

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Praktische Anleitung zur häuslichen Buchführung und häuslichen Wohlfahrtspflege für höhere u. mittlere Mädchenschulen u. verwandte Anstalten

Mang, Adolf

Emmendingen, 1895

Anhang. Die häusliche Wohlfahrtspflege.

urn:nbn:de:bsz:31-56652

U n h a n g.

Die häusliche Wohlfahrtspflege.

„Nur ein Stück, eines giebt's hienieden,
Fast für diese Welt zu gut und groß:
Häuslichkeit! in deines Stüdes Frieden
Siegt allein der Menschheit großes Loß!“

I. Die Wohnung.

„Ein gesundes Heim, dem eine sparsame, reinliche Frau vorsteht, birgt eine Fülle von Behagen, Tugend und Glückseligkeit in sich. Es wirkt veredelnd auf die einzelnen Glieder der Familie, es kann dem Manne durch viele beseligende Erinnerungen, durch die lieben Stimmen seiner Frau und seiner Kinder teuer und traut werden. Ein solches Heim ist nicht ein bloßes Nest niedriger Triebe, sondern eine Stätte, wo der unsterbliche Geist in den Kindern gebildet wird, ein Heiligtum für das Herz, ein Zufluchtsort gegen die Stürme des Lebens, ein süßer Ruheplatz nach des Tages Last und Hitze, ein Trost in Kümmernissen, ein Stolz bei Erfolgen und eine Freude zu allen Zeiten.“ (Schramm.)

A. Bei der Auswahl (Miete) einer Wohnung sehe man vor allem auf die richtige **Größe, Lage und Trockenheit.**

Von der Größe der Wohnung.

Die Wohnung muß hinlänglich geräumig sein. Ist sie zu klein, so ist Reinlichkeit und Ordnung nur schwer darin aufrecht zu erhalten, und die Luft verdirbt schnell. Die Luft ist aber unser allererstes Lebensbedürfnis; sie ist so wichtig, daß wir ohne sie keine 5 Minuten leben könnten. Wir können uns eher am Essen etwas Abbruch thun, als der reinen Luft entbehren. Es ist ganz unmöglich, in einer zu kleinen, niedrigen Wohnung für die Dauer gesund zu bleiben. Der Bemitteltere nehme daher eine möglichst geräumige Wohnung mit hohen, hellen Räumen. Denn „Gut gewohnt, ist halb gelebt.“ Die Größe der Wohnungen läßt sich am besten durch Ausmessen oder wenigstens Abschreiten der Zimmer mit einander vergleichen.

Aber auch die bescheidenste Wohnung sollte aus Wohn- und Schlafzimmer nebst Küche bestehen. Denn dann kann man das Schlafzimmer bei Tag, das Wohnzimmer bei Nacht lüften, und wenn im Wohnzimmer nicht gekocht zu werden braucht, kann man dasselbe viel gesunder und gemüthlicher einrichten.

Für eine Person werden sowohl im Wohn- als Schlafzimmer mindestens 20 Kubikmeter Luftraum erfordert. Dabei sollen die Zimmer nicht unter 3 Meter hoch sein, sonst kann die Lüftung nicht gehörig vor sich gehen.

Von der Lage der Wohnung.

Die Wohnung soll womöglich frei nach Ost, Süd und West liegen; überhaupt soll möglichst den ganzen Tag die Sonne hineinscheinen. Infolgedessen ist sie dann besser erwärmt, gelüftet und erhellt, wodurch auch die Stimmung der Bewohner eine heiterere wird.

Wohnungen dagegen, welche hinter oder zwischen hohen Gebäuden oder mehr gegen Norden liegen, in welche also die Sonne nur kurz und selten scheint, sind dunkel, kalt und höchst ungesund. Daher giebt es auf der Winterseite einer Straße weit mehr Kranke als auf der Sommerseite. Darum ist es auch ein schwerer Mißgriff, der Sonne durch dichte Vorhänge und matte Glas- oder Buzenscheiben jeden Eintritt in die Wohnung versperren zu wollen. Der Sonnenschein ist nicht nur ein wichtiges direktes Heilmittel bei Erkältungskrankheiten, er ist überhaupt für unsere Gesundheit ganz unentbehrlich! „Wo die Sonne nicht hingehet, da geht der Arzt hin!“ Aus diesem Grunde sind auch die Kellerwohnungen sehr ungesund. Mitten im Sommer herrscht darin Winter, es fehlt an Luft, Licht und Wärme, so daß es uns nicht wundern kann, wenn die Sterblichkeit in den Kellerwohnungen am größten ist. Wer es daher vermeiden kann, beziehe keine Kellerwohnungen, und wer es nicht vermeiden kann, der sorge darin wenigstens für eine tüchtige Lüftung und für ständige Heizung mittelst eines Füllofens.

Bei einer sonnigen Wohnung spart man viel an Beleuchtung und Heizung. Was dagegen eine kalte, dunkle Wohnung billiger ist, das muß man bald durch Arzt, Apotheke und Vohnausfall büßen.

Bei bescheidenem Einkommen wähle man seine Wohnung mehr im Umkreis der Stadt, wenn man nicht durch ein Geschäft gebunden ist. Sie ist dann erheblich billiger und der tägliche Gang zur Arbeitsstätte ist für jedermann ein Gesundheitsmittel ersten Rangs. Nur sei die Wohnung nicht zu weit von der Arbeitsstätte des Mannes entfernt, sonst kann derselbe sein Mittagessen nicht mit Ruhe genießen. Ferner sei die Wohnung für sich abgeschlossen und habe möglichst einen eigenen Eingang. Dann kann die Familie am besten ruhig und friedlich für sich leben. Nur im äußersten Notfalle lasse sie sich auf Wiedervermietung ein. Lieber nehme sie eine kleinere Wohnung, nur damit das Familienleben nicht durch äußere Einflüsse gestört wird.

Ist man jedoch gezwungen, mit mehreren Familien zusammen zu wohnen, so sei die Hausfrau zwar gefällig und höflich, aber zurückhaltend. Sie lebe still für sich hin, kümmerge sich nicht um die Verhältnisse anderer, lasse sich aber auch von anderen ebenso wenig in ihre Angelegenheiten hineinreden. So entgeht die Familie dem Klatsch, spart viel Zeit und Ärger und der so kostbare Frieden der Familie, ohne welchen sie gar nicht gedeihen kann, bleibt gewahrt.

Von der Crackenheit der Wohnung.

Feuchte Wohnungen erkennt man am Schimmel der Tapeten und des Schuhwerks, an nassen, sporigen Stellen der Wände, am dumpfen, widrigen Geruche. Feuchte Wohnungen sind immer zugleich auch kalt und erzeugen Bleichsucht, Rheumatismus und Gicht, schwere Nerven- und Nierenleiden und frühen Tod. „Wie der Nagel in der feuchten Wand rostet, so rostet in einer feuchten Wohnung auch die Gesundheit — langsam aber sicher.“

Auch Neubauten enthalten viel Wasser und sind vor dem völligen Austrocknen sehr ungesund. Ein unedles Sprichwort sagt daher: „Das erste Jahr gieb' dein neues Haus deinem Feind, das zweite deinem Freund, und das dritte ziehe selbst hinein.“ Neubauten oder auch alte, feuchte Wohnungen werden am einfachsten und sichersten getrocknet durch reichliches Heizen bei teilweise geöffneten Fenstern.

Wenn neue, noch feuchte Wohnungen noch so billig angeboten werden, wie z. B. den armen „Trodenmietern“ der Großstädte, so lasse man sich nicht ins Verderben locken.

Sind in einer Wohnung nur einzelne Räume feucht, so nehme man das trockenste Zimmer zum Schlafzimmer, stelle die Betten so weit als möglich von der Wand weg und lüfte bei trockenem Wetter so oft und so lange als möglich. Alles Waschen und Wäschetrocknen ist in Wohnräumen zu unterlassen, das Kochen soll nur in solchen Oefen geschehen, welche einen besonderen Dampfzug haben. Häuser an Bergeswänden müssen durch einen freien Raum vom Berge getrennt, ein feuchter Baugrund muß durch Abzugsröhren trocken gelegt werden.

B. Die Gesundheit und Behaglichkeit der Wohnung erfordert ferner noch eine gute Lüftung, größte Reinlichkeit und eine gemüthliche Ausstattung.

Von der Lüftung der Wohnung.

Im Freien ist die Luft im fortwährenden Fließen begriffen. Sie mischt und reinigt sich dadurch ganz von selbst und enthält darum auf den großen Plätzen selbst der größten Städte genau soviel Lebensluft (Sauerstoff) wie auf dem Lande. Darum kann auch der Armste in den Städten noch gute Luft ganz umsonst haben, wenn er in seiner freien Zeit nur recht häufig solche Plätze aufsucht. Für die Kinder mit ihrem zarten Körper sind solche Plätze, besonders auch zu dem so fröhlichen und unerläßlichen Heruntummeln, rein unbezahlbar! Diese freien Plätze sind gleichsam die Lungen der Städte, von welchen aus durch die Luftwege der Straßen die gute Luft den Häusern zuströmt.

Ganz anders verhält sich aber die Luft in den geschlossenen Räumen der Häuser. Hier ist sie eingesperrt und wird durch das Atmen der Menschen, durch Flammen, Ausdünstung der Kleider, Möbel und Böden fortwährend verdorben. (So enthält gerade der Atem des Menschen eines der stärksten Gifte.) Die Luft muß darum auch fortwährend wieder erneuert werden, wenn der Mensch gesund bleiben soll. Atmet er doch in 1 Stunde schon etwa 400 l, im Tage etwa 10000 l, im Jahre $3\frac{1}{2}$ Millionen, in 10 Jahren 35 Millionen Liter Luft ein! Wie überraschend günstig die frische Luft auf die Gesundheit einwirkt, sehen wir an allen jenen Menschen, die sich viel in Gottes freier, schöner Natur aufhalten, wie Gärtner, Soldaten, Jäger. Sie haben ein gesundes, blühendes Aussehen, während Menschen in engen, schlecht gelüfteten Räumen bald bleichsüchtig und stubensiech werden.

„Die Luftpest in den Wohn- und Schlafzimmern sitzt dem Volke tief in Blut und Knochen; in der eingesperrten faulen Einflucht der Schlafzimmer saugt der Körper viel Gift ein, so daß eine Verkümmernng des Blutes und ein früher Tod die unausbleiblichen Folgen sind.“ Darum nennt Dr. Reklam auch die Altkoven, bei welchen wegen Fensterangel keine Luft zutreten kann, mit Recht „Pesthöhlen und Särge, in denen alljährlich viel Gesundheit und Lebensglück begraben wird“.

Würde man eine Maus unter eine Glasglocke setzen, so müßte sie bald sterben, weil sie ihren eigenen giftigen Atem immer wieder einatmen müßte. Aehnlich verhält es sich mit Familien, welche im Winter mit Vorliebe gerade die engsten Zimmerchen bewohnen, bloß um an der Heizung zu sparen, während sie später für Arzt und Apotheke das Zehnfache ausgeben und früher sterben müssen!

Wohl nirgends ist der Mensch mehr sein eigener größter Feind, als bei der Sorge für frische Luft.

Wie sorgt man nun aber für gute, reine Luft?

1. Man gehe so oft als möglich ins **Freie** — eine Stunde ist die geringste Anforderung täglich — und atme die Luft in tiefen vollen Zügen ein! Berg- und Treppensteigen befördern die Tiefatmung ganz außerordentlich. Um sich

lange jugendfrisch zu erhalten und das Leben bedeutend zu verlängern, treibe man vom 40. Lebensjahre an „Lungenturnen,“ d. h. man atme täglich morgens, mittags und abends 30—40mal möglichst tief ein, halte den Atem lange an und atme in je 2 Abzügen aus, wie auch beim Bergsteigen.

2. Um aber auch in der **Wohnung** für gute Luft zu sorgen, beachte die Hausfrau folgendes:

Durch Mauer- und Fensterritzen zieht auf natürliche Weise viel frische Luft ein. Man vermeide daher luftdichte Öl- und Leimfarbenstriche, mache auch die Fenster nicht durch Kitt luftdicht. Denn die Fenster sind nicht nur zur Beleuchtung da, sondern ebensowohl zur Lüftung.

Wenn im Zimmer frische Luft einziehen soll, so muß dafür ebenso viel schlechte abziehen können. Öffnet man z. B. im Winter einen obern Fensterflügel, so zieht die warme, verdorbene Luft hier ab. Damit nun die schwerere, kalte, reine Luft dafür einziehen kann, so muß man gegenüber einen untern Flügel öffnen oder, falls kein Fenster gegenüber steht, den untern Flügel am entferntesten Fenster. (Frage: Wie würde man nun hiernach dieses Zimmer lüften?)

Täglich muß die Wohnung selbst der ärmsten Familie gelüftet werden, und zwar das Wohnzimmer bei Nacht, das Schlafzimmer bei Tag, indem man mehrmals stundenlang durch Öffnen von Thüren und Fenstern Durchzug macht. Dadurch geht die 2—3 fache Menge frischer Luft hinein. (Natürlich hält man sich dabei nicht im Durchzuge, sondern im andern Zimmer auf.)

Im Schlafzimmer müssen den ganzen Tag die Fenster offen stehen. Nur bei starkem Froste schließt man sie früh abends. Bei feuchter Witterung öffnet man Thüren und Fenster gegen einander und schließt nach einiger Zeit wieder. Falls das Schlafzimmer klein ist, vergrößert man es durch Öffnen der Thüre des anstoßenden Zimmers, in dem man vorher gut gelüftet hat und einen Flügel offen läßt.

Neben dieser Hauptlüftung sorge die Hausfrau noch für eine unausgesehnte Nebenlüftung, indem sie einen oberen Fensterflügel etwas öffnet, einen Kork dazwischen klemmt und den Flügel anbindet. Durch dieses einfache Verfahren hat man Tag und Nacht die beste Nebenlüftung ohne Zug. Wer den letztern trotzdem fürchtet, kann entweder einen obern Flügel um eine wagrechte Achse drehbar mit Badenscheibe anbringen oder nahe der Decke eine ins Kamin gehende Scheibe von 20 cm Durchmesser während des Heizens öffnen, wozu hang darüber herunter lassen. Letzteres ist besonders im Schlafzimmer empfehlenswert. Dann kann kein schädlicher Zug an den Schlafenden gelangen und er atmet doch in reiner Luft. Auch mit Fensterläden kann man sich gut helfen. Wo die Armut so groß ist, daß das Wohnzimmer zugleich als Arbeitsraum dienen muß, müssen täglich öfters Thüren und Fenster auf kurze Zeit gegen einander geöffnet werden; natürlich muß auch immer ein oberer Flügel etwas offen sein. Im Sommer ist die Temperatur im Haus und Freien fast gleich. Es muß darum um so mehr gelüftet werden! Die Luft beziehe man von der freiesten, besten Seite her.

Von der Keimlichkeit im Hause.

Durch Keimlichkeit und Ordnung kann auch die bescheidenste Wohnung in eine behagliche und anständige umgewandelt werden, während Unsauberkeit und Unordnung einen Palast, ja selbst das Gold häßlich und abstoßend machen.

Die Keimlichkeit ist der beste Schutz der Gesundheit und Sittsamkeit. In einem unreinen Körper wohnt selten ein reiner Geist. Die Verschmutzung des Körpers

und die Befleckung der Seele gehen meist Hand in Hand. Unreinliche Menschen sind ungesittet und nirgends wohlgekommen. Reinlichkeit in Wohnung, Kleidung und allem nötigt uns selbst beim Armen Achtung ab. Reinlichkeit ist nicht bloß die Grundlage für das Gedeihen des Körpers, sondern auch die Wurzel vieler herrlichen Tugenden, namentlich der Reinheit des Herzens und der Schamhaftigkeit. Die zwei Hauptgebote der Gesundheitslehre heißen daher: „Reinlichkeit und Gottesfurcht.“

Im Morgenlande gehört die Reinlichkeit mit zur Religion. Die Muhamedaner verwenden auf ihre Bäder ebenso viel Sorgfalt als auf ihre Moscheen; sie beten nur gereinigt zum Schöpfer und können sich innere Heiligkeit ohne äußere Reinheit gar nicht vorstellen.

In einer Wohnung aber, wo an Stelle der so wohlthuenden Ordnung ein wüstes Durcheinander herrscht, kann es uns nicht wundern, wenn der Hausvater diese Ordnung und Behaglichkeit wo anders sucht, nämlich im — Wirtshause. Die Folgen sind dann höchst traurige. Die Kinder entbehren der strengen väterlichen Aufsicht, sie wachsen ohne Zucht wie wild auf, die Frauen und Töchter haben unter dem Unfrieden und der Rohheit, Not und Überbürdung unsäglich zu leiden, sie werden selbst zuletzt ganz stumpfsinnig — das Glück der Familie ist dahin!

So viel kann von einer reinlichen, behaglichen Wohnung abhängen!

Die Frau darf darum weder Zeit noch Mühe sparen, in ihrem Hause jederzeit alles in schönster Ordnung und Reinlichkeit zu erhalten. Was hilft z. B. die beste Wasserleitung, wenn die Frau sie nicht ausnützt; was helfen Thüren und Fenster, wenn sie mit denselben nicht lüftet? Kein Gesetz kann aus einer faulen, schlumpigen Hausfrau eine fleißige, verständige, ordnungsliebende machen: sie muß von Jugend auf von ihrer besten Lehrmeisterin, ihrer Mutter, dazu förmlich erzogen worden sein. Sie muß selbst Reinlichkeit und Ordnung über alles hochschätzen und lieben und sich darin immer mehr vervollkommen! Sie darf nie an Seife und Wasser sparen!

Wie die Wohnung rein zu halten ist, sieht man schon aus folgenden Winken:

1. **Der Baugrund und die ganze Umgebung** des Hauses muß von allen Abfallstoffen rein gehalten werden, sonst verdirbt der Boden die Luft und es gedeihen auch zahllose, nur unter dem Vergrößerungsglase sichtbare Pilzchen darin, welche ansteckende Krankheiten erzeugen können.

Wie durch Unreinlichkeit solche Ansteckungen verbreitet werden können, zeigt folgendes Beispiel:

Oft sieht man im Herbst am Fenster Fliegen hängen, umgeben von einem weißen Staubringe. Letzterer besteht aus kleinen Pilzkeimen. Läuft nur eine gesunde Fliege darüber, so bleiben von den Pilzkeimen an ihr hängen, dringen in den Körper ein und wachsen darin. Sie vermehren sich bald ins Unglaubliche und zehren die Kräfte der Fliege auf. Dieselbe wird schwer krank und stirbt zuletzt an der — Fliegenscholera. So sterben dann viele Fliegen und stecken immer wieder andere an, bis zuletzt eine wahre Seuche unter den Fliegen entsteht. Ein einziges, höchst einfaches Mittel hätte die Seuche verhindern können, nämlich Reinlichkeit. Wie durch den Genuß verunreinigten Wassers die Cholera in ganzen Städten wüthen kann, an der Elbe bei Hamburg und Halle hat der Sommer und Winter 1892 leider deutlich genug gezeigt. Aus allem diesem lernt man, daß Reinlichkeit der beste Schutz gegen ansteckende Krankheiten ist.

Auf dem Lande sind besonders die Düngerstätten thunlichst weit von der Wohnung weg zu verlegen. Dagegen ist an ihrer Stelle ein blumengeschmückter Nutzgarten um so herz erfreuender und gesunder. Die Sentgruben sind durch einen luftdichten Verschluß gegen das Haus hin abzuschließen, so daß das Haus selbst beim Umschlagen der Witterung nicht riechen darf. „In ein Haus, in welchem es übel riecht, ziehe nicht; du verlierst darin Geld und Gesundheit zugleich.“ (Miss Nightingale.) Durch das Abflußrohr des Wassersteines stehen Küche und Haus mit dem Spülwasserkanal in unmittelbarer Verbindung. Hier entwickeln sich neben einem abföhrlichen Geruch viele Krankheitspilze, welche dem Hause zuflömen und darin schwere Ansteckungskrankheiten erzeugen können. Das Abflußrohr muß daher, ehe es in den Boden geht, mit einem luftdichten Verschluß versehen sein, wie heutzutage in jeder Eisenhandlung solche

zu haben sind. Wer an solchen Dingen spart, treibt Verschwendung mit dem teuersten Gut, der Gesundheit, und muß dies oft hundert- und tausendfach büßen.

Der Keller soll kühl und trocken sein. Die Kellerfenster dürfen nur geöffnet werden, wenn die äußere Luft kälter als die innere ist, sonst fühlt sich die warme Luft an den Kellerwänden ab und schlägt ihre Feuchtigkeit darauf nieder. Man lüfte also nur in kühlen, trockenen Nächten. Lüftet man gar nicht, so entsteht eine faule, moderige Kellerluft. Dieselbe verdirbt die Hausluft und es schweben zahllose Pilzchen darin, so daß die Speisen und eingemachten Früchte leicht verderben. Die Pilzchen lassen sich zugleich auf Gemüse und Obst nieder und man kann gefährliche Ansteckungskrankheiten hineinfließen, z. B. bei ungeschälten Äpfeln Diphtherie. Das Obst ist daher zu schälen oder gut abzuwischen.

2. Die Fußböden müssen gehörig ausgespänt sein, sonst entwickeln sich in den Spalten neben Ungeziefer ebenfalls die genannten Pilzchen und der Fußboden wird so zu einem Herde ansteckender Krankheiten.

Ferner müssen die Fußböden mit Ölfarbe oder mit Lack gestrichen werden, was man leicht selbst besorgen kann.

Bei mäßigem Einkommen oder gewöhnlicheren Wohnungen genügt das billigere Öl vollkommen. Man kauft sich in einer Farbwarenhandlung gekochtes Leinöl und einen Pinsel zu 30 Pfg., schrubbt den Boden gut und streicht das Öl am Abend auf. Für ein mittleres Zimmer genügen für 60 Pfg. Öl. (Wenn es noch nicht geölt war, so braucht man das Doppelte.)

Das Anstreichen und Ölen hat folgende Vorteile: das zeitraubende, mühsame Scheuern fällt weg; der Boden hält länger und man erkaltet sich nicht so leicht wie beim Kehren, wo Durchzug unvermeidlich ist. Beim Ölen kann man schadhafte Stellen leichter nachstreichen als beim Farbanstrich, der mehr für feinere Zimmer paßt.

3. Der Staub enthält viele Krankheitsspilze und ist überhaupt ein heimtückischer Feind der Gesundheit. Durch Kehren wird er bloß aufgewirbelt, schwebt dann in der Luft und setzt sich später auf Möbeln und Vorhängen nieder, ohne beseitigt zu sein. Zieht man dagegen die Böden mit einem um einen Schrubber gewundenen feuchten Tuche auf, das man häufig in viel Wasser auswundet und kehrt dann erst, falls dies noch nötig ist, so wird der Staub wirklich beseitigt und nicht bloß spazieren gejagt.

Staubige Luft vermeide man überhaupt! Sie erzeugt wie Erkältung Schnupfen. Kann man den Staub nicht vermeiden, so atme man — wie dies stets sein soll — durch die Nase. Denn in der Nase wird die Luft vorgewärmt und gelangt nur in kleinen Portionen in die Lunge. (Wenn man gegen den Wind geht und mit weitgeöffnetem Munde singt oder spricht, so stürzt plötzlich zu viel kalte Luft in die Lunge, wodurch leicht Lungenentzündung und Tod entsteht, wie bekanntlich die rauhen Früh- und Spätjahrswinde so viele Opfer fordern!) In der Nasenschleimhaut werden aber auch Staub und die Krankheitsspilze der Luft abgefangen und unschädlich gemacht. Darum entsteht z. B. in der Nase nie Diphtherie, dagegen in der Rachenhöhle: „Geschlossener Mund erhält gesund!“

Fettflecken in Böden tilgt man durch Aufgießen von Terpentinöl — das Fett zieht sich in die Höhe und wird weggeschabt — Tintenflecken durch Salzsäure und kaltes Wasser oder durch letzteres allein.

3. Der große Hausputz. So wie das Wohnzimmer täglich nach dem Frühstück und Mittagessen gereinigt und gelüftet werden soll, so soll jährlich 2 mal (im Früh- und Spätjahr) die Wohnung vom Speicher bis in den Keller gründlich gereinigt werden.

Hierbei beginnt man mit dem Speicher, dann geht man an den Keller und die Wohnräume. Bei letzteren reinigt man zuerst die Öfen, stäubt bei geöffneten Thüren und Fenstern Decke und Wände 2 mal ab, sonnt und klopft die Betten im Freien, reinigt die Schränke von innen, sodann die Möbel, Fenster und Thüren und zuletzt die Fußböden. Fenster und Spiegel reibt man nach dem Abstäuben mit Schwamm und Leder oder mit feuchtem und dann trockenem Zeitungspapier ab. Nimmt man etwas Schlemmkreide, so werden sie blendend hell. Glanzlose Stellen an Möbeln reibt man mit einem natlosen, weichen Tuche kreisförmig ab, trübe Stellen mit einem zuvor mit lauem Wasser angefeuchteten Leinwandlappen und sodann rasch mit einem trockenen. Denn wenn Feuchtigkeit auf polierten Möbeln stehen bleibt, so bilden sich Blasen und die Politur geht weg. Gestrünzte Möbel werden mit gekochtem Leinöl, polierte Möbel mit Terpentinspiritus aufgefrischt. Dabei reibt man jedesmal nur eine kleine Stelle, bis ein

heller Glanz entsteht. Bei derartigen Dingen sich zuvor bei befreundeten Geschäftsleuten zu befragen, ist das Allein richtige!

Von der Ordnung im Hause.

Die Ordnung ist die Grundlage der ganzen Schöpfung. Ohne Ordnung würde dieselbe sofort in ihr altes Chaos zurücksinken. Ebenso ist die Ordnung auch die Seele jedes geregelten Hauswesens, das nach dem Grundsätze geführt werden muß: „Alles am rechten Ort und alles zur rechten Zeit.“

1. Alles am rechten Ort. In einer geordneten Haushaltung muß jedes, auch das kleinste Ding seinen bestimmten Platz haben, so daß die Hausfrau selbst mit verbundenen Augen jeden Gegenstand sofort finden könnte. Hierdurch wird viel Zeit, Ärger und Geld erspart. Wenn die Magd vergessen hat, einen Schlüssel an's Schlüsselbrett zu hängen, mit dem man rasch öffnen soll, so muß oft das ganze Haus durchsucht werden, die Familie kommt in die größte Aufregung, man muß bei Nacht unnötig Licht verbrennen, es geht viel kostbare Zeit verloren und es entsteht noch manch' anderer Schaden! Darum jagt das Sprichwort: „Zeit und Müß' erspart, wer Ordnung wahr!“

Ferner müssen die gebrauchten Dinge sofort wieder an ihren ein für allemal festbestimmten Ort gebracht werden. Täglich sehe die Hausfrau selbst nach vom Speicher bis zum Keller; denn: „Zwei Augen der Hausfrau sehen mehr als vier der Dienerschaft!“ Die Hausfrau brauche aber nicht allein die Augen, sondern auch die Nase, welche bei eintretender Verderbnis der Speisen bald Unheil wittert und manchem Schaden vorbeugen kann. Die Vorräte müssen, wo dies nur halbwegs möglich ist, in soliden Behältnissen aufbewahrt werden, also in Kästen, Kisten, Säcken und Büchsen mit Aufschriften. Zu diesem Zwecke muß die Hausfrau alle Kisten und besonders Blechbüchsen, deren sie uur habhaft werden kann, aufbewahren. Fahren die Vorräte nur in losen, unsoliden Düten herum, so werden sie leicht verschüttet. Mit dem Pfeffer mischt sich der Kämmerl und beide sind unbrauchbar. Darum nehme man auch z. B. kein offenes Salzfaß, dann fällt weder etwas hinein noch hinaus.

Um gleichartige Dinge immer hübsch zusammen zu halten, sind u. a. notwendig: ein Körbchen für Messer, Löffeln und Gabeln mit 3 Abteilungen, ein Gewürzkästchen, ein Strickkörbchen, groß genug, um auch die zu stopfenden Strümpfe aufzunehmen, ein Nähkistchen mit Abteilungen, ein Lampentischchen für den Cylinderputzer und vorrätige Cylinder, ein Papierkorb, ein Fleckkorb, ein Lumpenkorb. (Aus den Lumpen kann die Hausfrau noch manchen Pfennig lösen oder Streifen für dicke, vorzügliche Teppiche zusammennähen).

Auch in den Schränken soll alles seinen bestimmten Platz haben und am Innern der Schrankthüre verzeichnet sein, wie auch der fortlaufende Ab- und Zugang der Stücke. Recht praktisch sind für manche Zwecke Schränke, deren Abteilungen man abheben und forttragen kann, z. B. bei einem Brande. Holz und Kohlen gehören ebenfalls in gedeckte Behältnisse, damit immer alles hübsch aufgeräumt ist.

2. Eine richtige Zeiteinteilung erspart viel Zeit, welche auch in der Haushaltung „Geld“ ist. Eine feste Hausordnung ist die Grundlage einer festen Lebensordnung, welche nach und nach zu einem festen Charakter viel beiträgt.

Um viel Zeit zu gewinnen, gewöhne sich die Familie an ein frühes Zubettgehen und ein frühes Aufstehen. „Wer frühe aufsteht, wird gesund, reich und weise.“

Wer frühe aufsteht, gewinnt einen großen Vorsprung in seiner Tagesarbeit; nichts Wichtiges bleibt ungethan, während veräumte Morgenstunden sich durch Hast und Unordnung den ganzen Tag fühlbar machen, so daß alles nervös wird und niemand Zeit hat. Beim Frühaufstehen hat die Familie die nötige Zeit zur Arbeit und zum Genuß des Lebens.

Ferner nütze man die Zeit gehörig aus! Die vertändelten Minuten sammeln

sich zu kostbaren Stunden, und die verlorene Zeit kann niemand mehr zurückkaufen. Darum sollen alle Arbeiten zu einer genau festgesetzten Zeit geschehen, ähnlich wie wir im öffentlichen Leben Stunden-, Geschäfts- und Fahrpläne haben, die gewiß noch niemand für überflüssig erklärt hat.

Nach dem Grundsatz: „Die Uhr muß das Haus regieren!“ muß jede Familie sich je nach Beruf und Lebensgewohnheit eine Tages- und Wochenordnung festsetzen und mit festem Willen durchführen.

Von der Ausstattung der Wohnung.

Außer der Reinlichkeit und Ordnung erhöht noch eine passende Ausschmückung ganz wesentlich die Behaglichkeit der Wohnung.

In besseren Verhältnissen vermeide man alle Überladungen und wähle nur Gegenstände und Bilder von bleibendem Kunstwerte. Selbst ein billiger, guter Holzschnitt der Raphael'schen Madonna ist z. B. mehr wert, als ein großes, teures Olgemälde von zweifelhafter Ausführung.

Die Tapeten nehme man in gediegenen, mehr einfachen Mustern, nicht in grellen, schreienden Farben, weil man sich bald müde daran sieht. In bescheidenen Verhältnissen kann man in den freien Stunden seine Zimmer selbst billig tapezieren.

Ein weiterer Schmuck sind die Blumen. Sie verbessern die Luft etwas, erfreuen uns durch ihren schönen Anblick, ihre wunderbare Entfaltung, ihren Wohlgeruch und beanspruchen weiter nichts als eine regelmäßige Pflege. Gerade dadurch veredeln sie das Gemüt und umgekehrt: Wer Blumen liebt und treu pflegt, bei dem schließt man nicht mit Unrecht auf Gemüt. Die Pflanzen verlangen vor allem immer den gleichen Platz, Helligkeit und öfteres Abwaschen von Staub. Derselbe verzehrt sie sonst gerade so, wie er die Gesundheit des Menschen untergräbt.

Einen höheren Schmuck bilden geschmackvolle, schön angeordnete Bilder. Die Blumen vergegenwärtigen im Wohnzimmer die Natur, die Bilder die Kunst. Letztere sollen darum auch stets Kunstwert haben. Den tiefsten Eindruck auf das zarte empfindliche Gemüt der Kinder machen nicht Landschaften, sondern echt religiöse Bilder. Ja selbst den Eltern gewähren sie in schweren Stunden Trost und Erholung. Da gewöhnlich im Schlafzimmer das Morgen- und Abendgebet verrichtet wird, so sollte darin in keiner christlichen Familie ein Bild des Welt-erlösers fehlen, der in allen Tugenden das höchste und schönste Vorbild ist.

Den Ehrenplatz im Wohnzimmer nehmen die Photographien der Eltern und die Bildnisse der Landesfürsten des engern und weitem Vaterlandes ein. Letztere werden gegenwärtig so vollendet und doch so billig hergestellt, daß selbst der ärmste Arbeiter sein Heim damit schmücken kann).

Diese vaterländischen Bildnisse rufen in der Familie das stolze Bewußtsein wach, daß auch sie ein Glied der großen, deutschen Familie ist, als dessen Achtung gebietendes Wohnhaus das glorreiche, deutsche Reich dasiehet, und daß sie nicht bloß die Familie, sondern auch jederzeit das Vaterland hoch und heilig halten soll. Denn ohne den starken Schutz und Schirm des Reiches wären Wohlstand und Gessittung bald dahin und damit auch das Glück der Familie selbst, wie dies die Schreckenszeiten derjenigen Kriege beweisen, wo das deutsche Vaterland innerlich zerrissen und äußerlich nur ein geographischer Begriff war. Wer Familie und Vaterland nicht als sein höchstes, irdisches Gut schätzt und schützt, der ist ein Fremdling im eigenen Haus und Heimatlande, ein Unglücklicher und Glender. Möge daher jede brave, echt deutsche Familie nicht bloß die Familienliebe, sondern ebenso treu auch die Vaterlandsliebe pflegen, innigen Anteil am Schicksal der Nation, ihrer Herrscher und großen Männer nehmen und stets nach der Mahnung des großen Dichters Schiller handeln, der selbst einer der edelsten und besten Deutschen war:

„Ans Vaterland, ans teure schließ' dich an
Das hatte fest mit deinem ganzen Herzen,
Hier sind die starken Wurzeln deiner Kraft!“

II. Feuerung und Beleuchtung.

Von der Feuerung.

Eine tüchtige Hausfrau muß in der Kunst der richtigen Feuerung wohl erfahren sein. Denn das Brennmaterial ist ein kostspieliger Verbrauchsgegenstand, bei dem viel erspart, aber auch viel verschwendet werden kann. Zudem hängt von einer zweckmäßigen Heizung die Gesundheit der Familie ab. Wird z. B. zu stark geheizt, so ist das eine Verschwendung an Geld und Gesundheit.

Bei einer Temperatur von 14—15° R. fühlen wir uns am behaglichsten. Auch das Schlafzimmer soll bei kaltem Wetter abends etwas geheizt werden, wodurch zugleich die Luft verbessert wird.

Um bei der Feuerung möglichst zu sparen, verwende man 1. das billigste Brennmaterial, 2. die zweckmäßigsten Herde und Öfen und nütze 3. die Brennstoffe gehörig aus.

1. Das wohlfeilste Brennmaterial ist das in der Gegend üblichste. Im allgemeinen ist die Kohlenfeuerung die verbreitetste und billigste. Gute Kohlen müssen glänzen und leicht zerbrechlich sein. Schlechte dagegen sind matt, eisenartig, schwer zerbrechlich und hinterlassen viel Schlacke. Daher Vorsicht beim Einkauf! Man kaufe nur von Kohlenhandlungen, welche sich bei Bekannten seit Jahren bewährt, nehme zuerst nur ein Probequantum und untersuche, ob dieses in Füllöfen, im Herde gut und mit möglichst wenig Rückstand brennt! Werden die Kohlen durch weiten Transport sehr verteuert, so empfiehlt es sich, nur die beste Qualität zu beziehen, denn die Fracht ist bei guter oder schlechter Ware die gleiche. Liegt eine Gegend den Kohlenbezirken näher, so kann man durch Einkauf von Kohlenries oft beträchtlich sparen.

Derselbe wird angefeuchtet im Herde verbrannt. Sogar Kohlenstaub kann man mit feuchtem Thon so binden, daß er nicht durch den Koft fällt. Kohlen und Holz kauft man am vorteilhaftesten schon im Sommer ein, wo sie am billigsten sind. Das Holz läßt man kurz sägen und dünn aber breit spalten, dann braucht man weniger zum Anfeuern. Denn es deckt besser und die Kohlen fallen nicht so leicht durch.

Alle nur irgend brennbaren Abfälle (Knochen, Papier, Sägmehl, Kehrriecht, getrocknete Gemüseabfälle, mit Leinöl getränktes altes Schuhwerk etc.) müssen dem Feuer übergeben werden, namentlich auch alle nicht völlig verbrannten Kohlen.

Bestere bilden eine Art Kofs und haben noch große Heizkraft. Trotzdem sieht man bei einem Gang durch die Straßen in so vielen Kehrriechtbehältern selbst armer Leute solchen Kofs, dann auch Papier, ein vorzügliches Anfeuerungsmittel, oft in beträchtlichen Massen. Vom Kehrriechtbehälter aber kann man bekanntlich auf eine sparsame oder verschwenderische Haushaltung schließen. Wer also hier sparen will, der lese wenigstens die größeren Stücke aus. Wer noch sparsamer verfahren will, lasse jede Woche einmal im Freien die Asche sieden. Diese Arbeit ist zwar lästig, aber man erhält im Jahr 50—60 Kohlenstücke voll Kofs, welcher mit anderer Kohle vermischt noch sehr viel Hitze giebt.

Zum Anbrennen dienen zerknittertes Papier, Hobelspäne, Kofttuchen oder klein gemachtes Holz. Die Kofttuchen sind meist billiger als Holz. Sie bilden wie Sägmehl ein vortreffliches Mittel, ein ersterbendes Feuer bald wieder in helle Glut zu versetzen.

Nur solche Kohlen dürfen genezt werden, welche durch den Koft fallen würden. Im übrigen verwende man Holz und Kohlen so trocken als nur möglich, ja es empfiehlt sich sogar, auf der noch heißen Herdplatte feuchte Kohlen, feuchtes Holz, sowie Gemüseabfälle zu trocknen, weil sonst das Feuer das Wasser erst verdampfen muß, ehe Holz und Kohlen brennen können. (Darum will z. B. auch

grünes oder nasses Holz nicht brennen und giebt keine Hitze.) Alle Brennstoffe müssen trocken aufbewahrt werden.

2. **Zweckmäßige Öfen und Herde** müssen einen guten Zug haben. Denn nur dann werden die Stoffe vollständig verbrannt. Die Hitze wird eine viel größere und man erspart somit Brennmaterial. Daß nur bei einem guten Zug eine vollständige Verbrennung möglich ist, sehen wir schon an einer Petroleumlampe. Dieselbe brennt ohne Cylinder mit trübrotter ruhender Flamme von 5—600°. Sobald man aber den Cylinder aufsetzt, entsteht ein starker Zug, die Verbrennung wird eine vollständige, rußfreie, blendendhelle mit 1000—1200°. Die Hitze wird so bei ganz gleichem Materialverbrauch etwa **doppelt so groß!** Darum bezeichnete das Kaminfeuer mit Schornsteinzug schon einen großen Fortschritt gegen das offene Feuer, obwohl auch beim Kaminfeuer noch immerhin $\frac{9}{10}$ der Wärme nutzlos durchs Kamin fliegt.

Es müssen also die Öfen und Herde für sich selber noch einen guten Zug haben.

Für Wohlhabende bieten Thonöfen eine angenehme Heizung; sie halten lange an und erwärmen das Zimmer gleichmäßig. Sie werden jedoch meist mit Holz gefeuert, das in vielen Gegenden 3—4 mal teurer sein kann als Kohlen. Durch Einsetzen eines Kofstes und seitliches Ausmauern mit feuerfesten Steinen können übrigens die Thonöfen auch für Kohlenfeuerung eingerichtet werden.

Die Gesundheit einer Familie verlangt eigentlich, daß zwei oder mehrere Zimmer geheizt werden. Dann kann man abwechselnd lüften und hat auch einen größeren Luft- und Bewegungsraum. Hierzu eignen sich sehr gut die **Reguliersüllöfen**. Dieselben brauchen nur etwa die Hälfte der Kohlen anderer Öfen, man kann sie von lauwarm bis zur größten Hitze regulieren, sie erfordern wenig Bedienung, ersparen das öftere Anfeuern und heizen Tag und Nacht, so daß die Zimmer immer gleichmäßig warm bleiben und man sich weniger erkältet. Eine Verdampfungschale auf dem Ofen sorgt für die nötige Feuchtigkeit der Luft, ein Ofenschirm schützt etwaige benachbarte Möbel vor der Hitze. Zur Feuerung der Füllöfen dürfen nur die besten Kohlen genommen werden. Die Rußkohlen sind z. B. besser als die Saarkohlen. Aber auch bei den Rußkohlen nehme man nur **doppelt** gewaschene Rußkohlen, welchen jedoch **kein Gries** beigemischt sein darf, weil dieser den Füllöfen verstopft, so daß er nicht brennt!

Den **Sparherd** wählt man nicht größer als nötig, weil man sonst täglich eine große Eisenmasse unnütz erwärmen muß. Die Feuerung des Herdes soll enge sein und einen flotten Zug entwickeln. Öfteres Durchziehen des Kofstes mittelst des Schürhakens erhöht den Zug ebenfalls. Auch durch Anschaffung eines „Sparrostes“ kann man viel sparen. Wenn in einem vorzüglichen Herd nach etwa $\frac{3}{4}$ stündiger Feuerung das Wasser im Schiff strudelt, dann ist auch der Bratofen zum Backen und Braten heiß genug. Bei der Anschaffung eines Herdes erkundige man sich bei Bekannten nach der bewährtesten Art. Manche Konstruktionen haben außer der Hauptfeuerung noch eine kleine Extrafeuerung für den Bratofen. Erstere braucht man dann nur mäßig zu halten, letztere liefert die nötige Hitze zum Garmachen des Bratens, so daß man hier selbst bei schlechtziehendem Schornsteine den Vorteil hat, bei geringstem Brennmaterial das Gleiche zu erreichen, wie bei Herden mit nur einer Feuerung und gutem Schornsteinzug. Der Bratofen hat den weiteren Vorteil, daß man nach dem Erlöschen des Feuers das Essen noch stundenlang darin warm halten kann.

Bei ganz dürftigem Einkommen empfiehlt sich ein transportabler Herd, der im Winter zugleich als Ofen ins Zimmer gestellt wird. Gegenwärtig gibt es auch Öfen mit Daupfabzug, welche zugleich wie Füllöfen gebaut und innen bis zur Kochplatte herauf mit feuerfesten Steinen ausgemauert sind.

3. **Die Ausnützung der Brennstoffe** erfordert die nötige Aufmerksamkeit und Geschicklichkeit im Regulieren des Feuers. In den meisten Haushaltungen wird das Feuer viel zu stark unterhalten und der Herd zu sehr voll-

gestopft, wodurch viel Geld weggeworfen wird, die Speisen leicht anbrennen und der Herd bald ausbrennt, so daß man ihn schon in der halben Zeit wieder ausmauern lassen muß.

Das Feuer darf nur so lange stark brennen, bis die Speisen kochen. Sobald sie aber einmal am Kochen sind, muß es äußerst mäßig gehalten werden. Denn die Speisen werden nur bei gelindem Feuer unter Einhaltung ihrer Kochzeiten zart und nahrhaft. Zum Weiterkochen genügt schon ein sehr geringes Feuer.

So kann man mit einem kaum sichtbaren Gasflämmchen eine Schale Wasser stundenlang im Kochen erhalten! Mehr als 80° R wird das Wasser ja doch nicht heiß, mehr als kochen kann es ja doch nicht, man mag schüren, wie man will. Das stärkere Feuern dient nur zum schnelleren Verdampfen, und mit diesem „Hans Dampf“ steigt nun das teure Brennmaterial nutzlos zum Kamin hinaus.

Wenn die Speisen einmal im Kochen sind, so muß die Klappe am Aschenfall und Rohr so reguliert werden, daß das Feuer nur noch äußerst mäßig fortbrennt!

Will die Köchin einmal schneller kochen oder eine größere Hitze erzeugen, so halte sie den Dampf der kochenden Speisen durch festes Schließen des Deckels zurück. Darum spart namentlich der Dampfkochof Zeit und Brennmaterial und sollte in keiner Haushaltung fehlen!

Auch dadurch kann man bedeutend Brennmaterial sparen, daß man bei Zubereitung des Mittagessens manche Speisen für den Abend gar kocht oder mehr Mittagessen kocht und am Abend wärmt — im Winter wohl in einem Füllösen mit Kochplatte, im Sommer auf einem Gas- oder Spirituskocher u. u. Den Kaffee kann man morgens, den Thee am Abend im Winter gelegentlich des Heizens zubereiten, wenn man vom Flaschner ein in den Füllösen passendes, tief hinabgehendes Kochgefäß machen läßt. Auf der Herdplatte wärme man während des Kochens schon die später zu kochenden Speisen vor. Sie kochen dann viel eher!

Jeder Herd und Ofen muß von der Hausfrau selbst auf seinen niedersten Verbrauch ausprobiert werden. Sie weiß dann ziemlich genau, ob das Dienstpersonal Verschwendung treibt und kann Gehalt gebieten.

Klappen am Ofenrohr dulde man nicht. Werden sie geschlossen, wenn die Kohlen noch glühen, so kann durch den entstehenden Kohlendunst die ganze Familie getötet werden, wie diese schlecht angebrachte Sparsamkeit alljährlich viele Opfer an Menschenleben fordert. Durch gut schließende Ofenthüren erreicht man gefahrlos denselben Zweck der Wärmezurückhaltung!

Stark verrußte Öfen und Herde ziehen nicht mehr, und geben kaum die halbe Hitze. Der Ofen muß daher etwa alle 2 Monate, der Herd aber jede Woche gründlich gereinigt werden.

Von der Beleuchtung.

Die Gasbeleuchtung ist bequemer als die Erdölbeleuchtung, weil hier die Bedienung der Lampen wegfällt. Die Erdölbeleuchtung aber ist die billigste, und zwar ist sie so billig, daß gegenwärtig auch in der ärmsten, entlegensten Hütte ihr blendendes Licht erstrahlt.

Soll die Lampe hell und sparsam brennen, so halte man den Brenner und sein Gehäuse durch öfteres Auseinanderschrauben und Reinigen in heißer Sodalösung rein, damit die Luft ungehindert durchströmen und einen scharfen Zug unterhalten kann. Neue Dochte weicht man zur Verhinderung des Qualmens in Weinessig ein und trocknet sie. Den Docht schneidet man nicht, sondern reibt ihn stets

mit Zeitungspapier sanft ab. Er hält dann länger. In den Ölbehälter gibt man eine Hand voll Kochsalz, wodurch das Licht heller brennt.

Zur Vermeidung der leider so häufigen Unglücksfälle beim Gebrauch des Petroleums hat der **Dresdner Gewerbeverein** durch Sachverständige folgende Regeln zusammengestellt lassen, deren Befolgung solche Unfälle mit Sicherheit ausschließt:

„1. Das Petroleum ist womöglich in Blechgefäßen und an kühlen Orten aufzubewahren. Explosionen des Erdöls finden nur statt, wenn dasselbe sich im gasförmigen Zustande befindet; in solchen kann es bei einer Erwärmung von 20° R gelangen.

2. Das Um- und Einfüllen des Petroleums ist thunlichst bei Tageslicht, keinesfalls aber bei offenem Feuer oder Flammen zu bewirken. Ein Vergießen des Petroleums führt zur Entzündung, zum Zerspringen des Gefäßes und zu lebensgefährlicher Verbrennung. Unbedingt unstatthaft ist das Nachgießen von Petroleum in eine brennende Lampe.

3. Der Docht muß beim Einziehen in die Lampe völlig rein und trocken sein und gut passen; er darf insbesondere nicht etwa zu dünn sein. Zu dünner Docht führt zur Erhitzung des Brenners und damit des Öls. Feuchter und dicker Docht saugt schlecht. Das Trocknen des feuchten Dochts ist am besten mit einem heißen Plätteisen zu bewerkstelligen.

4. Docht und Brenner müssen täglich von allen kohligen Resten befreit werden. (Der Docht am besten durch Abreiben.)

5. Die Luftzüge des Brenners sind täglich zu reinigen. Schadhast gewordene Brenner sind unverzüglich durch neue zu ersetzen. — Reinhaltung der Luftzüge bewirkt eine günstige Abkühlung des Brenners.

6. Das Öl im Behälter darf nie vollständig ausbrennen, der Behälter muß vielmehr stets so viel Petroleum enthalten, daß der Docht in dasselbe eintaucht. Sobald der Docht aus Mangel an Petroleum trocknet, brennt die Flamme im Brenner hinab, erwärmt das Petroleum und entzündet das dadurch gebildete Gas.

7. Der Behälter muß vor jeder Erwärmung bewahrt werden. Die Lampe darf nicht auf den Ofen, eine brennende Lampe nicht unter eine Hängelampe gesetzt werden.¹

8. Die Lampe darf nicht in zurückgedrehtem Zustande gebrannt werden. Das Niederdrehen des Dochtes erzielt keinerlei Petroleumersparnis: es erhitzt aber den Brenner und erzeugt übertriebene, giftige Gase.

9. Das Auslöschten der Lampe ist durch leichtes Überblasen des Cylinders nach vorherigem geringem Niederdrehen des Dochtes zu bewirken. Das Ausdrehen, sowie das Blasen in den Cylinder kann unbemerktes Fortbrennen und Rückschlagen der Flamme bewirken.“ —

Sollten gleichwohl einmal durch Umfallen einer Lampe, durch Fettauslassen in überhitzten Pfannen zc. brennende Stoffe auf die Kleider gelangen, so müssen diese augenblicklich durch Überwerfen von Kleidern, Asche, schnellste Flucht in ein nahes Bett erstickt werden. Wasser würde das brennende Fett nur noch stärker umherpfeifen, ein kopfloses Fortrennen durch starken Luftzug die Flammen noch heftiger ansfachen. Die Lampen müssen gleich morgens gerichtet werden. Beim Anzünden erzeugt man zuerst eine kleine Flamme, drückt sie gleichmäßig hoch, schraubt etwas höher, macht die Flamme wieder gleichmäßig, haucht in den Cylinder, setzt ihn fest auf und schraubt nur allmählich größer, um ein Springen des Cylinders zu verhüten. Cylinder und Glocken (ebenso alle Glas- und Porzellangeschirre) halten dreimal länger, wenn man sie mit kaltem Salzwasser ans Feuer stellt, bis zum Sieden erhitzt und wieder abkühlen läßt. Kerzenabfälle werden auf einem „Profile“ völlig aufgebraucht oder gesammelt und beim Seifensieber gegen Seife ausgetauscht. Sehr praktisch sind die Kanalkerzen, bei welchen das lästige Abtropfen vermieden ist.

Selbst für die empfindlichsten Augen können Flammen durch blaue Cylinder unschädlich gemacht werden. Beim Arbeiten soll das Licht von links her einfallen, damit der Schatten der Hand nicht stört. Die Entfernung der Augen von der Arbeit soll mindestens $\frac{1}{4}$ m betragen.

¹ Von Zeit zu Zeit untersuche man auch, ob eine Hängelampe noch in der Decke fest ist!!

Dabei sei die Haltung eine gerade. Letztere ist aber nur dann durchführbar, wenn der Sitz so hoch ist, daß die Füße auf dem Boden bequem aufrufen. Ebenso sollen die Arme bequem auf der Tischfläche aufliegen. Der Körper muß in seinem Schwerpunkt, d. h. in der Lenden- gegend, immer gehörig gestützt sein, wenn nötig durch eine Rolle. Von Zeit zu Zeit lasse man die Augen durch einen Blick ins Freie ausruhen, besonders bei den so sehr anstrengenden feineren weiblichen Arbeiten. Vor blendenden benachbarten Wänden schützt man die Augen durch blaue Gaze.

Bei der Gasbeleuchtung kann das ausströmende Gas Vergiftungen und Explosion ver- anlassen. Sobald man Gas riecht, darf man nicht ruhen, bis man die schädliche Stelle gefunden hat. Nie betrete man einen derartigen Raum mit einem Lichte, ehe man gründlich gelüftet hat. Es kann sonst eine so fürchterliche Explosion erfolgen, daß ganze Häuser zusammengerissen werden.

Die Flammen verderben viel Luft — eine größere Flamme schon so viel als 5—7 Menschen. Umgekehrt aber kann man die Flammen zum Abführen schlechter Luft ins Freie benützen. Mit 1 Kubikmeter verbranntem Gas kann man 1000 Kubikmeter schlechte Luft ab- führen!

Zur Vermeidung von Feuergefahr darf heiße Asche nur in Metallgefäßen abgekühlt werden. Man leuchte nicht mit offener Flamme im Hause herum! In der Nähe des Feuers dürfen keine feuerge fährlichen Dinge aufbewahrt werden. Streichhölzer sollen den Kindern nicht zugänglich sein. Man soll sich nicht in den Schlaf lesen, weil man im Schlaf die Lampe umwerfen könnte, und jeden Abend soll die Hausfrau noch einen Gang nach der Küche machen, ob alles vor dem Feuer wohlverwahrt ist.

Nachtlichte stelle man auf einen Teller oder ein Blech!

III. Die Kleidung.

Von den gesundheitlichen Anforderungen an die Kleidung.

1. **Der Hauptzweck der Kleidung** besteht darin, den Körper vor den Unbilden der Witterung zu schützen. Schutz vor Hitze und vor Kälte, Regen und Wind ge- währt die Kleidung dadurch, daß sie infolge ihrer Lockerheit unsern Körper fort- während mit einer warmen Luftschicht umgibt. Denn die Lufe hält die Wärme noch besser zurück, als selbst die Zeugfasern dies thun.

2. **Verhalten verschiedener Stoffe.** Lockere Stoffe geben wärmer als glatte, z. B. Rezhunterkleider 1° wärmer als solche von Flanell, oder 2 Röcke wärmer als 1 Rock vom gleichen Gewicht, weil sich zwischen beiden noch eine Luftschicht befindet.

Außer der Lockerheit ist noch die verschiedene Fähigkeit der Stoffe, Wasser aufzunehmen, von Wichtigkeit.

Leinwand nimmt das Wasser schnell auf und gibt es schnell wieder ab. Sie entzieht daher unserm Körper schnell den Schweiß und läßt ihn schnell ver- dunsten, wodurch dem Körper zu rasch und zu viel Wärme entzogen wird, so daß man sich beim Schwitzen in leinenen Kleidern leicht erkälten kann.

Wolle dagegen nimmt den Schweiß langsam auf — und zudem noch doppelt so viel — und gibt ihn nur langsam wieder ab.

Baumwolle steht etwa in der Mitte zwischen beiden. Sie geht beim Waschen nicht ein und kostet nur die Hälfte der Wolle. Für Gesunde sind baum- wollene Unterkleider nebst Rezhunterjäckchen vorzuziehen. Letztere lassen die Aus- dünstung ganz ungehindert durch. (Es gibt übrigens auch solche in Wolle.)

Für Kranke, Verzärtelte oder für Personen, die bei körperlichen Anstrengungen großen Temperaturunterschieden ausgesetzt sind, wie Matrosen, Feuerarbeiter, Touristen oder solche, die ruhig im Zuge sitzen müssen, wie Kaufleute in offenen Ladengeschäften, ist das Tragen wollener Unterkleider als Vorbeugungsmittel zu empfehlen. Damit aber die Haut nicht überreizt, verzärtelt und in ihrer Wärmeleistung herabgesetzt werde, ist die wollene Unterjacke am Abend womöglich mit einer andern zu vertauschen, welche über das Hemd anzuziehen ist. „So verwendet, wird die wollene Jacke bei Husten und anderen Erkältungen zu einer guten, billigen Medizin, ohne den Körper zu verweichlichen.“ (Dr. Reklam).

Wollene Sachen dürfen nicht in kaltem Wasser gewaschen werden, sonst schrumpfen sie lederartig ein und erzeugen durch Unterdrückung der Hautthätigkeit erst recht Rheumatismus und Gicht.

Aber auch bei der vorsichtigsten Behandlung der wolleinen Unterkleidung in der Wäsche verwehnt dieselbe leicht die Haut, übt einen nachteiligen Reiz auf sie aus und verfilzt gern. Ein verfilztes Wollhemd ist einem gestärkten Beinwandhemd kaum vorzuziehen. In glücklichster Weise vereinigt nun die Vorzüge der Wolle und Baumwolle die sinnreich hergestellte Unterkleidung „Geureka“ von Dr. Jacobi, langjähriger Chefarzt einer sächsischen Heilanstalt für Lungentranke. Dieselbe besteht aus einem eigentümlichen feinem Baumwollgewebe mit darüberliegendem feinem Wollgewebe, welches bei richtiger Behandlung weder verfilzt, noch eingeht. Diese Unterkleidung ist wegen ihrer Weichheit äußerst angenehm zu tragen und hat sich sowohl bei strenger Kälte als auch bei starker Erhitzung glänzend bewährt. Die doppelten Lungen- und Rückenteile gewähren außerdem der Lunge einen vorzüglichen Schutz. Die Unterkleidung „Geureka“ ist nach dem Urteile vieler hervorragender medizinischer Autoritäten das Zweckmäßigste, was auf diesem Gebiet bis jetzt in den Handel gebracht wurde und nicht bloß für Lungentranke, nierenleidende, blutarme Personen dringend zu empfehlen, sondern auch für alle Gesunde, welche großen Temperaturunterschieden ausgesetzt sind, oder welche wollene, resp. baumwollene Unterkleider zu tragen gewohnt sind.

3. Abhärtung. Man kleide sich der jeweiligen Witterung entsprechend, also bei Sommerhitze leicht und lustig, bei Winterkälte oder bei kühler Witterung und selbst an kühlen Sommerabenden warm und geschlossen.

Dies schließt nicht aus, daß man den Körper von Jugend auf planmäßig durch rasche, kalte Überwaschungen, sowie durch tägliche Spaziergänge — jeder Witterung zum Trotz — Hitze, Kälte und Nässe bis zu einem gewissen Grade ertragen lerne. Man übertreibe die Abhärtung nicht, sei aber auch nicht zu ängstlich. Jedenfalls sind Unterkleider bei kühler Witterung in unserm Klima notwendig. Brustkatarrh, Schnupfen, Durchfall und Rheumatismus können dadurch verhindert werden — ohne Unterkleidung werden viele Erkältungskrankheiten unheilbar!

Rasche Kleider soll man baldigst an einem warmen, zugfreien Orte wechseln. Andernfalls soll man so lange in ständiger Bewegung bleiben, bis dies möglich ist, um den Körper warm zu halten. Denn nicht die strengste Winterkälte erzeugt tödliche Erkältungen, sondern zu plötzlicher Ubergang des schwitzenden Körpers zur Ruhe und Kälte. Bei derartigen Arbeiten soll man noch warme Strümpfe und einen Reserverock alsbald nach der Arbeit anziehen.

Die erste Sorge der Hausfrau muß daher auf einen reichlichen Vorrat warmer Strümpfe und guter Unterkleider gerichtet sein. Gibt sie das Geld statt dessen für Fuß aus, so verflüchtigt sie sich schwer an der Gesundheit ihrer Familie.

Die falsche Anwendung der Kleidung erzeugt eine ganze Reihe von Krankheiten, teils durch Druck und Hemmung des Blutumsaßs, teils durch übermäßige Erwärmung einzelner Körperteile, wodurch falsche Blutverteilung und Krankheit entstehen.

So erzeugt eine zu warme Kopfbedeckung, besonders wenn sie noch im Zimmer getragen wird, Blutandrang zum Kopfe, Ausfallen der Haare und Augenleiden. Der Kopf soll im Gegenteil kalt gehalten werden nach der alten Regel: „Kopf kühl, Füße warm, macht den besten Doktor arm!“

Die Frauenhüte sind oft mit allerlei kostbarem Trödel geziert, statt vor allem für eine passende Beschattung der Augen zu sorgen. Zu enge Krawatten erzeugen Stauungen des Blutes im Kopfe, Kopfweh und Nervenleiden. Zu starkes Schnüren erzeugt Magen-, Lungen- und Leberleiden und kann durch Bildung von Gallensteinen tödlich werden, ist also ein Gift. Eine vernünftige Frau kleidet sich so, daß sie sich stets vollkommen druckfrei fühlt. „Das Nieder kann gute Dienste leisten, wenn man sich darin nicht schnürt, sondern es nur als Stützpunkt für die Unterkleidung benützt“ (Dr. Christmann). Strumpfbänder hemmen den Blutumlauf und erzeugen Krampfadern, sind also durch Befestigen der Strümpfe mittelst elastischer Bändchen an den Unterkleidern zu ersetzen.

Zu enge Schuhe oder zu hohe Absätze erzeugen Fußgeschwüre und Hühneraugen. Man lasse sich einen eigenen Leisten nach seinem Fuße so machen, daß die Mittellinie der großen Zehe den Mittelpunkt der Ferse trifft. Zeugschuhe dürfen nur bei trockener Witterung oder bei nasser in Überschuhen getragen werden. Kalte Füße erzeugen Kopfweh. Gute Gegenmittel sind: warme Filzschuhe, dicke Teppiche, viel Gehen und kalte Fußwäsungen mit tüchtigen Abreibungen und nachfolgender Bewegung.

Vom Sparen an der Kleidung.

Bei der Anschaffung der Kleidung befolge man vor allem den Grundsatz: **Kleide dich standesgemäß!** Wollte die Familie sich über ihre Verhältnisse kleiden, so würde bald das Nötigste in Küche und Keller fehlen, der Ernährer würde ob solcher Verschwendung seines sauern Verdienstes erbittert werden, Zank, Hunger, Schulden und der schließliche Ruin der Familie würden die Folgen eitler Puffsucht sein. Es ist ja ganz löblich, wenn die Hausfrau sich und die Ihrigen nett kleiden will. Allein das läßt sich bei bescheidenem Einkommen auch mit einfachen Mitteln erreichen. Wenn die Kleider auch nicht der allerneuesten Façon entsprechen und auch nicht reich garniert sind; wenn sie nur gut sitzen, wohlgeordnet und reinlich sind, dann sind sie immer auch nett und anständig und schöner als unsaubere, überladene Kleider aus Samt und Seide. „Das Einfache ist zugleich das Schöne.“ Die wahrhaft vornehme, wenn auch noch so reiche Dame wird sich stets einfach tragen. „Wer auf schöne Kleider eitel ist, der beweist, daß er diese für wichtiger hält, als sich selbst, und daß er also sich selber — für sehr wenig wert erachtet!“

Bei Anfertigung der Kleidung kaufe man nie billige Lumpenware, sondern die stärksten Stoffe, also für Herrenkleider: gewirnte Stoffe für den Sommer und **rauen Kammgarn-Cheviot**, der keine Spiegel bekommt, dann Kammgarn, (das aber leicht Spiegel bekommt) und durchgewebte Buckstins. Fast unverwüßlich ist sogenannter **Vodestoff**. Hüte aus solchem für Wind und Wetter halten viele Jahre lang; ebenso sind Havelocks aus Vodestoff von fast unbegrenzter Dauer, kommen wegen ihrer einfachen Herstellung viel billiger als Winterüberzieher und gewähren für den Oberkörper durch ihre doppelte Tuchlage außerdem einen viel bessern Schutz. Die Velouren sind aus der Kunstwolle der Lumpen hergestellt; sie sind billig und schlecht, daher am teuersten. Ebenso nehme man auch für Frauenkleider nur die stärksten, besten Stoffe und befrage sich darüber zuvor. Die scheinbar teuersten Stoffe sind fast immer die billigsten. Ist ein Stoff auch z. B. 3 mal so teuer als ein geringerer, so hält er auch mindestens 3 mal so lange. Man spart also 2 mal den Macherlohn und ist zugleich immer gut gekleidet! Man wähle ferner nur einfache geschmackvolle Muster, weil diese der Mode am wenigsten unterworfen sind und man der Stoffe mit schreienden Farben bald überdrüssig wird. Bei geringem Einkommen kann man durch Einkäufen von Resten oder bei Ausverkäufen

die Stoffe meist $\frac{1}{3}$ billiger bekommen — nur sehe man wohl zu, daß keine verschoffenen Stellen darunter sind.

Bei der Herstellung der Kleider wende man sich an keine Pfuscher, und seien diese noch so billig. Denn verpfuschte Kleider kosten viel umzuändern und bleiben verpfuscht. Kann eine Frau ihre Kleider aus Zeitmangel nicht allein machen, so arbeite sie in bescheidenen Verhältnissen mit einer Näherin im Hause daran.

Spart die Frau auf diese Weise jährlich nur 20 M. und durch eigenes Plätten ihrer Wäsche 30 M., also zusammen jährlich 50 M., so wachsen diese in 40 Jahren an zu 50 . 95 M. = 4750 M., da 1 M., am Ende jedes Jahres zurückgelegt, in 40 Jahren — so lange bestehen ja viele Haushaltungen — zu rund 95 M. anwachsen. Zum Lernen speziell des Kleidermachens hat sie z. B. ausgegeben im Frauenverein in 4 Monaten zu 10 M. bloß 40 M.; das Plätten hat sie bei der Mutter gelernt.¹ Aus diesem Beispiel folgt zweierlei: 1. Die 40 M. Lehrgeld bringen mit der Zeit der Familie nahezu 5000 M. Nutzen; es rentiert sich daher nichts besser, als in der Jugend etwas Tüchtiges zu lernen, besonders fürs Haus; 2. wie in diesem, so kann die Frau in einer Unzahl von Punkten sparen, was zuletzt ein riesiges Vermögen ausmacht. Das allerbeste Vermögen einer Frau besteht also in erster Linie in Sparsamkeit, Tüchtigkeit und Betriebbarkeit; das Geld kommt erst in zweiter Linie! Denn wenn die Frau auch viel Geld in die Familie mitbringt, aber nicht sparen kann und nur einigermäßen Ansprüche macht, so geht bald ein großes Vermögen verloren. Hat sie z. B. nach und nach für 1000 M. unnötige Kleider und Schmuck angeschafft, so verliert man den Zins von 1000 M. zu 4% = 40 M. jährlich; nach 5 Jahren sind die Kleider außer Mode und nur noch die Hälfte wert, macht pr. Jahr 100 M. Verlust. Das ewige Andern und übertriebene Neuanschaffen macht pr. Jahr wohl 160 M., zusammen 300 M. pr. Jahr, oder in 40 Jahren 300 . 95 = 28500 M. Verschwendung an diesem einen Artikel allein, während dagegen obige sparsame Frau 4750 M. erspart, macht einen Unterschied von 33250 M. Man sieht hieraus, daß bei Sparsamkeit und Tüchtigkeit eine gänzlich vermögenslose Frau mit der Zeit einer Familie zum Wohlstand verhelfen kann, eine reiche Familie aber ohne Fleiß und Sparsamkeit der Frau notwendig verarmen muß!

Sanz enorm kann eine tüchtige Hausfrau an der teuern Kleidung der Familie sparen durch passende Umänderung derselben. Aus den abgelegten Kleidern des Vaters macht sie, da zu denselben nur der vorzüglichste Stoff genommen wurde, noch einen besseren Anzug für den ältesten Sohn. Dieser giebt später, verrentet und gewendet, noch einen Schulanzug für einen zweiten, ja vielleicht noch einen Hausanzug für einen dritten Sohn. Da die Familie ihre Kleider nicht gemacht kauft, sondern bei einem tüchtigen Schneidermeister herstellen läßt, so wird dieser gerne z. B. aus einer abgelegten Hose den Stoff zu einer Hose für den Sohn schneiden und der lernbegierigen Frau zeigen, wie man den Stoff zusammennäht. Ueberdies wird sich die Frau aus steifem Papier das Muster nach dem geschnittenen Stoff nachbilden und dasselbe sorgfältig aufheben. Durch Vergrößern oder Verkleinern kann sie dann nach diesem Hosenmuster auch für ältere und jüngere Knaben Hosen anfertigen. Ebenso verfährt sie mit den übrigen Kleidungsstücken. Aus einem abgelegten Rock des Vaters macht sie durch entsprechendes Verkleinern wieder einen Rock für einen Sohn, ja wenn der Stoff nicht gar zu sehr abgenützt ist, noch einen ganzen Anzug für kleinere Knaben. Die Ärmel dienen dann als Hosenbeine; von der Schoß macht sie ein Zäckchen, von den Abfällen das Hinterteil der Hosen nebst Leibchen — letzteres wie bei kleinen Mädchen. Sind die Hosen größerer Knaben im Knie sehr bläde, so schneidet die Kleiderkünstlerin den Stoff über und unter der schadhaften Stelle ab, setzt beide Teile wieder zusammen und macht die Hose für einen kleinern Knaben enger. Noch haushalterischer werden die Hauskleider für die Mädchen gemacht, indem unter Umständen Ober- und Unterteil und Ärmel aus drei verschiedenen getragenen, möglichst ähnlichen Stoffen geschmackvoll zusammengesetzt werden. Eine Hauptsache ist beim Umändern nach dem Waschen ein sorgfältiges Vertrennen, Schneiden und Auszirkeln, daß nichts unnötig wegfällt. Nichts ist in einer Haushaltung zu gering, als daß es nicht noch zu gebrauchen wäre. So können selbst noch sonst unbrauchbare Tuchabfälle zu dünnen Streifen zusammengenäht werden, woraus man sehr warme, dicke Teppiche stricken kann!

Für den täglichen Hausgebrauch soll auch die ärmste Frau 2 Hauskleider zur Abwechslung haben. Zu Schürzen für grobe Arbeiten dient grobes Leinen

¹ Beim Plätten der Wäsche werden die Bügelstähle gelegentlich des Kochens, also kostenlos, heiß gemacht.

für bessere Arbeiten dienen starke, gestreifte Zeuge, für den Sonntag guter, schwarzer Stoff. Als Hemdenstoff hält Leinen allerdings 2 mal länger als Baumwolle; aber letztere ist dafür auch 2 mal billiger und auch gesunder. Ein sehr starker Baumwollstoff führt den Namen „Hemdenmessel.“

Bei Anschaffung des Schuhwerks sehe man auf Haltbarkeit. Im Laden erhält man die Schuhe meist billiger, aber auch meist schlechter. Der Schuhmacher, welcher auf den Jahrmärkten feilbietet, hat zwar auch gute Stellen in seinem Leder, aber es ist ein Zufall, ob man gerade diese Schuhe erhält. Man kommt daher entschieden am besten dazu, wenn man seine Schuhwaren von einem tüchtigen Meister herstellen läßt. Er besorgt dann auch die Flickarbeiten lieber und billiger. Bei geringem Einkommen ziehe man zum Putzen und Waschen Holzschuhe mit Leder an. Sie sind billig und sehr warm.

Beim Einkauf von Schirmen sehe man auf ein starkes Gestell, guten, durchgewebten Stoff und gutes Schließen der Feder beim Griff. Macht man den Schirm einigemale sehr rasch auf und zu, so muß ein guter Schirm dies aushalten.

Als Ersatz für Glacéhandschuhe dienen im Sommer billige Filet-, im Winter selbstgestrickte Handschuhe. Die bessern Handschuhe trägt man nur Sonntags oder bei Besuchen. Wolle und fortirtes Flickgarn kaufe man gleich im großen.

2. Kleiderpflege. Durch richtige Schonung der Kleider, fleißiges Nähen, Stopfen und Flicken kann man in einer Haushaltung unberechenbar viel sparen.

Die bessern Kleider müssen stets zu Hause ganz oder teilweise mit einfachern, nur zum Hausgebrauch bestimmten gewechselt werden. Die Sonntagskleider werden später zu Werktagskleidern und dann zu Hauskleidern benützt. Selbst letztere können noch durch Ärmelschürzen und Schreibärmeln von starkem, billigem Stoff vor Verschmutzung und Zerreißen geschützt werden. Vor Verunreinigung bewahrt man noch die Kleider, wenn man sie nicht mit fetten oder schmutzigen Händen angreift, sich vor jedem Fleck ängstlich hütet, nicht in den bessern Kleidern kocht und häusliche Arbeiten verrichtet, wenn man vom Ausgang zurückkommt, sondern sie ablegt oder doch eine Schürze mit Brustlaß vorbindet.

Beim Reinigen der Kleider fahre man stets in der Richtung des Strichs, also von oben nach unten, sonst reißt die Bürste die Haare heraus, und der Staub setzt sich nur um so mehr hinein. Wollene Kleider legt man beim Reinigen auf einen saubern Tisch, bürstet sie schonend aus, schlägt und schüttelt den Staub gut heraus und hängt die Kleider auf. Statt einer Bürste kann man auch einen reinen, etwas feuchten Schwamm nehmen. Seidene Stoffe reinigt man mit Flanell, Samthüte mit Bürsten aus Kamelschaaren. Hüte legt man stets so hin, daß Bänder und Blumen geschont bleiben.

Kleiderschränke und Kommoden müssen staubfrei schließen. Das Aufhängen der Kleider muß mittelst eines Bügels geschehen, sonst verlieren sie ihre Form. Für Mäntel genügt ein einfacher Bügel, für vollständige Herrenanzüge ein Bügel mit einer geraden Querleiste. Die Beinkleider hängen dabei über die gerade Querleiste glatt herab, Weste und Rock darüber auf der kreisförmigen Leiste. Jeder Kleiderkasten gehört mit solchen billigen Bügeln ausgerüstet. Gerade das Zerknittern beim Aufhängen und Tragen ruiniert die Kleider so sehr. Darum lege man auch die Kleidung beim Niederhängen durch eine geschickte Handbewegung glatt. Beim Ablegen hänge man die Kleider sogleich auf. Vor dem Aufbewahren bessert man jeden Schaden aus. Wie kann man Löcher in den Kleidern vermeiden? Indem man jedes Ritzen sofort ausbessert!

Das Schuhwerk hält fast noch einmal so lange, wenn man die Sohlen so lange mit gefochtem Leinöl einreibt, bis sie gesättigt sind. Das Oberleder wird mit Schuhfett oder einer

warmen Mischung von 1 Teil Kepsöl und 1 Teil Unschlitt ebenso behandelt, desgleichen älteres, stark getrocknetes Schuhwerk. Näht man die Sohlen mit feinen Nägeln (sog. Mausköpfchen) dicht nageln, so halten sie ebenfalls viel länger. (Solche Schuhe kann man getrost in den feinsten Zimmern tragen, ohne den Boden zu verderben.) Man gewöhne sich vor allem an einen leichten Gang und vermeide beim Gehen alle steinigten, rauhen Stellen. Viele Kinder zerreißen durch ihren oft häßlich schlürfenden Gang auf Treppen mit Gewalt die Schuhe sehr schnell! Jeden Samstag hält der Hausvater Stiefelschau. Jeder fehlende Nagel wird sofort nachgeschlagen, jedes Rißchen sogleich vom Schuhmacher ausgebessert! Wird eine schadhafte Stelle nicht unterlegt oder geriestert, so kostet es bald ein Paar Sohlen oder die Stiefel müssen vorgeschuht werden. Die Abjaze können am Anfang noch durch Halbflecke, die Sohlen durch Flecken noch „gespißt“ werden. Man kaufe keine Fabrikarbeit! Das Oberleder ist gewöhnlich gespalten, die Brandsohlen bestehen oft nur aus gemahlenem Papier und Leder. Man halte sich also an einen tüchtigen, billigen Schuhmacher, dessen Handarbeit teurer ist, aber auch viel länger hält. Sehr arme Familienväter besorgen oft das Sohlen mit gutem Wildleder selbst.

Rasse Schirme stellt man mit der Spitze nach oben auf, falls man sie nicht gleich aufspannen kann, sonst sammelt sich das Wasser bei der Spitze und die Drähte rosten bald durch. Seidene Schirme dürfen nicht gerollt aufbewahrt werden, sonst bricht der Stoff längs der Schienen durch.

Glacéhandschuhe reibe man nach 14 tägigem Gebrauch mit sehr wenig Olivenöl ein. Jedes Rißchen der Kleidung bessere man sogleich aus. Später kann der Schaden oft gar nicht mehr gut gemacht werden.

Gegen Motten schützt man Woll- und Pelzwaren durch Wegfangen der einzelnen Motten, häufiges Austupfen und im Sommer durch Dazwischenlegen von Kampher, der in Papier eingewickelt ist. (Kürschner bürsten die Pelzwaren nur von Zeit zu Zeit einfach durch. Dieselben dürfen dann keine Haare ausgehen lassen. Ist dies der Fall, dann klopfen und bürsten sie, bis die Mottenbrut vertilgt ist.) Die Motten hält mit Sicherheit auch der „Mottenkönig“, eine sehr dankbare Zimmerpflanze mit blauen Blütentrauben, fern. Polstermöbel werden häufig geklopft. Ein bewährtes Wanzengift besteht aus 8 Teilen Sublimat, 45 Teilen Kampher-spiritus und 90 Teilen Terebinthenöl.

Flecken sind leichter zu vermeiden als zu entfernen! Frische Flecken sind meist spurlos zu beseitigen, alte sind oft untilgbar; daher muß jeder Flecken sofort beseitigt werden!

Flecken durch Säuren (Essig-, Salz- und Schwefelsäure etc.) werden durch Betupfen mit Saugen (Salmiak, Kaltwasser etc.) getilgt und umgekehrt.

Fettflecken übergießt man mit Benzin, reibt den Fleck mit Kianell und wechselt dabei fortwährend die Unterlage, bis sie nicht mehr schmutzig wird. Dann wäscht man die Stelle aus und bügelt wie bei allen Flecken die Rückseite feucht.

Stearin- und Wachsflecken entfernt man mit einem heißen Bügeleisen. Das untergelegte Fließblatt wird bei jedem Strich anders gelegt.

Obst-, Gras- und Rotweinflecken tilgt man mit Wasser und Eau de Javelle.

Tinten- und Rosinflecken werden zuerst gut eingewässert, dann mit Klee-salz (ein Gift!) bestrichen und hierauf gut ausgewaschen.

Harz- und Öl-sarbflecken beseitigt man mit Terpentin, Bierflecken mit Wasser und Salmiak, Blutflecken mit Seife, schlimmstenfalls mit Klee-salz, Rotflecken mit Wasser, Chokoladeflecken mit Benzin und Seife, Saucenflecken mit Benzin, Klee-salz und Salmiak, Kaffee- und MilCHFlecken mit Glycerin und Wasser, Moderflecken durch Betupfen mit verdünntem Salmiak.

Das Waschen farbiger Herren- und Frauenkleider aus Woll- und Baumwollstoffen kann auf folgende, im eigenen Haushalt erprobte Weise geschehen: Man löst Schmierseife in siedendem Wasser auf und schlägt sie zu Schaum. (Zu einem Rod 3 B. genügt schon ein starker Glöf-fel voll Schmierseife.) Dann gießt man das nötige laue Wasser hinzu und wäscht die Kleider heraus. Dann werden sie in klarem, lauem Wasser nochmals herausgerieben, damit sich die Seife wieder herauszieht, und endlich in schwachem, kaltem Salzwasser geschwenkt.

Wollene Sachen werden, um das Eingehen zu verhüten, ohne vorheriges Einweichen aus zwei guten Seifenlaugen herausgewaschen, und zwar so warm, als die Hand noch gut vertragen kann. Zu weißen Sachen nimmt man hierbei weiße Seife. Dann wäscht man die Woll-sachen noch aus einem oder zwei Wassern, damit sich die Seife herauszieht, drückt sie stark aus, zieht die Strümpfe in gute Form, hängt sie auf und läßt sie möglichst rasch trocknen.

Beim Waschen Sorge die Hausfrau vor allem für weiches Wasser; denn dadurch spart man hartem Wasser gegenüber $\frac{1}{4}$ bis $\frac{3}{4}$ der Seife! Weiches Wasser schäumt in einem Meßzylinder schon mit einem erbsengroßen Stückchen Seife geschüttelt rasch, hartes dagegen nicht, auch gerinnt bei letzterem die Seife zu käsigen Flocken. Hat man also an einem Ort nur hartes Wasser, so sammle man sorgfältig das ganz weiche Regenwasser oder nehme Flußwasser, oder man setze dem Brunnenwasser Soda zu. Eine Meißerspiße voll genügt schon für 2—4 Liter Wasser. Auch durch Kochen wird das Wasser weich, wenn es keinen Gips enthält.

IV. Nahrung.

Von den Nährstoffen.

Welche Nährstoffe braucht der Mensch, um gesund und arbeitsfähig zu bleiben? Den besten Aufschluß über diese Frage gibt uns die Milch. Denn mit Milch allein kann der Mensch längere Zeit leben. Die Kinder genießen oft jahrelang nichts anderes und gedeihen vortrefflich dabei.

Die Milch enthält aber: 1. Wasser, 2. Kalk, 3. Eiweißstoffe (Käse), 4. Fett (Rahm), 5. Zucker.

1. Das **Wasser** ist nächst der Luft unser Hauptnahrungsmittel. Denn wir brauchen täglich rund 10000 Liter Luft, welche ca. 13 kg wiegen, 3 kg Wasser und nur 1 kg feste Nahrung.

Das Wasser steht unserm Körper sehr nahe; denn er enthält bei 65 kg Gewicht etwa 50 kg Wasser. Selbst in den Nahrungsmitteln hat die Natur bedeutende Menge von Wasser niedergelegt. So enthalten Milch, Gemüse und Obst etwa $\frac{9}{10}$ Wasser, Fleisch $\frac{3}{4}$, Brot $\frac{1}{2}$! Ohne Wasser kann ein Hungernder nur 8 Tage, mit Wasser über 40 Tage leben! Das Wasser ermöglicht ein flottes Kreisen des Blutes, wodurch der Appetit bedeutend gesteigert wird. Wassertrinker sind darum gefürchtete Gäste an der Wirtstafel.

2. **Der Kalk** der Milch bildet die starken Knochen der jungen Tiere. Auch im Ei ist Kalk enthalten. Denn die Küchlein haben beim Verlassen der Eies schon so kräftige Knochen, daß sie gleich laufen können.

Die Kinder brauchen für ihre Knochen und Zähne viel Kalk. Fehlt dem Blute der nötige Kalk, so werden Knochen und Zähne schwach und krank. Es entsteht leicht, besonders wenn die Kinder nicht reinlich gehalten werden, die sog. englische Krankheit, bei der oft jahrelang an ein Gehen nicht zu denken ist. Man soll daher die Kinder womöglich mit Milch aufziehen, auch das Trinkwasser nicht abkochen, weil sonst der Kalk zu Boden fällt. Wird frische Milch nicht vertragen, so greife man zur kondensierten und erst im Noisfalle zu Kindermehl. Ganz unverdaulich ist Breinahrung. So starben in der Pfalz bei Milchnahrung nur 18%, in Oberbayern bei Breinahrung 39% Kinder, also mehr als das Doppelte!

Die Milch bilde im 1. Lebensjahre womöglich die alleinige Nahrung. Erst im 2. Jahre, mit dem Hervorbrechen der Zähne, gebe man neben der Milch Fleischbrühe mit Ei, Zwiebacksuppen, später Weißbrot, gutes Fleisch und leichte Gemüse. Schweres Schwarzbrot, zuviel Kartoffeln in zarter Jugend gereicht, erzeugen leicht Stropheln und mißfarbige, schon in der Kindheit zusammenbröckelnde Zähne.

3. **Zu den Eiweißstoffen** rechnen wir das Eiweiß der Eier, den Nährstoff der Milch und den Faserstoff des Fleisches. Da unser Körper selbst viel Eiweißstoff (Fleisch) enthält, so müssen wir auch ziemlich Eiweiß genießen, um ihn damit zu nähren und die abgenützten Teilchen wieder zu ersetzen.

Bei reichlichem Genuß von Eiweißstoffen (neben den andern nötigen Stoffen) wird der Körper zu großen körperlichen und geistigen Leistungen befähigt!

Bei Eiweißmangel aber wird er kraftlos und geht dem raschen Verfall entgegen!'

4. **Die Fette** liefern dem Körper Kraft und Wärme. Sie sind edle, leicht-

verdauliche Nährstoffe und leisten bei großen Anstrengungen (Holzfällen, Bergsteigen) in Form von Butter und Speck vorzügliche Dienste.

Wird dem Körper zu wenig Fett geboten, so magert er ab und zehrt auf Kosten seiner Gesundheit sein eigenes Fett auf wie eine brennende Kerze.

5. Die **Stärkeartigen** (Stärke, Zucker) liefern wie die Fette dem Körper Kraft und Wärme, aber nur etwa die Hälfte wie das gleiche Gewicht Fett.

Vom Nähr- und Geldwert der Lebensmittel.

Folgende Tabelle (nach Dr. Meinert) enthält die Hauptnahrungsmittel ungefähr nach ihrer Wohlfeilheit geordnet. Sie zeigt auf den ersten Blick, wie viel Eiweiß, Fett und Stärke oder Zucker man für 1 *M.* erhält:

Die wichtigsten Lebensmittel	Preis pro Liter oder Kilo	Hierin sind enthalten:		
		Eiweiß	Fett	Zucker
a. aus dem Tierreich:				
1. Abgerahmte Milch, 1 l à	f 8	g 450	g 62	g 600
2. Magerer deutscher Käse, 1 Stück à	8	645	105	—
3. Weicher frischer Käse 1 kg	33	510	90	60
4. Fett- oder Rahmkäse 1 St.	9	427	325	—
5. Vollmilch 1 l	16	250	225	288
6. Stockfisch (getrocknet)	140	500	4	—
7. Hering (gesalzen) 1 St.	6	280	180	35
8. Schwartenmagen (Preßwurst)	120	192	189	—
9. Schweizerkäse	220	111	144	20
10. Eier, 1 Stück	6	122	101	—
11. Schweinefleisch, mager	138	139	47	—
12. Ochsenfleisch, mager	175	114	5	—
13. Kalbfleisch	150	113	47	—
14. Hammelfleisch	144	96	60	—
b. aus dem Pflanzenreich:				
1. Hülsenfrüchte (weiße Bohnen)	40	605	45	1395
2. Roggenmehl	30	360	53	2372
3. Weizenmehl (gröberes)	32	372	24	2241
4. Korn- oder Roggenbrot	24	250	21	2000
5. Kartoffeln	9	220	22	2380
6. Reis	40	172	12	1865
7. Gerste (Graupen)	45	158	24	1672
8. Nudeln	85	108	4	921
9. Gemüse (Wirsing)	10	130	20	550
10. Sauerkraut	15	70	14	322
11. Dürrobst (Zweischgen)	55	59	16	810

Nach Professor König wird durchschnittlich 1 kg Fett 3 mal, 1 kg Eiweiß 5 mal so teuer bezahlt, als 1 kg Stärkemehl. Dieses Verhältnis kann zur genauern Vergleichung obiger Lebensmittel dienen. Da das Eiweiß der teuerste Nährstoff der Lebensmittel ist, so ist noch folgende Uebersicht *) interessant: Es kostet 1 Kilo verdauliche Eiweißstoffe in: abgerahmter Sauer Milch 111 1/2 Pf., Bohnen 116, Erbsen 119, Linfen 150, Schmierkäse 175, Stockfisch 179, Buttermilch 216, Handkäse (Fabrikkäse) 242, Rindslunge 250, gesalzene Heringen 289, Rindsfleisch 370, abgerahmter Milch 423, Leberwurst 427, Vollmilch und unabgerahmter Sauer Milch 428, frischem Schellfisch 496, Blutwurst 592, ziemlich magerem Rindfleisch 716, Eiern 735 Pf.

Nach Friz Kalle: „Wie nährt man sich gut und billig?“

Die Stickstoffsubstanz in Eiern und in magerem Rindfleisch (in fetten Fleischarten ist sie noch kostspieliger) kommt also etwa $6\frac{1}{2}$ mal so teuer wie in abgerahmter Sauermilch, 6 mal so teuer als in Erbsen und Bohnen, 5 mal so teuer als in Linsen, 4 mal so teuer als in Schmirkäse und Stodfisch, $3\frac{1}{2}$ mal so teuer wie in Buttermilch, 3 mal so teuer wie in Handkäse, $2\frac{1}{2}$ mal so teuer wie in gesalzenen Heringen und in Rindsleber u. s. w.

Neben dem Nährwert muß aber auch noch die Verdaulichkeit berücksichtigt werden. Die tierischen Nährstoffe werden durchschnittlich besser ausgenützt als die pflanzlichen. Bei Fleisch, Milch, Eiern bleibt nur etwa der 22. Teil unverdaut, bei Schwarzbrot, Kartoffeln, Kohl aber $\frac{1}{7}$, also 3 mal mehr! Rohes Obst ist ziemlich schwer verdaulich, Gurken- und Kopfsalat passieren bloß den Körper ohne nennenswerte Verdauung!

Leute mit sitzender Lebensweise bedürfen mehr der tierischen Nährstoffe und hellerer Brotforten, Leute mit körperlicher Beschäftigungsweise dagegen können bei ihrem stärkeren Stoffwechsel derberes Brot und mehr Pflanzenahrung vertragen.

Von der Zusammenstellung des Speisezettels nach Nähr- und Geldwert.

Die obige Tabelle zeigt uns, daß manche Nahrungsmittel reich an Eiweiß sind, wie Magertäse, Hülsenfrüchte, Stodfisch, Hering, Eier und Fleisch.

Andere sind reich an Stärke, wie Brot, Reis, Mehl und Kartoffeln.

Wieder andere sind äußerst schwache Nahrungsmittel, wie Kohl, Spinat, Gelb-, Rot- und Weißrüben. Von letzteren z. B. müßte ein Arbeiter täglich $10\frac{1}{2}$ kg verzehren, um bestehen zu können, von Kartoffeln 5 kg.

Wollte daher eine Hausfrau recht sparsam sein und öfters nur Rüben mit Kartoffeln und etwas Fett kochen, so müßte sie ungeheuerer Massen auftragen. Diese würden aber zum Verdauen so viele innere Kraft erfordern, daß keine äußere mehr übrig bliebe. Dem Mann würde bald die Kraft zur Arbeit, den Kindern würden die nötigen Stoffe zum Wachsen fehlen.

Der erste Grundsatz des Speisezettels besteht daher darin, daß die Hausfrau zu einem schwachen Nahrungsmittel immer ein kräftiges hinzufügt, z. B. zu Kartoffeln: Milch, Hülsenfrüchte, Hering, Käse; zu Sauerkraut: Hülsenfrüchte, Wurst, Speck; zu Salat: Mehlspeisen, Braten u. s. f.

Der zweite Grundsatz des Speisezettels besteht darin, daß die Hausfrau die eiweißreichen Nahrungsmittel mit den fett- und stärkereichen richtig mischt.

Eine solche Zusammenstellung haben schon die Völker von altersher gefühlmäßig geübt. So ist der Italiener zu seiner stärkereichen Polenta (Maisbrei) den eiweißreichen Käse, der Hindu zu Reis Bohnen und Fische; wir selbst setzen der stärkereichen Kartoffel Käse, Milch, Stodfische und Fleisch zu.

Dadurch wird die Kost viel mannigfaltiger, leichtverdaulicher und auch viel billiger.

Wie sehr man durch eine richtige Zusammensetzung der Kost sparen kann, zeigt folgendes Beispiel: Um von Fleisch allein leben zu können, müßte man täglich 5 \bar{n} zu 3 \bar{M} . verzehren. Besser könnte man schon den gleichen Erfolg erzielen mit $\frac{1}{2}$ \bar{a} Fleisch und 2 \bar{a} Brot, zusammen zu 45 \bar{s} , wobei man also gesunder und 6 mal billiger leben würde! Noch zweckmäßiger wäre folgende Zusammenstellung: $\frac{1}{2}$ \bar{a} Fleisch, $\frac{1}{4}$ \bar{a} Brot, $\frac{1}{5}$ \bar{a} Fett, $\frac{3}{10}$ \bar{a} Linsen, $\frac{1}{5}$ \bar{a} Kartoffeln.

Drittens Sorge der Speisezettel für die richtige Menge der Nährstoffe.

Ein mittlerer Arbeiter (Schreiber, Briefträger, Hausmann, Schuhmacher) braucht täglich in feiner Kost 100 Gramm verdauliche Eiweißstoffe, 50—90 Gramm Fett und 500 Gramm Stärke. Arbeiter mit schweren Verrichtungen (Schmiede, Holzhacker) brauchen etwa $\frac{1}{6}$ mehr, Frauen etwa $\frac{1}{6}$ weniger. Kinder brauchen zum Wachsen und Lernen eine reichliche Nahrung, besonders im ersten Lebensjahre, weil hier Formen und Körpereinrichtungen geschaffen werden, mit denen der Mensch sein Leben lang arbeiten und haushalten muß!

Eine verständige Hausfrau braucht obige Zahlenverhältnisse für Eiweiß, Fett und Stärke **nicht** — sie hat einen **viel einfacheren Maßstab**, um jederzeit zu wissen, ob ihre Familie **richtig** genährt ist. Die Liebe sieht scharf. Das blühende Aussehen, die feste Gesundheit, das Wohlbehagen, die Kraft, Lebensfreude und Ausdauer der Ihrigen ist für ihr treubeobachtendes Auge der beste Gradmesser hierfür!

Wie fängt es nun aber die sparsame Hausfrau an, damit viertens der Speisezetteln zugleich auch billig sei?

Hierbei ist ausschließlich das Einkommen entscheidend! Die Hausfrau muß wissen, ob sie sich zu den Leuten mit gutem, mittlerem oder geringem Einkommen zu zählen hat und hiernach berechnen, wie viel sie pro Tag für Speise und Trank ausgeben darf.

Bei **gutem Einkommen** muß ein vorzügliches Stück Fleisch mit Suppe und Gemüse immerhin die Hauptsache des Mahles bilden. Auch beim größtem Einkommen darf jedoch nichts am Essen verschwendet werden und nichts verloren gehen, sondern alle Reste müssen wieder passende Verwendung finden.

b. Bei **mittlerem Einkommen** erfordert die Aufstellung des Speisezettels schon mehr Überlegung.

Nehmen wir an, eine Familie habe ein Einkommen von 1600 M. und bestehe aus 4 Personen, für welche man ja in den Kochbüchern den Speisezettel gewöhnlich angibt, nämlich aus den Eltern und 2 Kindern im Alter von 10 und 12 Jahren, so werden diese etwa ebenso viele Nahrung bedürfen als 3 erwachsene Arbeiter. Nach vielfachen Beobachtungen verwendet eine derartige Familie auf ihre Kost etwa die **Hälfte** des Einkommens, also 800 M. Die Hausfrau darf demnach täglich für die Kost durchschnittlich nicht mehr als 2,20 M. ausgeben.

Diese können folgendermaßen zweckmäßig verwendet werden*):

für Frühstück, 10 Uhr- und 4 Uhrbrot und teilweise Abendbrot:

Weißbrot 4 Stück	12
Roggenbrot 1½ kg	36
Kaffee und gebrannte Gerste	9
Milch 2 l	34
Butter ¼ kg	24
	115

Es verbleiben demnach noch für das Mittag- und Abendessen 105 \mathcal{M} . Wie diese praktisch verwendet werden können, kann man ungefähr aus folgenden 3 Beispielen ersehen:

*) Die nachfolgenden Speisezettel sind der vortrefflichen, von dem Verein Konkordia in Mainz preisgekrönten Schrift von Dr. Meinert: „Wie lebt man gut und billig?“ mit einigen Abänderungen entlehnt. Das nötige Quantum Eiweiß, Fett und Stärke ist in obigem Speisezettel von Dr. Meinert genau berechnet. Man wird in der Praxis allerdings nicht bis auf Gramm genau folgen. Aber damit ist doch der wissenschaftlich sichere Beweis geliefert, daß man sich auch mit wenig Geld **vollkommen ausreichend** ernähren kann.

1. Tag (Sonntag).

Rindfleisch gehackt 400 g	64	Mittags:
Schmalz 60 g	10	Beeffleak*)
Rotkraut 1 kg	15	mit
Kartoffeln 1 1/2 kg	9	Rotkraut und
Gewürz	3	Kartoffeln.
Brot 300 g	7	Abends:
Magermilch 1 1/2 l	12	Milchbrot-
	120	suppe.

2. Tag.

Blutwurst 300 g	48	Mittags:
Linzen 1/2 kg	24	Blutwurst
Essig und Gewürz	3	mit
		Linzen.
Weißer Käse 1/4 kg	10	Abends:
Kartoffeln 2 1/2 kg	15	Kartoffeln.
	100	

3. Tag.

Stockfisch	35	Mittags:
Sauerkraut 1 kg	18	Stockfisch
Erbsen 300 g	15	mit
Fett 100 g	13	Erbsen.
Gewürz	2	
Buttermilch 2 l	12	Abends:
	95	Buttermilch.

Aus diesen 3 Beispielen geht hervor, daß man am 1. Tag den Tagesjah mit 15 ₰ über-
 schritten hat, weil das Fleisch die Mahlzeit bedeutend verteuert. Eine Verschwenderin
 würde nun eine Zeit lang so fort tochen, bis ihr Monatsgeld nahezu erschöpft wäre. Am An-
 fang des Monats würde die Familie zu luxuriös, am Ende des Monats aber in bitterer Not
 leben! Dies wäre für die Gesundheit und Zufriedenheit derselben höchst nachteilig!

Eine sparsame Hausfrau dagegen sucht durch billige Mahlzeiten die Überschreitung als-
 bald wieder auszugleichen. Sie erspart in unserm Beispiel am 2. und 3. Tag die 15 ₰ Über-
 schreitung wieder.

Ein solches Einteilen und Ausgleichen des Tagesgeldes für die Kost
 gehört mit zum wichtigsten Geschäft der ganzen Kochkunst.

Bei einem mittleren Einkommen verzichtet die Hausfrau selbstverständlich auf teure
 Sachen wie feines Geflügel und die ersten noch so teuren Gemüse. Sie greift vielmehr zu den
 billigsten Fleischwaren, wie Stockfisch, Hering, Leber, Lunge und andern Eingeweiden, Leber-,
 Grieben- und Prekwurst und fettem Schweinefleisch.

c. Selbst bei dürftigem Einkommen kann eine kluge, überlegende Frau ihre
 Familie noch gesund und kräftig ernähren.

Die stärkehaltigen Nährstoffe, wie Kartoffeln, Reis, Brot, Mehl sind
 ja billig. Sie braucht also nur für billigen Eiweiß- und Fettersatz zu sorgen.

Billige Eiweißstoffe sind vor allem die Hülsenfrüchte. Dieselben sind noch nahrhafter als
 selbst Fleisch. Ihr Eiweiß geht wie beim Fleisch fast vollständig ins Blut über. Daher ist ein
 Mittagessen mit richtig gekochten Hülsenfrüchten und etwas Fett ebenso nahrhaft als ein solches
 mit Braten und Gemüse! Die alten Deutschen verdankten ihre Riesenkraft hauptsächlich den
 Hülsenfrüchten. Auch die Magermilch liefert 3 mal billigere Eiweißstoffe als Ochsenfleisch. Zu

*) Die Kosten für Suppeneinlagen sind nicht aufgeführt; die Preise sind nämlich so hoch angesetzt, daß sich
 dieselben leicht noch daraus decken lassen.

Kaffee, Suppen, zu Brot und Kartoffeln genossen, ist sie auch wohlschmeckend und eine bedeutende Unterstützung für solche Mütter, welche ihre Kinder auch mit geringen Mitteln in blühender Gesundheit groß ziehen wollen. Billigen Eiweiß- und zugleich Fleischerzatz bieten noch Lunge, Leber, Sülz, Fleisch von jungen Ziegen und Kaninchen, Fleisch von gesunden Pferden, vor allem aber Stockfisch und Hering. Der Stockfisch ist das eiweißreichste Nahrungsmittel, das wir überhaupt kennen. Er enthält getrocknet $\frac{3}{4}$ Eiweiß und $\frac{1}{4}$ Wasser, mageres frisches Ochsenfleisch dagegen hat $\frac{3}{4}$ Wasser und nur $\frac{1}{4}$ Eiweiß.

Beispiellos billig aber sind die neuerdings im Winter bis nach den Städten Süddeutschlands verschickten grünen Heringe, von welchen z. B. hier in Heidelberg allgemein 5 \bar{n} nur 65 \bar{s} kosten, so daß also dieser so nahrhafte, leichtverdauliche Fettfisch 5 mal so billig als Rindfleisch ist. Gebaden wie ein Flußfisch schmeckt der Hering ganz vorzüglich (ähnlich den Forellen), und grün mariniert ist er ebenfalls eine Delikatesse ersten Rangs, besonders zu Kartoffeln in der Schale. Beim Marinieren wird er nach dem Ausnehmen und Abwaschen in eine Mischung von 1 Teil starkem Essig und 1 Teil Wasser gelegt, welcher man Zwiebelscheiben, Vorbeerblätter, Zitronenscheiben zc. zc. zusetzt.

Gesalzene Heringe schmecken schlecht, man kann nur wenig davon essen, sie erzeugen übergroßen Durst und durch Befriedigung desselben meist Verdauungsstörungen: kein Wunder, daß der Hering beim Volk, besonders bei den Gebildeten, in Verfall gekommen ist. Durch 20—30stündiges Einlegen in Wasser und öfteres Erneuern desselben kann man jedoch dem gesalzene Hering so viel Salz entziehen, daß er nur noch wie schwach gesalzenes Schweinefleisch schmeckt, auch den Ehrangeruch verliert und zu Kartoffeln eine delikate Zuzotz bildet. Entzieht man dem Hering noch mehr Salz, so schmeckt er zuletzt ganz süß und kann dann ebenfalls mariniert werden. Gesalzene Heringe erhält man pro Duzend gewöhnlich schon zu 60 \bar{s} ; also kommt ein selbst marinierter Hering auch nur auf 5—6 \bar{s} , während die käuflichen 12—20 \bar{s} kosten. Grüne Heringe sind immerhin noch viel billiger. Das Stück kostet nur etwa 3 \bar{s} !

Einen reichen Eiweißersatz bieten endlich noch die Pilze; denn sie enthalten fast halb so viel Eiweiß wie selbst das Fleisch. Ihr Sammeln in der freien Zeit gewährt viel Vergnügen, ist für Kinder eine nützliche Beschäftigung, für Erwachsene eine gesunde Bewegung, und die Pilze kosten dann gar nichts. Pilze, welche man auf jedem Wochenmarke kennen lernen und mit giftigen nicht leicht verwechseln kann, sind: Der Pfifferling oder Eierchwamm, der Hirschkling oder Ziegenbart mit vielen roten oder gelben Zweigen und der Stachelpilz. Diese wachsen auch am massenhaftesten. Im Herbst sammelt man sich seinen Vorrat fürs ganze Jahr und macht ihn am einfachsten genau so ein wie Sauerkraut oder Essiggurken. (Dabei müssen die Pilze stets unter Wasser bleiben.) In Rußland und Thüringen sind die Pilze eine allgemeine Volksspeise. Im gesamten Deutschland gehen jährlich noch für Millionen dieser so nahrhaften Speisen verloren, welche als Beilage, in Tunken zc. zc. jeder Feinschmecker sogar dem Fleisch vorzieht!

Billige Fettstoffe. Die Fette sind in ihrer Wirkung ganz gleich, bloß der Wohlgeschmack einzelner erklärt ihren hohen Preis. Es kostet durchschnittlich 1 kg Buttereschmalz 2,80 \bar{M} , Schweineschmalz 1,80 \bar{M} , Speck 1,60 \bar{M} , Kunstbutter I. Qualität 1,40 \bar{M} , Kokosbutter 1,30 \bar{M} , amerikanisches Schmalz 1,20 \bar{M} , Kunstbutter II. Qualität 1 \bar{M} , Nierfett 80 \bar{s} , geläutertes Abschöpf fett vom Würstler 80 \bar{s} . Kunst- und Kokosbutter sind preiswürdige und gesunde Fette. (Doch enthält Kunstbutter noch 10—12% Wasser, wie auch das amerikanische Schmalz.) Besteres kann außerdem noch mit Stärke gefälscht sein, ist also wenig empfehlenswert. Am billigsten und besten kommt man durch, wenn man das Schweinefett selbst ausschmilzt. Man weiß dann, daß man reines, unverfälschtes Fett hat, das stets sehr rein schmeckt, während die Butter bald ranzig wird. Nach dem Ausschmelzen kann man auch Schweine- und Nierfett zur Hälfte mischen. Auch Nierfett allein eignet sich bei dürftigen Verhältnissen recht gut zu Kartoffelspeisen, Gemüsesuppen und frischen Gemüsen von weißen Rüben, frischem Kraut, Bohnen zc. zc., wenn man nach dem Fertigmachen einige kleine Stücke Butter durchrührt, wodurch der feine Buttergeschmack entsteht. Abschöpf fett paßt sehr gut zum Backen der Mehlspeisen und Kartoffeln. Nehmen wir an, eine Familie verbrauche jährlich 75 kg Fett, so spart sie, wenn sie nimmt statt Buttereschmalz: Schweinefett 75 \bar{M} , Kokosbutter 112,50 \bar{M} , Schweine- und Nierfett gemischt 112,50 \bar{M} !

Ein **kostenloser Gemüseersatz** wird geboten durch Löwenzahn, Melde zc. zc., welche an allen Wegen und Rainen wachsen und an Wohlgeschmack dem feinsten Spinat gleichkommen; ebenso ist Acker Salat ein vortrefflicher Salat, der überall wächst und umsonst zu haben ist, desgleichen Brunnenkresse an vielen Orten.

Bruchreis und Bruchmacaroni kosten bedeutend weniger, Bruchreis oft nur ein Drittel vom besten Reis!

Ein billiger teilweiser Ersatz für Kaffee ist eine Vermischung mit etwa der Hälfte gebrannter Gerste oder Korn. Der Kaffee verliert dadurch kaum von seinem Wohlgeschmack, er wird viel nahrhafter und weniger aufregend, besonders für Kinder! Verbraucht eine Familie seither wöchentlich 1 \bar{H} gebrannten Kaffee zu 1,60 M . und nimmt künftig nur $\frac{1}{2}$ \bar{H} Bohnenkaffee und $\frac{1}{2}$ \bar{H} Kornkaffee zu 10 S ., so spart sie wöchentlich 70 S ., jährlich 36,40 M ., in 30 Jahren ohne Zinsen 1092 M . in 40 Jahren mit Zins und Zinseszins rund 36,40 M . \times 95 = 3458 M ., also ein kleines Vermögen! Sichorie sollte man nie verwenden, da dieselbe Gesundheitsstörungen veranlassen kann und nur ein ganz gemeines Spülwasser für den Gaumen liefert. Wer eine starke Anspornung seiner Nerven braucht, trinke natürlich nur reinen Kaffee und reinen Thee.

Ein billiger Thee-Ersatz besteht in getrockneten Schlehenblättern. Dieser Thee steht, mit viel Milch getrunken, dem chinesischen wenig nach und kostet gar nichts. Er ist rein und jedenfalls appetitlicher als der gefauste, der oft genug bereits in chinesischen und holländischen Kochtöpfen gewesen ist. (Auch eine Mischung aus Brombeerblättern und Erdbeerblättern und etwas Waldmeister wird von berühmten Botanikern und von Feinschmeckern dem chinesischen Thee bei richtiger Zubereitung an Wohlgeschmack gleichgestellt.)

Beim Einsammeln nehme man möglichst alte Blätter, sammle sie am Abend, weil da die Blätter am meisten Zucker und Aroma enthalten, und trockne sie im Schatten.

So kann sich selbst der Ärmste einen köstlichen Thee verschaffen. Derselbe bietet im Sommer das beste Labial für den Durst, während z. B. kaltes oder verdorbenes Bier nur den Magen verdirbt. Durch Gewöhnung an solchen Thee kann viel gespart und die Trunkucht eingeschränkt werden. — — —

Soll nun die obige Familie von 4 Personen statt mit den oben angenommenen 1600 M . mit nur 800 M . leben, so verwendet sie erfahrungsgemäß etwa 60% ihres Einkommens auf die Nahrung, also 480 M . Für den Tag sind mithin vorhanden 132 S ..

Davon entfallen auf

Frühstück, 10 Uhr-, 4 Uhr- und teilweise Abendbrot:

	S
Hausbrot (Roggenbrot) 1800 g	43
Kaffee	5
Gebrannte Gerste	2
Fett	8
Magermilch zu Suppen, zum Trinken, zu Brot $1\frac{1}{2}$ l	12
	70

Es verbleiben somit noch für Mittag- und Abendessen 62 S ., mit welchen eine kluge Hausfrau immerhin noch eine nahrhafte Kost zubereiten kann, besonders wenn sie noch kräftige, dicke Suppen von Hülsenfrüchten, Reis u. hinzufügt und wenn zum Mittagessen gehörig Brot gegessen wird.

1. Tag (Sonntag).

	S	
Rindfleisch 360 g	43	Mittags:
Bruchreis $\frac{1}{10}$ kg	5	Rindfleisch
Kartoffeln 2 kg	12	mit
Schweinefett 30 g	5	Kartoffeln.
Gewürz	3	
Magerkäse	10	Abends:
	78	Käse u. Brot.

2. Tag.		
Rindfleisch $\frac{1}{2}$ kg	10	Mittags: Rindfleisch, Kartoffeln und Speck.
Kartoffeln $1\frac{1}{2}$ kg	9	
Speck $\frac{1}{10}$ kg	20	
Gewürz	3	
<hr/>		
Hering 2 Stück	12	Abends: Hering mit Kartoffeln.
Kartoffeln $1\frac{1}{2}$ kg	9	
	<hr/> 63	
3. Tag.		
	10	Mittags: Sauermilch mit Kartoffeln.
Sauermilch 2 l	10	
Kartoffeln 3 kg	18	
	<hr/> 18	Abends: Hering mit Brot.
Hering 3 Stück	18	
	<hr/> 46	

Aus obigen Beispielen lernt man, daß man am 2. Tag mit Hülsenfrüchten gut und normal lebt. (Das Mittagessen kommt pro Person nur auf 14 \mathcal{F} , da wir 3 Erwachsene angenommen haben.) Das teure Fleisch des 1. Tages aber bewirkt eine Überschreitung von 16 \mathcal{F} , welche im Jahr schon nahe 60 Mark Schulden ergeben würden, wollte man täglich Fleisch essen. Bei Milchnahrung lebt man am billigsten, so daß man am 3. und 2. Tage wieder das erspart, was man am 1. Tage überschritten hat.

Bei geringem Einkommen darf man also nur sehr selten das teure Fleisch auf den Tisch bringen. So manche Landbewohner leben oft monatelang in der That gesund und kräftig ohne Fleisch, wie schon Hebel andeutet: „Was deckt er (der Sonntag) wohl im Körbchen zu? Denk wohl, ein Pfündlein Fleisch ins G'müs!“ Daß bei so geringem Einkommen bei allem Einteilen doch noch der Nahrungsjorgen viele und schwere vorhanden sind, wer wollte es läugnen?

Endlich müssen die Speisen noch so leicht verdaulich, schmackhaft und abwechslungsreich als nur möglich zubereitet werden. Darin liegt die hohe Bedeutung der edlen Kochkunst!

Von der Qualität, Aufbewahrung und Zubereitung der Nahrungsmittel.

Aus schlechten oder verdorbenen Nahrungsmitteln kann die Hausfrau keine guten, nahrhaften Speisen zubereiten. Sie achte also beim Einkauf sorgfältig auf die Kennzeichen guter Lebensmittel und lasse sie nicht bei der Aufbewahrung verderben.

1. Fleischwaren.

Gutes Rindfleisch ist von frischer Blutfarbe, feinfaserig, schön marmoriert und darf nicht übel riechen. Kalbfleisch muß frisch, weiß und fett sein.

Die Fleischsorten haben verschiedenen Wert. Rindfleisch ist nahr- und schmackhaft, Kalbfleisch ist „Halbfleisch“, denn seine zähweichen Fasern weichen beim Kauen fortwährend aus, so daß es nur halb gekaut und folglich auch nur halb verdaut wird.

Das Schweinefleisch ist nach Stockfisch und Hering das billigste Fleisch. Das Hammelfleisch hat feine, kurze Fasern, ist also leichtverdaulich und eignet sich für Krankenkost. Das Fleisch vom Wildbret ist ebenfalls leichtverdaulich, enthält auch viele kostbare Riechstoffe, ist aber meist mager, da die flüchtigen Tiere des Waldes durch ihre reichliche Bewegung das Fett meist aufbrauchen. Das Wildbret ist daher in der Regel teurer als das gewöhnliche Fleisch; doch stellt sich z. B. das Fleisch eines fetten Hasen von 7—8 \mathcal{A} Gewicht zu 3 \mathcal{M} . in hasenreichen Jahren wesentlich billiger als selbst Rindfleisch und ist nahr- und schmackhafter.

(Je voller ein Hase sich bei den Lenden angreift, desto schwerer ist er!) Im Herbst ist das Wildbret am fettreichsten, im Frühjahr am magersten. Magerfische sind leicht verdaulich, aber wasserreich, daher stets teuer. Womöglich nehme man nur Fleisch von Masttieren und, wenn es geht, ohne Knochen. Man kommt dann besser zu, wenn das Fleisch dann auch teurer ist. (Die Zugabe beträgt bei Rindfleisch $\frac{1}{4}$, bei Schweinefleisch bloß etwa $\frac{1}{6}$). Das Halsstück hat 2 mal so viel Wasser als der Lendenbraten. Wenn der Lendenbraten (Zummel) 1,44 M. per Kilo wert ist, so ist das Kilo vom Rippenstück nur 1 M. und von der Brust und den Dünnungen nur 74 S wert. Hiernach sollte bezahlt werden. Dies geschieht aber meist nicht und darum nehme man nur von den besten Stücken. Rindsnieren und -leber sind so billig wie Fleisch und man erhält sie ohne Zugabe! — Auster sind 90 mal teurer als ihr Nährwert. Würste sind teurer als Fleisch, da letzteres noch verarbeitet werden muß. Sie dürfen nicht schmierig sein, nicht sauer, bitter oder ranzig schmecken und auf der Schnittfläche keine dunkeln oder grünen Stellen haben, sonst können sie das gefährliche Wurstgift enthalten.

Fleisch kann in einem mit Essig befeuchteten Tuche, das täglich erneuert wird, selbst im Sommer über eine Woche gut erhalten werden. Fleisch, das schon etwas riecht, kann durch Abwaschen mit einer schwach rosenroten Lösung von übermangansaurem Kali — ein sehr billiges unschädliches Salz — wieder brauchbar gemacht werden. (Dieses Salz kann überhaupt in der Haushaltung dazu verwendet werden, jeden schlechten Geruch zu beseitigen, selbst im Munde) Um ein gutes Stück Fleisch und doch eine gute Fleischbrühe zu bereiten, setzt die Hausfrau den geringern Teil nebst den zerpaltenen Knochen und Wurzelwert mit kaltem Wasser bei und erst, wenn das Wasser siedet, das bessere Stück, das dann nur sehr schwach weiter kochen darf, so daß das Wasser bloß Bläschen zieht. Das Eiweiß desselben gerinnt und verstopft alle Poren, so daß die guten Säfte darin bleiben. Wird Fleisch zu stark ausgekocht, so schrumpfen die Fasern so zusammen, daß das Fleisch unverdaulich wird. Dadurch wird viel Geld verschwendet und die Familie um ihr Mittagessen betrogen. Das Fleisch muß also unter allen Umständen weich und leichtverdaulich auf den Tisch kommen. Daher sollte es stets einige Tage „abgehängt“ sein.

Auch Pöckelfleisch soll weich sein. Fleischlade ist eine kalte Fleischbrühe und muß noch benützt werden. Fleischbrühe und Fleischextrakt sind keine Nahrungsmittel, sie beleben bloß unsere Nerven gerade so wie Kaffee, Thee, Wein, Bier und Brantwein, die auch keine Nahrungsmittel sind, sondern nur Reizmittel. Wein, Bier und Schnaps sind drei teure Kumpane! Sie können auch leicht großen Schaden bringen. Selbst zu starker Kaffee oder Thee erzeugt schon Herzklopfen und Ohnmacht, leidenschaftlicher Genuß von Spirituosen aber führt bald zur Trunksucht. Diese stellt den Menschen unter das Tier, zerstört das Glück und Vermögen der Familie und führt meist zum Ruin des Magens und frühem Tod. Gute Nahrung und ein behagliches Familienleben sind Vorbeugungsmittel gegen Trunksucht.

2. Milch, Butter und Käse.

Gute Milch muß weiß und undurchsichtig sein, süß und milde schmecken, in frisches Wasser getropfelt untersinken und beim Kochen den eigentümlich angenehmen Geruch entwickeln. Läßt man 2 Milchsorten in 2 gleichen Gläsern gleichhoch und gleichlange stehen, so ist diejenige die bessere, welche mehr Rahm geliefert hat. Man nehme womöglich Abendmilch, da diese 2 mal käse- und fettreicher ist als Morgenmilch.

Durch Kühlstellen, öfteres Abkochen (alle 24 Stunden) und Zusatz von Soda kann man das Sauerwerden um mehrere Tage hinauschieben. Milch darf nicht in Metallgefäßen, sondern nur in Steingut, Glas und Porzellan aufbewahrt werden. Die Milchgeräte der Kinder müssen durch Einlegen in frisches Wasser peinlich reinlich gehalten werden, sonst ruinieren die sauren Reste den Magen gründlich. Neuere Erfahrungen haben auf das bestimmteste dargethan, daß durch die Milch perküchtigter Kühe die Schwindsucht auch auf Menschen übertragen werden kann. Um daher ganz sicher zu gehen, kochte man Milch jedesmal tüchtig durch, einerlei, ob die Kühe tierärztlich untersucht sind oder nicht. In den sog. „Milchlochern“, die man in den meisten Eisenhandlungen haben, andernfalls von Mey und Edlich, Leipzig, beziehen kann, kauft die

Milch auch bei stundenlangem Kochen nicht über. Man tötet beim längern Kochen alle ansteckenden Krankheitspilze, kann also auch billigere Milch benutzen und so zugleich ganz bedeutend sparen.

Die Butter muß einen nußartig süßen Wohlgeschmack haben. Durch Einsalzen wird sie vor dem Ranzigwerden längere Zeit bewahrt. Ranzige Butter kann durch Kneten mit Buttermilch wieder frischschmeckend gemacht werden. Einen ganz besondern Wohlgeschmack hat die „Süßrahmbutter“; dieselbe ist zudem kaum teurer als andere, denn sie enthält weniger Wasser!

Käse hat nur im frischen Zustand seinen vollen Nährwert. Alter, zerfetzter Käse ist nur noch ein Reizmittel und Gewürz von zweifelhaftem Werte. Käse mit Schimmelflecken und stechend sauerem oder ranzigem Geschmack können das gefährliche Käsegift enthalten.

3. Eier.

Weichgekochte Eier (Siedezeit 3 Minuten) und noch weit mehr in Thee, Fleischbrühe, Wein, Bier, Kaffee, Zuckewasser oder Schokolade gequirkte Eier sind leicht verdaulich. Eine längere Eierkur neben der gewöhnlichen Kost nebst Eisenpräparaten und Rotwein leistet Bleichsüchtigen vorzügliche Dienste.

Eier kauft man im Frühjahr, ehe die Bäume blühen, am besten und billigsten ein. Wenn man die hohle Hand um das Ei legt, dasselbe vor das Auge bringt und ein Licht dahinter hält, so muß es hell durchscheinen. Legt man die guten Eier $\frac{1}{4}$ Stunde in eine gesättigte Salicylsäurelösung, trocknet sie an der Luft und stellt sie auf Eierbretter, so halten sie sich Monate lang. Einfacher ist das Einmachen in Kaltwasser, in dem sie jahrelang frisch und wohlschmeckend bleiben. Nur kann man keinen Schnee mit Kalkeiern schlagen, und das Sieden muß langsam geschehen, sonst springen gern die Schalen.

4. Mehl und Brot.

Gutes Weizenmehl muß weiß, von süßem, nicht dumpfigem Geschmack sein und darf zwischen den Zähnen nicht knirschen. Eine Hand voll fest zusammengeballt und auf den Tisch gelegt, darf nicht sofort auseinanderfallen. Man kaufe nur gute Qualitäten, da geringere oft mit Abfällen vermischt sind, und zwar gleich in größeren Vorräten, z. B. 50 \bar{n} weise, dann erhält man das \bar{n} um 2—3 \bar{s} billiger. Das Mehl muß in einem staubdichten Mehlkasten an einem trockenen Orte aufbewahrt oder im Sack an einem lustigen Orte aufgehängt werden.

Das Brot muß gehörig aufgegangen und ausgebacken sein, eine glänzend braune Kruste und einen angenehmen Geschmack haben. Je poröser und ausgebackener es ist, desto leichter wird es verdaut. Süßes, glitschiges Brot ist schwer verdaulich. Auch zu frisches Brot ist höchst ungesund.

Das Brot sollte beim Mittagmahl fleißig mitgegessen werden. Die übrigen Speisen werden dadurch im Magen gelockert und leichter verdaulich und die Zähne durch das Einbeißen in trockenes Brot von selbst gereinigt. Das Brot sollte stets 2—3 Tage alt sein. Man spart dadurch auch beträchtlich. Kauft man statt runder Brote à 3 \bar{n} (mit 39 % Wasser) kleinere lange Brote à $1\frac{1}{2}$ \bar{n} (mit 33 % Wasser), so spart man 12 % an Nährstoffen; denn die großen Brote mit viel Krümme enthalten mehr Wasser als die kleinern mit viel Rinde.

5. Hülsenfrüchte

dürfen nicht wurmförmig, schimmelig oder von älteren Jahrgängen sein. Die Hülsenfrüchte sollten viel mehr angebaut und genossen werden. Neben jedem Kartoffelacker sollte ein Acker voll Hülsenfrüchte stehen.

Während die arbeitende Klasse vor der Einführung der Kartoffeln hauptsächlich von Hülsenfrüchten lebte, war sie gesund, kräftig und glücklich; jetzt giebt es bei vielen Arbeitern morgens läpperige Cichorienbrühe, mittags Kartoffeln mit etwas Fett, abends wieder Kartoffeln mit Kaffee oder Suppe. Sie werden bei zu vorherrschender Kartoffelkost wegen Überbürdung des Magens elend, krank und unzufrieden. In manchen armen Gegenden Irlands und Schlesiens gefellte sich noch der unglückselige Schnaps zur Kartoffelkost — es hilft kein Predigen dagegen, sondern nur die Umkehr zu einer guten, billigen Kost mit vorwiegenden Hülsenfrüchten. Statt Kaffee, namentlich Cichorienkaffee, zum Frühstück bildet z. B. Maisgries, mit etwas Milch gekocht, einen sehr billigen und nahrhaften Morgenimbiß; Kartoffeln mit weißem Käse oder

entrahmter Milch (dem billigsten tierischen Eiweißstoff) geben ein wohlgeschmeckendes, kräftiges Nahrungsmittel. So lassen sich viele billige, nahrhafte Speisen zusammenstellen für alle, die mit einem sehr knappen Einkommen äußerst sparsam leben müssen und dabei ihre Familie so nähren sollen, daß sie gesund und blühend bleibt, während bei einer einseitigen sinnlosen Kartoffel- und Kaffeekost die Familie mit der Zeit notwendig in Krankheit, Elend und Schulden verkommt und dadurch dem Bettel oder Verbrechen in die Arme getrieben wird.

Vor dem Kochen müssen alle älteren Hülsenfrüchte so lange eingeweicht werden, bis sie Keime von ca. 1 cm Länge treiben. Hartem Wasser setzt man beim Kochen eine Messerspiße voll Soda oder ein Stückchen Zucker zu. Nach dem Kochen werden die Hülsenfrüchte durchgetrieben und in einen so dünnen, gehörig gewürzten Brei verwandelt, daß er noch über den schräge gehaltenen Löffel herabläuft. So sind dann die Hülsenfrüchte für den schwächsten Magen, ja selbst für Kranke leicht verdaulich.

6. Die grünen Gemüse

wie Schnittbohnen, Zuckerschoten, die Kohlsorten und Rüben enthalten etwa $\frac{1}{10}$ Wasser und sind zwar mehr als angenehme Zerkost zu wirklich nahrhaften Speisen zu betrachten, enthalten aber auch für den Körper unentbehrliche Erdsalze. (So kann z. B. der Skorbut, welcher durch den ausschließlichen Gebrauch von Dürfleisch entsteht, nur durch frische Gemüse und frisches Fleisch geheilt werden.) Gelbrüben werden nach angestellten Versuchen so schlecht ausgenützt, daß sie mehr für Tiere als für Menschen passen, geschweige denn für Kranke! Das Obst ist in gekochtem Zustande ziemlich leicht, in rohem meist schwer verdaulich.

Von der richtigen Art des Essens.

1. Die Mahlzeiten müssen zu bestimmten Stunden eingenommen werden. Dann hat man auch den rechten Appetit, und das Essen schlägt an. „Wer trinkt ohne Durst und ist ohne Hunger, der stirbt noch als Junger!“

2. Die Speisen und Getränke dürfen nur so heiß oder kalt sein, daß sie den Rippen nicht unangenehm werden. Heiße Suppe oder kaltes Bier sind Gift, sie ruinieren Zähne und Magen. Schon ein einziger Trunk zu kalten oder verdorbenen Bieres kann den Tod bringen!

3. Die Speisen müssen langsam gegessen und so fein zerkaut werden, daß sie schon im Munde einen milchigen Brei bilden. Sie geben dann die doppelte Kraft. Knochenspitzer, Kirichen-, und Zwetschensteine können Entzündungen des Blinddarms erzeugen und lebensgefährlich werden, sind also zu vermeiden.

4. Mäßiges Trinken in kleinen Schlucken ist beim Essen nützlich, ganz besonders aber ein Glas mäßigkaltes Wasser des Morgens, Mittags und Abends.

5. Eine gute bürgerliche Kost mäßig genossen ist dem Gedeihen des Körpers am zuträglichsten. Bei solch kräftiger Ernährung leistet er das Doppelte und Dreifache wie bei einer geringen Kost. Darum lautet eine sehr wahre Lebensregel: „Lebe besser — aber leiste mehr!“ Man hat dann zu einem bessern Leben noch einen Überschuss und Gewinn! Feinschmeckerei und Vielkesserei dagegen sind vom Übel. „Wohlschmack führt zum Bettelsack.“ Der Vielkesser gräbt sich mit seinen eigenen Zähnen ein frühes Grab! Bei Schwächezuständen werden durch öftere Darreichungen leichtverdaulichster Speisen (gequirlte Eier, Kakao, Fleischlösung und Fleisch) nebst gutem alten Wein meist vorzügliche Resultate erzielt.

6. Zur Arbeit soll man nicht nüchtern gehen. Vor dem Essen soll man etwas ausruhen, nach dem Essen ist aber die Ruhe für die ungestörte Ver-

daung, mit welcher der Körper nun gerade genug Arbeit hat, unbedingt nötig. „Nach dem Essen sollst du ruh'n, eine Stunde gar nichts thun!“

7. Die Stimmung beim Essen soll eine sorgenlose, heitere sein. „Beim Essen soll man vergessen“ — nämlich allen Kummer und alle Widerwärtigkeiten! Das Essen soll ein schöner Ruhe- und Vereinigungspunkt der Familie von des Tages Mühen und Lasten sein. Es soll daher auch würdig mit einem Gebete eingeleitet und geschlossen werden, welches viel zu einer gehobenen und glücklichen Stimmung beiträgt. Denn selbst das dürstigste Mahl, ja jedes Stückchen Brot, mit Dank gegen Gott genossen, schmeckt besser.

V. Gesundheitspflege und unvorhergesehene Fälle.

Die Gesundheit ist der Grund- und Eckstein alles Erdenglücks. Die Krankheiten verdüstern das Glück des Einzelnen und der Familie oft im höchsten, schmerzlichsten Maße. Sie erfordern außerdem viele Auslagen für Arzt, Apotheke, Pflege und haben den Verlust an Verdienst zur Folge. Eine der vornehmsten Aufgaben der Hausfrau besteht darum darin, über die Gesundheit ihrer Familie zu wachen. Die Frau ist ja der Schutzgeist für die Gesundheit der Familie, und diese steht ihr noch höher als Geld und Gut und Sparen. Gesundheitlich richtig leben heißt übrigens im besten Sinne des Wortes sparen. Die Hausfrau vermeide auch für ihre Person alles Schädliche, z. B. der Mode, damit vor allem sie selbst gesund bleibt und bei etwaigen Krankheiten ihrer Angehörigen jene aufopfernde, unübertreffliche Pflege ausüben kann, welche die Welt an den Frauen mit Recht bewundert und verehrt.

Wie die Anforderungen der Gesundheitspflege in bezug auf Wohnung, Heizung, Nahrung und Kleidung erfüllt werden müssen, haben wir bereits gezeigt.

Ferner sind noch die Bäder ein Gesundheitsmittel ersten Ranges und lohnen die geringen Auslagen durch vermehrte Gesundheit hundertfach wieder. Die kalten Bäder sind mehr Nervenstärkungsmittel und reinigen den Körper nicht nennenswert. Die warmen Bäder aber reinigen bei zweimaliger tüchtiger Abseifung und Frottierung des Körpers, bis er rot wird, die Haut, unser größtes Organ, gründlich. Die 1½ Millionen Schweißporen werden von ihrer Verstopfung befreit und können nun den giftigen Schweiß leicht absondern. Wohl wenige Auslagen werden sich so herrlich lohnen, wie jene für eine Badevorrichtung.

Darum sollte sich in jeder Haushaltung eine Badewanne befinden. Wird das Wasser teilweise während des Kochens, Plättens oder der Wäsche warm gemacht, so werden die Kosten für ein Bad sehr gering und man spart so jährlich 25—50 M., so daß sich die Badewanne schon im ersten Jahre wohl bezahlt.

Die schönste Einrichtung aber nützt nichts, wenn es nicht zur eingewurzelten Familienfötte wird, daß alle Familienmitglieder regelmäßig wöchentlich ein solches Reinigungsbad nehmen. Bei festem Willen läßt sich dies erreichen.

Von hoher Wichtigkeit ist auch die Zahnpflege. Denn die Zähne sind für das Kauen und deutliche Sprechen unentbehrlich und bilden einen hervorragenden Schmuck des Gesichtes. Jeder Zahn ist mehr als 100 M. für den Körper wert; auch sind die Zahnreparaturen kostspielig. Um die Zähne lange gesund zu erhalten, gebe man ihnen 1. genügende Arbeit, tunke also z. B. nicht das Brot in den Kaffee, sondern esse es trocken zu Getränken; 2. reinige man die Zähne nach dem Essen von allen Speiseresten, weil diese leicht sauer werden, besonders das Brot, und die Säure die Zähne angreift; 3. um außerdem die etwa entstehende Säure zu neutralisieren, reinige man morgens und abends die Zähne mit einer Zahnbürste, die man in feinste Schlemmtreide taucht, und fahre damit nicht bloß hin und her, sondern in den Zahnfugen auch auf und ab. Beim Putzen der Zähne nehme man nur laues Wasser! Alle Halbjahr lasse man die Zähne der Familie vom Zahnarzt nachsehen. Mit Leichtigkeit und ohne Schmerzen können dann kleine Schäden rechtzeitig ausgebessert werden. Ist die Zahnfäule aber schon zu

weit, schon bis zum Nerv vorgedrungen, so kann man die Zähne oft nicht mehr retten oder nur unter beträchtlichen Schmerzen plombieren.

Zur familiären Gesundheitspflege gehört auch die **Hausapotheke**. Dieselbe ist in Notfällen ganz unerlässlich. Denn was hilft die Kenntnis der ersten Heilmittel, wenn dieselben zur Zeit der höchsten Gefahr nicht zur Hand sind?

Für Bemittelte sind reich ausgestattete Hausapotheken samt Anweisung, in den Apotheken käuflich. Für Unbemitteltere genügt auch die Anschaffung etwa folgender Hausmittel unter ärztlicher Beratung: Kampherspiritus zu Einreibungen, als krampfstillendes Mittel bei Verstauchungen und Rheumatismus; Hoffmanns Tropfen belebend bei Ohnmachten — nur in kleinen Dosen von 10—15 Tropfen auf Zucker zu nehmen, Senfmehlpapier oder Senfspiritus zu Aufschlägen, um einen gefährlichen Blutandrang gegen Herz, Lunge oder Gehirn nach der Haut abzuleiten. In jedem Sommer sammelt die Hausfrau verschiedene Theesorten, und zwar: schweißtreibende, wie Linden- und Holunderblütthee bei Erkältungen, schleimige, wie Eibisch-, Malven- und Brustthee bei Brustkatarrh, blähungstreibende, wie Kamillen-, Melissen- und Pfeffermünzthee bei Kolik und Übelkeiten. Fernere Mittel sind: Eisenchlorid zum Stillen von Blutungen, Salmiakgeist gegen Fliegenstich, Weind- und Kaltwasser zu gleichen Teilen gemischt als bestes Mittel bei Brandwunden, Karbolwasser zur säunlosigen Wundenbehandlung (jedoch nur auf ärztliche Erlaubnis hin, da nach Dr. Billroth Karbolsäure auch Wunden vergiften kann), Gesteppflaster, Eisbeutel, die Esmarck'schen Mittel für den Samariterdienst oder den Rußbaum'schen Notverband von Gebr. Stiefenhofer, München, Witterfending, wollene Leibbinden, alte Leinwand, Wachsstück u. s. f.

Ein herrliches Heilmittel ist auch das Eis. Bei Diphtheritis z. B. in längerem Eisbeutel um den bloßen Hals gelegt und so oft erneuert, als das Eis durch die Fieberhitze schmilzt, verbunden mit häufigen Gaben von kleinen Eisstückchen oder Eiswasser, hat sich das Eis stets bei rechtzeitiger Anwendung als souveränes Heilmittel bewährt und schon vielen Diphtheritisfranken das Leben gerettet! In allen Gemeinden, selbst auf dem Land, sollten daher Eisgruben angelegt werden. Das Eis läßt sich auch im kleinen bei der Krankenpflege lange aufheben, wenn man es mehrfach in Teppiche einschlägt. Statt zu schmelzen, gefrieren letztere sogar mit dem Eis zusammen!

Nie wende man sich an Quacksalber, und wenn dieselben noch so viele Zeugnisse in den Zeitungen veröffentlichen, sondern nur an einen **Arzt**. Man fährt stets **billiger** dabei und ist dann nicht der großen Gefahr ausgesetzt, seine Gesundheit **vollends zu verlieren**.

Außer guten Gesundheitsbüchern lege man sich noch ein Rezeptenbuch an, klebe jedes Rezept ein und schreibe daneben den betreffenden Erkrankungsfall, damit man im Wiederholungsfalle das Rezept wieder verwenden kann.

VI. Versicherungen.

Der Eintritt in eine solide Lebensversicherung ist eine der **dringendsten** Pflichten für die Sicherstellung der Zukunft der Hinterbliebenen, eine Wohlthat, die der treue Familienvater den Seinen noch über das Grab hinaus erweist! Er sollte so frühe und hoch als nur möglich geschehen, weil die Beiträge in jungen Jahren sehr **niedrig** sind. Auch der Geschäftsmann sollte einen Teil seiner Erparnisse so anlegen. Denn eine große Gesellschaft kann das Risiko eines einzelnen frühen Todes leichter tragen, weil sich zulezt alles ausgleichen muß; eine einzelne Familie kann leicht daran zu Grunde gehen!

Wie das Leben, so sollte man auch das Haus und die Fahrnisse versichern lassen. Der Beitrag ist so klein, die Gefahr, durch Brand unglücklich zu verarmen oder die Möbel nicht mehr anschaffen zu können, sehr groß!

Bezüglich der Feuerversicherung darf beim Umzug die sofortige Anzeige nicht vergessen werden, sonst verliert man jeden Anspruch auf Entschädigung!

VII. Geräte und Reparaturen.

Bei der Anschaffung des Küchengegeschirres muß in erster Linie berücksichtigt werden, ob dasselbe dauerhaft und nicht gesundheitschädlich ist. Beiden Anforderungen entspricht vorzüglich das emaillierte Eisengeschirr. Es bildet keine Gefahr für die Gesundheit, wie das Kupfer- und Thongeschirr, rostet nicht, wie das Blechgeschirr, man braucht es nicht zu löten, und es ist sehr haltbar. Es ist allerdings scheinbar teurer als Thongeschirr, hält aber um so länger!

So kostet eine einfache emaillierte Suppenschüssel 3 *M.*, eine sog. Porzellan- (Fayence) nur 1 *M.*; aber letztere geht durchschnittlich alle 2 Jahre zugrunde, während die emaillierte Schüssel eine Familie nahezu aushält. Man sieht, daß auch hier, wie überall etwas Gutes das Billigste ist! So halten z. B. auch Kübel aus Eichenholz 3mal so lang als tannene und kosten nur 1½ mal so viel.

Alle Geschirre für die Küche und den täglichen gewöhnlichen Gebrauch schaffe man, wo es nur geht, in emailliertem Eisen an, so Kochgeschirre, Teller, Tassen, Waschbeden, Schöpflöffel, Becher, u. u. Man spart viel Geld, viel Ärger und kann auch bezüglich der Gesundheit vollkommen beruhigt sein; denn man nimmt nur garantiert giftfreie und säurebeständige Geräte! Die zerbrechlichen Thongeschirre mit Bleiglasur und auch die Kupfergeschirre können leicht zu einer Quelle schleichender Vergiftung werden, wenn man die Thongeschirre nicht vorher mit Wasser, Salz und Essig auskocht und die Kupfergeschirre nicht jedesmal vor dem Gebrauche noch einmal extra blank scheuert, da sich der Küchendunst darauf niederschlägt und eine Schicht giftiger Kupfersalze bildet, oder wenn man saure Speisen darin kocht oder stehen läßt. Bei dem emaillierten Geschirr fällt das zeitraubende Extrahieren vor dem Gebrauche weg. Auch rein eiserne Bratpfannen und Kochgeräte sind gesund und sehr haltbar, nur müssen sie im Anfang mit Wasser und etwas Schwefelsäure ausgekocht werden. Die Geräte müssen in jeder Weise gesichert, z. B. nie ohne Wasser oder Fett ans Feuer gestellt werden, ferner nach dem Gebrauche sorgfältig gereinigt und mit peinlicher Pünktlichkeit an ihren festbestimmten Platz gebracht werden. Dadurch spart man viel Geld, besonders auch durch sofortiges Ausbessern der kleinsten Schäden. (Weil ein Ziegel nicht nachgesteckt wurde, verfaulten mit der Zeit Bretter und Balken. Unter 100 *M.* konnte der Zimmermann den Schaden nicht reparieren, während er vorher mit 20 *S.* hätte vermieden werden können. Wegen einem kleinen Leck ging das Schiff zugrunde. Weil ein Hufnagel fehlte, ging das Hufeisen verloren. Der Adjutant fiel darob in die Hände der Feinde, die Schlacht ging verloren u.) — Kleinere Schlüssel u. s. w. schützt man vor dem Verlieren, indem man größere Dinge, wie Fadenrollen, daran bindet.

Ferner sind auch sehr haltbar und empfehlenswert eiserne Bettstellen mit Drahtnetzrost, verstellbarem Kopfteil und Rollen zum Schieben zu 18 *M.*, dazu eine gute Seegrasmatratze zu 16 *M.* Man spart dadurch einen teureren Extrarost und Staub und Ungeziefer können sich darinnen nicht festsetzen. Bei Anschaffung der Aussteuer schaffe man sich u. a. auch gleich eine gute, verstellbare Kaffeemühle an, ebenso eine Pfeffermühle. Dieselbe bezahlt sich schon in 1–2 Jahren, wenn man den Pfeffer ganz kauft und ihn selber mahlt. Andernfalls erhält man leicht Staub, gemahlenes Holz u. u. unter dem künstlichen Pfeffer. Ebensonenig kaufe man gemahlene Kaffee. Derselbe kann mit Sibirienpulver verfälscht sein, dieses mit Bolus, der Bolus wieder mit Ziegelmehl, also eine dreifache Verfälschung! Auch gebrannter Kaffee kann bis zum 4. Teil mit ganz geringwertigem Zucker glasiert sein!

Damit die Wäschestücke nicht verloren gehen, schreibt die Hausfrau die Art und Zahl derselben in ein Notizbuch, streicht sie nach dem Waschen an und nach dem Plätten durch, wenn alles stimmt.

Überhaupt halten alle Gegenstände bei richtiger Schonung 2–3 mal, ja oft 10 mal länger. „Schütze mich, dann schütz' ich dich,“ ruft uns selbst das Haus zu!

VIII. Bedienung.

Zuverlässige, fleißige, tüchtige und zum Sparen erzogene Diensthofen sind ein großer Segen für das Haus. Ein verschwenderischer Diensthofe kann täglich recht wohl 15 *S.* Schaden verursachen; ein pflichttreuer zum Sparen förmlich er-

zogener Diensthote verhütet nicht nur diesen Schaden, sondern nützt wohl noch 15 *M.* (Dies würde pro Jahr $365 \cdot 0,30 \text{ M.} = 109,50 \text{ M.}$ in 40 Jahren $109,50 \cdot 95 = 10402,50 \text{ M.}$ ausmachen!) Zuverlässige Diensthote sind also immer die billigsten, selbst bei hohem Lohn. (Man nehme daher Diensthote im ersten Vierteljahre nur auf Monatprobe und verabschiede die nachlässigen als bald. Die guten behandle man familiär, zahle und nähre sie gut, verlange aber mit militärischer Festigkeit eine gute, sittliche Führung, die strengste Pflichterfüllung und sei selbst ein gutes Vorbildung hierin!)

Deshalb muß die Hausfrau selbst tüchtig sein und nicht erst von den unter ihr stehenden Diensthoten lernen wollen, wodurch ihr Ansehen bald für immer dahin und dem Betrug Thür und Thor geöffnet wäre. Für bessere Verhältnisse setzen wir voraus, daß die Frau in einer gebiegenen Familie aufgewachsen ist, welcher für die Ausbildung ihrer Kinder keine Kosten zu viel waren, da eine gute Bildung das einzige Kapital ist, das nicht geraubt werden kann und das höhere Zinsen trägt, als jedes andere, ganz abgesehen von der höheren Welt, die man sich durch eine reiche Geistes- und Gemütsbildung erschließt. Die Frau hat daher eine bessere Schule besucht und, da die Mittel der Eltern dies erlaubten, auch Unterricht in Musik erhalten, sodann sofort nach der Schulentlassung im Frauenverein einen Kursus in Weißnähen, Kleidermachen, Wollarbeiten und Kochen durchgemacht. Das Kochen hat sie nicht im Gasthof gelernt, wo alles in Hülle und Fülle zur Verfügung stand, sondern im Frauenverein, wo sie dabei zugleich berechnen mußte, wie man um billiges Geld ein kräftiges bürgerliches Essen herstellen kann, was wichtiger ist, als die sog. „höhere“ Kochkunst und das Garnieren feiner Braten.

Bei ihrer Mutter lernte sie überdies waschen, plätten und die ganze Führung der Haushaltung — kurz, sie lernte alles, um einst für jeden Beruf gerüstet ins Leben treten zu können, sei es als Hausfrau, als Erzieherin, als Stütze der Hausfrau oder selbst als tüchtige Arbeiterin!

So hat sie sich den Sinn für Einfachheit und emsige häusliche Thätigkeit bewahrt. Sie ist darum auch bestrebt, bei ihrem Gesinde den Sinn für Bescheidenheit, Einfachheit und Sparsamkeit zu pflegen und zu erhalten! Denn meistens trägt die Herrschaft selbst die Schuld, wenn die Diensthote putz- und vergnügungssüchtig werden und zuletzt nicht mehr schaffen wollen, so daß sich die Frau schließlich selbst plagen und ruinieren muß.

Kommt ein Mädchen in seinem schlichten Anzuge vom Lande und soll mit den Kindern ausgehen, so heißt es gar oft: „Aber mit diesen Schuhen muß man sich schämen, mit dir auszugehen!“ Für den nächsten Sonntag schenkt ihr die Madame ein feines Kräglein, dann ein Kleid mit Plissé, dazu gehören dann natürlich auch Hut und Handschuhe u. s. f. So wird die Putzsucht in den Diensthoten förmlich groß gezogen, sie machen später aus der eigenen Tasche die Moden mit und versteigen sich zu immer höheren Ausgaben. Ebenso machen sie alle Vergnügen mit, so daß sie meist wenig oder gar nichts ersparen. Der abgelegte Hut der Madame mit einer Feder genügt der Köchin nicht, sie will zwei haben und den „Französischen“ lernen; ein Dienstmädchen, dessen armer, alter Vater jährlich 80 *M.* Pension bezieht, will Visitenkarten haben u. s. w. Kommen derartige „staatsmässig“ aufgeputzte „Damen“ zum Besuch nach Hause, so stecken sie selbst wohlhabende Bauerntöchter an, die dann auch „zur Stadt wollen, um so schöne Kleider, und ein so gutes Essen und jeden Tag Fleisch zu bekommen“. Der Bauer muß mit fremden Leuten arbeiten und kommt in seinen Verhältnissen zurück.

Eine tüchtige Hausfrau macht das anders. Sie hält bei ihren Dienstmädchen zuerst auf eine solide, warme und reichliche Unterleidung, dann auf einen einfachen, standesgemäßen Anzug und endlich ganz besonders auf's Sparen. Solche Diensthote sparen dann auch für die Herrschaft! Sie können viele Jahre in der Familie bleiben, und der viele Wechsel mit seinen Ärgerlichkeiten und Verlusten fällt weg. Wenn die Herrschaft den Dienstmädchen zum Sparen mittelst Sparbüchern u. u. mithilft, so können sie in 10 Jahren leicht 600—1000 *M.* ersparen, um später einen eigenen Hausstand zu begründen. Sie haben dann einen einfachen Sinn bewahrt, auch der ehrenwerte Arbeiterstand erhält so tüchtige Hausfrauen und diese fühlen sich dann nicht unglücklich in ihrem ursprünglichen Stande. (Ebenso können auch jugendliche Arbeiterinnen sich nach und nach ihre Aussteuer sparen, desgleichen jugendliche Arbeiter 1000 bis 2000 *M.*, um einst ein selbständiges Geschäft anzufangen.)

In bescheidenen Verhältnissen begnügt sich eine fleißige Hausfrau mit einer Aushilfe im Putzen und Waschen.

Sie spart dadurch an Kost und Lohn für eine Magd jährlich reichlich 300 *M.*, macht in 40 Jahren $300 \cdot 95 = 28\,500$ *M.* reiner Verdienst ihrer Hände — wiederum eine Bestätigung dafür, welch' ungeahnten Wohlstand eine ganz unbemittelte, aber rastlos thätige Frau für eine Familie stiften kann!

Die verdienten 300 *M.* jährlich sind der Zins von 10 000 *M.* zu 3%!

Wenn also auch die Frau eines höheren Beamten 10 000 *M.* Vermögen bar hätte, so würden also die Zinsen doch samt und sonders schon durch die Magd aufgezehrt werden!! So hat manche Frau vielleicht 20 000 *M.* Vermögen, macht aber für 30 000 *M.* Ansprüche, manche aber sogar ohne Vermögen ebenfalls! Da fehlt eben der rechte häusliche, opferwillige Sinn! Die Genußsucht der Frau oder des Mannes, der auch zuviel für sich verbrauchen kann, oder beider zusammen, untergraben dann bald den Wohlstand der Familie!

IX. Geistige und leibliche Erholung. Almojen, Porto und sonstige Ausgaben.

Das Vergnügen hängt enger mit Arbeit, Sparsamkeit und einer weisen Lebenskunst zusammen, als dies auf den ersten Blick erscheint. Denn die Arbeit schafft den Wohlstand, Sparsamkeit erhält und vermehrt ihn und die Lebenskunst wendet ihn richtig an.

a. Die **Arbeit** ist die unentbehrliche Grundlage unserer leiblichen und geistigen Gesundheit. Eine geregelte körperliche Arbeit schwächt den Körper nicht, sondern stärkt ihn. Durch planmäßige Übung kann es der Mensch bekanntlich zu erstaunlichen körperlichen Leistungen bringen und bleibt gesund dabei. Darum sagt Herder im „Gid“ so schön als wahr:

„Arbeit ist des Blutes Balsam,
Arbeit ist des Lebens Quell!“

Aber auch der Geist bleibt gesund, weil wir bei der Arbeit unsere Gedanken auf ernste, nützliche Dinge richten müssen und unsere Leidenschaften beherrschen lernen. Die Arbeit lehrt uns auch am schnellsten harte Schicksalsschläge, Kummer und Sorgen vergessen, welche das Leben verkürzen. Sie ist für den Einzelnen wie für die ganze Menschheit das wichtigste Erziehungsmittel. Nur durch die Arbeit von vielen Millionen, die vor uns gelebt haben, konnte die Menschheit auf die jetzige hohe Stufe der Gesittung emporgehoben werden. Darum geht auch keine Arbeit, keine gute That verloren, und wäre sie noch so gering!!

Auch beim Einzelnen macht eine pflichttreue gemeinnützige Arbeit den wahren Wert des Lebens aus. „Jeder Vernünftige sei daher ein Arbeiter!“

Die Arbeit ist ein Gebot der **Natur**, denn das Walten und Wirken der Natur ist nur unaufhörliche Arbeit. Selbst wenn sie in den Winterschlaf versunken scheint, arbeiten in ihrem tiefsten Innern noch geheimnisvolle Kräfte fort. Sie ist aber auch ebensowohl ein Gebot der **Religion**, welche Selbsterkenntnis und Selbstveredlung vorschreibt. Letztere ist nur an der Hand ernster Arbeit möglich. „Arbeit ist lebendiges Gebet, Arbeit ist wahrer Gottesdienst!“ „Der Zweck der Arbeit soll das Gemeinwohl sein. Dann ist Arbeit Gebet, dann bringt Arbeit Segen.“ (Alfred Krupp.) „Bet' und arbeit'. Gott hilft allzeit!“ sagt ein Kernspruch. Müßiggang ist aller Laster und Krankheiten Anfang, darum sollte auch die Jugend außer einer bestimmten Spielzeit nie müßig sein! Das Leben des Müßiggängers zerrinnt inhalt- und zwecklos, er fällt mit Recht der Verachtung anheim. Da der Mensch nur glücklich ist, wenn Arbeit mit Vergnügen und Ruhe richtig abwechselt, so ist der Müßiggänger ein höchst elender, müßvergünstigter Mensch.

Die Arbeit erhebt den Menschen. Alles Große, was in Wissenschaft, Kunst und Industrie geschaffen worden ist, ist das Werk der Arbeit. Denn

„Nur dem Fleiß, den keine Mühe bleichet,
Quillt der Wahrheit tiefversteckter Born!“ (Schiller.)

Arbeit ist kein Joch, sondern sie befreit uns von dem schlimmsten Joch, dem Joch der Leidenschaft. Arbeit ist kein Fluch, sondern der beste Ersatz für das verlorene Paradies — ja, ihr Zauberstab schafft undurchbringliche Urwälder in lachende Paradiese um!

Die Arbeit bringt uns den Lebensunterhalt. „Wahrhaft gesund wirst du nie sein ohne Arbeit. Und wenn du derselben von Jugend auf bis ins Alter treu bleibst, wird es dir am täglichen Brot nicht fehlen. Geseget sei unser Zeitalter, welches bestrebt ist, die Arbeit zur ersten Kulturmacht zu erheben!“ (Berthold Auerbach.) In der That, wer sonst gar nichts kann, als tüchtig arbeiten, der findet in der Regel sein Fortkommen in der Welt!

Ausdauernde Arbeit führt zuletzt zum Wohlstand beim Einzelnen wie bei ganzen Völkern. Wo die Arbeit zurücktritt, verarmt ein Volk. Dem ehemals so unternehmenden, blühenden Spanien wurden durch die unfluge Vertreibung der Mauren und die Entdeckung Amerikas über 3 Millionen gewerblustige Bewohner entzogen. Trotzdem es von Amerika aus mit Gold förmlich überschwemmt wurde, versank es bald in die tiefste Armut. Denn alle Reichtümer Amerikas konnten dem Lande nicht soviel Geld zuführen, als die Arbeit von Millionen fleißiger Hände täglich schaffte! Arbeit ist darum noch weit mehr wert als Gold, gerade so wie das Eisen, das heilige Metall der Arbeit, für die Menschen weit mehr wert ist, als Gold, das Metall des Luxus.

Kastlose Arbeit ist auch mit das einfache Geheimnis großer Erfolge. Der unvergleichliche Sieg des deutschen Heeres erklärt sich nur aus seiner jahrelang im Stillen vollzogenen Riesenarbeit strammster Durchbildung! Allen voran leuchtete als glänzendes Beispiel rastlosen, mit hoher Weisheit gepaarten Hohenzollernfleißes Kaiser Wilhelm I. selbst, welcher nach einer Reihe beispiesloser Siege als Friedensfürst noch Größeres leistete in der Erhaltung des Weltfriedens, eifrigen Förderung des Volkswohles und Emporhebung der arbeitenden Klasse zu menschenwürdiger Stellung und Gesittung. Aus eigenem edlen Herzensantrieb schuf er die Arbeitergesetzgebung, welche 11 Millionen Arbeitern Schutz in Unfall, Krankheit und Alter gewährt. Der unerhörte Erfolg des Begründers deutscher Einheit, der zu den größten Kaisern aller Zeiten zählt, deckt sich vollkommen mit seinem so hoch entwickelten, pflichttreuen Fleiße, der bis zum Versiegen seiner Kräfte, „die dem Vaterlande gehörten“, „nicht Zeit hatte, müde zu sein!“

Ohne Mühe und Arbeit ist auf der Erde, „dem Stern der Arbeit“, kein dauernder Erfolg möglich. Ganz besonders gilt dies vom Hauswesen! „Das Leben ist Sorg und viel Arbeit!“ heiß es hier. Darum ist eine rechte und echte Hausfrau vom frühen Morgen bis zum späten Abend unermüdet thätig! Keine Arbeit ist ihr zu viel, keine zu gering, keine entehrend. Denn: „Arbeit adelt“. Ihr thätiger Geist geht auf alle Glieder des Hauses über:

„Sie ruhet nimmer!
Und füget zum Guten
Den Glanz und den Schimmer!“ (Schiller.)

Darum herrscht auch überall im Hause eine wohlgeordnete Arbeitsamkeit. In ihren Töchtern erzieht sie sich gelehrige, fleißige Gehülfinnen, die in all' ihrer freien Zeit der Mutter, ihrer besten Lehrmeisterin, schon tüchtig an die Hand gehen, um einst selbst tüchtig im Hauswesen zu werden — das höchste Lob, das man einem erwachsenen wohlgesitteten Mädchen spenden kann! Gottes reichster Segen ruht sichtbar auf einer solch' strebsamen, fleißigen, tüchtigen Familie.

b. Die **Sparsamkeit** besteht in der Entsagung eines Genusses in der Gegenwart zugunsten der Zukunft. Fleiß ohne Sparsamkeit nützt nichts, Fleiß verbunden mit Sparsamkeit ist die Wurzel aller Wohlfahrt! Wer nicht spart, kann noch so viel Geld verdienen, seine Lage bessert sich nicht, er bleibt der Sklave des Sparlosen. Nur der Sparsame macht sich frei und unabhängig von andern. „Verne entbehren, und kein Gott des Olymps fühlt sich freier als du!“ (Bürger.) Die Sparsamkeit ist der einzige Weg zum gesicherten Wohlstand, der einzige Schutz vor Not und Armut. „Ohne Sparsamkeit kann niemand reich,

mit ihr niemand arm werden.“ Die Sparsamkeit verbürgt uns ein sorgenfreies Alter und erspart uns die Thränen der bitteren Sorgen um das tägliche Brot.

Sparsamkeit ist zugleich eine Tugend, und zwar eine große; denn sie verlangt von uns die Selbstverleugnung, uns einen Wunsch auch versagen zu können; sie stärkt in uns die sittliche Kraft, unsere Leidenschaften zu beherrschen: sie macht also auch sittlich frei! Viele, die sich nichts versagen, die nicht entschieden „Nein“ sagen können, gehen deswegen finanziell und moralisch zugrunde.

Aber die Sparsamkeit ist eine große Kunst, die von Jugend auf gelehrt und gelernt sein will. Viele haben keine Ahnung davon! Denn Geld verdienen ist leichter als es richtig anwenden. Die Hauptregeln des Sparens sind etwa folgende:

1. Fange schon in der Jugend zu sparen an! Von großem Segen sind hier die Schul- und allgemeinen Pfennigspargassen. Das geschenkte oder verdiente Geld der Kinder wird in Sparmarken verzinslich angelegt. Gute Leistungen und Auszeichnungen werden mit Sparmarken belohnt, für Schlechtereien zc wird absolut kein Geld ausgegeben! Jede eingelegte Mark trägt im nächsten Jahre schon 3 $\frac{1}{2}$ Zinsen. Verwandte geben keine unnützen Spielsachen und Schlechtereien als Geschenk, sondern sie schenken in bar. Wenn die Jugend sieht, wie aus kleinen Anfängen bei fortgesetztem Sparen große Beträge entstehen, so wird ihr Sparsinn mächtig geweckt. Aber nur anfangen muß man! Der Anfang ist schon der halbe Erfolg und seien die eingelegten Beträge noch so klein! Was arme Leute, die selbst von ihrem geringen Verdienst noch einen Notgroßchen auf die Sparkasse trugen, fertig gebracht haben, das können andere Leute auch thun!

2. Geib weniger aus, als du einnimmst! Wer mehr ausgiebt, als er einnimmt, ist ein Verschwender, und wer alles ausgiebt, was er verdient, der ist ein Thor, denn er sorgt wie der Wilde nicht für die Zukunft. Sei der Verdienst noch so klein, so darf nicht von der Hand zum Munde gelebt werden! Denn wenn die Tage des Unglücks, der Krankheit und Verdienstlosigkeit über die Familie hereinbrechen — und sie bleiben bei keiner Familie aus — was dann? Dann ist man gezwungen, Schulden zu machen. Wer aber Schulden macht, giebt andern Gewalt über sich, er wird gewissermaßen leibeigen und kommt selten mehr von den Schulden los, sondern immer tiefer hinein. Er hat keine glückliche Stunde mehr. Darum müssen alle Schulden vermieden und gefürchtet werden wie das Feuer, einerlei welcher Art sie sind, ob Spiel-, oder Trinkschulden, Schulden für Bürgschaften, (die man nur im äußersten Fall übernehmen sollte), oder Schulden beim Bäcker, Metzger und der Putzmacherin!

3. Kaufe womöglich alles im großen ein! Der Einkauf im großen hat folgende Vorteile: 1. Man kauft billiger ein, oft um die Hälfte billiger, weil der Profit des Zwischenhändlers wegfällt. Durch je mehr Hände eine Ware geht, desto teurer und schlechter wird sie, weil sich jeder daran bereichern will. So kostet der Zentner Soda 3—4 \mathcal{M} . und man erhält meist noch den Sack dazu, das \mathcal{A} im Kleinverkauf 3—4 \mathcal{S} . Macht man das Sauertraut selbst ein, so steht es auf 5 \mathcal{S} , im Laden dagegen kostet es 10 \mathcal{S} . In der Zeitung wurde der Zentner guter, neuer Erbsen schon zu 10 \mathcal{M} . und Zinsen zu 12 \mathcal{M} . angeboten, während man im Laden für Erbsen 16—20 \mathcal{S} , für Zinsen 20—25 \mathcal{S} zahlen muß u. s. w. 2. Man erhält bessere Waren und entgeht eher den Fälschungen, da man seine Lieferanten persönlich genau kennt. 3. Man erhält mehr Ware, weil beim Einkauf im kleinen jedesmal eine Portion Papier als Ware mitgewogen wird. 4. Man spart an Zeit, weil nicht jede Kleinigkeit durch die Dienstboten erst herbeigehtolt werden muß; dadurch wird im Jahr manch' kostbarer Arbeitstag gespart. Eine Familie, die ihre Kohlen halbzentnerweise, den Kaffee viertelpfundweise kauft, muß mit der Zeit an diesem Krebschaden verarmen.

Man kaufe aber womöglich am Plage: 1. weil die Einwohner auf einander angewiesen sind und gemeinschaftlich große Aufgaben zu lösen haben. 2. weil man sich dann von der Güte einer Ware persönlich überzeugen kann, eine Auswahl hat und umtauschen kann, während viele angepriesene Dinge von auswärts oft billiger, aber bedeutend minderwertiger sind, so daß die Waren am Plage wohl manchmal etwas teurer, aber viel besser, also doch billiger sind; 3. weil man Schreibereien, Porto und manche Enttäuschung spart. Denn nach auswärts helfen Beschwerden meist wenig. Am Plage selbst probiere man die besten und billigsten Waren aus.

Bei bescheidenen Verhältnissen fehlt oft das Geld zum Einkauf im großen. Man fange dann zuerst mit einem Artikel an. Legt man z. B. jede Woche nur 1 *M.* zurück, so kann man sich in 6 Wochen schon einen halben Zentner neue Erbsen dafür kaufen, welche für ein halbes Jahr reichen. Um so leichter kann man dann aufs neue Geld beiseite legen für den Jahresbedarf von Reis zu ca. $\frac{1}{4}$ Zentner u. s. f. Ein Artikel schafft und spart dann für den andern, bis man zuletzt ganz im großen kaufen und dadurch im Jahr ein hübsches Sämmchen sparen kann. Gewinnt man so jährlich 100 *M.*, so macht dies in 40 Jahren $100 \times 95 \text{ M.} = 9500 \text{ M.}$!

4. Zahle alles bar! Du gewinnst damit folgende Vorteile: Wer bar bezahlt, bekommt bei größeren Beträgen Rabatt, gewöhnlich 5 Prozent. Er hat dann die Ware schon um den 20. Teil billiger. (Setzt jemand z. B. im Geschäft eine Ware jährlich 12 mal um, so darf er bei Barzahlung 12 mal skontieren. Sind es auch jedesmal z. B. nur 2 Prozent, so macht es im Jahr doch schon 24 Prozent der ursprünglichen Summe.) Wer bar bezahlt, kann überall gute Ware verlangen. Wer borgt, den haben die Händler in der Hand. Er kann nicht mehr kaufen, wo er will, muß sich minderwertige oder halbverdorbene Qualitäten aufdrängen lassen und darf sich nicht einmal darüber beklagen. Wer auf Borg kauft, hat zuletzt gar keine Übersicht mehr, statt daß man, wie Göthe verlangt, „jeden Augenblick den Stand seines Vermögens übersehen könne.“

Manche Kaufleute verlocken auch zu größeren Ausgaben; das Kaufen wird ohne Bezahlen nur zu verführerisch — aber zuletzt sind die Rechnungen allerorten so riesig angewachsen, daß man in Schulden gekommen ist, man weiß nicht wie. Fällt man dann noch einem Wucherer in die Hände, dann sind Existenz und Glück gar bald für immer dahin.

Bezahlt dagegen die Hausfrau grundsätzlich nie anders als bar, so wird sie schon von selber gemeinschaftlich mit dem Hausvater überlegen, ob eine Ausgabe auch ein wirkliches Bedürfnis ist, und dann richtet sie sich immerhin auch genau nach ihrem Gelde. So ist es z. B. ehrenvoller, nur ein Stück Schwarzbrot zu essen, als Braten auf Borg. Eine überflüssige Sache ist immer zu teuer, wenn sie auch noch so billig ist. „Wer kauft, was er nicht braucht, der muß bald verkaufen, was er braucht.“ „Viele sind schon arm geworden, weil sie Dinge, die sie nicht brauchten, um ein Spottgeld kauften.“ „Willst du nichts Unnützes kaufen, so mußt du nicht auf den Jahrmarkt laufen.“ (Göthe.)

Den Bäcker, Metzger u. bezahle die Hausfrau täglich, dann hat sie glatte Rechnung und jeder Schaden ist ausgeschlossen. Bei größeren Einkäufen verlange sie gleich quittierte Rechnungen. Gehen umgekehrt größere Beträge ein, so dürfen diese nicht tot liegen bleiben, sondern müssen sofort zinsbringend angelegt werden, sei es durch Abzahlungen am Anwesen oder durch Anlage in Staatspapieren, oder einweilen im Vorschußverein, bis sich wieder ein größerer Betrag angesammelt hat. Die Sparkassen verzinsen meist den angebrochenen Monat der Einlage und Auszahlung nicht; man lege also auf das Ende des Monats ein und hole das Geld auf den Anfang.

5. Spare im großen, aber achte auch das Kleine nicht gering. „Wer das Kleine nicht zu rate hält, der wird nimmermehr reich.“ Denn das Kleine wird groß durch die Zahl und allmächtig durch die Zeit! („Viele Wenig machen ein Viel!“ „Steter Tropfen höhlt den Stein!“ „Mit Geduld und Zeit wird das Maulbeerblatt zum Seidenkleid!“) Es wäre darum besonders in der Haushaltung ein verwerflicher Gedanke, das Kleine geringzuschätzen zu wollen. Das Glück schon vieler Menschen ist an dieser Geringschätzung gescheitert. So ist z. B. ein Pfennig ein unscheinbarer Gegenstand — aber sein Wert ist doch sehr groß. Denn wenn man die roten Pfennige zusammenhält, so werden daraus zuletzt Silbermünzen und aus diesen wieder Goldstücke, welche Wohlstand und Unabhängigkeit bedeuten. Selbst am Zündholz kann man sparen, wenn man z. B. mit dem verkehrten Ende ein Licht am andern anzündet. Jede alte Postkarte, in Streifen geschnitten, spart so mindestens 25 Streichhölzer! Besonders das Sparen an täglichen sogenannten Kleinigkeiten ist von größter Wichtigkeit. Würde z. B. eine wirtschaftliche Hausfrau an Feuerung, Nahrung, Kleidung täglich nur 30 Pfennig sparen, so machte dies im Jahr doch schon 109,50 *M.* und in 40 Jahren $109,50 \times 95 = 10402,50 \text{ M.}$ Für ganz Deutschland mit etwa 8 Millionen Familien würde dies im Lauf der Jahre Riesensummen ausmachen. Man lernt nicht heraus, welcher ungeahnten Segen das tägliche Sparen an Kleinigkeiten, an die man oft gar nicht einmal denkt, durch die Macht der Zeit bringt, und ferner, wie sehr die Wohlfahrt der Nation auf der Sparsamkeit und dem häuslichen Sinn der Familien beruht!

c. Die Lebenskunst besteht darin, dem Leben das höchste Maß von Glück abzugewinnen. Die Hauptregeln zur Erlangung des Glücks sind folgende:

1. Sehe den Reichtum nicht als die erste und wichtigste Bedingung des Glückes an. Die meisten Menschen haben vom Glück eine grundfalsche Vorstellung. Sie glauben Reichtum und Glück seien eines und dasselbe. Sie sehen das Geld als das höchste Glück des Lebens an. Das Geld ist aber bloß eines der vielen Hilfsmittel zum Glück, nicht das Glück selbst.

Für so viele ist das Geld sogar zu einer Quelle des Unglücks geworden. Darum hat schon Salamon den besten Teil erwählt, wenn er Gott bittet: „Armut und Reichtum gieb mir nicht, laß' mich mein bescheiden Teil dahin nehmen.“ In der That, einer fleißigen, gefunden, lebensfrohen Familie, selbst in bescheidenen Verhältnissen, kann man zur Vollkommenheit ihres Glückes gar nichts Besseres wünschen, als daß dies immer so bleibe und daß sie ihr Brot bis an ihr seltsames Ende habe. Denn die köstlichsten Gaben des Glückes: Gesundheit, Fleiß, Zufriedenheit und Frohsinn nennt sie schon ihr eigen. Nur wenige Menschen vermögen es, großen Reichtum zu ertragen und dabei streng rechtlich und edel zu bleiben. Darum sagt ein altes Sprichwort: „Reich werden und dabei gerecht, das reimt sich gerade wie krumm und schlecht.“ Reichtum führt auch meist zu einem trägen, ausschweifendem Leben. So viele müssen aber ihre Schwelgerei mit Sichts, Schlaganfall und frühem Tod bezahlen. Die meisten reichen Leute verehren ihr Geld abgöttisch und ihr Herz verodet dabei. So reich sie an Geld sind, so arm sind sie an Nächstenliebe und Wohlthätigkeit. Und wie oft geht diese Jagd nach Geld in den abscheulichen Geiz über, der den Reichtum arm, das Leben zwecklos, die Erben undankbar und das Sterben so schwer macht. „Gold, noch mehr Gold!“ ist der letzte Seufzer des Geizigen. Ist denn das Geld wirklich ein ganzes Leben voll solcher Sorgen und Mühen wert? Nach statistischen Angaben geht der Reichtum selten auf die vierte Generation über. „Der Vater Kaufmann, der Sohn Spazierler, der Enkel Bettler!“ Der habgierige Gelderwerb rächt sich auch durch Schlaflosigkeit und große Aufregungen, welche die Nerven zerrütten.

„Und all' das Geld und all' das Gut

Gewährt zwar schöne Sachen;

Gesundheit, Schlaf und guten Mut

Kann's aber doch nicht machen.“ (Claudius.)

Der Mensch, der so reich ist, daß er jeden Wunsch befriedigen kann, hat bald keinen Genuß mehr. Dem armen Manne, der im Schweiß seines Angesichts arbeiten muß, schmeckt Brot und Wasser besser als einem solchen übersättigten, abgestumpften Reichen Broten und Wein. „Gieb mir ein Almosen, ich habe Hunger“ bat einst ein Bettler einen Millionär. „Hunger?“ erwiderte ihm dieser, „wie sehr beneide ich dich!“ Einen andern überlebten Krösus gab ein Arzt den Rat: „Brauchen Sie täglich nur eine Mark und verdienen Sie dieselbe, dann werden Sie wieder glücklich werden!“

Wer um seine Existenz noch arbeiten und kämpfen muß, der hat immer noch etwas zu hoffen, und Hoffnung beseligt das Herz. Er muß seine Kräfte anspannen, wenn er nicht rasten und nicht rosten will; er wird in die strenge Zucht der Arbeit genommen und gewinnt gerade dadurch Gesundheit, Appetit und einen frohen Lebensmut. — Eigenschaften, welche man mit all' dem toten, öden Gold der Welt nicht erkaufen kann.

„Ein frohes Herz, gesundes Blut

Ist besser als viel Geld und Gut!“

Darum waren die meisten Reichen am glücklichsten, als sie noch um ihre Stellung ringen mußten. Ein armer Hirtenjunge hatte es zum Schatzmeister eines Königs gebracht. Oft schloß er sich in ein Gewölbe ein und spielte auf seiner Hirtenflöte, um in der Erinnerung an seine arme Jugendzeit wieder einmal recht glücklich zu sein.

2. Sei zufrieden und lebe nicht über deine Verhältnisse. Wer sich wahrhaft glücklich fühlen will, der darf nicht immer nur aufwärts zu jenen schauen, die an Rang und Reichtum höher stehen, sondern er freue sich neidlos am Glück anderer und sehe vielmehr abwärts auf so viele, deren Los härter ist. Von den Letzteren nehme er sich jene zum Vorbild, die trotz ihrer bescheidenen Verhältnisse die

Kunst, glücklich zu sein, meisterhaft fertig bringen. Zum Glückseligsein gehört durchaus kein Sack voll Geld, sondern hauptsächlich Fleiß, Sparsamkeit, Zufriedenheit und die Heiterkeit eines reinen Gemütes. „Der Zufriedene ist glücklich, denn er hat überall genug!“ (Göthe). „Heiterkeit ist der Himmel, unter dem alles gedeiht — Gift ausgenommen!“ (Jean Paul). „Was frag' ich viel nach Geld und Gut, wenn ich zufrieden bin?“ Zur Zufriedenheit gehört kein Reichthum; denn gerade beim Reichen heißt es oft:

„Je mehr er hat, je mehr er will;
Nie schweigen seine Klagen still!“

Reich sein kann nicht jeder, aber selbst der Arme kann bei äußerstem Fleiß, äußerster Sparsamkeit und der rechten Zufriedenheit **vollkommen glücklich** leben. In dieser **Anspruchslosigkeit** liegt der wahre Stein der Weisen! „Himmel, wie wohlfeil ist das Leben,“ sagt Jean Paul, „wenn man nur froh sein, nicht scheinen will!“ Das Leben über seine Verhältnisse dagegen mach' im mer unglücklich.

Leider wollen die meisten Menschen in der Jetztzeit zu hoch hinaus. Sie wollen, wenn sie auch nicht reich sind, doch reich scheinen. Sie wollen über ihre Verhältnisse wohnen, sich „fühlvoll“ einrichten, gut essen, feine Weine trinken, sich nach der neuesten Mode kleiden, spazieren fahren, teilere Ausflüge und Reisen machen, Konzerte, Theater, Bälle besuchen, noble Kränzchen und Gesellschaften geben u.

Ja selbst die Jugend wird in solchen Familien zur größten Genußsucht erzogen. Kindergesellschaften werden mit einem Aufwande wie bei Erwachsenen gegeben. Die Kinder sind dann keine Kinder mehr, sie lassen sich bedienen wie Erwachsene. Sie können sich nicht mehr über kleinere unschuldige Genüsse aus vollem Herzensgrund freuen, sondern sie werden blasirt, unglücklich, hochmüthig und höchst selbstnüchzig.

So hilft die ganze Familie zusammen, um das Geld zu verschwenden. Bald fehlen die nötigen Mittel, um nach außen den unglückseligen Schein weiter aufrecht zu erhalten. Die Familie muß dann zu Hause **darben**. Oder man macht **Schulden**, es geht immer schneller bergab, bis ein schrecklicher Sturz in den Abgrund des Glends, ein Bankerott unvermeidlich ist. Oder man sucht sich durch **Betrug** die Mittel zur Fortsetzung des luxuriösen Lebens zu verschaffen. **Selbstmord** oder **Zuchthaus** sind das Ende dieser Großmannsucht. Fürchte darum nichts mehr als übertriebenen Luxus! Als Benjamin Franklin zum erstenmale auf Porzellan speiste, fuhr er am Abend das Papier auf einem Schiefbarren selbst zu seiner Druckerei, damit er seinen einfachen Sinn nicht verliere!

Im Leben über seine Mittel hat Kaiser Friedrich einen Hauptkrebsschaden unserer Zeit erkannt. Die diesbezügliche Stelle seines Regierungsverlasses lautet: „Es ist mein Wille, daß keine Gelegenheit veräußt werde, in dem öffentlichen Dienste dahin zu wirken, daß der Versuchung zu unverhältnismäßigem Aufwande entgegengetreten werde.“ Diese goldenen Worte hat der Kaiser selbst befolgt, wie seine fast bürgerlich einfache Häuslichkeit und die bürgerliche Erziehung unseres jetzigen Kaisers auf dem Gymnasium zu Kassel beweisen. Als dem nachmaligen Kaiser Friedrich einst ein Spielwarenhändler für ein Schantelpferd nebst Helm und Degen eine unverhältnismäßig hohe Summe verlangte, erwiderte Friedrich: „Das erlauben mir meine Mittel nicht. Da wird mein Junge (der jetzige Kaiser) eben noch auf die Spielsachen verzichten müssen“.

Dieser einfache Sinn ging auch auf unsere jetzige Kaiserfamilie über. Als dieselbe einst den Kaiser Wilhelm in Gastein besuchte, fragte dieser: „Wo habt Ihr Eure lieben Kinder gelassen?“ „Unsere Verhältnisse gestatten uns so kostspielige, weite Reisen der Kinder nicht!“ war die Antwort. Da ließ der edle Kaiser auf seine Kosten telegraphisch seine Urenkel kommen, zur freudigen Überraschung ihrer Eltern.

Würden alle Familien mit der gleichen Entschiedenheit ein möglichst einfaches Leben führen, dann würde sich die Zahl der Unglücklichen und auch der Verbrecher aus verlorener Ehre wohl um die Hälfte vermindern.

3. Sei mildthätig. Wer für andere lebt, befördert sein eigenes Glück. „Willst du dir einen glücklichen Tag bereiten, so mußst du im geheimen recht viel

Gutes thun“ (v. Rußbaum). Ja selbst Kranke können noch durch Wohlthun ihr Leid verjüßen. So hat der edle Dulder Kaiser Friedrich, der uns den heldenmütigen Wahlspruch hinterlassen hat: „Verne leiden, ohne zu klagen!“ noch Trost in seinem unnennbaren Leiden darin gefunden, daß er für andere ähnlich Leidende liebevoll sorgte.

In der Ausübung treuer Nächstenliebe liegt ein hohes Glück. Das allgemeine Glück wird dadurch befördert, woran dann jeder Wohlthäter wieder teil hat. Jeder sollte daher zum Wohl der Welt beitragen, so viel er kann: die Armen unterstützen, die Kranken pflegen, die Trauernden trösten, die Irrenden belehren und selbst die Gefallenen nicht zurückstoßen, sondern ihnen liebevoll die Hände reichen, um sie zur Pflicht zurückzuführen.

Die meisten Menschen meinen, das Geld mache die Wohlthat aus. Wenn aber die Armen bloß vom Gelde der Reichen leben wollten, und diese würden nach dem jüdischen Gesez selbst den 10. Teil ihres Einkommens den Armen geben, so würde das nicht reichen, ja alles Geld der Welt würde dazu nicht imstande sein.

Die beste Unterstützung besteht darum vor allem darin, daß man es dem Armen ermöglicht, mit Hilfe ehrlicher Arbeit aus eigenen Kraft eine dauernde Selbstständigkeit erlangen, welche dann fremde Hilfe gar nicht mehr nötig hat!

„Wer im Kleinen spart, kann im großen wohlthätig sein.“ Ein erhebendes Beispiel hierin war Kaiser Wilhelm I. Für sich selbst hatte er bekanntlich fast keine Ansprüche. Und dennoch war er äußerst sparsam, nur um desto mildthätiger sein zu können. Seine Stiefel trug er so lange, bis sie viele Ausbesserungen aufwiesen. In einem alten, gebrechlichen Koffer, der stets in seinem Zimmer stand, packte er jedesmal selbst seine wichtigsten Papiere ein. Der Koffer drohte auseinander zu fallen, aber er mußte immer wieder mit, bis man ihn endlich nachbilden ließ, wovon der Kaiser nichts merkte. Um Couverten zu sparen, änderte er die Aufschrift „An S. Majestät“ in „Von S. Majestät“ um. Nach seinem Tode fand man ganze Stöße weißer Blätter; dieselben hatte er eigenhändig von eingelaufenen Briefen entfernt, um seine Notizen darauf zu machen. Auch fand man 60 000 M. in Gold in einem geheimen Fache vor, die gewiß zu Wohlthätigkeitszwecken im stillen bestimmt waren. Denn im Wohlthun kannte das milde Herz Kaiser Wilhelms keine Grenzen. Deshalb sorgte er durch wohlthätige Geseze auch für den schlichten Arbeiter und Bekten seiner Unterthanen:

„Der Held, der Euretwegen Zeit nicht hatte, müd zu sein;
Sterbend in seine Krone flocht er den schönsten Edelstein!“

Wie manchen Beamten und Offizier hat er aus Ehrenschnlden gerettet und dem Dienste des Vaterlandes erhalten! Bei der Kaiserin Augusta, der edlen Stifterin des roten Kreuzes, trat diese Hohenzollernsparsamkeit im kleinen, die für sich äußerst anspruchslos ist, um im größten Maßstabe andere zu beglücken, in gleich schönem Lichte hervor! Auch das Leben der erlauchten Kaiserstochter, der Großherzogin Luise von Baden, besteht nur aus einer Kette von unermüdlichem privaten und öffentlichen Wohlthun, aus einer Kette zahlloser Werke edelster Menschenliebe und Barmherzigkeit — ein nachahmenswertes Vorbild für das ganze weibliche Geschlecht, das demselben angeborene Wohlwollen und warme Gefühl für die ganze Menschheit durch edle Mildthätigkeit zu bewahren!

4. Gottesfurcht ist die Hauptquelle unseres innern Glücks. Die zwei Hauptgebote der Religion heißen: „Gottesfurcht und Nächstenliebe.“ Und die zwei Hauptgebote der Gesundheitspflege heißen: „Gottesfurcht und Keulichkeit.“ Damit ist die Wichtigkeit der Gottesfurcht deutlich genug bezeichnet. Sie ist für

die Gesundheit des Leibes wie für die Gesundheit der Seele, überhaupt für ein langes, glückliches Leben unentbehrlich. „In Gottesfurcht nur wandle hier, das rat' ich dir, so viel ich kann!“ sagt Hebel in seinem Wegweiser.

Was nützt selbst der Reichtum ohne Tugend? Mit dem Reichtum können wir die Tugend nicht erhalten, mit der Tugend dagegen Macht, Glanz und Reichtum!“ (Aristoteles). Nur ein tugendhaftes Leben, nur ein reines Herz giebt uns jenen tiefen, innern Seelenfrieden, der nicht mit allem Geld der Welt erkaufte werden kann. Und es giebt ein sehr einfaches Mittel, diesen köstlichen innern Frieden zu erlangen. Wir brauchen nur auf unser Gewissen, diese Stimme Gottes in unserm Innern, zu hören. Dies ist der allerbeste Wegweiser zum Glück: „Stann deutsch, Gottlob! Und folg' sei'm Rat!“ sagt Hebel. Zur Ausübung der Tugend gehört darum keine Gelehrsamkeit. Auch der einfachste Mensch „kann sie üben im Leben.“ Wenn er stets Gott vor Augen hat und nur das thut, was die ganze Welt sehen dürfte und loben müßte, dann übt er unbewußt die allergrößte Lebensweisheit. „Was kein Verstand der Verständigen sieht, das übet in Einfalt ein kindlich Gemüt.“ (Schiller.) Die Ausübung der Tugend um ihrer selbst willen gewährt die reinsten Freuden, die höchste Seligkeit schon auf dieser Welt! Der Sittlichfreie bedarf zur Ausübung des Guten weder des Zwangs der Staatsgesetze, noch der Schreuliche der Kirche mit ewigen Strafen. Aus innerer Ueberzeugung thut er das Rechte, weil es zugleich das Vernünftige und Gute ist. Er erwartet keinen andern Lohn dafür, als die innere Befriedigung, welche jede gute That, jede treue Pflichterfüllung schon an sich gewährt.

Darum kann ohne echte Frömmigkeit keine Familie auf die Dauer wahrhaft glücklich sein, sie mag es anstellen, wie sie will. In jeder Familie soll der Geist echter Frömmigkeit herrschen. „Mit Gott“, d. h. mit Gebet soll jede größere Arbeit, soll jeder Tag begonnen und geschlossen werden. Diese Ausübung der Tugend, der Gottes- und Menschenliebe gibt dem ganzen Familienleben eine höhere Weihe.

Ohne Tugend kann aber nicht bloß eine Familie, sondern auch die ganze Menschheit für die Dauer nicht glücklich sein. Schon deshalb hat jeder Mensch ohne Rücksicht auf Gott und ein Jenseits — die unabweisbare Pflicht, stets das Rechte zu thun, damit so alle mit der Zeit möglichst glücklich werden! Daher auch in diesem Hinblick aufs Ganze die Richtigkeit und Wichtigkeit des **kategorischen Imperativs** von Immanuel Kant: „Jeder muß das Gute um des Guten willen thun!“ Jedes gute Werk übt der rechte Mensch um der **Menschheit** willen; jeder wirkt dann für alle, alle stehen für einen!

„Die Rose blüht, weil sie nicht anders kann;

Frag' nicht, was aus ihr wird, wenn sie dereinst muß sterben;

So thut das Rechte auch der rechte Mann,

Sei's ihm zum Segen — sei's ihm zum Verderben!“ (Bodenstedt.)

Nur durch Pflege des **reinen Christen- und Menschentums** kann die soziale Frage gelöst werden, welche gegenwärtig ebensowohl den Mittel- als den Arbeiterstand umfaßt. Nicht allein durch Verbesserung der äußern Lebensverhältnisse, der „Lohn- und Magenfrage,“ sondern vielmehr von **innen** heraus, durch Verbesserung der **Menschen selbst** — Hoch wie Nieder — ist endgiltiges Heil für die Menschheit zu erwarten!

Für die Jugend ist namentlich eine strenge, wahrhaft religiöse Erziehung das größte Glück. Sie erleichtert den Eltern die schwere Aufgabe einer guten Charakterbildung.

Die Religion giebt überhaupt eine glückliche Grundstimmung des Charakters, einen innern Halt für das ganze Leben! Ist doch des Menschen Geist ein Strahl aus Gottes Geist! Deshalb kann der Mensch auch Göttliches denken; deshalb kann ihm bloße Sinneslust nicht genügen, sondern er findet nur in den höheren,

unsterblichen Ideen und der Umsetzung derselben in edle Thaten seine volle Befriedigung. Aus der Tugend entspringt darum auch die Ruhe des Gemütes, ein froher heiterer Sinn und ein starkes Gottvertrauen, überhaupt jene zuversichtliche Seelengröße, welche die schwersten Stürme des Lebens leichter ertragen läßt, welche uns mitten in Not und Kummer aufrecht erhält, ja selbst dem Tode ruhig entgegen sehen läßt. Der Gottvertrauende weiß ja, daß eine weise Vorsehung über uns waltet, weil — um mit Galiläi zu reden — „von Sonne zu Sonne, von Erde zu Erde bis zum letzten Atom herab ein Gesetz, eine entzückende Harmonie alles beherrscht.“ Er weiß, daß wir unser Dasein keinem blinden Zufall verdanken. Denn: „Es gibt keinen Zufall! Was wir Zufall nennen, — gerade das steigt aus den tiefsten Quellen!“ (Schiller). Er weiß, daß „überm Sternenzelt ein lieber Vater wohnt“ und daß „denen, die Gott lieben, zuletzt alles zum Besten dient“.

Pflegt eine Familie neben Fleiß, Sparsamkeit und Zufriedenheit auch die Gottesfurcht, dann wird ihre Wohnstätte zu einer Burg sichern Glückes. Denn dieses Glück baut sich auf einem festgegründeten Wohlstand bei gleichzeitiger Anspruchslosigkeit auf, und Religion und Menschlichkeit schlingen ein festes Band beseligender Liebe um die ganze Familie!

