

Die Frau und ihr Haus

Zeitschrift für Kleidung · Gesundheit
Körperpflege und Wohnungsfragen
Die Heimat auf dem Lande

B e i l a g e z u r G l e i c h h e i t

Von guter Haltung, von Menschenbildung und richtigem Gehen

« Ich sehe mit meiner Freundin in der Elektrischen. Uns gegenüber eine Frau in mittleren Jahren: Moderner Hut und Schleier, elegantes Kleid, hoher Stehstragen und Korsettfigur. So sieht sie steif und wagt sich nicht zu rühren. Aber wunderschön findet sie sich in ihrem Staat. Daneben eine Frau in den Dreißigern, im blauen Seidenkleid. Ein mächtiger Hut, das Kleid ausgeschnitten, sehr viel körperliche Fülle. Der Oberkörper ist durch das Korsett gewaltig groß, die Arme vom Körper rund abstehend, die Hände liegen steif auf den weit auseinanderstehenden Knien. Der Körper weiß in seiner eingezwängten Fülle nicht wohin mit sich selbst und seinen einzelnen Gliedern. Da treten zwei junge Mädchen in den Wagen, die eine im Mittel, die andere im Dirndlkleid. Die schlicht gekämmten Haare als Flechte um den Kopf gelegt. Strahlende Augen, blühende Farben und frische Bewegungen: ein Hauch von Lebensbejahung und Lebensfreude geht von diesen beiden jungen Mädchen aus. — Unsere beiden Gegenüber fangen an zu tuscheln. Ihre Gesichter werden molant. Sie nehmen die jungen Menschenkinder unter die Lupe und schließlich hört man aus ihren hämischen Worten die grenzenlose Verachtung über die beiden jungen Mädchen, die auch nicht „die mindeste Ahnung von der neuesten Mode“ haben.

Ich bemerke, wie meiner Freundin der Arger hochsteigt; auf einmal hält es sie nicht mehr. Sie sagt zu unseren beiden Gegenübern: „Sie scheinen diese beiden jungen Mädchen nicht zu verstehen. Sie sind schön!“ Die beiden Frauen verstummen plötzlich. Aber sofort löst sich die Spannung wieder. Sie verstehen tatsächlich diese Bemerkung nicht. Man hätte ebenso gut halbäuslich mit ihnen reden können! —

Zwischen diesen Modedamen und den beiden jungen Mädels gibt es keine Brücke. Es sind Menschen von zweierlei Art. Und diese zweierlei Art gibt es nicht etwa vereinzelt, sondern unsere Frauen von heute sind überhaupt in zwei Lager geteilt: solche, die sich als Kleiderständer betrachten, die ihre Zeit damit

hinbringen, die Mode zu studieren und sich bis an ihr Lebensende in jeder Saison mit ihren Erzeugnissen zu behängen und solche, die leben, um aufzunehmen, zu genießen, sich selbst auszuwirken. Natürlich gibt es auch Zwischenstufen, aber diese spielen für unsere Betrachtung keine Rolle.

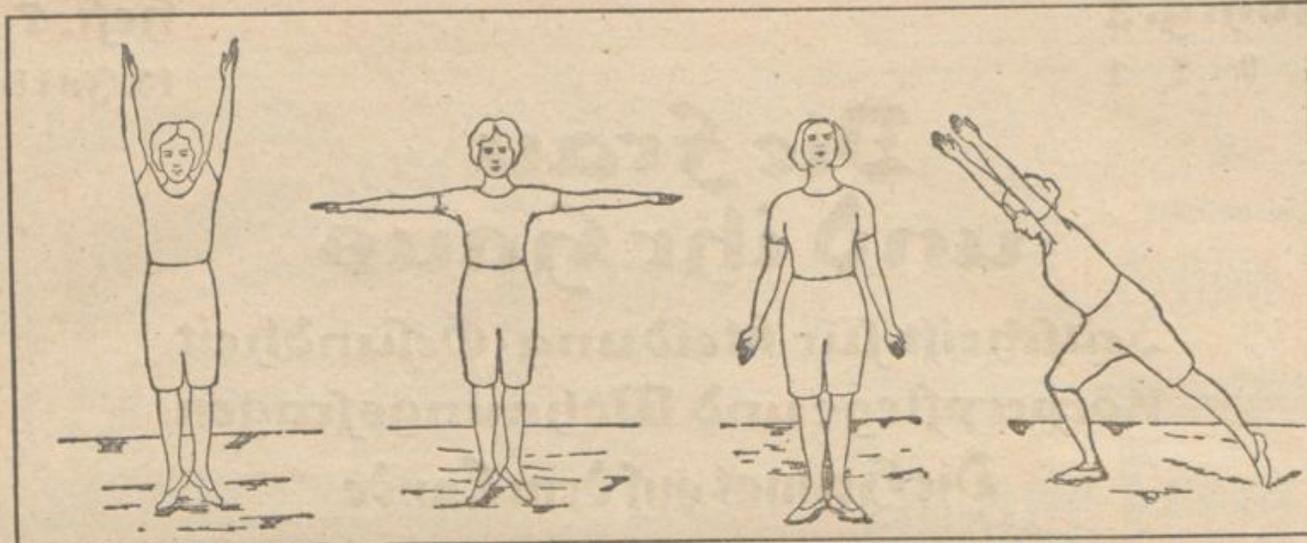
Woher kommt nun dieser gewaltige Unterschied bei unseren Frauen? Ein Unterschied, der, wie wir gesehen, keineswegs rein äußerlich ist, sondern der sich auf den ganzen Menschen mit all seinen Interessen, seinem ganzen Sein erstreckt. Er hat seine Ursache in der ganz verschiedenen Betrachtung des eigenen Körpers. Ist er den einen lediglich Objekt für die Mode, so ist er den anderen wesentlichster Teil ihrer Persönlichkeit. Diese ändern wissen, daß nur der freie Körper gesund und daß nur der gesunde Körper volles Menschenglück gewähren kann. Aber nicht nur dies: Diese anderen haben auch andersartige Schönheitsbegriffe. Alles was geschraubt und hölzern und steif, ist für sie unschön. Bei einer geschnürten Frau vernimmt das feinere Ohr stets das Geräusch von knackenden Stahlstangen und man spürt Kurzatmigkeit. Freie Haltung und Bewegung und die dem Körper gemäße, sinnvolle Kleidung dagegen formen gemeinsam den Begriff der Schönheit.

Wie stellen nun wir Mütter uns zu diesen Dingen? Wir haben in diesen Blättern schon häufig auf das Verwerfliche unnatürlicher, ungesunder Kleidung hingewiesen. Unsere aufmerksamen Leserinnen werden im Grundsatz mit uns einig sein, daß wir sie für uns selbst und im Interesse der Volksgesundheit ablehnen müssen. Nicht ganz dasselbe ist es aber um unser Schönheitsgefühl. Wenn heute manche unserer Anhängerinnen eine „schöne Korsettfigur“ noch hübscher finden mögen, als den frei sich bewegenden Körper, so haben sie nicht immer ganz unrecht. Denn der ungeschnürte Körper, der sich gar nicht in der Gewalt hat, der Muskeln spannt, wo sie lose sein müßten und umgekehrt, der den Bauch vortreibt, den Rücken krumm hält, der mit den Hüften wadelt und die Krüße

schlecht setzt, der wirkt manchmal unästhetischer als die Korsettfigur, die durch die modische Note einen gewissen Reiz erhält. Was wir heute brauchen ist: sehen lernen! Auf uns selber, auf unsere



Teilbild 21 aus: R. W. Diefenbachs Schattenfriese „Per aspera ad astra“. Verlag von B. G. Teubner, Leipzig und Berlin.



Kinder, auf unsere weitere Umgebung achten; den geschnürten Körper vom ungeschnürten unterscheiden lernen, die starre Unbeweglichkeit des ersteren ablehnen und für den frei sich bewegenden Körper nach immer größerer Schönheit streben. — Und wo finden wir unsere Vorbilder? Im täglichen Leben werden sie uns leider noch wenig geboten. Aber die Kunst schenkt uns diese Vorbilder. Unser Titelbild zeigt uns eine köstliche Jugend, die im freien Spiel des Körpers herrliches Lebensgefühl genießt — ein Anblick der den „Sehenden“ mit Entzücken erfüllen muß. Und in unseren beiden Abbildungen griechischer Plastik sehen wir die edle Form und Bewegung des erwachsenen Körpers, dessen Muskelspiel niemals eine beengende Kleidung störte.

Die Abbildungen aus der alten griechischen Kunst bedeuten nicht, daß wir heute etwa ähnliche Kleidung anlegen sollten (sobald wir manches davon lernen könnten!). Das heutige Mittelkleid und das Dirndlkleid, jene alten deutschen Kleidformen, erfüllen wohl den Zweck, dem Körper freies Spiel zu lassen, wie wir bei unseren beiden jungen Mädels, von denen oben die Rede war, gesehen haben. Aber das wollen wir uns von den schönen alten Bildwerken zu eigen machen: das Streben nach edler Form und reiner Bewegung des Körpers. Das geht nicht ohne Arbeit und täglich erneute Willenskraft ab. Denn — wir wollen es ruhig aussprechen — durch ungeeignete Kleidung und mangelnde Übung sind unsere Körper entartet. Wir müssen also täglich turnen — um den alten griechischen Ausdruck zu gebrauchen: Gymnastik treiben. Unsere Abbildungen oben zeigen einige gymnastische Übungen. Sie sollen einen Begriff geben, wie die Übung die Muskeln des Körpers anspannt, und wie der richtige Gebrauch der Muskeln eine ebenmäßige und „reine“ Form hervorbringt. Diese reine Form ist zugleich die gesundheitsgemäße; denn durch sie werden die Funktionen des Körpers wie Atmung, Blutzirkulation in der richtigen Weise gefördert.

Wer nun aber die gymnastische Übung „schön“ ausführen kann, wer in ihr immer mehr körperliches Können, körperliche Kraft entfaltet, der wird auch in der Bewegung des täglichen Lebens Beherrschung, Ebenmäßigkeit und Schönheit zeigen. Und das Streben danach ist keineswegs Eitelkeit, wie das Tun der Modedame, sondern Pflicht gegen uns selbst und gegen die, welche nach uns kommen werden. Wir Mütter von heute werden uns als Pioniere fühlen müssen für ein neues Sehen und für einen neuen Menschen, der körperlich schöner sein wird, als wir selbst.

Bewegung übt einen wohlthätigen Einfluß auf die Willenskraft und Selbstbeherrschung des Nervenschwachen aus; sie weckt ihn auf und bringt ihn wieder zu sich selbst.

Dr. Kellog.

Auf dem bevölkerungspolitischen Kongress der Stadt Köln (Mai 1921) durfte eine Kundgebung für die körperliche Ausbildung nicht fehlen. Es fand eine öffentliche Versammlung des Stadtmagistrats für Jugendpflege und Leibesübungen statt. Über die große Bedeutung des Turnens und des Sports, gerade heute, wo das Dienstjahr des Mannes abgeschafft worden ist, sprach Kreisarzt Dr. Hiltmann-Sterkrade. Die städtische Hauptturnlehrerin Thurn-Stefeld, behandelte die Notwendigkeit von Turnen und Sport auch für Frauen und Mädchen. Turnerische Darbietungen von Männerturnvereinen am Barren und Reck waren in der Eleganz der Bewegung reif für die

öffentliche Schaustellung. Mehr noch auf die Schönheit der Körperform wiesen die Freiübungen einer Frauenriege des technischen Seminars der Stadt Köln hin. Hier war ein „Hauch jenes griechischen Geistes“ zu verspüren, der den ganzen Menschen hinnimmt; der die Gymnastik nicht allein als Bewegung des Körpers auffaßt, sondern zugleich als eine Bewegung des Gemütes und der Seele, welche Empfindungen von Schönheit und Freiheit und Aufwärtstreben auslöst.

Eine „Tanz“schule von heute

Vor etwa zwanzig Jahren kam eine Frau aus Amerika herüber, die sich viel mit griechischer Kunst beschäftigt und erkannt hatte, daß die Menschen, die diese Kunst darstellt, schöner und freier waren, als die Menschen von heute; daß wenn sie sich bewegten im Wandeln, im Spiel und im Tanz, der Anblick derjenigen hatte erfreuen müssen, die es sahen. Diese Frau war Isadora Duncan. Von ihr ist dann die Erkenntnis weiter gegangen, daß es besseres gibt, als des Ballet und moderne Tänze mit häßlichen oder gemeinen Bewegungen.

Es kamen dann eine ganze Reihe von „Tänzerinnen“, die mehr oder weniger den Spuren Isadora Duncans folgten. Isadora hatte aber eine Schwester, Elisabeth. Diese wollte, daß das, was Isadora gedacht und gefühlt hatte, nicht verloren gehen möchte. Und so nahm sie Kinder zu sich, die sie ausbilden ließ zu allem Guten und Schönen und die sie körperlich zur Freiheit und — zur Beherrschung erzog. Der Körper sollte das Instrument werden, um Jubel und Freude und Innigkeit und Schmerz auszudrücken — so, wie früher, in uralter Zeit, einmal körperliche Handlung, körperlicher Rhythmus, Ausdruck von Weiblichkeit gewesen, die sogar mit der religiösen Feier eng verbunden waren.

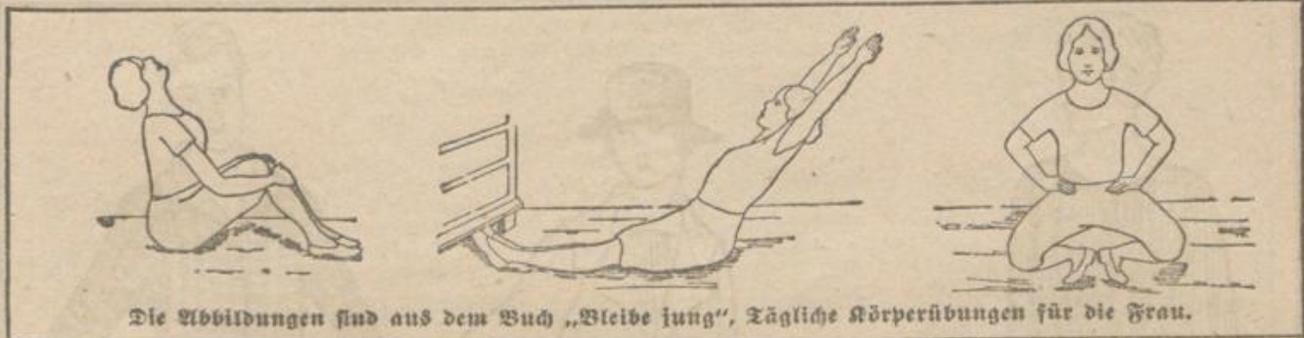
Die Schule von Elisabeth Duncan hat durch den kürzlich verstorbenen Karl Osthaus in Hagen i. W. ein Heim gefunden. Wenn die jungen Menschenkinder dieser Schule vor die Öffentlichkeit treten, wenn sie ihre Reigen zu deutschen Volksliedern, ihre deutschen Tänze tanzen, dann empfindet der Zuschauer in dieser Darstellung des menschlichen Körpers etwas früher nicht gekanntes, etwas reines und stillches, etwas, das erhebt und beglückt und das die Menschen besser machen mühte...



Der Mensch wirkt alles, was er vermag auf den Menschen durch seine Persönlichkeit, die Jugend auf die Jugend und hier entspringen auch die reinsten Wirkungen. Diese sind es, welche die Welt beleben und weder moralisch noch physisch aussterben lassen.

Spartanisches Mädchen. Wettläuferin.

Goethe, Wahrheit und Dichtung, 9. Buch. Mitte des 5. Jahrh. v. Chr.



Die Abbildungen sind aus dem Buch „Bleibe jung“, Tägliche Körperübungen für die Frau.

Vom Kino

Jede Mutter weiß, was es mit dem Kino auf sich hat: wie es die Kinder durch seine Melodie anlockt, wie es die Erwachsenen in seinen Bann zieht. Sie weiß auch, daß es mit seinen die Nerven aufreizenden oder direkt unsittlich wirkenden Vorführungen vielfachen Schaden anrichtet. Voriges Jahr ist ein Gesetz herausgekommen, welches die Kinovorführungen unter Zensur stellt. Aber dieses Gesetz ist nicht mächtig genug, um alles Verwerfliche auszuschalten. Nun kommt jedoch Hilfe von manchen Seiten. Vereine und Verbände bilden sich, wie in Essen und Nürnberg, zur Bekämpfung des Schundfilms. Es werden auch vielerorts Lehr-, Kunst-, Kultur- und Unterhaltungsfilm geschaffen, die Kindern und Erwachsenen Nutzen und Freude bringen. Allen voran das Berliner Zentralinstitut für Erziehung und Unterricht, das derartige Filme durch die Schulen zu verbreiten sucht. Und ist es nicht bemerkenswert, daß mancherwärts die Jugend selber gegen das Kino aufgetreten und erreicht hat, daß diese und jene Vorführung schmutzigen Inhalts unterblieb? Kämpft die Jugend so für ihr eigenes Wohl, so müssen erst recht die Mütter über die Seelen ihrer Kinder wachen und energischen Einspruch erheben, wenn es nottut. Ihnen nahestehende Frauenvereine oder die Schule werden unsere Mütter ganz sicher in solchem Tun unterstützen.

Plattdeutsch auf Rotgeld

Verschiedentlich ist bereits von treffenden und passenden Plattdeutschen Sprüchen berichtet worden, die man auf Rotgeldscheinen angebracht hat. Im neuesten Heft der „Mitteilungen aus dem Quidborn“ wird nun eine interessante ausführliche Zusammenstellung geboten. So heißt es auf dem Rotgeld des Kreises Storman: „Was lütt is, ward mal groot, ahn Saat und Halm keen Noarn; ahn Arbeit, Sorg un Spoarn keen Glück, keen Ruh, keen Broot.“ Neustadt in Holstein: „Heimat, die wüllt wi uns ergeben, dörch di fall Dütschland wedder leben.“ Skappel: „Wat veerundföftig unse Olen mit Blut hebbt löst, wi ward et hosen.“ Flensburg: „Jungs holt fast!“ Ottern-dorf: „Wur und Börgermann, Schipper un Smedt leggt all



Diana. 4. Jahrh. v. Chr.

mit Hann an, denn ward weller Recht!“ Stavenhagen (zu einem Wilde Reuters): „Wenn einer kümmt und tau mi seggt: „It mal dat allen Minsch en recht“; denn segg id: „Leive Fründ, mit Gunst, o löhren S' mi doch des' sivere Kunst.“ Goslar (zum Dukatenmännchen des Hauses Kaiserwirth): „Dou Männeden dreihst all dousend Jahr an dissen einen Dukatenhuden. O neihmest dou seitiger deine Arbeit wahr; denn Dousende könnt davon heile wei brouen.“ Izehoe läßt einen seiner 50-Pfennig-Scheine sich selbst also verpöten: „Föstig Penn! Hört blos mal to, för so ee'n Lappen ul Izehoe. Bunt is dat papiern Geld, bunt geiht her hier up de Welt. Föstig Penn heit ni bel Wert, kost upstunns al'n Deringsteert.“

Man kann den Frühling im Jahre nicht festhalten, aber man kann jung bleiben in der Seele bis an sein Ende, wenn man die Liebe lebendig erhält in seinem Herzen für die Menschen, die der Liebe würdig sind, und das Auge und die Seele offen behält für das Schöne, Große, Gute und Wahre. Jimmy Seiwald.

Buchbesprechung.

Bleibe jung. Tägliche Körperübungen für die Frau. Von Luise Meyber und Elfe Wirminghaus. Mit 35 Abbildungen von Hedwig Carlson. Preis 10 M. Karlsruhe 1921. G. Braunsche Hofbuchdruckerei und Verlag. Durch unsere Zeit geht ein außerordentlich starkes Streben nach Durcharbeitung und Übung des Körpers. Diesem Streben kommt das Werk „Bleibe jung“ für die Frauen zu Hilfe. Zur täglichen Durcharbeitung des Körpers bringt es in 5 Übungsreihen je 12 der besten Körperübungen, welche Glieder und Muskeln geschmeidig machen, die Blutzirkulation anregen und vorhandene Körperfehler verbessern. Die Zusammenstellung der Übungen ist bei aller fortschreitenden Steigerung denkbar knapp und einfach. Vorzügliche Abbildungen und eine Übungstafel erleichtern die Einübung. So wird die Belastung des Gedächtnisses vermieden, welche viele Frauen von vornherein vom Üben abschrecken würde. Andere Teile sind im einleitenden Teil des Büchleins scharf umrissene Erläuterungen über den Zweck der Körperübungen überhaupt, wie über den Nutzen der einzelnen Übungen gegeben. Die Abende wird also nicht mechanisch arbeiten, sondern allmählich immer mehr zum eigenen Denken angeregt werden. — Ferner bringt das Buch eine kurze Zusammenfassung der am häufigsten vorkommenden Körperfehler und Funktionsstörungen, sowie die Angabe von Übungen, welche deren unmittelbarer Bekämpfung dienen und endlich eine Anleitung zu Frothierübungen, die nach dem Bade besonders zu empfehlen sind. — So weist das Buch bedeutsame Vorzüge auf: es erleichtert unsern Frauen die Durchführung einer zweckmäßigen täglichen Körperübung und es verhilft zur Kenntnis der allgemeinen Bedingungen des Körpers sowie der besonderen Bedürfnisse des einzelnen. Unsere Frauen haben in dieser Beziehung viel und Dringliches nachzuholen. Müßen sie doch für ihre mütterlichen Aufgaben sich den gesunden Körper schaffen und müssen für das kommende Alter, in dem sie unserem Volk noch nützen sollen, sich frisch und jung erhalten.

Neun Zehntel unseres Glückes beruhen allein auf der Gesundheit. Schopenhauer.

Briefkasten

Fr. S. N., Altona. Die von Ihnen gewünschte Anleitung zur Anfertigung des gestriekten Tragens der Bluse Abb. 69 ist noch erhältlich. Wir haben den Strickbrief und die genaue Beschreibung auf unserem Handarbeitsbogen „Hochsommerfest“ gegeben, auf welchem Sie auch Abbildungen und genaue Anleitung zur Anfertigung von Kinderhüten und Kindermänteln für den Sommer finden. Preis des Handarbeitsbogens 1.25 M.

Für die Hausfrau

Empfehlenswertes Fleckwasser für schwarze Stoffe. 250 g neunzigprozentiger Spiritus wird mit 10–12 g gutem Benzol vermischt. Nach ungefähr drei Tagen füllt man noch 75 g Salmiakgeist dazu und verkorft die Flasche, die vor jedem Gebrauch gut geschüttelt werden muß. Die betreffenden Flecke werden mit einem sauberen Lappen unterlegt und mit einem anderen, in die Mischung getauchten Lappen gereinigt. Sobald dieser schmutzig ist, muß man einen neuen nehmen und die gereinigte Stelle immer mit einem trockenen Lappen sorgfältig nachreiben. — Bei Licht darf die Reinigung nicht vorgenommen werden. Das Fleckwasser muß gut verkorft und an einem kühlen Ort aufbewahrt werden. W.



116



116a



117



118

116. Sommer- oder Wanderkleid für ältere Damen. Das Kleid ist aus blau-weiß gestreiftem Krotkeestoff gearbeitet, mit Blendenbefäh aus passend einfarbigem Stoff, die Blenden sind mit Ausbogensüßen aus grünem Garn festgehalten. Knöpfe zum Verschluss aus blauem Stoff mit grünem Köpfschen. Vorderbahn und Hinterbahn je durchgehend zugeschnitten, die Weite an den Seiten durch Einnähen der Falten fortgenommen, so daß sich das Kleid leicht der Körperform anschließt. Erforderlich 3,25 m Stoff 120 cm breit. Schnittmuster WK 785.

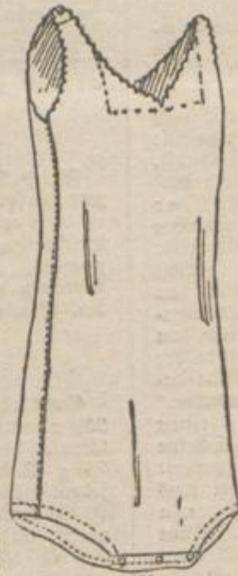
117. Leichter Sommermantel. Beliebiger in Seide, Cobertkoad od. imprägniert. Sommermantelstoffen nachzuarbeiten. Gleich-

farbiger Ledergürtel durch Spangen gehalten. Stulpen und Taschenpatten erhalten Leineneinlage. Erforderlich 3,50 m Stoff 130 cm breit. Schnittmuster WK 1119. — **118. Sommerkleid für ältere Damen.** Das Kleid ist aus dunkelbraun und weiß variiertem Stoff mit braunem Blenden- und Knopfschmuck, Kragen aus Rohseide. Das Leibchen ist lose fallend. Der Rock eingekraust angelegt, die Ärmel in bester Armausschnittlinie eingesetzt. Verschluss mittels Ösen aus Seidenstoffröllchen. Der Kragen wird in ein breites Bündchen gefast und dem Kleide extra eingeknüpft. Erforderlich 4 m Stoff 100 cm breit. Schnittmuster WK 786.



119

119. Luftbadhemd. Am besten aus hellem Waschstoff zu arbeiten, geradlinig geschnitten, etwa 1,80 m weit, durch 35 cm lange Achselbänder gehalten. Oberer und unterer Rand mit farbigem Perl garn durchzogen, Gürtelschnur aus Perl garn geflochten, durch Spangen gehalten. Erforderlich 2 m Stoff 90—100 cm breit. Schnittmuster WK 787.



120

120. Sommerhemdhose. In Hemdform gearbeitet, am unteren Rand mit einfachem Knopfverschluss. Die Ausschnittsränder sind mit Bogenstücker abgeschlossen, die ausgerundeten unteren Ränder mit 3 cm breitem Schrägstreifen auf der Innenseite besetzt. Am vor-

deren Ausschnitt eingestickter Hohlfaum. Erforderlich 2,30 m Stoff 80 cm breit. Schnittmuster WK 4.

121. Turn- oder Blusenhemdhose. Diese Blusenhemdhose ist äußerst praktisch. Sie eignet sich sowohl als Turn-, Schwimm- oder Ruderanzug wie auch als einziges Unterleibungsstück zu Niederröcken, Arbeits- oder Wanderkleidern. Die vorderen Beinleidteile sind der Bluse angeknüpft, die hinteren Beinleidteile werden am oberen Rand eingekraust in den Gürtel gefast. Verschluss vorn mit Ösen und Knöpfen. Erforderlich 2,60 m Stoff 80 cm breit. Schnittmuster WK 8.



121

Normalschnittmuster in den Oberweiten 90—116 cm erhältlich. Preis: Kleid oder Mantel je 3 M. Hemd oder Turnanzug je 1,80 M. Maßschnitt je 9 M. oder 4,50 M. Die Stoffangaben sind für Oberweite 98 cm berechnet.



122

122. Sommerkleid aus weißem und emailleblauem kariertem Washstoff. Hemdchen mit kurzen angeschnittenen Ärmeln aus weißem Batist mit kirchroter Verschnürung. Dem langen Leibchen ist der Rock leicht eingekraust angefügt. Das Kleid wird ohne Verschluss über den Kopf gestreift, roter Ledergürtel durch Spangen gehalten. Die Ränder des Kleides sind auf der Innenseite mit Schrägstreifen besetzt, die Ränder des Tragens und der Unterärmel mit halbem Hohlsaum abgeschlossen. Normalschnittmuster f. 86, 90 u. 98 cm Oberweite erhältl. Preis 3 M. Erford. 1 m weißer Stoff, 3 m kariertes Stoff 80 cm breit. Schnittmuster WK 1522.

123. Dienstdress aus grau und rot kariertem Stoff. Weißer Batist zur Unterziehblyse. Ausschnitt und Puffärmel sind mit schmalen Bündchen eingefasst. Mit dem Rock zugleich ist dem unteren Leibchenrand eine schmale Falbel angefügt. Normalschnittmuster für 86, 90 und 98 cm Oberweite erhältl. Preis 3 M. Erforderlich 1 m weißer Stoff, 3,50 m karierten Stoff für 98 cm Oberweite. Schnittmuster WK 1526.

124—130. Badeanzüge. Für die meisten Kinder ist der „Badeanzug“ der „liebste“ Anzug! Gibt er doch dem Kinde die größte Bewegungsfreiheit und die Gewähr nun einmal nach Herzenslust spielen und springen zu können ohne jemals die Mahnung hören zu müssen „Nimm dich in Acht“. Daß auch kleinere Reste zur Anfertigung verwendet werden können zeigen Abb. 124 und 127. Die beiden Knabenanzüge 129 und 130 können ebenso gut von Mädchen getragen werden. Für kleine Mädchen ist **124** bestimmt, aus rotem Stoff mit blauer Stickerei und blauen Bändern. Erforderlich 1 m Stoff für 4—6 Jahr. Schnittmuster WK 788. — Aus buntem gebütem Stoff ist **125** gearbeitet mit schmalen Paspelvorstoß aus grünem Stoff, grüne Knöpfe an den Achselspangen. Erforderlich 1,50 m Stoff für 8—10 Jahr. Schnittmuster WK 789. — **126** besteht aus dem kurzen Beinkleid (wie es der Knabe bei 129 trägt) und dem Mittel. Blauer Stoff mit Zresse zum Versch. Erforderlich 3,75 m Stoff für 14—16 Jahr. Schnittmuster WK 790. — Für den kleinen Bubenanzug **127** ist einfarbiger und kariertes Stoff genommen. Verschluss in der Rückenmitte. Erforderlich 90 x 40 glatter, 30 x 20 kariertes Stoff für 2—4 Jahr. Schnittmuster WK 791.



123

— Aus weiß-blau kariertem Stoff ist **128**, mit weißen Batistblenden verziert. Erforderlich 2 m Stoff für 10—12 Jahr. Schnittmuster WK 792. — Abb. **129** zeigt die einfachste Form, aus gestreiftem Stoff mit einfarbigen Bändern gearbeitet. Verschluss auf

der Schulter. Erforderlich für 6—8 Jahre 1 m Stoff. Schnittmuster WK 793. — Aus bestem Kessel ist Abb. **130**, an den Rändern mit farbigen Garn behäfelt. Schnürösen und Häkelschnur zum Verschluss. Erforderlich 0,80 m Stoff für 4—6 Jahr. Schnittmuster WK 794.



124

125

126

127

128

129

130

124—130. Badeanzüge.

Normalschnittmuster für alle Altersstufen von 2—16 Jahr erhältl. 2—14 Jahr je 1.80 M., 14—16 Jahr 3 M.

Wie muß die ländliche Arbeitskleidung beschaffen sein?

Hemd, Hemdhose, Bluse, Reformhose je 1.80 M., Kleid je 3.— M. Normalschnittmuster für 82, 86, 90, 98 und 106 cm Oberweite erhältlich.

Viel schon ist geschrieben worden über städtische, viel zu wenig bisher über ländliche Kleidung. Auf eine für letztere unerlässliche gesund-



131. Kleid aus blauem Druckstoff zweiseitig bedruckt.

heilliche Forderung sei im Folgenden kurz hingewiesen. Es ist die: die Kleidung der Landfrau sei in keiner Weise beengend, sondern so weit, daß sie dem Körper auch bei der stärksten Bewegung stets noch genügend Raum läßt. Bei so vielen Arbeiten auf dem Wirtschaftshof und dem Felde wird der Körper der Frau zu starker ausladenden Bewegungen gezwungen, als bei Arbeiten nötig, die für gewöhnlich von der Städlerin zu leisten sind. Die Kleidung, welche wir von früher her an der älteren Landfrau zu sehen gewohnt sind: eine anschließend gearbeitete Kleiderteille mit ländlich weiten Ärmeln und ein langer weiter Rock, der, um sich zu halten, an einem zu engen Bund befestigt ist, welcher die Weichteile des Körpers unterhalb der Rippen einschnürt, — diese altüberbrachte Kleidung wird sich bei solchen Arbeiten schlecht bewähren, ist überhaupt von neueren gesundheitslichen Gesichtspunkten aus nicht empfehlenswert. Bei jüngeren Landarbeiterinnen bemerkt man neuerdings zuweilen eine Kittelbluse mit halblangen Ärmeln im Simonschnitt. Das wäre ein ganz guter Anzug, wenn nur der Rock, der darunter getragen wird, nicht auch wieder an einem einschnürenden Bund befestigt wäre. — Zu einer richtigen Arbeitskleidung für die Landfrau gehört zunächst eine praktische Unterkleidung. Eine Hemdhose oder ein Hemd aus dem Stoff, beide mit halblangen Ärmeln geschnitten, wodurch für den Oberkörper bei heißem Wetter eine Bluse entbehrlich wird, ist das erste. Die geschlossene Hemdhose genügt als Unterkleidung, über dem Hemd müßte noch eine Reformhose getragen werden, die bei härteren Figuren den Hüften aufliegen kann, bei schlanken Figuren an Trägern oder an einem kurzen Futterleibchen zu befestigen wäre. Darüber nun kommt das Kleid. Abb. 131 gibt ein gutes Vorbild. Das Kleid ist aus blauem Druckstoff, zweiseitig bedruckt (mancherorts „Bedröck“ genannt). Der einfache Mittelschnitt mit angeschnittenen Ärmeln hat den Vorteil, daß das Kleid nach der Wäsche nur gemangelt zu werden braucht. In Bürtelhöhe wird durch Aufnähen einer Blende im Innern des Kleides ein Zugsaum eingerichtet. Zum Paspelvorstoß am Ärmel, zur Halsauschnitt- und Saumblende verwendet man die Stoffteile, die beim Zuschneiden des Kleides an den Seiten abfallen und zwar mit ihrer linken Seite, eine ebenso praktische wie wohlfeile Verzierung. Das Kleid wird in der vorderen Mitte geschlossen. Erforderlich: 3,70 m Stoff 80 cm weit. Schnittmuster L 30.

heilliche Forderung sei im Folgenden kurz hingewiesen. Es ist die: die Kleidung der Landfrau sei in keiner Weise beengend, sondern so weit, daß sie dem Körper auch bei der stärksten Bewegung stets noch genügend Raum läßt. Bei so vielen Arbeiten auf dem Wirtschaftshof und dem Felde wird der Körper der Frau zu starker ausladenden Bewegungen gezwungen, als bei Arbeiten nötig, die für gewöhnlich von der Städlerin zu leisten sind. Die Kleidung, welche wir von früher her an der älteren Landfrau zu sehen gewohnt sind: eine anschließend gearbeitete Kleiderteille mit ländlich weiten Ärmeln und ein langer



132 und 133. Dirndlkleider.

Auch das jetzt so beliebte Dirndlkleid ist als Arbeitskleid nicht zu verwerfen, wenn die Taille nur weit genug geschnitten wird. Am zweckmäßigsten ist ein Dirndlkleid ohne Ärmel, bei dem die weichen Ärmel des Hemdes hervorsehen. Dann ist der Arm in seiner Bewegung am wenigsten gehindert und diese Tracht steht außerdem sehr gut aus.

Unsere beiden Abbildungen zeigen Landfrauen bei sehr anstrengender Tätigkeit, beim Graben und beim Aufheben des schweren Milchimers, der in die Zentrifuge gegossen wird. Wieviel Muskelbewegung erfordern diese beiden Arbeiten, wie wichtig ist es, daß dem Körper dabei genügender Spielraum durch die Kleidung gelassen wird. Und doch haben wir hier nur zwei kleine Beispiele aus dem Kreis der anstrengenden Arbeiten, die das ganze Jahr hindurch an die Landfrau herantreten.

Unser Versuch, hier für die Kleidung guten Rat zu erteilen, wird ergänzt durch das bei der G. Braunschen Postbuchdruckerei und Verlag in Karlsruhe erschienene kleine Buch: „Das Kleid der arbeitenden Frau“, das wir unseren Leserinnen empfehlen. — Am wichtigsten ist es, daß die Landfrau selbst über die Frage ihrer Kleidung nachdenkt und ihre Erfahrungen und Ratschläge einem weiteren Kreise mitteilt. Dadurch wird die schwere Arbeit der einzelnen immer mehr erleichtert, was in seiner Auswirkung hinwiederum dem allgemeinen Wohle dient. H. Bl.

- Schnittmuster zum Hemd mit Ärmel WK 800
- zur Hemdhose mit Ärmel AF 2
- „ Auch Abb. 121 ist verwendbar
- „ zur Reformhose WK 801
- „ zu Bluse, Rock mit Nieder Abb. 132 WK 802
- „ zum Kleid Abb. 133 WK 803

Der Verlag gibt Normalschnitte oder Schnitte nach Maß gezeichnet zu den am Schluß der Beschreibungen ange-

≡ Schnittmusterverlag ≡ und Schnittmusterbogen

führten Preisen ab. Unsere Normalschnitte werden nach mittelgroßen und geschnürten Normalfiguren gezeichnet.

Maße der Normalschnitte für Mädchenkleidung:

Altersstufe	Oberweite	Ganze vordere Länge	Innere Ärmellänge	Altersstufe	Oberweite	Ganze vordere Länge	Innere Ärmellänge
14—16	86	105	43	6—8	70	65	29
12—14	82	95	40	4—6	68	60	25
10—12	78	85	37	2—4	62	55	21
8—10	74	75	34	1—2	60	50	18

Maße der Normalschnitte für Knabenkleidung:

Altersstufe	Rechtere Länge für kurze, glatte Beinlängen	Innere Ärmellänge	Altersstufe	Rechtere Länge für kurze, glatte Beinlängen	Innere Ärmellänge
14—16	66	49	6—8	48	30
12—14	62	45	4—6	42	26
10—12	58	40	2—4	36	23
8—10	54	35	1—2	29	20

Den Betrag für die gewünschten Schnitte und 50 Pf. Porto wolle man mit der Bestellung einsenden, andernfalls erfolgt Zusendung mit Nachnahme, die sich außer Porto noch um 75 Pf. erhöht. Einfachste Bestellung auf Zahlkarte 992 Karlsruhe i. B., G. Braunsche Postbuchdruckerei und Verlag, Karlsruhe i. B., Karlsruherstraße 14. Wir bitten bei Bestellungen von Normalschnittmustern die genaue Größe, sowie die Schnittmusternummer mit den Kennbuchstaben anzugeben.

Herausgeberin: Elisabeth Röhl, geb. Braun, verantwortlich für den Schriftteil: G. Röhl, Köhn-Kleitenberg, Lohrbergstraße 23, für den Bilderteil: E. Tüben, Karlsruhe i. B., Karlsruherstraße 14. G. Braunsche Postbuchdruckerei und Verlag, Karlsruhe i. B.

Die Heimat auf dem Lande

Tier- und Pflanzennamen im Volksmunde*

g Na, so meinen oft die Städter, daß man auf dem Lande keine Naturliebe hat. Gewiß äußert sie sich dort ganz anders. Der Landbewohner bricht nicht in lauten Jubel aus beim Anblick einer schönen Landschaft, er preist nicht die „entzückenden“



Kornrade („Schermites“)

Ernte. Der Landbewohner ist ganz mit der Natur verwachsen. Seine Kirchenfeste schmückt er mit Gaben aus Feld und Wald. Seine Wetterregeln, die innigster Naturbeobachtung entsprossen, bestimmen z. T. den Gang seiner Arbeit. Seine Sprichwörter enthalten zahlreiche Bilder und Vergleiche aus dem Naturleben. Der Landbewohner hat durchschnittlich eine viel intimere Kenntnis der Natur als der Städter, der sie laut bewundert. Seine Liebe zur Natur spricht vor allem aus den Namen, die Tier und Pflanze im Volksmund führen. Sie sind wahrhaft „liebevoll“ geprägt. Wer sie einmal gehört, vergißt sie nie. Wenn sie geläufig sind, der gewinnt ein lebendiges Verhältnis zu den Geschöpfen.

Wenn die Landkinder im Sommer im Garten jäten helfen und am Fuße der lebenden Hecken neben den Laubnesseln auch eine kriechende Pflanze mit einfachen blauen Blüten herausrupfen, sagt die Mutter: „Lahst mir den „Kriippt dor den Lun“ und „Kriest dor den Lun“ (Kriecht oder guckt durch den Jaun) nicht stehen.“ Jedes Kind wußte, was für eine Pflanze das war. Wenn aber nachher in der Schule gelernt werden mußte: „Das ist eine Gundelrebe“ vergaßen sie den Namen ebenso oft wie ihn der Lehrer sagte. Die Aderwinde, die an den Abten des Getreides, an Gräsern und Hecken hinaufsteigt, und die anderen Pflanzen zusammen zu binden scheint, nennt der



Gefleckter Aron („Kindchen in der Wiege“)

Volksmund „Wend“ (= Winde). Der gefleckte Aron, der seinen Blütenstiel mit einem großen, schühenden Blatte umgibt, heißt höchst anschaulich „Kindchen in der Wiege“ (= Kindchen in der Wiege) und tatsächlich ist es, als schaue ein zierlich Köpflein aus einem Steckhissen. Wenn im Sommer die Kornrade violett zwischen dem Getreide steht, so pflücken die Kinder sie, brechen die Blüte hart unter dem Kelche ab und speichen den Stengel in die ungestülpte Blüte. Dann wandern sie vergnügt mit diesem Puppenhäuschen heim. „Schermites“ (= Schirmchen) heißt daher auch die Blume. Die Springe ist gänzlich unbekannt. Den Namen Flieder trifft man schon öfters an. Am häufigsten aber heißt es „Nägelsches“ (= Nägelschen), womit die einzelnen Blüten ja auch eine unverkennbare Ähnlichkeit haben. Die Kletternde Kapuzinerkresse erwarb sich den Namen „Klemm opp“. Das immerwährende Marienblümchen heißt „Tusen schön“, in manchen Gegenden auch „Matte-Söhchen“ und der Eisenhut „Tübken en de Kluisch“ (= Tübchen in der Kluische). Und das Kapuzinerkraut, das von zarten Blättern umgebene hellblaue Blümchen, heißt „Jungfer im Grünen“, auch „Braut in Gaaren“, in Süddeutschland „Wrekel im Busch“.

Auch die Tierwelt verdankt oft ihre Namen ihrer Lebensweise, ihrem Rufe, oder der Name bezeichnet eine Eigentümlichkeit des Tieres. So heißt bezeich-

nenderweise die Mücke „Knoosen“ (= Beulen), wobei die schmerzhaftige Wirkung der Stiche am eindringlichsten in Erinnerung geblieben ist. Besonders lieb ist dem Bauern die freundliche Bachstelze, die er „Beppsterz“ (Bippstchwanz) nennt oder auch wohl „Flugdriever“ (Flugtreiber), weil sie dem Landmann hinter dem Pfluge folgt, um in der frischgeworfenen Scholle nach besonders reichlicher Nahrung zu suchen. Der für den Hühnerstall so gefürchtete Altiß heißt „Alled“ oder „Andier“ (Antier). Der Sperber trägt einen echten Raubvogelnamen: „Lubejtöter“ (Laubenstößer) nennt man ihn. Den Grünspecht kennt der Bauer als Wetterpropheten. Wenn er aus dem Busche schreit „gib's Regen“. Sein Ruf klingt fast wie das Wiehern des Genagtes; daher „Wofshengst“.

Dem Gesang der Vögel hat man gar oft eine Deutung beigelegt, ihnen Worte untergehoben. Die freundliche Koblweife ruft im Frühling durch die Gärten „Spinn Dide, Spinn Dide“. Allerdings ist es dann Zeit, den Spinnrocken in die Ede zu stellen und die Gartengeräte hervorzuholen. Der scheue Pirol, der gegen Anfang Mai in unsern Laubwäldern seinen unergleichlichen schönen Flötensang hören läßt, ruft im Volksmund: „Wülow, drieb de Küh ut“ (= Wülow, treib die Kühe heraus), denn dann wird es Zeit, die Kühe auf die Sommerweide zu lassen. Die Schwalbe, die als Hausbewohner Jung und Alt besonders lieb und vertraut ist, sitzt auf dem großen Schreunestor und zwitschert unaufhörlich: „Als ich forging, waren alle Kisten und Kasten voll, als ich wiederkam, war alles verflüchert und verflüchert, verflüchert, verflüchert.“ Als Kinder hatten wir eine große Übung darin, diesen Satz so nady zupprechen, daß es dem Zwißchern der Schwalben möglichst ähnlich kam.



„Jungfer im Grünen“

Und für die Kinder möcht' ich's wünschen, für eure Kinder, liebe Mütter, daß ihr recht viele von den schönen Namen im Volksmunde wißt, recht viele Märchen von Blumen und Tieren, die ihr euren Kindern erzählt, wenn ihr mit ihnen hinausgeht am Sonntag Nachmittag. Ihre Freude wird euch danken. Ihr könnt nicht mühseloser eine echte Naturliebe in sie hineinpflanzen.

Und wenn ihr nun Stadtmütter seid und selber wenig davon wißt, ei dann kauft euch ein paar Büchlein aus der „Quellen-Sammlung“ Verlag der Jugendblätter (E. Schnell, München). Sie heißen: „Schöne, alte Kinderreime“ und „Tiergedichte für die Kleinen“. Sie kosten nur ein paar Groschen und werden euch gute Gefährten sein. Wir wollen gleich eine Probe daher legen aus der „Vogelhochzeit“:

„Die Amsel war der Bräutigam,
Die Drossel war die Braut.
Die Anten, die Anten,
Das war'n die Musikanten.
Der Zinke, der Zinke,
Der bringt der Braut die Strümpfe.
Der Uhu, der Uhu,
Der bringt der Braut die Brautschuh.
Der Kuckuck schreit, der Kuckuck schreit,
Er bringt der Braut das Hochzeitskleid.
Der Sperling, der Sperling,
Der bringt der Braut den Trauring.
Die Lerche, die Lerche,
Die führt die Braut zur Kirche.“

Müssen unsere Landmädchen turnen? Viele Leute glauben, der Landbewohner, der so viel körperlich arbeite und Lust sei, brauche nicht zu turnen. Das ist ein großer Irrtum! Gerade wer schwer zu arbeiten hat, muß seine Muskeln richtig zu gebrauchen, seinen Körper vollkommen zu beherrschen wissen.



GKR

Erst recht die weiblichen Aufgaben geschädigt werden. Körperlich nicht zu früh verbraucht, schön in Gang und Haltung sollten unsere Landfrauen bis ins Alter hinein bleiben. Hierfür muß das Schulturnen den Grund legen. Überall auf dem Lande muß also auch für die Mädchen regelmäßiger Turnunterricht gefordert werden.

* Die Tier- und Pflanzennamen sind im Dialekt der Grafschaft Mores am Niederrhein.

Theodor Meesters
Färbererei und chemische Waschanstalt
 Gegründet 1891 Gegründet
 Ältestes bestempfohlenes Unternehmen am Platze
 Fabrik
Lichtenberg, Gürtelstraße 34
 Fernsprecher: Königstadt 7404.
 Filialen:
Frankfurter Allee 264 Ecke Möllendorferstr.
Frankfurter Allee 198 a Ecke Siegfriedstr.
Türschmidstr. 48, Boxhagener Str. 75

Stoffe
 für
Damen-Kostüme :: Herren-Anzüge
Tuchlager
Koch & Seeland G. m. b. H.
Berlin C., Gertraudenstraße 20/21.

Ich schneidere alles selber
 Neuheit! Kaup'sche Monopolschnittmuster für Kleider und Wäsche für Erwachsene und Kinder. In natürlicher Größe gezeichnet. Kein Abzeichnen der Schnitte mehr, daher auch für vollkommen Ungerübte von beidseitiger Seite als bestes Werk empfohlen.
 1. Mappe: Hüfen, Röcke, Schürzen. 2. Mappe: Damen- u. Herrenwäsche, Ausstattung f. Mädchen und Knaben mit Mantel. 3. Mappe: Fertigungsausstattung vollständig und großer Strumpfmusterbogen. 4. Mappe: Drei große Umformungsbogen, um Neues aus Altem zu schaffen. 5. Mappe: Schnittmuster für Hausschuhe in natürlicher Größe mit Gehbuch. Jede Mappe, auch einzeln, Mt. 8,75.
 H. Wohlgemuth, G 1, Taubertshofheim (Baden).

Wöbel
 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, Simeonstraße 19.
 Lagerbesichtigung erbeten!

Beinleiden
 offene Füße, Flechten, Venenentzündungen, Hautjucken, alte Wunden, Haemorrhoiden, Hautleiden, wunde u. rissige Haut, Pickel, Nervenschmerzen etc. heilt selbst i. d. hartnäckigst. Fällen
Dumex-Salbe
 Ein unschätzbares Hausmittel, welches auch bei d. heftigsten Schmerzen u. Jucken, sofortige Linderung u. Heilung bringt. Sch. 2,50, 6,-, u. 14,- in d. Apotheken, wo nicht, bestelle man direkt an Laborator. Miroca, Berlin NO. 18 T. Gr. Frankfurter Str. 80.

Nasen- u. Gesichtsröte, rote Hände
 beseitigt, blütenarter Teint, weiße, glatte Haut werden in kürz. Zeit erreicht durch mein. altbew. unübertroff. Krem „Pura“.
 Sommersprossen, Mitesser, Pickel, Runzeln und Fältchen verschwinden. Rote und großporige Haut wird schnell beseitigt. Tube 3,-, Doppeldose 5,-, Drogen-Haus H. Bocatius, Berlin N., Elsasser Straße 38.

Gallensteine
 Befreiung schmerzl. innerhalb 24 Std. d. mein Gallin. Zu bez. d. Schwester Hedwig Voßberg, Gotha 2, Dorotheenstraße 28.
J.H. Garich
 Stallschreiberstr. 56 empf. alle Arten Wästen, auch verstellbare u. Maß 4-Fabrikpr. 9-6 geöffnet

„Husten, Heiserkeit, Verschleimung,
 Auswurf, Nachtschweiß, Stiche im Rücken und Brustschmerzen hörten auf!“ - „Appetit und Körpergewicht hoben sich rasch!“ - „Allgemeines Wohlbefinden stellte sich ein!“
 So und ähnlich lauten die täglich bei uns eingehenden Mitteilungen über die Wirkung unserer **Rosolin-Pillen**. Erhältlich zu Mk. 6.- in allen Apotheken, nötigenfalls auch durch uns von unserer Versandapotheke.
!! Hals- und Lungenleidende !!
 erhalten kostenlos ausführliche Broschüre durch
„Pharindha“-Gesellschaft m. b. H., Berlin SW 68.

Gesetzlich geschützt
Jede Frau
 ihre eigene Schneiderin durch mein großes
Schnittmuster-Album
 Das ganze Werk besteht aus vier großen Schnittmusterbogen I. Blusen, II. Röcke, III. Herren-, Damen- und Kinderwäse, IV. Kinderkleider nebst ausführl. Anleitung, Abbildungen usw. Jede Neuanfertigung oder Umänderung auch alter Sachen ohne Vorkenntnisse. Elegante Ausstattung.
 Preis Mk. 7,50. Porto extra.
Franz Heil
 Taubertshofheim (Bd. A 2)

Elektr. Plattelisen
 sauber gearbeitet und gut vernickelt, ca. 34 kg schw., 110/130 oder 220/240 Volt m. Zuleitung, direkt vom Erzeuger p. Stück M. 65,- Bei Bezug von Posten billiger. Versand per Nachn. P. Weiß, Ingenieur, Heidersbach, Kr. Schleusingen.

Einzigartig, bisher öffentlich unbekanntes Wege zur Dauerbeseitigung von
Flechten
 aller Art. Keine Salbe. Kein sogen. Universalheilmittel, sondern ein **Flechtenstein**. Reichpatent. Verblüffend Erfolge. Pr. M. 12.- m. Zus. Postscheckk. Berlin 110760. Prospekt kostenlos. **Salus-Vertrieb**, Berlin SW. 61. Vertreter gesucht.

Vertrieb feinsten **Meierbutter** aus schlesw.-holstein. Meierereien. Tägl. frischer Versand in Postpak. von 9 Pfd. Netto-Inhalt dir. an Private z. äußerst billigsten Tagespr. frank. Nachn. **Carl Niemann**, Generaldepot für Schleswig-Holstein, Meiereibut., Itzehoe-Sude, Holstein, Lindenstr. 190.

Loddiges Haar
 eine Zierde! Locken-Essenz, Flasche M 8,- gibt dauerhafte Locken. **L. Lübbecke**, Versandhaus, Braunschweig L. 15, Postfach 345.

Bei
Korpulenz
Fettleibigkeit
 sind
Dr. Hofbauers ges. gesch. Entfettungs-Tabletten
 ein vollkommen unschädliches und erfolgreiches Mittel ohne Einhalten einer Diät. Keine Schilddrüse. Kein Abführmittel. Broschüre auf Wunsch.
Elefanten-Apotheke
 Berlin, Leipzigerstr. 74, Dönhoffpl. Centr. 7192.

Timmer-Essig
überall erhältlich!

Krampfadern, offene Beine
Hautflechten Brandwunden Frostschäden usw.
 aller Art, auch ganz veraltete Leiden, namentlich **juckende, nussende** 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, Umlandstr. 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!

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

Schöne gestrickte **Damenbinden**
 aus gutem Baumwollgarn hergestellt, dauerhaft und waschbar, versendet in Paketen von 1 Dutz. por Nachnahme zu M. 40,-
H. Graf Wwe. Mech. Strickerol, Ellwangen a. J.

Geschenkartikel aller Art.

Teilzahlung
 Uhren, Schmuckwaren, Lederwaren, Rasierartikel, Photoartikel, Musikinstrumente und Grammophone.
 Kataloge unsonst. portofrei liefern
Jonass & Co., Berlin A. 574.
 Belle-Alliance-Strasse 7-10.

Wollen Sie dick werden?
 Dann gebrauchen Sie „Erha“ Kraftnahrung, Büchse 12,- M. Porto extra. Vers. d. Nährmittelfabr. **Richard Hartmann**, Chemnitz L., Sa.

Wer nicht gesund,
 verlangt Gratisprospekte über Kräuter-Hauskuren.
J. Jung,
 Bad Harzburg 38.

Interessiert Sie die **Arbeiter-Gesundheits-Bibliothek**, dann verlangen Sie Verzeichnis der Heite von **Buchhandlung Vorwärts**, Berlin SW. 68, Lindenstr. 2

Frauen jed. Standes!
 erhalten die Gratisbroschüren über intime Körperpflege. Porto 60 Pfg. bitte beifügen. Versand diskret durch **Elisabeth Jentsch**, Versand kosmetischer Artikel, Kiel-E, Tirpitz-Allee 33.

Stinnes *Neu!*
 und seine 60000 Arbeiter
Von Kurt Heinig
 Eine überaus interessante Schrift, die Hugo Stinnes Herkunft u. Aufstieg schildert, sowie seine ganze ungeheuerliche Macht, seine Beteiligungen, Einflüsse und Operationen auf Grund eines reichen zuverlässigen Materials kritisch aufdeckt.
 Preis 2,50 Mark
Buchhandlung Vorwärts
 Berlin SW 68, Lindenstraße 2