

Die ersten Lampen wurden aus Muschelschalen hergestellt. — In Preußen bestanden bis 1818 mehr als 50 Zollgrenzen und Zollbarrieren. — Das größte europäische Erdbeben fand im Jahre 1776 in Unteritalien statt; mehr als 100 000 Menschen fielen ihm zum Opfer. — Der Vollmond besitzt nur den 570 000. Teil der Leuchttracht der Sonne. — In Deutschland war das Einbinden von Büchern ursprünglich nur eine Liebhaberei des Adels und der Geistlichkeit. — Kaiser Leo III. von Byzanz war in seiner Jugend ein armer Scherenstecher.

## ●●●● Gesundheitspflege. ●●●●

**Die Strümpfe als Ursache kalter Füße.** Kalte Füße können bekanntlich unerträglich werden. Sie stören ein rühriges Arbeiten wie auch das allgemeine Wohlbefinden und vermögen auch nachteilig auf die Gesundheit einzuwirken. Über die Ursache der kalten Füße ist schon viel geschrieben worden, aber noch mehr über ihre Heilung, die freilich in den seltensten Fällen eintritt, weil man nicht zuvor die Ursache beseitigte. Diese kann eine zweifache sein: eine unzureichende Fußhülle und eine zu geringe Blutversorgung aus Anlaß zu starker Spannung der Hautarterien. Beide Ursachen sind zumeist zugleich vorhanden und teilweise von einander abhängig. Um ihre nachteiligen Einwirkungen besser zu verstehen, vergleiche man die Behandlung, die wir unseren Händen angedeihen lassen. An kalten Händen leiden nur sehr wenige Personen. Im allgemeinen haben gesunde Menschen immer warme Hände, weil sie diese öfter am Tage waschen und dadurch eine geregelte Durchblutung herbeiführen, weil sie sie meist ohne Hülle lassen, so daß eine ungehinderte Ausatmung der feuchtflüchtigen Stoffe stattfinden kann, und auch, weil sie, wenn sie Handschuhe tragen, diese so wählen, daß sie nicht zu eng sitzen, wodurch Blutstauungen vermieden werden und die Haut genügend mit vorgewärmter Luft in Verbindung tritt. Wollte man seine kalten Füße ebenso behandeln, dann würde niemand an kalten Füßen leiden. Es ist dabei zu beachten, daß wir unseren Füßen gleich zwei Hüllen geben: die Strümpfe und die Schuhe. Kalte Füße entstehen, wenn diese Hüllen zu eng sind, aber auch, wenn die Strümpfe die feuchte Ausdunstung nicht weiter verdunsten können. Sie wirken dann wie ein feuchter Umschlag und rufen eine dauernde Abkühlung hervor. Am besten heilt man deshalb kalte Füße, indem man diese ohne Strümpfe in Filzpantoffeln oder gefüttertes Schuhwerk steckt. Die Füße werden dann sofort warm. Allerdings ist es dabei vorteilhaft, die Beine warm zu halten, namentlich die Knie. Das geschieht durch Anziehen von Strümpfen ohne Fußlinge und nötigenfalls auch Tragen von Kniewärmern. Tägliches Fußbad, am besten in Wechselbädern, ist außerdem sehr empfehlenswert zur vollständigen Heilung.

**Wieviel Schlaf gebraucht ein Kind?** Je kleiner ein Kind, um so größer ist sein Schlafbedürfnis. Das neugeborene Kind schläft immer, ausgenommen die kurzen Zeiten, in denen es Nahrung zu sich nimmt. Dieses anhaltende Schlafen dauert 3—4 Wochen. Dann macht das Kind vom Schlaf zum Schlaf längere Pausen. Es bleibt nach der Nahrungsaufnahme eine Viertel oder eine halbe Stunde mit offenen Augen liegen. Diese Zeiten verlängern sich im Laufe weiterer zwei Monate immer mehr. Das Kind verzichtet mit einem halben Jahr bereits eine ganze Stunde auf Schlaf. Bis nach Vollendung des ersten Lebensjahres beträgt die Schlafenszeit erheblich mehr Stunden als die des Wachseins. Erst während des 2. und 3. Lebensjahres gleicht sich diese Zeit aus, doch ist es dem Kinde nur zuträglich, wenn es als zwei- und dreijährig seine 14 Stunden am Tage schläft. Nach 3 Jahren geht das Ruhebedürfnis während des Tages immer mehr zurück. Bedeutende Kinderärzte sind zu folgendem Resultat gekommen: Bis zu 6 Jahren sind 12 Stunden Schlaf das Gegebene. Mit 7—9 Jahren genügen 10—10½ Stunden. In den darauf folgenden 3 Jahren kommen die Kinder mit 9½—10 Stunden aus. Die 12jährigen sollen 9 Stunden schlafen, die 14jährigen 8½ Stunden. Diese Zeiten beziehen sich selbstverständlich auf gesunde, geistig nicht überanstrengte Kinder. Kommen Zeiten, in denen das heranwachsende Kind körperlich oder geistig stark in Anspruch genommen wird, dann müssen die Schlafstunden verlängert werden. Ebenso sollte solches nach

anstrengenden Märschen geschehen. Bisgt aber eine übermäßige Anstrengung nicht vor, so sollten die Eltern niemals dem Wunsche der Kinder über die angegebene Zeit hinaus weiter zu schlafen, nachgeben. Allzureichliches Schlafen im Kindesalter verführt zu körperlicher und geistiger Trägheit. Die angegebenen Zeiten genügen vollaus, um die Kinder gesund zu halten.

## Bürgerlicher Küchenzettel.

- Montag:** Krautsalat mit Kartoffeln und Fleischklößen.  
**Dienstag:** Tomatensuppe, Haferflocken-Plinsen mit Apfelsmus.  
**Mittwoch:** Kartoffelmehlköße mit Meerrettichbeiguß, Salat von roten Rüben.  
**Donnerstag:** Birsing mit Schöpfensfleisch und Kartoffelstücken.  
**Freitag:** Linsen mit Speck, Selleriesalat.  
**Sonabend:** Haferflockensuppe, Heringskartoffeln.  
**Sonntag:** Blumentohlsuppe, gebratener, gefüllter Schellfisch\*) mit Rotkraut und Salzkartoffeln, Quittentompott.

\*) **Gefüllter gebratener Schellfisch.** Einen Schellfisch von 2 Pfund schuppt man ab, wäscht ihn, nimmt die Augen heraus, püht die Bauchhöhle sauber aus, reibt den Fisch mit einem Teelöffel Salz ein und läßt ihn eine Weile so liegen. Unterdessen bereitet man die dazu gehörige Fülle; man rührt einen Eßlöffel Margarine (noch besser ist natürlich Butter) schaumig, tut dazu drei Eßlöffel geriebene Semmel, einen Teelöffel gewiegte Petersilie, etwas feingewiegte Zwiebel, Pfeffer und Salz nach Geschmack und die Hälfte von einem gequirten Ei. Verfeinern kann man die Fülle noch mit Pilzen, getrocknete Pilze, die man mehrere Stunden in kaltem Wasser hat weichen lassen, wiegt man fein und läßt sie in etwas Fett kurze Zeit dämpfen, ehe man sie unter die Fülle mischt. Mit der fertigen Mischung füllt man die Bauchhöhle des Fisches und näht danach die Öffnung mit einem weißen Faden zu, wie bei der gefüllten Kalbsbrust. Den Fisch bestreicht man nun mit dem übrigen gequirten Ei, wendet ihn dann in einer Mischung von halb Panier-, halb anderem Mehl um, so daß möglichst viel daran hängen bleibt, legt ihn in eine Pfanne mit heißem Fett, am besten Palmöl, und läßt ihn etwa eine halbe Stunde braten; er soll dann ringsum schön hellbraun aussehen; man muß ihn sehr vorsichtig umwenden, damit er nicht zerbricht, und ihn während des Bratens öfters mit heißem Fett begießen. Vor dem Anrichten zieht man den weißen Faden heraus. Zu diesem gebratenen Fisch kann man, anstatt Rotkraut und Salzkartoffeln, auch Kartoffelsalat geben.

**Bienenstich-Kuchen.** Dieser sog. „Bienenstich“, der wohl nur in Sachsen bekannt ist, ist ein besonders feiner, kostspieliger, breiter Kuchen, den man in den vergangenen Jahren kaum irgendwo bekommen haben wird. Zunächst ist dazu ein feiner Hefenteig nötig; man stellt ihn her aus einem Pfund weißem Weizenmehl, ⅓ Liter Milch, 40 Gramm Hefe, zwei verquirlten Eiern, ¼ Pfund Butter (oder Margarine), drei Eßlöffeln Zucker, einem Teelöffel Salz und etwas abgeriebener Zitronenschale. Den ausgegangenen Teig rollt man gleichmäßig aus und bestreicht ihn kurz, ehe man ihn in den Ofen schiebt, dick mit folgendem Guß: ½ Pfd. Butter läßt man zum Kochen kommen, tut ¼ Pfund Zucker dazu, läßt beides ein paar Minuten kochen, fügt ¼ Pfund ungeschälte, geriebene süße Mandeln, ebenso 15 Gramm bittere Mandeln und drei Eßlöffel Rosenwasser zu und läßt diese Masse etwas auskühlen, ehe man den Kuchen gleichmäßig damit bestreicht.

**Kleiner runder Streuseltuchen,** in der Torten- oder Springsform zu backen. Aus zwei Tassen Mehl, einer halben Tasse Zucker, einer knappen Tasse Milch, einer Messerspitze Salz und einem Backpulver rührt man einen ziemlich weichen Teig, füllt diesen in die eingefettete Springsform und verteilt gleichmäßig Streuseln darauf, die man aus 100 Gramm Mehl, (einer Obertasse voll), 50 Gramm Butter und 50 Gramm Zucker hergestellt hat; man knetet diese drei Zutaten am besten mit der Hand, bis eine krümelige Masse daraus wird. Man bäckt diesen einfachen guten Streuseltuchen möglichst hochgestellt, in der Röhre bei mäßiger Hitze ungefähr eine halbe Stunde lang; er soll hellbräunlich werden.

würd  
ein  
den  
über  
recht  
Ehe  
Glaub  
Erde  
das  
haft  
Kom  
wird  
brud  
der  
eine  
gang  
r ie  
tung.