

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Der Führer. 1933-1936 1936

159 (10.6.1936) Die deutsche Frau

Die deutsche Frau

Mit den Kindern kommt die Freude

ten sich doch recht viele Menschen bei diesem Ruf an ihre Kinderzeit erinnern, dann wird es nicht schwer sein einem erholungsbedürftigen Kind Lür und Herz zu öffnen, wie die einsichtige, gütige Mutter es tat, aus deren Tagebuch ich einiges zu lesen geben darf:

„Heute holten wir Trude, unser Ferienkind, vom Bahnhof ab. Eine zierliche Person, mit abstehenden Bößchen und lustigen Blauaugen, so stand sie vor mir, vor Erwartung von einem Bein auf das andere hüpfend. Mit der größten Selbstverständlichkeit nahm sie gleich die kleine Urfel an der Hand und marschierte mit ihr voraus: Soll wir volle schön miteinander spielen? Haus und Garten wurden voller Befriedigung beschäftigt. Begeistert ist sie von ihrer Schlafstatt. Ich habe ihr das Schwarzwälder Bauernbett mit den Blumen und roten Herzen gegeben. So ein wunderbares Bett hatte sie noch nie gesehen. „Da heul i nit, wenn i schlafe muß“, sagte sie aus tiefstem Herzen. „Ja, weinst du denn zu Hause?“ Verlegen schweigen — die Jungens fischerten; aber ich erinnerte sie gleich an ihr Zubettgehen, da verzogen sie sich.“

„So eine frohe Ferienzeit haben wir noch nie erlebt! Die Kinder sind den ganzen Tag im Garten. Meist kommen auch die Kinder der Nachbarschaft noch dazu und dann spielen sie „Höhlenbewohner“ nach dem feinen Buch „Die Höhlenkinder im heimlichen Grund“, das allen großen Eindruck gemacht hat. Felle und Säcke sind die Hauptbekleidung in diesen Tagen. Von Strümpfen und Schuhen spricht man nur in verächtlichem Ton. Die vielen Beeren im Garten verschwinden im Umsehen. Ich muß mich eilen, damit ich noch etwas rette für die leeren Gläser und Töpfe, die auf den Borden stehen. Vor-gestern, am Sonntag, waren wir im Wald. Da wurde in einer richtigen Höhle gespielt. Die Erwachsenen waren fast noch begeisterter als die Kinder. Vater und Söhne schossen mit Pfeilen; aber natürlich vorsichtig. Es war eine Luft! Die Frauen bereiteten, während die Männer auf der Jagd waren, das Mahl. „Die Trude“, unser Ferienkind, gedeiht mit den andern Kindern um die Wette. Ihre Baden runden sich von Tag zu Tag. Selmer sagte heute: Guck nur Mutter, die Trude hat gar keine Sieden mehr! Ich sehe auch keine Sieden mehr. Die Arme und Beine der Kleinen haben sich hübsch gerundet. Ich bin stolz auf mein Ferienkind und habe es zu dem noch sehr lieb, gewonnen, das kleine Ding.“

Nur Freude hat man an dem Kind! Sie ist wahr und fröhlich, was will man mehr? Es ist merkwürdig, wie mütterlich kleine Mädchen schon sein können! Sie hat mehrere Geschwister und muß dabei schon fest zupacken; denn es geht knapp her im Arbeiterhaushalt. Fleißige,



Sie haben sich viel zu sagen



Wohin geht die Reise?

ehrenwerte Menschen müssen die Eltern sein, das sehe und höre ich aus allem, was Trude tut und sagt.

„Ein sonniger Tag nach dem andern! Von morgens bis abends erfüllt vom Jubel der Kinder. Und das sollte für Erwachsene nicht Grund genug zur Freude und Dankbarkeit sein? Ich muß mitmachen! Von mütterlicher Würde merkt man bei mir wenig. Ich habe noch nie Lust verspürt „Die würdige Mama“ zu spielen. Das überlasse ich andern Leuten, denen das besser liegt. Ich glaube, daß ich mit meiner Art und Einstellung weiterkomme. Kamerad will ich den Kindern sein und ihr Vertrauen besitzen. Und wenn meine Kinder einmal im Eifer des Gefehts „Bäbel“ statt „Mutter“ sagen, dann kann ich mit dem besten Willen nicht vor Entsetzen in Ohnmacht fallen. Kamerad Bäbel — Kamerad Mutter — bleibt sich das nicht letzten Endes gleich?“

„Wir müssen von Trude Abschied nehmen.“ Es ist doch klar, daß du in den nächsten Ferien wieder zu uns kommst und bis dahin, Trude, schreiben wir dir viele bunte Karten,“ sagen die Kinder. Baden — zum letztenmal ein Gang durch Haus und Garten. Jeder hat für Trude ein kleines Abschiedsgeschenk, das er heimlich im Koffer oder in ihrer Manteltasche verschwinden läßt.

„Angetreten!“ Abmarsch zum Bahnhof! Der kleine Zug setzt sich in Bewegung. Meine Kinder, die Nachbarkinder — „Inks! Inks!“ „Muß i denn, muß i denn zum Städtle naus“ ...

Fast wären wir noch zu spät gekommen! Trude und das Kofferchen wurden schnell in das Abteil geschoben und dann ging es auch schon los. Taschentücher wehten, die der Kinder, mehr schwarz als weiß. Ich schämte mich nicht einmal.

Ferienkind, lebewohl!

Rechts um — marsch! „Kameraden wir marschieren, laßt die bunten Fahnen wehn!“ So fangen die Kinder auf dem Heimweg. Sie lassen sich nicht aus der Fassung bringen und das ist gut so! Man kann von ihnen lernen. — Und nächstes Jahr kommt die Trude wieder!“

Hanne-Dore Hauser.

Mutter, der alte Schäfermichel sagt immer: „Das Reußen ist etwas Böses und bei meiner Seele, ich wünsch es meinem ärgsten Feind nicht!“ Mutter, du sagst doch immer, das Reußen wäre so herrlich und du würdest es mir sehr wünschen.“

Mit dieser Frage beschäftigt stand ich als kleines Mädchen, vor meiner Mutter, die natürlich herzlich lachen mußte. „Ja Kind, zwischen dem Reußen, das der Michel meint und dem Reußen, an das ich dachte, ist auch ein Unterschied. Dem alten Schäfer tut es in allen Gliedern weh, weil er immer draußen sein muß, gleich ob es regnet, schneit oder die Sonne scheint.“ Das ist ein gar betrübliches Reußen und wir wollen dem Michel auch gleich etwas Warmes stricken für die kalten Tage.“ Sein Reußen wird auch mit einem bösen, harten „h“ geschrieben. Man hört gleich, daß das nichts Gutes sein kann.“ Mein Reußen hat ein weiches, freundliches „r“, das jedem Menschen glatt hinuntergeht, wie das Reußen selbst.“ Wenn du größer bist, dann wandern und reisen wir zusammen, damit du siehst, wie schön unser babisches Land ist.“ Und dann fing meine Mutter zu erzählen an vom Donautal, Bodensee und Schwarzwald. Sie konnte gar nicht mehr aufhören, wenn sie erst einmal angefangen hatte. Als ich mit 9 Jahren an den Bodensee fahren durfte war es mir garnicht, als ob ich ihn zum erstenmal sehen würde, weil ich ihn durch ihre lebendigen Beschreibungen in allen Stimmungen schon genau kannte. Den See bei gutem Wetter, blau und glatt wie ein Spiegel und den See bei Sturm, grün-schwarz mit weißen Schaumkronen, unheimlich schön; aber allen eine Warnung im Hafen zu bleiben! Zuweisen durfte ich auch in den Ferien den Dufel Oberförster besuchen, der im südlichen Teil des Schwarzwaldes, wie ein König über seine Wälder herrschte. Köstlich war die Schwarzwaldluft! Ge-fräftigt und mit rötlichen Wangen, als ich gegangen war, kam ich wieder zurück. Ja, ich erfuhr, was es heißt; reisen zu dürfen und bei lieben Menschen eine andere Landschaft, andere Verhältnisse kennen zu lernen. Nach den Ferien war ich auch wieder gern zu Hause; aber zu ihrem Beginn strebte ich mit ganzer Sehnsucht hinaus.

An all das muß ich denken, wenn ich den Ruf und die Bitte höre: „Nehmt ein Ferienkind!“ Wösch-



Aufmerksame Zuhörer

Aufnahmen: Schert, Berlin (2), Dr. Paul Wolff, Frankfurt a.M. (1)

Das schwarze Wachstuch

Von Margareta Graf

Eigentlich ist dieser kleine, von einem hohen Zaun umfriedete Wiesenfeld, weitab von meinem Wohnort, ein höchst unbequemes Anhängsel. Was wächst dort? Rubens: nichts. Aber desto Schöneres! Uralte Kastanienbäume, deren mächtige Kronen der heißen Sonne mehr und mehr den Durchlaß verwehren. Eine Linde duftet. Eine Brännelein riecht. Schmetterlinge taumeln verspielt über die monnigfachen Wiesenkräuter, und die Vögel brüten dort ganz ungehindert. Wie oft wollte man mir dieses Stückchen eines Land abstützen! Ich ließ es nicht. Sie suchten die Äpfeln und schüttelten die Äpfel ob meiner Torheit. Nicht: nicht! nicht an. Es ist ja kein bloßer Besitz, es ist ein Traum. Träume verhandelt man nicht, man behütet sie. Trägt denn dieser sichtbare Traum meines Herzens nicht laienhaftiges Leben, wenn auch keine ruhbare Frucht? Alles Leben aber ist mir heilig, auch das von Baum und Gras.

Eine gefällige Nachbarin, die Fränze Eilbott, jätet zuweilen die ärgste Wildnis, kehrt im Herbst das weiße Laub zu Haufen, liebt um die Dürrezeit die dürren Zweige auf, die der Frühling abgebrochen. Mehr tut nicht. Von Jahr zu Jahr einmal sehe ich selbst nach dem Rechten.

Vor langem kam ich wieder in die alte Heimat, schleppte voll Stolz den nuchtigen, ein wenig verrosteten Schlüssel zum Gartentor mit mir herum und bearbeitete mit Freunden jedes allgemohnte, liebesvertraute Gesicht.

„Frau Eilbott! Fränze! Auf ein Wort!
Die häßlich gekleidete, schmale Frau, die knapp vor mir die Straße überqueren wollte, verhielt den Schritt und blickte erkannt an. Als sie mich erkannte, verklärte sich ihr ernstes Gesicht in ehrlicher Freude.

„Ach — Sie? Das ist aber schön, daß man die alten Nachbarkinder auch wieder einmal zu sehen bekommt!“
Wir gingen ein Stück Weges zusammen, ich fragte sie nach ihrem Leben. Es geschah nicht aus kalter Höflichkeit; ich hatte die Fränze noch als munteres Mädchen gekannt, nun hätte ich sie gar zu gerne als zufriedene Frau wiedergefunden.

Sie schaute mir prüfend in die Augen, dann sagte sie langsam: „Wie es mir geht? Mein Gott, man plant sich halt so durch, einen Tag ärger als den anderen. Wenn es nur immer knapp zum Leben reicht, so ist das schon Freude genug für unsereinen. Des Nachts träumt man wohl zuweilen davon, daß sich das schwarze Wachstuch umverkehrt in lauter bunte Blumen verwandelt hat. Aber dann wird's nur bald wieder heller Tag und das alte Glend beginnt von neuem.“

Ich musterte sie in ehrlichem Erstaunen. „Was soll das, Fränze?“

Früher einmal hatte sie mir anvertraut, daß der „schwarze Saturn“ — die Schmelzelein von der Jeugasse hatte ihr diesen Unfuss eingeblasen — ihr ganzes Leben überhaute und daß sie darum nur auf den allerkrummen Wegen zum Ziel gelangen könnte. Und nun gar — das schwarze Wachstuch?

Sie lachte kurz und ein wenig bitter, wie ein Mensch, der sich nicht ohne Widerstand mit seinem Los abgefunden hat.

„Ja, ja — Sie haben recht gehört! Das schwarze Wachstuch, das ist's! Es fing schon in der Kleinkinderzeit an, als wir noch blühende Glasperlen zu herrlichen Halsketten reichten und dazwischenbüch, „Adam hatte sieben Söhne“ spielten. Die anderen Kinder trugen buntfarbene Schürzelein, wohl gar noch mit hübschen Vorten benäht. Meine Mutter aber sagte: „Derlei hoffärtiger Tand ziemt sich nicht für eine arme's Kind!“ und kaufte mir eine dauerhafte Schürze aus schwarzem Wachstuch, ein wahres Ungemach, das mir bis zu den Knien niederhing. Die Kinder verachteten mich darob, ich weinte tagelang. Es half nichts — drei volle Jahre mußte ich in Scham und Gram die Verhöhnung tragen, bis überall der graue Grund durchkam. Während meiner Schulzeit wurde ich oft zum Einkufen geschickt. Dazu bekam ich Mutters alte Markttafche. Sie war aus sprunghaftem Wachstuch, der eine Träger schelte und war durch ein Endchen Band erfetzt. Auch die anderen Kinder mußten am Abend oft Einkufen gehen. Sie trafen sich dabei gerne und schwatzen ein wenig nach dem Muster der Großen. Ich drehte den Kopf weg, wenn sie lachend an mir vorüberflogen. Sie alle trugen zierlich gestickte Körbchen am Arm, manche hatten auch noch eine große bunte Schleife um den Henkel geknüpft. Als ich zum Heiraten kam, erbat ich mir von Mutter nichts als den großen Tisch aus unserer Stube. Mein Herz hing nun einmal an dem alten Möbel! Aber seine Platte war vom Holzwurm zernagt und von unachtsamen Händen zerkratzt und verbrannt. So zog ich eine Schutzdecke von schwarzem Wachstuch über. Oder hätte ich etwa die idenischen Schüsselchen der Kinder auf weißes Tischzeug setzen sollen? Am Ende hätte mir gar der Mann mit seiner Weiße Schürze eingebracht! Und jetzt — sie deutete mit traurigem Nicken auf die große Wachstuchschürze, die sie vorgebunden trug — jetzt muß ich auch wieder zum Wachstuch greifen! Wissen Sie, der Mann kann nicht mehr so recht mit in der Fabrik, jetzt er im vorigen Winter so lange krank gelegen ist, nun geht ich in die Gasthöfe als Spülerin.“

Man sah es ihren Händen an, die rotgeschwollen waren vom heißen Wasser.

„Ach glaube“, sagte die Fränze nach einer Weile bitter hinzu, „mich wickeln sie auch noch in schwarzes Wachstuch, wenn ich einmal in die Grube muß!“

Da stand ich nun, betroffen, zutiefst vom Mitleiden durchschauert. So also sah ein Leben aus, das unter der Regenschicht des schwarzen Wachstuches litt?

Auch in diesem Jahre führte eine Meisfahrt mich nach der Stadt meiner Erinnerung. Ich kam zu glücklicher Stunde dort an. Zwischen erstem Birkengrün leuchteten rote Fächer gleich Konfeten der Freude auf, große prägnanten Inaterten im Wind. Die sonst so stille Kleinstadt war erfüllt von Musik und Menschenjubel. Ein feillicher Zug wand sich langsam durch die winkligen Gassen. Ich stand still und ließ sie alle an mir vorüberziehen: den alten Schmied Frommel in Schürzfell und Schlapphüten, den dünnen Schuster Reiflin samt seinen Gefellen. Der Buchbinder Ratz schlieferte mit Stolz und Würde einen handgeübten Postanten, der Apotheker — er trug wie immer einen Schirm vor seinen lichtschwachen Augen — verachtete vergeblich, im gleichen Schritt und Tritt mit dem wohlbehäugten Bäckermeister zu bleiben. Dann kam die Belegschaft der Fabrik. Nächst kam Fränze Eilbott neben mir. An jeder Hand hielt sie ein kleines Mädchen. Ihr Gesicht schien noch kaltenreicher, der schmale

Goldreif an ihrer Hand noch abgenüßter. Aber in ihren Augen stand ein frohes Leuchten. Und — wahrhaftig — sie trug eine funkelneue Schürze mit vielen blauen Blumen und ein bunter Strauß stand auch im Brusttasche.

„Sehen Sie nur“, sagte sie glücklich. „Nun ist mein Traum doch noch wahr geworden! Das schwarze Wachstuch hat den bunten Blumen weichen müssen und ich brauche mich nun nie wieder sehen zu verbergen. Mein Mann geht mit im Zug, unser Bub darf ihm die Fahne vorantragen. Er ist ja der Jüngste von der ganzen Belegschaft, alle haben ihn gern. Denken Sie nur: mit einem mal gilt jeder gleich, ob er nun ein Werkzeug führt oder in Schreibräumen schafft und so schämen hat sich nur, wer nichts kennt als Fuß und Mühsigang. Mein Gott, daß ich so etwas Schönes miterleben darf!“

Ja, Fränze Eilbott — eben dies ist unser aller tägliches Staunen und Danken: daß wir so etwas Schönes miterleben dürfen! —

Schön liegt der Wald

Kraft durch Freude! Ein Wort, das erst die neue Zeit kennt und dessen Klang allein schon genügt, die Herzen froher und die Augen heller zu machen! —

Aber muß es denn notwendig eine große Reise sein, nach Madeira oder den hohen Norden? Das Vaterland hat für jeden seiner Freunde irgend einen lieben Winkel, wo auch für ihn die Freude wohnt und sich ein großer, nie verlassener Freundewinkel ist für die Frau und Mutter — der deutsche Wald! Am schönen Frühlingmorgen, ganz früh, den Rucksack mit dem nötigen Tagesfutter auf dem Rücken, die Kinder in froher Erwartung links und rechts, und mit großen Sprüngen voraus die Großherren, so geht's hinaus ins Grüne, um die Wunder des Waldes in ein paar glücklichen Stunden zu erleben. Mit hellem Jubel stürmen die Kinder hinein in das grüne Reich und — Mutter, nun beginnt dein Freundentag für dich und die Kleinen. Das ist ein Fragen und ein Jauchzen, leuchtende Augen und rote Wangen, Freude in Hülle und Fülle, und ganz unison! Der Wald ist kein Nehmer, immer ist er nur Geber, zu jeder Jahreszeit! Welche Werte für das Wohl eines ganzen Volkes gehen jährlich zugrunde im Walde, durch Unkenntnis und Nichtachtung all der guten Dinge, die der deutsche Wald uns bietet.

Früh im Mai, da wachsen alle die würzigen Kräuter und Blüten, die sofam gesammelt und sachgemäß im Schatten getrocknet, einen wunderbar duftenden Tee geben ganz ohne Kosten und tausendmal gesünder, als all die ausländischen Nerventee, die nur den Geldbeutel leer und den Magen krank machen. Wie gern sammeln die Kinder unter Anleitung der Mutter all die feinen Kräutlein — Junge Himbeer-, Brombeer- und Erdbeerblätter, Waldmeister, Schiedornblättern, Gundermann, und was so alles noch und nach im Wald zum Viehe wächst. Jedes will zuerst ein Körbchen voll haben und bringt stolz der Mutter seine Schätze. Wieviel Freude und wieviel Nutzen für die ganze Familie von einer einzigen Fahrt in die Sonne und in den Wald. Sind alle Körbchen gefüllt und die Kleinen und großen Hände mitle vom Sammeln, dann wird ein ungelegter Baumstamm zur Festtafel gedeckt. Die mitgebrachten Schätze werden ausgepackt und wohl seinem Schlemmer wird kein äppiges Mahl herrlicher schmecken, als uns unsere Butterbrote und was Mutter sonst noch Feines einpackt.

Wenn dann der duftende Tee am kalten Wintertage den Kindern so herrlich mundeit und die Mutter rechnet, daß mancher Großvater dadurch geparkt wird, der den noch Kermeren zugute kommt, so wird immer noch die Freude nachwirken von der Kraft, die ausging vom schönen, schönen Wald.

Zu jeder Jahreszeit hat er seine Gaben bereit; im Sommer schenkt er Beeren in allen Farben und Arten, die viel, viel besser schmecken — selbst geholt und selbst gepflückt — als die teuren, oft so wenig frischen vom Markt

Kam man vor vier, fünf Jahren über die Hüder südlich von Stuttgart, betrat man den merkwürdig weiten, offenen Hof des alten Schlosses Hohenheim, so konnte es leicht geschehen, daß man dort einer zwar schon alternenden, doch ungebeugten und aufrechten Frau begegnete, die sich auffallend und im höchsten Sinne beherrschend von jüngeren und auch älteren Mädchen abhob, die sie umringten und auf dem Wege begleiteten. Es war wohl zu vermuten, daß es sich um eine Lehrerin oder Leiterin handelte, die auf ungezwungene Weise die Belehrung fortsetzte, und in der Tat war es die Leiterin des sogenannten Pflanzenernährungsinstitutes, das sie vor einigen Jahren in Hohenheim gegründet hatte, die erste deutsche Professorin, Margarethe von Wrangell. — doch mer hätte vermuten wollen, daß es sich um jene Fürstin aus altem baltischen Adel handelte, deren Mutter hochbetagt noch

in Neval lebte und dort die Reste baltischen Adels aufbewahrt!

Die Zustände zwischen Hohenheim in Württemberg und Neval ereignet heute nicht mehr gewaltig, doch zur Zeit, da dieses Leben von Daisy (wie die Mutter sie rief) in Moskau und Neval allmählich ein bewußtes und bedrückendes wurde, war der Weg bis nach Hohenheim unermeßlich. Bedrückend wurde das Leben, als es um die Jahrhundertwende seines tiefsten Sinnes beraubt in das schläfrige Dasein adliger Kreise überging, das in den baltischen Provinzen überhandnahm und die Besten aus dem Lande trieb. Einem Tages erkannte auch Daisy, daß sie in Neval um ihr Leben betrogen werden würde, sie sah dem Dasein auf den tiefen, schaurigen Grund, faßte ein Herz und begab sich auf den Weg in die Fremde.

An dieser Stelle ihres Lebens, wovon in den Lebenserinnerungen, die jetzt erschienen sind (Verlag Albert Langen-Georg Müller, München) breite Sätze stehen, entschied sich im ganzen ihre Zukunft. Die junge Margarethe von Wrangell hatte den Mut, irgendeinem beliebigen, unbedeutenden und zutiefst banalen Dasein, wie es im Baltischen als ihre Zukunft ziemlich sicher erschien, beherzt den Rücken zu kehren und sich vom Leben unter Druck lösen zu lassen. Das Leben lebte mit aller Macht ein, erpachte ihr nichts und entfernte sie ganz von den Stätten ihrer Jugend. Daß diese Frau damals den Mut gehabt hat, berat entschloßen und zielbewußt ihr Leben selbstständig zu gestalten, hebt sie bereits weit über ihre Geschlechtsgenossinnen aus der Heimat empor. Denn hier war außer dem inneren Zwang, der tiefen Notigung aus Lebensinstinct und Blutsdrang, nichts weiter, was hätte veranlassen oder nur nahelegen können, ein solches Leben in der Fremde auf sich zu nehmen.

Mutter

Von Bernhard Dierich, Karlsruhe

Dein Name steigt aus meinen dunklen Händen und steht mich an in jeder langen Nacht; hörst Du mich Mutter — wenn ich Dich benenne ich bin vor Deinen Augen angewacht. Leg' Deine milde Hand auf meine Stirne Dann wird mein Blut auch wieder leiser schlagen ich seh' Dein Bild aus fernem Kinderagen — kann ich noch glauben — und — kann ich noch lügen? Denn ich bin arm von allem Spiel der Gassen und rufe Dich, wenn rings die Sterne steigen: — Nimm meine Sehnsucht aus dem schwarzen Schweigen fort in die stillste Stille Deiner Nacht. Ich klopfte laut und trete in die Kammer Du nährst an meinem Rod und meinem Kleid Und alles Schwere sinkt in Deine Augen Und blüht heraus zu reiner Fruchtbarkeit. Dir ist mein Weinen und mein Schreien noch allzu nah und noch vertraut, denn Du hast mich als Dein Geheimnis mit bitterem Lächeln angehaucht. Du fährst Dein Blut in meinen Adern als Wache Deines Lebens geh'n; hat Dich mein Weinen und mein Lachen nicht als das Deine angegeh'n? —

frischen Vellkarloffeln zurecht zu machen, oder einen Teil davon zu trocknen oder einzudunsten für den Winter! Die Schmelze dann im wintertlichen Eintopf nach Wald und Sonne!

Und wie festerlich ist der Wald im Winter! Wie in einem Märchen wandelt es sich auf den versteinerten Wegen, tiefe Ruhe, selbst die lebendigsten Kinder werden still und nachdenklich. Eine leises Wenen von Viehterbaum und Christstreuhe geht durch die Herzen. Immer, immer ist der Wald ein Freundengeber und Freude bringt Kraft und Segen.

Nica Bumiller, Singen a. S.

Swinnkind, weilkommen!

Lieber deutscher Mann, liebe deutsche Frau, es ist gar nicht so schwer wie wir oft glauben! Es braucht nur ein wenig Liebe, Vertrauen zum Leben, Unvoreingenommenheit und einen schnellen freudigen Entschluß. Jrgendwo freut sich ja ein junger Mensch unbändig auf die Ferien bei lieben Menschen.

Ein paar frohe Kinderaugen, die gesund und lustig in die Welt schauen, sind — wenn schon gedankt sein muß — reichlicher Lohn für manche Mühe und Arbeit, die natürlich so ein kleiner Besuch mit sich bringt.

In Wahrheit handelt es sich ja nicht allein darum, 5 Wochen lang ein Menschenkind zu beherbergen, zu befördern und evtl. zu kleiden. Es geht im wesentlichen, wie immer und überall, um höheres als die materielle Form. So ein Kind soll sehen und hören wie eine Gemeinshaft des Volkes spürbar wird, wie es als einzelnes aufgenommen wird beim Volksgenossen.

Zur Aufklärung besorgter Mütter sei noch gesagt, daß nur nachweislich gesunde Kinder durch die U.S.V. verschickt werden, die zwei Tage vor der Abreise nochmals zur ärztlichen Untersuchung kommen.

Für Deutschlands Zukunft ist es dringend notwendig für das heranwachsende Volk zu sorgen. In der Jugend und in den Entwicklungsjahren können ein paar Wochen richtiger Erholung entscheidend für das ganze Leben sein.

Wir wollen deshalb mit Liebe und Freude bei der Lösung dieser Aufgabe mitbelfen. Gefunde Jugend - gesundes Volk!

J. Gerpsach

Als eine der ersten Studierenden besieht sie hant, allen Widerständen zum Trotz, die Universität Tübingen, um Botanik und Chemie zu studieren. Es wäre nicht leicht zu sagen, was sie eigentlich dazu getrieben hat, die Naturwissenschaften zum Studium zu wählen. Wahrscheinlich war es der Forschertrieb, gepaart mit einem anderen Trieb, den sie selbst einmal in die Worte gekleidet hat: „Ich lebe mit den Pflanzen, ich lege das Ohr an den Boden, und es schen mich, als seien die Pflanzen froh, etwas über die Geheimnisse ihres Wachstums erzählen zu können.“ Selbstbewältigung und Weiterforschung wurden die Aufgabe, der sie sich widmete, und zwar mit der strengsten Methode des Mannes. Nun vermute man aber nicht, daß daraus ein Blaukrampf entstehen sollte! Sie machte den Doktor in Tübingen summa cum laude, ging dann zu Ramsay nach London als Assistentin und schließlich zu Frau Curie in Paris. Diese Tätigkeits, ständig tiefer in das eigentliche Gebiet der Wissenschaft führend, unterbrach der Weltkrieg. Margarethe von Wrangell kehrte nach Neval zurück, zog die Schwere fernkleidung an und pflegte in den Militärlazaretten.

Mit donnernder Faust klopfte das Schicksal abermals an. Und nochmals lebte es die junge Frau gewaltig unter Druck. Den Wirren nach dem Waffenstillstand folgte die Revolution, und es gab Tage und Nächte, wo niemand von den in Neval gefangen gehaltenen Adligen mußte, wer nochmals die Freiheit wiedersehen würde. In diesen Stunden setzte es sich, daß aus Daisy bewußt eine Frau geworden war, die nicht mehr nur pflanzepflanzend und forschend den Ablauf des Lebens himmeln, sondern ohne Grauen, voll tiefster Bewußtheit des ewigen Schicksals jedes Geschöpfes Tod und Leben zweifellos begriff. Hier erweist sich Margarethe von Wrangell schon als Vorbild und Beispiel, eine deutsche Frau, die Tod und Leufel befreit und in immer noch Schritt für Schritt ins Unbekannte, Unbegreifliche setzt, um dem Geheimnis und der Vollendung näher zu kommen.

Raum hatten sich die Verhältnisse in den baltischen Provinzen etwas geklärt, wußte diese Frau schon, daß sie nicht in Neval bleiben würde, wo sie mit knapper Not den Vorkriegszeiten entgangen war und kein Arbeitsfeld für sich sah. Denn arbeiten, das war nun das einzige und inständig ersehnte Ziel, arbeiten für Alle! Margarethe von Wrangell begab sich nach Hohenheim bei Stuttgart bezog eine kleine Wohnung in benachbarten Biefach und habilitierte sich als Professorin an der landwirtschaftlichen Hochschule. Auf diese Weise wurde sie der erste deutsche weibliche Professor. Ihre Kenntnisse waren unschätzbar, ihr forschender Geist gehörte zu den besten, die Wissenschaft verdaunt ihr manche neue Einsicht und Erkenntnis. Nachdem sie dort das Pflanzenernährungsinstitut ins Leben gerufen, gegründet und ausgebaut hatte, bezieht sie dessen Leitung bis zum Ende ihres Lebens.

Vor drei Jahren ist dieser Frau in Hohenheim der Gedenkstein gesetzt worden, um für immer die Stelle zu bezeichnen, wo sie Unendliches gewirkt hat. Aber nicht so sehr dieser Stein als vielmehr jenes Buch, ihre Lebenserinnerungen, worin auch ihre Mutter und ihr Gatte, der sie nur vier Jahre begleiten durfte, zu Worte kommen, ist eigentlich das Denkmal der Margarethe von Wrangell. Hochgeehrt, hochgeschätzt und voller Herzengstärke hat sie den Weg zur Arbeit für das ganze Volk gefunden. Sie behielt sich nicht, auf den Kampf zu verzichten, sie nahm tapfer und froh, nachdem sie dem Leben auf den Grund gesehen hatte, die Sinngabung und Begründung ihres Daseins auf sich, eroberte sich so die letzten Erfahrungen als Forscherin und die letzte Liebe als Frau. Wer dieses Leben an seinem geistigen Auge vorbeiziehen läßt, begreift, warum Margarethe von Wrangell in Hohenheim unter den Mädchen aller Stände heute noch so hoch verehrt wird.

Alte Hausprüche

Wo Landsknecht siedend und braten Pfaffen zu weltlichen Sachen raten Und Weiber führen das Regiment Do nimmts selten ein guts End.

Sträßburg, 1588.

Wer seine Jung nicht zügeln kann Und läßt redt von Jetermann, Der selbige weiß zu dieser Frist, Daß ihm mein Haus verboten ist.

Frankfurt, 1607.

Barren war eine Lust Aber was es gefoßt Hab ich vorher nicht gewoßt.

Witten, 1800.

Gettiger Sankt Florian, Beschütz mein Haus, zünd andre an.

Bredenberg, 18.

Was sollen wir essen?

Rüchenszeitel

Die Mengen sind für 6 Personen berechnet

Mittagsessen: Grünterräucherl: 200 g Grüntern, 1/2 Liter Wasser, 3 trockne Bröckchen, 1 Ehl. Salz, 1 Zwiebel, 4 Ehl. feingehackte Petersilie, 100 g Speck, 2-3 Eier, Weizenmehl. Fett zum Braten. — Kopfsalat: 4 Rösche Salat, 3 Ehl. Essig, 6 Ehl. Öl, 1/2 Ehl. Zucker, Salz, Essigessenz. — Mondaminpudding: 1 Etl. Milch, 90 g Mondamin oder Kartoffelmehl, 1 Weiße Salz, 6 Ehl. Zucker, Zitronensäure oder Vanille, 1 Etl. — Fruchtjoghurt mit Milch: 1/2 Etl. kalte Milch und 1/2 Etl. kalter Fruchtjoghurt werden unter kräftigem Rühren miteinander gemischt.

Abendessen: Schwarzwaldsuppe, gebr. Kartoffeln. Mittagsessen: Dicke Reissuppe mit Fleisch, Spargeln, Gelbrüben und Sellerie zum gebr. 200 g Reis, 500 g Gemüse, 3/4 g Rindfleisch, Wasser, Salz, Petersilie. — Kartoffelbraten: 6 trockne Bröckchen, 3 Eier, 4 Ehl. Zucker, 1/2 Etl. Milch, 6-8 Ehl. Weizenmehl (von den Bröckchen abgerieben), 3 Ehl. Fett, zum Braten: 3 Ehl. Staubzucker, 1 Kaffeelöffel Zimt. — Weinbeigut: 1/2 Etl. Wein, 1/2 Etl. (oder 2 Etl.) Öl, 100 g Zucker, Saft einer halben Zitrone, 1 Ehl. Kartoffelmehl.

Abendessen: Schwarzwaldsuppe, gebr. Kartoffeln. Mittagsessen: Hammelbraten: 1/2-1 Ra. Hammelfleisch (Schneid oder dicke Wurst), 3 Ehl. Zerkleinert, 1/2 Kaffeel. Salz, 1 Ehl. Fett, 1 Zwiebel, Gewürze, 1 Tasse Sauermilch. — Spina: 1/2 Ra. Spinat, Salz, 70 g Fett, 6 gekochene Ehl. Weiz, 1 Zwiebel, Milch oder Sahne, 1/10 des Spinates wird mit Wasser und Salz vor dem Anrichten unter dem gedämpften Spinat gegeben. — Salztartoffeln: 1/2 Ra.

Abendessen: Sauermilch, Butterbrot. Mittagsessen: Spargeln im Beigut: 1/2 Ra. Spargeln, 1/2 l fochendes Wasser, 9 Ehl. Weiz, kaltes Wasser zum Anrühren des Mehlens, 1 Ehl. Salz, 60 g Butter. — Rindfleischbraten: 3 Eier, 5 halbe Ehl. kaltes Wasser, etwa 500 g Weiz, Rindfleisch, Salz, 100 g halb Fett, halb Butter. — Salat: 2-3 Köpfe Salat, Salatbeigut.

Abendessen: Geräucherter Fisch, Kartoffelsalat mit gebr. eimem Fleisch. Mittagsessen: Spargelbraten: 60 g Weiz, 9 gefr. Ehl. Weiz, 500 g Spargeln, Wasser, Salz, Petersilie. — Saure Zunge: 1/2 Ra. Kalbszunge, 2 1/2 l Wasser, 2 Ehl. Salz, 1 Zwiebel, 1 Ehl. Sauerkraut und Sellerie. — Brauner Beigut: 70 g Fett, 110 g Weiz, Zungenbraten, 1 Zwiebel, 4 Röschen, 1 Lorbeerblatt, Salz, etwas Essig oder Wein. — Kartoffelbraten: 2 Ra. Kartoffeln, Wasser, Salz, 1/2 l Milch, ein Etl. kaltes Wasser.

Abendessen: Verschiedene Salate, gebr. Kartoffeln. Mittagsessen: Hühnerbraten: 9 Ehl. Hühnerfleisch, 1/2 Ehl. Fett, 1/2 Etl. Salz, Schnittlauch. — Gebr. Rindfleisch: 1/2 Ra. Fleisch, 3 Ehl. Fett, 2 Zwiebeln, 4 Ehl. gewiegte Petersilie, 1 große Tasse Sauermilch oder Rahm, 1/2 Ra. Kartoffeln, Schnittlauch. — Kartoffelbraten: 1/2 Ra. Kartoffeln, 1/2 Ra. Kartoffeln, frisch gebr., gebr. und gebr., 100 g Fett, 1 Zwiebel, 2 Ehl. Salz, 1 Ra. gebr., von Haut und Gräten befreit, in Wässern gebr., 2 Ehl. Fett, 1 große Tasse Milch. Den gebr. Kartoffeln gibt man den Fisch, Milch und Salz zu und rührt noch kurze Zeit. — Gebr. Salat.

Mittagsessen: Grünterräucherl: 180 g Grüntern, Wasser, Salz, ein gutes Bröckchen, 20 g Butter, Schnittlauch. — Gebr. Kalbsbraten: 1/2 Ra. Kalbsbraten, 1 Ehl. Salz, 1 Weiße Pfeffer, 1/2 Bröckchen, 8 Ehl. Milch, 1 Zwiebel, 2 Ehl. gewiegte Petersilie, 1/2 Etl. Fett, Salz, 1 kleines Ei. Zum Braten: 50 g Fett, Watensutaten, 1 Tasse Sauermilch. — Gelbrüben: 1/2 Ra. Gelbrüben, 50 g Fett, 1 Zwiebel, Salz, 1 große Tasse Wasser, 2 Ehl. Weiz, Petersilie. — Salztartoffeln: 1/2 Ra.

Abendessen: Wirsener: 10 Ehl. Hühnerfleisch, 1/2 l Wasser (schwach gemessen), 2 Etl. Zucker oder Erdbeeren, Saft von 2 Zitronen, drei Ehl. Hühnerbraten, 6 Ehl. kaltes Wasser, 100 g gebr. Reis, 100 g gebr. Reis oder Mandeln. Butter und Brot.

Und jetzt in die Obstbäume

Von Anfang Juni bis in den Winter hinein bietet uns die Natur eine Fülle des für unsere Gesundheit so unschätzbaren wertvollen Frischobstes. Die heilkräftige Wirkung des Obstes war schon im Altertum bekannt. So wurden Erdbeeren gegen Gicht, gegen Anschwellung der Leber und der Milz, gegen Vollblütigkeit und Dickleibigkeit empfohlen. Der Saft der Solanbeere wurde gegen Husten und Keuchhusten, sowie gegen Blutarum angewendet. Die getrockneten Heidelbeeren sowie den Heidelbeerjast wenden die Alten auch schon gegen Darmkatarrhe an. Das Obst enthält in dem durchsichtigen Saft leichtverdaulichen Zucker (Trauben- und Fruchtzucker), erfrischende Säuren (Wein-, Zitronen-, Apfelsäure), ferner wichtige Mineralstoffe (Eisen, Kalzium, Natrium, Mangan, Magnesium u. a.). Ergänzungstoffe (Vitamine) und Gesundheitsstoffe (Austoffe). —

Schönes Kleid für die Sommerzeit

Jetzt ist die Zeit für das hochsommerliche Kleid, und bei dessen Auswahl und Zusammenstellung gilt es zu beachten: — daß in diesem Sommer bedruckte, kontrastreiche Stoffe eine wichtige Rolle spielen, viel geblümt, kariert, gestreift. Diese Mode ist sehr reizvoll, ein buntdrucktes Kleid, oder ein geblümtes Blüschchen oder ein gemustertes Täschchen wünscht sich jede Frau. Das Neue sind ja die interessanten Farb- und Stoffzusammenstellungen — die Möglichkeiten sind wirklich praktisch schön, und meistens so schön jugendlich.

Jugendstrengefarbige Streifen beleben das sommerliche Modestück, in neuen Abwandlungen, in anderen Breitenanordnungen, in anderen Farben. Nadelstiche, Streifen, dicke, zart in sich gemusterte Streifen, plastische Karo-

linien, Streifen- und andere bedruckte Stoffe sind in der geschickten Zusammenstellung mit einfarbigen Geweben unerlässlich als Idee und Anregung bei der Kleidgestaltung. Da — ein einfarbiges Kleid mit einer kurzen, losen gestreiften Jacke in leuchtenden Farben, oder das Kleid ist gestreift und hat eine kleine einfarbige Weste. Schön ist ein laubendelbliches Wollegetreide Kleid, zart und schlank mit Krage, Gürtel und breiten Ärmelausschlagen aus Streifenstoffe in starken Farben. Immer sind Streifenkleider am nettesten in schlichter sportlicher Verarbeitung.

Für reizvolle, luftige Kragegarnituren sorgt die Sommermode 1936 — das allereinfachste Kleid kann damit originell gestaltet werden. Außerdem ist der Vorteil des Auswechslens, ein Kleid kann somit ganz verschieden aussehen durch eine andere Kragegarnitur.

Weiter werden die geliebten einfachen Kleider persönlich gestaltet durch originelle Zutaten, wie sehr breite Gürtel mit Schließen aus allem möglichen Material, dann farbenfrohe bunte Schals, Knöpfe mit unterlegten Bauernblumen — Bergblumen und Herzen werden auf Schals, Gürtel und Taschen gestickt, und da bin ich schon bei der Handarbeit am Kleide.

Ja, sie ist sehr modern und geschäftig. Die Kleider aus Feinen, und ähnlichen Stoffen schmückt man gern mit Hochkamm, gruppenweise oder nur als Kantentombone. Kleine Hochkammstoffe an Kleid, Täschchen oder Bluse können sehr elegant aussehen. Man umgibt sie dann mit etwas Weißbündel. Aber auch in bunt kann man fücken — den Spenzer, das Nieder zum Wanderkleid, die Ärmel eines leichten Nachmittagskleides, einen aparten Gürtel oder Krage.



Beschreibungen zu den Abbildungen 1. Das bedruckte hochsommerliche Kleid ist aus Leinentuch der Grund hell rötlichrot, die Musterung von zartem Gelb bis zu orange und sandbraunen Tönen. Gut dieses Farbpaar mit rahmweißem Band. Sehr schöne Farbgestaltung für dunkelhaarige Frau. 2. Das helle Kleid kann aus Leinwand oder Seinen sein, dazu ein Täschchen aus dem bedrucktem Stoff — hübsch, sommerlich! Die Jacke ist aus dem gleichen Stoff, das Ärmelstück ist rot. Das Kleid hat kurze, oben geblühte Ärmelchen. 3. und 4. Sehr jugendlich und sehr einfach dies Kleid aus rotweiß gestreifter Wolle. Gürtel maronifarben. Die tragelose, bequem und praktische Komplette dazu ist aus mattblauem porzellan Wollegetreide. Gut maronifarben. Blonde Frau. 5. Das leichte Kleid ist aus weißem Leinentuch und hat einen handgearbeiteten Gürtel aus Blattgrünem Leder. Darauf sind Blumen und Blätter aus farbigem Leder, kräftig blau, rot und weiß, aufgelegt und mit etwas Spannigkeitsfäden verbunden. Auch wird der Gürtel mit blauem Leder eingefaßt. Die große Handtasche ist aus grünem Leder gearbeitet, genau im Ton des Gürtels. Auch die Tasche, die bei der Tasche mit farbigem Stoff ausgefüllt werden, sind in den gleichen Farben, wie am Gürtel. 6. Rindfleischbraten aus leichter Wolle, zartblau. Die Ärmel sind aus dunkelblauer Wolle, das Reibchen ist ärmellos. Einmal einfache, bunte Kreuzstickerei gibt kindlichen Schmuck. 7. Sommerliches Nachmittagskleid aus maronifarbenem Seidenleinen. Die Ärmel reich mit Hochkamm verziert, die mit dunkelgrüner Seide ausgefüllt sind. Auf der Schulter Rindfleischbraten, die über der Brust aufhängen. Weidenblätter Blüschchen. 8. Die Weste dieses sommerlichen Strahlenkleides ist ebenfalls mit breiten Hochkamm gezeichnet. Hochbeide, Feinen oder Seidenleinen eignet sich gleich gut dazu.

Der besondere Wert des Obstes liegt vor allem darin, daß es krankmachende Stoffwechselstörungen durch seinen Gehalt an basisch wirkenden Mineralstoffen aus dem Körper hinausführt, ihn entsäuert. Ferner regt das Obst die Ghrüst an, die Tätigkeit der Nieren wird gesteigert. Durch die gährungs- und säurehemmende Wirkung der Obstsäuren wird der Körper widerstandsfähiger gegen Krankheitserreger gemacht. Die Schleimhäute des Verdauungsapparates werden gereinigt. Das Obst ist deshalb für den Menschen in jedem Lebensalter von gleichgroßer gesundheitlicher Bedeutung. Aber frisch muß das Obst sein und reif, und es muß möglichst immer roh gegessen werden. — Das unreife Obst ist in jedem Falle ungesund. Sein Nährwert ist ganz gering, da es noch zu wenig Zucker, dagegen ein Uebermaß an Säuren und Holzfasern enthält. — Reifes, rohes Obst wird von Menschen mit gesundem Verdauungsapparat gut verarbeitet, es darf nur nicht in übermäßigen Mengen genossen, und es muß gut gekaut werden. — Das gilt ganz besonders für Kinder und für stark säurehaltige Früchte. — Einem schwachen Magen und Darm wird rohes Obst vielleicht Beschwerden machen. — Durch regelmäßigen Obstgenuß, anfangs nur ganz kleine Mengen, können jedoch Magen und Darm gestärkt und geheilt werden. — Es kann aber auch eine angeborene Ueberempfindlichkeit des Darmes vorliegen. Ein solcher Körper ist besonders in der heißen Jahreszeit anfällig gegen bestimmte Krankheiten. — In solchen Fällen kann das Obst gekocht werden. — Da das Obst von schädlichen Bakterien befallen werden kann, muß es vor dem Genuß unbedingt gut gewaschen werden! — Auf Obst darf niemals Wasser getrunken werden! Das Obst, (Kirschen, Stachelbeeren u. a.!) quillt dadurch im Magen stark auf. Es kann zu schweren Magen- und Darmstörungen kommen, letztere können im schlimmsten Falle zum Tode führen. — Oben- gefährlich ist die schlechte Gewohnheit, die Steine von den Kirschen mit zu verschlucken. — Alles Obst, das nicht frisch zur Verwendung kommt, wird für den Winter haltbar gemacht. Im Hauskell wird es getrocknet, zu Gelee, Marmelade, Saft u. a. verarbeitet. Damit nun zur Einmachzeit genug Zucker vorhanden ist, legt die Hausfrau eine Zuckerpaste an. Das heißt, sie füllt im Laufe des Winters jedes leere Glas mit Zucker. Diese allmähliche Zuckeranreicherung greift die Wirkstoffklasse nicht so an, als wenn im Sommer gleichzeitig Obst und Zucker gekaut werden muß. — Die kluge Hausfrau baut vor. —

Das Obst ist deshalb für den Menschen in jedem Lebensalter von gleichgroßer gesundheitlicher Bedeutung. Aber frisch muß das Obst sein und reif, und es muß möglichst immer roh gegessen werden. — Das unreife Obst ist in jedem Falle ungesund. Sein Nährwert ist ganz gering, da es noch zu wenig Zucker, dagegen ein Uebermaß an Säuren und Holzfasern enthält. — Reifes, rohes Obst wird von Menschen mit gesundem Verdauungsapparat gut verarbeitet, es darf nur nicht in übermäßigen Mengen genossen, und es muß gut gekaut werden. — Das gilt ganz besonders für Kinder und für stark säurehaltige Früchte. — Einem schwachen Magen und Darm wird rohes Obst vielleicht Beschwerden machen. — Durch regelmäßigen Obstgenuß, anfangs nur ganz kleine Mengen, können jedoch Magen und Darm gestärkt und geheilt werden. — Es kann aber auch eine angeborene Ueberempfindlichkeit des Darmes vorliegen. Ein solcher Körper ist besonders in der heißen Jahreszeit anfällig gegen bestimmte Krankheiten. — In solchen Fällen kann das Obst gekocht werden. — Da das Obst von schädlichen Bakterien befallen werden kann, muß es vor dem Genuß unbedingt gut gewaschen werden! — Auf Obst darf niemals Wasser getrunken werden! Das Obst, (Kirschen, Stachelbeeren u. a.!) quillt dadurch im Magen stark auf. Es kann zu schweren Magen- und Darmstörungen kommen, letztere können im schlimmsten Falle zum Tode führen. — Oben- gefährlich ist die schlechte Gewohnheit, die Steine von den Kirschen mit zu verschlucken. — Alles Obst, das nicht frisch zur Verwendung kommt, wird für den Winter haltbar gemacht. Im Hauskell wird es getrocknet, zu Gelee, Marmelade, Saft u. a. verarbeitet. Damit nun zur Einmachzeit genug Zucker vorhanden ist, legt die Hausfrau eine Zuckerpaste an. Das heißt, sie füllt im Laufe des Winters jedes leere Glas mit Zucker. Diese allmähliche Zuckeranreicherung greift die Wirkstoffklasse nicht so an, als wenn im Sommer gleichzeitig Obst und Zucker gekaut werden muß. — Die kluge Hausfrau baut vor. —

Das Obst ist deshalb für den Menschen in jedem Lebensalter von gleichgroßer gesundheitlicher Bedeutung. Aber frisch muß das Obst sein und reif, und es muß möglichst immer roh gegessen werden. — Das unreife Obst ist in jedem Falle ungesund. Sein Nährwert ist ganz gering, da es noch zu wenig Zucker, dagegen ein Uebermaß an Säuren und Holzfasern enthält. — Reifes, rohes Obst wird von Menschen mit gesundem Verdauungsapparat gut verarbeitet, es darf nur nicht in übermäßigen Mengen genossen, und es muß gut gekaut werden. — Das gilt ganz besonders für Kinder und für stark säurehaltige Früchte. — Einem schwachen Magen und Darm wird rohes Obst vielleicht Beschwerden machen. — Durch regelmäßigen Obstgenuß, anfangs nur ganz kleine Mengen, können jedoch Magen und Darm gestärkt und geheilt werden. — Es kann aber auch eine angeborene Ueberempfindlichkeit des Darmes vorliegen. Ein solcher Körper ist besonders in der heißen Jahreszeit anfällig gegen bestimmte Krankheiten. — In solchen Fällen kann das Obst gekocht werden. — Da das Obst von schädlichen Bakterien befallen werden kann, muß es vor dem Genuß unbedingt gut gewaschen werden! — Auf Obst darf niemals Wasser getrunken werden! Das Obst, (Kirschen, Stachelbeeren u. a.!) quillt dadurch im Magen stark auf. Es kann zu schweren Magen- und Darmstörungen kommen, letztere können im schlimmsten Falle zum Tode führen. — Oben- gefährlich ist die schlechte Gewohnheit, die Steine von den Kirschen mit zu verschlucken. — Alles Obst, das nicht frisch zur Verwendung kommt, wird für den Winter haltbar gemacht. Im Hauskell wird es getrocknet, zu Gelee, Marmelade, Saft u. a. verarbeitet. Damit nun zur Einmachzeit genug Zucker vorhanden ist, legt die Hausfrau eine Zuckerpaste an. Das heißt, sie füllt im Laufe des Winters jedes leere Glas mit Zucker. Diese allmähliche Zuckeranreicherung greift die Wirkstoffklasse nicht so an, als wenn im Sommer gleichzeitig Obst und Zucker gekaut werden muß. — Die kluge Hausfrau baut vor. —

Advertisement for Thalysia Naturform-Schuhe, featuring an illustration of people and text describing the shoes' benefits for various ailments.

Advertisement for Bade-Duplex, a bath apparatus, with text describing its features and price.

Advertisement for Handarbeit (Handmade) by ERIB, Karlsruhe, featuring a decorative tablecloth illustration.

Advertisement for Bedruckte Sommer-Stoffe (Printed Summer Fabrics) by BRAUNAGEL, featuring a garden tablecloth illustration.

Advertisement for Kämmen (Combs) by RIES, featuring an illustration of a comb.

Advertisement for Leibbinden (Corsets) by Wörner, Kleinert & Co., featuring an illustration of a corset.

Advertisement for Trauringe in Gold (Gold Wedding Rings) by Chr. Fränkle, featuring an illustration of a ring.

Advertisement for Jugend um Hitler (Youth around Hitler) by Wilkenhof's Importhaus, featuring an illustration of a young man.

Advertisement for Bedruckte Sommer-Stoffe (Printed Summer Fabrics) by BRAUNAGEL, featuring an illustration of a patterned fabric.

Familienanzeigen geben Sie am besten im „Führer“ bekannt!