

Die Frau und ihr Haus

Zeitschrift für Kleidung · Gesundheit
Körperpflege und Wohnungsfragen

Die Heimat auf dem Lande

Beilage zur Gleichheit

Hoffnung und Arbeit!

Das sei die unverloren:
Fest tapfer allezeit
verdien' die deine Sporen
im Dienst der Menschlichkeit!

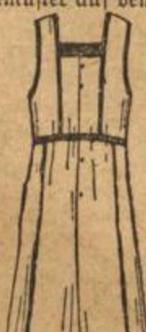
Rundum der Kampf aufs Messer: —
Lern' du zu dieser Frist,
daß Wunden heilen besser
als Wunden schlagen ist. Freiligrath.

▷ Viele Hoffnungen und Wünsche, Erwartungen und Ausblicke knüpften wir an das beginnende Jahr 1920. Es ist, als ob wir vergeblich gehofft haben. Oder scheint es nur so? Steckt unter dem Wust und Unrat, unter Egoismus und menschlicher Kälte und Schwäche, unter dem Jammer unserer Tage nicht doch schon der Beginn neuen Wandens? Hoffen und nicht verzweifeln! Helfen und nicht verzagen!

Ähnliches drückten wir im vergangenen Jahre in unserer Zeitschrift an dieser Stelle aus und gelobten, unseren Leserinnen in diesem Sinne an die Hand zu gehen. Wir haben es getan, ganz in der Zuversicht, daß unsere Leser und Leserinnen uns zu solchem Tun die Hände reichen.

Manche Freunde helfen uns durch gelegentliche Mitarbeit

1. Küchenschürze aus grauem Leinen mit roter Verzierung. Schnitt- und Stückermuster auf dem Schnittmusterbogen Nr. 1, 1921. Laß und Tasche sind mit rotem Perlsgarn bestickt und mit breiten, roten Stattenblenden abgeschlossen. Rückenschluß, Gürtel durch Spangen gehalten. Normalschnittmuster für 90–116 cm Oberweite erhältlich. Preis 1.80 M. Stückermuster 2 M. Schnittmuster F. H. 305.



1. Küchenschürze.

und mit sehr erwünschtem Rat. Möge sich ihre Zahl mehr und mehr vergrößern.

Unseren aufmerksamen Leserinnen wird es nicht entgangen sein, daß wir jeder Nummer unserer Zeitschrift einen besonderen Charakter gaben. Es ist immer ein in gewissen Sinne abgeschlossenes Gebiet, das wir versuchen, in einer Nummer darzustellen. Diese Gepflogenheit wollen wir beibehalten; dabei erfahren alle Dinge,

die zu dem Begriff „Frau und Haus“ Beziehungen haben, die gründlichste Berücksichtigung. Und mannigfach, vielseitig und ausgezehnt sind diese Beziehungen. Denn alle Fragen der Lebenskultur haben ihren tieferen Sinn und ihre höhere Bedeutung vor allem für den Mittelpunkt der Familie: Die Frau! Tieferer Sinn und höhere Bedeutung! Lassen wir dies Weibes fest erfassen, und danach handeln. Dann aber Hoffnung haben, stark und tapfer sein, ganz im Sinne unseres Vorspruchs, und wir sind gewappnet fürs neue Jahr!

Hausfrau und Ernährungsfrage

I. Was die Staatsbürgerin denkt.

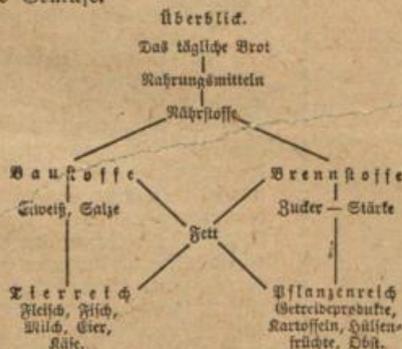
◦ Im Jahre 1912 fiel im Kölner Rathaus die Bemerkung: „Die schlechte wirtschaftliche Lage (!) in vielen Kölner Familien hänge damit zusammen, daß die Frauen: sehr geringe häusliche Eigenschaften besäßen und zwar nicht nur die Arbeiterfrau, sondern auch die der oberen Stände“. Nach der unfähig harten Schule der Kriegsjahre würde solche, die deutschen Hausfrau!! herabsiehende Bemerkung nicht mehr fallen können. Neben dem „Haushalten“ haben die Frauen gelernt, daß die Schwierigkeiten des Volkshaushalts auch die Schwierigkeiten des Einzelhaushalts sind. Trotzdem fehlt aber im allgemeinen noch eine ganz klare Vorstellung unserer wirtschaftlichen Verhältnisse. Unsere Ernährung, die in An-

betracht der heute wieder äußerst vielseitigen Auslagen in den Läden als sehr verzweigtes Gebilde der verschiedenartigsten Dinge erscheint, ist letzten Endes einfacher Natur. Nur wenige Nahrungsmittel sind es, die für unsere Volksernährung bestimmend sind. Die Kartoffeln — das Getreide — mit diesen beiden steht und fällt unsere gesamte Ernährung. Aus dem Tierreich sind es Fett, Fleisch, Milch (mit Butter und Käse) die wir unbedingt brauchen. Und notwendig — wenn auch nicht in demselben Maße unmittelbar „nährend“ — sind Gemüse und Obst; auch den Zucker nicht zu vergessen. Als sogenannte „Genüßmittel“ sind Kaffee, Tee und Kakao ein fester Bestand unserer täglichen Nahrung geworden. Erwähnen wir dann noch den Fisch, insbesondere den Hering, so haben wir damit eigentlich den Überblick über unsere lebensnotwendigen Nahrungsmittel. — Von diesen Dingen erzeugten wir auch in normalen Zeiten nur ganz wenige in genügender Menge im Inland: die Kartoffel, den Roggen, den Hafer, Milch und Zucker. In allen andern sind wir heute mehr als früher, in manchen sogar ausschließlich, auf die Einfuhr angewiesen. Dieser für den Ernährungspolitiker wichtigste Punkt wird heute auch die deutsche Hausfrau beschäftigen: Wodurch kann unsere eigene Erzeugung gesteigert werden? Wie ist die Ernährung in der Einzelfamilie einzurichten, damit neben dem gesundheitlich besten Ergebnis unsere deutsche Volkswirtschaft günstig beeinflusst wird durch eine zweckmäßig gestaltete Nachfrage? Was für Einkäufe müssen im Einzelhaushalt unbedingt vermieden werden, damit nicht durch eine falsch gerichtete Nachfrage die Kaufkraft der Gesamtheit für die lebensnotwendigen Gegenstände geschwächt wird? Diese Fragen werden uns auch in diesen Blättern zu beschäftigen haben. Nahrung, Kleidung, Wohnung — das sind die drei Reiche, in welchen die tüchtige Hausfrau fast unumschränkt herrscht. Ihre Herrschaft richtig auszuüben, das heißt den Vorteil der eignen Familie aufs innigste zu verknüpfen mit dem Gedanken an das Gesamtwohl unseres Volkes — das ist die Zukunftsaufgabe der deutschen Staatsbürgerin.

II. Das tägliche Brot.

Eine Hauptarbeit unserer Hausfrauen besteht in der Zubereitung der täglichen Nahrung für die Familie. Eine schöne, aber verantwortungsvolle Arbeit, die leider von vielen Hausfrauen leicht genommen wird. Die Sorge für das tägliche Brot ist kein bloßes Herbeischleppen von Nahrungsmitteln, ein Verarbeiten derselben nach den Überlieferungen unserer Voreltern, nein, diese Sorge greift tiefer in das Familienleben ein, — es ist die Verantwortung der Hausfrau und Mutter für das körperliche Wohlergehen von Gatten und Kindern. Wie viele Fälle von Nephritis, Stomatose, Tuberkulose, Magenverengung usw. sind auf unzureichende Ernährung zurückzuführen. —

Welchen Zweck verfolgt die Nahrungsaufnahme? — Der kleine Körper soll größer, stärker werden, bei jedem Menschen müssen die abgenutzten Stoffe ergänzt werden, die Körpertemperatur soll erhalten bleiben. Die Nährstoffe des menschlichen Körpers zerfallen demnach in Bau- und Brennstoffe. Die Baustoffe sind Eiweiß (Gehirn, Muskeln), Salze (Knochen); Brennstoffe sind Zucker — Stärke. Fett ist sowohl Bau- als Brennstoff und das Wasser dient als Transportmittel der obengenannten Stoffe. Eiweiß, Fett, Zucker — Stärke, Wasser, Salze sind enthalten in den Nahrungsmitteln, die wir wiederum dem Tier-, Pflanzen- und Mineralreich entnehmen. Das Tierreich liefert dem Menschen hauptsächlich Eiweiß in Fleisch, Fischen, Eier, Milch, Butter, Käse. Das Pflanzenreich Zucker — Stärke in den Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Getreideprodukten, Obst und Zucker. Beide Naturreiche liefern Fett wie Butter, Speck, Schmalz — Öl, Palmöl, Kokosfett, Nüsse. Die Salze finden ihre Vertreter in Obst und Gemüse.



Was die Menge der einzelnen Nährstoffe anbetrifft, die für den Menschen notwendig sind, so finden wir ungleiche Angaben. Die meistvertretene Ansicht stellt fest: 118g Eiweiß, 60g Fett und 450g Stärke. Diese Angabe soll der Hausfrau kein Schema geben. Eine ständige Berechnung wird und kann nur

bei Massenpeisungen angewandt werden. Für die Hausfrau wird im allgemeinen das Wohlergehen der Familie der Maßstab sein, und aufmerksamste Beobachtung wird ihr den richtigen Weg zeigen. Vor allem kommt es darauf an, die Nahrungsmittel richtig zu verwenden. Die Nährstoffe müssen gut ausgenutzt und nicht durch das Kochen entfernt werden.

Die Hausfrau beachte folgende Regeln:

1. Die tägliche Nahrung soll einfach, kräftig, nahrhaft und sorgsam zubereitet werden. Erbsensuppe mit Speck, Himmel und Erde mit Blut und Lebertwort. (Rezept Seite 6).
2. Alle Nährstoffe müssen reichlich enthalten sein. Stodfisch mit Zwiebelsoße und Kartoffeln. Kartoffelsuppe allein dagegen genügt nicht, da Eiweiß fehlt. Wichtig wäre Kartoffelsuppe mit Wurst, Speck- oder Schellfischeinlage.
3. Die in den rohen Nahrungsmitteln enthaltenen Nährstoffe, besonders Eiweiß und Salze, dürfen bei der Zubereitung nicht verloren oder minderwertig werden, daher:
 - a) Gemüse in wenig, brausend kochendem Salzwasser schnell abkochen, (gartere Gemüse garnicht! D. N.)
 - b) Knochen oft und lange auskochen, damit die Leimstoffe sich lösen und ausziehen.
 - c) Kartoffeln in der Schale kochen, dann bleibt das Eiweiß erhalten.
 - d) Möglichst grobe Sorten von Grieß, Grütze, Graupen, Hafersflocken bevorzugen, da der Eiweißgehalt größer ist.
 - e) Fleisch nicht zu lange kochen oder braten, da das Eiweiß unverdaulich wird.
 - f) Mehlspeise kurze Zeit vorher fertigstellen, damit die Stärke ausquillen kann und leichter verdaulich ist.
4. Unterernährung tritt nicht nur bei Mangel an Nahrung, sondern auch bei einseitiger Ernährung auf, daher ist Abwechslung nötig.

Die Ernährung der Kinder ist von der der Erwachsenen nicht wesentlich verschieden, wohl aber kommt es beim Kinde in den Wachstumsjahren noch viel mehr auf Zweckmäßigkeit der Ernährung und der Nährstoffauswahl an, ferner auf Vermeidung von Schädlichkeiten, an die sich Erwachsene — häufig nicht ungekräft — gewöhnen.

Bei vielen Kindern macht sich eine Abneigung gegen manche Speisen geltend. Nach „Preyer“ soll in keinem Falle ein kleines Kind gezwungen werden, Nahrung zu genießen, deren Geschmack ihm zuwider ist. Die Aufnahme allzugroßer Speisemengen wird bei Kindern rasch zur Gewohnheit, dadurch werden nachteilige Einwirkungen auf die Verdauungsorgane ausgeübt. Das Wasserbedürfnis bei Kindern ist oft nicht unerheblich. Neben Trinkwasser, Kaffee und dergleichen ist der Genuß von wasserreichen, reifen Früchten anzuraten. Das Wasserbedürfnis wird durch den Obstgenuß vermindert.

Bei der Sorge um das tägliche Brot ist kein gedankenloses Kochen am Platze. Das Herrichten der Mahlzeiten ist eine Kunst, die in viele Wissensgebiete hineingreift, sei es die Chemie, die Physik, die Bakterienlehre oder die Gesundheitslehre. Durch die Kenntnis der Lebensmittel nach Herkunft, Güte und Zusammenfugung erhält die Hausfrau ferner Verständnis für Lebensmittelpreise, gewinnt Einfluß auf den Lebensmittelhandel und die Ernährung der Familie liegt in guter Hand. B.-S.-Bdn.

Hab' ein Lied auf den Lippen
mit fröhlichem Klang,
und macht auch des Alltags
Gedränge dich bang!
Hab' ein Lied auf den Lippen,
dann komme was mag!
Das hilft dir verbringen
den einsamsten Tag!

Calcar Hainchen.

Feierstunden

I. Musik im Hause.

„Der Mensch lebt nicht vom Brot allein“. Nicht nur für die leibliche Nahrung muß die Mutter sorgen, sondern auch, daß Geist und Gemüt nicht leer ausgehen. Etwas Schönes ist's um die Hausmusik. Etwas Feines und Nöstliches steht da vor uns, wenn wir an längst verklungene Zeiten denken; an die Zeit, als der alte Vater Haydn seine Symphonien, seine Quartette komponierte; als kunstbegeisterte Fürsten ihre Hausorchester hielten und als der einzelne nicht selten eine ganze Reihe von Instrumenten beherrschte, die er nach Belieben im Hauskonzert verwendete. Aber auch heute noch gibt es rechte, echte Hausmusik. Ja, wir meinen, daß sie sogar immer mehr aufblüht. Wir denken da nicht allein an den Kunstgesang, an das Klavierspiel des Virtuosen oder an das Streichquartett —

diese Krone der Musik. Wir denken vielmehr auch an die Musik, die kein ganz so großes Studium erfordert: an das ein- und mehrstimmige Volkslied, an die Gitarre und die noch bescheidenere Zither. Dieses dem bairischen Hochgebirge eigentümliche Instrument hat sich in letzter Zeit seinen Platz erkämpft. Bei einem großen Konzert in München, das nur von der Zither besetzt wurde, konnte der Saal die Hörer, die aus Herzlicher, innerer Anteilnahme gekommen waren, nicht fassen. Gibt es schönere Feiertunden, als wenn die Familie und ihre Freunde sich zum Musizieren sammelt, wenn der eine dies, der andere jenes beiträgt und der Rundgesang die Feier schließt? Aber trotzdem: nicht jede Familie kann sich die richtige Hausmusik schaffen. Oft fehlt es am Klavier, das auf so bequeme Weise das Einüben vermittelt; oft fehlt es an der Leitung, oft aber auch an den musikalischen Fähigkeiten! Sollen denn nun diese Familien so ganz ohne Sang und Klang sein? Gewiß nicht!

Überall wo Kinder sind, will die Freude einkehren. Jedes gesunde Kind lebt seine Daseinslust in frischer, froher Bewegung, im Spiel und Tanz aus. Wo aber diese dreie sind, da folgt auch unweigerlich Takt und Rhythmus und Ton nach — nur die Musik kann ihnen Erfüllung, letzte Vollendung geben. Für solches fröhliche Spiel setzt sich die Mutter ein. Es mögen dann die Räume wohl manches Mal zu eng werden, und dann bleibt der Mutter nichts übrig als hinauszuziehen mit ihren Kindern. Kann von ihnen keines singen oder spielen, so findet sich gewiß im Nachbarhaus einer oder der andere, der den Ton angibt. Wie schön wäre zu solchem Spiel die Flöte, und selbst die kleine Mundharmonika würde ihre guten Dienste tun.

Und woher nun solche Spiele nehmen? Wenn die Kinder und die Mutter keine kennen, dann mögen fröhliche Schulkameraden aushelfen oder aber die Mutter kann sich Rat holen in der Schule, beim Lehrer, oder bei einem „Wandervogel“, dessen Vereinigungen in den meisten Städten zu finden sind. Unsere Zeitschrift hat ja auch schon manche kleine Lieber und Spiele gebracht. Leider mußte das der hohen Kosten wegen in letzter Zeit unterbleiben. Wir hoffen jedoch, unseren Lesern bald wieder hübsche Anregungen geben zu können.

Die Mutter aber bleibt bei solchem Spiel und Tanz mit den Kindern jung. Und nichts wird die Kinder für alle Zeit so an das Elternhaus fesseln, wie solche fröhliche, gemeinsam genossene Feiertunden.

Der gute Kaufmann sorgt, daß auf der Erde kein Gut verkommt, sondern daß die Güter der Erde zu allgemeinem Nutzen über den ganzen Erdball hin- und hergeschoben werden, daß sie an rechter Stelle den Menschen nützen, die Not abhalten und die Lebensfreude erhöhen.

Carlaf Bremen.

Warum brennt das Gas so schlecht?

Von Ing. Max Günther, Berlin.

Es ist für den Fachmann geradezu erstaunlich, wie selten in den einzelnen Haushalten, Restaurationsräumen usw. gerade im gegenwärtigen Zeitabschnitt eine wirklich einwandfrei brennende

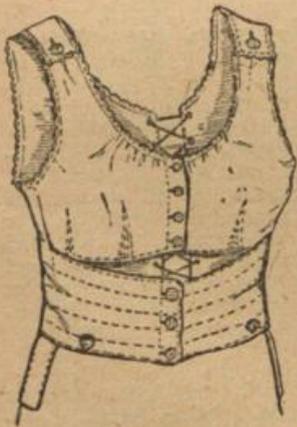
Gaslampe anzutreffen ist. In den weitaus meisten Fällen ist dies keineswegs auf eine mangelhafte Konstruktion der Brenner zurückzuführen, vielmehr ist die Ursache hierfür in einer schlechten Regulierung der Lampen zu suchen. Meistens genügen nur wenige sachkundige Handgriffe, um flackerndes blakendes Licht in ruhiges hellweißes zu verwandeln. Mit dem schlechten Licht geht vielfach ein höherer Gasverbrauch Hand in Hand. Bekanntlich beruht die Konstruktion einer jeden Gaslampe auf dem Prinzip des Dunsenbrenners, dessen Wirkungsweise kurz folgende ist: Der aus einer kleinen kreisrunden Öffnung, der sogenannten Gasdüsenbohrung, austretende Gasstrom saugt auf seinem Wege durch das Brennerrohr durch vier am unteren Ende dieses Rohres befindliche Öffnungen Luft an. Das, was also am Mundstück austritt, und zur Verbrennung gelangt, ist nicht reines Gas, sondern ein Gemisch von Gas und Luft. Von dem Verhältnis, in welchem dieses Gemisch zusammengeführt wird, ist die Intensität der Verbrennung und damit des Lichteffektes abhängig, d. h. also, das austretende Gasluftgemisch muß aus einer ganz bestimmten Menge Gas und einer entsprechenden Menge Luft zusammengefaßt sein. Diese Zusammenfassung ist wiederum abhängig:

1. von der Größe der Düsenbohrung, also von der Öffnung, durch welche das Gas eintritt,
2. von der Größe der Luftlöcher, und
3. von dem Druke des Gases, d. h. von der Geschwindigkeit, mit welcher das Gas eintritt.

Durch die Einführung der Gasperistunden ist der Gasdruck gegenwärtig größeren Schwankungen unterworfen als in normalen Zeiten; diese Luftlöcher sind bei allen modernen Brennerkonstruktionen veränderlich eingerichtet, wodurch die Möglichkeit, die richtige Zusammenfassung des Gas-Luft-Gemisches herstellen zu können, ohne weiteres gegeben ist. — Woran erkennt man nun, ob das austretende Gemisch zu viel Gas oder zuviel Luft enthält, und wie hilft man dem einen oder anderen Uebelstande ab? Zeigt sich nach dem Anzünden und Erwärmen des Brenners (etwa drei Minuten) ein Zucken oder Rauschen der Flamme, so ist dies ein Zeichen für zu wenig Gas oder zu viel Luft. Bei mattem rötlichem Leuchten oder Blaken des Glühkörpers ist die Gaszufuhr zu groß und die Luftzufuhr zu klein. In Hand der schematischen Darstellung seien die notwendige nRegulierungen wie folgt erläutert: (siehe die Zeichnung S. 6).

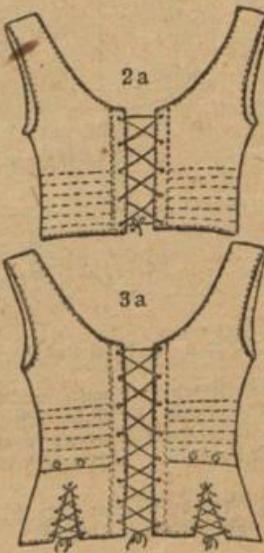
I. Zucken und Rauschen der Flamme. (Zu wenig Gas oder zu viel Luft.) Die Regulierschraube c ist etwas nach links aufzudrehen. Läßt nach vollständiger Öffnung der Schraube das Zucken und Rauschen nicht nach, so kann man sich dadurch helfen, daß man die Luftregelung b etwas schließt. Voraussetzung für jede Regulierung ist vorausgegangene vollständige Öffnung der Luftregulierung.

II. Mattes, rötliches Leuchten und Blaken des Glühkörpers. (Zu viel Gas oder zu wenig Luft.) Man schließt die Regulierschraube c durch langsames Drehen nach rechts, nachdem man sich vorher davon überzeugt hatte, daß der Luftschieber b vollständig geöffnet war. Während des Drehens blide man nicht auf den Glühkörper, sondern beachte die Lichtwirkung auf der Wand oder auf dem Fußboden. Bei einiger Aufmerksamkeit wird man die Veränderung des Lichteffektes während der Regulierung bald feststellen können, um im Augenblicke der höchsten Lichtintensität die Regulierung rechtzeitig einzustellen. — Vielfach wird sich nun zeigen, daß sich bei einem Versuche weder Gasregulierschraube noch Luftschieber bewegen lassen; möglicher-



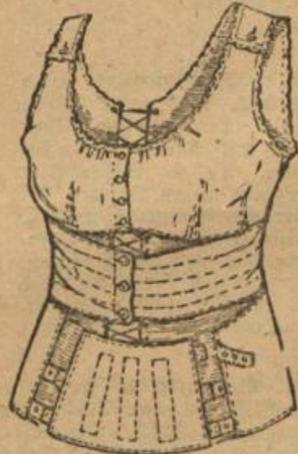
2

2. Brust- und Rockhalter von Margarete Winter, Lüdenscheid. Arztl. empfohlen. Der Hauptvorteil besteht in der Teilung des Vorder- teils, während das Rückenteil in gan- zer Länge geschnit- ten ist. Die Atmung kann frei gesche- hen, ohne durch ir- gendwelchen Zug oder Druck behin- dert zu sein. An das Gürtelteil wer- den die Röcke angeknöpft, diese Vorrichtung wird den Damen willkommen sein, die stets über ein Herab-



rutschen der Röde klagen. Nur Maß- schnittmuster er- hältl. Preis 6 M. Anfertigung nach Maß: Fr. Müdel- haus, Lüdenscheid (Westf.), Kölner- straße 7.

3. Brust- und Rockhalter mit Leibbinde D. N. P. a. von Mar- garete Winter, Lüdenscheid. Für hoffende Frauen oder Frauen, die einer Leibstübe bedürfen, sehr zu empfehlen. Nur nach Maß fertig käufl. von Fr. Müdelhaus, Lüdenscheid, Kölnerstr. 7.



3

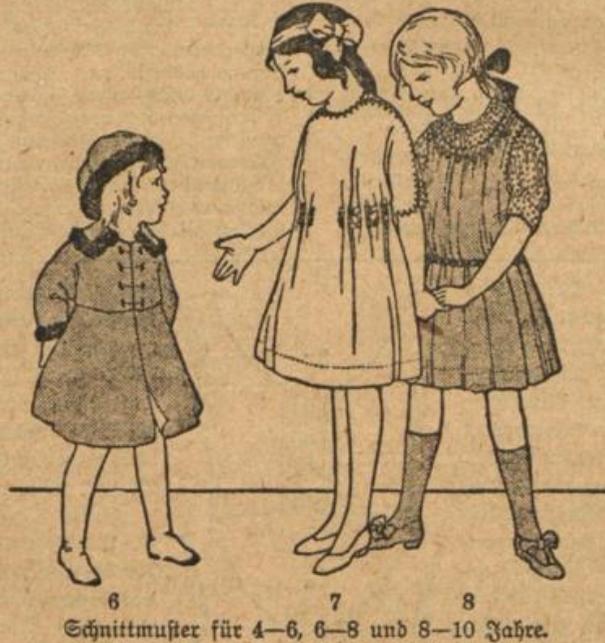
4. Mantel aus dunkelgrauem Plausstoff. Der Kragen kann auch offen getragen werden. Der Gürtel ist seitlich durch Schlitz nach innen geführt. Verdeckter Knopfverschluss. Helles Seidenfutter bis zum Taillenschluß. Erforderlich 3,50 m Stoff 130 cm breit, 2 m Seide 80 cm breit. Schnittmuster F. H. 306.



5. Kleid aus weinrotem Tuch. Ärmel aus gleichfarbigem Chiffon auf weißem anliegendem Tüllfutter. Laç aus zwei sich überkreuzenden Streifen aus hellem Crêpe line mit feinem, handgenähten Goldrändchen. Am Vorderteil feine Stopfstichstiderei im gleichen Farbenton. Verschluß links auf der Schulter und an der Seite. Die Umschlagränder des Kragens und der freihängenden Seitenbahnen sind franzenartig fein eingeschnitten. Normalschnittmuster für 90 bis 116 cm Oberweite erhältlich. Erford. 3,50 m Stoff 120 cm breit, 1 m Chiffon 120 cm breit, 1 m Tüll 80 cm breit. Schnittmuster F. H. 307.



6. Samtmantel und Mütze. Das graue Samtmantelchen und die Mütze sind mit Maraburüschchen besetzt. Helles Seidenfutter in dem kurzen Leibchen mit den angeschnittenen Ärmeln. Schnurschlingen und Boscamentknöpfe zum Verschluß. Erforderlich für 6-8 Jahre 3 m Samt 60 cm breit. Schnittmuster F. H. 308.



7. Kleid mit gesticktem Gürtel. Das Kleidchen ist aus leuchtend blauem Waschsamt, der Gürtel dicht in bunten Farben bestickt. Die Ausschnitt-, Schulter- und Ärmelränder sind mit hellgrauer Wolle behäfelt, blaue Schnur zum Zusammenhalten der Schulterränder. Erforderlich für 6-8 Jahre 1,60 m Samt 70 cm breit. Stiderei-muster mit Probe 2,50 M. Schnittmuster F. H. 309.

8. Blumenkleid. Das Überkleidchen aus grünem Kreppstoff ist mit einer Stiderei in blauvioletter, schwarzer und ziegelroter Wolle verziert. Ausschnitt und Ärmelränder sind mit schwarzer Wolle umhäftelt. In Gürtelhöhe ist

das Kleidchen dreimal eingekauft und mit schwarzer Wolle bestickt. Bluse aus weißem gesticktem Mull. Erforderlich 1 m Blumenstoff 80 cm breit, 1,60 m Kreppstoff 70 cm breit für 6-8 Jahre. Schnittmuster F. H. 310.

Normalschnittmuster zu jeder Abbildung erhältlich. Preis: Mantel oder Kleid je 3 M. Maßschnitt je 9 M. Kindermantel oder Kleid je 1,80 M.



12. Pelzweste. Schnittmuster auf Schnittbogen 4a. Einfache Weste ohne Ärmel mit eingearbeiteten Taschen, aus Wollstoff zu arbeiten und mit Pelz zu füttern. Erforderlich 1 m Stoff 100 cm breit. Schnittmuster N. F. F. 73.

9. Rock mit Bluse für junge Mädchen. Der Rock ist aus einem getragenen Blockenrock gearbeitet. Den Seitenbahnen sind Taschen einzuarbeiten. Der obere Rand wird auf ein Niederband genäht und mit schmalen Gürtel abgeschlossen. Die Bluse aus fein gestreiftem Stoff ist in Schlupfform gearbeitet. Laß, Schulterrand und Ärmelbund sind mit Tresse eingefast. Eingeknopfter weißer Kragen. Erforderlich 2,50 m Blusenstoff 80 cm breit, 2 m Rockstoff 100 cm breit. Schnittmuster F.H. 311.

10. Jadenkleid. Jace aus dunkelblauem Tuch, Rock aus grünblau variiertem Stoff. Stoffknöpfe zum Verschluss der Jadenkragen kann offen und geschlossen getragen werden. Die Ärmel sind angeschnitten. Der schräg verarbeitete Rock ist am oberen Rand auf ein Niederband genäht und mit einem Stoffgürtel abgeschlossen. Erforderlich 2,50 m Tuch 120 cm breit, 2 m Rockstoff 120 cm breit. Schnittmuster F.H. 312.

11. Kleid mit Sweaterbluse. Aus hellgrauem Stoff. Einfacher Rock, an ein Futterleibchen angeknüpft. Knöpfe und unterer Blusenrand aus dunkelgrauem gerauten Stoff, geschürzte Ösen zum Verschluss. Kleiner, handgestickter weißer Zierkragen. Der Blusenrand kann auch geöffnet getragen werden. Erforderlich 4 m Stoff 100 cm breit, 20 cm Befeststoff 130 cm breit. Schnittmuster F.H. 313.

13. Sportbluse. Der Kragen kann auch geöffnet getragen werden. An die glatten Vorderteile sind die in je 2 Quetschfalten gelegten Vorderteile angefast, links aufgesetzte Tasche. Erforderlich 2,50 m Stoff 80cm breit. Schnittmuster N.F.F. 74.

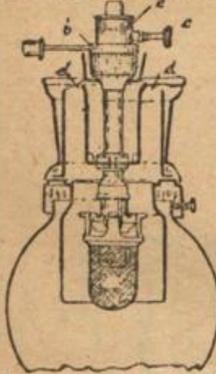
Normalschnittmuster zu jeder Abbildung in den 4 Größen 90—116 cm erhältlich, zu Abb. 10 auch für Oberweite 82 und 86 cm. Preis: Rock, Bluse, Jace oder Weste je 1.80 M. Maßschnitt je 4.50 M. Die Stoffangaben sind für Größe II berechnet.



Stickereimuster
in altdeutscher Art.

weise lassen sie sich auch bewegen, ohne daß jedoch die Bewegung irgendwelchen Einfluß auf den Lichteffekt hätte.

In beiden Fällen entferne man vorsichtig Glöde, Zylinder und Glühkörper und schraube den Brenner ab, nachdem zuvor der Haupthahn geschlossen wurde. Man nehme dann den Brenner weiter auseinander. Die Regulierschraube c ist zunächst gängig zu machen. Zu diesem Zwecke empfiehlt sich ein vorheriges Anfeuchten der Gewindegänge mit Petroleum. Ist dies geschehen, so beachte man, ob das Drehen der Schraube eine Veränderung der Gasdüsenöffnung zur Folge hat. Je nach der Konstruktion des Brenners schiebt sich ein tonischer Stift mehr oder weniger in diese Öffnung herein, oder die Öffnung ist kreuzschlitzenartig ausgebildet und schließt oder öffnet sich, je nachdem die Regulierschraube gedreht wird. Funktioniert die Regulierung in dieser Weise nicht, so ist die Tätigkeit des Laien erschöpft, und es bleibt nichts weiter übrig, als den Brenner in Reparatur zu geben.



Bei der Luftregulierung überzeuge man sich ebenfalls von der leichten Beweglichkeit und reinige alle Teile, insbesondere den Siebfort der Luftregulierung, gründlich von Staub und merke sich die vollständige Offenstellung des Schiebers. Nach der nun zu erfolgenden Montage des Brenners, wobei Glöde, Zylinder und Glühkörper zunächst noch nicht anzuhängen sind, öffne man den Gasbahn und entzünde die Stickschlamme am Mundstück a. Die Flamme soll bei offener Luftregulierung b einen blaugrünen Kern aufweisen und etwa 5 cm lang sein. Durch Drehen der Regulierschraube c ist die Flamme auf diese Länge einzustellen. Ist dies gelungen, so lösche man den Brenner, um nach erfolgtem Erkalten Glühkörper, Zylinder und Glöde anzuhängen. In den meisten Fällen wird man nach wieder erfolgter Entzündung eine bedeutende Verbesserung des Lichteffektes feststellen können, wodurch die verhältnismäßig kleine Mühe reichlich belohnt ist.

Der nun zu erfolgenden Montage des Brenners, wobei Glöde, Zylinder und Glühkörper zunächst noch nicht anzuhängen sind, öffne man den Gasbahn und entzünde die Stickschlamme am Mundstück a. Die Flamme soll bei offener Luftregulierung b einen blaugrünen Kern aufweisen und etwa 5 cm lang sein. Durch Drehen der Regulierschraube c ist die Flamme auf diese Länge einzustellen. Ist dies gelungen, so lösche man den Brenner, um nach erfolgtem Erkalten Glühkörper, Zylinder und Glöde anzuhängen. In den meisten Fällen wird man nach wieder erfolgter Entzündung eine bedeutende Verbesserung des Lichteffektes feststellen können, wodurch die verhältnismäßig kleine Mühe reichlich belohnt ist.

Für die Küche

Das rheinische Gericht: Himmel und Erde, verdient den Einzug auch in anderen Gegenden Deutschlands. Himmel und Erde ist ein aus Kartoffeln und Äpfeln zusammengekochtes

Mus, dem Salz, Zucker und nach Belieben Fett untermischt wird. Auf fünf Pfund Kartoffeln rechnet man zwei Pfund Apfel, zu Mus gekocht. Die Kartoffeln zerstampft man, wenn das Wasser abgeschüttet ist, und das Apfelmus rührt man mit dem Holzlöffel darunter. Zu dem Gericht schmeckt am besten mit Zwiebeln gebratene Blutwurst, jedoch auch gebratener Speck. Neßlich gebliebene Schmorfleisch- oder Bratentunte kann auch dazu Verwendung finden.

Eingegangene und empfehlenswerte Bücher

J. Niebergall, Die religiöse Erziehung in Haus und Schule. Kartoniert M. 2.80, gebunden M. 3.30.

Fr. A. Schmidt, Wie erhalte ich Körper und Geist gesund; ein Ratbuch für jede Frau. Kartoniert M. 2.80 gebunden M. 3.30.

H. Speitkamp, Physik in Küche und Haus. Kartoniert M. 2.80, gebunden M. 3.50.

Diese drei Bücher sind aus der bekannten Sammlung „Aus Natur und Geisteswelt“ des Teubner-Verlags, Leipzig und Berlin. In demselben Verlag erschienen folgende für Fachleute und Laien gleicherweise wertvolle Schriften:

Gertrud Scholz, Die Bekämpfung der Rückgratverkrümmung, Karl Thomas, Nahrung und Ernährung. Geheftet M. 5.—.

Ferner die Reigen-Sammlung von Minna Madegwill. Kartoniert M. 6.— und zum Schluß ein reizend Spielbuch für die größeren Kinder:

Spiel und Spaß und noch etwas, von R. Dorenwoll. Kart. M. 3.—. Auf sämtliche Hefte und Bücher entfällt noch der Buchhändler-Teuerungszuschlag von 100 Prozent.

Einsendungen für den redaktionellen Teil erbeten an Frau E. Köhl, Köln-Klettenberg, Lohrbergstraße 28, für den Bilderteil an Frau L. Düben, Karlsruhe i. B., Karlsriedrichstraße 14. Außer Zeichnungen können auch fertige Kleidungsstücke, Handarbeiten, Hausrat eingesandt werden, sofern es Originalentwürfe sind. Auch klare deutliche Photographien fertiger Gegenstände können eingeschickt werden.

Urheberinnen: Abb. 1: Gertrud Kopp-Kömhilft, Köln-Vindendorf; Abb. 2 und 3: Marg. Winter, Lüdenscheid in Westfalen; Abb. 4, 5 und 10: Modewerkstätten Emmy Schöck, Karlsruhe i. B.; Abb. 11: Hedwig Kappler, Karlsruhe i. B.; Abb. 9, Bluse 12 und 13: Werbestelle für deutsche Frauenkultur, Karlsruhe i. B.

Schnittmusterbogen. Einige der Abbildungen werden in der bekannten Art auf dem frei zu beziehenden Schnittmusterbogen gebracht, der Bogen enthält noch Abbildungen und Schnittmuster aus anderen Hefen. Preis des Schnittmusterbogens 50 Pf. u. 10 Pf. Porto.

Der Verlag gibt Normalschnitte oder Schnitte nach Maß gezeichnet zu den am Schluß der Beschreibungen angegebenen Preisen ab. Unsere Normalschnitte werden nach mittelgroßen ungeführten Normalfiguren gezeichnet.

Maße der Normalschnitte für Erwachsene

Größe in cm	Oberweite	Ärmelweite	Ärmellänge	Bordere Länge	Rückenslänge	Rocklänge
I	90	70	90	36	36	100
II	98	75	103	38	37	102
III	106	80	114	39	38	102
IV	116	86	125	38	39	102

Maße der Normalschnitte für Jungmädchenkleider

Alter	Oberweite	Ärmelweite	Ärmellänge	Bordere Länge	Rückenslänge	Rocklänge
12—14 Jahre	82	64	84	34	35	55
14—16 "	88	66	88	35	36	65
16—18 "	90	70	90	36	36	85

Den Betrag für die gewünschten Schnitte und 40 Pf. Porto wolle man mit der Bestellung einsenden, andernfalls erfolgt Zusendung mit Nachnahme, die sich außer Porto noch um 50 Pf. erhöht. Ausführliche Anleitung zum Annehmen ist vom Verlag, G. Braunsche Hofbuchdruckerei und Verlag, Karlsruhe i. B., Karlsriedrichstraße 14, zu beziehen. Wir bitten bei Bestellungen von Normalschnittmustern die genaue Größe, sowie die Schnittmusternummer mit den Reimbuchstaben anzugeben.

Herausgeberinnen: Elisabeth Köhl, Esse Bieringhaus, beide in Köln. Verantwortlich für den redaktionellen Teil: E. Köhl, Köln-Klettenberg, Lohrbergstraße 28, für den Bilderteil: L. Düben, Karlsruhe i. B., Karlsriedrichstraße 14. G. Braunsche Hofbuchdruckerei und Verlag, Karlsruhe i. B.

Die Heimat auf dem Lande



Von Schüsseln, Töpfen und Tellern

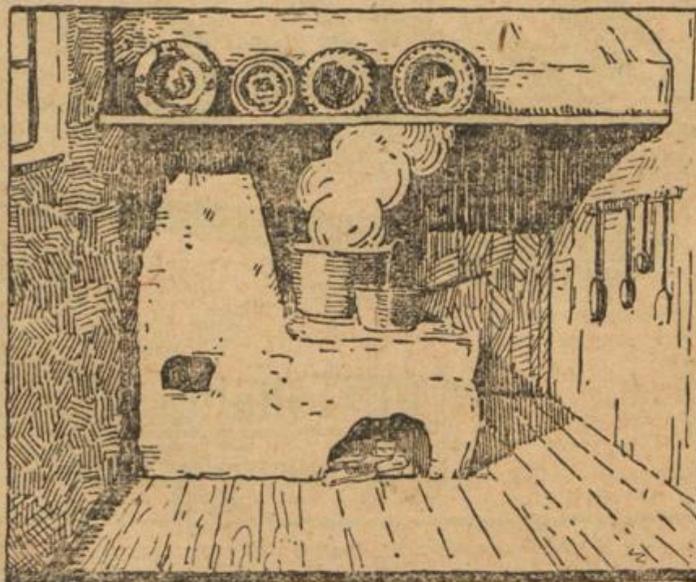
□ Vor dem Krieg, als es auch bei schmalerm Geldbeutel möglich war, Reisen zu machen und von den Reisen Geschenke mit zu bringen, hatte ich das Glück, die verschiedensten Gegenden unseres schönen Vaterlandes kennen zu lernen. Ich hatte es mir zur Gewohnheit gemacht, in ländlichen und kleinstädtischen Läden nach schönen, bunten Tellern und Töpfen Umschau zu halten. Ist doch in vielen Gegenden, z. B. im Siegburger Lande, in Hessen, Bayern, Sachsen, Thüringen, im Schwarzwalde usw. die Töpferei und Porzellanmalerei als uralte ererbte Handwerke betrieben worden. Leider wurde ich fast immer enttäuscht; in Porzellan und Ton gab es fast nur schlecht geformte, häßlich bemalte Massenware, als ob es nie besseres gegeben hätte oder geben könnte. Warum mußte das sein? Ich glaube, wir Frauen sind daran nicht ohne Schuld, daß die bodenständige Arbeit nicht höher bewertet wurde, daß das eigentliche Handwerk überhaupt nicht mehr in rechter Achtung

stand, obwohl es dem Arbeiter die größte Freude am eigenen Können verschafft, in ihm schlummernde Kräfte weckt und auch, namentlich auf dem Lande, als lohnende Winterfüllarbeit, mancher Familie zu einem behaglicheren Leben verhelfen kann. Glücklicherweise erkennt man die gute, bodenständige Heimarbeit heute wieder mehr und mehr an. Neben vielen Einzelpersonen sind Behörden und Vereine tätig, so manche schöne Kunst zu neuer Blüte zu bringen. Da ist es nun Sache der Frauen als Verbraucherinnen tatkräftig mit zu helfen. Für ländliche Gegenden sollten sie doch ja das bunte, lustige Geschir bevorzugen, mit den kräftigen Blumen und sinnigen Sprüchen. Dieses Geschir auf dem Bord, auf dem Tisch, im Schrank ist ein prächtiger Schmuck der Wohnung. Und wenn die Mutter täglich an den großen Schüsseln, an den Vasen, Tellern, Krügen und Töpfen sich erfreut, so bildet das kleine Mädchen den Geschmack an den netten Puppenschüsseln und Töpfchen.

„ Etwas vom Herd unserer Vorfahren

So weit wir in die Vergangenheit zurückblicken können, hat der Herd als heilig gegolten. Woher kam das? Wir müssen hierbei bedenken, daß das Haus unserer ältesten Vorfahren nur einen einzigen Raum hatte, in dessen Mitte die offene Feuerstätte, der Herd, stand. Sein Feuer diente nicht nur zum Kochen der Speisen, sondern gleichzeitig als Spender von Wärme und Licht für die Familie. Sie sammelte sich um den Herd, verrichtete dort ihre Arbeit, und auch die Schlafstätten waren in diesem gemeinsamen Raume aufgeschlagen. Fenster gab es zunächst noch nicht und der Rauch des Herdes mußte seinen Abzug durch die Tür oder die Fugen der Wände finden, soweit nicht eine Öffnung im Dach Erleichterung vor der Rauchplage schaffte. Aber beseitigt wurde sie erst durch den Einbau eines Rauchfanges, eines Kamins, worin man dem Beispiel der unsrer germanischen Vorfahren benachbarten Römer folgte, von denen man auch den Namen (Caminus) entlehnte. In dieser wichtigen Neuerung lag dann weiter ein Fingerzeig dafür, den Herd von der Mitte an die Seite des gemeinsamen Raumes zu legen und ihm eine Form zu geben, wie wir sie auf unserem Bilde sehen. Hier beobachten wir nun auch schon, daß der Raum mit dem Herde kleiner geworden ist, und in der Tat wurden im Laufe der Zeit von dem ursprünglichen Einraum mehrere Nebenräume abgetrennt. Es entstand die Küche,

wie auch die geheizte „Stube“, ein Wort, das von dem alt-römischen (lateinischen) Worte Stufa abeleitet wird. Hierdurch und mit dem Einbau weiterer Sonderräume, auch zu Schlafzwecken, konnte der frühere Hauptraum beträchtlich verkleinert und auf den Zweck als Eingangsraum (Diele) beschränkt werden. Endlich gab die Einrichtung des Kamins die Möglichkeit, obere Stockwerke zu schaffen und auch diese nach Bedarf zu heizen. Inzwischen war aber auch schon längst die Einrichtung der Fenster üblich geworden, zunächst freilich nur durch Holzläden geschlossen, da die Verwendung des Fensterglases wegen seiner teureren Herstellung Jahrhunderte hindurch nur den Wohlhabenden möglich war. Und wenn anfänglich der Herd auch als Lichtquelle dienen mußte,



Feuerstelle aus dem 17. Jahrhundert

so hatte man schon sehr bald gelernt, durch Verwendung von Kienspänen, aber auch von Lampen mit Dochten eine bessere Beleuchtung für die dunklen Stunden zu schaffen. Gewiß war lange Zeit hindurch alles dies einfach und roh. Welch gewaltiger Fortschritt bis zu den bequemen Herden und Ofeneinrichtungen, den Zentralheizungen und elektrischen Beleuchtungen der Gegenwart. Und wenn uns heute die volle Ausnutzung dieser Errungenschaften durch die Not der Zeit erschwert wird, so finden wir vielleicht einen schwachen Trost durch die Betrachtung der einfachen Verhältnisse unserer Vorfahren, denen aber doch ihr bescheidenes Herdfeuer das Sinnbild der familienzusammengehörigkeit und der Heiligkeit des häuslichen Friedens gewesen ist.

Bei Hals- und Lungenleiden

aller Art, wie Katarrhen, tuberkulösen Erkrankungen Asthma usw. erzielten, wie zahlreiche Mitteilungen von Aerzten, Apothekern und Leidenden einwandfrei beweisen, unsere

Rotolin-Pillen

In jahrelanger Praxis vorzügliche Erfolge. Husten, Verschleimung, Auswurf, Nachtschweiß, Stiche im Rücken und Brustschmerz hörten auf. Appetit und Körpergewicht hoben sich rasch; allgemeines Wohlbefinden stellte sich ein. — Erhältlich die Schachtel zu 6,— Mk. in allen Apotheken; wenn nicht vorrätig, auch direkt von uns durch unsere Versandapotheke.

Ausführliche Broschüre kostenlos durch: Pharindha G.m.b.H. (bisch. Plötz & Co.) Berlin SW 68.

Krampfadern, offene Beine

Hautflechten Brandwunden Frostschäden usw.

aller Art, auch ganz veraltete Leiden, namentlich juckende, nässende und sehr entzündliche Ekzeme heilt sofort die

kühlende, Fridosan-Heilsalbe

D. R. P. angemeldet, Name gesetzlich geschützt. Erprobt an Universitätskliniken. Zu haben in Apotheken und Drogerien, wo nicht, direkt beim Hersteller: **Dr. Strauß & Co., Berlin W. 15, Uhlandstr. 146 c.** Preis der Original-Dose M. 12,— geg. Voreinsendung fr. Nachnahme M. 1,50 mehr. **Narbenlose, schnellste Verheilung! Größte Erleichterung schon bei erstmaliger Verwendung! Prospekt kostenfrei.**



SCHWERHÖRIGE!

Ich höre wieder!

durch diesen famosen elektr. Hörapparat der

Majofone G. m. b. H., Berlin, Neue Schönhauser Str. 10.

Probensendung ohne Kaufzwang

STOTTERN

wird dauernd beseitigt. Risiko ausgeschlossen. **H. Düllich, Darmstadt, Rhöning 128.**

Frauen

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

„Patentmatratzen“ „Auflagen“

(4 teilig) in jeder beliebigen Größe lieferbar. Preise I. die Größe 100x195 cm, Matratze, Auflage und Schoner. **Auflagen in laroter Drell 625 M.** „ „ grau Drell 575 „ „ „ Zellstoff Drell 375 „ **Klub- und Polstermöbel jeder Art a. eigen. Werkstatt liefert Wilhelm Lüders, Polstermöbelgeschäft Kirchberg a. H.**

HIENFONG

à Dtz. Mk. 25.—. Lebensöl, Wunder- u. Wienerbalsam sowie sämtliche Thüring. Spezialitäten liefert zu den billigst. Preisen **Oskar Heinze, chem.-pharm. Laboratorium, Dröbischau b. Königsee i. Th.**

Zinn, Messing, Kupfer,

Blei, Zink, Weißmetall, Nickel, Aluminium, Metallspäne zahlt die höchsten Tagespreise pro Kilo, b. größeren Posten mehr. Sendung v. außerhalb werd. prompt erledigt. **Metallschmelze Mariannenstr. 24, an der Kottbuser Brücke. Am Moritzplatz 106 58, Nebenanschluß.**

PERLEN, BRILLANTEN,

Ankauf von Uhren, Platin, Gold und Silber zu den höchsten Tagespreisen. **G. Schliephacke, Friedrichstr. 210, Ecke Kochstr.**

Jeder Bezieher des Kommentars zum Betriebsrätegesetz von Dr. Georg Flatow braucht auch den soeben erschienenen

Kommentar

zu der Verordnung betreffend Maßnahmen gegenüber

Betriebsabbrüchen und Stilllegungen

nebst der Ausführungsanweisung

Unentbehrlich

für Betriebsräte, Gewerkschaftler, Behörden Arbeitgeber u. Arbeitnehmer.

Preis 1,50 Mark und 20% Teuerungszuschlag

BUCHHANDLUNG VORWÄRTS

Berlin SW 68, Lindenstraße 2

Frauenleiden und deren Verhütung! Mit einem Anhang: Die Verhütung der Schwangerschaft. Preis 1,45 Mk., Porto 20 Pf. **Buchhandlung Vorwärts, Berlin SW. 68, Lindenstraße 3.**



J.H. Garich

Stallschreiberstr. 55 empf. alle Arten Wästen, auch verstellbare u. Maß- & Fabriktr. 9-6 geöffnet

Reichelt

145 Filialen in Groß-Berlin

Zentralbetrieb: Schlesischestraße 28