

## Zur die Hausfrau

### Wichtige Ernährung verhindert vorzeitiges Altern

Die Nahrung, die wir zu uns nehmen, soll soweit wie möglich nicht tote Materie, sondern lebende Substanz sein. Um das zu erreichen, sind verschiedene Regeln bei der Zubereitung der Nahrungsmittel unbedingt zu beachten. Durch Versäuerung im Wasser und unvollständiges Erhitzen werden wichtige Stoffe zerstört. Wasser laugt die Nahrungsmittel aus und löst wertvolle Bestandteile ab. Viele lebenswichtige Stoffe sind auch luftempfindlich, deshalb soll das vorbereitete, zerleinerte Gemüse möglichst sofort zubereitet werden, es soll im ausgehenden Topf garen und ein unnötiges Währen in den Speisen soll vermieden werden. Alle Gerichte können durch Zugabe von rohem, zerleinertem Gemüse oder geschälten, frischen Kräutern gehaltvoller gemacht werden.

Die Hausfrau muß immer bedenken, daß es die Nährstoffe und Vitamine sind, die uns das Gefühl der Sättigung geben und die in unserem Körper die verbrauchten Stoffe ersetzen. Eine besondere Kunst der guten Küche ist das Wissen mit verdauungsfördernden Würzen. Unsere heimischen Kräuter bieten uns eine reiche Auswahl, z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill, Estragon, Majoran, Bohnenkraut, Liebstöckel usw. Aber nicht nur beim Abschmecken, sondern schon bei der Zubereitung muß die Hausfrau daran denken, alle Gewürze und Duftstoffe zu entweichen und zu erhalten. Das erreicht sie, indem sie die Speisen nicht länger als nötig der Hitze aussetzt und sie — ausgenommen Braten und Rösten — in geschlossenen Gefäßen gar werden läßt. Durch Anrösten von Mehl, Nudeln, Gemüse, Fleisch und Knochen werden anregende Extraktstoffe entwickelt, auf die man nicht verzichten sollte, weil sie den Stoffwechsel, also die Aufregung der Nahrung, fördern. Trotz des heißen Betriebes anderer Zeit sollte das nette Anrichten der Speisen nicht vernachlässigt werden, weil schon bei ihrem appetitanregenden Anblick die Verdauungsdrüsen sehr aktiviert werden, wenn die Nahrung ankommt, mit feiner chemischer Bearbeitung einsetzt.

Wenn alle diese Punkte beachtet werden, werden die Verdauungsstörungen zurückgehen und Gesundheit und Leistungsfähigkeit werden bis in ein höheres Alter, als das bis jetzt der Fall ist, anhalten. Der Begriff „Kochkunst“ hat heute einen neuen Inhalt und größere Bedeutung bekommen durch die großen Fortschritte, welche die Ernährungswissenschaft durch intensive Forschungsarbeit gemacht hat und durch unsere ernährungspolitische Lage, die feineren Verfeinerung der zur Verfügung stehenden Nahrungsmittel gestattet.

### Mit dem Staubsauger sparen!

Wenn wir die ganze Wohnung sauber machen, dürfen wir zuerst auch das Filter im Staubsauger nicht vergessen. Die Felten, in denen die Hausfrau die Geräte und Maschinen des Haushaltes als ungetriebenes Wunderwerk hinnimmt

und von vornherein darauf verachtet, etwas über den inneren Bau und den Zusammenhang der Wirkungsweise zu wissen, sind zum Glück für die Hausfrau und für die Geräte vorbedeutend. Weich heute die Hausfrau auch, daß eines der wichtigsten inneren Organe ihres Staubsaugers das Filter ist. Und sie weiß auch, daß durch dieses Filter die Luft hindurchgesaugt wird und kann sich deutlich vorstellen, daß das um so schwerer geht, je dicker die Filterporen mit Staub zugesetzt sind. Die Saugleistung sinkt, und gleichzeitig steigt der Stromverbrauch, und zwar beides sehr beträchtlich. Das Filter muß also jedesmal nach Gebrauch entleert und gereinigt werden: bekannt ist, daß es nur gefloßt, nicht gewaschen werden darf.

Im übrigen aber soll man auch heute in der Wohnungspflege nicht auf das Gute tun. Einmal ist jede Hausfrau heute ohnehin stark auf Arbeit sparen muß, wo es irgend geht, und zum anderen sammelt sich in den meisten Wohnungen lange nicht soviel Staub an wie früher, da durch den allgemeinen Arbeitsmangel alle Familienangehörigen viel mehr aus dem Hause sind und die Wohnräume weniger benutzt. Wenn aber wöchentlich nur einmal 1 1/2 Stunden gesaugt wird, statt viermal, was auch genügen kann und muß, so bringt das bei einem kleinen Staubsauger (von 150 Watt) im Monat eine Ersparnis von 1,8 Kilowattstunden (0,150 mal 2 mal 1,5 mal 4), ein größerer von 200 Watt erspart sogar 3 Kilowattstunden im Monat. Auch das sind Beträge, die im Sinne der allgemeinen Verbilligung zur Strom-einsparung recht wohl ins Gewicht fallen.

### Für den Speisetzettel

#### Obstsalat mit Gerstengrützelchen:

250 Gramm Gerstengröße, 1 Gl. Brise Salz, Obst der Jahreszeit entsprechend, 1 Brötchen, 1 Eiweiß, 1 Kaffeebohne, — Gerstengröße mit etwas Wasser zu diesem Zweck verrühren, über Nacht ruhe lassen, mit Ei, gerösteten Semmelwürstchen, Kartoffelmehl und Salz vermischen, Masse abgießen, in der Obhut garen lassen. Die Masse ist sehr sättigend. Sie können auch selbst abgemesselt, in Salzwasser gegart und mit einer Kräutermischung gereicht werden.

#### Siegergericht:

250 Gramm Hirse, 15 Gramm Fett, 1 bis 2 Zwiebeln (evtl. auch geröstet) oder Rauch-1 Liter Wasser oder Brühe, Salz, Brise Paprika, frische Kräuter. — Zwiebeln in Fett dünsten, Hirse zugeben, etwa 10 Minuten anrösten, Flüssigkeit zugeben, im verschlossenen Topf garen, mit Salz und den gewählten frischen Kräutern (Dill, Petersilie, Petersilie, Liebstöckel usw.) abschmecken, mit grünem Salat anrichten.

Kartoffelstaufluppe: 250 Gramm Kartoffeln, etwas Staubsaugmittel (wenn vorhanden), Salz, 1/4 Liter Wasser oder Gemüßbrühe, Petersilie oder Schnittlauch, Kartoffeln schälen, roh reiben (möglichst fein), sofort mit dem Staubsaugmittel und Salz verrühren, langsam in die kochende Brühe hineingießen. zehn Minuten kochen lassen, abschmecken, mit Schnittlauch oder Petersilie anrichten.

## Menschen im Dunkel

Roman von Maria Fuhs  
Herberts Verlag, Berlin

10  
In der anderen Straßenseite sieht er einen erhellenden Schatten um die Ecke stehen. War das nicht der Gottfried? Er kann sich nicht helfen, der Junge zwingt ihm eine gewisse Achtung auf. Wenn die Sirene ertönt, ob am Vormorgen oder nach Mittag, immer ist er der erste an seinem Arbeitsplatz. Und beim Gehen der letzten einer. Ranges Spottwort und mancher Witz fliegt hinter ihm her, wenn er aus dem Tor schießt. Er ist immer allein; sauber und einfach ist sein Gewand. Kein Flecken steht daran. Inwendig scheint er festlich gemacht zu haben; das wäre auch nicht zu verwundern.

Unlängst erlaubte er sich beim alten Werkmeister nach dem neuesten jungen Arbeiter. „Der meiste nachdenklich den Kopf.“ „Der Direktor, arbeiten tut er für zwei. Nichts ist ihm zu viel und weder redet er, was man ihm schafft. Er ist ein williger Mensch, nur ein bißchen groß. Man kriegt überhaupt nichts aus ihm heraus. Die Arbeitskollegen röhren es ihm ein bißchen ab, daß er sich so absondert in seiner Freizeit. Wahr ist, er ist ein stiller Meister und in seinen Werk oft was dahinter.“

„Das letzte hat nichts zu sagen. Ich habe Sie nach seinen Leistungen gefragt.“  
Der junge Herrschel steht am Werkmeister. Er nimmt sich vor, sein Wort mehr gegen den Jungen zu sagen. Daß er ein Protektionist des Direktors ist, haben sie alle schon lange gemerkt. Denn als der Meister einmal mit dem Betriebsingenieur durch die Säle und Maschinenhallen schritt, blieb er merkwiligerweise vor dem Gottfried stehen und sah ihn an. Der Thalhüber tat seinen Blick von der Arbeit weg. Mit zusammengekniffenen Lippen hantierte er an der Maschine. Wapner noch sah er in dem dunkelblauen Arbeitsmantel und er fühlte, daß der Junge Arbeiter nicht berufen war, an diesem Fleck immer zu wirken.  
„Herr Thalhüber, einen Augenblick.“  
„Bitte!“ — Das ermahnte, daß Gottfried hier dem Direktor gegenüberstand.  
In das bleiche Gesicht des Jungen griff eine stille Freude. Aber gleich darauf legte sich wieder die trübende versteinerte Ruhe darüber.  
„Es freut mich, daß ich alleinsten nur das über Sie höre. Sie haben sich also noch ganz gut hier eingerichtet. Nur weiter so. Viel Glück!“  
Es wäre ihm damals kein und wie ein Verrat erschienen, wäre er an Gottfried woraus vorbeigegangen.  
Dieser arbeitete wieder weiter mit rätselhaften Blick. Ein Weh schloß in ihm, das etwas auf sich zu machen schien. Das Gewissen kam; aber rasch verschloß es wieder vor dem blauen Himmel und dem Maschinenraum. Unüberdärfbar die Luft, die gesellschaftlich tiefe.  
„Ein merkwürdiger Junge, dieser Thalhüber“, erwiderte der Betriebsingenieur dem Direktor beim Weitergehen. „Ein Mensch von einem geraden bewundernswerten Aussehen. Man muß die Augen in Betracht ziehen! Ein anderer läßt sich selbst fallen, der nicht! Ich habe Hochachtung vor ihm. Gestern

hat ich ihn bei einem Vortrag vom Unfallspraktiker gehört. In der schiedlichste Rede sprach er. Und wie! Ich sag Ihnen, verbodert hat er sich geradezu in den Vortrag.“  
„Welches Thema?“  
„Die Schulung des Willens. War übrigens sehr interessant. Der Herrborn ist ja ein berühmter Redner. Ich hätte gerne bemerkt eine Kritik von ihm gehört. Menschen aus dem Volke haben ein gesundes klares Urteil.“  
„Ja, und? Warum haben Sie ihn nicht gefragt?“  
„Der Herr Sohn hat ihn ermahnt. Er war auch dort.“  
„Der Rüdiger?“  
„Ja!“  
„Wieder entschuldigend seinen Jungen küßt: „Sie kennen sich aus der Realschule her.“ Und mehrere Jahre beieinandergelesen.“  
„Ah, darum das Interesse Ihres Sohnes! Er war schon einmal hier in der Fabrik bei Thalhüber. Sie scheinen sich vorzüglich zu verstehen, die zwei.“

Den Direktor ärgert etwas, er will sich nur nicht eingestehen. Rüdigers Idealismus schlägt wirtschaftlich Triebe, die geschulten werden müssen. Es ist doch was Ungelübtes an einer Kameradschaft, die so verschiedene Wege geht!  
Zuletzt ärgert er sich auch noch über die Traubel, die den Jungen in dem Glauben bestärkt, es gäbe keine Klasse und keinen Standesunterschied, nur menschliches Zusammenhalten und Verleben.  
Er schließt die Tür zu seiner Wohnung auf, damit er niemanden wehe. Denn es ist spät geworden. Das elektrische Licht flackert auf. Es goldet über Bornenheit und über Blüten, die in einem Glase stehen; es strahlt über bunte Seide und über einen Mann, der einen Zettel liest, den ihm die Traubel auf den Tisch gelegt hat.

„Lieber Franz!“  
Der Siegwein war hier und hat sich zur Thalhüberin, die es schlecht gehen soll. Ich bin gleich mitgegangen. Sorge dich also nicht, wenn es spät werden sollte. Du bist mir hoffentlich nicht böse darüber. Es ist mehr wie meine Pflicht, wenn ich jetzt dort liege, wo mich zwei Menschen brauchen.  
Seine Traubel.  
Er pindeht sich eine Zigarette an und wirft sie wieder abgebrannt in die Aschenbox. Dann reißt er das Fenster auf, weil ihm drüben kühlt ist.  
Heute hat er mal einen schönen Tag. Schon im Geschäftlichen gab es Ärger. Ein kleines Kästchen weht wieder einmal in der Fabrik. Nur kennt man nicht den Herr, von wo es ausgeht. Dann das mit dem Rüdiger, das ihm auch keineswegs behagt. Und halt sich mit der Traubel nach ein wenig ansprechen zu können, ist sie fort.  
Still ist in der Villenstraße. Nichts spürt die Umwelt weg, in der sich Franz befindet.  
Wertwürdig ist die Traubel schon! Gibt in fremden Häusern an einem fremden Bett und neben ihr dieser verrückte Siegelwein, der keinen anderen Weg fand als der zu seiner Frau.  
Er läßt gar nicht, wie ungerührt er in diesen Wäntern ist und dies war, weil er sein Weib einmal nicht gleich an dem der bellmühten Fluch findet. Es ist für ihn etwas so Selbstverständliches geworden, ihre Liebe und selbstlose Freundschaft Tag für Tag hinzunehmen, daß er es wie Pflichtlosigkeit hält, wenn sie nicht da ist, sobald er sie braucht.  
(Fortsetzung folgt)

**Mitteilung der NSDAP.**  
Hainichen.  
**Sportfeste.**  
Anschließend des 3. Schül. Turn- u. Spielfestes in Wittweida wird am Sonntag, dem 1. August, 6.15 Uhr ab Hainichen Markt ein Autobus fahren. Teilnehmer am Fest — aber nur solche, die beachtlichen, diese Fahrgeliegenheit — auch von Wittweida zurück — zu benutzen, wollen sich bis spätestens 15. Juli beim Oberturmwart Hugo Höpner, Bismarckstraße 8, melden. Spätere Meldungen können nicht berücksichtigt werden.  
In Vertretung des Abführers: Richard Höpner.

**Goldenes Anhängel**  
o. Öhringel auf dem Wege nach Ottendorf verloren. Gegen Belohnung abzugeben Ottendorf Nr. 29.

**Melkermeister,**  
44 J., aus der Kreisniger Gegend, sucht Frau aus der Landwirtschaft kennen zu lernen zwecks späterer Heirat. Dasselbe muß ihm im Still mit helfen. Wohnung und Möbel vorhanden.  
Angebote erbeten unter W 161 an den Tageblatt-Verlag Hainichen.

**Guterb. Fischglas oder Aquarium**  
zu kaufen gesucht.  
Angebote erbeten unter V 161 an den Tageblatt-Verlag Hainichen.

**Küche, Stube, Schlafstube**  
zu mieten gesucht. Hausmannsarbeiten werden mit übernommen. Angebote erbeten unter E 161 an den Tageblatt-Verlag Hainichen.

Unsere im Riesengelände vollzogene Vermählung geben wir im Namen beider Eltern bekannt  
**Heinz Röber**  
Wachmeister in einem Art.-Regt.  
**Ruth Röber**  
geb. Frenzel  
Geburtsitz (z. Zt. Url.) Cannrodorf „Spezial“

**Germania-Lichtspiele**  
Hainichen.  
Mittwoch, 20. Juli, letzte Vorstellung:  
**Meine Frau Teresita**  
Es spielen:  
H. Söhnker, E. E. Meyerhofer, Rolf Weh, Mady Rahl usw.  
Für Jugendliche nicht erlaubt!

Ab heute sehen **tragende Zuchthäuser,** desgleichen am Donnerstag, dem 15. 7., mehrere Transporte beller **junger Kühe u. Kalben** (hochtragend u. solche mit Kalbern) z. Verkauf u. Tausch g. Schlachttiere.  
Hauptvermittlung Hainichen Auf 428.

**Krowel**  
Garant guter Arznei-Präparate  
— seit 1872 —  
Chem. Fabrik Krowel-Lauffen G. m. b. H. Kala

Für **telefonisch** aufgebene Anzeigen können wir eine Gewähr für richtige Wiedergabe nicht übernehmen. Kostenlose Berichtigungen können deshalb nicht erfolgen.  
Verlag des Tageblattes für Frankenberg und Hainichen

**Antl. Bekanntmachung.**  
Nr. 20. Die Ausgabe der Reichsverbilligungsscheine auf die Zeit für Juli 1943 bis Juni 1944 erfolgt an Samstags und Nachmittags 14. und 15. Juli, den 16. d. M., in der Zeit von 8—12 Uhr im Rathaus, Zimmer Nr. 14. Entkommensnachweise aller Familienangehörigen sind vorzulegen.  
Frankenberg i. Sa., am 12. Juli 1943. Der Bürgermeister.

Witw. bedürftlicher Genehmigung bleibt mein Geschäft vom **14. bis 26. Juli geschlossen.**  
**E. G. Eichler Nachf., Markt 13.**  
Am 16. und 17. Juli bleibt mein Geschäft wegen Trauerfalls geschlossen.  
**Rudolf Eckert, am Markt.**

**Denk jetzt im Sommer schon an den Winter!**  
  
**9. Notverband für das Rauchrohr!**  
Der Zug ist gestört, wenn die Verbindung zwischen Feuerstätte und Schornstein „Falschluff“ hat. Diese Verbindung wird durch das Rauchrohr hergestellt. Hat es an einer Stelle ein Loch, so nehmen wir ein Stück Blech — etwa eine alte Konservendose ohne Boden und Deckel, die wir seitlich aufgeschritten haben — legen es um die schadhafte Stelle und ziehen diese „Manschette“ mit Bindendrad fest an. Undichte Stellen an der Einführung des Rohres in die Wand werden mit Lehm verschmiert. Aber wohl gemerkt: Niemals brennbare Stoffe (Holz, Lappen usw.) zum Abdichten von Rauchrohren verwenden. Der Kampf gegen „Kohlenklau“ darf nicht zum Wohnungsbrand führen! Also ans Werk — aber mit Überlegung, bis der Handwerker gründlich helfen kann.

Wer jetzt sich etwas Mühe macht, im Winter über diesen **lacht!**

**Raninchenstall**  
In jeder Größe zu kaufen gesucht. Zu erfahren im Tgl.-Verl. Frdbg.  
**Viele Damenrad 65.- RM.**  
Sucht guterb. Sportwagen. Offerten erbeten unter O 319 an den Tgl.-Verl. Frankenberg.

**Frdl. möbl. Zimmer frei**  
Zu erfahren im Tgl.-Verl. Frdbg.  
Sucht sofort eine **Flügel-Maschine** in noch gutem Zustand.  
**Otto Palm, Lieberthienau.**

**Welt-Theater!**  
Heute bis Donnerstag, je 17.30 und 19.45 Uhr:  
**„Hohe Schule“**  
(Das Geheimnis d. Carlo Cavelli)  
mit **Rudolf Forster, Angela Spilker, Hans Moser**  
**Neueste Wochenschau! Unsere Zeppeline!**  
Für Jugendliche nicht erlaubt!

**Aufwartung**  
einige Stunden täglich f. Betrieb dringend gesucht.  
**Walter Ahlmann, Gumbertsdorf, Chemnitzer Straße 14 C.**

**Schulranzen**  
zu kaufen gesucht.  
**Aurt Hübisch, Frankenberg, Post-Wesfel-Straße 21.**

**Klavier** zu tauschen gesucht.  
Suche Damenrad, Nähmaschine, Bettumrandung, Gartenmöbel u. Gartenstühle. Angebote u. P 330 an den Tgl.-Verlag Frankenberg.

**Familien-Anzeigen**  
sind oft **termingebunden.**  
Um sie jedoch am gewünschten Tage veröffentlichen zu können, müssen wir bitten, uns den Text so frühzeitig als nur möglich vorzulegen. Infolge Personalmangel ist es uns nicht möglich, nach Anzeigenschluss eingehende Aufträge noch für die nächste Ausgabe anzunehmen.

**Mitteilungen d. NSDAP.**  
Frankenberg  
**Deutsches Jungvolk.**  
Die Angehörigen d. D.J.-Sportgruppe für Handball stellen am Dienstag, dem 13. Juli, um 20 Uhr am „Stadtpark“.

**Otto Söldner**  
Inhaber mehrerer Kriegsauszeichnungen.  
In tiefer Trauer  
**Johanna Söldner**  
geb. Eckert  
**Rudolf Eckert u. Frau**  
und alle Anverwandten.  
Frankenberg und Kirchwarder bei Hamburg, den 18. Juli 43.

Geb. **+** Gest. **+**  
25.11.1872 / 11.7.1943  
Nach längerem Kranksein verschied mein Lieber, treuer Lebenskamerad, unser Lieber Vater, Schwieger- und Großvater, Bruder und Schwager, der Straßenaufseher l. R.

**Paul Arthur Schler**  
In tiefer Trauer  
**Lina Schler geb. Kastermann**  
**Erich Schler (z. Zt. a. Urlaub) und Frau**  
**Arno Schler und Frau**  
und Enkelkinder.  
Frankenberg (Mittelstraße 5), den 13. Juli 1943.  
Die Beerdigung unseres zu früh von uns Geschiedenen erfolgt am Donnerstag, 15. Juli, 18.15 Uhr, von der Friedhofshalle aus.