

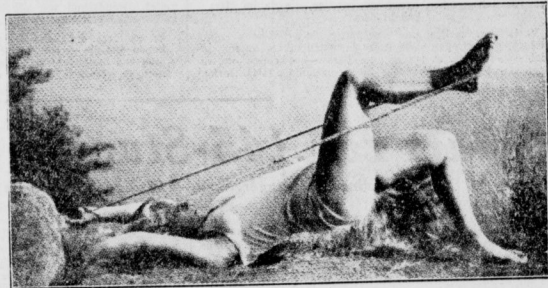
# „Tägliche Haus- und Garten-Zeitung“

## „Täglich 5 Minuten Springseil“

Ein empfehlenswertes Gymnastik-System

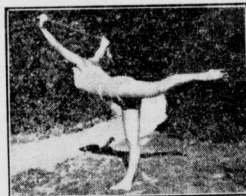
Gymnastik treiben ist keineswegs lediglich eine Angelegenheit der mondänen Frau, die schlank bleiben will, weil es ihr die Mode gebietet, die ihren Körper pflegt aus Gründen der Etikette und die mit dieser Betätigung einen Zweckloses Nichtstun. — Gymnastik treiben ist vielmehr — oder sollte es doch sein — eine Lebensnotwendigkeit für die Berufstätigen, die am laufenden Band arbeiten, in Büros sitzen! Bei der ganz einseitigen Betätigung ihres Kör-

peratures brauchen sie, wenn er nicht verkümmern soll, eine Anregung des gesamten Organismus, brauchen vor allem auch eine Anregung der Atmungsfunktionen und brauchen darüber hinaus noch Freude und immer neue Erweckung der Lebenslust! Um all dies zu erreichen, muss man sich dazu bequemen, jeden Tag eine kurze Zeit auf Gymnastik zu verwenden! Die ersten



Heben des Beckens mit Beugen eines Beines

pers brauchen sie, wenn er nicht verkümmern soll, eine Anregung des gesamten Organismus, brauchen vor allem auch eine Anregung der Atmungsfunktionen und brauchen darüber hinaus noch Freude und immer neue Erweckung der Lebenslust! Um all dies zu erreichen, muss man sich dazu bequemen, jeden Tag eine kurze Zeit auf Gymnastik zu verwenden! Die ersten



Die Waage

Tage erscheint es vielleicht unbequem, diesem Zweck etwas zu opfern von der an sich gewissen kostbaren Zeit der Betruhe. Wer aber diese

seitige Körpererholung zur Steigerung der Beweglichkeit, zur Kräftigung von Herz und Lunge; Das Springseil ist wohl das billigste und bequemste Gerät, das man sich denken kann, und es hat den grossen Vorteil, dass es die korrigierende Wirkung des Lehrers, ja ihn selbst vollkommen ersetzt. Die Übungen werden geschildert, „automatisch“ immer richtig ausgeführt! Der Lehrer ist das Büchlein, sind seine Bilder! Gluckner gibt in wenigen Worten einen methodischen Aufbau sämtlicher Springübungen und bietet neben wertvollen Atemübungen gleichzeitig eine Fülle von Rumpfbüben. Die Trainingsmethode ist klar dargestellt.

Man bedarf keiner besonderen Gymnastikräume, keiner kostspieligen Apparatur — im kleinsten Zimmer, mit dem billigen Springseil, lassen sich Erfolge erzielen, die jeden überraschen werden, der es damit einmal versucht hat. . . . Für den Berufstätigen, den Minderbemittelten, eine geradezu ideale Gymnastik-Broschüre entnommenen Bilder dürften wirksamer noch als Worte werden für die Springergymnastik und das Gluckner-Buch, das zwölf Hauptformen von Springübungen und 30 verschiedene gymnastische Übungen enthält, die sich zur dreifachen Anzahl kombinieren lassen.

### Früchte-Schutz

Auf der Tieftemperaturstation zu Cambridge ist gefunden worden, dass der Dampf des dem Formalin nahe verwandten Azetaldehyds schnell Verdorben von Pilzen und Früchten verursachen. Gleichzeitig zeigte sich, dass gesunde Früchte eine bestimmte Menge Azetaldehyd-Dampf ohne schädliche Nachwirkung aufnehmen können. Der Azetaldehyd wird von den Fruchtgeweben aufgenommen und verschwindet bald, ohne eine Spur von Geruch zu hinterlassen. Er vermag also die schädlichen Sporen zu vernichten, ohne die Frucht anzugreifen, so dass er wahrscheinlich Verwendung in der Fruchtindustrie finden wird.

### Russ — ein guter Gartendünger

Künstliche Düngemittel sind im allgemeinen recht teuer und da Sparen das Gebot der Stunde ist, muss jeder bestrebt sein, Ersatzdünger aus bescheidenen Kräften auszunutzen. Ein solcher Dünger ist uns im Russ gegeben, der beim Fezen der Schornsteine frei wird. Eingetragen, erfüllt er gleich zwei Aufgaben, indem er düngt und auch noch die schädlichen Wurzelfliegen fernhält. Man grabe den Russ im Sommer da ein, wo man Porree- oder Selleriepflanzen setzen will. Auch Rasenplätze erhalten nach einer Bestreuung mit Russ ein kräftiges Grün.

Rissenretlich von 4 1/2 Pfund. Der Landwirt R. aus der Umgebung von Bielefeld der sich auf 1/2 Hektar von Beeten zeigt hat, zeigte einen von ihm gebrauchten Beutel, der 30 Zentimeter lang und 15 Zentimeter dick war. Das Gewicht betrug 4 1/2 Pfund.

Verantwortlicher Redakteur: Julius M e i c h e l s. Berlin

### Bäder von brausendem Wasser

Die wohltuenden Wirkungen der Heilbäder des bekannten Badortes Nauheim kann man sich jetzt mittels eines einfachen Apparates, der als Blase- oder Schaumverteiler bezeichnet wird, in der Wohnung verschaffen. In der englischen medizinischen Zeitschrift „Lancet“ beschreibt Dr. L. Shillitoff von der Abteilung für Therapie des St. Thomas-Krankenhaus die Anwendungen und die Vorteile des Apparates. Die natürlichen Bäder im warmen brausenden Wasser haben sich zur Behandlung von Herzkrankheiten als sehr erfolgreich erwiesen. Infolge der Kosten für einen Besuch in Nauheim müssen jedoch viele auf die Hilfe, die die Bäder bringen, verzichten. Mit dem neuen Apparat kann sie jetzt der Patient in seiner eigenen Badesonne zu Hause haben. Die hauptsächlichsten physiologischen Wirkungen der Bäder beruhen auf der Temperatur des Wassers wie auf der Kohlensäure, die es enthält. Dieses Gas wirkt auf die Blutzirkulation. Das Kohlensäurebad ist, so viel man weiss, die einzige physikalische Behandlungsmethode, bei der der Herzmuskel gestärkt wird, ohne dass zu gleicher Zeit der Pulsschlag sich verschlechtert. Durch eine allmähliche Zunahme des Kohlensäuregehaltes und eine Abnahme der Temperatur des Bades kann das Herz nach und nach gezwungen werden, mehr Arbeit zu tun, und durch diese zunehmende Übung wird die Muskulatur

gestärkt, der Tonus erhöht und Reservekraft angesammelt. Das Wärmegefühl, das durch die starke Kreislaufreaktion hervorgerufen wird, gestattet eine niedrige Temperatur ohne Schauern auszuhalten. Die Gesundheit verbessert sich noch während einiger Monate nach einer solchen Baderkur. Wahrscheinlich beruht dies auf einem langsamen und stufenweisen Wiederherstellungsprozess bei degenerierten Organen, die zum ersten Male wieder, vielleicht nach Jahren, besser mit Blut versorgt werden.

### Jauche für die Obstbäume

Jauche ist einer der geeignetsten Dünger für alle Obstbäume, vornehmlich dann, wenn es sich um das Hervorbringen einer raschen Wirkung handelt. Es empfiehlt sich deshalb, die Anwendung bei solchen Obstbäumen vorzunehmen, die stark mit Früchten behangen waren oder wenn das Holzwachstum gefördert werden soll. Da aber Jauche meistens Kalk und Stickstoff enthält und die Bäume auch sehr notwendig Phosphorsäure brauchen, so ist anzuraten, unter dieselbe Abtrahtdünger zu mischen. Das Düngemittel kann zu jedem Jahreszeiten mit Ausnahme von starkem Frost, vorgenommen werden, indem man rings um die Kronentraufe einen 30 bis 40 Zentimeter tiefen Graben aushebt und den Dünger in denselben bringt. Dies kann man hauptsächlich bei älteren Bäumen ein- bis zweimal wiederholen. Beim Einfüllen des Grabens ist es auch vorteilhaft, Kompost beizumischen.



Mit der dummen Chiffrierschreiberei kann's grüesste Malheur passieren, weil sie eben die nicht verstehen, die's gar nicht lesen sollten! Erika wurde es doch immer nicht, dass ich Orjen mal was pumpte, weil er so verzegbar ist, und ich es doch heimlich gemacht hatte und er mir nur rotpostalsch zulüsterle, ich sollte man am Ersten ihn mal besuchen kommen, und Marie wäre auch da. Wo nun Erika dachte, es wäre eine mit Beinen, und einen eifersüchtigen Zank vom Zanne abtrach und ich doch nicht aufklärend das Mundwerk stopfen konnte und nur heimlich meine Hände in Unschuld und in Pienen ihrer

### Bananensuppe

Sechs Bananen werden von der Schale befreit mit einem Stampfer zerdrückt und zu Sahne verrührt. Dann quirlt man 1-2 Tassenköpfe süsse Sahne darunter nach Geschmack, Zucker kann aber gänzlich fehlen. Nur leicht anwärmen.

### Falsches Lungenhaschee

Falsches Lungenhaschee wird aus Kuhreuter hergestellt. Ein Pfund Ruder wird mit Suppengrün in Salzwasser gargekocht. Das Fleisch durch die Fleischhackmaschine gegeben, während man eine helle Mehlschwitze von 40 Gramm Fett, Zwiebel, 40 Gramm Mehl und der Brühe aufkocht. Ist das Fleisch in der Sose heiss geworden, wird mit Pfeffer, Salz, Essig und gehackter Petersilie abgeschmeckt.

### Gebackene Igel

Von altbackenen Milchbrötchen wird die Schale abgerieben, die Brötchen in Milch und zerquirltes Ei gewaschen, dann zum Abtropfen auf ein Sieb gelegt. Nun werden sie in Ei gehandelt, in geriebener Semmel gewälzt, mit feingehackten Mandelstifthen dicht bestrickt und in Fett schwimmend gebacken, bis die Mandeln hellgelb sind.

### Tomatengericht

Gute, reife Tomaten werden in Scheiben geschnitten, 125 Gramm geriebene Semmel werden mit Salz, Pfeffer, gehackter Petersilie und etwas Zwiebel oder besser Knoblauch gemischt. Eine Auflaufform wird eingetefelt und mit dem Semmelgemisch, Tomatenscheiben und wieder Semmel abwechselnd gefüllt. Obenauf kommen Butterflöckchen. Das Gericht wird im Ofen goldbraun gebacken.

### Kalbsherzen

Einige sorgfältig geputzte, gut gewaschene und vorbereitete Kalbsherzen spickt man mit feinem Speckstreifen und schneidet sie in der Mitte durch. Man kann sie auch im ganzen verwenden. In einer flachen Bratpfanne wird halb Butter, halb Rindsenerfett erhitzt, die Kalbsherzen mit der gespickten Seite nach oben hineingelegt und unter fleisssigem Begiessen langsam gar gebraten. An die Sose giesst man etwas Sahne, Buttermilch oder ein Gläschen Wein. In gleicher Weise werden Kalbsherzen gebraten, nachdem man sie drei Tage lang in eine Beize von halb Weissig, halb Wasser, die man mit Gewürz und Zwiebel oder auch mit Wurzelwerk aufkocht, gelegt hatte.

### Tomaten-Kartoffelpuffer

500 Gramm zerschnittene Tomaten werden in eigenen Saft gerdampft und etwas ein-

gekocht. Durch ein Sieb gestrichen, mischt man sie mit 2 Pfund kalten, gekochten, geriebenen Kartoffeln. Die Masse wird mit einem Ei, Salz und soviel Mehl gemischt, dass man einen ziemlich ebenen Teig erhält. Von diesem werden flache Plätzchen geformt, die auf der Pfanne in Fett auf beiden Seiten schön braun gebraten werden.

waschen konnte und mit Schwester Clären ihrem

### Quittengelee

Reife Quitten werden trocken abgerieben, die Blüten ausgeschalteten, in Stücke geteilt und in reichlich Wasser langsam weich gekocht. Den Saft giesst man wie üblich durch ein Tuch und kocht ihn mit 1/4 Pfund Zucker und 1 Liter Saft zu Gelee.

### Quittenbrot

Erst werden die Früchte abgerieben, halbiert, vom Kernhaus befreit und in kochendem Wasser solange zischen lassen, bis sie weich sind. Lässt sie abtropfen und gibt soviel Zucker als Fruchtgewicht zu den feingewaschenen Quitten und kocht sie bei mässigem Feuer unter fleisssigem Rühren zu Brei. Dann füllt man die Masse in 4-6 Zentimeter hohe Blechkübeln und lässt sie in dem Ofen bei schwacher Wärme trocknen. Stürzt dann das Brot aus, schneidet es mit heissem Messer in Stücke und wälzt sie in Zucker.

### Bückling mit Remouladensose

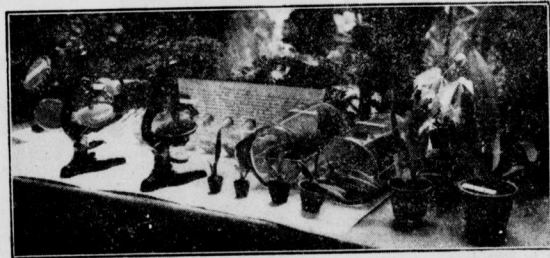
Der Bückling wird von Haut und Gräten befreit, mit der Remouladensose reichlich übergossen und bis zum Essen einige Stunden stehen gelassen.

### Remouladensose

2-3 hartgekochte Eier werden fein gerieben, 2 geriebene Zwiebeln, 8 Teelöffel Senf, 1 Esslöffel feines Öl, 1 Esslöffel Zucker, 1/2 Liter Weissig, gemahlener weisser Pfeffer, Salz nach Belieben, 3-4 gebackte Sardellen. Diese Masse rühre man 10 Minuten und reibe sie durch ein Sieb. Diese Sose passt zu jedem Fisch, kalten Braten und Pökelfleisch.

meinen Zorn herunterwürgen.

Gorgon Zola II.



### Orchideenzucht in der Retorte

Die Entwicklung des Orchideensamen und die Züchtung in Retorten. Davor Mikroskop mit dem ungläublich kleinen Orchideensamen