

## **Terms and Conditions**

The Library provides access to digitized documents strictly for noncommercial educational, research and private purposes and makes no warranty with regard to their use for other purposes. Some of our collections are protected by copyright. Publication and/or broadcast in any form (including electronic) requires prior written permission from the Library.

Each copy of any part of this document must contain there Terms and Conditions. With the usage of the library's online system to access or download a digitized document you accept there Terms and Conditions.

Reproductions of material on the web site may not be made for or donated to other repositories, nor may be further reproduced without written permission from the Library

For reproduction requests and permissions, please contact us. If citing materials, please give proper attribution of the source.

### Imprint:

Director: Mag. Renate Plöchl

Deputy director: Mag. Julian Sagmeister

Owner of medium: Oberösterreichische Landesbibliothek

Publisher: Oberösterreichische Landesbibliothek, 4021 Linz, Schillerplatz 2

### Contact:

Email: [landesbibliothek\(at\)ooe.gv.at](mailto:landesbibliothek(at)ooe.gv.at)

Telephone: +43(732) 7720-53100

## Ratschläge für Haus und Familie.

Apfel, das gesündeste Nahrungsmittel. Kein anderes Nahrungsmittel enthält die mineralischen Nährstoffe, Kalk, Natron, Eisen, Phosphor, welche als Bau- und Heizstoffe für unseren Körper so wichtig sind, in so leichtverdaulicher Form als Obst, daher die erfrischende Wirkung des Obstes auf unseren Organismus. Vermöge der im Obst enthaltenen Fruchtsäuren übt es auch einen wohlthätigen, anregenden Einfluß auf den Magen und Darmkanal aus; dadurch wird die Verdauung befördert, der Stoffwechsel beschleunigt und der Ausscheidung abgenützter Stoffe Vorschub geleistet. Sehr viele Krankheiten können somit durch den Obstgenuß bei jung und alt verhütet oder niedergekämpft werden. In keinem anderen pflanzlichen Erzeugnis der Erde ist speziell die dem menschlichen Gehirn so notwendige Phosphorsäure als leichtverdauliche Verbindung in solch großer Menge enthalten, als im Apfel. Sorgfältig ausgeführte Analysen haben ergeben, daß der Apfel eine weit größere Menge Phosphor enthält, als jede andere Baumfrucht und Gemüseart, daher gerade der Apfel den geistig angestrengt arbeitenden und eine sitzende Lebensweise führenden Menschen zum Genuß um so mehr empfohlen werden kann, als er außer Phosphor auch noch jene Säuren enthält, welche gegen Schlaflosigkeit und Hautkrankheiten schützen.

Vor Erkältungen haben sich besonders auch die Knaben zu hüten beim „Drachensteigenlassen“. Das Drachensteigenlassen ist eine sehr unterhaltende Spielerei, aber für Knaben nicht ganz ungefährlich. Denn sie sind dabei anfangs zum Laufen, dann aber zum Stillsitzen, und zwar an möglichst windigen Stellen, gezwungen. Dazu werden diese Vergnügungen so lange wie möglich ausgedehnt, denn in den Stunden gegen den Abend hin steigt der Drache am besten, und in der kühleren Abendluft kehren dann die erhitzten Kinder heim und erkälten sich leicht auf dem Heimweg.

Aufbewahren von Zwetschen. Wenn ein Quantum Zwetschen in rohem Zustand, d. h. wie sie vom Baume kommen, möglichst lange aufzubewahren sind, um sie den Kindern nach und nach als Beigabe zum Laibbrot auszuteilen, so werden die vollständig ausgereiften Früchte auf Hürden u. dgl. gelegt, den Stil aufwärts; bei pünktlicher Behandlung lassen sich dieselben bis Weihnachten hin halten. Sodann muß es das Bestreben der Hausfrau sein, einen ansehnlichen Vorrat kunstgerecht zu dörren und an einem geeigneten Ort aufzubewahren.

Das Reinigen von Flaschen bereitet oft große Schwierigkeiten, trotzdem es ganz leicht ist. Man muß nur von den geeigneten Reinigungs-Methoden Kenntnis haben. Fettige Flaschen reinigt man mit Benzin oder, noch besser, mit mangan-saurem Kali. Das Chlor, welches sich dann entwickelt, zerstört die fettigen Substanzen. Die Flaschen werden mit reinem Wasser nachgespült. Flaschen, welche harzige Flüssigkeiten enthielten, wäscht man mit Borax oder Pottasche und spült sie mit Spiritus aus. Diejenigen, welche Essenzen enthielten, reinige man mit Pottasche und Wasser.

Fettflecke aus Tuch- und Wollstoffen zu entfernen. Man löse 20 Gramm gepulverten Borax in einer halben Flasche kochenden Wassers auf und fülle diese Flüssigkeit, wenn sie erkaltet ist, in Gläser. Sie ist ein unschätzbares Mittel, um Fettflecke aus wollenen Stoffen zu entfernen.

Vom Atmen. Das wichtigste Nahrungsmittel ist die Luft und Atmen das wichtigste Geschäft in unserem Körper. Wir essen täglich in 3—5 Malen etwa drei Liter feste und flüssige Nahrung, brauchen aber in 24 Stunden 12.000 Liter oder