

Gesundheitspflege.

// Eine Lunge, die kräftig atmen gelernt hat, ist gegen Erkran- kungen bei weitem widerstandsfähiger. Wie eine infolge mangel- haften Atmens schwach entwickelte Lunge. Die erstere wird gegen Erkältungseinflüsse geschützt sein und leiten an der Lungenstirn- wand ein. Durch die Beschäftigung aller Teile, wodurch sie sich in die günstigsten bei weitem besser Widerstand leistet. Alle Übungen, welche Lungen zu erhöhter Arbeit bringen, wie Berg- steigen, Gymnastik usw. werden, wenn richtig angewendet, diese und damit den ganzen Körper kräftigen.

// Bei Herzleiden und Nerven hilft oft das Auflegen von Senf, eines Zerstoßens oder eines weichen Meerrettich auf Brust Herzgegend oder Rücken, Oberarm und Waden, das Ein- reiben von Camphor, Mentholöl und dergl., heiße Hand- oder Fußbäder mit Essig, Lauchsaft oder eine Senfpacke über die Herzgegend, der Gebrauch des Baldrians, der Baldrian- tincturen und Naltramentropfen, was alles jedoch, ebenso wie Ein- atmungen bestimmter Stoffe, nur mit ärztlicher Zustimmung an- zunehmen ist. Am besten ist jedoch eine richtige, gesundheitsgemäße Lebensweise, wie sie für betagte Leiden vorgezeichnet ist.

// Gegen Bleichsucht. Ein sehr natürliches Heilmittel hierfür sind verdorrte Birnen in rotem Wein aufgekocht; ebenso empfeh- lenswert ist solches Mittel. Man zerhackt das Ei recht schaumig mit einem Teelöffel Zucker, gibt ein Glas guten Rotweins daran und genießt täglich in Frühstücken ein Glas so prä- parierten Weins. Man wird die gute Wirkung bald verspüren.

// Man verhäutet blaue Flecken auf der Haut, die durch Stoch, Schlag oder Fall entstanden sind, durch fortwährende Anwen- dung trockener Stärke, die man mit Weizen angefeuchtet hat. Man nicht Weizen zur Stelle, so auch aus Wasser mit Stärke. Die Geschwulst wird auf diese Weise abgehoben und die Wundung beseitigt.

// Gegen Wangenkrampf ereignet sich bisweilen folgendes: Das- mittel als wirksam: Man röhrt einige Hände voll Wasser trocken in einer Pfanne, tut ihn in ein Säckchen und legt es, so heiß man es vertragen kann, auf die Wangen auf. // Der Bitterleech als Heilmittel. Die im Mai und Juni ein- zukommenden Blätter des auf lumpigen, moorigen, torfigen Wäldern und an feuchten Gräben wachsenden Bitter- oder Fieber- leech geben bitteren, magenstärkenden Saft, der zugleich Fieber- abkesseln wirken soll.

// Schmerzhaftes Bläslein. Rheumatischer Turpentin wird in Weingeist aufgelöst, des tauberen Trodrens wegen etwas Weingeist zugegeben und die Masse auf Waschtisch drei- bis dreimal aufgetragen. Das so bereite Bläslein wird auf die schmerzhafteste Stelle gelegt und dort belassen, bis es von selbst ab- fällt. Es ist ein sehr gutes Mittel gegen schmerzhafteste Rheuma- tismen, gegen Gelenks- und Sehnenleiden usw.

Für die Kühe.

// HOLLANDERBEERENDE. Die schwarzen Beeren werden leicht von ihren Stielen abgetrennt, in einer Pfanne gedrehter Weingeist- pfanne aus Feuer geteilt, mit Knapp so viel Wasser als nötig ist, den Boden der Pfanne vor dem Abtrennen zu sichern. Sind die Beeren einmal aufgewellt, so preßt man sie durch eine grobe Siebräder, legt den Saft wieder auf Feuer, gibt ein gutes Stück Zucker dazu, macht einen lungenannten Weichheit mit 1 bis 2 Stoff- lein, voll Wehl oder Kartoffelmehl und einem Glas voll Wein und gießt das unter behändigem Wärdern in den kochenden Hollanderbeeren. Dann schneidet man kleine Semmelwürfel, bädet sie in Butter gelb, tut sie in die Suppenkühle, gießt die kochende Masse darüber und serviert sofort. Die Hollanderbeeren ist auch bei Erkältungskrankheiten zu empfehlen.

// Bienenkräften. Ganz kleine Gurken legt man in kaltes Wasser; nach ein paar Stunden gießt man sie mit einer Würste rein, kühlt sie im Wasser nochmals ab und packt sie in einen Stofftopf zwischen Weinbeeren, Weinblätter, Vorberblätter, ein wenig Salz, einige Gewürznelken und etwas Pfeffer. Man löst man zu viel schärfe Weingeist als genug ist, die Gurken zu bedecken, weicht ein wenig Salz in einem reinen reinen Gefäß auf, übergießt sie, sobald derselbe erkalte ist, damit und läßt das Gefäß einige Tage stehen. Darnach kann man den Weingeist nochmals aufkochen und abermals fast darüber gießen. Der Stofftopf wird auf geschunden und an einem kühlen Orte verwahrt; binnen kurzer Zeit sind die Gurken genießbar, und heißen einen angenehmen, sauren Ge- schmack, können auch lange Zeit in dieser Eigenschaft auf erhalten werden.

// Grüne Erbsen mit Speck. 6 Personen. 2½ Stunden. 350 bis 400 Gramm durchgereinert geräucherter Speck wird in Würfel geschnitten, in etwas Butter bräunlich gebraten und dann heraus- genommen. In die Statutter rührt man zwei Eßlöffel Wehl und verfährt dies, indem man noch etwas Salz oder Wasser hinzusetzt, zu einer ebenen Sauce. Darnach schneidet man 1½ Kilogramm frisch entkernte und sauber gewaschene Erbsen, reißt den Speck- würfeln, zu eine Zwiebel, etwas Petersilie, Pfeffer und Salz dazu, läßt das Ganze über gelindem Feuer langsam weichtochen, schmeckt es ab und verfeinert es mit einem schwachen halben Teelöffel Maggiwürze. v. Bg.

// Erlen-Estrich als Suppenwürze. Wenn Hausfrauen die von den Erlenbäumen bereiten Säften von grünen Erbsen oder Bohnen als ungenießbar wegwerten, so beruhen sie sich damit einer vortrefflichen, billigen Suppenwürze für die Zeit, in der es an frischem Gemüse mangelt. Wenn man nämlich jene Erlen- säften mit Wasser, dem ein wenig lösliches Natrium zugelegt wurde, gehörig auskocht, die Abkochen durch ein Tuch seigt und mit Zucker ein wenig süß macht, so ist es, als hätte man einen Estrich, der sich unbedenklich, ohne zu schmecken, hält, und von dem ein Teelöffel voll, einem Teller mit heißem Wasser zugelegt, genügt, letzterer den Geschmack nach frischen Erbsen zu erteilen.

// Meistfaden. Man verührt 6 Eier mit 125 Gramm Butter, 75 Gramm gelbem Zucker und mit 125 Gramm in 1 Liter Milch durch gelohenen Meismehl, gibt den Schaum von 6 Eiweiß herein, auch Zitronensaft und Zitronat oder Himml- und Rosen- wasser, füllt diese Masse wogerdert auf den Butterteig und gießt 30 Gramm geschmolzene Butter darüber.

// Spinat in Formchen. Reste von Spinatgemüse, die sonst nicht gut aufzuwärmen sind, lassen sich auf folgende Art trefflich ver- wenden und geben ein wohlwärmendes Gericht. Man vermischt das Gemüse, je nach der Menge mit 2 bis 4 Eiern, mehreren Eßlöffeln dicker brauner Sauce, die man schnell aus dem braunen Buttermehl mit leichter Bouillon bereitet, mit geeigneten, gedämpften Pilzen — sowie mit dem nötigen geriebenen Brot, um die Hitze genügend fest erscheinen zu lassen. Diese Masse wird in kleine butterbedeckte Teller gefüllt, im Wasserbad eine halbe Stunde leicht mit gekauter Milch, Kartoffeln und Schinken und grünerer Zunge zur Tafel gebracht.

Arbeit und Erholung.

Ein Mensch, der stets arbeitet, ohne sich eine Erholung zu gönnen, immer nur in Angst und Dank sich befindet, daß er sein Werk vollbringt, nur daran denkt, an ein bestimmtes Ziel zu gelangen, ist zu bebauen, ebenso diejenigen, welche die Vorfürsorge zwingen, über ihre Kräfte ohne Maß und Raue zu arbeiten, die bei aller Keigung für das Gute, Schöne und Gute dennoch nicht frei von Unzufriedenheit können, werden mehr Zeit und Mittel aufzuwenden, um den einfachsten Lebensgenuss zu verschaffen.

Eines der weisesten und notwendigsten Naturgesetze fordert von allen lebenden Wesen, daß, wo ein Verbrauch von Lebenskräften stattfindet, auch eine Ergänzung derselben erfolgen müsse; zu dieser Forderung nicht nachgegeben wird, unterliegt der Organismus der Gefahr, sich selbst zu zerstören. Die Kräfte des Geistes, die sich äußern, bedürfen, jeder scheinbare Reiz, dessen Fehlen trägt daher am meisten zur Verlängerung der Lebensdauer bei.

Daß die Natur einen Beschäftigungsweg von Waden und Schläfen gehalten, um den Verbrauch der Lebenskräfte auszuhalten, so haben menschliche Schranken ihre Weisheit nachahmen gelernt und nach den Vorschriften der bester Natur eingehend. Das richtigste Symbol des notwendigen, unentbehrlichen Ausruhens nach vollendeter Arbeit gab uns Moses in seiner Geschichte der Schöpfung, die er als Werk Gottes in bestimmte Abschnitte einteilt, denen er die große Sabbatfeier folgen läßt. Also selbst den höchst- gedachten wie zu ergründenden Schöpfer, dessen Willen sich von Ewigkeit zu Ewigkeit in der sich stets erneuernden Natur befindet, ließ die menschliche Abwärtigkeit anrufen seinen Willen, auf daß er sehe, daß alles gut sei.

Das Prinzip der Zeit- und Neugierde ist das Ausruhen von alltäglich, oft geistlich, oft körperlich aufreibender Arbeit, um innere Sammlung zu gewinnen, einer erhabenen Erinnerung, einer großen Idee, oder religiösen Betrachtungen sich gegenüber mit Gehörnandensinn in der Kirche zu widmen. Wir möchten aber den Neugierden auch das Wort sprechen aus Situationen, von denen man eine Rücksicht halten kann auf eigenes Tun und Treiben, um zu sehen, ob alles gut sei; den Willen zu erweitern über das enge begrenzte Welt der Alltagsarbeit hinaus, damit er freier und unerschrockener in seinen eigenen Verhältnissen zurückkehren, wenn sie im Zusammenhang mit den allgemeinen betrachtet werden.

Ferner sollte die Heiratsage Familienfeier sein, in denen die Eltern sich voll und ganz ihren Kindern hingeben, um ihnen das stöckliche Gut, das Elternhaus, zu eigen zu machen. Heirats- genuss braucht trotzdem nicht durch die Heiratsage verhängt zu werden, auch Gottverdienst in einem solchen Sinne zu üben, dazu mögen die Heiratsage Veranlassung geben, wie es bei den Alten der Fall war, wo jeder Fremdling, der an des Hauses Pforte zu sol- cher Zeit pöde, einer freundlichen Aufnahme gewiss war. Wenn wir das in uneren gegenwärtigen Verhältnissen auch nicht im weitesten Sinne des Wortes aufstellen möchten, so ist es doch ein schöner Lebensstrebe, als solche Gäste um sich zu haben, die nicht nur kommen, um Zeitverbraten mit uns zu teilen, sondern die zur Erhöhung unserer Festimmung beitragen.

Wiederdere oder sollen Zeit- und Ruhetage zu Spaziergängen und Ausflügen in die Natur benutzt werden. Ein Gang durch den stillen Wald, ein Verweilen an lichter Bergsee oder am Meer, die Ruhe der Wälderhaft in einem schönen wohlgepflegten Garten nicht andachtsvoll und erheitert, erfüllt das Gemüt. So wie derjenige, der nach gesundem Schlaf erwacht, mit Leichtigkeit und Frohsinn an die Tagesarbeit geht, so beginnt jeder an Tätigkeit ge- wöhnte Mensch nach gewohnter Erholung auch gern wieder seine unterbrochene Berufsarbeit. O. B.



Nr. 36

Halle a. S., den 3. September

1910

Arbeitskalender für den Monat September.

Von M. Danler.

Im letzten Arbeitskalender habe ich schon darauf hingewiesen, daß es in diesem Jahre eine Hauptsaat ist, möglichst viel Butter- stoff, wie Gerummet, Futtergemenge, weiche Kleidur usw. zu ver- fertigen, damit das in sehr vielen Gegenden sehr schlecht eingelommene Vieh dadurch ergrüt wird. Dazu aber lerne man nun, daß man recht lange Grünfütter hält und somit nicht zu frühe an seine Ver- vorräte zu gehen braucht. Und kann nur kein Stroh verkaufen. Das Mogenstrich ist notwendig zum Düngen und das Strohtröb- diler gerade in diesem Jahre wieder eine schöne Zugabe zu Milchs, Wärdern und Krautfutter. Die Vorräte an Futtermitteln sollten genau berechnet werden, damit man sie einteilen und nach Kräften ergänzen kann. Nur kein Vieh abhassen aus Futter- mangel. Werkt der Weges so etwas, dann fallen die Viehpreise rapid, du bekommst jetzt wenig, müßt aber im Frühjahr um so viel mehr bezahlen.

Im 3. u. 4. wird in rauheren und wärteren Lagen die Haher- ernte noch beendet werden müssen und nun sind den Hauptfrüchten zur noch die Kartoffeln im Felde. Mitte September muß die Befeldung der Winterkornen beginnen, und zwar folgen aufein- ander Roggen, Weizen und Hafer. Je rauher die Gegend ist, um so viel mehr muß man sich mit der Saat, damit die Samen recht früh in den Winter kommen und so den Ertragen besser Wider- stand leisten können. Ist man trotz ungenügender und guter Ver- arbeitung mit den Ergebnissen des letzten Jahres nicht recht zu- frieden, so lege man zu, ob das Saatgut auf der Höhe und ob es nicht etwa am Malt fehlt. Im ersten Falle bestelle man neues Saatgut von einem ersten Händler, im zweiten freue man Malt zu. Letzteres geschieht in Gestalt von Maltstreu, Weistill man Saatgut, so gebe man Lage und Bodenart an, auch wie die Gegend über Wintererträge liegt. Eines noch ich eben nicht für alle und ein schwerer, hochgedüngter Roggen paßt so wenig auf einem lockeren Sandboden als eine schwere Winterkornart auf eine magere eisere Bergweide.

Sehr wichtig ist auch die Bemessung des Saatquantums; doch kann man hier keine allgemeinen Angaben machen, da die lokalen Verhältnisse dabei eine sehr große Rolle spielen.

Stelle der Herbst so nah werden wie der Sommer, so wird man dazu übergehen müssen, das Futter in Gruben einzulagern oder einzufrieren. Eingefrieren können werden: Ales, Gras, Mogen, Wärdengemenge, grüner Mais, Wupinen, Ahrsenblätter und auch gewisse Arten von Weizen, Roggen, Weizen und Hafer. Die Gruben macht man zweckmäßig vier Meter lang, breit und tief und mauert sie einen Stein hoch aus. Die Futterkräuter müssen frisch hineingetragen, am besten mit Wasser und gegen die Wälderhaft durch eine fechtelohene Grubende abgedeckt werden.

Die Wälder dürften im Monat September wohl die meiste Arbeit haben. Nach dem Einbringen des Grummets werden sie zum Abweiden vom Vieh gebracht. Kann man sie vorher 1-2 Tage unter Wasser legen, so ist das bei Trockenheit zu empfehlen; in diesem Jahre dürfte es kaum nötig sein. Die vom Viehweid ab- getreten Schlacken müssen vertrieben werden, weil sie sonst so- genannte Weistellen bilden.

Im Oktober wird die Ernte allgemeiner. Es sei noch- mals darauf aufmerksam gemacht, die Früchte richtig austreuen zu lassen und sie fortgesetzt auf den Markt zu bringen. Edle Obstarten, die länger aufbewahrt werden sollen, fahre man möglichst wenig zu bewegen und frage sie auch nicht zu oft herum. Sie können dadurch nur Schaden leiden. Die Wurzeltriebe werden abge- schnitten, das Düngen kann beginnen. Die Gänge verwenden den jetzt gebotenen Dünger nicht etwa nur zur Ernährung der dies- jährigen Ernte, sondern auch zum Neuanfang von Wälderholzen. Die Düngung vertritt sich also sehr doppelt für Bewässerung braucht in diesem Jahre kaum geort zu werden.

In Gemisegarten werden leeregeordnete Kartoffel- und andere Beete neu begrünt, georteben und mit Samen von verschiede- nen Wintergemüsen besetzt. Gut man ganz dünn, so man wenigstens ein Teil der Wälder bis zum Frühling liegen lassen; die Sonne die größte Wärme oft beider, auch als wechsellagige Pflanzen. Herbstsaat und Spinnat kann in der ersten Septemberhälfte noch mit Vorteil geort werden. Von Komaten nimmt man die Spinnat (wie die kleinen Früchte ab, damit die wärteren dicker werden und schneller reifen. Rosenkohl, der feinen grünen Anlauf zeigt, wird gleichfalls entzogen. Bei Wärdern die in dieser Zeit reifen, die Sommer in dieser Jahre nicht reifen, bringen man vorzüglich die Wärdern, um wenigstens Portee zu erzielen. Alle Knollen und Wurzeln, die für den Winter eingelagt werden sollen, müssen gut ausgeortet sein. Man lasse sie auch gut ausdunnen und trocknen und lege im Keller für frische Luft. Wärdern gebe man in diesem Jahre auf die Saatkartoffeln acht. Die Frühkartoffeln sind fast alle angegriffen.

Im Wäldergarten wird die Wälder fast nächste Frühling fortgesetzt. Monatskornen werden vernichtet; Zwiebeln, Knob- lauch und Knoblauch kommen in Töpfe. Empfindliche Bierpflanzen werden Ende September in das Wohnzimmer oder in einen kühlen Wintergarten gebracht, doch werden bei warmem Wetter fleißig die Fenster geöffnet.

Das 3. und 4. befindet sich noch auf der Weide. Es ist das ja recht gesund, aber man darf doch nicht übertrieben und bei nachstehendem Wetter und drohenden Frösten sollen die Tiere nachts in den Stall und morgens nicht eher auf die Weide kommen, als bis die Tiere die größte Wärme empfinden. Die Tiere vor dem Austritt eine Portion Trockenfutter, so werden sie dadurch vor dem durch Nebel und Reis drohenden Erfaltungen sehr geschützt. Dann aber lege man doch auch oft genug zu, ob die Weiden auch noch genügend Futter bieten und denke daran, daß die Tiere um so fröhlicher erheitert werden müssen, je kalter es wird. Scheint das Futter nicht mehr genügend zu sein, so müssen Zusatz- fütter gegeben werden. Im Weidenland füttert man neben dem Wäldergras noch viel das Stoppelfutter oder Kunkelrübenblätter. Milchvieh, die abends in den Stall getrieben werden, erhalten noch eine Portion Krautfutter, etwa Gerstenmehl. Sie können durch mehr Milch und die Weiler stehen sich auf dabei. Über- haupt ist hier Sparmaßigkeit fleißig angebracht, denn jetzt kann man mit wenigen Ausgaben die Tiere in gutem leistungsfähigem Zustande erhalten. Gediehe dieses oder nicht, so muß es im Winter auf die hochpreisliche Art nachgeholt werden. Im Krautfutter dürfte bei einem halbwegs guten Wäldergemenge von 5 Pfund pro Kopf genügen. Auch Stroh, Luzerne, Spargel und Senf können als Zusatzfutter auch dienlich sein.

Ferber müssen jetzt fleißig arbeiten und daher auch reichlich gefüttert werden. Fohlen werden an nassem nebeligen Abenden unter Dach und Dach gebracht.

Im Schweinestalle geht die Herbstfütterung vor sich. Man lege schon nach, daß den Winterkornen die Nachbarn durch direkt genommen wird. Viel man Ferkeln wegen Wälderholzen die zweimal im Jahre georteten werden, erfolgt anfangs September die zweite Schur. Die Wälderholzen stehen jetzt gut im Preise und sind zu verkaufen. Die Stallungen sind für den Winteraufenthalt betürchtigen.

In Weinbergen wird alles auf die Weite vorbereitet. Hier sind die Wälderholzen fleißig und der Komatenen dürfte auch noch oft sauer in die Nase steigen.

