

# **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**

III. Die Kleidung.

**urn:nbn:de:bsz:31-56652**

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 feuergefährlichen 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 wollenen 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. Brustkatarch, Schnupfen, Durchfall und Rheumatismus können dadurch verhindert werden — ohne Unterkleidung werden viele Erkältungskrankheiten unheilbar!

Rasse Kleider soll man baldigt 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 Blutumlaufs, 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 **Vodenstoff**. Hüte aus solchem für Wind und Wetter halten viele Jahre lang; ebenso sind Havelocks aus Vodenstoff 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 Einkaufen 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.<sup>1</sup> 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

<sup>1</sup> 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 Flickten 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 Repsöl 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 gerüstert, so kostet es bald ein Paar Sohlen oder die Stiefel müssen vorgeschuht werden. Die Abjaze können am Anfang noch durch Halbsteck, 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 tägigen 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 Ausklopfen 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 Baugen (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 Kleesalz (ein Gift!) bestrichen und hierauf gut ausgewaschen.

Harz- und Ölfarbflecken beseitigt man mit Terpentin, Bierflecken mit Wasser und Salmiak, Blutflecken mit Seife, schlimmstenfalls mit Kleesalz, Rotflecken mit Wasser, Chokoladeflecken mit Benzin und Seife, Saucenflecken mit Benzin, Kleesalz 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 Glöföfel 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 verwerflich 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-