbereitung für das Leben des neuen Erdenbürgers vorbei, dann muß die Mutter seinen Eintritt ins Dasein mit schweren Schmerzen, ja sogar mit eigener Lebensgefahr erkämpfen. Und weiter: So lange die Vorbereitungszeit dauerte, so lange auch soll die Mutter dem Kinde den Übergang

ins Erden-dasein vermitteln; neun Monate lang soll sie ihm die Nahrung durch den eigenen Körper geben.

Es ist klar, daß nur ein im Kern gesunder Körper diesen Aufgaben voll gerecht werden kann. Von ihm hängt es ab, ob ein gesundes Kind das Licht der Welt erblickt. Nur ein gesunder Körper auch wird es ermöglichen, daß die Mutter unverfehrt aus dem Wochenbett hervorgeht und danach imstande sein wird, das heranwachsende

Kind zu einem tüchtigen gesunden Menschen zu erziehen. Was es heißt, ein kleines Wesen Tag und Nacht zu warten und zu pflegen, während die Hausarbeit getan sein will und auch noch andere Kinder der mütterlichen Fürsorge bedürfen, das kann nur der ermesen, der diese Arbeit selbst getan hat. „Zwanzig Männer ertragen nicht diese Beschwerde“ so heißt es in Goethes Hermann und Dorothea, als von der aufopferungs- und entsagungsvollen Arbeit der Hausfrau und Mutter die Rede ist. Für zahllose unserer Mütter gab es bisher keine Ferien und keinen Nachmittags- und Abendtag. Und da mag es manchmal fast wie Hohn er-



168

169

170

168. Badeanzug für Mädchen. Ärmel und Hose sind aus sandfarbenem Kattun, zum Besatz ist blauer Kattun verwendet, Bindlöcher und Schnur mit Troddelabschluß sind aus blauem Perlarn. Die Hose ist auch ohne den Ärmel zu tragen, sie hat schmale Ärmel, Hals- und Armausschnitttränder sind mit schmalen blauen Bänder besetzt. Normalschnittmuster für 10-12, 12-14, 14-16 und 16-18 Jahr erhältlich. Preis 80 Pf. Erforderlich für 12-14 Jahr 2,50 m Stoff 80 cm breit, 0,60 m Besatzstoff 80 cm breit, Schnittmuster F. H. 168. — **169. Badeanzug aus Trikotstoff für Knaben.** Der Anzug ist aus buntgestreiftem Stoff mit dunkelblauen Bänder an den Rändern eingefast. Ärmelabschluß. Normalschnittmuster für 6-8, 8-10, 10-12 und 12-14 Jahr erhältlich. Preis 60 Pf. Erforderlich für 8-10 Jahr 1 m Stoff 80 cm breit, 2,50 m Bänder 2 cm breit. Schnittmuster F. H. 169. — **170. Badeanzug für kleine Kinder.** Der Anzug ist aus weißem Stoff mit buntem Vortensbesatz, Verschlus vorn unter der Vorte. Kleine gestickte Punkte in der Hauptfarbe der Vorte am Besatz vorn und an den Seiten. Schnittmuster für 1-3, 3-5, 5-7 und 7-9 Jahr erhältlich. Preis 60 Pf. Erforderlich 0,80 m Stoff für 3-5 Jahr, 3 m Vorte. Schnittmuster F. H. 170.

171 und 171a. Kleid und Brusttuch für junge Mütter.
Mütter, die ihr Kind selbst stillen, müssen besonders sorgfältig in ihrer Kleidung sein, da sie sonst sich und dem Kind großen Schaden zufügen können. Das einfache Brusttuch 171a hat sich als sehr



171



171a

praktisch als Brusthalter erwiesen; ist die Milchabsonderung übermäßig, so sind Brusttrockenhalter erforderlich, die aus sehr weichem, an säugfähigem und leicht waschbaren Stoff sein müssen. Man schneide runde Stücke, mit etwa 15 cm Durchmesser, nahe mehrere Teile aufeinander und umsteche die Ränder mit Zwist. Die Bluse des Kleides ist mit Knagelärmeln gearbeitet. Halsauschnitt- und Ärmelhändchen sind mit buntem D. R. C. Garn bestickt. Die Bluse wird mittels verdeckter Knopflochleiste geschlossen. Der Rock besteht aus zwei nur wenig abgechrägten Bahnen. Schlitzverschluss linksseitlich. Er wird am oberen Rand eingekraust, in ein schmales Bündchen gefast und dem Leibchenrand eingenäht. Das Leibchen wird in der vorderen Mitte und an den Achselträgern gefürzt. Dem Rückenteil sind die Achselträger angeschauten, sie werden vorn seitlich unter dem Vorderteil bis zum Rockbündchen geführt. Das Leibchen ist an allen Rändern mit Paspelvorstoß gearbeitet. Normalschnittmuster für die Oberweiten 90—116 erhältlich. Brusthalter 60 Pf., Bluse 80 Pf., Rock und Leibchen 80 Pf. Maßschnitt: Bluse 2 M., Rock und Leibchen 3 M. Erforderlich 2,25 m Blusenstoff 80 cm breit, 2,60 m Stoff zum Rock 100 cm breit, 0,80 m 80 cm breiten Waschstoff zum Brusthalter. Schnittmuster F. H. 171 und F. H. 171 a.

scheinen, wenn männliche Bevölkerungspolitik unentwegt und überall die Höchstzahl der Geburten als das erstrebenswerte Ziel hinstellen!

Aber nicht nur ein kräftiger widerstandsfähiger Körper und unendliche Pflichttreue sind in der Arbeit der Mutter allein maßgebend. Ein großes Maß von Wissen über Gesundheitspflege, verbunden mit feinfühlerndem Verständnis für das einzelne Kind, ist da notwendig. Deshalb ist es nicht verständlich, daß man den Unterricht in Säuglingspflege für die Mädchen erst jetzt in größerem Umfang aufnehmen will und daß der Gesundheitslehre in den Schulen im allgemeinen bisher noch so wenig Platz eingeräumt wurde. Die zukünftige Mutter muß doch wissen, wie sie ihren Kindern die gesundheitlich günstigsten Lebensbedingungen schaffen kann. So wird sie nicht nur den menschlichen Körper und seine Behandlung kennen, sondern auch über Ernährungs-, Bekleidungs- und Wohnungsfragen gut unterrichtet sein müssen. Was wir eisen, dient dem Aufbau des Körpers; Art, Zusammensetzung und Menge der Speisen ist also ungemein wichtig. Die Mutter muß richtig zusammengesetzte und gut zubereitete Speisen herzustellen wissen und muß zugleich ihre Angehörigen zu vernünftigen Eßgewohnheiten erziehen. In der Bekleidungsfrage ferner muß die Mutter vieles von dem, was ihr früher selbstverständlich war, heute über Bord werfen. Sie muß nach den Grundsätzen verfahren lernen, wie sie in diesen Blättern schon verschiedentlich ausgeführt wurden. Bewegung und Funktion des Körpers darf durch die Kleidung in keiner Weise beeinträchtigt werden, damit die Entwicklung der Kinder

172. Kleid und Hausmütze für eine Wochenpflegerin.
Auch für Fürsorgerin und Wohnungspflegerin geeignet. Kleid und Hausmütze sind aus dunkelblauem, fein weißgestreiftem

Waschstoff gearbeitet. Den vorderen Verschlussrand des Kleides begleitet ein Paspelvorstoß aus schräg geschnittenem Stoff. Die einfachen Ärmel sind am Handgelenk mit Knopfverschluss eingerichtet. Der Gürtel kann nach Belieben etwas lose oder anschließend getragen werden. Über den Umlegtragen aus dem Kleiderstoff ist ein weißer Batistkragen gelegt. Die Vorderbahn ist mit der rechten Seitenbahn in einem Stück geschnitten, unter dem Gürtel sind die Rock- und Blusenteile zusammengesetzt. Die Knopflöcher sind gepasst. Die Seitenbahnen werden am oberen Rand etwa 30 cm tief mit Futter unterlegt, ehe die Taschen aufgesteppt werden, damit die Taschen nicht so leicht aus dem Stoff reifen können. Das Kopfteil der einfachen Hausmütze ist nur vorn in den schmalen Rand eingefaltet eingenäht, in der hinteren Mitte wird es mittels Druckknöpfen auf dem Rand befestigt. Normalschnittmuster in den vier Größen erhältlich. Preis 1,40 M. Mütze 30 Pf. Nach Maß gezeichnet: Kleid 4 M. Erforderlich 5,75 m Stoff 80 cm breit.



173. Schürze für Säuglingspflegerin im Beruf und häuslicher Arbeit.

Die Schürze ist aus Waschstoff zu arbeiten. Die Gürtelteile sind den Rückenteilen angeschauten, sodas die Schürze nur mit 3 Knöpfen zu schließen ist. Der Gürtel des linken Rückenteiles wird unter dem rechten Rückenteil entlang geführt, es tritt durch einen Schlitz an der rechten Seitennaht nach außen. Die Schürze kann auch als Kleid getragen werden, wenn man die Hinterbahnen zusammennäht, 25 cm langen Schlitz lassen. Normalschnittmuster für die Oberweiten 90 bis 116 cm erhältlich. Preis 80 Pf. Maßschnitt 2,50 M. Erforderlich 4,50 m Stoff 80 cm breit. Schnittmuster E. K. 111.



173

„Sich bewegen
Bringet Segen
Allerbewegen“.

Walter Spruck.

zu kräftigen Vollmenschen nicht behindert wird, und Turnen, Sport und Leben im Freien müssen noch das übrige dazu tun.

Und nun erst die Wohnungsfrage! Kein einsichtiger Sozialpolitiker zweifelt mehr daran, daß die Wohnungsreform die Grundlage aller sozialen Reformen überhaupt ist. Ihre Bestrebungen werden aber auf halbem Wege stehen

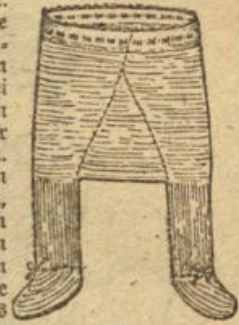
174. Gefürtes Strampelhöschen. Viele Erläuterungen bei kleinen Kindern würden vermieden, wenn man sie verhindern könnte, die Beinden aus den wärmenden Decken zu strampeln. Da dies, wie jede Mutter weiß, ganz unmöglich ist, versuchen wir mit der „Strampelhose“ eine Abhilfe zu schaffen. Die Kleinen behalten Bewegungsfreiheit und bleiben bedeckt. Man kann das



174

GKR

Höschen aus feiner Wolle oder kräftiger, weicher Baumwolle stricken oder auch aus den Resten alter Normalwäsche nähen. Bei Kindern die schon kranchen können, knüpfe man die Hose an ein Leibchen an. Man schlägt auf zwei zur Wolle passenden Holzknädeln soviel Maschen auf, daß sich eine Weite von etwa 50 cm ergibt, und strickt einen Rand von 5 cm zwei rechts, zwei links. In diesen arbeitet man am besten zum Durchziehen der Schnur schon eine Löcherreihe, man kann aber dazu auch Aufmaschenbogen um den oberen Rand häkeln. Den Rumpfteil strickt man 20–22 cm hoch glatt rechts, dann läßt man an jeder Seite etwa 20 cm die Maschen stehen, strickt aus den übrig gebliebenen mittelfsten Maschen einen nach oben abzunehmenden Keil, den man nach Abb. 174a in das Hinterteil der Hose einnäht. Nun strickt man die an beiden Seiten übrig gebliebenen Maschen wie gewöhnliche Strümpfe die Beinden 15 cm lang. Vor Beginn des Fußes eine Löcherreihe. Preis 60 Pf. Schnittmuster F. H. 174.



174a

bleiben, wenn die große Masse der Frauen nicht ganz davon durchdrungen sein wird, daß gesunde Wohnungsverhältnisse Gesundheit und Glück der Familie bedingen, und daß auch nur hier jene Sittlichkeit gedeihen kann, von welcher die Zukunft des ganzen Volkes abhängen wird. In dem Aufsatz „Die deutsche Mutter“ (Nr. 1 d. Jtsch. 1920) haben wir einiges über die Aufgaben der Mutter im Familienleben ausgeführt.

Die Mutter, die sich mit ihrem Körper für den werdenden Menschen einsetzen muß, sie ist, wie wir gesehen haben, auch für die heranwachsenden Kinder das pflegende, erhaltende Element. Mit ihr steht und fällt die Gesundheitspflege in der Familie. Was sie hier in langer Erfahrung lernt und ausübt, das muß dann aber auch dem gesamten Volksleben zu gute kommen. Nur Frauen können Säuglingspflege, Wohnungs- und die rechte Fürsorgetätigkeit ausüben, denn den Frauen liegt diese Arbeit im Blut. Aber auch nur Frauen sind imstande, sich ganz und gar in die Forderungen der Gesundheitspflege für unsere deutsche Jugend einzuleben. Und nirgends werden sie hierfür besser wirken können, als in den Stadtverwaltungen, wo sie für die Volksgesundheitspflege neue Anregungen geben werden und wo sie gegenüber geldlichen Schwierigkeiten manches Mal werden den Stand-

punkt vertreten müssen, daß Vorbeugen besser ist als Heilen und daß selbst Maßnahmen, die viel Geld kosten, Ersparnis bedeuten können, wenn sie Krankheit, Verarmung, Unsitlichkeit und Verbrechen verhindern.

Mit der Gesundheitspflege muß aber die Frau immer wieder von neuem bei sich selbst beginnen. Sie kräftige ihren Körper in der Jugend und sie pflege ihn auch dann, wenn zahlreiche Pflichten gegen andere sie so leicht veranlassen, sich selbst zurückzustellen und zu vernachlässigen. Sie trage eine Kleidung, die ihrem Körper volle Freiheit gönnt und immer möge sie sich der großen Verantwortung bewußt sein, die sie der Familie wie der Allgemeinheit mit ihrem Körper schuldet. Durch Kraft und Gesundheit werde sie die Schöpferin und Spenderin edler Lebens- und Schaffenslust und erziehe ihre Kinder zu jener körperlichen und seelischen Kraft, welche die beste Ausrüstung für den Kampf ums Dasein ist. Ein gesundes und stolzes Geschlecht mögen unsere deutschen Mütter heranbilden, ein Geschlecht, das im Gefühl seiner Gesundheit alles Ungefunde und Unreine abwehrt, weil es dadurch körperlich und geistig herabgezogen wird. Wird die deutsche Frau so ihre Aufgaben für die Zukunft verstehen, dann wird sie erfüllen, was ihr im Volksleben als Aufgabe zufällt: Trägerin der Volksgesundheit zu sein.

Mit Erlaubnis des Verlages B. G. Teubner, Leipzig, entnommen aus dem auf Seite 93 besprochenen Büchlein: Säuglingspflege in Wort und Bild von Elisabeth Behrend.



Falsch!

Hier seht ihr, wie vor vielen Jahren verpackt die armen Kinder waren: Die kleine Brust ist eingeeignet, Die Glieder zum Palet gezwängt. Nicht wissen, wer das Wickelband, Dies Martierinstrument, erfand. Ihr denkt, es soll den Rücken stützen? Es drückt nur, ohne doch zu nützen! „Zahnleitchen“ band man auch noch an Und glaubte allen Ernstes dran! Bog durch die Ohrchen Ringe gar, Und ahnte gar nicht die Gefahr.

Darüber sind wir jetzt hinaus! Ein Säugling sieht heut' anders aus: Ein Hemdchen und ein Jäckchen dann, Und eine Windel umgetan, Und allenfalls ein Umschlagtuch, Das ist bequem und ganz genug. Beim größern Kinde wird's zu lose: Da nimmt man eine Windelhose Mit einem Leibchen. Diese Tracht Ist auch fürs Kriechen wie gemacht. Darüber zieht ein Kleidchen dann. Im Bett kriegt's einen Nachtrod an.



Richtig!



175

176

177

178

175. Leibchen und Hose gefürht. Schnittmuster-Grundform F. H. 175. **176. Leibchen und Windelhose.** Schnittmuster F. H. 176. **177. Kittelkleid.** Schnittmuster F. H. 177. **178. Kittelschürze.** Schnittmuster F. H. 178. Normalschnittmuster für $\frac{1}{2}$ – $1\frac{1}{2}$ Jahr erhältlich. Preis jedes Musters 60 Pf.

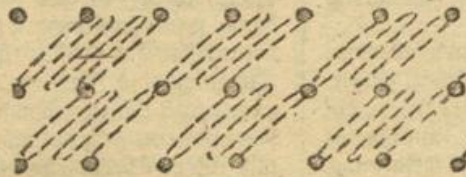
179. Kleid aus türkenblauen, weiß gepunktetem Boile mit handgestickter Vorte. Die Vorte ist mit Benützung des Punktmusters mit einfachem Stopfstich in den Stoff eingestickt, mit weißem Glanzgarn, siehe Abb. 179a oder 179b. Schalfragen und Stulpen mit angeschnittenen Schleifen aus weißem Seidenbatist. Gürtel aus weißem Leder. Das Kleid ist einem Futterleibchen aufgearbeitet. Verschluß der Bluse in der vorderen Mitte des Rodes, an der linken Seite der Vorderbahn. Normalschnittmuster für 90, 98 und 106 cm Oberweite erhältlich. Preis 1.60 M., Maßschnitt 4 M. Erforderlich 6 m Stoff 80 cm breit, 1 m Seide 60 cm breit. Schnittmuster F. H. 179.



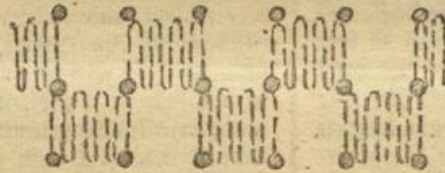
179

180. Kleid aus Wiener Leinen, einfarbig lila.

Das Kleid ist hemdartig geschnitten, die Lahteile sind auf den Schultern geknöpft und in der Taille mit Einschnitten gearbeitet, durch die eine breite, weiße Schärpe gezogen wird. Hierzu das Schnittmuster auf dem Schnittmusterbogen Nr. 3, Fig. 16-19. Bei dem Kleid sind die Seiten-, Arm- und Ausschnittsränder mit Bierstich ausgelegt, an den Seiten und auf den Schultern wird das Vorderteil auf das Rückenteil aufgenäht. Die Schulterteile werden vom Halsanschnitt ab 15 cm weit mit Knopfschluß eingerichtet. Die Falten der Vorder- und Hinterbahn sind je x auf o treffend nach Linienangabe einzuhetzen und festzubügeln. Normalschnittmuster für 86, 90, 98 und 106 cm Oberweite erhältlich. Preis 1.60 M. Lahteile allein 60 Pf. Maßschnitt 4 M. Lahteile allein 2 M. Bierstichprobe der Vogenränder 1 M. Schnittmuster D. F. F. 34.



179a



179b



180

Vom Schwimmen

Hierzu Abb. 168, 169, 170.

Es ist nur gut, daß man den Müttern bei der körperlichen Erziehung ihrer Kinder von außen zu Hilfe kommt. Die Schule sorgt für Turnstunden, die immer nutzbringender für die körperliche Entwicklung ausgebaut werden. Und was die Schule nicht tut, das tun die Kameraden, die sich gegenseitig zum Wandern, zu Spiel und Sport ermuntern. Und wer wollte da wohl zurückstehen und ein Dummauser sein? Glücklicherweise ist man auch ganz davon zurückgekommen, daß nur die Jungens Anspruch auf frische, fröhliche Bewegung hätten. Längst ist auch das Schwimmen zu einem beliebten Sport der Knaben und Mädchen geworden, und immer mehr haben in der Zeit vor dem Kriege die städtischen Verwaltungen für Badeanstalten gesorgt, wo man das Schwimmen erlernen kann.

Aber seinen Nutzen braucht man nicht viel Worte zu verlieren. Jedermann weiß, wie oft diese Kunst so manchen aus unmittelbarer Lebensgefahr errettet hat. Aber auch als Körperbewegung ist das Schwimmen besonders wertvoll. Der ganze Körper wird von Kopf bis zum Fuß in gestreckter Lage ganz gehörig durchgearbeitet. Der Druck des Wassers, der dabei zu überwinden ist, verstärkt noch die Kraft der Bewegung, und letzten Endes wirkt das Schwimmen ganz besonders kräftigend auf die Atmung. Jeder, der Schwimmen lernt, weiß, daß der Kampf mit der Atemlosigkeit anfangs große Schwierigkeiten verursacht und der geübte Schwimmer ist sich bewußt, daß er seine Kunst vor allem auch der ausgeglicheneren und kräftigen Atmung verdankt.

Selbstverständlich ist das Schwimmen mit ganz besonderer Vorsicht zu betreiben. Es gibt da einige wichtige Regeln, die z. T. auch für das kalte Bad gelten: Erst den Kopf gehörig naß machen, ehe man ins Wasser geht oder springt! Nicht länger als höchstens zwanzig Minuten im Wasser bleiben, wenn es sich nicht um ganz besondere Ausnahmestellungen handelt!

Niemals in erhittem Zustande ins Wasser gehen! Nicht in sehr kaltes Wasser, denn zu große Wärmeentziehung kann sogar plötzlichen Todesfall zur Folge haben. Nicht weit vom Ufer schwimmen bei recht frischem Wasser! Nur bei vollkommener Beherrschung des Schwimmens ins freie Wasser und wo es geht in Gesellschaft anderer. Kein anderer Sport erfordert so viel Kameradschaftlichkeit und Hilfsbereitschaft wie das Schwimmen.

Es ist dringend zu empfehlen, das Schwimmen nicht nur als „Naturschwimmen“ zu betreiben, sondern sich von Kundigen in dieser Kunst unterrichten zu lassen. Hervorragende Schwimmleistungen nach Kraft und Dauer und die unbedingte Sicherheit im nassen Element wird meist nur der systematische Auszubildete erlangen. Sehr interessant erzählt das Werk „Schwimmunterricht“ von Morstein Marx (Verlag V. G. Teubner) über die Erfolge des Schulschwimmunterrichts in Hamburg. Wer sich das Schwimmen als besonderen Sport erwählt, dem sei das mit Begeisterung für die Sache geschriebene Werk warm empfohlen.

Kein deutscher Junge, kein deutsches Mädchen möge in Zukunft aufwachen, ohne das Schwimmen zu lernen. Nirgends können sie so Kraft und Mut stärken. Jedes Gefühl der Unsicherheit wird dabei schwinden, wenn der Körper in den verschiedensten Lagen mit dem Wasser vollkommen vertraut, gewissermaßen mit ihm verwachsen ist.

Erde, Wasser und Luft — alles will der Mensch sich „erobern“, sich ganz zu eigen machen. Wer es kennt, den Himmel über sich, im Sonnenschein das Wasser zu durchschneiden, im Wind sich von der Welle tragen zu lassen, der wird das Glücksgefühl nicht missen wollen, das die Beherrschung des Wassers dem Schwimmer gewähren kann.

Denkst du dein Leben hoch zu bringen,
So halte Maß in allen Dingen:
In Essen, Trinken, Freud und Leid,
In Arbeit und in Schlafenszeit.

Beruf und Kleid

Mit Abb. 171

Die berufstätige Frau wird es stets mit Freuden begrüßen, wenn sie gute Vorbilder für ihr Kleid findet. Keineswegs wollen wir, daß die arbeitende Frau kenneilich gemacht wird durch starre Uniformierung. Zwar war es während der Kriegstätigkeit für manche Frauen geradezu geboten, sie in ein uniformähnliches Gewand zu stecken. (Straßenbahn-Schaffnerinnen und -Fahrerinnen, weibliche Eisenbahnbeamte usw.) Die Möglichkeit, eigene Formen und Stoffe zu benützen, muß fast überall gewährleistet sein. Das kann ohne Schaden geschehen.

Heute machen wir auf das „Stillkleid“ Abb. 171 aufmerksam. Jede junge Mutter wird es äußerst lästig empfinden, eine Bluse, ein Kleid mit Kapsel- oder Rückenschluß anzuziehen zu müssen. Vorbedingung ist Vordereschluß; aber das Kleid der stillenden Frau soll auch schön aussehen; sie trägt es lange Zeit, die Monate hindurch, in denen sie ihr Kind an die Brust legt. Oft wird es so fein, daß das Umstandskleid umgeändert werden kann zum Stillkleid.

Manche Leserin wird sagen: Beruf und Kleid ist die Überschrift! Ja ist das auch ein Beruf, sein Kind zu stillen? Gewiß ist es ein Teil eines ganz großen, heiligen Berufes: Mutter zu sein! Und darum ist die Überschrift richtig.

Stille dein Kind!

Jede Mutter soll ihr Kind selber nähren. Das sei oberstes Gesetz jeder Mutter.

Von der Pflicht des Nährens kann sich eine Mutter nur frei machen, wenn sie ihrer Gesundheit wegen vom Arzt keine Erlaubnis zum Nähren erhält.

In der Befolgung eines jeden Gesetzes liegt schon der Lohn. Es gibt keinen höheren Lohn für eine Mutter als das Bewußtsein, durch eigenes Wollen und Wirken dem Kinde, das sie geboren hat, Leben und Kraft, Gedeihen und Wachsen mitgeben zu können. Das alles hat eine Mutter, die ihr Kind stillt, in der Hand.

Man bedenke nur den Reichtum, den die Natur einer Mutter schenkte, als sie ihr die Fähigkeit gab, dem Kinde die Nahrung selber zu geben! Von Alters her nährten Mütter ihre Kinder und nur Unnatur und Unsitte, Seuchen und Volkskrankheiten vermochten im Laufe der Zeit den Frauen das kostbare Gut der Fähigkeit des Stillens zu nehmen.

Stuhnmilch ist wertvoll und für Mutter und Kind unentbehrlich, aber sie ist ursprünglich bestimmt, dem Kalbe als Nahrung zur Aufzucht zu dienen, nicht aber dem Säugling. Kinder, die mit Kuh- oder Ziegenmilch ernährt werden, erliegen viel leichter einer Krankheit. Bei jeder Erkrankung im Säuglingsalter ist die Gefahr, das Kind zu verlieren, eine weit geringere, wenn die Mutter ihr Kind stillt. Fast jede Mutter kann stillen, aber sie meint häufig nicht stillen zu können. Von 1000 jungen Müttern, die mit ihren Neugeborenen nach und nach bei mir in Obhut waren, haben in den ersten Wochen 997 ihr Kind gestillt und nur 3 Mütter konnten oder durften nicht stillen. Sie sahen bei den anderen Müttern das Glück, das Kind selber stillen zu dürfen und stillen zu können und empfanden ihr Nichtstillen als Verlust.

Freilich, viele Mütter können, jetzt durch die allgemeine Unterernährung wohl noch weit mehr, ihr Kind nicht ausschließlich stillen, sondern müssen künstliche Nahrung, das ist Nahrung, die aus Kuh- oder Ziegenmilch hergestellt wird, dazu geben. Immerhin ist der Zusatz von künstlicher Nahrung, durch die von der Mutter dazu gereichte Brustnahrung gesüht und das Kind, das eine solche Ernährung erhält, wird immer noch weit besser gedeihen können als das Kind, das nur künstliche Nahrung erhalten kann. Selbstverständlich nur wenn die Mutter eine vernünftige Frau ist und die dazu gereichte Flaschenernährung nach bestimmten Grundregeln regelt, denn jede Überfütterung ist für das Kind zum Schaden.

Nur ein Kind künstlich ernährt werden, gibt man: im ersten Monat 1 Teil Milch, 2 Teile abgekochtes Wasser und 1/2 Teelöffel Zucker; vom zweiten Monat ab: 1 Teil Milch und 1 Teil Wasser und wenn das Kind ein halbes Jahr alt geworden ist, kann man am Mittag eine Suppe, bestehend aus Brühe mit Grieß, Graupen (feine), Hafersfloeden, Mehl oder dergleichen, hinzufügen. Auch ist es gut und notwendig, zerquetschte Kartoffeln und fein zerrührtes oder durch ein Sieb gegebenes Gemüse beizugeben. Diese Zugabe nennt man Beikost. Obst jeder Art, freilich zunächst gekocht oder mit einem Löffelchen der reifen Frucht abgeschabt, ist gleichfalls der täglichen Kost zuzugeben. Man merke sich aber: Überfütterung ist das ärgste Übel für unsere Kleinen. Niemals mehr als 1 Liter Flüssigkeit am Tage verabreichen.

Eine Mutter, die ihr Kind stillt, bedarf dieser Mahnung und Warnung weniger. Die Brusternährung wird durch die Natur mitgeregelt, die dem Kinde die notwendige Menge durch die Mutter gibt und auch für die Verdauungssäfte in der Nahrung selber sorgt.

Das auch Mutter, die es kann: Stille dein Kind!

Schwester A. Möller.



181. Sommerkleid oder einfaches Festkleid aus gestreifter Seide.

Der Rock ist aus geraden Bahnen, etwa 2 m weit, oben leicht eingekräuselt, an ein Leibchen genäht, am unteren Rand mit einer Blende besetzt. Die Bluse ist mit kurzen Überärmeln gearbeitet. Die Achselnähte sind abgeschragt, so daß die querlaufenden Streifen im spitzen Keil auf dem Armel zusammentreffen. Das Oberteil der Bluse mit den Ärmeln ist abgefüttert, der Armelrand ist nach außen umgeschlagen. Die glatten Unterärmel sind dem Futterleibchen eingenäht. In der Rückenmitte ist die Bluse einzuschneiden und mit Knopfschluß zu arbeiten. Die am Ausschnitt eingehästete schräggeschnittene Falbe ist am Randsaum mit gedrahteter Schnur durchzogen. Die Weite der Bluse wird durch einen an den Seiten aufgeknapften Gürtel zusammengehalten. **Hierzu das Schnittmuster auf dem Schnittmusterbogen Nr. 2, Fig. 31-34.**

Normalschnittmuster in den 4 Oberweiten 90-116 cm erhältlich. Bluse 80 Pf., Rock, Leibchen und Armel 80 Pf. Nach Maß gezeichnet: Bluse 2 M., Rock, Leibchen und Armel 2 M. Erforderlich 4,50 m Stoff 100 cm breit, 1,50 m Batist 80 cm breit zum Leibchen; 1 m Seide 80 cm breit, zum Füttern der Bluse. Schnittmuster D. F. F. 7.



181a

Bücherschau

Säuglingspflege in Reim und Bild von Elisabeth Behrend. Verlag B. G. Teubner, Leipzig und Berlin, Preis broschiert 1 M. In größeren Mengen bestellt, entsprechend billiger. — Von Herzen kann man wünschen, daß dies wunderschöne Büchlein in die Hände aller jungen deutschen Mütter gelangt. Es enthält das Alphabet der Säuglingspflege in Reimen, die einen ganz leisen Hauch von Humor haben, die in ihrer köstlichen einfachen Art leicht in Herz und Verstand dringen. Ganz entzückende kleine Zeichnungen veranschaulichen der Leserin die Handgriffe, die bei der Behandlung des kleinen Kindes unge-



182. Hemdhoose aus dünnem Wäschemull mit Valenciennes Spitze.

Abb. 182. Die Hemdhoose ist ziemlich lose gearbeitet. Mit kurzem vorderen Verschluss. Der Ansatz der Spitze wird auf der Innenseite durch schmale Schrägblenden gedeckt, durch die am Vorderteil ein Zugbändchen zu leiten ist. Das Bändchen wird vorn durch Bindlöcher nach außen geführt. Am unteren Rand ist eine Stoffalbel mit Spitzenabschluss mittels Hohlraum angefertigt. Hierzu das Schnittmuster auf dem Schnittmusterbogen Nr. 2, Fig. 40-41. Normalschnittmuster in den 4 Oberweiten 90-116 erhältlich. Preis 80 Pf. Erforderlich 2 m Stoff 120 cm breit, 4 m schmale Spitze. Schnittmuster D. F. F. 23.



183. Brusthalter.

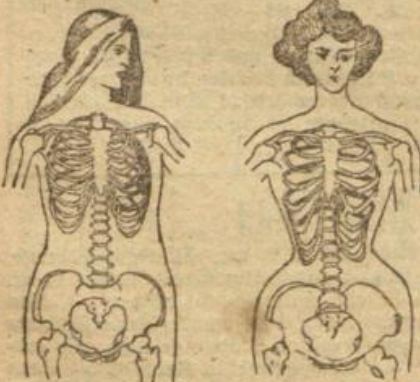
Abb. 183. Der Brusthalter ist leicht verstellbar durch den Schnittrverschluss in der Rückenmitte und durch den Doppelknopf an den Achselspannen eingerichtet. Er wird am besten aus feinen, luftdurchlässigen Stoffen gearbeitet. Hierzu das Schnittmuster auf dem Schnittmusterbogen Nr. 2, Fig. 35-38. Normalschnittmuster in den Oberweiten 90-116 cm erhältlich. Preis 60 Pf. Maßschnitt 2 M. Erforderlich 70 cm Stoff 80 cm breit. Schnittmuster D. F. F. 24.

Abb. 184. Unterziehleibchen, verstellbar, für junge Mädchen im Entwicklungsalter oder für junge Frauen geeignet. Es wird am besten aus luftdurchlässigem Stoff gearbeitet, an den Seitenrändern heftet man Belegimpe an, durch deren Osen das Schnürband zu leiten ist. Hals- und Armausschnittsränder sind mit Bändchenborte abgeschlossen. Sie können auch auf der Innenseite mit Schrägstreifen besetzt und mit Häkel- oder Klappelspitze abgeschlossen werden. Normalschnittmuster in den Oberweiten 82 bis 116 cm erhältlich. Preis 60 Pf. Maßschnitt 1.50 M. Erforderlich: 1 m Stoff 80 cm breit, 1 m Belegimpe, 2,25 m Bändchenborte. Schnittmuster E. K. 134.



184. Unterziehleibchen.

Die Gefahren einengender Kleidung



Veränderungen des Brustskeletts durch Schnüren. Die Darstellung lehnt sich ganz an die alte Darstellung Sommerings an.

sind schon vor mehr als 100 Jahren klar erkannt worden. Der bekannte Anatom Sommering (1755 bis 1830) hat durch Gegenüberstellung des verschnürten und unverschnürten Frauenkörpers den Frauen seiner Zeit ein abschreckendes Beispiel gegeben. Trotzdem ist die Mehrzahl unserer Frauen heute noch in den Fesseln einer im höchsten Grade ungesunden Kleidung. Das Korsett schädigt die Atmung,



185. Hemdhoose aus Batist mit breiter Stickerei.

Abb. 185. Die Hemdhoose ist leichtanschließend gearbeitet, durch Abnäher im Vorderteil und geteiltem Rückenteil. Die Stickerei ist für den vorderen Ausschnitttrand durch Abnäher in die vieredrige Form gebracht. Verschluss der Hemdhoose an der linken Seite und auf den Achseln. Am unteren Rand der Beinkleine ist die Stickerei ebenfalls zur Bode abgenäht, so dass die Stickereiränder offen fallen können. Normalschnittmuster in den 4 Oberweiten 90-116 cm erhältlich. Preis 80 Pf. Erforderlich: 2,50 m Stoff 80 cm breit, 3,20 m Stickerei 6 cm breit. Schnittmuster D. F. F. 26.



186. Strumpfhaltergürtel S.

Abb. 186. Der Gürtel ist aus einem Streifen starken, luftdurchlässigen Stoff, der im Rücken breit und gerade, vorn schmal und abgerundet ist, und der auf den Hüften an die Naht des Hemdes oder an die Hemdhoose angeknöpft werden kann. Er wird in der vorderen Mitte mit Knöpfen geschlossen. Die Strumpfhalter werden seitlich, etwas nach vorn, befestigt. Der Halter besteht aus zwei Teilen, der obere Teil wird an einem Ring festgenäht, der untere Teil wird durch diesen Ring geleitet, damit er die Bewegungsfreiheit nicht behindert. Normalschnittmuster in den Hüftweiten 84-125 cm erhältlich. Preis 40 Pf. Erforderlich: 88x25 cm Stoff. Schnittmuster D. F. F. 55.



187. Leib- und Strumpfbandhalter.

Abb. 187. Leib- und Strumpfbandhalter, nach einem schwedischen Modell. Er wird am besten aus festem jedoch luftdurchlässigem Stoff gearbeitet. Der Halter schmiegt sich gut der Körperform an. Durch die Spannen wird er fest nach unten gezogen, so dass er nicht zusammenschrumpfen kann. Verschluss in der Rückenmitte mittels Knöpfen und Blendenknopflöchern. Hierzu das Schnittmuster auf dem Schnittmusterbogen Nr. 2, Fig. 39. Normalschnittmuster für die Hüftweiten 90-125 cm erhältlich. Preis 40 Pf. Maßschnitt 1.50 M. Erforderlich 100x75 cm Stoff. Schnittmuster D. F. F. 28.



188. Rodträger für Blusenröde.

Abb. 188. Der Träger besteht aus zwei schmalen Vorderteilstreifen und dem Rückenteil. Er dient zum Anknüpfen solcher Röde, die auf den Hüften anliegen. Der untere Rand des Trägers muß mit einem festen Futterstreifen auf der Innenseite besetzt werden, damit die Knöpfe nicht so leicht aus dem Stoff reißen können. Die anderen Ränder sind mit schmaler Stickerei umgeben. Normalschnittmuster in den Oberweiten 80-116 cm erhältlich. Preis 40 Pf. Maßschnitt 1.50 M. Erforderlich 60x90 cm Stoff, 2,50 m Stickereistreifen. Schnittmuster D. F. F. 30.

die Blutzirkulation, das Nervensystem, das Muskelsystem und bewirkt Verschiebungen der inneren Organe, wodurch Verdauungsstörungen, Schnürleber, Wanderniere und die Gefahr von Gallenstauungen, Brustleiden und Krebs entsteht. Die mütterlichen Aufgaben: Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillfähigkeit werden durch einengende Kleidung schwer geschädigt. Vgl. „Die Frau und die Kultur des Körpers“ von E. Wirminghaus, C. F. Amelungs Verlag, Leipzig. S. 89 ds. Nr.



Der Beutel Abb. 189 ist aus feiner Seide mit Feinen gefüttert. Wüßte man nicht bestimmt, daß er zwischen 1800—1810 gearbeitet ist, so würde man die seine Kettensticharbeit unbedingt für Maschinenarbeit halten, so gleichmäßig sind die winzigen Stiche. Besonders reizvoll ist die geschmackvolle Farbenzusammenstellung auf dem feinen Grunde. Die Ramenseite zeigt in der Kante roten Stiel, gelbgrüne Blätter, dunkelgrüne Beeren mit gelbem, den Grund nicht ganz ausfüllenden Kern. Die Kante der Füllhornseite hat gelben Stiel, dunkelgrüne Blätter und rote Beeren mit weißem Kerne. Das Füllhorn ist gelbgrün gehalten mit leuchtend grüner Umrandung, gelbgrün ist auch das rechte Blatt und die linke Kante, die linken Blätter sind rot, wie die Füllung des oberen Mittelblattes. Die Nahtstiche sind von leuchtend-grüner Farbe wie die Beeren, deren Knötchen gelb sind. Der Name besteht von außen nach innen aus dunkelgrün, rot und weiß, der Kranz ist abwechselnd gelbgrün und leuchtend-grün gehalten. Eine leuchtend-grüne Kettenstichreihe bildet den Zugsaum für die sehr einfache Schnur.



189

Der dreiteilige Beutel Abb. 190 ist aus einem etwa 1,25 m langen, ungefähr 21 1/2 cm breiten Samtstreifen angefertigt, mit derbem Baumwollfutter, kann aber nach Belieben vergrößert oder



190 Seitenansicht

kleiner gemacht werden. Die äußeren Taschen erhalten ein Köpfchen von im Ganzen 5 cm. Dann werden zwischen Futter und Oberstoff vier Eisen- oder Holzstäbchen eingenäht um die Taschen fest auseinander zu halten, darauf werden die Seiten des Stoffes so zusammengeknüpft, daß es drei gleichmäßig-große Taschen ergibt. Auf die vier Stangen wird an jeder Ecke ein Ring aufgenäht, durch die ein Band zum Tragen gezogen wird. Die innere Tasche wird besonders durch Druckknopf geschlossen.

heuer wichtig sind, bei denen so leicht die schlimmsten Fehler gemacht werden. Mit den Abbildungen auf Seite 91 lassen wir einmal das Büchlein für sich sprechen. — Hoffentlich beziehen Vereine, Anstalten, Mütterberatungsstellen und ähnl. einflußreiche Organe in größtem Umfange das Büchlein, dem wir dauernd große Auflagen wünschen.

Die Frau. Ein neuzeitliches Gesundheitsbuch von Dr. med. Hermann Paull, Stuttgart. Verlegt von Strecker und Schröder. Preis kart. 6 M., geb. 8 M.

Unter den zahlreichen Gesundheitsbüchern für die Frau nimmt das in 5. Auflage erschienene obige Werk eine hervorragende Stelle ein. In leicht verständlicher Form führt es die Frauen ein in die Befehung über den weiblichen Körper und seine Funktionen, ferner über die besonderen weiblichen Aufgaben der Frau und Mutter. Ein besonderer Abschnitt ist der Frauen-Kleidung gewidmet, deren Schäden eingehend beleuchtet werden. Auch die krankhaften Abweichungen von der natürlichen Geschlechts-empfindung werden kurz besprochen. 65 beigegebene Abbildungen tragen zum Verständnis des Inhalts wesentlich bei. — Das Buch ist in dem Sinne geschrieben, daß man vollwertigen, denkenden Frauen das Wissen über die Dinge des Geschlechtslebens nicht vorenthalten darf. Nur ernst denkende Frauen mögen das Buch zur Hand nehmen; ihnen sei es warm empfohlen.

Von zweierlei Beuteln

Wir Frauen sind noch immer auf unsere Beutel und Handtaschen angewiesen und trotz aller Versuche, trotz allem Reden und allem Spott unserer Männer ist es noch nicht gelungen, in der Frauenkleidung ganz ersatzfreie Taschen anzubringen, die aller Anforderungen an Bequemlichkeit und Sicherheit genügen und dabei möglichst unsichtbar wären. Aber selbst, wenn es und gelingen sollte, die 12—15 verschiedenen Taschen, die ein normaler Herrenanzug aufweist, auch an unseren Kleidern anzubringen, selbst diese Zahl würde kaum reichen, die Einkäufe, die eine Frau täglich für den Haushalt machen muß, in sich

aufzunehmen. Dafür gebrauchen wir einen praktischen, in Fächer eingeteilten Beutel, wie Abb. 190 ihn zeigt. Wenn es nicht gerade gilt, das Gemüse vom Wochenmarkt zu holen, reichen seine drei Abteilungen schon für die täglichen Bedürfnisse aus. Der Beutel Abb. 189 ist zwar auch ziemlich groß, in seiner besonders schönen Arbeit dient er aber doch mehr zum Schmuck der Kleidung, wir benutzen ihn daher zum Theaterbesuch, oder beim Spaziergang.

Arbeiterinnen: Abb. 168—170 G. Kopf-Könnhildt, Köln-Videndorf; Abb. 171 A. Gerlach, Nürnberg; Abb. 174 G. H. Meyer, Köln-Braunsfeld; Abb. 179 Werbestelle Karlsruhe; Abb. 180 Werkstatte e. „Kleid und Hauschmuck“, Hannover; Abb. 181 Lia Wille, Hannover; Abb. 155 und 156 sind aus der Zeitschrift „Deutsche Frauenkleidung und Frauenkultur“ G. B. Verlag G. Braunsche Hofbuchdruckerei, Karlsruhe i. B. entnommen; Abb. 185 G. Racco, Köln.

An unsere Leserinnen! Mit Heft 12 ist der erste Jahrgang unserer Zeitschrift abgeschlossen. Wir geben uns der Hoffnung hin, daß unsere Bestrebungen den Beifall unserer Leserschaft gefunden haben. Da an knüpfen wir die Zuversicht, daß es so bleiben, und Beifall und Unterstützung sich vertiefen mögen im neuen Erscheinungsjahr. Leider müssen wir es mit einer Einschränkung beginnen. Von den Schwierigkeiten der heutigen Verhältnisse bleiben auch wir nicht verschont, und so muß die Erscheinungsfrist von vierzehn Tagen auf vier Wochen verlängert werden. Aber unser Bestreben wird sein, trotzdem die Zeitschrift weiter auszubauen. Dazu brauchen wir Treue und eine vermehrte Leserschaft.

Wir werden bemüht sein, alles zu tun, um der Schwierigkeiten Herr zu werden, damit die Einschränkung ein vorübergehender Zustand ist.

Schriftleitung und Verlag „Die Frau und ihr Haus“.

Schnittmusterbogen.

Um vielfachen Wünschen zu entsprechen, haben wir den Bezug von Schnittmusterbogen vorgelesen. Bogen 1 enthält eine Anzahl Schnittmuster von Heft 3, 4, 5 und 6. Bogen 2 enthält eine Anzahl Schnittmuster von Heft 8, 10, 11 und 12 und Bogen 3 enthält eine Anzahl Schnittmuster von Heft 9, 11, 13 und 14. Preis des Schnittmusterbogens 50 Pfg. und 10 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.

Größe in cm	Oberweite	Ärmelweite	Ärmellänge	Dorsale Länge	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

Alter	Oberweite	Ärmelweite	Ärmellänge	Dorsale Länge	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 40 Pf. für Porto wolle man mit der Bestellung einsenden, andernfalls erfolgt Zusendung mit Nachnahme. Ausführliche Anleitung zum Nachnehmen ist vom Verlag

G. Braunsche Hofbuchdruckerei u. Verlag
Karlsruhe i. B., Karlsruherstraße 14.

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

Anzeigen sind an die G. Braunsche Hofbuchdruckerei und Verlag in Karlsruhe i. B. zu senden. — 1 mm Höhe und 37 mm Breite kosten 60 Pf., worauf bei Wiederholungen Rabatt gewährt wird, der bei Zahlungsverzögerung wegfällt. Platz- und Erscheinungsvorschriften ohne Verbindlichkeit. — Erfüllungsort Karlsruhe i. B.

Kaffee Butter Hülsenfrüchte

Täglich frisch.
Aus eigenen elektr. Röstereien!
¼ Pfd. 6,— Mk.

143 Filialen in Groß-Berlin

Vereinte

5

Firmen

Butterh. Loreley
Ernst Ladewig

Otto Reichelt

Butterh. Union
J. F. Assmann

Weißer Bohnen Pfd. 2,50 Mk.
Braune " " 2,50 "
Acker " " 2,— "

Centralbetrieb Schlesischest. 28

Frauen

Die von der Fr. Oberhebamme an der geburts-hilflich. Klinik der Charité, Berlin, Frau Anna Hein, tausend. erprobten Mensirual-Tropfen dürfen keiner Frau fehlen. Flasche M. 22. Pulver M. 10. Versand diskret p. Nachn. von Frau Anna Hein G. m. H. Bin. 101, Potsdamer Str. 106a, 1. Etg. Prospekt grat.

Wir garantieren für sofortige Wirkung unserer Präparate!

„Par“ — Wundentod, Radikal-Mittel in Flaschen 3.75, 5.50, 8.25 Mk.
„Kenberol“ Nr. 1 gegen Krätze, Hautjucken, Hautausschläge etc. Flasche 7.— Mk.
„Kenberol“ Nr. 2 — Haarwasser — vertilgt sicher Kopfläuse und Brut, befeuchtet Schuppen, Schinnen und Jucken der Kopfhaut Flasche 5.— Mk.
„Mottenteufel“ — Bestes und lauberes Mottenschuh Paket 0.80 Mk.
„Schuppenfrei“ — Antipfleghes Haarwasser — Für Haar und Kopfhaut. Schuppenfrei — Kamille — Spezial für blondes und hellblondes Haar. Einheitspreis Flasche 8.75 Mk.

Zu haben in allen Apotheken und Drogerien, wo nicht, dann direkt durch
Kenber & Behrens, Fabrik pharm., chem. - techn. Präparate, Berlin 559, Planufer 92

Für Schwerhörige
D. R. G. M. „Margophon“
wirkt verblüffend. Beseit. Ohrgeräusche, nervöse Ohrschmerz. Unsichtb. beo. zu tragen. Preis 10 M. Margophonst. bch. 1 Dtz. 4,00 M. Ausk. ums. Margonal-Co., Berlin, Belle-Alliancestr. 32

Ein Hausbuch für die Arbeiterschaft

Arbeiter-Gesundheits-Bibliothek

Das Buch ist auf gutem Papier gedruckt, enthält ein fertiges Modell des menschlichen Körpers und viele Illustrationen

Preis 18,— Mark und 1,10 Mark Porto

Buchhandlung Vorwärts
Paul Singer G. m. b. H., SW. 68, Lindenstr. 3

Wer vor- teilhaft **Möbel**, Teppiche, Gardinen, Kronen, Dekorations- u. Wirtschafts- gegenstände, auch Kleidungs- stücke und Bettwäsche ge- braucht, oder solche günstig verkaufen will, wende sich vertrauensvoll an die Althandlung v. Ludwig Nicolai, Berlin SW. 61, Bärwaldstr. 48. Schriftliche Angebote werden prompt erledigt. — Ankauf auch von Gold, Silber und sonstigen Wertgegenständen.

J. H. Garich
Stallschreiberstr. 56
empf. alle Arten Blüten, auch verteilbare u. Raff. i. Fabrikpr. 9-6 geöffnet

Gädensa
die Reifung aller Hämorrhoidal-Leidenden
Von Arztgelehrten glänzend begutachtet
Prospekte gratis
Gädensa-Gesellschaft
m. b. H.
Berlin-Lichterfelde
General-Vertrieb
Gerruden-Apotheke
Bin. Lichterfelde Behnhofstr. 40
Tuben 5
Überall zu haben

Kluge Frauen
lassen sich meinen Gratisprospekt kommen. Frau A. Tump, Berlin-Pankow 40, Postamt 1.

Homöopath.
Institut H. Schoof, Berlin.
Kottbuser Damm 21
Geschlechts-, Haut- u. Harn- leiden b. Männern u. Frauen. Spez. veralt. Fälle. Schnelle, sich. u. schmerzlos. Behandl. o. Berufsstörg. Ausk. kostenl. Harn- u. Blutuntersuch. 10-1. 5-8. Donnerstg. u. Sonnt. 10-12.

Ehe ohne Sorgen!
Prospekt gratis. Fortschritt Versand J. Menzerath, Aachen 25, Melatener Str. 51.

Meinl & Herold
Harmonika- u. Musikinstr.-Versand
Klingenthal (Sachs.) No. 84
tief. u. voll. Garant. Harmonikas
Spezialität: Wiener zu billigsten Preisen. Mandolinen, Clarinas, Gitarren, Violen, Violinen, S. and. u. S. Gitarren, Mandolinen, Flöten- u. f. w.
14000 Dankschreiben.

Neu!
Frauenstimmen
Beiträge der sozialdemo- kratischen Volksvertre- rerinnen zu den Zeitfragen
Preis 2,25 Mark und 20% Teuerungszuschlag
Buchhandlung Vorwärts
Berlin, Lindenstraße 2

Möbel
Ganze Wohnungs- Einrichtungen, Zimmer- u. Küchen-Einrichtungen, sowie jedes Stück einzeln zu den billigsten Preisen in guter, gediegener Arbeit empfiehlt
WILHELM LAMBRECHT,
Berlin SW. 68, Simeonstr. 19.
Lagerbesichtigung erbeten!

Eine schön entwickelte Figur
bildet den Hauptreiz einer jeden Dame. Fehlt Ihnen diese, so verzagen Sie nicht, selbst wenn Sie schon vieles nutzlos versucht haben. „Plastosan“ (Wz. patentamtlich genehmigt) gibt Ihnen nicht nur feste volle Formen, sondern füllt auch alle knochigen Stellen des Halses u. ebnet die Falten des Gesichts. „Plastosan“ ist ein natürliches Allmentum, das bei garantiert völliger Unschädlichkeit geradezu überrasch. Erfolge erzielt. Um jed. Dame Gelegenheit zu geben, mein neues Präparat kostenlos zu probieren, habe ich mich entschlossen, 10000 Proben gratis gegen Einsendung einer 20 Pfg.-Marke für Porto zu versenden. Verlangen Sie deshalb ein Probe- päckchen „Plastosan“ nebst Broschüre: „Die Hygiene der plastischen Schönheit durch Pflege, Stärkung und Vergrößerung der weiblichen Formen“ direkt und gratis von Frau Elisabeth Schwarz, Berlin SW. 68, Abt. 331. Frau B. in W. schreibt: Bin mit der ersten Schachtel sehr zu- frieden und über den überraschenden Erfolg sehr erstaunt. Senden Sie mir noch 2 Schachteln.