

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Grundzüge der Haushaltungslehre**

**Kühn, Elise**

**Leipzig, 1912**

Die Beleuchtung.

**urn:nbn:de:bsz:31-58632**

billigsten. Hauptsächlich werden für unsere Zimmer eiserne und Kachelöfen verwendet. Erstere erwärmen das Zimmer rascher, machen aber die Luft trocken, und da sie eben so rasch erkalten, kühlt auch das Zimmer, nachdem das Feuer ausgegangen ist, schnell ab. Um die durch den Ofen der Luft entzogene Feuchtigkeit wieder zu ersetzen, ist es gut, auf dem Ofen ständig ein mit Wasser gefülltes Gefäß zu halten. Sehr schädlich für die Gesundheit ist es, eiserne Öfen glühend werden zu lassen; dadurch wird die Luft im Zimmer rasch verdorben. Aus demselben Grund muß auch der Ofen von außen stets von Staub und Asche freigehalten werden. Nach jedem Schüren ist um den Ofen zu kehren, wozu ein kleiner Besen und eine Schaufel neben demselben zu halten sind. Kachelöfen sind teurer als eiserne Öfen, geben aber, wenn der Ofen einmal warm geworden ist, was allerdings etwas länger dauert, eine angenehme Wärme, die, selbst wenn das Feuer ausgegangen ist, noch lange anhält. Die an einen guten Ofen zu stellenden Anforderungen, ebenso die Behandlungsregeln, sind bereits bei der Besprechung des Herdes angegeben. Es bleibt nur noch zu erwähnen, daß in der Nähe des Zimmerofens niemals leicht brennbare Stoffe, wie Kleider, Wäsche, Holz, Papier und dergl. untergebracht werden dürfen, da durch diese Unvorsichtigkeit schon manches Unglück entstanden ist. Bei dieser Gelegenheit mag darauf hingewiesen werden, daß jedermann gut tut, wenn er sein Hab und Gut gegen Feuergefahr versichert; es kostet das nur wenig und sichert gegen etwaigen großen Verlust.

---

## Die Beleuchtung.

Die Beleuchtung unserer Wohnräume ist nicht nur unserer Augen, sondern auch unserer Arbeit wegen von großer Wichtigkeit. Die Augen werden bei schwachem Licht übermäßig angestrengt und leiden mit der Zeit; eine Arbeit kann bei schlechtem Licht nur halb so gut ausgeführt werden als bei gutem. Wir fordern deshalb von unserer Beleuchtung: genügende Helligkeit, ruhiges Licht, eine möglichst geringe Verunreinigung der Luft und außerdem Billigkeit. Gewöhnlich werden Petroleumlampen benutzt, welche bei richtiger Behandlung diesen Anforderungen entsprechen. Gasbeleuchtung ist teurer als Petroleumlicht, verdickt die Luft mehr und kann, wenn es nicht sehr ruhig und hell brennt, auch den Augen schädlich werden. Große Aufmerksamkeit ist dem sorgfältigen Schließen der Gasähne zuzuwenden, da jedes Ausströmen von Gas Feuer- und Lebensgefahr zur Folge haben kann. Jedenfalls sorge man stets dafür, daß abends nach dem Löschen der Lampen der Haupthahn zuverlässig geschlossen wird. Zur Speisung der Petroleumlampen benutzt man mit Vorliebe das in Amerika gewonnene Petroleum; dasselbe ist gereinigt und hat infolgedessen seinen

unangenehmen Geruch und die leichte Entzündbarkeit verloren; es gibt ein angenehmes, starkes Licht, das bei richtigem Brenner und Zylinder ruhig brennt, nicht flackert und nicht riecht und seiner Billigkeit wegen das allgemeinste Beleuchtungsmittel geworden ist. Die Petroleumlampe findet man jetzt auf dem Tisch jeder Familie, und bei ihrem Schein versammeln sich an den langen Winterabenden die Familienglieder zum gemüthlichen Beisammensein bei der Hände Arbeit. Mutter und Töchter nähen, flicken oder stricken emsig, während der Vater eine schöne Geschichte vorliest; dabei geht die Arbeit nochmal so gut von statten. Sind Knaben in der Familie, so beschäftigen sie sich mit der unterhaltenden Arbeit des Schnitzens oder Laubsägens, welche sie schon in den Schulen mit viel Freude lernen. Durch eine gute Lampe wird nicht nur die Gemüthlichkeit der Familie erhöht, sondern auch die Arbeitssamkeit gefördert. Es ist deshalb die Besorgung der Lampen eine wichtige tägliche Arbeit der Hausfrau, und sollte, weil die Handhabung mit Petroleum mit Feuersgefahr verbunden ist, stets morgens nach Erledigung der nötigsten Hausarbeit vorgenommen und nicht auf den Abend verschoben werden.

Es gibt zwei Arten von Petroleumlampen, Rund- und Flachbrenner, in mancherlei Größen und Formen. Zimmer-, sowohl Steh- wie Hängelampen haben gewöhnlich Rundbrenner, da diese, weil die Luft auch von innen an die Flamme kann, heller brennen. Gang- und Treppenlampen, für welche letztere die sogenannten Sparlampen für 20 S. sehr zu empfehlen sind, sowie Laternen haben meist Flachbrenner; sie verbrennen weniger Petroleum und sind deshalb sparsamer.

Jeden Morgen reinigt man alle am Tag zuvor gebrauchten Lampen; für Glocke und Zylinder hält man sich in einem besonderen Kistchen ein Tuch und einen Zylinderpußer, zum Abreiben des Petroleums an der Lampe einige alte Lappen und zum Putzen des Dochtes eine Lampenschere. Zuerst nehme man Glocke und Zylinder ab und reibe sie klar; letzteren von innen mit dem Zylinderpußer, von außen mit dem Tuch. Von Zeit zu Zeit müssen beide Teile vorsichtig mit Sodawasser abgewaschen und getrocknet werden; besser noch ist es, die Zylinder mit einem in Spiritus getauchten Lappen abzureiben, was sie am klarsten erhält. Danach schraubt man den oberen Teil — Zylinderteil — ab, damit die verkohlten Dochteile nicht hineinfallen und die Luftlöcher verstopfen, und reibt ihn von innen und außen sauber ab. Die verkohlten Teile des Dochtes streicht man mittelst eines Läppchens oder Papiers, am besten aber mit einer alten Zahnbürste ab, anstatt sie abzuschneiden; man achte darauf, daß der Docht rundherum gleichmäßig brennt und die Lampe nicht raucht. Dann fährt man mit einem um ein Hölzchen gewickelten Lappen durch den Brenner und entfernt die hineingefallenen Kohlentheilchen von unten; dabei ist besonders darauf zu achten, daß sich die kleinen dort befindlichen Luftlöcher nicht verstopfen. Wöchentlich einmal werden der Brenner, sowie die blanken Teile mit Wiener Kalk und Stearinöl oder mit Putzpomade hell gepußt. Zuletzt wird die Lampe, aber nicht bis zum

Überlaufen, gefüllt, Petroleumbehälter und Fuß werden von außen abgerieben, die abgenommenen Teile wieder aufgeschraubt, und die saubere Lampe wird an ihren Aufbewahrungsort getragen. Bei Flachbrennern wird der Docht alle 3—4 Tage abgeschnitten; dabei werden die Ecken abgeschragt, da sonst die Zylinder springen; an den übrigen Tagen ist der Docht nur abzureiben. Bei der fertig geputzten Lampe darf der Docht nicht über dem Brenner stehen, um das Schweißen, d. h. das Herausfließen und Abtropfen des Petroleums, zu verhüten.

Etwa einmal im Jahr, bei schlechtem Petroleum auch öfter, muß der Petroleumbehälter von innen gereinigt werden. Man entfernt das alte Petroleum, reinigt ihn mit alten Lappen und reibt ihn dann mit Spiritus klar. Ist der Docht der Lampe zu kurz geworden, so daß er nicht mehr bis auf den Grund des Behälters reicht, dann kann man ihn noch einige Zeit erhalten, indem man unten einige Wollfäden durchzieht, die ins Petroleum reichen. Ein neuer Docht muß vor dem ersten Gebrauch gut glatt geschnitten werden; er brennt heller, wenn man ihn zuvor in Spiritus gelegt hat. Die Lampenglocken müssen weit genug herunterreichen, damit das Licht nicht unmittelbar die Augen trifft.

Bei der Benutzung der Petroleumlampen ist große Vorsicht nötig, da durch Unvorsichtigkeit leicht ein Brandunglück entstehen kann; wo Kinder im Hause sind, sollte man nur Hängelampen über dem Zimmertisch anbringen. Zur Verhütung eines Unfalls merke man folgende Regeln:

Man kaufe nur Lampen mit nicht hohem, aber breitem und festem Fuß, damit sie nicht so leicht umgestoßen werden können, und stelle sie immer fest in die Mitte des Tisches, nie auf eine Ecke, nicht in die Nähe eines Vorhanges oder gar unter eine über dem Tisch angebrachte Hängelampe. Ihr Licht soll auf die Arbeit, nicht aber in die Augen fallen. In manchen Fällen ist ein nicht zu dunkelgrüner Lampenschirm zur Schonung der Augen sehr angenehm. Das Anzünden geschehe vorsichtig; nie werfe man ein noch brennendes Streichholz auf den Boden; dies schießt sich nicht, ist Unordnung und dabei sehr gefährlich. Man lasse die Lampe erst niedrig brennen, damit sich der Zylinder langsam erwärmt und nicht springt, erst dann schraube man den Docht in die Höhe. Nun ist die Flamme zu regulieren: sie soll gleichmäßig, weder zu hoch noch zu niedrig brennen; im ersteren Falle raucht sie, im letzteren verdirbt sie durch unvollständige Verbrennung die Luft. Es ist ein Irrtum, wenn man meint, durch Herunterschrauben des Dochtes an Petroleum zu sparen. Nie gieße man Petroleum in eine brennende Lampe nach, da es mit Gefahr verbunden ist und schon oft Veranlassung zu Explosionen war. Besondere Vorsicht ist beim Ausblasen der Lampe nötig; durch zu rasches starkes Blasen von oben hinein, schlägt die Flamme leicht in den Behälter, welcher durch Entzündung des Petroleums gesprengt werden kann. Deshalb schraube man den Docht erst zurück und blase dann nicht von oben hinein, sondern über den Zylinder hinweg gegen die auf der

anderen Seite vorgehaltene Hand. Ist aber doch einmal durch eine brennend umgeworfene oder in Brand geratene Lampe Feuer entstanden, so suche man nicht die Flamme durch Wasser zu löschen, sondern erstickte sie so schnell als möglich durch darauf geschüttete Asche, Erde, darüber geworfene Tücher, Decken oder dergl. Sind die Kleider in Brand geraten, so laufe man nicht umher, wodurch die Flamme nur angefacht wird, sondern werfe sich auf den Boden und suche sie durch Umwälzen zu erstickten.

Vor dem Schlafengehen sollte man in jeder Haushaltung durch das Haus oder die Wohnung gehen und sehen, ob alles in Ordnung ist; den Speicher oder den Keller, wo leicht brennbare Gegenstände aufbewahrt sind, darf man nicht mit offenem Licht betreten, sondern man hält sich dazu eine eigene Laterne, welche stets in Ordnung und an ihrem bestimmten Platz sein soll.

## Die Ernährung.

„Man isset, um zu leben,  
Und lebt nicht, um zu essen.“

Damit Gesundheit und Arbeitslust, Wohlstand und Zufriedenheit im Hause herrschen, ist die erste und wichtigste Pflicht einer Hausfrau die richtige Ernährung ihrer Familie. Dazu ist die Kenntnis der zum Leben erforderlichen Stoffe und deren Bestandteile, sowie diejenige der Bedürfnisse des Körpers notwendig. Im nachstehenden sei darüber Aufschluß gegeben.

Jeder Mensch braucht, um wachsen und dauernd gesund und arbeitsfähig bleiben zu können, eine gewisse Menge Nahrung. Letztere ist zu scheiden in Nahrungsmittel und Genußmittel.

Die Nahrungsmittel bestehen aus Nährstoffen; sie sind zum Leben unentbehrlich. Sie stammen aus dem Tier- und Pflanzenreich und müssen, um Speisen zu liefern, durch Kochen, Braten, Backen usw. erst zubereitet werden.

Die Genußmittel enthalten wenig oder gar keine Nährstoffe; sie wirken anregend hauptsächlich auf das Nervensystem und gewähren dadurch einen Genuß — daher der Name „Genußmittel“.

Von einer zweckentsprechenden Kost verlangt man,

1. daß sie täglich im richtigen Verhältnis alle diejenigen Stoffe enthält, aus denen sich der menschliche Körper zusammensetzt, und
2. daß sie die durch Leben und Arbeit verbrauchte Kraft ersetzt.

Nährstoffe sind: Wasser, Eiweiß, Fett, Stärkemehl und Zucker, Mineralstoffe, (Kalk, Salze, Eisen etc.).

Das Wasser ist ein Hauptbestandteil unseres Körpers. Täglich verbrauchen wir eine gewisse Menge durch den in unserem Körper vorgehenden Stoffwechsel, weiter durch Lösung unserer Nahrung, durch Atmung,