

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kochbüchlein für den praktischen Haushaltungsunterricht an Volks- und Fortbildungsschulen

Specht, Mathilde

Leipzig, 1912

28. Reinhaltung der Wohnung.

urn:nbn:de:bsz:31-58620

Manche Wäschestücke werden vor dem Bügeln gestärkt, was mit roher oder gekochter Stärke geschieht.

Rohe Stärke verwendet man zu Herrenhemden, Kragen und Manschetten. Man rührt die Stärke mit lauwarmem Wasser an (auf 1 l Wasser etwa 200 g Stärke) und fügt etwas Glycerin und in heißem Wasser aufgelösten Borax bei. Man taucht die Wäschestücke ein, drückt sie aus, reibt sie fest, legt sie glatt zwischen reine Tücher und rollt sie fest zusammen.

Für Unterröcke, Schürzen, Kleider, Vorhänge u. s. w. nimmt man gekochte Stärke. Man rührt die Stärke mit wenig kaltem Wasser glatt und gießt unter stetem Rühren so viel kochendes Wasser zu, bis sie kleisterig wird und die nötige Dicke hat. Erkalte dickt sie leicht nach und muß dann nochmals verdünnt werden. Der heißen Stärke etwas Wachs oder Butter beigegeben, macht die Wäschestücke schön glänzend. Mit gekochter Stärke behandelte Wäsche muß nochmals gut getrocknet und dann eingespritzt werden.

Nach dem Bügeln wird die Wäsche pünktlich gefaltet. Die Art des Faltens richtet sich nach Raum und Geschmack.

Vor dem Aufheben muß die Wäsche gut ausgetrocknet werden.

28. Reinhaltung der Wohnung.

Die Reinhaltung der Wohnung kann man in die tägliche, die wöchentliche und die jährliche Reinigung zerlegen.

Jeden Morgen müssen die Zimmer gelüftet, ausgekehrt und, wenn nötig, aufgewaschen, die Möbel abgestäubt werden. Die Betten sollen täglich einige Zeit am offenen Fenster liegen und Waschtisch und Waschgeräte sauber abgerieben werden.

Einmal wöchentlich, am besten Samstags, wird die Wohnung einer gründlichen Reinigung unterzogen. Alle leichteren Möbel werden aus den Zimmern entfernt, Polstermöbel geklopft, Teppiche herausgenommen, Türen und Holzverkleidungen feucht abgewaschen, Waschtisch und Waschgeräte abgeseift und die Böden je nach ihrer Beschaffenheit naß oder trocken aufgerieben. Wenn nötig müssen auch die Fenster gepußt werden.

Je nach Bedürfnis muß die ganze Wohnung ein- oder zweimal jährlich bis in die kleinsten Teile gründlich gepußt werden. Man fängt mit dem Speicher an, reinigt darnach den Keller, läßt

darauf Zimmer und Küche folgen und zuletzt kommt das Treppenhäus. Alle Wände und Decken werden abgewischt, Schränke ausgewaschen, Fenster und Türen abgeseift, Kleider, Betten, Teppiche im Freien geklopft und gelüftet, Bilder abgewaschen, Fußböden gescheuert, und, wenn nötig, frisch gestrichen. Sind Decken oder Wände zu tünchen, so muß dies während des großen Hausputzes vorgenommen werden.

29. Gesundheitspflege.

Die Gesundheit, unser kostbarstes Gut, wird durch Nahrung, Luft, Kleidung und Körperpflege sehr beeinflusst.

Die Nahrung muß dem Körper die durch den Stoffwechsel verbrauchten Stoffe ersetzen. Die Nahrungsmittel müssen frisch und gut, das Trinkwasser rein sein. Die Speisen sollen sorgfältig zubereitet und die Zusammenstellung mit Rücksicht auf Alter und Beschäftigung der Personen ausgewählt werden. Die Speisen sollen gut zerkaut werden, der Magen soll regelmäßig und nie zu viel Nahrung auf einmal geboten bekommen.

Neben der Nahrung ist es besonders gute, frische Luft, die der Mensch zur Erhaltung der Gesundheit nötig hat, deshalb soll man so viel wie möglich seine Erholung im Freien suchen. Die Zimmer müssen öfters gelüftet werden.

Die Kleidung ist insofern von Bedeutung, als dieselbe der Witterung und dem Alter angepaßt sein muß. Zu enge Kleidungsstücke hemmen den Blutkreislauf.

Reinlichkeit des Körpers kann Groß und Klein nicht genug empfohlen werden. Täglich sollte der ganze Körper abgewaschen werden. Kalte Bäder im Sommer, warme im Winter sind dem Körper sehr zuträglich. Die Kopfhaut muß von Zeit zu Zeit mit warmem Wasser gewaschen, Mund und Zähne täglich, am besten vor dem Schlafengehen, gereinigt werden. Die Leibwäsche soll mindestens einmal wöchentlich gewechselt werden.

30. Krankenpflege.

Bei der Pflege eines Kranken hat man sein Augenmerk auf 3 Punkte zu richten: auf das Krankenzimmer, das Krankenbett und den Kranken selbst.