

# Die Frau und ihr Haus

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

Beilage zur Gleichheit

## Die Gesundheitspflege im Hause

Gesund sein an Leib und Seele ist Vorbedingung für alles Schöne, Gute und Nützliche, was in Gemeinsamkeit des Lebenskampfes errungen werden kann vom Menschen.

△ Wohl auf keinem Gebiete haben sich die Begriffe der Menschen so gewandelt, wie auf dem Gebiete der Gesundheitspflege. Mit der fortschreitenden Erkenntnis mannigfacher Art in der Erforschung von Krankheiten und ihrer Bekämpfung ging Hand in Hand der Fortschritt der Hygiene und, was sehr wichtig ist, der Fortschritt der sozialen Hygiene. Ursachenerforschung und Erkenntnistheorie weisen auch schon die Wege zur Heilung. Die Vorbeugung und Verhütung ist das Wesentliche. Am besten illustriert wird Fortschritt und moderne Auffassung mit der Weitergabe der Dürerschen Wochenstube mit ihrer Ansammlung von Menschen, nach heutiger Auffassung doch ein beinahe undenkbarer Vorgang. — Frische Luft und peinlichste Sauberkeit sind die Vorbedingungen für das Gesunderhalten. Sie sind es in erhöhtem Maße auch für das Gesundwerden! Die Frau ist in vielfacher Hinsicht die Trägerin und Erhalterin der Volksgesundheit. Sie hat als Hausfrau die Begriffe der Hygiene anzuwenden auf die Wohnung, die Ernährung und Bekleidung. Die augenblicklich so verschärfte Wohnungsnot und die beinahe unerträglich hohen Kosten für die Lebenshaltung vieler Familien machen die Bestrebungen für die Durch-

führung gesünderer Lebensweise besonders schwierig. Aber gerade deshalb muß der Kampf gegen Schmutz und Krankheitserreger besonders energisch geführt werden. Die Frauen sind die Hilfstruppen des Arztes. Er soll die Krankheit, wenn sie sich meldet oder ausgebrochen ist, erkennen, die Frau, die in den meisten Fällen die Krankenpflegerin ist, soll sie bekämpfen. Sie soll sich vor Quacksalbereien hüten, sie soll nicht blindlings alte Gewohnheiten und Methoden übernehmen, die ihr von alten Tanten angepriesen werden. Selber denken soll sie und auf Grund selbstgemachter Erfahrungen handeln. Gewiß ist mancher Rat brauchbar, wie auch manches gute alte Hausmittel unschätzbare Werte in der Krankenpflege erhält. Worauf es aber vor allem ankommt ist die Verhinderung von Krankheiten durch eine vernünftige Lebensweise, die von der Frau in der Familie zu pflegen ist und sich bezieht auf Wohnung, Kleidung, Ernährung!

## Bei gesund!

Nicht gesundheitliche Ratschläge will ich dir geben. Ich bin kein ärztlicher Fachmann. Aber raten möchte ich dir, daß du dir deine Gesundheit so lange und so fest zu erhalten suchst, wie du nur kannst. Viele Mütter vergessen in ihrem lobenswerten Eifer für ihre Kinder sich selbst und ihre eigene Gesundheit. Bist du aber erst krank, dann sind deine Kinder zu bedauern. Dann hältst du für kindliche Schelzigkeit und Böswilligkeit, was schließlich nur eine Folge deiner eigenen Krankheit und Empfindlichkeit ist. Dann verlerntest du die ruhige Sicherheit, dann macht dich deine Krankheit vergnügt, verbittert und ungerecht. Eine solche Mutter kann aber, so gern sie auch will, keine gute Erzieherin für ihre Kinder sein. Denn die Kinder brauchen Sonne und Wärme, bei An-



Nürnbergger Wochenstube um 1500.  
Holzschnitt aus Albrecht Dürers „Marienleben“.



freundlichkeit und trübem Nebel verkümmern sie. Ich weiß, daß viele Mütter wider ihren Willen und zu ihrem tiefsten Schmerz von der Not gezwungen werden, die Gesundheit ihres Körpers zu vernachlässigen. Aber neben ihnen gibt es noch viele Arbeitermütter, die zu selbstlos sind, die sich selbst für zu gering halten, um an ihre eigene Gesundheit zu denken. Mögen sie bedenken, daß sie es ihren Kindern schuldig sind, selbst gesund zu sein.

Aus „Die Mutter als Erzieherin“ von Heinrich Schulz, Stuttgart, Verlag von J. G. B. Metz Nachf.

## Die gesunde Ernährung unserer Kinder

Gesunde körperliche Entwicklung für ihre Kinder wünscht und erstrebt wohl jede Mutter. Aber jede Mutter versucht es auf andere Weise zu erreichen und oftmals liegt der Misserfolg viel weniger an der ungenügenden Menge als vielmehr an unregelmäßiger Essenszeit und an falscher Zusammenstellung der Nahrung.

Ohne daß hier näher auf die besonderen Nahrungsmittel, welche für den kindlichen Körper besonders geeignet sind, eingegangen werden kann, soll nur im allgemeinen gestreift werden, welche Speisen für den kindlichen Organismus besonders zweckmäßig sind. In vielen Haushaltungen findet man, daß lieber die Mutter auf den Fleischgenuß verzichtet, um es den Kindern geben zu können. Die Kinder bis zum 10. oder 12. Jahre können wirklich ganz ohne Fleisch ernährt werden und dabei gesünder und kräftiger sein, als die, denen Fleischportionen genau in der Größe wie für Erwachsene gereicht werden. Die alte Gewohnheit muß einer neuen Gewohnheit Platz machen.

Das erste Frühstück besteht am zweckmäßigsten aus einer Suppe aus Mehl, in Milch, Hafersuppe oder dergleichen.

Das zweite Frühstück, im Sommer trockenes Brot und Obst, oder Brot mit weichem Käse, oder Fett oder Butter im Winter.

Das Mittagmahl muß täglich aus reichlich Gemüse bestehen, welches gut mit Fett, Speck oder Butter geschmälzt wird. Im Sommer ist ja grünes Gemüse frisch in reicher Auswahl zu haben. Im Winter werden Hülsenfrüchte, Graupen, Reis usw. zu schmackhaften Mittagserichten zubereitet.

Wenn wirtschaftlich möglich, ist es sehr zu empfehlen, durch eine Obstsuppe oder geschmortes Obst als Nachstück das Mittagmahl zu bereichern.

Zum Nachmittagsbrot ist Marmelade als Aufstrich zu verwenden, sofern die Butter noch knapp ist. Als Abendbrot gibt man Kindern bis zu 6 Jahren am besten auch nur eine kräftige Suppe, wie Hafer- oder Buchweizen- oder Gerstensuppe, wenn möglich mit Milch oder geschmortem Obst. Größere Kinder können, falls das Brot knapp ist, noch ein Kartoffelgericht hinterher essen oder auch eine Brottschneitte mit Butter oder Fett oder frischem Obst.

Jedenfalls soll die Abendmahlzeit nie später als 7 Uhr eingenommen werden, kleinere Kinder müssen sogar um 6 Uhr ihr Abendbrot erhalten, damit ihre Nachtruhe durch den vollen Magen nicht gestört wird.

Eine Hauptsache aber für alle Mahlzeiten ist Pünktlichkeit. Wir müssen unsere Kinder schon frühzeitig daran gewöhnen, daß sie zur bestimmten Stunde mit gutem Appetit essen. Regelmäßigkeit ist in der Ernährung für die Ausnützung der aufgenommenen Nährwerte von größter Bedeutung. Darum dürfen wir kindliche Raschhaftigkeit, d. h. außer den festgesetzten Mahlzeiten noch dies und das zu essen, nie dulden, denn der Magen muß von Jugend auf an regelmäßige und bestimmte Nahrungszufuhr gewöhnt werden, dann wird er auch die Verdauungsarbeit gut und pünktlich besorgen. Wenn wir aber dem kindlichen Verlangen nachgeben zu jeder Stunde die Eßbegierde zu stillen, so kommt der Magen mit seiner Arbeit nie zu Ende und wird die Speisen bald nur noch halb verdauen. Wir leben aber nicht von dem was wir essen, sondern von dem was unser Magen verdaut.

Eine sehr schlechte Gewohnheit ist, den Magen mit sehr großen Mengen von den einzelnen Gerichten zu füllen. In manchen Gegenden Deutschlands, besonders auf dem Lande, gehört es zur selbstverständlichen Auffassung, daß der Mensch, besonders der heranwachsende männliche Sproß und der Mann viel essen müssen. Daraus aber kommt es nicht an, sondern auf die Fähigkeit des Magens, die Nährstoffe dem Blut zuzuführen. Unberdaute Speisen belasten gleicherweise Magen und Darm und sind oftmals Störenfriede der Gesundheit und des Wohlbefindens.

Obst, Gemüse, Milch und Mehlspeisen sind für den kindlichen Magen am besten und schnellsten zu verdauen und schaffen gesundes Blut. Darum ernährt eure Kinder dementsprechend ihr Mütter, und sorgt für regelmäßige Essenszeiten.

Dr. Schr.

## Von den Geschlechtskrankheiten

er. In den letzten Jahren ist uns Frauen im täglichen Leben so vieles Unangenehme und Däbliche begegnet, daß viele manchmal versucht sein mögen, die Augen zuzumachen, um nichts mehr von all' dem Schmutz zu sehen und zu hören. Diese Vogel-Strauß-Politik ist jedoch nicht am Platze. Es gilt, dem Leben, so wie es ist, ins Auge zu schauen.

Wir sehen vielfach Vorträge angezeigt, wir hören von Ausstellungen, von Gesellschaften, die es sich zur Aufgabe machen, über die „Volksgesundheit“ der Geschlechtskrankheiten aufzuklären und davor zu warnen. Behörden haben besondere Beratungsstellen eingerichtet, die der Vorbeugung und Heilung dienen sollen.

Unsere Großmütter, ja auch unsere Mütter, wußten vielfach nichts von der Existenz dieses furchtbaren Abess. Wenn früher die Unwissenheit der Frau auf diesem Gebiet im allgemeinen keine schweren Schäden zur Folge gehabt haben mag, so ist es bei der heutigen ungeheuren Verbreitung der Geschlechtskrankheiten, die unvermerkt fast in die Familien eindringen und an ihrem Lebensmark zehren können, unabwendbare Pflicht unserer Frauen und Mütter geworden, sich darüber zu unterrichten. Sie müssen die furchtbaren Gefahren kennen, um ihnen im Kreis der Ihrigen und im weiteren Kreise der Allgemeinheit begegnen zu können.

Da hilft unser kleines Wüchlein „Der Feind im Hause“, das im Auftrage des deutschen Vereins für ländliche Wohlfahrts- und Heimatspflege und der deutschen Gesellschaft zur Bekämpfung der Geschlechtskrankheiten herausgegeben und von Oekonomierat Dr. Lembke bearbeitet wurde. Es ist zum Preise von 1.80 M. zu beziehen.

Als ein Versuch, auf die ungeheuren Gefahren aufmerksam zu machen, ist auch noch folgendes zu bemerken:

Die deutschen Standesbeamten sind laut Erlass vom 6. Juli 1920 verpflichtet, ein „Merzblatt für Eheglückliche“ den Verlobten vor dem Aufgebot auszuhandigen. Es wird darin auf die Krankheiten hingewiesen, welche das Eheleben vergiften und die Kinder zugrunde richten können, und es wird verlangt, daß jeder Teil, die Frau wie der Mann, sich vor der Vereidlichung ärztlichen Rat einholen sollten, ob ihre Gesundheit das Eingehen der Ehe erlaubt.

Seien wir alle im Kampfe gegen die Geschlechtskrankheiten, bei denen die eigene Gesundheit und die der Familie, das häusliche Glück und die Wohlfahrt und der Bestand des ganzen Volkes auf dem Spiele stehen. Geschlechtskrankheiten und geschlechtliche Entartung zehren an seinem Marke. Wir werden ein absterbendes Volk, wenn wir den Kampf gegen diese Feinde im eigenen Hause nicht mit aller Kraft aufnehmen und siegreich durchführen.“

„Die geistige Tätigkeit ist auch gesund! sowohl wie die Tätigkeit der Gliedmaßen und der inneren Organe; es werde alles zusammen in Bewegung gesetzt, so daß es leibte, was es könne, ohne irgend eine Kraft zu erschöpfen. Nur was ohne Interesse lange fortgetrieben wird, das verzehrt Geist und Körper; doch auch dies nicht so schnell, daß man die ersten Schwierigkeiten dessen, was bald interessieren wird, zu überwinden sich scheuen dürfte. Man gewöhne an Arbeitsamkeit aller Art.“

Herbart (1776—1841)

Allgemeine Pädagogik, aus dem Bunde der Erziehung abgeleitet.

## Lacht Sonne herein!

Trotzdem die gütige Sonne unsere größte und beste Helferin im Leben ist, hat sie es doch nicht vermocht alle Menschenherzen so zu erleuchten, daß man sie überall als selbstloseste Helferin anerkennt.

Wieviele Menschen wohnen doch im Dunklen, im Schatten und wieviele kleine Kinder möchten gern im Sonnenschein spielen. Unsere Wohnungen müßten alle ihre Fenster an der Sonnenseite haben, damit die wärmenden Strahlen recht zum Fenster hereinfluten und alle schädlichen Bakterien, welche im Staub herumfliegen und unsere Lunge vergiften, töden können.

Die Spielplätze für unsere Kinder müßten ebenso die Sonne als Helferin haben.

Lacht Sonne in eure Wohnungen, lacht Sonne in euren Körper fluten. Bei vielen Erkältungskrankheiten besonders aber bei Erkrankungen der Atmungsorgane wie der Lunge verordnen die Ärzte Bestrahlungen mit künstlicher Höhensonne.

Biel besser und viel richtiger ist es, wir sehen unseren anfälligen Körper mit den besonders empfindlichen Atmungsorganen rechtzeitig der natürlichen Sonnenbestrahlung aus. Die hindernde Kleidung muß fortbleiben, wenn die Sonne unseren Körper mit neuer Kraft durchströmen soll. Aber auch im Zimmer bei Sonnenschein und offenem Fenster ist ein Sonnen- und Luftbad schon recht heilsam. Besser ist es wie tun es im Freien, nur mit einem leichten Lufthemd bedeckt.



Unsere Kinder können wir jedenfalls diese Wohlta recht oft erweisen, indem wir sie nackt oder nur mit einem dünnen Häuschen bekleidet, im Freien, in warmer, sonniger Luft umherumteln lassen.

Licht Sonne herein, denn das Sonnenlicht ist der beste und billigste Bakterientöter, das wirksamste Desinfektionsmittel und der natürlichste Wundheiler.

Aber auch in Herz und Seele soll die gütige Sonne eindringen. Sie vermag es, uns froh und stark zu machen, so daß wir auch wieder Freude und Kraft auf andere Menschen ausstrahlen können.

Hab Sonne im Herzen,  
Obs stürmt oder schneit,  
Ob der Himmel voll Wolk'n,  
Die Erde voll Streit . . .  
Hab Sonne im Herzen,  
Dann komme was mag,  
Das leuchtet voll Licht dir  
Den dunkelsten Tag! (G. Plafstern.) Fr. Sch.

### Zwiebeln als Schutzmittel gegen Krankheiten

Es gibt kein besseres Schutzmittel gegen Krankheiten, als die Zwiebeln. Wer sie nicht aus Wohlgeschmack ißt, sollte sie aus Gesundheitsrücksichten essen. Zumal in einer Zeit, wo die Menschen von allerlei Krankheitskeimen bedroht sind. Die Zwiebel, die wir unseren Speisen zufügen, nimmt auf das energischste den Kampf mit allem auf, was unserem inneren Menschen als Gefahr droht. Man sollte daher täglich mindestens ein Gericht essen, dem tüchtig Zwiebeln beigelegt sind. Der Bruder der Zwiebel, der Knoblauch, macht diese Arbeit noch besser und gründlicher, weshalb er bei allen südlichen Völkern, die der Typhus ständig bedroht, hochgeschätzt ist. Aber da sein Geschmack nicht jedermanns Sache ist, will ich hier in erster Linie von der Zwiebel reden. Auch unsere Vorkltern bedienten sich vielfach dieses Heilmittels. Da Medikamente heute immer teurer werden, sollte man sich der wohltätigen Eigenschaften der Zwiebel erinnern. Geschabte Zwiebeln, mit Honig gefocht und durchgeschlagen, sind ein vorzügliches Hustenmittel. Bei ansteckenden Krankheiten, Keuchhusten der Kinder, Grippe, Bronchitis usw. empfiehlt es sich, mehrere große abgeschälte Zwiebeln im Zimmer auszulegen und öfters zu wechseln, sie reinigen die Luft. In vielen Gegenden legen die Leute solche Zwiebeln aus, wenn ein Toter das Haus verlassen hat, und es ist zweifellos richtig, daß die Zwiebel die Luft, besonders in Schränken usw. wieder verbessert. Zwiebelsaft ist ein ausgezeichnetes Mittel um den Haarboden zu stärken und zu reinigen, doch ist hier freilich der Geruch unangenehm und schwer zu entfernen. — Viele Leute behaupten, daß sie keine Zwiebeln vertragen können, weil ihnen die Zwiebeln einige Male Beschwerden machten. Daß diese Beschwerden indessen nur eine Folge ihres ungenuten Befindens waren und sich geben werden, sobald sie weiter dem Körper eine regelmäßige Zwiebelkost zukommen lassen, sehen sie nicht leicht ein. Dennoch war derjenige sicher ein Wohltäter der Menschheit, der zuerst die Zwiebel in die Küche einführte. Marise Deust.

### Bücherbesprechungen

Mutterschaft. Werden, Geburt, Pflege und Erziehung des Kindes. Von Klara Ebert-Stodinger. Verlag Strecker & Schröder, Stuttgart. Unter den zahlreichen Werken über Mutterschaft, die für weite Volkskreise bestimmt sind, nimmt Klara Eberts Buch eine besondere Stellung ein. Es stammt von einer für die Aufgaben der Mutterschaft begeisterten Frau. Die Verfasserin, die in zahlreichen Städten „Mutterschaftskurse“ abgehalten hat, fordert eine vertiefte Vorbildung der Frauen für die Mutterschaft. Sie verlangt, daß die Mutter sich von Ruh und Tand und Auserlichkeiten abwenden, daß sie statt dessen neben ihrer Arbeit Zeit finden soll für ihre eigene Entwicklung. Sowohl in bezug auf Körperpflege wie auf Erziehungsfragen steht die Verfasserin auf einer durchaus natürlichen und gesunden Grundlage. Das Buch darf warm empfohlen werden. Es vermittelt unseren jungen Müttern nicht nur den nötigen Wissensstoff, sondern auch die rechte Gesinnung für die Erfüllung ihrer Aufgaben.

Praktische Säuglingsfürsorge in Stadt und Land von Elisabeth Gimbal. Staatspolitischer Verlag G. m. b. H., Berlin. Herausgegeben im Auftrage des Reichsfrauenausschusses der deutschen Volkspartei. Preis 3 M. Das kleine Werk gibt einen guten Überblick über die allgemeinen Fürsorgemaßnahmen, ferner im besonderen über die Fürsorge für das uneheliche Kind und über die Fürsorge auf dem Lande. Die Ausführungen sollen die Frauenvereine aufrufen zur selbständigen, tatkräftigen, sozialpolitischen Arbeit auf diesem eigensten Arbeitsgebiete der

Frau. — Unwillkürlich drängt sich der Gedanke auf, daß gerade Frauenvereinigungen, die in gemeinsamer Arbeit auf bestimmten Gebieten der Frauentätigkeit wirken, Werke wie das obige als Leitfaden herausgeben sollten. Es gibt keine Säuglingspflege einer bestimmten Partei, sondern nur eine solche, welche die Frauen aller Richtungen in gleicher Weise angeht.

### Unsere Jugend verzichtet auf Alkohol u. Tabakgenuß

Noch vor 20 und 15 Jahren war es kaum möglich, daß ein junger Mann, ohne sich dem Gespöttel seiner Kameraden auszusetzen, sich zur Abstinenz bekannte. Die letzten Jahre haben darin schon Wandel geschaffen. Eine große Anzahl junger Menschen meiden heute bewußt die anregenden Genussmittel Alkohol und Nikotin, und man fängt an, dieses bewußte Verzicht nicht mehr als lächerliche Karotte Einzelner hinzunehmen, man beginnt, diese Stellungnahme zu achten. Es ist merkwürdig, daß gerade ein Teil der Jugend sich zur Abstinenz bekennet. Oft haben diese jungen Leute die schwersten Auseinandersetzungen mit ihren Vätern zu bestehen, weil sie freiwillig auf etwas verzichten wollen, was im Augenblick vielleicht Anregung und Genuß verschafft, im Grunde aber den Körper schwächt. Schon seit mehreren Jahren haben wir den Bund abstinenten Schüler (Germanen), verschiedene abstinente Studentverbindungen, fast alle Bünde, die der großen Jugendbewegung angehören, feiern ihre Feste ohne

Wachstum bei Rauchern im jugendlichen Alter.  
☐ Nichtraucher ☐ Gelegenheits-Raucher ☐ Gewohnheits-Raucher



Nach Dr. Burckhardt, Der Tabak

Alkohol und Nikotin und verpflichten ihre Angehörigen auf Jahren diese Gifte zu meiden. Ja, selbst in den Reihen der farbentragenden Verbindungen, wo die von altersher fest eingewurzelten Trinksitten bekanntlich vielfach verheerende Wirkungen ausgeübt haben, kann sich der Einzelne heute zur Abstinenz bekennen. Vor einigen Monaten ist von einem Teil der Leipziger Schülerschaft ein Aufruf an alle deutschen Gymnasialisten ergangen, freiwillig auf das Zigarettenrauchen zu verzichten. Liegt diesem Aufruf auch der Wunsch zugrunde, nicht viele Milliarden dem Auslande für Genussmittel zu opfern, zu begrüßen ist es, daß unsere Jugend immer mehr zu der Einsicht kommt, ihren Körper zu stärken und sich von all den schädigenden Giften frei zu machen. Auch heute gibt es ja noch genug Menschen, denen diese Gifte dazu dienen, sich über die Not der Zeit und über das eigene Leben hinwegzutäuschen, und die darum zäh für ihren Genuß eintreten und die jungen Menschen, die anders denken als sie selbst, lächerlich machen. Wir als Mütter dürfen uns dieser Einsichten unserer Kinder von Herzen freuen und sollten sie stärken und darin bestärken, wo wir nur können. Wir brauchen ein gesundes Geschlecht, gesund an Leib und Seele. D. H.

### Von Desinfektionsmitteln

Von Freunden des Tabakrauchens wird wohl behauptet, daß das Rauchen eine stark desinfizierende Wirkung ausübe. Wissenschaftlich sei demgegenüber festgestellt, daß nur die schwächsten Mikroben der Mundhöhle und zwar nur nach langer Dauer des Rauchens abgetötet werden. — Eine wirkliche Vorbeugung der Ansteckung läßt sich erzielen durch die Zitronensäure. Ein paar Tropfen in ein Glas Wasser gegeben, genügen, um alle darin enthaltenen Krankheitskeime in 15 bis 20 Minuten zu vernichten. Zitronensäure befindet sich in allen Fruchtarten. Die bakterienfeindliche Tätigkeit des Obstes für unseren Körperhaushalt liegt also auf der Hand. Für alle Volkskreise sollte somit das Obst zu einem regelmäßigen Bestandteil der täglichen Nahrung werden.



### Für junge Frauen

Die Kleidung für junge Frauen soll bequem sein, vor allem ist für eine richtige Unterkleidung zu sorgen; die jetzt modernen losen Kleider und Blusen geben dem Körper genügende Freiheit. Zunächst keine Rockbünde oder Beinkleider, die mit Bändern nach vorn gebunden werden, sondern alles weit einrichten und an Leibchen anknöpfen. Die Brust vor allem vor Druck schützen, Brusthalter, Untertailen und Leibbinden durch seitlich angebrachten Schnürverschluß zum Erweitern einrichten. Keine Strumpfbänder um die Beine binden, sondern die Strumpfhalter an einen Strumpfbandhalter anknöpfen, einfachste Form siehe Abb. 108 Heft 6. Gesunde Frauen kommen meist ohne Leibstütze aus, sollte diese jedoch ab und zu bei etwas erschlafener Bauchmuskulatur erforderlich sein, so kann man zunächst ein festes langes Handtuch um den Leib legen, hinten überkreuzen, die Enden nach vorn unten führen und mit Sicherheitsnadeln befestigen. Wo eine Leibstütze unbedingt erforderlich ist, wird diese am besten nach dem Rat der Hebamme oder des Arztes eingekauft. Als Brusttrockenhalter genügt meist das Einlegen einer Bindel. Siehe auch die Abb. 149, 107, 55, 2 und 3 dieses Jahrganges und Abb. 61, 63, 171 und 171a im Jahrgang 1920



189



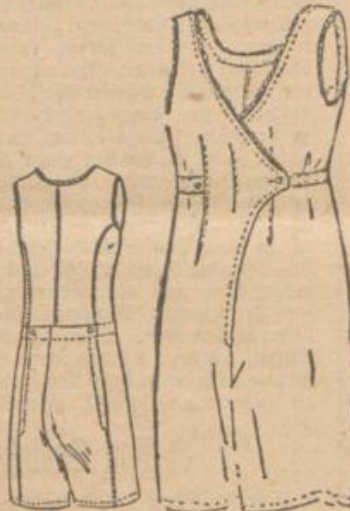
190



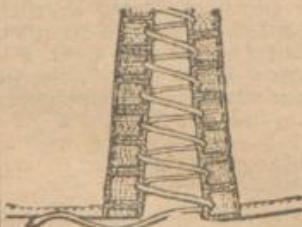
191



192



193



192a

**192. Leibchen.** Im Vorderteil drei Abnäher, die mit großem Maschinenstich einzustepfen sind, um sie bei Bedarf leicht auslassen zu können. Erforderlich 1 m Stoff 80 cm breit, 1,80 m Stückeribörtchen für Hals- und Armausschnitt. Schnittmuster WK 707.

**192a.** Teilansicht der seitlichen Schnürung mittels Bettgimpe.

193

Normalschnittmuster für 90—116 cm Oberweite erhältlich

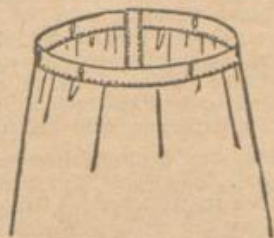
**189. Blusen-Gauskleid.** Bluse mit angeschnittenen Ärmeln und Hohlfaumschmuck. Dem Rückenteil des Überkleides sind die Gürtelenden angeschnitten; diese halten die Weite der durchgehenden Vorderbahn zusammen und werden mit Knopf und Knopfloch übereinander geknüpft, wobei man das linke Gürtelteil durch einen Schlitze nach außen führt. Die Ausschnitt-Gürtel- und Taschenränder sind mit Wolle umhäfelt. Erforderlich 2,25 m Blusenstoff 80 cm breit. 4 m Rockstoff. Schnittmuster WK 766.

**190. Bett- oder Morgenjace.** Aus Kessel, Batist usw. zu arbeiten, zur Verzierung sind einige Punkte mit flächstich eingestickt. Erforderlich 2,50 m Stoff 80 cm breit. Schnittmuster WK 859.

**191. Gauskleid.** Aus dunkelgrünem Stoff, Kragen und Ärmel mit einer Schnurstichstickerei in bronzefarbener und schwarzer Meteorseide verziert. Ganz lose Form, Gürtel durch Spannen gehalten. Erforderlich 4,25 m Stoff 100 cm breit. Schnittmuster WK 860.

**193. Hemdhose mit verstellbarem Verschluss.** Einfacher Verschluss mit 2 Knöpfen, Hals- und Armausschnitt mit schmalen Stückeribörtchen abgeschlossen. Erforderlich 2,50 m Stoff, 2 m Stückeribörtchen. Schnittmuster WK 770.

**194. Oberer Teil eines Unterrockes, oder eines Blusenrockes.** Der Rockbund ist reichlich weit und mit Knopflöchern eingerichtet. Die Knöpfe können dem Leibchen oder der Untertaille aufgenäht werden.



194





**196.** Gesticktes Jäckchen kann gut als Ergänzung zum Kleide 195 getragen werden. Auch aus buntem Seidenstoff zu arbeiten. An den Seiten verstellbar durch die Schnürung, in der Rückenmitte mit Druckknöpfen geschlossen, dazu passende Stulpe an den länger geschnittenen Ärmeln. Erforderlich 50×50 cm Stoff. Schnittmuster 1.20 M. Bügelmuster 4 M. WK 862.

**195.** Einfaches Kleid, Grundform. Aus jedem beliebigen Stoff nachzuarbeiten, in einfachem Mittelschnitt. Kurzer Schlüßenschnitt in der vorderen Mitte, durch Schnürung geschlossen. Am Ausschnitt ist der Stoff etwas eingekraust und mit schmaler Blende eingefasst. Je nach der Stoffart kann das Kleid enger oder weiter eingerichtet werden. Das Zugband in der Taille tritt seitlich durch Bindlöcher nach außen. Erforderlich etwa 4 m Stoff 100 cm breit. Schnittmuster WK 861.



**197.** Nachmittagskleid. An das lose gehaltene Leibchen ist der Rock mittels Zugbaum angefügt. Verschluss in der Rückenmitte; der Kragen wird zur Hälfte angenäht, zur Hälfte mit Druckknöpfen befestigt. Das Vorderteil liegt lose auf, die daran befestigten Gürtelteile werden hinten zur Schürze gebunden. Schnittm. WK 863.

**200.** Kleid mit Jäckchen aus buntem Stoff. Grundform des Kleides wie Abb. 195 zeigt, jedoch mit langem Ärmel, Jäckchen lose darüber. Oder: Rock und Ärmel am Jäckchen befestigt. Hemdchen dazu aus Tüll oder Seide. Erforderlich zum Jäckchen 100×80 cm Stoff. Schnittmuster WK 864.

**201.** Praktisches Säuglingsbettchen.

Wäschkorb im Rohrgerüst einfach mit Nesselfeststoff ausgelegt, Rohrstäbe halten den Schleier, der nur als Insekten-schutznetz zu gebrauchen ist. Schleier aus sehr weitmündigem Tüll nehmen, weil sonst keine Lufterneuerung darunter stattfinden kann.\*



201



**198 u. 199.** Kleider m. gestickten Jäckchen. Bei 200 ist das Röschchen aus Stoff, das Jäckchen aus Samt, Stiderei in bunter Wolle gearbeitet. Bügelmuster 4 M. WK 1115. Für 201 ist bronzenfarbener Stoff genommen. Blümchen in lila, grauer und schwarzer Wolle. Bügelmuster 4 M. WK 1116.

198

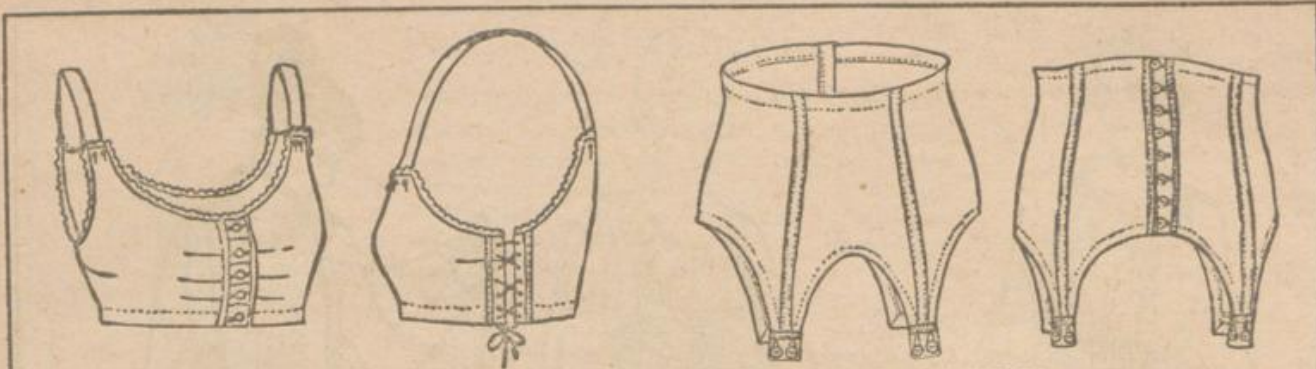
199

200

Schnittmuster für 2-4 und 4-6 Jahre erhältlich.

\* Aus dem Buche: Kurzer Zeitsaden für Mütter, von Schwester Lydia Ruchland, Verlag der Volksblatt-Buchhandlung Dessau.





Schnittmuster hierzu Fig. 10—14 auf dem Schnittmusterbogen „Herbstheft“.

**202 und 202a. Brusthalter aus Trikotstoff.** Der Brusthalter wird vorn mit je 3, an den Seiten mit einem Abnäher gearbeitet. Für den Schnürverschluss können die Ränder mit Valfistreifen eingefasst und mit Windlöchern versehen werden, oder mit Biegeimpe besetzt werden. Siehe Abb. 202a. Achselträger aus Watist. Zu eleganter Ausführung eignet sich auch Seidentrikot u. Seidenband. Schnittmuster WK 851.

**203 und 203a. Leib- und Strumpfbandhalter.** Aus 5 Teilen bestehend, deren Verbindungsnahte mittels breiten Blenden verdeckt werden. Verschluss in der Rückenmitte mittels Blendenknopflöchern. Die Knöpfe sind auf Bändchen gezogen und mit Stoffblenden festgesteppt. Normalschnittmuster in 86, 90, 98, 106 und 116 cm Oberweite erhältlich. Preis 1.30 M. Maßschnitte je 4.50 M. WK 857.

### Für die Küche

**Holunderbeeren in der Küche.** Wenig gekannt und wenig geachtet war noch vor Jahren der Holunder. Aber wer ihn kannte, schätzte ihn sehr, und so hat sich weit schneller wohl noch, als man glaubte, durch die Not der letzten Jahre sein Ruf verbreitet. Holunder- oder Fliederbeeren sind fast in jeder Form und Art zu verwenden. In unserer Mutter Speisekammer stand eine große Zahl Flaschen, die den Saft der Beeren, eingeflocht, gut zugelacht, für den Winter und das kühle Frühjahr aufhob. Dieser Saft mit heißem Wasser und etwas Zucker war die „vorbeugende Behandlung“ bei anzunehmenden Erkältungen. Wie gerne liehen wir uns die gefallenen Fliederbeersaft, heiß genossen, hat schweißtreibende Wirkung. Prädigst mundeten aber die Suppen, die mit dem Saft hergestellt wurden und in denen Apfel- und Quittenstücke, Klöße aller Art oder dazu Reis und Reismehlbrei eine Rolle spielten. Die Beeren selber, nicht zu stark ausgekocht, wanderten in Verbindung mit Äpfeln, Birnen oder anderem Obstbrot in den Marmeladentopf. So begleitete uns unser Flieder, der in unserem Hausgarten mit angepflanzt war und jährlich reich und dankbar trug, durch den Herbst, den Winter und das Frühjahr.

**Gebäckener Kohl mit Kartoffelkugeln.** Ein etwa zwei Pfund schwerer Wirsingkohlkopf wird der Länge nach in etwa zwei Zentimeter dicke Streifen geschnitten, gewaschen, abgebrüht und in Salzwasser ungefähr eine halbe Stunde lang gekocht. Dann läßt man ihn auf einem Sieb gut abtropfen. Zwei Eßlöffel Fett und drei Eßlöffel Mehl röstet man bräunlich, gibt so viel von dem Kohlwasser hinzu, daß man eine dicke Tunke erhält und schmeckt sie mit einer Prise Pfeffer, etwas Mostsch und geriebener Muskatnuß ab. Nach Bedarf verbessert man die Tunke mit Ragguwürze. Den Kohl legt man jetzt in eine ausgefettete feuerfeste Schüssel, gießt die Tunke darüber, bestreut die Oberfläche mit etwas Grieß oder geriebener Semmel, setzt einige Butterflöden darauf und bäckt den Kohl bei mittlerer Hitze eine Stunde lang im Ofen. Inzwischen hat man ein

Pfund gekochte Kartoffeln durch ein Sieb gedrückt und mit zwei Eßlöffeln Mehl, einem Eßlöffel flüssigem Fett, einem Ei, Salz, etwas Paprika und zwei Eßlöffel Käse zu einem Teig verührt. Man formt kleine Kugeln daraus, klopft sie ein wenig flach und rollt sie dann in einer Mischung von Mehl und Grieß oder geriebener Semmel. Dann läßt man sie in etwas Fett auf beiden Seiten goldbraun anbraten.

**Lindenblütentee.** Tee aus getrockneten Lindenblüten ist ein ebenso aromatischer wie gesunder und erfrischender Trank. Man erntet die Blüten mit dem Blütenstiel und trocknet sie an der Sonne. Beim Aufbewahren gebe man acht, daß sie nicht ihr Aroma verlieren und nicht so gepreßt werden, daß sie in Staub zerfallen. Das Kochen des Lindenblütentees wird meistens falsch gemacht. Man brüht den Tee nicht auf, sondern man läßt ihn, kalt aufgesetzt, langsam warm werden und tüchtig kochen, bis der Tee eine schöne, rötliche Farbe hat. Dann läßt man ihn noch eine Weile ziehen. Auf diese Weise geht der Honiggehalt der Blüten und ihr Aroma in das Getränk über. Warm getrunken, wirkt er erfrischend und nervenberuhigend, etwas einschläfernd und leicht schweißtreibend. Man kann ihn aber auch kalt trinken; er entwickelt dann die letztere Eigenschaft nicht mehr und ersetzt mit seinem Wohlgeschmack die schönste Limonade.

### Briefkasten.

Frau C. in Dorlm. Einen billigen und praktischen Ersatz für die großen Gummiunterlagen bietet gutes Pergamentpapier, evtl. in doppelter Lage. Weicher Kessel, lose gewebt, ist für Bindeln empfehlenswert, auch als Einlagen bei starker Milchabsonderung verwendbar.

Herbeirufen: Abb. 191, 195, 196 und 200: Hedwig Ruffhardt-Udo, Berlin-Wilmersdorf, Werkstätte für künstlerische Frauenkleidung. Abb. 198 und 199: Gertrud Klapp-Mömbild, Köln-Lindentorf. Abb. 202: Klara Kadner, 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 Heften. Preis des Schnittmusterbogens 50 Pf. u. 15 Pf. Porto.

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

### Schnittmuster-Verband

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

Maße der Normalschnitte für Mädchenkleidung:

Altersstufe	Oberweite	Gänge vordere Länge	Innere Arm-länge	Altersstufe	Oberweite	Gänge vordere Länge	Innere Arm-länge
14—16	88	105	43	6—8	70	65	29
12—14	82	95	40	4—6	66	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	Äußere Länge für kurze, glatte Beinlängen	Innere Arm-länge	Altersstufe	Äußere Länge für kurze, glatte Beinlängen	Innere Arm-länge
14—16	66	49	6—8	48	30
12—14	62	45	4—6	43	26
10—12	58	40	2—4	38	23
8—10	54	35	1—2	29	20

Den Betrag für die gewünschten Schnitte und 60 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 Hofbuchdruckerei und Verlag, Karlsruhe i. B., Karlsruhstraße 14. Wir bitten bei Bestellungen von Normalschnittmustern die genaue Größe, sowie die Schnittmusternummer mit den Buchstaben anzugeben.

Verantwortlich für den Schriftteil: E. Röhl, Köln-Steinberg, Lohrbergstraße 23, für den Bilderteil: E. Tüben, Karlsruhe i. B., Karlsruhstraße 14. G. Braunsche Hofbuchdruckerei und Verlag, Karlsruhe i. B.



# Die Heimat auf dem Lande



204. Töpferwerkstätte auf dem Lande.

## Eine Töpferwerkstätte auf dem Lande

Es geht durch unser modernes Kunstgewerbe mehr denn je das Verlangen nach dem Handwerk. Die mechanischen Erzeugnisse der Maschine mit ihrem leblosen Gleichmaß beginnen uns zu langweilen, wir sehnen uns wieder nach Ausdruck und Lebendigkeit der Form und nach jenen kleinen Unregelmäßigkeiten der Handarbeit, die so viel Reiz geben können.

An den Kunstgewerbeschulen hat man schon länger das Bestreben, zum Handwerk zu erziehen, und hat den Schulen Werkstätten angegliedert, in denen die Schüler in die verschiedenen Handwerks-Techniken praktisch eingeführt werden sollen. Man will dadurch den Fehler bekämpfen, daß die Schüler lediglich auf dem Papier Entwürfe zeichnen für Dinge, deren Herstellung sie nie selbst erlebt haben. Die Kunstgewerbeschule in Weimar will jetzt sogar auf den alten Zuschnitt von Meister, Gesellen und Lehrlingen wieder aufbauen.

Hand in Hand mit diesen Bestrebungen geht auch der Wunsch, Schulen und Werkstätten auf das Land zu verlegen, teils wegen gefunderen, billigeren Lebensbedingungen, teils auch, um Schüler oder Lehrlinge dem zerstreuten, verbildenden Einfluß der Stadt zu entziehen und sie der Ursprünglichkeit des Landlebens wieder zuzuführen.

Aus solchen Überlegungen heraus habe ich eine Töpferwerkstatt auf dem Lande gegründet, von der ich erzählen will.

Ich war in München in der Kunstgewerbeschule des Herrn von Debschitz ausgebildet und suchte nach einem geeigneten Platz zur Anlage einer Töpferei. Da lernte ich Duingen im Kreise Alfeld kennen, einem Flecken zwischen großen, sehr schönen Wäldern und den sanften Hügeln der Hilsmulde gelegen. Was mich aber bewog, hier zu bauen, war nicht nur die schöne Gegend, sondern die großen Lager von Steinzeugton, den es hier gibt. Überhaupt ist die ganze Hilsmulde ein geologisch sehr interessantes Gebiet.

Vor gar nicht langer Zeit waren in Duingen noch 40 Haus-Töpfereien. Jedes zweite Haus war Töpferei. Da sahen in den großen Töpfertuben Meister, Gesellen und Lehrlinge und drehten auf der Scheibe und die Frauen machten die Henkel. Abends konnte man oft an mehreren Stellen den Feuerschein eines brennenden Töpferofens und die Funken aus den Schornsteinen fliegen sehen, was merkwürdigerweise nie Schaden anzichtete. Was hergestellt wurde, war meist Küchengeräth nebst Butterfässern und Milchschalen. Die Sachen wurden in Rippen weit im Lande herumgetragen, anderes wurde im Wagen an

die Weser gebracht, von wo aus es nach Bremen und von da erstaunlicherweise nicht an die Nordsee, sondern an die Ostsee wanderte. Auch heute haben die Duingen noch ganz merkwürdige Beziehungen nach Lübeck, Danzig, Königsberg und gar nach Kopenhagen.

Viel verdient haben die Töpfer nie dabei, aber ganz schlecht wurde die Bezahlung erst, als das Emaillegeschirre anfing, die guten braunen Töpfe zu verdrängen. Der Absatz wurde schlechter und die Töpfer gingen an, einer den andern zu unterbieten.

Den Todesstoß gaben endlich noch die Molkereien und Zentrifugen, die Butterfässer und Milchschalen überflüssig machten. Da gaben die Töpfer einer nach dem andern den Betrieb auf und gingen in eine Fabrik oder wurden Landwirt. Niemand kam darauf, daß man auch andere Dinge aus diesem Ton erzeugen könnte. Daher war das Erstaunen groß, als ich im März des vorigen Jahres in eine der alten Töpfertuben einen modernen Ofen bauen ließ und anfing, Vasen, Schalen, Nischenbecher, Tintenfüßer usw. mit farbigen Glasuren herzustellen. Zuerst waren es mehr oder weniger Proben und es schloß nicht an Mißgeschick aller Art. Das pflegt so zu sein im ersten Jahr. Aber dann wurde es immer besser, im Juli konnte ich schon mit gutem Erfolg eine sehr hübsche Ausstellung des Werkbundes in Hameln besichtigen und im September die Leipziger Messe. Vor Weihnachten standen die Sachen in 11 Ausstellungen. Im Augenblick schwimmt ein allerdings nur sehr kleiner Teil meiner Sachen auf dem Ocean, um mit einer Ausstellung deutschen Kunstgewerbes die Großstädte Americas zu durchkreuzen.

Es ist noch keineswegs alles so, wie ich es haben möchte, aber darin liegt gerade ein Reiz des Unternehmens. Ein rechter Keramiker hört nie auf zu experimentieren und Möglichkeiten von Glasuren und Tönen zu ertäumen. Wer Geld verdienen will, der gibt sich bald zufrieden, wenn er eine gut verkäufliche Ware erzeugt, aber wer ein keramisches Herz hat, der macht sein Leben lang Proben. Ich tue nach Möglichkeit beides.

Die guten Duingen unterstützen mein Tun nach Kräften, kaufen und bestellen viel, auch wird jeder Hausbesuch aus weitem Umkreis zu mir in die Töpfertube gebracht. Was mich aber am meisten freut, ist, daß die Duingen Jungen gerne zu mir in die Lehre gehen wollen. Ostern kam der erste. Ich bin dessen gewiß, daß ich keine Aufgabe so ernst nehmen und mit solcher Freude betreiben werde, als diese, der Jugend Lust und Liebe zum guten alten Handwerk beizubringen.

Wer aber von den Lesern in die Gegend von Alfeld kommen sollte und Interesse für meine Sache hat, ist herzlich eingeladen, mich in meiner Töpfertube zu besuchen. Gertrud Kraut.

## An unsere Leserinnen!

Schon lange sind wir bestrebt, unsere Zeitschrift „Die Frau und ihr Haus“ zu erweitern und so auszubauen, daß die Fragen, die im Vordergrund des Interesses unserer deutschen Frauen stehen, eingehend behandelt werden können. Wir haben die Freude, unseren Leserinnen mitteilen zu können, daß wir von der Oktobernummer an unsere Zeitschrift mit einer vierseitig erweiterten Beilage „Einfacher Hausrat“ herausgeben, und es uns dadurch ermöglicht ist, in Wort und Bild auf die jetzt besonders wichtigen Wohnungsfragen näher einzugehen. Die Nummern des letzten Vierteljahres geben wir probeweise zum alten Preis. Vor Beginn des neuen Jahres werden die neuen Bezugspreise bekanntgegeben. Die Beilage „Einfacher Hausrat“ kann auch als Ausgabe A der Zeitschrift „Die Frau und ihr Haus“ allein bezogen werden.

Wir haben den Wunsch vieler unserer Leserinnen erfüllt und hoffen gerne, daß wir durch Verbundenheit in Bekanntenkreisen in unseren Bestrebungen unterstützt werden. Die vorliegende Nummer ist als Werbenummer direkt durch den Verlag erhältlich.

Schriftleitung. Verlag.



## Stoffe

für  
Damen-Kostüme :: Herren-Anzüge

**Tuchlager**  
**Koch & Seeland G.m.b.H.**  
Berlin C., Gertraudenstraße 20/21.

Geschenkartikel aller Art.



### Teilzahlung

Uhren, Schmuckwaren,  
Lederwaren, Rasierartikel,  
Fotoartikel, Musikinstru-  
mente und Grammophone.  
Kataloge umsonst, portofrei liefern

**Jouass & Co., Berlin A. 574.**  
Belle-Alliance-Straße 7-10

# Timmer-Essig

## überall erhältlich!

## Theodor Meesters

Färberei und chemische Waschanstalt

Gegründet 1891 Gegründet

Aeltestes bestempfohlenes Unternehmen am Platze

Fabrik  
**Lichtenberg, Gürtelstraße 34**  
Fernsprecher: Königstadt 7404.

Filialen:  
**Frankfurter Allee 264 Ecke Mühlendorferstr.**  
**Frankfurter Allee 198a Ecke Siegfriedstr.**  
**Tilrdschmidstr. 48, Boxhagener Str. 75**

Gegründet 1864



## Pelz-

waren en gros  
**Einzelverkauf**

Alaskafüchse, Kreuz-  
füchse, Pelzkragen von  
100 M. an, Pelzmäntel,  
Herren-Sportpelze

### Beinleiden

offene Füße, Flechten,  
Venenerkrankungen,  
Hautjucken, alte Wun-  
den, Haemorrhoiden,  
Hautleiden, wunde u.  
rissige Haut, Pickel,  
Nervenschmerzen  
etc. heilt selbst i. d.  
hartnäckigst. Fällen



### Dunex-Salbe

Ein unschätzbare Haus-  
mittel, welches auch bei d.  
heftigsten Schmerzen u.  
Jucken, sofortige Linder-  
ung u. Heilung bringt.  
Sch. 2.50, 6.-, u. 14.-, in  
d. Apotheken, wo nicht  
bestelle man direkt an  
Laborator. Mirog,  
Berlin NO. 18 T  
Gr. Frankfurter Str. 80.



### Nasen- u. Gesichtsröte, rote Hände

beseitigt, blütenzarter Teint, weiße, glatte  
Haut werden in kürz. Zeit erreicht durch  
mein. altbew. unübertroff. Krem „Pura“.

Sommersprossen, Mitesser, Pickel, Rünzeln und Fältchen  
verschwinden. Rote und großporige Haut wird schnell beseitigt.

Tube 3.-, Doppeldose 5.-, Drogen-Haus  
H. Bocatius, Berlin N., Elsasser Straße 38.

## S. Schlesinger

Neue Königstr. 21  
(Ordonnanz-Haus)  
kein Laden, II. Stock

Bitte genau auf Firma  
und Hausnummer 21  
zu achten!

### Niederlausitzer Webwaren

Berlin-Reinickendorf, Scharnweberstraße 111.  
Erstklassige Qualitäten! Solide Preise!

Bettwäsche, Inlette, Tischtücher, Servietten, Kaffeedecken, Handtücher, Leibwäsche, Waschkleider, Oberhemd- u. Schürzenstoffe, Barchent, Flanelle, Taschentücher, Stickereien.

Proben portofrei. Versand gegen Nachnahme.

### Grosser Verdienst!

Mit wenig Kapital kann sich jede Frau eine sichere Existenz gründen, wenn sie den Vertrieb meiner Leibbinden, Brusthalter etc. übernimmt. Sortierte Sendung gegen Mk. 500,- Nachnahme. Bestellen Sie gleich, bevor ihr Platz vergeben.

**A. GÖRG, Johanngeorgenstadt I. Sa.**

### f. i. Östhoftlein.

## Tafelbutter

versende als Spezialität in  
5 u. 9 Pfd.-Postkollis zu jeweils  
billigstem Tagesp. Fr. Grieben,  
Brunskoppel b. Eutin.



Billige böhmische Bettfedern!

1 kg: grau geschlossene 20 Mk., weiße 40 Mk., bessere 50 Mk. daunen-weiße 60 Mk., 80 Mk. beste Sorte 100 Mk., 120 Mk. Vers. fr. zollfr., geg. Nachn. Muster frei. Umt. u. Rückn. gest. Benedikt Sachsel, Lobes Nr. 11, bei Pilsen, Böhmen.

### Kopfweh

und geschwächter Arbeitskraft ist

## Sarapan

besser als Aspirin, das den Magen verdirbt, und besser als Migränin, das das Herz schwächt.

Eine Packung Sarapan 17 Mk., gegen Nachnahme u. franko, durch die Apotheke in Bissingen, Bayern. S.

... von einem meiner Mitarbeiter, a. wirksames Mittel empfohlen, bitte ich ... und so haben schon

# Untergang

DER NEUE ROMAN

EIN LEBENSFRAGMENT  
von  
**A. M. DE JONG**

Bereitigte Übertragung aus dem Holländischen von  
**GEORG GÄRTNER**

Dieses Buch erinnert in seiner packenden, aufwühlenden Realistik an die Kunst Zolas. Es zwingt zum Lesen in einem Zuge und hinterläßt stärkste Eindrücke

Preis 12,50 Mk. schön gebunden

**Buchhandlung Vorwärts, Berlin**  
Lindenstraße 2



## Frauen

Die von der fr. Oberhebamme an der geburtsärztlichen Klinik der Charité, Berlin, Frau Anna Hehn, tausendf. erprobten Menstrual-Tropfen dürfen keiner Frau fehlen. Flasche M. 22, Pulver M. 10, Versand diskret p. Nachn. von Frau Annalein b. H. Bin. 101, Potsdamer Str. 106a, L. Etz. Prospekt grat.

### Wer vor- teilhafte

## Möbel,

Teppiche, Gardinen, Kronen, Dekorations- u. Wirtschaftsgegenstände, auch Kleidungsstücke und Bettwäsche gebraucht, 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

### Viele Gallenleidende

„Salsal“ als wirksam, natürl. Mittel erkannt. Pak. 6.- Mk.

### Möser, Meißner, Großen- Möser, hainer Straße 43.

### Frauen jed. Standes!

erhalten d. Gratisbroschüre t. hygien.-pharm.-kosmet. Präparate. Porto 60 Pfg. bitte beiliegen. Vers. disk. durch Elisabeth Jentsch, Versand kosmetischer Artikel, Kiel-E., Tirpitz-Allee 33.



### J.H. Garich

Stallschreiberstr. 56  
empf. alle Arten Hüften,  
auch verstellbare u. Maß-  
fabriziert. 9-8 geöffnet

### Wer nicht gesund,

verlange Gratisprospekte über  
Kräuter-Hauskuren.

**J. Jung,**  
Bad Harzburg 38.

## Frauen

aller Stände finden nach prakt. Einführung durch Generalvertreterin sehr lohn. Nebenverdienst. Spez. Heimsparbüchsen-system. Ausk. erteilt Gisela-Verein, Dresden, Gr. Zwingnerstraße 13.

### „Husten, Heiserkeit, Verschleimung,

Auswurf, Nachtschweiß, Stiche im Rücken und Brustschmerzen hören auf! — Appetit und Körpergewicht boben sich rasch! — „Allgemeines Wohlbefinden stelle sich ein!“ So und ähnlich lauten die täglich bei uns eingehenden Mitteilungen über die Wirkung unserer **Rotolin-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.**

## Gummiwaren

für Familie u. Krankenzimmer  
Sauger, Eisbeutel, Frauendouchen, Spülapparate usw. Präservativs u. and. hygien. Bedarfsartikel u. Präparate, mediz. Tec usw. zur Gesundheitspflege. Prospekt und Preisliste diskret und kostenlos.

**O.F. Demasler, Bin-Lichterfelde, Mariannenstr. 25**

### Die Abreibung der Leibesstrahl

von Univ.-Professoren  
**A. Greljahn u. G. Raab**

## Wichtig

für Eheleute, Aerzte  
und Hebammen!

Preis M. 2.-  
Buchhandlg. Vorwärts  
Berlin SW, Lindenstr. 2