

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Der Führer. 1927-1944 1933**

112 (23.4.1933) Die deutsche Frau



# Die Deutsche Frau



## Hermann Löns und die Freiheitsbewegung

Aus einem Brief Malbe Erbeers, der Schwester der ersten, liebsten und treuesten Frau von Hermann Löns, der unserer Schriftleitung freundlichst überlassen wurde.

Ich bin so glücklich, diese große Zeit mitzuerleben, ich veräume keine Nationalstunde im Mundfunk oder wenn unser Hitler und seine tüchtigen Männer zum Volke sprechen. Ist es nicht herzerfrischend, diese Männer zu hören? Und wie haben sie schon aufgeräumt und uns vor allerlei Schlimmem bewahrt. Wir haben nie über Politik geschrieben, aber ich habe mich sicher nicht geirrt in der Annahme, daß auch Sie für unsere Freiheitsbewegung eingestuft waren. Hermann Löns wäre ein Mitkämpfer Hitlers gewesen. In diesem Sinne habe ich auch Anfragen beantwortet. Ernst Löns (der Bruder von Hermann Löns, Schr.) ist Schriftleiter unserer „Niederländischen Tageszeitung“. Er und seine zwei Jungen tragen Braunhemden, auch die anderen Brüder sind so eingestuft.

Wenn meine gute Schwester diese Erhebung miterlebt hätte nach den vier schmerzvollen Jahren, die sie mitgetragen hat und wir 14 Jahre tragen mußten! Gott lasse seinen reichen Segen weiter auf unserer Bewegung ruhen und schütze das Leben der verantwortlichen Männer!

Jetzt muß ich Ihnen noch von einer Trauerfeier hier erzählen. Eine 70jährige Anhängerin unserer Bewegung und Verehrerin Hitlers — sie hatte keine sämtlichen Schriften und viele Bilder Hitlers — war auch Mitglied geworden und starb am 18. März, nachdem sie noch mit Jubel Hitlers Berufung als Kanzler begrüßt hatte. Leider sind noch nicht alle Damen hier für Hitler eingestuft, worauf sie noch warten, weiß ich nicht; denn ein anderer wie unser Hitler hätte uns nicht vor der Gottlosenbewegung schützen können. Nun kamen zur großen Freude der Hitler-Anhängerinnen vier Braunhemden mit der Hakenkreuzfahne, um ihr gewesenes Mitglied zu ehren. Nach dem Pastor sprach der Sprecher der Braunhemden einen schönen Nachruf, legte einen Strauß nieder am Sarge nieder, wobei die Fahne gesenkt wurde. Als der Sarg gesenkt wurde, grüßten wir Nationalsozialistinnen mit erhobener Hand zum Abschied. Der Pastor ging als erster hinter dem Sarge, dann die Braunhemden mit der Fahne. Wir Damen begleiteten den Wagen bis zur nächsten Straßen-

biegung, dann noch ein Hitler-Gruß zum letzten Abschied. Eine so eindrucksvolle Weisheitsstunde hatte hier noch keine Dame erlebt.

### Einfassungen im Gemüsegarten

Von Magda Föhde, Luckau.

Als ich noch kleine Kinder hatte, setzte ich Zucchini- und Kürbispflanzen den Mittelweg meines Gemüsegartens entlang; sie wuchsen schnell und wurden als Baderkräuter abgeschritten; „hiedt so schön“ schnupperte der Junge, wenn das fröhliche Bad zurechtgemacht wurde, das ein Heilbad ist wie Sole. Fast so stark, aber nicht so schön, riecht der Schnittlauch, der die idealste Einfassungs- und Küchenpflanze des Gemüsegartens ist; leider wird er lange nicht genug gewürdigt als Gesundheitspflanze, wie er es verdient, und der Westhof lehnt ihn ebenso ab wie seine Nudeln, die Zwiebel oder gar seinen Vetter, den Knoblauch. Immer wieder verschüttener Pfefferkorn ist eine sehr hübsche, einjährige Einfassung, ebenso die krause Petersilie. Basilikum, sorgfältig und dünn in eine Rille gesät, paßt gut, ebenso Pfefferkraut, das freilich im

September seine Schönheit einbüßt. Aber dann nimmt man es auch nicht mehr so genau. Recht ordentlich wächst am Rande hin die nicht raufende Monatsröschbeere, die den rosigen Erdbeertraum bis in den Spätherbst hinein durch den Garten trägt. Ist der Boden schwer und feucht, so wird man Freude an einer Sauerampfergrenze erleben. Er ist mehrjährig und wird noch lange nicht nach Gebühr gewürdigt. Zu einer ganz köstlichen Sauerampferuppe braucht man eine Unmenge Blätter. Man pflückt einen Topf voll und gießt Wasser darauf, lasse tüchtig kochen und quire an den Sud Mehl in Milch (besser Sahne), lasse ein wenig und süße reichlich, gebe ein Stückchen Butter und ein hart gekochtes, gehacktes Ei (eins auf 3 Personen) dazu und zum Schluß noch rohen, gewiegten Ampfer. Die Suppe ist so nahrhaft, daß sie mit der Nachfolge eines Käseschnittchens ein vollwertiges Sommermittagsbrot gibt. Eine ziemlich hohe, aber sehr stattliche Einfassung spendet auch der Mangold, der den Sommer hindurch immer wieder geschnitten werden kann, wenn der Spinat längst abgedeckt hat.

## Unsere Ernährung im Frühling

Liebe Hausfrauen! Das erste Gebot heißt nach wie vor „Sparen“. Mit Schrecken denken Sie an die Zeit, in der die Wintervorräte restlos aufgebraucht sind. Das junge Gemüse ist aber noch rar und teuer, so gilt es, gut und billig um diese Jahreszeit herumzukommen. Viele besitzen ein Gärtchen, da fängt es an grün zu werden, von Tag zu Tag schießen neue Blättchen und Stengeln heraus. Alles drängt zur Entfaltung, setzt sich durch, trotzdem oft noch ein eisiger Frühlingswind die garten Epiken knicken will.

In der langen Ruhepause des Winters hat die Mutter Erde ihre Kräfte wieder gesammelt und bietet uns vom Beeten das Beste. Sollten wir da nicht zugreifen und uns den Segen zu Nutze machen?

Nach all der präparierten und konservierten Winterernährung sehnt sich der Körper nach frischer, lebendiger Nahrung. Er will jetzt all die angesammelten Winterschlacken ausscheiden und neu aufbauen.

Wenn wir uns daran gewöhnen, immer das zu essen, was die Jahreszeit bietet, so werden wir uns vor mancher Krankheit schützen; denn die Gesetze der Natur sind weise und gerecht, wir müssen sie nur anerkennen und befolgen.

In den Gärten da machen sich zuerst die Unkräuter breit, wuchern üppig, derweil die gebegnet und gepflegten Pflänzchen noch Mühe haben, sich zu entfalten.

Was sollen wir mit diesen Unkräutern wie Löwenzahn, Brennnessel, Schafgarbe, milde Mohne, Kresse, Sauerampfer usw. anfangen? Ausreißer — beiseite werfen — nein! —

Gerade diese enthalten die reinigenden Stoffe, die wir im Frühjahr dringend brauchen und wir sollten sie in jeder möglichen Form verwenden.

In der Frühjahrszeit sollte man zu jeder Mahlzeit etwas Salat nehmen — am besten vorher, weil im Salat die wertvollsten Stoffe sind, der Gehalt an Mineralstoffen macht die oben erwähnten Unkräuter zu Heilkräutern.

Liebe Hausfrau, — eines mußst du dabei beachten — allzuviel ist ungesund. Man kann nicht ausschließlich von diesen Wildkräutern leben, die Reaktion könnte unangenehm ausgehen, — beginnen wir aber heute schon, so können wir eines guten Erfolges sicher sein. Am besten ist jetzt Spinat in jeder Form. Zwiebel verbrauche man reichlich, sie erhöhen den Wohlgeschmack und wirken roh und gedünstet äußerst reinigend; bei Erkältungen schleimlösend.

Zu Salaten verwende man statt Essig lieber Zitronen. Diese badt man vorher im Ofen bis sie goldgelb — ganz reif — ist, die lösende Wirkung auf die Schleimhäute ist überraschend; sie löst giftige und rheumatische Ablagerungen, auch Stein- und Griesbildung. Nachstehend einige Rezepte:

#### Spinat gedämpft

Spinat wascht man gut und zerschneidet ihn grob oder fein. In einen Topf gibt man soviel Del (Sonnenblumen- oder Erdnußöl), daß der Boden bedeckt ist, läßt darin kleingeschnittene Zwiebeln goldgelb rösten und gibt den Spinat hinzu, evtl. auch etwas Löwenzahn und Brennnessel als Gewürz. In einem gutgeschlo-

senen Topf läßt man dieses alles im eigenen Saft gar dampfen in 10-15 Minuten. — Zum Würzen brauche man wenig Salz, mehr Petersilie und Ingwerpulver. Ingwer ist ein drüsenanregendes Gewürz und erhöht die Wirkung des Spinats. Der Spinat so zubereitet ohne Mehl und viel Salz ist ein ausgezeichnetes Mittel gegen Skrofuloze (Blutreinigend). Als Beilage verwende man nach Ostern weniger alte Kartoffeln, ihr Nährwert ist gering, am besten paßt Reis, Hirse, Gerste, Weizen. Wildkräuter Salat.

Halb Spinat und halb Kräuter wie Löwenzahn, Sauerampfer, Schafgarbe, Kresse wascht

## Weg und Ziel der Gymnastik

Ueber Gymnastik wird viel geschrieben und geredet, aber noch wenig Menschen haben einen klaren Begriff davon. — Immer wieder taucht die Frage auf, was ist eigentlich Gymnastik und was will sie? Daß der Begriff „Gymnastik“ noch so unklar und verschwommen ist, daran tragen nicht zuletzt die sogenannten „wilden“ Gymnastiklehrerinnen bei, die ohne gründliche, fachliche Ausbildung sich in den Städten breit gemacht haben. Anherdem sind Anläß die vielen verschiedenen Methoden, die es gibt, und wie oft hört man, „ja, was ist nun eigentlich das Richtige?“

Alle die Schulen, die im Deutschen Gymnastik-Bund zusammengeschlossen sind, haben das eine Ziel „Bewegung“ vor sich, nur die Wege die sie einschlagen, sind verschieden.

Gymnastik will den ganzen Menschen erschaffen, will keine Höchstleistungen erzielen, kein Muskeltraining sein. In der Gymnastik soll sich der Mensch bewegen lernen unter kundiger Führung. Er bringt ein in das umfassende Gebiet der Bewegung und bringt sich in Beziehung zu Raum und Form. Er lernt die Gesetze der Bewegung erkennen, die gesetzmäßigen Abläufe von Gehen, Laufen, Springen, Schwingen, Federn usw. Ob man sich nach Klavier, Geige, Flöte, Tamburin oder Gong bewegt, immer sind Rhythmus, Takt und Melodie die Grundelemente der lebendigen und organisch verlaufenden Bewegung. Der Mensch bewegt sich auch mit dem Gerät, mit Ball, Ringel und Stab und lernt dabei Neues kennen. Gymnastik ruft also den künstlerischen Sinn, der in jedem Menschen schlummert, an, verlangt aber dabei den „ganzen“ Menschen. — Das scheint hohe Anforderungen zu stellen; trotzdem ist die Gymnastik für alle da und kann jeden zufrieden stellen, ob jung oder alt, ob gebildet oder ungebildet. Freude und Lust an Bewegung sind die Bedingungen, die Gymnastik an den Menschen stellt.

Gymnastik leistet pädagogische und soziale Arbeit, weil sie alle Menschen erfasst. Pädagogische Arbeit bei der Jugend ist körperlicher Ausgleich für das viele Sigen in der Schule, geistiger Ausgleich für die hohen, geistigen Anforderungen, die an die Schüler gestellt werden. Da genügen nicht die zweistündigen Turnstunden in der Woche. Es müßte die tägliche Gymnastikstunde geschaffen werden. — Soziale Arbeit leistet die Gymnastik z. B. im freiwilligen Arbeitsdienst, im Gefängnis, in der Fürsorge, in den Berufs- und Jugendorganisations-

man sorgfältig, wiegt es fein und rührt diese mit einer Salatsoße — wie zum grünen Salat — und genügend Zwiebeln an. Man kann auch Mayonnaise oder saure Milch verwenden. Ueber den Salat streut man etwas rohe Haferflocken; sie wirken roh geessen, stark entfäuernd.

#### Löwenzahnspinnkuchen.

Man bereitet einen Pfannkuchenteig, gibt unter die Masse feingeschnittene Löwenzahn und backt dieses. Statt Milch kann man unter den Teig rohen Spinatfajst geben.

#### Sauerampferuppe.

Feingeschnittene Zwiebel dünste man in Del goldgelb, röste dann etwas Mehl mit, fülle dieses mit Gemüsebrühe auf und gebe den geschnittenen Sauerampfer hinzu. Würze mit Salz und Muskat.

#### Spinatklöße.

Man bereitet eine Masse, wie zu Semmelklößen, gebe darunter feingewiegten gedünsteten Spinat. Reife lassen sich gut dazu verwenden. Sehr gut schmeckt dazu Tomatensoße.

#### Spinatauflauf.

Pellkartoffeln schneidet man in dünne Scheiben und gedünsteten Spinat wiegt man fein. In eine ansgebutterte Auflaufform gibt man schichtweise Kartoffeln, etwas Rümmeel und Salz. — Spinat und feingewiegte Zwiebel, zuletzt Kartoffeln. Dann bereite man einen Ouf aus wenig zer Schlageneiern — auf eine Form — 1 Ei — Milch, geriebenen Parmesankäse, Salz, Muskat. Der Forminhalt muß knapp bedeckt sein. Oben kann man einige Brösel und Butterstückchen geben und backt es knusprig.

#### Kräuterbutter.

Auch als Brotaufstrich lassen sich Kräuter gut verwenden. Entweder gibt man die feingewiegten Kräuter unter Zugabe von etwas Salz oder Paprika unter die Butter, oder man mischt die Butter vorher mit etwas Tomatenpüree; so daß sie rosa ausbleicht, dazu etwas geriebenen Parmesankäse und zuletzt die gewiegten Kräuter.

## Die deutsche Frau in Familie und Beruf



### Die Bedeutung

der Frau für das Wirtschaftsleben. Die wichtigste Aufgabe der deutschen Frau ist die Sorge für die Familie. Von den 32,2 Millionen deutschen Frauen sind 12,7 Millionen verheiratet, 2,8 Millionen verwitwet und 7,7 Millionen über 16 Jahre alt ledig. Von den verheirateten Frauen ist nur ein Viertel im Berufsleben tätig, der größte Teil davon als mithelfende Familienmitarbeiter in Landwirtschaft und Handwerk. Den 7,7 Millionen erwerbsfähigen Frauen über 16 Jahre, die nicht verheiratet sind, stehen 7 Millionen Erwerbsmöglichkeiten gegenüber. Von dieser Zahl gehen aber Millionen Frauen ab, deren Zahl aber 1/4 Millionen nicht übersteigen dürfte. So ergibt sich über 16 Jahre heute 4 in Deutschland erwerbsfähig sind. Gegenüber der Vorkriegszeit haben sich also die Verhältnisse stark verändert.

### Wollene Jacken und Westen für Damen

... gegen Abend stärkere Abkühlung wahrscheinlich. — Dieser Weiterbericht mahnt zur Vorsicht! Es ist gut, daß die bewährten wollebenen Jacken jetzt wieder modgerecht aufgetaucht sind. Neueste Modelle mit modernen Ärmeln und großen Kragen zeigt Beyer-Band 271 „Wollene Jacken und Westen für Damen“. Letzte Neuheiten: Widelformen und Schale in absteigenden Farben. Den modernen Stoffen sind dicke reißfeste Muster angepaßt; die beliebten durchbrochenen Techniken stehen im Vordergrund. Viele Arbeitsproben, Zählmuster und Strichschriften gewährleisten gutes Gelingen beim Selbstarbeiten. Das Heft ist für RM. 1.— in allen einschlägigen Geschäften erhältlich, falls vom Verlag Otto Beyer, Leipzig.