SLUB
Wir führen Wissen.

tekles soll rund 3 Zentimeter für Erwachsene und 1½ bis 2 Zentimeter für Kinder betragen. Ist aber der Bürstenteil zu lang, dann können die letzten beiden Mahlzähne entweder nur mangelhaft oder überhaupt nicht von der Bürste gereinigt werden. Weiterhin sollen die Borsten zwecks leichter Reinhaltung in Büscheln mit weiten Zwischenräumen aufgestellt sein. Auch müssen die Borstenbündel am vorderen Ende etwas länger sein, so daß die Zwischenräume der einzelnen Zähne einer guten Säuberung unterzogen werden können. Beim Bürsten ist vor allem zu berücksichtigen, daß ohne starken Druck alle Flächen der Zähne gebürstet werden. Bei Anwendung eines zu starken Druckes können im Laufe der Zeit der Zahnschmelz eine Abschleifung erfahren oder das Zahnfleisch eine Schädigung erleiden. Die Führung der Zahnbürste nehme man in folgender Weise vor. An den Außenflächen der Zähne wird die Bürste in senkrechter Richtung auf und ab bewegt. Die Kauflächen werden bei geöffnetem Mund in der Richtung von vorn nach hinten gebürstet. Die Innenseite der Zähne wird mit dem Spitzenteil der Bürste bearbeitet. Die Benützung der Zahnbürste in der beschriebenen Weise sollte täglich zweimal vorgenommen werden, und zwar morgens und abends vor dem Zubettgehen.

Neben dem richtigen Gebrauch der Zahnbürste ist aber auch deren Reinhaltung von großer gesundheitlicher Bedeutung. Nach jeder Benützung muß die Bürste gründlich ausgewaschen werden zwecks vollständiger Entfernung der Putzmittel-, Speisereste und der Belagpartikelchen. Hierauf wird die Bürste abgetrocknet und zum Trocknen mit den Borsten nach oben in einem Mundspülglas oder in einem Ständer aufgestellt. Ratsam ist es, zwei Bürsten in Betrieb zu nehmen. Man hat dann jederzeit eine trockene Bürste zur Verfügung, wenn man die eine Bürste nur abends und die andere nur morgens verwendet. Aus hygienischen Gründen ist ferner dringend dafür Sorge zu tragen, daß jedes Glied einer Gemeinschaft nur seine eigene Zahnbürste benützt. Eine sogenannte Familienzahnbürste ist ungesund und unappetitlich.

Dr. Hoffmann.

Das Schönste dieser Welt!

Geh unempfindlich nicht und ungerührt vorbei
Vorm Schönen dieser Welt, als ob's nicht Gottes sei.
Zu schauen Blumenflor, zu hören Vogelchor,
Hat er das Auge dir erschlossen und das Ohr.
Wenn du verstopfen willst das Ohr, das Auge schließen,
Kann Gottes Preis dir nicht ertönen und ersprießen.
Viel Schönes hat die Welt, das, um von dir genossen
Zu werden, Gott erschuf. Genieß es unverdrossen!

Rückert.

Heute gibt es Kartoffelklöße

Kartoffelklöße. 1½ kg kalte, gekochte Kartoffeln, möglichst Pellkartoffeln, 1—2 Eier oder etwas Milch, 150 g groben Grieß oder Mehl, etwas Salz, Muskat, Thymian oder Majoran.

Die Kartoffeln werden gerieben und mit den übrigen Zutaten zu einem glatten Teig verarbeitet, den man 1—2 Stunden stehen läßt, damit der Grieß bzw. das Mehl ausquellen kann. Dann formt man runde Klöße, die man in einem flachen Topf in kochendem Salzwasser garziehen läßt, ohne daß sie sprudelnd kochen dürfen, weil sie sonst zerfallen. Man darf keinen Deckel auflegen. Man richtet sie, gut abgetropft, in einer Schüssel an, in die man einen umgekehrten Teller gelegt hat, damit das Wasser abtropfen kann, und übergießt sie mit zerlassenem Speck oder in Fett gebräunten Zwiebel- oder Semmelwürfeln.

Rheinische Kartoffelklöße. Zutaten wie oben. Im Rheinland rollt man den Teig etwa ½ cm dick aus, radelt 4 bis 5 cm breite Streifen ab, die man mit etwas Milch oder Fett bestreicht, mit Zucker und Zimt bestreut. Dann rollt man sie auf, drückt die Ränder zusammen und brät sie in der Pfanne von beiden Seiten leicht an oder setzt sie nebeneinander in eine eiserne Pfanne, übergießt sie mit Milch oder entrahmter Milch und läßt sie im Ofen backen oder auf dem Herd unter dem Deckel schmoren. Wenn die Klöße leicht gebräunt sind und die Milch eingezogen ist, richtet man sie an und gibt dazu Salat oder Kompott. Man kann sie auch mit einer Karameltunke übergießen, zu der man 100 g Zucker mit einem Eßlöffel Wasser in der Pfanne gebräunt und mit einer halbe Tasse kochendem Wasser abgelöscht hat.

Gebratene Kartoffelklöße. Kartoffelkloßreste werden in dicke Scheiben geschnitten und in der Pfanne in Speck oder Fett von beiden Seiten braun gebraten.

Kartoffelklöße von gekochten Kartoffeln. Pellkartoffeln, die am Tage vorher gargedämpft sind, werden gerieben und mit Ei und Mehl zu einem Teig verarbeitet, der sich gut formen läßt. Es werden Klöße geformt, in deren Mitte man geröstete Semmelstücken gibt. Die Klöße müssen in Salzwasser garziehen. Man kann als Gewürz etwas Muskat in den Teig geben.

Kartoffelklöße von rohen Kartoffeln (Thüringer Klöße). Geschälte rohe Kartoffeln werden in Wasser gerieben, in einen Beutel gefüllt und ganz fest ausgedrückt. Die Kartoffelmasse wird mit einem sehr heißen Kartoffelbrei aus 6 bis 8 Kartoffeln oder einem heißen Grießbrei aus ½ Liter Milch und 100 g Grieß abgezogen. Der Teig wird gut durchgeknetet und Klöße daraus geformt, die mit gerösteten Semmelwürfeln gefüllt werden. Die Klöße müssen länger kochen als Klöße von gekochten Kartoffeln. Sie sind gar, wenn sie nach oben steigen.

Die chronische Erkrankung der Haut

Eine Folge von Infektionsherden.

Ein weit verbreitetes und äußerst hartnäckiges Leiden der Haut ist das chronische Ekzem. Es handelt sich hierbei um einen Erkrankungszustand der ganzen Haut. An den verschiedensten Stellen des Körpers zeigen sich kleine gerötete Knötchen, die mit Schuppen bedeckt und von Bläschen und Krusten umgeben sind. Sehr häufig werden von diesen entzündlichen Hautveränderungen befallen Hautfalten, Innenseite der Oberschenkel, Hals, Gesicht, Nacken, behaarter Kopf, Hand- und Fußsohlen. Abgesehen von dem unschönen Aussehen der Haut wirkt der Juckreiz beträchtlich störend und verführt oft zum Kratzen. Hierdurch werden nicht selten Wunden gesetzt, die durch Verunreinigung, namentlich durch die Fingernägel, zu üblen Eiterungen Veranlassung geben können.

Das weitverbreitete Leiden wird durch eine Reihe von Ursachen bedingt. Vielfach ist das chronische Ekzem die Folge einer Stoffwechselstörung. In Frage kommen eine ungenügende Ausscheidung von Harnsäure z. B. bei Gicht, ferner eine chronische Darmverstopfung, die reichliche Aufnahme von scharfgewürzten Speisen oder von Genußmitteln, sowie eine Zuckerharnruhr. Sehr oft aber ist die erworbene Ueberempfindlichkeit der Haut gegen unbedeutende äußere Reize nicht auf eine mangelhafte Entgiftungsfähigkeit der Organe oder auf eine beträchtliche Einwirkung von Genußgiften, sondern auf Bakteriengifte zurückzuführen. Von den chronischen Krankheitsherden werden von Zeit zu Zeit in das Blut Bakterien und deren Giftstoffe abgegeben, die dann die Haut für andere Reize überempfindlich machen. Derartige Krankheitsherde können auftreten an den Zähnen, an den Mandeln, in den Nasennebenhöhlen, an den Geschlechtsorganen, im Magendarmkanal und in den Atmungsorganen. Untersuchungen des Essener Professors Memmesheimer haben ergeben daß Krankheitsherde am Zahnsystem am häufigsten chronische Ekzeme auslösen. Vor allem entzündliche Gewebsbildungen an der Wurzelspitze von Zähnen, die man als Granulome bezeichnet, wirken als gesundheitsstörende Infektionsherde. Die Granulome finden sich nur bei wurzelbehandelten Zähnen, die also bereits eine schwere Erkrankung durchgemacht haben. Gemäß der klinischen Erfahrung müssen aber alle Zahnwurzeln mit Goldkronen als verdächtig angesehen werden. Mit Hilfe der Röntgenstrahlen können die Granulome an den Zähnen leicht festgestellt werden. Eine Ausheilung des chronischen Ekzems gelingt sehr oft, wenn der Infektionsherd beseitigt wird. Durch die Entfernung des Zahnes oder durch einen kleinen chirurgischen Eingriff, bei dem die Wurzelspitze und das Granulom abgetragen werden, kann der Infektionsherd ausgeschaltet werden. Wenn keine Stoffwechselstörungen bestehen, so sollte bei einem chronischen Ekzem, das jeder Behandlung trotzt, eine gründliche Untersuchung vorgenommen werden zwecks Feststellung einer Herderkrankung. Besonders genau muß die Mundhöhle untersucht werden. Tunlichst sind Röntgenaufnahmen von den einzelnen Zahngliedern vorzunehmen.

Dr. Hoffmann.

Fliederbeersuppe: Mit einer Gabel streift man die Dolden ab und kocht sie, nachdem sie gewaschen wurden, mit etwas ganzem Zimt und dem nötigen Wasser weich. Durchgestrichen, schmeckt man auf Zucker und Salz ab, gießt ein Glas Rotwein an und quirlt in der Suppe Sago aus. Man serviert die Suppe mit kleinen Makronen oder, wenn man sie herzhafter liebt, mit gerösteten Semmelwürfeln.

Die praktische Hausfrau

Blätter für weibliche Interessen

Womit man fertig werden muß

Die junge Frau in der neuen Familie

Es ist ein eigentümliches Gefühl, als junge Frau seines Mannes in dessen Familie eingeführt zu werden. Nicht immer kennt man sich vorher, sondern wird urplötzlich von bis dahin fremden Menschen als Tochter und Schwägerin mit dem vertrauten „du" begrüßt.

Selbstverständlich geht man an die neue Verwandtschaft mit sehr bestimmten Vorstellungen heran: Man kennt sie aus Briefen und Bildern, aus den Erzählungen seines Mannes. Und der Mann, der seiner jungen Frau noch alle Dinge leicht machen will, schildert Eltern und Geschwister in den hellsten Farben.

Was nicht so ist, wie es sein soll, übergeht er geschickt; in der festen Hoffnung, zu Hause werden sich schon alle von ihrer vorteilhaftesten Seite präsentieren. Bis hierhin ist alles schön und gut und richtig; und es bliebe auch so, wenn zu Hause in demselben wohlwollenden Gedankengange die Vorbereitung zum ersten Sehen geschähe.

Aber — zu Hause ist der Wille wohl da, aber wird er immer noch, nach geschehener Bindung, zugeschüttet mit Erwägungen und Bedenken, ob es auch wirklich die richtige Frau sein wird.

Von den sohnesmütterlichen Empfindungen soll gar nicht besonders gesprochen werden. Mütter von Söhnen werden meistens das Beste für ihren Jungen noch nicht gut genug finden.

Aber da sind noch andere Dinge: Vielleicht hätte ein Vater gerne Vermögen ins Geschäft bekommen. Vielleicht dachten Brüder an eine Frau mit „Beziehungen"; Schwestern haben oft Freundinnen, die schwer enttäuscht sind, und kommen deshalb von vornherein der jungen Frau zurückhaltend entgegen.

Natürlich möchte man von der Familie der Frau recht viel wissen; und die Anteilnahme an allem ist oft dicht an handfester Neugier.

Es ist durchaus nicht leicht, sich in eine bis dahin fremde Familie hineinzugewöhnen. Wenn auch alle eines Blutes sind, können in der Wesensart der gleichen Familie Unterschiede sein, daß man sich fragt: Wie kommt der Vater zu solchem Sohn? — Oder ähnlich.

Also anzunehmen, daß einem alle irgendwie vertraut sind, weil ein Blutstrom alle verbindet, ist ein Irrtum.

Manchmal stehen der jungen Frau sogar Menschen gegenüber, die sie von sich aus nie als Freunde oder auch nur als gute Bekannte sich wünschte.

Jetzt heißt es aber eine Form finden, sich zu verständigen. Meist ist die junge Frau der abwartende Teil. Begegnet man ihr herzlich, wird sie ebenso herzlich sein. Begegnet man ihr kühler, wird sie zurückhaltend bleiben. Sie muß sich dann klarmachen: Ich habe meinen Mann; und mit ihm werde ich leben.

Der Mann muß natürlich voll und ganz auf seiten seiner Frau stehen.

Genau so, wie die Frau voll und ganz auf seiten ihres Mannes. Es ist nämlich gar nicht so selten, daß die „liebe" Familie bald die Jugendsünden des Sohnes erzählt, vielleicht die „Opfer", die sie gebracht hat. Und wenn dann das junge Ehegglück anfängt, die Schatten des Alltags zu zeigen, gebraucht die Frau diese „Aussprachen" der Familie als Waffen. Dann kann es einen großen „Krach" auf der ganzen Linie geben.

Es ist nicht immer einfach, junge Frau in neuer Familie zu sein; aber mit Takt und gutem Willen auf beiden Seiten geht alles. Und im schlimmsten Falle hat man doch nur den Mann geheiratet.

A. S.

Eßbar oder giftig? / Eine Belehrung über Pilze

Neben der genauen Kenntnis der handelsüblichen Pilze — von Waldbewohnern gesammelt, die Pilze und Beeren von Kindheit an kennen — spielt die richtige Zubereitung eine wichtige Rolle. Sie müssen sorgfältig von allen faulen und schwammigen Stellen befreit werden. Ein Pilzgericht darf nur in geringen Mengen gekocht werden. Man muß noch gerne davon essen wollen, dann ist es gerade genug. Denn aufwärmen vertragen die Pilze nicht, viel weniger die Menschen, die sie genießen sollen. Manche Magenverstimmung stammt von dem „Restchen", das am nächsten Tage mit verwendet wurde.

Zubereitet werden Pilze ohne Wasserzusatz, nur mit Fett. Sie lassen beim Kochen noch reichlich Wasser aus, das man abschöpft oder einkochen läßt.

Alle Pilze — bis auf gezüchtete Champignons — vertragen den Zusatz feingeschnittener Zwiebel, gehackter Petersilie und wenig Mehl zum Binden.

Nur die Morchel, der Frühlingspilz, vor dem die meisten Menschen einen heillosen Respekt haben, weil der Genuß bei falscher Zubereitung Vergiftungserscheinungen zur Folge hat, verlangt eine besondere Behandlung. Die Morchel wird in kochendem Salzwasser gut durchgequirlt, damit fällt nebenbei auch das letzte Sandkorn heraus, das beim Essen sonst so unangenehm in den Zähnen knirschen kann. Das Kochwasser wird weggeschüttet, das Morchelgericht tropft unterdessen auf einem Sieb ab und wird rasch noch einmal mit kaltem Wasser überspült. In 5—10 Minuten werden die Morcheln dann in Butter mit gehackter Petersilie weichgedünstet und mit möglichst wenig übergestäubtem Mehl sämig gemacht. Wenn wirklich Giftstoffe enthalten waren, so sind sie durch das erste Kochwasser fortgenommen worden. Auch hier gilt wie bei den andern Pilzen das Gesetz der kleinen Portion, die zudem am Kochtag gegessen werden muß. 125 Gramm je Person genügen, um den Appetit auf das nächste Morchelgericht wachzuhalten.

Den Morcheln folgen zeitlich Pfifferlinge und Steinpilze. Wie freut man sich bei Waldwanderungen über feste gesunde Steinpilze oder über das zwischen Waldgras und Moos aufleuchtende Gelb der Pfifferlinge. Welch Jubel, wenn im eifrigen Vorwärtsdringen durch Gestrüpp ganze Kulturen würziger Pfifferlinge bloßgelegt werden. Um Schonung bitten