

Geschmack künstlich alt gemachten Pantfchsmarrn. Wir empfehlen in unserem Buche einzelne Firmen, von welchen man Flaschenweine beziehen kann. Insbesondere wolle man in unserem Buche die empfohlenen Firmen beachten.

### Kognak

wird größtenteils verfälscht und größtenteils kommt Pantfchware oder überhaupt nur Spirituschnapsware in den Handel. Am meisten verfälscht ist der französische Kognak. Warum heißt dieses Getränk Kognak? In der Stadt Kognak in Frankreich wurde zuerst aus Wein Branntwein gebrannt. Nach der Stadt Kognak hat man dann diesen Branntwein benannt. Heute wird dieser Branntwein zumeist wie jeder andere Branntweinbudenchnaps aus Spiritus erzeugt. Vor 10 Jahren gab es in Kognak schon 38 protokollierte Spiritus-Engros Händler. Der sogenannte Graf Szterhazy-Kognak ist ein Spirituschnaps, der Tokayer Kognak ist auch nicht mehr das frühere Produkt, denn die Firma Abeles hat die Fabrik an einen gewissen Bernhard Engel in Budapest verkauft; dieser Engel dürfte ein Mitglied der Weinpantfcher Engel von Fünfkirchen sein. Auch viele andere Kognaks aus Ungarn sind Schnapsware.

### Ruster Ausbruch.

Ruster war sonst ein süßer Naturwein, heute ist er ein Rosinenprodukt, ein künstlich erzeugtes Getränk, nicht selten gesundheitschädlich. Dieser Wein wurde nach der Stadt Rust in Ungarn benannt. Heute haust dort nur die Reblaus, denn nur noch ein ganz kleines Gebiet um die Stadt Rust gibt Ruster Trauben, aber der daraus gepreßte Wein kommt nicht einmal in den Handel.

## Gesundheitspflege, allerlei Ratschläge und nützliche Anregungen für Küche und Haus.

• • •

### Behandlung der Wohn- und Schlafzimmer.

Das Wohn- und Schlafzimmer sollte immer getrennt sein. Aber bei kleinen Familien pflegt das Schlafzimmer auch Wohnzimmer zu sein. Im allgemeinen sind alle Wohnräume genügend zu lüften. Der Schlafraum sollte den ganzen Tag gelüftet werden. Wenn das Schlafzimmer auch als Wohnzimmer benützt wird, so muß dieses Zimmer besonders viel gelüftet und täglich von Staub gereinigt werden. Schlecht gelüftete und schlecht gereinigte Wohnungen führen oft zu Krankheiten, welche dann die ganze

Familie ergreifen. Nicht gesund sind Wohnungen, in welche gar keine oder nur wenig Sonne bringt. Die Sonnenstrahlen töten die im Zimmerstaube enthaltenen Bakterien. Die Betten sollen jeden Tag eine geraume Zeit dem Auslüften ausgesetzt sein und die Bettstätte mindestens einmal in der Woche ausgewaschen werden. Nur in schlecht gelüfteten und schlecht vom Staube gereinigten Wohnungen halten sich Wanzen und anderes Ungeziefer. Die frische Luft ist auch mit eines der besten Mittel, Wanzen zu vertreiben. Die Fußböden sollten mit brauner Fußbodenfarbe oder mit reinem Leinöl eingerieben werden.

### Die Wirtschaft in der Küche.

Plagen der Küche sind das Ungeziefer, die sogenannte Küchenschabe (Schwaben) und die „Russen“. Beide Ungeziefer sind eine Folge einer nicht rein gehaltenen Küche. Es soll peinlich vermieden werden, feuchte Hader in Küchenecken liegen zu lassen. Das Verstreuen von Speisereften, Speiseabfällen, Brotsamen soll vermieden werden. Insbesondere ganz zu verurteilen ist, Diensthöfen in der Küche schlafen zu lassen, was bei kleineren Familien der Fall ist. Eine in Ordnung und rein gehaltene Küche ist eine Zierde für einen Haushalt. Die Wohlstandigkeit einer Familie wird von einem Fremden vor allem nach der Reinheit und Ordnung der Küche beurteilt. Die Hausfrau, Köchin, kurz jede weibliche Person, hat in der Küche rein zu sein und in die Küche nur mit abgebürstetem Kleid zu kommen, damit ja kein Haar oder Staub in die Speisen falle. Zur Sparsamkeit gehört auch die Behandlung des Herdfeuers. Man soll nie früher Feuer machen, als bis die Speisen schon zum Kochen bereit stehen. Auch muß darauf geachtet werden, daß zur Herstellung der Speisen das Feuer entsprechend gehalten ist, starkes, schnelles oder nur mäßiges Feuer.

Die Nahrungsmittel müssen stets so aufbewahrt sein, daß sie von Staub, Fliegen u. dergl. bewahrt bleiben. Staub und Fliegen sind die Hauptüberträger von Krankheitsbazillen. Insbesondere muß man jede Küche von Fliegen rein halten. Wir geben ein Beispiel: Fliegen halten sich in Zimmern von Lungentuberkulösen, Krebskranken zc. auf, diese Kranken spucken aus, die Fliegen lassen sich mit Vorliebe auf den Auswurf nieder und dadurch nehmen sie die Krankheitsbazillen solcher Kranken an. Dann fliegen solche Fliegen wieder in eine andere Wohnung, lassen sich auf irgend eine Speise oder anderen Gegenstand, mit welchem der Mensch in Berührung kommt, nieder und infizieren diesen Gegenstand oder Speise durch das Abgeben der Abfallstoffe mit Krankheitsbazillen.

Ueber das Reinhalten der Küchengeräte. Das Reinigen und Waschen des Küchengeschirres muß sehr gründlich geschehen. Ins Geschirz soll man nach dem Gebrauche sofort Wasser schütten, damit die Speisenreste nicht antrocknen. Die weniger fetten und

befchmutzten Gefchirre werden zuerft abgefpült. Die Gefte der Meffer und Gabeln dürfen nicht in heißes Waſſer kommen, in dieſem ſoll nur das Metall gereinigt und das ganze Beſteck dann in lauem Waſſer nachgeſpült werden. Die Beſtecke werden mit geſiebttem Hammerſchlag (Feilſpäne) oder geſchabtem Puzſtein blank gepuzt, indem man einen Korkpfropfen ein bißchen befeuchtet, eintaucht und die Meffer und Gabeln blank reibt. Eiſerne Kochtöpfe, Rührlöſſeln zc. werden mit Sand gefegt, emaillierte Töpfe reinigt man mit Kleie. Zum Puzen und Reinigen des Meſſing- und Kupfergeſchirres bereitet man einen Teig aus einer Taſſe Eſſig, einem Löffel Salz und einem ſtarken Löffel Mehl. Nach dem Reinigen wird das Geſchirr noch mit lauem Sodawaſſer abgeſpült, damit kein Eſſig an dem Geſchirr bleibt. Man trocknet die Geſchirre dann mit dem Spültuche gut ab, ſtürzt ſie auf den warmen Herd und läßt ſie austrocknen. Auch der Herd iſt jeden Tag zu reinigen, inſondere die Platte mit Sand oder Schmirgelpapier abzureiben. Die ganze Küche iſt einmal in der Woche ganz zu reinigen und blank zu puzen. Vom Reinigen der Küche hängt es ab, ob man Ungeziefer hat oder nicht. Zum Vertreiben der Küchenschaben verwen- de man Inſektenpulver, welches mit ein bißchen Schweinfurtergrün zu vermengen iſt. Man beſtreut nachts den Fußboden in der Küche, jedoch muß dieſer früh noch vor dem Kochen gereinigt werden. Die Küchenschwaben und Kuffen verlieren ſich in ganz kurzer Zeit.

**Ameiſen** vertreibt man, indem man an Orte, reſp. Ameiſenkolonien Schwefel mit Branntwein verſetzt oder Geſte mit Zucker ſtreut, heißes Seiſen- oder kochendes Waſſer verwendet und die Orte, bezw. Ameiſenkolonien damit beſtreicht.

**Badeſchwämme**, die ſchleimig geworden ſind, legt man einen Tag in eine ſtarke Löſung von Kochſalz, ſpült ſie dann mit klarem Waſſer aus, worauf ſie wieder brauchbar werden.

**Badewannen** werden mit ſeinem Sand, dem man etwas Salmiakgeiſt zuſetzt, gepuzt.

**Baumwolle** unterſcheidet man von Leinen, wenn man den Stoff mit Olivenöl einreibt. Leinen wird durchſichtig wie Deſpapier, während Baumwolle weiß und dicht bleibt. Auf dieſe Weiſe kann man unterſuchen, ob man Reinleinen oder einen mit Baumwolle verfälſchten Leinenſtoff vor ſich hat.

**Bierflecken** laſſen ſich aus Seiden- und Wollſtoffen entfernen, wenn man die Hälfte Waſſer, die Hälfte Spiritus nimmt.

**Bilberahmen**, echte Waſchgoldrahmen, reinigt man mit reinem Waſſer. Es wird mit einem Pinſel vorſichtig aufgetragen und mit einem reinen Staubtuche ſanft abgetupft.

**Blutflecke** entfernt man aus Stoffen mit Waſſer und Seife. Auch kann man ſie trocken entfernen, indem man aus Kartoffelstärke einen dicken Brei bereitet, dieſen auf die Flecken ſtreicht, trocken werden läßt und dann wegbürſtet.

Aus Dielen und Fußböden entfernt man Blutflecke mit einer Sodalöſung und ſpült ſie mit Waſſer weg.

**Brandflecke**, die durch heißes Bügeln (Plätten) entstehen, bestreicht man mit in Wasser gelöstem Borax und plättet darauf die Stelle wieder trocken.

**Eis**. Man kann in einem Haushalte auch künstlich Eis anfertigen. Man mischt 150 Gr. Wasser, 150 Gr. salpetersaures Ammonium, 150 Gr. kohlen-saures Natron in einem zinnernen Gefäß. In 3 Stunden wird daraus 350 Gr. Eis.

**Fettflecke**. Das einfachste und beste Mittel ist, wenn man ungeleimtes Papier (Fließpapier) unter und über den Flecken legt und mit einem heißen Bügeleisen darüber fährt. Aus gestrichenen Fußböden, wenn man sie mit einem mit Benzin angefeuchteten Lappen abreibt. Fettflecke auf ungestrichenen Fußböden kann man entfernen, wenn man den Fleck mit reinem Terpentinöl bestreicht. Das Fett zieht sich nach oben und kann mit einem Messer weggekratzt werden. Ebenso können **Firnissflecke** durch Bestreichen mit Terpentinöl entfernt werden.

**Fliegen-schmutz** auf Bronzegegenständen wird mit sehr verdünntem Salmiakgeist und von politierten Möbeln durch Abwaschen mit lauem Wasser, welches mit wenig Seifenwurzel abgekocht wird, entfernt.

**Fußbodenanstrich** im Hause zu bereiten, ist heute nicht lohnend. Für ganz wenig Geld erhält man bei Drogen- und Farbenhändlern einen guten Fußbodenanstrich in großer Auswahl.

**Glasflaschen** werden am besten gereinigt, wenn man in einer Porzellanhandlung sogenannten Porzellanschrot kauft, die Flasche ein Drittel mit Wasser anfüllt, den Porzellanschrot hineingibt und so lange schüttelt, bis die Flasche rein ist. Weisshrot, Eisenschrot und Mehliches ist gesundheits-schädlich.

**Glasfenster oder Spiegelglas** reinigt man am besten, wenn man in lauwarmes Wasser etwas Spiritus gießt und das Fenster mit einem Leinwandlappen befeuchtet und mit einem Stück weichen Seidenstoff nachtrocknet.

**Gauschwamm** ist ein Uebel und in Wohnungen sehr gesundheits-schädlich. Selten ist Gauschwamm ganz wegzubringen. Neuer Zeit wird Petroleum empfohlen. Mit Petroleum befreicht man Holz und Mauerwerk so lange, bis die Pilze und Schwämme schwarz werden und abfallen. Nachdem Petroleum in die Poren dringt, wird das Nachwachsen der Schwämme verhindert.

**Herd**. Diesen putzt man mit Schlemmkreide. Rostflecken können entfernt werden, wenn man Petroleum mittels eines Leinwandlappens austrägt.

**Herdplatten** reinigt man am besten mit sogenanntem Schmieregelpapier, man reibt die Platte so lange damit, bis sie blank ist. Wenn eine gußeiserne Herdplatte sich rotbraun zu färben beginnt, so reibe man sie mit Fett ein, es wird dadurch das Springen vermieden.

**Kaffeeflecke** entfernt man aus weißer Leinwand und Baumwolle, wenn man diese in Seifenwasser auswäscht. Auch kann Salzwasser verwendet werden, wo auf 1 Liter Wasser, 50 Gr. Salz

genommen werden. Woll- und Seidenstoffe werden von Kaffeeflecken gereinigt, indem man Ochsgalle in Wasser zerrührt und die Flecke darin auswäscht. Handelt es sich um Kaffeeflecke von Kaffee mit Milch vermengt, so verwendet man verdünnten Salmiakgeist oder Benzin.

**Kleidungsstücke** und **Stoffe** reinigt man am besten mit Benzin. Man taucht einen Leinwandlappen in Benzin, bestreicht die Flecken und bürstet mit einer weichen Bürste nach. Darauf taucht man eine weiche Bürste in lauwarmes Wasser und bürstet die Flecken nochmals, windet das Wasser aus dem Stoffe, läßt diesen trocknen und bügelt ihn dann glatt.

**Kotflecken** entfernt man aus dunklen Stoffen durch Abbürsten des Kleiderfaumes mit dünnem Kaffee, bei hellen Stoffen durch Abreiben des Saumes mit Brot, bei nicht waschbaren, hellen Stoffen genügt Abwaschen mit verdünntem Spiritus und bei Seide mit Benzin. Die Stelle bei Flecken, die die Farbe verloren haben, betupft man mit Essig oder einer Lösung von Weinsäure.

**Mäuse** vertilgt man, indem man ungelöschten Kalk pulverisiert und sehr viel Zucker beimengt. Wenn die Mäuse davon fressen und dann trinken, platzt ihr Magen. Feldmäuse vergiftet man mit Phosphorpillen, die man in ihre Löcher legt. Solche Pillen werden in Apotheken und bei Drogisten bereitet.

**Motten** fernhalten, vertreiben. Man klopfe die Pelze, Wollsachen und Stoffe öfters aus, besonders im Februar und März, wo die Motten ihre Eier unterzubringen suchen. Pelzwerk kämmt man mit einem reinen Kamm bis aufs Leder gut aus. Man legt die Stoffe zc. alsdann in reine leinerne Tücher, näht diese gut zu und verwahrt sie in fest schließenden Kästen. Zur Fernhaltung der Motten legt man zwischen die Stoffe Mottenmittel, z. B. Kampferstücke, Tabak, Holz von Zigarrenkästen, schwarzen, langen Pfeffer oder getrocknete Hanfstengel. Auch Hitze, Dämpfe und Zugluft vertragen die Motten und ihre Brut nicht. Schränke, in denen Pelzwaren aufbewahrt sind, wäscht man öfters mit heißem Seifenwasser aus. Mottenbrut wird vernichtet, indem man die Stoffe, in welchen dieselbe ist, einer Hitze von 80° R. aussetzt. Auch der Dampf frischgebrannter Kaffeebohnen soll gegen Motten sehr wirksam sein.

**Nähmaschinen** reinigen. Man taucht einen Pinsel oder eine Gansfeder in Benzin und bestreicht alle Teile, die sonst eingestrichelt werden. Die Maschine wird tüchtig gedreht, dann wieder eingepinselt, sorgfältig abgewischt und dann geölt. Eventuell ist auch Petroleum zu verwenden.

**Obst- und Rotweinflecken** entfernt man aus Stahl und Messern, so lange sie noch frisch sind durch Ueberreiben mit sauren Aepfelschalen oder durch Abreiben mit pulverisierter Schlemmreibe. Auch kann man die Obstflecken aus Messern mit einem in Steintohlenasche getauchten Läppchen entfernen.

**Obst- und Rotweinflecken** aus Stoffen zu entfernen. Man taucht bei bunten Stoffen den Fleck in kochendes Wasser, das womöglich noch auf dem Feuer steht und der Fleck wird in 2 Minuten ver-

schwinden oder man wendet nöthigenfalls verdünnten Salmiakgeist an. Aus waschrechten weißen Stoffen geht der Fleck, indem man denselben zuerst in kaltem, dann in heißem Wasser mehrere Stunden einweicht, auswäscht und auf die befleckte Stelle etwas scharfen, heißen Essig träufelt und nochmals nachspült. Bei älteren Flecken wendet man bei waschrechten Stoffen Schmierseife und Chlorbleiche an. Bei seidenen Stoffen genügt Auswaschen des Fleckers mit Spiritus, bei weißseidenen Stoffen kann man die Schwefelbleiche anwenden.

**Defen, Metalleinfassungen** reinigen und schwärzen. Das Reinigen geschieht mit Seife und feiner Steinkohlensche oder durch Scheuern mit Sand. Dann wird mit einem wollenen Tuch nachgerieben. Um aber das lästige Putzen der Metalleinfassungen an Defen u. zu vermeiden, ist es ratsam, die Einfassungen mit schwarzem Eisenlack oder schwarzer Spiritusfarbe anzufärben. Eisenlack trocknet langsamer als Spirituslack, ist aber haltbarer als letzterer.

**Defen schwärzen.** Der Ofen wird zuerst mit einem derben Lappen, mit trockenem Sand oder feiner Steinkohlensche abgeseuert. Rostflecken beseitigt man gründlich, dann verreibt man die Ofenschwärze tüchtig mit einem wollenen Lappen und bürstet so lange die Stellen, bis sie glänzend sind, alsdann wiederholt man das Bürsten mit einer zweiten Bürste. Bei neuen Defen ist ein Abreiben mit Terpentin genügend, wodurch das Rosten verhütet wird. Man bürstet dann noch mit feingeriebener Ofenschwärze nach.

**Deflecken aus Stoffen entfernen.** Aus bunten Stoffen entfernt man Deflecken durch Betupfen mit Benzol, Spiritus, Gallseife, gereinigtem Terpentinöl oder Hoffmannstropfen. Bei Wollstoffen und seidenen Stoffen vermengt man Eigelb mit Wasser, bestreicht damit den Fleck, reibe ihn sanft und wasche ihn mit reinem Wasser aus. Bei waschrechten weißen Stoffen wasche man die Stellen mit starkem Seifenwasser tüchtig durch, ist der Fleck nicht gewichen, so setze man dem Seifenwasser Kalilauge hinzu. Aus neuer Leinwand entfernt man die Flecke durch Betupfen mit starkem Salmiakgeist. Aus Tapeten verschwinden Deflecken durch Auflegen eines Breies aus Pseifenerde und kaltem Wasser, welchen man über Nacht darauf liegen läßt. Wenn der Brei trocken ist, bürstet man ihn vorsichtig ab.

**Deflecken entfernen.** Man entfernt die Deflecken von weißen Wänden möglichst solange sie frisch sind. Man gibt Schmierseife auf den Fleck, läßt sie einige Stunden ziehen und wäscht sie mit reinem Wasser; bei größeren Flecken nehme man Salmiakgeist. Ältere Flecken behandelt man mit einem dünnen Brei aus Lehm und Essig oder Branntwein. Den eingetrockneten Brei wasche man alsdann ab. Bei Deflecken in gefirnisten Fußböden schütte man so lange recht heiß gemachte Sägespäne auf den Fleck, bis er verschwunden ist.

**Belzwerk auffrischen.** Schmutzig gewordenes Belzwerk frischt man auf, indem man es tüchtig mit erhitzter Kleie und sehr heißem Mehl oder heißen Sägespänen bürstet. Weißes Belzwerk wird mit Roggenmehl gebürstet, ausgeklopft und der Pelz gekämmt. Ein paar Tropfen Del, mit einer Bürste eingebürstet, stellen den Glanz der Haare, welcher durch die Reinigung oft verschwindet, wieder her. Weißes

Pelzwerk wird wieder sehr schön weiß durch Abreiben mit heißem weißem Sand, der dann noch tüchtig aus dem Pelz gebürstet werden muß.

**Petroleumflecken** entfernen. Aus Papier und allen möglichen Stoffen entfernt man Petroleumflecken, indem man Kartoffelmehl fingerdick auf den Fleck streut und dies dann nach wenigen Stunden sorgfältig abreibt. Oder man lege über und unter den Stoff einige Bogen Böschpapier und glätte die Flecken anhaltend mit einem recht heißen Bügeleisen. Auch hilft Betupfen mittels Watte, die mit Benzin, Salmiakgeist oder Spiritus befeuchtet ist.

**Samt** waschen. Den Samt reibt man mit einem in Benzin getauchten Wollappen ab, kleinere Stücke, Bänder u. s. w. kann man ganz in Benzin tauchen. Wenn dies nicht genügt, befeuchtet man den Samt stark mit einem dünnen Quillaparindenauszug, schlägt ihn in ein reines Tuch, wickle ihn auf Mangelholz und rolle ihn, bis der Schmutz entfernt ist. Dann spült man ihn in Wasser aus, läßt dasselbe abtropfen, rollt den Samt nochmals und hängt ihn zum Trocknen auf. Halbtrocken wird er abgenommen, mit Wasser, in dem etwas Hausenblase aufgelöst ist, angefeuchtet, zwischen Tücher geschlagen und so lange gerollt, bis er trocken ist. Zuletzt reibt man ihn mit einem Tuche wieder ab.

**Samt an Herrenkragen** etc. von Fett und Schmutz reinigen. Fett und Schmutz verschwinden auf Herrenkragen von Samt, wenn man mit einer halben Zwiebel tüchtig gegen den Strich des Samt reibt. Dann läßt man den Samt trocknen und zieht ihn über ein heißes Plätteisen.

**Samtflecke** entfernen. Man feuchtet die Flecke mit etwas Wasser an und betupft sie mit Salmiakgeist. Dann zieht man die linke Seite des Samt über ein heißes Plätteisen; die entstehenden Dämpfe richten den Samt wieder auf. Auch kann man alle Fleck entfernen, wenn man etwas Terpentingest auf ein weißes Tuch gießt und damit den Fleck dem Striche des Samtes nach bestreicht.

**Schuhwerk** behandeln. Kid- und Lederschuhe läßt man zuerst trocknen, dann reibt man den Schmutz mit einer weichen Bürste ab, wäscht sie mit Milch, läßt sie trocknen und reibt sie dann mit einem wollenen Lappen und etwas Butter blank. Feine Lederschuhe erhält man weich, wenn man sie täglich mit Eiweiß oder Vaseline einreibt. Gewöhnliche Lederschuhe, besonders nasse, reibt man alle paar Wochen mit Fischtran, Baumöl, Speckschwarte oder Eiweiß ein.

**Schuhwerk** zu behandeln und Lederschuhe wasserdicht zu machen. Vom Regen oder Schnee durchnässte Schuhe schmirt man mit einer Mischung von 10 Teilen Del, 2 Teilen Salmiak und 2 Teilen Eichencindenabkochung (1 Teil Rinde, 10 Teile Wasser). Man vermeide das Trocknen am heißen Ofen, da dies dem Leder sehr schadet. Lederschuhe macht man wasserdicht, indem man das Leder mit Fischtran oder Rizinusöl einreibt.

**Schuhwerk** zu behandeln und widerstandsfähig zu machen. Böhteres geschieht, wenn man neues Schuhwerk, auch die Sohlen, mit Del, Fett oder Vaselin einreibt und in nicht zu großer Hitze

trodnet. Weiße Lederschuhe reibt man mit Bimsstein ab und pußt sie alsdann mit Kreide. Zeugschuhe werden abgebürstet und die Schmutzstellen mit einem feuchten Schwamm entfernt. Auch beschmutzter Glanzlederbesatz wird feucht gewischt, mit einem Wollappen trocken gerieben und zur Glanzherhöhung noch mit etwas Baumöl abgerieben.

**Schwaben, Rissen, Schaben** vertilgen in Räumen, wo sich diese Tiere zeigen, vermeide man das nasse Aufwischen, weil die Tiere durch Klüfte herangezogen werden. Löcher und Ritzen verkittet man. Besonders in den Monaten April und Mai streue man abends gutes Insektenpulver in die Küche und lasse alles dunkel. Die Tiere, welche nach einigen Stunden betäubt in dem Pulver liegen, wirft man ins Feuer oder heißes Wasser. Das beste Mittel ist die Mischung von 2 Theilen Dalmatiner Insektenpulver und 1 Theil Borax. Ritzen werden zuerst mit etwas Wasser ausgespritzt und dann das Pulver mittels einer Insektenpulverpistole hineingeblasen. Dies wiederholt man acht Tage lang jeden Abend und dann in Zwischenräumen von acht zu acht Tagen.

**Schwarze Stoffe** waschen. Nachdem die Flecken mit weißem Faden bezeichnet sind, legt man den Stoff in starkes Quillayarindenwasser, etwa auf 3 Liter Wasser kommen 125 Gr. Quillayarinde. Man wäscht zuerst in der lauwarmen Lauge die Flecken aus und läßt dann den Stoff 12 Stunden in der Lauge ziehen. Hierauf spült man ihn, ohne gerieben zu haben, in reinem, lauwarmen Wasser so lange, bis das Wasser nimmer feigig ist. Dann hängt man den Stoff ausgegerungen glatt über eine mit einem leinenen Tuch überhängte Leine. Halbtrocken wird der Stoff links geplättet. Will man einfach verfahren, so verkocht man 1 Eimer Regenwasser mit 1 Stück Gallseife und wäscht in dieser Lauge den schwarzen Stoff aus.

**Teerflecken** entfernt man aus bunten und weißen Stoffen durch Einreiben mit Eigelb und Nachspülen mit nicht zu heißem Wasser. Bei Seide nützt die Anwendung von Benzol in Abwechslung mit Wasser, das man aus einiger Höhe auf den Stoff herabfallen läßt. Gegen Teerflecken auf Händen kann man Salmiakgeist, Salzsäure, Benzol, Gallseife, Spiritus oder Terpentinöl mit Erfolg anwenden.

**Tintenflecken** entfernt man aus Wollstoffen durch Auswaschen des Fleckens mit Milch oder Einreiben mit Terpentinöl mittels eines damit befeuchteten Wattebäuschchens und Nachreiben mit einem reinen Flanellappen. Bei Teppichen und Möbelbezügen trägt man mit einem Schwamm eine Lösung von Bitterkleeßalz leicht auf den Fleck auf, läßt dieselbe 10 Minuten liegen und reibt den Fleck mit einer weichen Leinwand nach. Bei Wäsche und weißen Stoffen entfernt man Tintenflecken mit Zitronensaft, Kleeßalz, Salzsäure oder Chlorkalkwasser. Bei bunten Stoffen hilft Befeechtung mit Weinessig und Befreierung mit Holzasche und nachheriges Auswaschen mit Seifenlauge, hergestellt aus Lühns Salmiak-Terpentin-Kernseife (mit rotem Kreuz).

**Tintenflecken** aus Fußböden entfernt man, indem man bei gefröhenen Fußböden Salzsäure auf den Fleck gießt, eine Weile wirken läßt und mit lauwarmem Wasser abwäscht. Bei ungefröhenen Fußböden hilft Scheuern mit Lühns Waschertract (heiß) und Sand

und hierauf Begießen des Fleckes mit Kupfervitriol in Wasser ( $\frac{1}{4}$  Pfund Vitriol in 1 Liter Wasser). Bei Tintenflecken auf Papier, Karten u. s. w. kann man, wenn Radieren nicht hilft, Chlorkalklösung, Salzsäure oder in Wasser aufgelöstes Kleesalz anwenden.

**Ungeziefer** vertreiben. Dasselbe vertreibt man durch Streuen von Insektenpulver oder man gießt kochendes Wasser in die Schlupfwinkel. Ehe man die Wände frisch streicht oder tapeziert, bestreiche man dieselben mit einer Mischung von Lauge, Schwefel, Seifenwasser (Luhns Salmiak-Terpentin-Kernseife) und Kalk oder mit russischem Terpentin. Auch kann man die Möbel und Wände mit Seifenwasser abwaschen und die Bettstellen mit unverdünnter Seifensiederlauge einspritzen. Kohlen- und Schwefeldämpfe leisten sehr gute Dienste. Das beste Mittel zur Vernichtung des Ungeziefers ist, wenn man angefaulte Gurken durch ein Sieb treibt, und mit diesem Brei Bettstellen, Möbel und die Ritzen der Wände bestreicht. Dieses Mittel hilft gegen alle Art Ungeziefer.

**Wagenschmierflecken** entfernen. Man besucht den Fleck mit verdünnter Salzsäure, reibt denselben gut und läßt ihn trocknen, Dann reibt man ihn mit Benzin, zuletzt mit Seife oder verdünntem Salmiakgeist nach. Bei gefärbtem Stoff nimmt man statt Salzsäure Essig. Auch verschwinden Wagenschmierflecken aus Stoffen, indem man dieselben mit Luhns Salmiak-Terpentin-Kernseife nach Bedarf ein- oder mehreremal gründlich durchkocht. Bei weniger großen Flecken reibt man diese mit Luhns Salmiak-Terpentin-Kernseife ein und bürstet mit warmem Wasser nach.

**Wanzen** vertreiben. Dieses lästige Ungeziefer vertreibt man, indem man den Fußboden, die Betten und Möbel mit heißer Lauge von Luhns Waschertract tüchtig wäscht und die Innenseite der Möbel mit gefochtem, flüssigen Leimwasser anstreicht. Die Bettstellen bestreiche man mit Baumöl, die Ritzen der Wände bepinsle man mit einer Mischung von 1 Gr. Quecksilbersublimat, 75 Gr. Spiritus, 25 Gr. Rizinusöl und 1 Gr. Karbolsäure. Dies Mittel erhält man in der Apotheke gegen Ausstellung eines Giftscheines. Bespritzen der Löcher mit Benzin, Petroleum oder Spiritus ist auch sehr wirksam.

**Wäsche**, getrocknete, plätten. Trockene Wäsche zieht man glatt und ordnet sie. Einen Tag vor dem Plätten wird sie gleichmäßig mit Wasser eingespritzt, in kleinen Partien fest zusammengerollt und in alte reine Tücher geschlagen. Man vermeide aber zu langes Liegen in diesem Zustande, sonst erhält die Wäsche Stockflecken. Wäsche, die gemangelt wird, wird nicht gesprengt, sondern nur glatt gezogen und gleich zusammengefaltet aufeinandergelegt. Vom heißen Plätten gelb gewordene Stellen bestreicht man mit Borax, der in Wasser aufgelöst ist und plättet die Stelle dann trocken.

**Wäsche waschen**, Leinen, Baumwolle. Die Wäsche wird sortiert, gezählt und von Obst- und Fettflecken gereinigt. Die Leibwäsche wird auf die linke Seite gewendet, die Wäsche in ein Brühfaß schön zusammengefaltet gelegt, so daß die schmutzigere Wäsche zu unterst kommt. Nunmehr übergießt man die Wäsche mit einer starken, warmen Lösung von Luhns Waschertract so lange, bis alle Wäsche gut angefeuchtet ist,

und läßt diese über Nacht einweichen. Den anderen Tag bringt man den mit Wasser halb gefüllten Waschkessel mit Zuzetzung von reichlich Luhn's Salmiak-Terpentin-Kernseife zum Kochen und gibt einen Teil der Wäsche aus dem Brühfaß, ohne sie auszurängen, hinein. Man läßt sie 6—8 Minuten kochen und wendet unter dem Sieben die Wäsche mit einem Holzlöffel hin und her. Dann wird der ganze Inhalt des Kessels in das Waschfaß geleert und die folgende Wäsche auf Feuer gebracht, mit der alten oder auch neuen Lauge.

**Wäsche**, schmutzigere, muß vor dem Kochen leicht durchgewaschen werden. Küchenwäsche muß man in übrig gebliebenem Brühwasser besonders einweichen. Ist die gekochte Wäsche etwas abgekühlt, wäscht man sie mit Luhn's Wascheextrakt und warmem Wasser rein, Schmutzstreifen wäscht man mit Luhn's Salmiak-Terpentin-Kernseife nach. Dann werden die gewaschenen Stücke in einer neuen Lauge nochmals 10 Minuten gekocht, darnach ausgespült, auf die rechte Seite gewendet, durchgerungen und in dem Brühfaß mit kochendem Wasser übergossen. Das Brühfaß muß dabei fest zugedeckt werden, da durch die Hitze und den Wasserdampf die Wäsche sehr weiß wird. Wenn die Wäsche erkaltet ist, spült man sie in kaltem Wasser aus oder legt sie über Nacht hinein. Dann wird sie ausgerungen, gebleicht, nochmals in kaltem Wasser ausgespült, gebläut und getrocknet.

**Wäsche**. Gelbwerden verhüten beim Waschen. Die Wäsche wird gelb, wenn die Seife nicht gründlich von derselben entfernt wird oder ist die Beschaffenheit des Wassers schuld. Bevor man bläut, spüle man daher die Wäsche gründlich in kaltem, vorher abgekochtem Wasser aus. Bei der ausschließlichen Verwendung von Luhn's Salmiak-Terpentin-Kernseife beim Kochen der Wäsche, kann diese nachher nicht gelb werden.

**Wäsche** zu waschen ohne Kocheinrichtung. Hat man keine Kocheinrichtung, so legt man die Wäsche in eine Lauge von Luhn's Wascheextrakt. Man läßt sie einige Stunden ziehen und ringt sie aus. Alsdann schiebt man die Wäsche in ein Brühfaß, überschüttet sie mit heißer Luhn's Wascheextrakt-Lauge, bis die Wäsche ganz bedeckt wird und schließt das Brühfaß fest zu. Dann wird die gleiche Lauge nochmals kochend über die Wäsche geschüttet. Ist die Lauge abgekühlt, wäscht man Stück für Stück sauber darin und setzt sie und da heiße Lauge zu. Hierauf wird die Wäsche ausgedrückt ins Brühfaß getan und nochmals mit kochender Luhn's Wascheextrakt-Lauge überschüttet. Darin wäscht man die Wäsche nochmals durch, brüht sie mit klarem kochendem Wasser nochmals und macht sie fertig. Ist die Wäsche gebleicht worden, so wird statt dem Waschen in der zweiten Lauge die Wäsche in Lauge von Luhn's Salmiak-Terpentin-Kernseife fertig gewaschen.

**Wäsche** von gelber Farbe waschen. Man weicht die gelbe Wäsche über Nacht in eine Kochsalzlösung ein, auf je 1 Liter Wasser nimmt man 25 Gr. Kochsalz. Dann wäscht man die Wäsche in einer Lösung von Luhn's Wascheextrakt und spült sie in klarem Wasser aus, dem gelber Ocker beigemischt wird, dann trocknet man die Wäsche im Schatten.

**Waschen** mit Waschmaschinen. Man weicht die Wäsche über Nacht in Lösung von Luhn's Wascheextrakt und seift die schmutzigen Stellen gut ein. Dann legt man die Wäsche zuerst glatt in die Maschine und überschüttet diese mit kochender Lauge von Luhn's

Waschextrakt und verschleibt die Maschine rasch. Alsdann schwenkt man die Wäsche mit dem Henkel  $\frac{1}{4}$  Stunde hin und her, läßt die Lauge durch das Spundloch ablaufen, gießt eine zweite kochende Seifenlauge über die Wäsche und dreht sie nochmals 10 Minuten. Beim dritten Male schwenkt man die Wäsche nur 2—3 Minuten in frischer Seifenlauge und ist Seifen der Wäsche hierzu nicht nötig. Dann nimmt man die Wäsche heraus und wäscht streifige Stellen mit der Hand nach. Dann wird die Wäsche gebrüht, reingewaschen, gebläut und aufgehängt.

**Waschen** von Leinen und Baumwolle. Bei bunten Waschstoffen vermeide man Sodazusatz und heiße Laugen, um die Farben zu schonen. Man lege farbige Stoffe eine Nacht in Kochsalzwasser (auf 1 Liter Wasser 15 Gr. Kochsalz). Man wasche bunte Stoffe mit Luhn's Salmiak-Terpentin-Kernseife. Weiche bunte Stoffe weicht man nicht ein, sondern wäscht sie kalt oder lauwarm in Seifenwasser von Luhn's Salmiak-Terpentin-Kernseife, das zu Schaum geschlagen wurde. Dann spült man sie aus und hängt sie im Schatten auf. Waschächte, farbige Stoffe dürfen einige Stunden in schwachem Seifenwasser eingeweicht werden.

**Waschen** von wollenen Herrenanzügen. Man schlage eine lauwarme Lauge von Luhn's Salmiak-Terpentin-Kernseife. Die Anzüge dürfen natürlich nicht eingetaucht werden, sondern man legt sie auf den Tisch, büstet sie mit dem Seifenwasser gründlich, aber nicht zu naß aus. Darnach mit frischem Wasser nachbürsten und mit einem trockenen Tuch, welches nicht saftig, abgerieben, den Anzug aufhängen und alsdann bügeln. Wenn dieses Verfahren vorsichtig angewendet wird, erscheint der Anzug nachher wieder fast neu.

**Wolle** waschen. Wollstoffe dürfen nicht gekocht werden. Man wäscht sie in kaltem oder lauwarmem Wasser mit Luhn's Salmiak-Terpentin-Kernseife schnell durch und darf nur leicht ausdrücken. Farbige Wollstoffe wäscht man am zweckmäßigsten in nur ganz kaltem und sehr verdünntem Seifenwasser ohne jeden anderen Zusatz. Luhn's Salmiak-Terpentin-Kernseife ist viel billiger wie die sogenannte Gallseife und bewährt sich ganz besonders bei der Wollwäsche, da die Farbe und das Gewebe durchaus nicht angegriffen werden und der Stoff weich bleibt. Um das Zueinanderlaufen selbst der empfindlichsten Farben zu verhindern, z. B. bei bunten Stickereien und Kleiderstoffen etc., gießt man in das zum Nachspülen dienende lauwarme Wasser etwas Essig. Wollene und seidene Stoffe werden besonders schön, wenn man sie noch in feuchtem Zustande bügelt.

### Gesundheitspflege.

Es gab einen berühmten englischen Arzt, der ein sehr hohes Alter erreichte. Man sprach davon, daß er das Geheimnis seiner Lebensweise in einem Buche verzeichnet habe. Noch vor seinem Tode stellte ihm ein Londoner mehrfacher Millionär den Antrag, ihm das Buch zu verkaufen, nämlich erst nach dem Tode des Arztes sollte es in die Hände des Millionärs übergehen. Als der Arzt starb, erhielt der Millionär das Buch, für welches er einen sehr hohen Preis bezahlte. Als er das versiegelte Paket öffnete und in das Buch Einblick nahm, fand er nur das erste Blatt auf einer Seite beschrieben, die übrigen Blätter waren leeres Papier.

Der Arzt hinterließ folgendes Geheimmis:

1. Halte deinen Körper rein.
2. Halte deine Wohnung rein und lüfte sie.
3. Lebe mäßig.

Und in der That, das sind die einzigen wahren Gesundheitsregeln, wer sie beachtet, wird tatsächlich lange leben.

Luft und wieder Luft muß in der Wohnung sein, daher öffne man regelmäßig die Fenster und lasse sie stundenlang offen, besonders in Räumen, wo man schläft.

Den Körper soll man täglich waschen und baden.

**Pflege der Haut.** Die Haut soll abgehärtet sein durch Waschen mit kaltem Wasser, auch im Winter. Den Oberkörper soll man nur mit kaltem Wasser abwaschen und tüchtig abtrocknen, besonders den Kopf, da nasse Haare Zahn- und Ohrenweh veranlassen können.

**Die Füße** müssen entsprechend gepflegt werden. Bei kalten Füßen empfiehlt sich das Tragen wollener Strümpfe, in die Schuhe lege man Haarsohlen und bade die Füße öfters in kaltem Wasser. Nach dem Bade müssen die Füße tüchtig abgerieben werden. Bei Schweißfüßen müssen die Strümpfe täglich gewechselt werden. Ferner ist ein tägliches warmes Fußbad, in welches ein Löffel Salizylsäure zu gießen ist, unerläßlich.

**Die Augen** gehören zu den edelsten Organen des menschlichen Körpers und müssen besonders geschont werden. Man vermeide das Arbeiten und Lesen bei Dämmerlicht, das Flackern des Lichtes ist sehr schädlich für die Augen. Man hüte sich, Brillen zu tragen, die nicht vom Arzte oder einem sachkundigen Optiker empfohlen sind.

**Das Haar** ist besonders zu pflegen, täglich tüchtig mit Wasser zu waschen (Del, Pomaden u. Schaden nur). Gegen den Ausfall der Haare wird das Pudern der Kopfhaut mit Stärkemehl vor dem Schlafengehen empfohlen, weil dadurch die Haarwurzeln befestigt werden. Ein bekanntes und wirksames Mittel ist eine Abkochung von Klettenwurzel. 60 Gr. der gewaschenen und zerschnittenen Wurzeln werden mit  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser, Wein oder Bier und 5 Gr. doppeltkohlensaurem Natron eingekocht und mit der durchgeseihten und erwärmten Flüssigkeit Kopf und Haare gewaschen. Dasselbe wirkt noch kräftiger und hält sich länger, wenn man ihr die Hälfte guten Branntwein zusetzt. Durch dieses Mittel wird nicht nur das Ausfallen der Haare verhindert, sondern auch ihr Wachstum befördert.

**Die Ohren** müssen reingehalten werden. Bei Reinigung derselben darf das Trommelfell nicht verletzt werden. Wenn Eiterungen vorkommen, rufe man sofort einen Arzt. Ohrerkrankungen können gefährlich werden.

**Die Zähne** verlangen eine besondere Pflege. Man muß, um diese gesund zu erhalten, nicht immer Mundwasser oder Zahnpulver verwenden. Vor allem ist es nötig, daß der Mund regelmäßig früh und vor dem Schlafengehen ausgespült wird.

Man nimmt ein Halbliterglas voll kalten reinen Wassers, in welchem man einige Körnlein übermangansaures Kali auflöst. Mit diesem Wasser spült man sich den Mund aus. Sodann nimmt man eine Zahnbürste, taucht sie in laues Wasser und reibt damit die Zähne tüchtig ab. Abends empfiehlt sich das Ausspülen des Mundes und Reinigen der Zähne vor dem Schlafengehen, weil die an den Zähnen und in den Mundwinkeln zurückbleibenden Speisereste während des Schlafes in Fäulnis übergehen.

**Bäder** müssen sehr vorsichtig genommen werden. Bei kalten Bädern darf die Temperatur nicht unter 8, bei warmen nicht über 18 Grad Reaumur betragen. Man soll nie zu lange und nie mit vollem Magen baden.

**Die regelmässige Lebensweise ist eine Hauptbedingung der Gesundheit.** Man soll nie zu viel essen. Man halte die Mahlzeiten ein und gewöhne auch die Kinder daran. Die meisten Magenkrankheiten stammen vom vielen Essen und unregelmäßigem Einnehmen der Mahlzeiten. Zwischen dem Frühstück und Mittag soll nichts gegessen werden und wenn jemand an das sogenannte „Gabelfrühstück“ gewöhnt ist, so soll er zwischen 9 und  $\frac{1}{2}$  10 Uhr nur ein wenig von einer leichten Speise zu sich nehmen. Abends sollen nur leicht verdauliche Speisen, und zwar schon um 6 Uhr genossen werden. Man soll sich nur mit leerem Magen schlafen legen. Alle Beschwerden während der Nacht, schlimme Träume, Schlaflosigkeit, Schweiß, Schwächegefühl kommen davon, wenn man sich mit einem vollgeessenen oder vollgetrunkenen Magen niederlegt. Man ruiniert sich die Gesundheit am meisten, wenn man täglich und bis spät in die Nacht im Wirtshause sitzt. Solche Wirtshausgeher erreichen selten das 60. Lebensjahr. Man vermeide den häufigen Genuß alkoholhaltiger Getränke. Es ist unwarh und unrichtig, wenn Aerzte behaupten, man solle überhaupt nie alkoholhaltige Getränke trinken. Ein Gläschen Cognak vor dem Schlafengehen, ein Gläschen reinen Rum, Slibowitz oder Kornbranntwein früh getrunken, ist sogar gesund und stärkt den Magen. Wer öfter einen fetten Schweinsbraten isst, tut gut, gleich nach dem Genuße ein Gläschen Cognak oder echten Jamaika-Rum zu trinken. Mehlspeisen fördern die Herzverfettung, ebenso vieles Biertrinken. Leberleiden rühren zumeist vom vielen Weintrinken her. Nach Tische soll man sich nie schlafen legen, sondern  $1\frac{1}{2}$  Stunden Bewegung in freier Luft machen. Nachher ist ein halbstündiges Schläfchen gesund. Eine kräftige Kost ist zur Erhaltung der Gesundheit unbedingt notwendig.

Eine kräftige Ernährung, wie sie jedermann braucht, kann jede Hausfrau, die bisher kaum kochen konnte, nach unseren Kochrezepten herstellen.

Frauen mögen enge Schnüren oder Binden der Röcke unterlassen, die Gewohnheit des engen Schnürens oder Röcke-

bindens ist sehr gesundheitsgefährlich und hat schon Tausenden und Tausenden Frauen den frühzeitigen Tod durch Herzerkrankungen oder fürs Leben qualvolle Krankheiten gebracht.

## Kinderpflege.

### Ratschläge über die erste Kinderpflege.

(Zusammengestellt vom ersten Stadtarzt in Stuttgart.)

1. Die zweckmäßigste und naturgemäße Nahrung für ein Kind ist selbstverständlich die Milch der eigenen Mutter. Es ist deshalb heilige Pflicht jeder Mutter, ihr Kind womöglich selbst zu stillen. Nur ernste Erkrankung oder wirklicher Milchmangel können von dieser Pflicht entbinden. Da bei Wöchnerinnen nicht selten erst am vierten oder fünften Tag nach der Entbindung die Milch reichlich einströmt, so müssen die Säuglinge mindestens so lange regelmäßig an die Brust angelegt werden. Erst wenn dann keine Milch kommt, darf zu künstlicher Ernährung übergegangen werden. Hat die Mutter nicht genügend Milch, so wird dem Kinde daneben verdünnte Kuhmilch gereicht, wenn nötig, sogar unmittelbar, nachdem es an der Brust getrunken hat.

Das Selbststillen ist aber auch für die Mutter selbst zuträglich und das einzig erlaubte Mittel gegen allzu rasch wiederkehrende Aussicht auf weitere Nachkommenschaft.

2. Der beste Ersatz für Muttermilch ist Ammenmilch; es darf aber eine Amme nicht eher eingestellt werden, als bis sie vom Arzt für gesund und tauglich erklärt worden ist.

3. Ist weder Mutter-, noch Ammenmilch zu haben, so muß zu künstlicher Ernährung des Kindes geschritten werden. Diese erfolgt am besten mittels Kuhmilch. Solche aus einer gut geleiteten Milchkuhanstalt ist natürlich die zuträglichste und bietet die meiste Sicherheit. Ist eine solche nicht zugänglich, so hat man wenigstens darauf zu sehen, daß die Milch von Kühen stammt, die reinlich gehalten und nicht mit faulen Trebern und anderen Abfällen gefüttert werden. Milch von einer Anzahl von Kühen entnommen, ist derjenigen von einer Kuh im allgemeinen vorzuziehen.

Durch Zusatz von Hafer- oder Gerstenschleim wird die Kuhmilch für Neugeborene leichter verdaulich. Man nimmt 1 Eßlöffel feingemahlene Hafer- oder Gerstenmehl auf 1 Liter Wasser und kocht es so lange, bis es einen dünnen Schleim gibt, den man nur durchsieht.

Die Vermischung dieses Schleimes mit der Milch geschieht in folgenden Verhältnisse:

Im ersten Monate gibt man	3 Teile Gersten- oder Hafer-
	schleim auf 1 Teil Milch,
im zweiten Monate	2 Teile Schleim und 1 Teil Milch,
im dritten Monate	3 Teile Schleim und 2 Teile Milch,
im vierten Monate	gleiche Teile Schleim und Milch,
im fünften Monate	3 Teile Schleim auf 4 Teile Milch,

im sechsten Monate 1 Teil Schleim auf 2 Teile Milch,  
im siebenten Monate 1 Teil Schleim auf 3 Teile Milch,  
im achten Monate die reine Milch.

Die Mischung, welche am einfachsten in der Saugflasche selbst vorgenommen wird, ist für jedes einzelne Trinken frisch zu machen; Uebriggebliebenes darf nicht wieder verwendet werden. Dem Gemenge setzt man eine kleine Messerspitze gewöhnlichen Zucker oder Milchzucker zu, kocht es auf und läßt es wieder abkühlen.

Von Anfang an ist dem Kinde seine Nahrung in strenger Ordnung, 2—3mündlich zu reichen. Die Saugflasche ist nach dem Trinken stets sofort zu reinigen und mit kaltem Wasser gefüllt aufzubewahren, das Mundstück in Wasser zu legen.

Ein kräftiges gesundes Kind trinkt:

Am ersten Tage etwa sechsmal je 5 Gr.,  
am zweiten Tage etwa achtmal je 15 Gr.,  
vom dritten bis achten Tage etwa achtmal täglich je  
25—60 Gr.,  
vom neunten bis zwanzigsten Tage etwa sechs- bis acht-  
mal täglich je 60—90 Gr.,  
in der vierten Woche etwa sechs- bis siebenmal täglich  
bis zu 100 Gr.,  
im zweiten Monate sechsmal täglich 100—120 Gr.,  
im dritten Monate fünf- bis sechsmal täglich 130—160 Gr.,  
vom vierten bis neunten Monate fünf- bis sechsmal täglich  
160—240 Gr.

Nach dem Trinken soll jedesmal der Mund sauber aus-  
gewischt und das Kind ruhig auf die Seite ins Bett gelegt  
werden.

Die Kuhmilch wird am besten morgens und abends auf-  
geloht und in weißen Glasflaschen, deren Hals mit Baum-  
wolle verschlossen wird, an einem kühlen Orte aufbewahrt.

Anderer Nahrung, wie Mehlbrei, die verschiedenen Kinder-  
mehle, dürfen in der Regel Kindern in den ersten 3 Monaten  
nicht und auch später nur auf Verordnung des Arztes gegeben  
werden.

Tritt bei einem Kinde Durchfall ein, so ist für dasselbe  
die Kuhmilch mit Eichelkaffee zu verdünnen, in dem Maße,  
wie es oben für die einzelnen Monate angegeben worden. Der  
Eichelkaffee wird wie der gewöhnliche Kaffee aus 1 Kinderlöffel  
Eichelmehl auf  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser bereitet.

Bei richtiger Ernährung soll ein Kind in den ersten  
Monaten um täglich 30 Gr., also in der Woche um 200 bis  
300 Gr. an Gewicht zunehmen. Womöglich ist dies durch regel-  
mäßig einmal wöchentlich vorzunehmende, stets genau aufzu-  
schreibende Wägungen zu kontrollieren. Das Kind muß dazu  
völlig ausgezogen sein und darf nicht kurz vorher getrunken  
haben.

Ist es zweifelhaft, ob die Mutter oder eine Amme genügend  
Milch hat, so gibt ebenfalls eine unmittelbar vor und gleich

nach dem Trinken vorgenommene Wägung des Kindes, verglichen mit den vorstehenden, täglich vom Kinde getrunkenen Milchmengen die sicherste Auskunft.

Schlozer (Sauglappen, Lutscher) jeder Art sind verwerflich.

4. Nach dem sechsten Monate ist neben reichlicher reiner Milch als Nebenkost zwei- bis dreimal täglich Grieß, Zwieback, Maismehl in Wasser, Milch oder fettloser, aber mäßig gesalzener Fleischbrühe gekocht zu geben. Wecken, Brot, Kartoffeln, Fleisch oder die sonstige Kost der Erwachsenen ist erst im zweiten Lebensjahre gestattet.

5. Um in die Kindsstube reine Luft zu bekommen, ist häufiges Oeffnen der Fenster unerlässlich; auch zur Winterszeit muß vorsichtig gelüftet werden. Die Zimmertemperatur soll nie über 16 Grad Reaumur kommen. Staub, Rauch von Oefen, Lampen und Nachtlichtern soll man streng fern halten, am Stubenofen, wenn irgend möglich, keine Wäsche, insbesondere keine ungerinigten Windeln trocknen.

6. Aengstliche Keulichkeit ist eine weitere Bedingung für ein fröhliches Gedeihen des Säuglings: Kinder müssen im ersten Jahre täglich einmal gebadet und öfters ordentlich gewaschen werden, namentlich die Augen, Ohren, Nase und der Mund. Das Badewasser sei nicht heiß, höchstens 28 Grad Reaumur. Ein Thermometer zum Messen der Temperatur des Badewassers ist sehr zu empfehlen. Auch das Waschwasser sei nicht zu heiß und werde allmählich kühler genommen, so daß bei Kindern gegen Mitte des ersten Lebensjahres nur ungewärmtes Wasser, welches einige Stunden im Zimmer gestanden hat, benützt wird. Bett- und Leibwäsche muß recht oft gewechselt werden, sie darf beim Gebrauch weder feucht, noch heiß und ausgehörnt sein.

7. Tragflissen (Wickelflissen) sind nur für die ersten Wochen zulässig. Festes Wickeln der Kinder ist entschieden nachtheilig. Die Kleidung des Kindes sei warm, aber nicht dick und erhitend, insbesondere nie eng und fest anschließend; die Ärmel der Hemdchen und Jäckchen sollen nicht zugebunden werden; in der Stube keine Kopfbedeckung, keine Halstücher; man vermeide Stecknadeln; man lege nie ein Kind angezogen ins Bett. Beim Fahren im Wagen soll das Kind nicht in Betten gepackt, aber angezogen und mit einer Decke zugedeckt werden; man fahre das Kind nicht rückwärts.

Das Bett bestehe aus Matratze (Rohhaar, Seegras, Spreuer, welche häufig zu wechseln sind), Kopfflissen, am besten von Rohhaar, und nicht zu schwerer Decke. Wenn Federbetten benützt werden, so dürfen diese nie festgestopft, dick und schwer sein. Anhaltender Gebrauch einer Gummunterlage ist schädlich.

8. Bei gutem Wetter bringe man das Kind möglichst viel in freie Luft, meide aber Wind mit nördlicher oder östlicher Richtung, namentlich im Herbst und Frühjahr.

9. Während der ersten Wochen muß das Licht etwas gemildert sein, nach dem zweiten Monate meide man Dunkelheit und Zwielicht bei Tage.

Schwellen die Augenlider eines Neugeborenen an und dringt Eiter aus der Lidspalte, so rufe man schleunigst den Arzt; der Eiter muß indessen durch häufiges Auswaschen der Augen mit einem feinen, ganz neuen Schwämmchen und kaltem Wasser beseitigt werden; hierbei hat man die Augenlider zu öffnen und immer gegen die Nase zu den Eiter aus der Lidspalte zu befördern.

10. Die Ansicht ist durchaus falsch, daß bei kleinen Kindern in Erkrankungsfällen ärztlicherseits nichts zu machen sei. Zeigen deshalb die Kinder durch heiße Haut, anhaltendes Schreien, Erbrechen, Durchfall, kurzen Atem, Husten, unruhigen oder fehlenden Schlaf, Abmagerung u. s. w., daß sie krank sind, begnüge man sich nicht mit dem immer wohlgemeinten, aber häufig schlechten Rat Unberufener, sondern suche zeitig ärztlichen Rat. Den Hebammen ist das Medikastrieren zwar verboten, aber man frage sie um ihren Rat, die Hebamme weiß, wann der Arzt zu rufen ist.

Diese vortrefflichen Ratschläge werden in Stuttgart bei Geburtsanzeigen gratis an jedermann verabfolgt.

Es wäre wünschenswert, daß diese zweckdienliche Einrichtung auch anderwärts getroffen würde und wurden solche im Interesse des öffentlichen Wohles hier wiedergegeben.



## Schnelle Hilfe bei plötzlichen Erkrankungen und Unglücksfällen.

Bei **Dhnmachten** (Schwinden des Bewußtseins mit Blässe des Gesichtes) ist nötig:

1. den Kopf möglichst tief zu lagern,
2. reichlich frische Luft zuzuführen,
3. äußere Reize (Besprengen mit kaltem Wasser, Reiben und Bürsten der Haut an Brust und Beinen) anzuwenden.

Bei **Schlaganfällen** ist für folgendes zu sorgen:

1. hohe Lagerung des Kopfes,
2. größte körperliche und geistige Ruhe,
3. kalte Umschläge (Eis) auf den Kopf,
4. große Senfteige (Senffpiritus auf Löschpapier geträufelt) auf Brust und Waden.

Bei **Bluthusten** und **Blutbrechen** ist notwendig:

1. ruhigste Lagerung des Kranken und Lösung aller beengenden Kleidungsstücke,
2. langsames Schlucken von kaltem Wasser oder Eisstückchen,
3. kalte Umschläge auf Brust- und Magengegend.

Bei **Krämpfen** ist nur durch günstige Lagerung dafür zu sorgen, daß der Kranke sich keine Verletzungen zuziehen kann.