

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Der Führer. 1933-1936 1934

199 (22.7.1934) Die deutsche Frau



Die Deutsche Frau



Mutter hat Serien

Es kam ihnen allen ganz unerwartet, und als es geschah, standen sie wie verdunstet und verlegen dabei. Die Großen wuchsen erst langsam in das Erschrecken hinein, während die kleineren sich ratlos aufstießen. Nur Annelies, die Siebenjährige, weinte erschüttert und verängstigt, und die hilflosen Tränen liefen ihr über das kleine, entsetzte Gesicht.

Mutter lag am Boden und wimmerte; krampfartige Zuckungen hefteten durch ihren schlaffen Leib, sie stieß mit Füßen und Händen um sich und ein paar nasse Haarsträhnen fielen ihr immer wieder über das in blankem Schweiß gebadete Gesicht. Im Zuber dampfte noch das heiße Seifenwasser, die Suppe rannte zischend aus ihrem Topf über den Herd, der Joseph sprang hinaus und riß den Topf vom Feuer, verbrühte sich an ein paar Spritzern die Hand und schrie auf; wie auf ein Signal hin verstummte das Wimmern der Mutter, verkürrt tauchte sie sich zum Joseph hin und blies auf seine Hand.

Als der Vater nach Hause kam, erzählten sie's ihm und er sah sorgenvoll zur Mutter hinüber, die wieder am Herd stand, mühsam und blaß. Aber der Abend verlief wie immer: voll Kärm und Geschäftigkeit, Spiel und Geschrei, mit Essen und Abräumen, und die Mutter huschte wie sonst mit kleinen bebenden Schritten hin und her und gab da und beruhigte hier, teilte aus und wusch ab — alles wie immer. Aber in der Nacht kam es wieder und die Kinder schreckten aus dem Schlaf und horchten mit pochenden Herzen. Der Vater stand auf und zog sich an. Er holte mitten in der Nacht den Arzt.

„Meharbeitsung“ sagte der, „total ausgepumpt! Das hält so keine acht Tage mehr! Hier muß gleich etwas geschehen!“

Mutter lag furchtbar und still unter ihrer Decke: sie hatte so große Angst vor dem Krankwerden. Wenn sie krank ist — was soll da wohl werden?!

„Das kommt nicht von heute auf morgen“ sagte der Arzt, „da steckt eine jahrelange Anstrengung dahinter! Hat denn das niemand gesehen?“

„Sie hat ja nie hören wollen“ verteidigte sich der Vater mit gesenktem Gesicht. „Ach du lieber Gott“ dachte Mutter dazu in ihren Klüften — „nicht hören wollen! Nicht hören dürfen! Es war doch immer so viel Arbeit da“. Und sie dachte an die vielen Leute um sie und die vielen Sorgen, an Sparen und Gräbeln, und Waschen und Holz herbeischaffen, an die lange Arbeitslosigkeit des Vaters, da sie die Verdiennerin war, an die sechs Geburten, an die Arbeit, die damit sechsmal wuchs. . . Sie dachte schnell und matt ein ganzes geschäftiges Leben durch, in das nicht ein einziger Ruhetag gefallen war. Sie hat ja alles so gern getan, nur zuletzt ist ihr's zu schwer geworden, und die Liebe zu allen im Herzen war zu groß: sie hat das Herz fast zerissen.

Am übernächsten Tag erfuhr sie's: Mutter sollte fort. Und sie konnten sich's gar nicht vorstellen. Mutter übrigens auch nicht. Sie lachte und hatte verweinte Augen dabei, schalt auf den Arzt und fand, daß es der Vater viel nötiger hätte. . . und daß sie die Kinder doch unmöglich allein lassen könne — aber daß es doch wieder herrlich sein müßte, ein einziges Mal, einen einzigen Tag nicht zu sorgen. . . Abends, wenn sie alle in ihren Betten lagen, erzählte sie ihnen von einem Haus, das sie noch garnicht kannte; sie erzählte davon wie von einem Zauberfloß im Märchenland, und in ihrer Stimme war Erwartung und schäudernde Freude. Dann kam der Tag. . . der Bahnsteig, das Winken hinter und aus dem Zug. Mit dem Vater gingen sie ganz verlassen nach Hause, während im rollenden Abteil eine kleine, vom Abschied noch erhitzte und zerführte Frau den Blick auf die schimmernde Landschaft hinter strömenden Tränen vergab.

„Pink, pink!“ sagt jeden Morgen der Vogel hinter dem Fenster; jeden Morgen frönt wüßziger Waldruß ins Zimmer, unten am Haus duften Gladiolen und Rosen. Niemand ruft: „Aufstehn!“, keiner schreit nach den Strümpfen und wartet auf's Frühstück, keine Wäsche türmt sich im Zuber, kein Milchmann mahnt mit der Rechnung. Jeder Morgen kommt sonntig und still und mit sanftem Erwachen; er trägt das Krönlein „Freude“ und das Szepter „Muh aus!“. Hinken schlagen dazu und auf dem großen Birnbaum sitzt die Amsel mit flugem, schwarzem Kopf. Längst hat sie die Tränen und die Unruhe überwunden, rote alle Frauen hier im Haus, die aus dem schweren

Alltag ihres Lebens kommen. Aber es scheint ihr immer noch verwunderlich und unwahrhaftig, daß sie so ganz einfach die Hände in den Schoß legen darf und feiern. Und daß nicht sie die ändern, sondern daß andere sie bedienen: junge Mädels in weißer Schwestertracht, die vielleicht dann und wann an ihre eigenen Mütter denken, wenn sie zwischen diesen bescheidenen, dankbar lächelnden Frauen umhergehen. Nachmittags überflammen breite Sonnenbänder die Terrasse und die sommerliche Stille liegt wie auf Flügeln über Wiesen, Tal und Wald gebreitet. Es ist schon sehr lange her, daß Mutter auch einmal so ganz im Freien, zwischen unbegrenztem Himmelsblau und grünen Wiesen lebt. Später engten sie

Strahlen und Mauern ein, und von allen Sommeren wußte sie nur wie von Staub und Hitze. Mutters Hände halten den ersehnten Brief: daß zu Hause alles gut gehe. Mehr braucht's nicht, um ganz still im Sonnenschein zu sitzen und sehr dankbar zu sein. In diesen Wochen glätten sich die Füge, blicken die versorgten Augen wieder mutig, rastet schüchtern neue Kraft im Lächeln um den Mund. In diesen Wochen gewinnt alles Zurückgebliebene einen andern Schein, wandelt sich die Pflicht im Vorwärtsblick wieder zur Freude. Reife kommt schon diese leise Freude auf den Tag der Heimkehr: neu gestärkt, bereit für Pflicht und Alltag, ist schon der Gedanke an's Zuhause wie ein neues Glück.

Jeden Morgen singt die Amsel in das Fenster, jeden Morgen fällt ein breiter ruhiger Schein auf Mutters Bett und sie faltet dankbar darüber beide Hände.



Kleine Reisebilder vom Sommer

Wenn wir hinschauen über die bunte Landschaft sind wir herausgehoben aus der Zerrissenheit des Geschäftstages, sind einfache natürliche Menschen, die wieder einmal fühlen, wie alles andere klein wird vor dem großen und langamen Gang unserer Erde.

Erst mit dem Eintritt in die menschliche Besiedlung des Landes, in Höhe und in Dörfern, spüren wir wieder das wechselnde Gesicht unseres alltäglichen Lebens. Aber hier beim Bauern ist das noch kein unruhiges, verjagtes, verheißtes, Langsam geht's hier und wohlüberlegt, mit bedächtigen Schritten; von Ernte geht

Ist es nicht ein Glück, in dieser Welt zu leben, eine Blume zu betrachten, eine wandernde Wolke, einem Vogel zu lauschen, dem Klüften der Halme eines Kornfeldes, den Zug der Gestalten zu bewundern, ihr Drängen und Glühen, ihren heimlichen Atem!

es zu Ernte und von einem Menschenalter zum andern. Ueber den niederen Dächern des Dorfes und dem Acker des Bauern regieren die großen Gewalten der Luft und der Erde. Der Mensch lebt nah an seinem Boden, nah seinen Pflanzen und Tieren. Alles atmet den beruhigten Rhythmus des Wachstums und des kraftvollen Werdens und die alte Ehrfurcht vorm Sterben in Natur und Menschenleben. Kreuze stehen am Wege und das Dorf schart sich um seine Kirche.

Anders die Großstadt: sie überspannt schier unbegrenztes Feld. Sie wächst triumphierend mit ihren Hochbauten gegen den Himmel. Sie gräbt sich mit all ihrer Unrast unter die Erde. Das natürliche Gleichmaß ist ihrem Wechsel gewichen. In jedem Augenblick schlägt das Schicksal einer Sekunde in das der nächsten um. In

der Fälle unbegrenzter Möglichkeiten regiert die Zukunft das Feld und ihr fliegen alle Wünsche entgegen.

Unsere menschliche Siedlungsart ist der Boden, aus dem und auf dem unsere Kinder wachsen. Sie sind ihr ausgelieferter wie all dem Geschehen um sie her. Sie werden innerlich und äußerlich beeinflusst, geformt, haben ihre Lebenskräfte von dort mitbekommen und werden unerbittlich von dem sie umgebenden Schicksal mitgeführt wie kleine Wellen im großen Strom. „Stadtkinder aus Land!“ ruft man uns zu. Was steht dahinter?

Zwei Bilder steigen vor mir auf, Reise-Bilder der Erinnerung, die schnell vergangen wie sie kamen, die aber in ihrem großen Geschehen unserm Herzen sagen, wo Gefahr und wo guter Weg ist, den unsere Kinder gehen können.

Es war in einem tiefgelegenen Durchgang des Untergrundbahnhofs einer Großstadt. Eine süßlich-warme Luft, die sich dort unten im Hochsommer bildet, schlug mir entgegen. Aus einem verschattenden Winkel des Ganges trat plötzlich eine Frau auf mich zu und hielt ein Lumpenbündel nah vor mich hin. Erschrocken sah ich darauf hin: es lag ein Kind darin; grau und weiß, das armselige Gesichtchen dieser dunstigen Unterwelt; ein vorzeitiger winziger Greis.

Ein neuer Menschenhauch hastete durch den Gang, die Anschlussbahn nicht zu versäumen. Ehe ich ein Wort an die Frau richten konnte, war ich von ihr getrennt. Ich arbeitete mich die wenigen Schritte zurück, aber Mutter und Kind waren wie vom Erdboden verschluckt. Vor und nachher habe ich sie nicht gesehen. Aber eine halbe Minute lang tat ich einen Blick in die Gefahr der Welt, die das Kind in der Großstadt erwartet bei seinem Eintritt in ein hilfloses Kinderdasein. Ein Bild, ungeschminkt und von ungeheurer menschlicher Härte.

Wie anders steht daneben die Erinnerung an einen Hochsommertag im Oberland, als noch der Morgendunst über den Fachwerkgiebeln der ländlichen Kleinstadt lag. Jenseits, in der Talöffnung, glänzten im vorgelagerten Fabrikgelände die Schienenstränge in der Frühsonne. Zu meinen Füßen lag ein Häuflein krummgeordneter alter Bauernhäuser und kleiner Höfe beieinander.

Den Weg herauf schritt ein alter Bauer, barhaupt, die Hacke geschultert und das Ekgeschirr an der Hand, ging bedächtig seinen guten festen Bauernschritt. Hinter ihm das kleine Echo seiner Erscheinung: ein Büble von etwa vier Jahren. Nichts am Kleinen weicht in Haltung oder Gebärde vom Großvater ab. Bedächtig zieht er seine Schritte in die Länge und den Kopf hält er vorgebeugt wie der Alte. Als Gade legt ihm ein Steden auf der Schulter; und sagt schwingt hin und her an seiner Hand das kleine Ekgeschirr. Nun sind sie bei mir. Der Alte schaut auf und der Junge schaut auf. Ein tiefes „Grüß Gott“ und ein helles Hinterdrein. Dann richtet der Bauer den Blick wieder gradaus; und unbewegt und wieder tut der Kleine desgleichen.

Ich schaue ihnen nach so lange mein Blick sie erreicht. Sie steigen den Hügel hinauf in den Morgen. Sonne liegt auf ihren Köpfen, dem weißen und dem braunen, nun ist der Alte um die Wegbiegung verschwunden. Still geht da allein das winzige Landmännchen, mit bedächtigen frommen Schritten in den Fußstapfen seines alten Ahnen.

Dann hat auch ihn der Weg verschluckt. Hell pfeifen von der anderen Talseite herüber die Fabrikstreifen in den Morgen.

J. v. Schubert.

Bilder der Welt

Was wissen wir von tiefen Gründen, Den Weiten, die wir nie gesehen, Von Strömen, die in Meere münden, Vom Rauschen, das wir nicht verstehen?

Was wissen wir vom Duft der Wiesen, Den Bäumen, die auf Felsen stehen, Von Blumen, die sich scheu verschließen, Von Faltern, die so bald vergehn?

Was wissen wir von hohen Sternen Der Wolke, die den Regen trug, Von Zeiten, die sich still entfernen, Von eines Adlers kühnem Flug?

Was wissen wir von all den Bildern? Kein Irdischer hat sie gemacht, Und nur der große Geist kann schildern Die Schönheit, die er einst erdacht. Hanne-Dore Hauser.

Wer hat das gemalt?

Die Sonne wollte untergehen und färbte die Wolken im Westen goldrot. Der See lag wie ein grauer Spiegel. Mit einem Male glühten die Alpenfirne im Süden auf wie wenn ein Hauch sie überflöge, erst rosarot, dann wie Blut und Feuer, und jetzt brannte auch der See wie ein Blutmeer. Die Kinder riefen laut.

„Wer hat das gemalt?“ fragte Hanne. „Der liebe Gott!“ sagte der Vater. „Da steht ihr ein Alpenglühen, als ob ein Geist den Schnee angezündet hätte und mit purpurner Schaufel schürte. — Dort die rote Spitze heißt Sesselplana, ihr Schneefeld glüht, — vor uns hebt sich der Säntis und Almann ab, das Alpensteingebirge; der Säntis hat einen roten Hermelinmantel um, scharlachrot, wie ein Abnig um die Schultern gehängt. Ihnen folgen die 7 Gurfirnen, ihre Diener, eine Zede an der anderen, könnt ihr sie zählen? — Jetzt kommt der Märtschenstock, der breite Glärnisch, die Truhe des Tödi, — da stammt der Urirotstock auf, Tällis, Wetterhorn und die Riesenhäupter im Berner Oberland. — Wir haben's gut getroffen, Kinder! — Und unten der See zu Füßen wie blutrote Tinte. — Aber schon verglüht sie. Blaue Schatten steigen auf, und jetzt ganz geschwind — verbläht's, erlischt's. Die Malerei ist aus. Auf den Bergen läuten die Abendglocken.“

„Und auf den Wiesen!“ rief Hanne, und hob eine blaue Blume vom Boden. „Ein Glockenzlan!“ sagte der Vater. „Er kommt von den Alpen. Vielleicht hat ihn ein Vogel hergetra-

Mit Kindern auf der Serienreise

gen im Schnabel, den Samen, oder der Gletscher hat ihn damals zugelassen. Es gibt noch viele Alpenblumen am See. Ganz früh im März blüht schon der rote Wechselsteinbrech."

"Gibt es auch Lerchensporn?" fragte Hanne.
"Ja, — am Schienerberg, ehe noch die Lerchen kommen. Und dann geht's das ganze Jahr hindurch in einer Pracht, im Moor unten mit Traubenhyazinthen, weißem Wollgras, rötlichen Mehlprimeln, blauen und gelben Frits — auch fleischfressende Pflanzen reden die Köpfe, Sonnentau, Fetthennen und verzehren die Mücken. Wir wollen ein Sträußlein suchen, aber nur zum Kennenlernen. — Auf den Bergen wachsen andere Blumen, fast noch schönere, — da guckt etwas besonderes aus dem Gras, Braun wie Samt. — Wer weiß, wie es heißt? — Wie sieht es aus?"
"Wie ein Totenkopf!"

"So heißt es auch, Totenköpfchen, — eine Orchidee, Wärs's Frühlings, so wüchsen hier Kronstab, Färkenbünd und Frauenschuh."

"Soviele schöne Blumen habe ich noch nie beieinander gesehen," sagte Hanne.

"Dafür bist Du auch am Bodensee! — Das ist schon halb im Süden, in Italien, — und doch noch in Deutschland! Man braucht gar nicht mehr nach Italien zu gehen, wir sind schon drin: im deutschen Sonnenland! — Da ist der See und Hügel und Berg, und farbige Blumen wie kaum noch wo auf der Welt!"

Das haben schon viele vor uns gewußt. Darum hat es die Menschen schon immer an den See gezogen wie mit Zaubergewalt. Nicht nur Maler, Dichter und Musiker, — Leute, die besonders viel von Gottes schöner Welt verstanden, sondern auch Gelehrte: die Mönche Walafried Strabo, Sufo und Ekkehard, Maler und Bildhauer, Konrad Witz, Stefan Lochner und Morinck, — Konradin Kreuzer und Annette Droste, die Dichterin. Und wer weiß noch einen?"

"Den Grafen Zeppelin!"
"Ja natürlich, wer vergäße den! — Und seinen treuen Eckhardt, den Eckener, und Dornier mit den Flugbooten —"

"Do K!"
"Ja, — was glaubt ihr, würden die Leute für Augen machen, die einst am See gelebt haben, wenn sie sie sähen. — Die Könige zu Bodman, Ludwig das Kind und die Päpste zu Konstanz! Kaiser Sigismund auf dem Konzil, das Hus verbrannte, — vor 500 Jahren. Und der Do K. Danken wir Gott, daß wir heute leben und streben dürfen, zu Hillers Zeiten am Bodensee.
Dr. Ludwig Finkh."

Was kocht die sparsame Hausfrau im Sommer?

Amalie Dilzer

Montag: Korbelsuppe mit gerösteten Weizenbröckchen, Bohnengemüse, Serringe, Pellkartoffeln.

Abends: Milchreis mit geschmortem Obst.
Dienstag: Nudelsuppe, Rindfleisch, Spinat, Salzkartoffeln.

Abends: Geröstete Kartoffeln, Endivien Salat.

Mittwoch: Tomatensuppe, Gemischter Salat, Fleischklüßle.
Abends: Weißer Käse mit viel Schnittlauch, Pellkartoffeln.

Donnerstag: Geröstete Orziesuppe mit viel Korbelsuppe, Kartoffelpfannkuchen von neuen Kartoffeln, Apfelmilch. (Rezept zu Pfannkuchen für 2 Personen: 2 Pfund große Kartoffeln, abends zuvor schälen und in Wasser legen. Vor Gebrauch auf einem Sieb reiben, damit das Wasser abläuft. Dann leicht salzen, eine Zwiebel darunter reiben, ein Kaffeelöffel Backpulver, ein kleiner Kochlöffel Mehl, ein Eigelb, das Weiße zu Schnee. Gut mengen, reichlich Erdnussöl heiß werden lassen und drei flache Rühle in die Pfanne geben, bei gutem Feuer erst oben trocken backen, dann wenden und schön braun fertig backen. Nehmen wenig Fett auf. Ja nicht zuviel Mehl, welches hart macht.)
Abends: Eine große Schüssel Kopfsalat, geröstete Kartoffeln, Milch.

Freitag: Jrgend eine Würfelsuppe (Pfla), hartgekochte Eier in Kräutertunke, Pellkartoffeln. Rezept zur Kräutertunke: Viel Korbelsuppe, Sauerampfer, Dill, Pimpernell, Borretsch, Schnittlauch, eine Zwiebel zerlegen, mit Essig und Del anmachen (Salz und Pfeffer sparsam), 1/4 fertige Mayonnaise (25 Pfg.) darunter und eine Prise Zucker und etwas Magglsuppenwürze.)
Abends: Pellkartoffeln, frische Leber- und Blutwurst, gebraten.

Samstag: Obstkuchen aus Hefeteig, Kaffee.
Abends: Pellkartoffeln, Bohnensalat.

Sonntag: Kalbschnitzel paniert, Gurkensalat, geschmorte Kartoffeln, Schokoladenpudding mit Vanilletunke (anstatt Suppe), oder Obst.

Abend: Note Grüte mit Milch, Aufschnitt, Butterbrot, Tee.

Zuquanten des Geldbentels und der Gesundheit, im Sommer besonders wenig Fleisch, aber das Gemüse mit gutem Fett geschmeizt.

Wenn man mit Kindern verreisen will ist es vorteilhaft vorher alles ganz genau vorzubereiten. Vor allem andern sieht die Wohnungsfrage. Ist es günstiger und für die Mutter entlastender in ein Gasthaus zu gehen oder privat zu wohnen, mit Kochgelegenheit? Was wird besser sein für Eltern und Kinder in Hinsicht auf wirkliche Erholung und Freude?

Ein vorfreudiger Briefwechsel beginnt — Angebote fliegen ins Haus und bald haben wir uns entschieden für zwei einfache Kammer in einem Bauernhaus, wo wir in der Küche unsere Speisen bereiten dürfen.

Das Wohnen im Gasthaus mit voller Pension schieb nach einigem Ueberlegen bald aus, weil die täglichen Fleischmahlzeiten nicht erwünscht und günstig wären für Erholung und Erneuerung des Körpers, besonders nicht für die Kleinen.

Also wurde bei der Bäuerin fest gemietet und der genaue Anfunfttag mitgeteilt.

Die letzten Tage vor der Abreise waren voll Jubel und Nichten. Es war fast wie vor Weihnachten die Freude und das Warten. Beim Einpacken brachten die Kinder ihr Spielzeug herbei. Alles sollte mitgehen. Daraus wurde nichts, mit Ausnahme von einem großen Wasserball, der flach zusammenzulegen ist, und manchmal zum vergnüglichen Spiel für die ganze Familie dient. In der Natur ist Spielzeug unnötig, da gibt es so herrliche andere Beschäftigungen, daß es kaum entbehrt wird. Sand und Steine, Blumen und Tiere, und brummende Kühe, die gemolken werden. Das Zuschauen ist herrlich und wird zweimal des Tages nie veräuamt.

An notwendigen Kleidungsstücken wird für die Kinder mitgenommen: Der Luftbadeanzug — ein kurzes Höschen mit Trägern aus Tricot. Dazu der Sonnenhut, der aus Watstoff leicht selbst herzustellen ist, in Südwesteuropä. Wenn das Wetter es gut meint soll dies über die ganze Ferienzeit der tägliche Anzug sein, von früh bis abends. Dann können ein oder zwei derbe Waschkleidchen mit, die leicht und

schnell zu waschen sind. Buffsandalen sind gesund und schön, noch gesünder auf dem Land ist Barfußlaufen, besonders im Morgentau über die Wiesen. Für kühle Tage ist dann wichtig ein warmer Mantel, feste Schuhe und etwas warme Unterwäsche. Hier- und Staatskleidchen, in denen sich das Kind nicht rühren darf und immer abgeben müßte, daß es nicht schmutzig wird, finden keinen Platz. Ein gesundes Kind muß tollen und spielen so viel es mag, ohne Rücksicht auf zimperliche Kleidung, die auf unvernünftige Mütter schließen läßt. Für den Jungen ist sehr praktische Hose und Kletterweste aus derbem braunen Lederamt. Bunte Bauernhosenträger und farbige Leinwandhemden zur Ergänzung. Wichtig ist auch ein Widel mitzunehmen, der hilft, kleinere Störungen im Körper wieder zu beheben. Durch veränderte Kost oder fremdes Klima kommt ein Kind leicht aus dem Gleichgewicht. Widel um den Oberkörper und leichtes Fasten sind dann treue Helfer, um eine etwaige Krankheit im Keim abzuwenden.

Der Reisetag ist da! Es ist schön bei Sonnenschein durchs sommerliche Land zu fahren — frohen Herzens, mit Wanderliedern auf den Lippen. Das Leben lacht in seltener Gunst — wir dürfen verreisen! Um Eltern und Kinder schlingt sich lauter leuchtende Liebe und unbändig froh müssen alle sein.

Wer mit kleinen Kindern größere Strecken reist, möge auch die Nachtsahrt erwägen. Die Bahn ist dann weniger besetzt, und man kann sicher eine Hängematte spannen für das Kleinste. Das andere läßt sich vielleicht auf die Bank betten. Bei längerer Bahnfahrt am Tag werden die Kinder meist unruhig, zappelig und wissen nicht mehr anzufangen. Dies umgest man einigermaßen durch Nachtsahrt.

Der Reiseproviant ist ein wichtiges Kapitel. Statt der vielen Würstbrötchen, harten Eier, Schokolade und dergl., nehmen wir Vollkornbrot, getrocknete und frische Früchte, Nusspasten, die höchsten Nährwert in handlicher Form darstellen, und für jung und alt Aufbaumahrung

sind. Es ist falsch auf der Reise andauernd zu essen, wie man dies öfters beobachtet kann. Nur der unmittelbare Hunger soll gestillt werden, nur so bleibt man leicht und beschwingt. Durch überladenen Magen geht viel Stimmung verloren, auf der Reise und sonst. Zitronen sind unterwegs vorzüglich. Eine Scheibe davon erfrischt sein bei Durstgefühl. Also neuzzeitlichen und knappen Reiseproviant! Vieber unterwegs etwas zukaufen, als ein Tag hinterher noch zerdrückte Würstbrote aufzubrechen zu müssen, die zuviel mitgenommen waren. Sehr praktisch sind Proviantbeutel aus Waschstoff, in verschiedenen Größen, für Brot, Obst, Butter usw. Es ist dann sehr ordentlich immer alles verpackt und im Rucksack leicht zu finden.

Und die Ferientage selber wollen wir in schönster Gemeinschaft verbringen. Ein jeder randvoll an seinen Erlebnissen und innigen Beisammensein. In Natur, Sonne und Luft mögen unsere Körper bräunen und für den Winter härten.

Die Frage um die tägliche Verpflegung am fremden Ort läßt sich zu allgemeinem Behagen. Viel süße Milch und duftendes schwarzes Brot erstanden wir bei der Bäuerin um billiges Geld. Dazu wunderbar frische Butter. Die täglichen Mahlzeiten waren kleine Feste, schlicht und einfach zusammengestellt, wie es sich gerade gab. Brauen wir auf unseren Spaziergängen Bauern, die Obst pflückten, so wurde rasch ein Körbchen davon abgekauft. Pflirsche und saftige Birnen, Pfäumen und goldgelbe Mirabellen, dazu Brot und Butter und schon war die Abendmahlzeit fertig. Fröhlichen Herzens und dankbaren Gemüts gegen den Schöpfer, der all dies für uns wachsen läßt, saßen wir dann beieinander und genossen unser Mahl. Das Morgenessen wurde genau so einfach, aber gesund, und in dem Sinn gewählt, wie uns die neue Ernährungsrichtung weiß. Dicke Haferlockensuppe, Kräutertee oder Milch mit Brot, oder Obst mit Jodlen, auch Birnen-Milch, das Schönste für Kinder. (1-2 Eßlöffel Haferlocken, 12 Stunden vorgekocht, 1 geriebener Apfel oder sonstiges Obst, 1 Eßlöffel geriebene Nüsse, Zitronensaft, 1 Eßlöffel süßen Rahm, und Bienenhonig zum Süßen: Dies alles gut vermengen.) Für Kinder vollwertiges Frühstück und Abendessen, evtl. mit Brot und Kräutertee. Diese Art Speisen erfordern keine lange Kocherei und die Kinder werden frisch und rotbackig dabei.

Zum Mittagbrot gabs viel Gemüse, Salat und Kartoffeln in verschiedener Zubereitung. Beim Zurückgehen halten wir alle zusammen, so daß kaum mehr als Stunden am Tag auf Küchenarbeit fielen.

Der Wald schenkte uns Pilze, die rasch auf der Pfanne gebraten mit viel Salat herrlich schmeckten, manchmal gabs auch nur eine dicke Suppe mit vielerlei Gemüse drin — auf diese einfache Art sättigten wir uns, und erholten uns sichtbar. Denken wir dabei auch an unsere Väter, die zum Morgen- und Abendessen Suppe aßen und am Mittag nur ein Gericht. Sie sind viel gesünder wie wir und es schadet uns nicht davon zu lernen. Vormittags und nachmittags waren wir draußen in den Wäldern, oder lagen auf der Bergeshöh im Gras, um ins tiefe Blau des Himmels zu schauen. Am Abend durften wir die weite Himmelskugel über uns mit Sternen bestaunen, und wir sangen dann aus ehrfürchtigem Herzen ein Danklied. Das helle Klingeln der Kinderstimmen, die tiefen des Vaters und der Mutter klangen zusammen im Jubel: Wie ist die Erde so schön, so schön!
Hedwig Finkh.

Die erfahrene Hausfrau rät

Gauchhandschuhe reinige man mit Benzol indem man sie damit überzieht, eine Stunde zugedeckt stehen läßt und dann auf der Hand oder einer Form mit reinem Tuch abreibt, oder aber man reibe sie mit nur angefeuchtetem, weißen Flanellappen ab, den man mit Kernseife einreibt. In diesem Falle reibe man mit trockenem Flanell nach.

Waschlederhandschuhe, wasche man in lauem Seifenwasser, spüle sie mit Zusatz von Glycerin in reinem Wasser, drücke sie aus, blase sie auf und trockne sie im Schatten an der Luft. Nach dem Trocknen reibe man sie mit den Händen weich und geschmeidig.

Handschuhe von Zwirn, Leinen oder Baumwolle, farbig, hell oder dunkel, wasche man in lauem Gallseifenwasser, spüle in reichlich Wasser nach, drücke sie gut aus, trockne sie, zwischen Taschentücher gesteckt, an der Luft oder platte sie halbfeucht trocken.

Weißer Spitzen- oder Tüllhandschuhe müssen von Zeit zu Zeit in ein Säckchen gesteckt, in Burmolivasser gekocht werden, wenn sie schön weiß bleiben sollen. Weißseidene Handschuhe werden dagegen durch Kochen gelb.

Guter Ersatz für gründliche Haarwäsche. Wenn mangelnde Zeit oder Ungunst der Verhältnisse, z. B. während der Reise, die Haarwäsche verbieten, dann sollte man sein Haar wöchentlich einmal gründlich abends vor dem Schlafengehen mit starkem Tee von römischen Kamillen und Boraxaufg. 1 Teelöffel auf 1 Liter bis auf die Kopfhaut durchbürsten. Dieses alte Hausmittel reinigt gleichzeitlich, entfettet Haar und Kopfhaut und reinigt zugleich.



1. Blauweißes Ueberkleidchen, weichfallender Stoff, welche kleine Wulst mit Buffärmel und Wanddurchzug am Hals, Verknüpfungsbügel.
Schnitt für 4-6, 6-8 Jahr.
2. Luftbadehose für Bub und Mädchen aus Tricotstoff.
Schnitt für 3-5, 5-7 Jahr.
3. Naturfarbendes Leinwandkleidchen mit handgewebten Borten an Ärmel- und Bodrand geschmückt. An Stelle der Borten kann auch einfache starkfarbige Kreuzstickerei treten. Verlegarn weich und leicht.
Schnitt für 3-5, 5-7 Jahr.
4. Mantel für Reise und Herbst aus Wolstoff. Mit und ohne Schultertrage tragenbar.
Schnitt für 4-6, 6-8 Jahr.
5. Waschkleidchen, bestaus mit ganz einfacher Streifenstickerei am Nabe.
Schnitt für 4-6, 6-8 Jahr.
6. Praktisches Ueberkleidchen aus mattblauem Wol-

7. Dieser Schnitt eignet sich gleichermäße als Hemd- oder Spielhose. Zur Spielhose wähle man edel-farbigen Waschstoff, auch bedruckt ist lustig.
Schnitt für 3-5, 5-7 Jahr.
8. Kletterweste für Jungen aus braunem oder grauem Lederamt.
Schnitt für 8-10, 10-12 Jahr.
9. Die Hose aus Lederamt wird auf das kurzärmelige Hemd gesteckt.
Schnitt für 8-10, 10-12 Jahr.
10. Wadenmantel aus Wolstoff, Raglan-Aermel
Schnitt für 8-10, 10-12 Jahr.
11. Sonnenhut aus Watstoff, Südwesterschnitt. Auch Mantelstoff oder Lederamt.

„Der Führer“

Sonntag, 22. Juli 1934, Folge 199, Seite 12