

der Mann dann die Gabe hergubern, sich als Volksgenosse unter Volksgenossen zu fühlen, ihre Freuden zu teilen, an ihrem Leid teilzunehmen, wo er doch selbst beladen ist in seiner Seele? Er muß ja dann mürrisch und unzugänglich werden, wenn er sich ausmalt, daß er nach erledigter Pflicht in seinen vier Pfählen doch nur auf die Fortsetzung unersättlicher Auseinandersetzungen zu rechnen hat.

Rein, so darf das Familienleben nicht aussehen! Den Frauen ist das Große das in den Schoß gefallen und es wird ihnen immer wieder vom Schicksal in den Schoß geworfen, den Ton im Hause zu bestimmen, die bösen Geister zu bannen, zu vermitteln und zu versöhnen, Frieden zu stiften und Frieden zu halten, vom kleinen Kreis ihre Güte hinausstrahlen zu lassen in die Welt, ins Volk — und so entsteht die Volksgemeinschaft, die Mann und Frau, Eltern und Kinder, Verwandte und Bekannte, deutsche Mädchen und Frauen, zusammenführt und zusammenschließt.

Der Weg zur wahren Volksgemeinschaft führt vom einzelnen Hausstand aus; die Frauen sind es, die der Verwirklichung die Wege zu ebnen, Steine hinwegzuräumen und die Einheit zwischen allem, was deutsch heißt, herzustellen haben.

Fühlen sie sich von dieser inneren Stimme getrieben, dann wird ihnen die Pflicht leicht werden, die Schiller allen Menschen als Pflicht für jeden in seinem unvergänglichen Dstichon mahndend anpreist:

„Immer strebe zum Ganzen, und kannst du selber kein Ganzes werden, als dienendes Glied schließ an ein Ganzes dich an!“ G. St.

Eine Frau

Kann glücklich sein, wenn sie . . .

- ihren Beruf lieb wie einen Menschen.
 - den Gewinn einer aufrichtigen Freundschaft höher bewertet als alle anderen Werte.
 - gesund und tatkräftig u. für irgendeinen Menschen oder irgendeine Sache unentbehrlich ist.
 - Zorn und Mergel und Leidenschaft zu bändigen weiß, wie der Beduine das edle Pferd, das energiegeladener unter ihm zittert.
 - das hat, was sie haben muß, um ihr Leben in sich zu vollenden: des Weibes Bestimmung.
 - das eigene Heim, Mann und Kinder mit allen Sorgen und Mühen und Mühen ihre ganze Welt sein läßt.
- Am glücklichsten aber kann die Frau sein, wenn sie den Partner für die Ehe gefunden, mit dem es lohnt, den mühsamen Weg des Lebens zu gehen. Erika Thomp.

Was ist Heilspport und Heilgymnastik?

Von Gertrud Reisch.

Heilspport? Wieder eine neue Sportart? Keineswegs! Sondern nichts anderes als — Ja! Das wollte ich berichten!

Die Leiden des Körpers und des Geistes sind in der heutigen schnell lebenden Zeit so groß, so mannigfaltig, daß es doch nur eine Ursache im Grunde genommen gibt: Nervosität! Gegen diese Ursache vertragen die meisten Arzneien, die meisten Verträge und die meisten Menschen. Tatsache ist jedenfalls, daß einmal zerstörte Nerven nicht wieder nachwachsen: sie bleiben tot! Wer deshalb zur rechten Zeit daran denkt, seine Nerven zu stärken und sie sich zu erhalten, der wird niemals über Anwandlungen klagen müssen. Und dieses „Konserverungsmittel“ und Befundungsmittel heißt — Sport!

Keineswegs Sport so schlecht, sondern Sport, der der Individualität und dem Leben bzw. der Quelle des Leidens gerecht wird. Für die Gesundheit und besonders für den Zustand der Nerven ist der Blutkreislauf das wesentlichste Erfordernis. Muskelstätigkeit und tiefe Atmung verursachen regere Körperdurchblutung. Damit geht stärkerer Appetit und Beoifung des Verdauungsapparates Hand in Hand. Der Verfestung wird gleichzeitig vorgebeugt und infolge der regen Durchblutung auch der Arterienverfälschung und Herzverfestung, denen unendlich viele Menschen zum Opfer fallen! Besseren Körper jedoch schnell durchblutet ist, der vermag im Leben auch etwas zu leisten, denn die Organe werden viel später schlaff und müde, wenn sie genügende Blutzufuhr haben.

Selbstverständlich soll heilsam wirkender Sport nur in freier Natur, in frischer Luft, in Licht und Sonne betrieben werden. Auch im Winter gibt es sehr viel Gelegenheiten, im Freien Sport zu treiben. Genannt seien nur Skilauf, Rodeln, Schlittschuhlaufen, an schneearmen Tagen Ballspiele verschiedenster Art und so weiter — ja, selbst eine „solde“ Schneeballschlacht oder eine Fußwanderung von einer oder zwei Stunden hat im Winter ihr Gutes. Außerdem läßt sich gymnastischer Sport auch im Zimmer bei geöffneten Fenstern treiben.

Jede, auch die kleinste Uebertreibung muß allerdings unterbleiben! Selbst Berufssportler haben durch Mißachtung dieser Forderung zu leiden und müssen früher oder später aus dem Grunde „abbanken“, daß sie den Sport übertrieben! Niemand besitzt übertriebener Sport eine Heilwirkung! Wer jedoch auf Muskelstärkung bedacht ist, der wird sehr bald seine Nervosität und damit die Hauptursache vieler anderer Leiden, die nur infolge Nervenschwäche entstanden, beseitigt haben. Der Wille wird gestärkt, die Widerstandsfähigkeit der Organe gesteigert, der Geist zu regerer Tätigkeit angeregt, die Blutbildung gefördert und damit das Gegengift gegen Infektionen, die Verdauung ist reger und dadurch der Abtransport der „Schlacken“ aus dem Körper, die sich sonst andernorts ansammeln und Störungen verursachen können. Auch sexuell sind die Wirkungen des Sports groß. Der Frohsinn, die Geselligkeit, das Zusammengehörigkeitsgefühl, die Selbstdisziplin werden gefördert.

Keine Zeit? Das ist eine bewußte Lüge! Jeder hat morgens und abends zehn Minuten Zeit, Gymnastikübungen zu absolvieren, jeder kann auf dem Wege zum Büro Sport treiben — richtig gehen, tief atmen, gerade Haltung! —, jeder kann Sonntags oder Sonntags eine Stunde in die freie Natur wandern, um frische Luft zu schöpfen und seinem Körper Bewegung zu verschaffen!

Zu alt? Niemand ist zum Sporttreiben zu alt! Es sei denn, er ist gelähmt oder ihm fehlen die Beine oder das Augenlicht! Doch selbst dann kann noch Sport getrieben werden, wie die Erfahrungen in Blinden- und Krüppel-

men bewiesen haben! Im höheren Alter ist einzig eine engere Auslese anzustellen.

Sport ist Bewegung, Bewegung aber ist — Leben und Gesundheit! Denken wir alle daran und gehen wir aus der Bequemlichkeit heraus, dann werden auch die Kräfte, die Menschen und die Zeiten anders werden!

Männer- oder Frauensache?

Das Geheimnis des richtigen Heizens.

„Heizen ist Männerfrage!“ sagen die Frauen. Sie verufen sich dann gern darauf, daß sie so schon genug im Hause zu tun haben. Mit der Wärme des Heizens, gar mit der geheimnisvollen Kunst des richtigen Heizens können sie sich nicht mehr beschäftigen.

„Heizen ist Frauenfrage!“ behaupten die Männer. Leider glauben ja viele Männer, sich etwas zu vergeben, wenn sie sich im häuslichen Bereich ein wenig mit betätigen.

So ist es in vielen Familien mit dem Heizen bestellt wie mit einem Stiefkind. Niemand will so recht etwas davon wissen. Es wird mit durchgeschleppt, weil es nun einmal nicht anders geht. Sich wirklich liebevoll mit ihm zu beschäftigen — dazu findet keiner den Weg.

Und doch ist ein Ofen oder Herd ein Organismus, der richtig behandelt sein will, soll er auch etwas Nützliches leisten. Bist es sich verantwortlich, eine Feuerstelle jahraus, jahrein zu brennen, ohne daß sie ein einziges Mal nachgesehen wird? Der Lohn, der dem Töpfer für seine Arbeit zusteht, kommt der Gesamtrechnung einer Haushaltung doppelt und dreifach zugute. Eine ausgebelebte, in dem einen oder anderen Punkte vielleicht gar modernisierte Feuerungsstelle wird — dankbar wie ein lebendiges Wesen — bei geringerem Brennstoffverbrauch eine höhere Wärmewirkung gewährleisten.

Für die Erzielung der richtigen Heizleistung ist aber auch ein wenig Liebe und Interesse in der täglichen Behandlung von Herd und Ofen erforderlich. Daß die Geheimnisse des rechten Heizens dabei kein Buch mit sieben Siegeln sind, zeigen die Gesichtspunkte, die man als die Hauptregeln für eine möglichst günstige Ausnutzung des Braunkohlenbriketts bezeichnen kann.

Vor dem Feueranmachen müssen Rost, Aschenfall und Aschenfaß gut gesäubert werden. Auf den Rost legt man wenig Papier und Kleingespaltenes, trockenes Holz, darüber einige Briketts. Bei offener Aschenür und gleichfalls geöffnete Drosselklappe läßt man nun die Briketts schnell durchbrennen. Das Aufhören der Flammenbildung ist das Zeichen, Drosselklappe wie Aschenür zu schließen. Die Glut hält nun — das ist der entscheidende Vorsatz der Brikettheizung — durch viele Stunden hindurch gleichmäßig an. Voraussetzung wird dabei immer bleiben, daß man nicht in der Brikettglut herumtorkelt. Scheint das Feuer nicht lebhaft genug zu brennen, so gilt es vorsichtig die Asche zu entfernen, durch Bewegen des Kesselrosts oder, wo dieser fehlt, mit dem Schürhaken von unterhalb des Rostes. Auf keinen Fall darf die Brikettglut selbst zerstört werden.

In einem eisernen Ofen soll man nicht mehr als fünf bis sechs Briketts auf einmal auflegen. In einem guten Herd ist es schon mit drei bis vier Briketts möglich, für eine mehrköpfige Familie ein vollständiges Mittagessen und gleichzeitig einen zureichenden Vorrat an warmem Wasser zu bereiten. Ein warmes Vollbad liefert der Brikettbadeofen mit vier Briketts. Für die Beheizung eines Kachelofens gilt die Regel, die Tagesmenge an Briketts auf einmal aufzulegen. Das schließt nicht aus, daß man bei starker Kälte im Verlauf des Tages einmal nachheizt.

Das sogenannte „Drauflos-Heizen“, mit der Erwartung, die Menge allein mache es, sollte man unterlassen. „Weniger wäre mehr!“ kann man denen zurufen, die im Heizen immer nur auflegen und auflegen statt dafür zu sorgen, daß der Brennstoff auch richtig durchglüht und so bis aufs letzte ausgenutzt werden kann.

Ob das Heizen, genau genommen, Männer- oder Frauensache ist, diese Streitfrage wird sich nie restlos klären lassen. Am ehesten kommt man zu ihrer Schlichtung, wenn beide, Mann und Frau, ein gewisses Maß an Sorgfalt dafür aufwenden, daß der Wärmepender gut instand ist und gut behandelt wird. Eine Feuerstätte mit ihrer Aschen- und Menschen durchwärmenden Glut ist selbst ein Lebewesen, ein guter Geist, der inmitten der Familie seine Arbeit tut, zuverlässig und sparsam, anspruchslos und still, ein guter Kamerad, den jeder gut leiden kann. E. Z.

Wieviel wiegen Sie?

Etwas von Normalgewicht, Entsetzungs- und Mastkuren.

Die Figur der Frau spielt heute mehr denn je eine ausschlaggebende Rolle. Nur nicht dicker werden oder gar zu dick werden — das ist die Hauptforderung vieler Coatschäfer (nebenbei gesagt auch vieler Adamsöhne), und mit Wangen befragen sie den Spiegel und die Waage, ob sie ihnen nicht etwa wieder ein paar Pfund mehr anzeigen.

Viele Frauen übersehen noch immer in ihrem Bestreben, eine schlankere Figur zu erzielen, die Hauptforderung: daß nämlich die Schlankheit im richtigen proportionalen Verhältnis zur Größe des Menschen stehen muß. Wenn eine kleine Figur sehr schlank und zierlich ist, so wird das immer gut aussehen. Eine sehr große Erscheinung dagegen braucht unbedingt eine Mindestkörperfülle, wenn sie harmonisch wirken soll. Wir haben ja auch heute Gott sei Dank die übertrieben schlanken Dams, die eine Zeitlang Mode war, glücklich überwunden. Unsere Frauenwelt ist zu der Erkenntnis gekommen, daß für viele ein klein wenig Rundlichkeit nicht nur klebhaft ist, sondern direkt als gesundheitsfördernd angesehen werden muß. Es gibt Menschen, die sich am wohlsten fühlen, wenn sie schlank und zierlich sind, andere wieder, die unbedingt eine gewisse Fettpostierung zu ihrem Wohlbefinden brauchen. Was aber tun, wenn das Normalgewicht nach irgendeiner Seite hin überschritten ist? Und wie finden wir überhaupt das Normalgewicht? Das ist gar nicht so schwierig. Der normale Mensch soll soviel Kilo Gewicht haben, wie er Zentimeter über 100 groß ist. Wenn jemand also 160 Zentimeter groß ist, so würde sein Normalgewicht 60 Kg. betragen.

Um Entsetzungs- oder Mastkuren vornehmen zu können, müssen wir uns zunächst über die Haupt-Ausbaustoffe unseres Körpers im klaren sein. Mit unserer täglichen Nahrung nehmen wir vier Grundbestandteile in uns auf: Fett, Kohlehydrate, Eiweißstoffe, Aufbausalze. Wenn das

Körpergewicht herabgemindert werden soll, so muß zunächst die Zuführung der Fette eingeschränkt werden. Fettarme Fleisch, fettlos gekochte Gemüße, dünngefärbte Butterbrote wären hier am Platze. Daneben soll die Verwendung von Zucker möglichst gering sein. Aber schlanker werden will, muß den an sich erfreulichen Genuß von süßem Kaffee, Tee usw. sowie vor allem das Kuchenessen vermeiden. Auch Puddings, Kartoffeln und alle anderen Mehl- und Stärke enthaltenden Speisen sind zu vermeiden.

Die nach angepriesenen Schlankheits-Tees sind mit größter Vorsicht anzuwenden. Im allgemeinen wirken sie sehr stoffwechselstörend. Daneben aber trägt die Tatsache, daß sie fast alle Töne enthalten, welches, in größeren Mengen den gesunden Körper zugeführt, schädigend auf den gesamten Organismus und speziell auf die Schilddrüse wirkt, dazu bei, daß dieses gewaltige Mittel in vielen Fällen dem Körper eher schadet als nützt. Eine gewissenhaft eingehaltene Diät wird stets das zuverlässigste Mittel sein, um eine unerwünschte Körperfülle herabzumindern.

Im Gegensatz dazu sollen die Mastkuren dem Körper alle jene Stoffe reichlich zugeführt werden, die Fett ansetzen: also Fett, Zucker, Stärke. Während bei jeder Entsetzungskur möglichst solche Nahrungsmittel genossen werden sollen, die, ohne nahrhaft zu wirken, den Magen füllen und das Hungergefühl beseitigen, so müssen bei jeder Mastkur möglichst appetitanregende Speisen jede Mahlzeit einleiten. In besonders trassen Fällen sollte aber zu jeder derartigen Kur das Urteil des Arztes eingeholt werden. Frau Agnes.

Die praktische Hausfrau.

Schmutzige Steinflusen wäscht man vor dem Schuhen mit Sand und Schmierseife mit einer sehr verdünnten Salzwasserlösung ab. Etwa auf einen Eimer Wasser drei Eßlöffel Salzlake.

Starrtes Haar wird wieder weich, wenn man es mit Brillantine, die in der Drogerie erhältlich ist, einreibt und es dann mit einer weichen Bürste behandelt. Die Haare müssen nachdem unter eine Frisurkappe oder ein Häubchen gebracht werden.

Die Preiselbeere in der Küche.

Die Preiselbeere ist mit Recht sehr beliebt, und die Hausfrauen pflegen gern größere Vorräte für den Winter einzumachen. Dies einmal deshalb, weil sich die Preiselbeere gut hält, ferner aber kann sie auf sehr verschiedenartige Weise eingemacht werden und teils als Nachspeise oder Zugabe zu den verschiedensten Gerichten auf mannigfache Art Verwendung finden. Sehr gut schmeckt z. B. als Kompott gekochte Preiselbeeren, unter die man zum Schluß Schlagahne rührt. Als Beigabe eignen sich Preiselbeeren z. B. zu Kartoffelpuffern oder zu „armen Mätern“.

Preiselbeeren ohne Zucker einzumachen. Die Preiselbeeren werden auf gelindes Feuer gestellt, bis sich Saft bildet, und langsam weichgekocht. Dann füllt man sie ganz heiß in Flaschen, die sauber, trocken und vorgewärmt sein müssen. Man bindet sie dann sofort zu.

Preiselbeere-Gelée. Auf 500 Gramm Saft rechnet man 500 Gramm Zucker. Der Zucker wird in dem Preiselbeerensaft aufgelöst, und die Lösung zum Kochen gebracht. Nachdem sie 2 Minuten lang gekocht hat, schiebt man das Gefäß zur Seite, schäumt ab, läßt sie wieder 5 Minuten kochen, schäumt wieder ab, und nach einem nochmaligen 3 Minuten langen Kochen und letzten Abschäumen wird das nun fertige Gelée in Gläser gefüllt. Es empfiehlt sich jedoch, vorher noch die bekannte Tropfenprobe zu machen. (Man läßt auf einen kalten Teller etwas vom Gelée tropfen, und wenn dieses erstarrt, dann ist das Gelée fertig.)

Saft von Preiselbeeren. 3 Liter Preiselbeeren werden in einem Liter Wasser ¼ Stunde lang gekocht. Nun wird der Saft über ein Tuch gegossen. In diesem dann Zucker aufgelöst (auf 1 Liter Saft rechnet man 1 Pfund Zucker) und 5 Minuten lang gekocht, wobei man ständig rühren muß. Dann schäumt man ab, läßt noch einmal 15 Minuten kochen und füllt den Saft ganz heiß in saubere, trockene, vorgewärmte Flaschen, die verkorkt und verkittet werden.

Preiselbeeren mit Äpfeln einzumachen. Die Preiselbeeren werden weichgekocht und herausgenommen. In den Saft tut man nun lauterliche Äpfel, die man geschält und in Scheiben geschnitten hat, ferner etwas Zitronensaft. Wenn die Äpfel weich sind, werden sie durch einen Durchschlag getrieben, mit den Preiselbeeren vermengt und noch einmal zum Aufkochen gebracht.

Preiselbeeren mit Birnen. 1 Pfund Zucker wird mit knapp ¼ Liter Wasser aufgelöst und 2 Pfund Preiselbeeren hineingetan. Nachdem sie ein paar mal aufgekocht sind, schäumt man ab, nimmt die Beeren heraus und tut in den Saft 1 Pfund Birnen, die geschält und in Scheiben geschnitten worden sind. Der Saft muß dabei ziemlich dick eindicken. Wenn die Birnen weich sind, kommen die Beeren hinein, die noch ein paar mal aufkochen müssen.

Rüchenszettel.

- Montag: Holundersuppe*, Kartoffelsuppe mit Fleischbällchen.
- Dienstag: Rindfleisch und Reis mit Pilzen.
- Mittwoch: Wildentee** mit Pfananenkompost.
- Donnerstag: Rindscroladen mit Salzkartoffeln und Selleriestat.
- Freitag: Gefochter Seefisch mit Gemüsebrühe und Salzkartoffeln.
- Sonntag: Tomatensuppe, Schweinebraten mit grünen Rüben oder Salzkartoffeln, Apfelmompot.

*) Holundersuppe. 1 Pfund Holundertrauben wäscht man, streift die Beeren dann erst von den Stielen ab und kocht sie mit 2 Liter Wasser, etwas ganzem Zimt und einigen Nelken mindestens eine Viertelstunde lang. Die Suppe wird noch besser, wenn man einige zerhackte blaue Pfananen oder auch lauterliche Kefel mit den Beeren auskocht. Man schüttet das Ganze durch ein feines Sieb, daß die Kerne zurückbleiben, tut Zucker nach Geschmack dazu und läßt die Suppe wieder aufkochen. Man verdirbt sie mit 2 knappen Eßlöffeln Gultin oder Rindamin, oder auch Kartoffelmehl, in kaltem Wasser angerührt, oder streut 4 Eßlöffel Haferflocken hinein, die über 10 Minuten wenigstens mitkochen müssen, während das Mehl nur einmal aufzulösen braucht. Man gibt zur Suppe in Stücke gebrochene Zwiebel oder auch würfelig geschnittenes, geröstetes Weizenrot. — Für 5 Personen.

**) Wildentee. 3 bis 4 Pfund am Tage vor dem Gebrauch gekochte, geschälte Kartoffeln reibt man, vermischt sie mit einem knappen Eßlöffel Salz, 2 verquirlten Eiern, 6 Eßlöffeln Mehl (möglichst die Hälfte davon Kartoffelmehl, weil das besser bindet) und nach Geschmack etwas geriebener Mustard und läßt den Teig eine Weile stehen. Unterdessen röstet man ungefähr 8 Eßlöffel geriebene Semmel in Butter hellbraun. Dann röstet man den Kofel auf mehrestreutem Brett leicht und vorsichtig fingerdick aus; er ist nicht zähe wie Hefen- oder Rubelsteig und bricht leicht. Den ausgerollten Teig bestreut man mit geriebener, gerösteter Semmel und schneidet ihn dann in etwas handbreite und 30 Zentimeter lange Streifen, diese röstet man leicht mit der Hand zusammen, drückt die Ränder an beiden Seiten mit den Fingern fest aufeinander, damit sich der Rofel beim Kochen nicht aufblähen kann, wendet die geformten Röße in Mehl um, legt sie in stark kochendes Salzwasser ein, läßt sie zugebedt möglichst schnell zum Aufkochen kommen und sie dann im offenen Topf bei wenig Feuer 10 Minuten weiterkochen. Dann nimmt man sie mit dem Sieböl heraus und wendet sie vor dem Wrichtigen in geriebener, draungerösteter Semmel um. — Für 5 Personen.