

(= 60 Kr.) bei allen Postämtern, Buchhandlungen und Zeitungsstellen bei Selbstabholung. Bei der Geschäftsstelle „Fürs Haus“ zu Berlin SW. 68 1. A. 25 S (= 75 Kr.) nach dem Inlande und Oesterreich-Ungarn; nach dem Auslande 1. A. 50 S.

In einzelnen Stücken zu 10 S (= 6 Kr.) von allen Buchhandlungen und Zeitungsstellen.

Druck nur mit deutlicher Quellenangabe gestattet. Druck von Novellen nur nach Vereinbarung.



Praktisches Wochenblatt für alle Hausfrauen.

Nebst den Beilagen: „Fürs kleine Volk“ (14 tägig), „Handarbeitsbeilage“ (monatlich), „Musikbeilage“ (monatlich), „Modenbeilage“ (14 tägig), „Unterhaltungsbeilage“ (wöchentlich).
 Begründet von Dr. Arthur von Studnik.
 Herausgegeben von Clara von Studnik.

Preis-gekrönt:
 Internationale Ausstellung für Nahrungsmittel und Hausbedarf, Köln 1889.
 Ausstellung für volksverständliche Gesundheits- und Krankenpflege, Stuttgart 1890.
 Ausstellung für bürgerliches Hauswesen zu Mühlhausen in Thür. 1891.
 Ausstellung für das rote Kreuz zu Leipzig 1892.

Anzeigen

für die nächste Nummer müssen spätestens Donnerstag früh in der dem Erscheinen vorausgehenden Woche (also 9 Tage vorher) bezahlt eintreffen. Preis der Bette in der Ausgabe für das Deutsche Reich 1. A. (= 60 Kr.), in der Ausgabe für das Ausland u. für Oesterreich-Ungarn je 20 S (= 10 Kr.), im Stellenanzeiger (nur für Stellengesuche und Angebote) 60 S (= 35 Kr.). Für je 1000 Zeilen, bis zu einem Viertel-Bogen, berechnen wir 3. A. für die Ausgabe für Oesterreich-Ungarn 3 K. Wertbeträge bitten wir, uns nicht in Marken zu senden. Postanweisungen und Geldbriefe sind an die Geschäftsstelle „Fürs Haus“ zu Berlin SW., Lindenstraße 26, zu richten.

Inhalt: Osterfonne. — Guter Rat für Jähornige. — Wie ich die Zeit meiner Tochter einteile. — Der Herd und die Kochgeräte der Urzeit. — Osterfeier. — Preisfrage Nr. 82. — Ostern. — Für den Erwerb. — Unsere Söhne. — Unsere Kinder. — Hausgarten. — Spiele im Zimmer. — Barum und Weil. — Schenken und Pfen. — Für die Küche. — Deutsch-amerikanischer Klitzentzettel. — Bierzenthägiger Klitzentzettel aus Oesterreich-Schlesien. — Fernsprecher. — Echo. — Briefkasten. — Rätsel. — Auflösung des Rätsels in Nr. 545. — Unterhaltungsbeilage. — Modenbeilage. — Anzeigen.

**Der im Grabe lag gebunden,
 Hat den Satan überwunden,
 Und der lange Kerker bricht,
 Frühling spielet auf der Erden,
 Frühling soll's im Herzen werden,
 Herrschen soll das ew'ge Licht.**

Guter Rat für Jähornige.

Die heftigsten Gemütsbewegungen, deren Menschen fähig sind, und welche die Seele gleichsam in ihren Grundfesten erschüttern, nennen wir Affekte. Die Bedeutung des Wortes wird annähernd durch das deutsche „Ergriffenheit“ wiedergegeben. Affekte sind z. B. Schrecken bei einer plötzlichen Gefahr, der alle Thakraft und besonders die Glieder lähmt, die der Erschrockene zur Verteidigung oder zur Flucht braucht, Schmerz, der alle Lebenslust niedrdrückt, Zorn, der die Selbstbeherrschung völlig unwirkt und Andere mehr.

An und für sich ist der Affekt ein rein seelischer Vorgang, der zu seinem Zustandekommen keiner Mitwirkung des Körpers bedarf, aber wegen der Stärke und Heftigkeit, womit er die Seele erschüttert, hat er naturgemäß eine Erschütterung des Körpers, eine Mitwirkung auf alle Teile desselben zur Folge. Vom Gehirn aus verbreitet sich die leibliche Bewegung auf das Muskel- und Gefäßsystem, also zunächst auf die Gesichtsmuskeln, dann auf die Nerven des Schlundes, der Stimm- und Atmungsorgane, des Herzens, der Eingeweide und der äußeren Gliedmaßen. Auffallend ist die besondere Einwirkung einzelner Affekte auf besondere Körperteile. So wirkt der Zorn auf die Leber, der Aerger auf die Galle, die Furcht auf die Nieren usw. Jähornige sollten sich also in erster Linie stets vor Augen halten, daß der Ausbruch des Affektes bei ihnen eine Verschlechterung, ja mitunter eine eigentliche Vergiftung der Säfte zur Folge hat, ein Umstand, der jungen Müttern nicht oft genug warnend in Erinnerung gebracht werden kann.

Es steht fest, daß, während einerseits der Affekt auf den Körper einwirkt, andererseits körperliche Bewegungen eine rückwirkende Kraft auf den Affekt ausüben. Man braucht, wenn man zum Jähornigen neigt, nur die Gebärden des Zornigen nachzumachen, aufzuspringen, die Sten zu runzeln, die Faust zu ballen und heftig zu sprechen, damit das Gefühl des Zornes sich wirklich einstellt. Man redet sich in den Zorn hinein. (Hagemann, Psychologie.)

Hieraus läßt sich eine einfache, aber beherzigenswerte Schlussfolgerung ziehen. Wirken die körperlichen Außerlichkeiten auf den Affekt ein, so muß ihr Fernbleiben ihn nicht erregen, und da der Affekt meist rasch vorüber stürmt, denselben dämpfen. Wenn also ein Erregter

Osterfonne.

Osterfonne, Osterfonne,
 Deren Glanz die Nacht durchbricht,
 Die zu neuer Lebenswonne
 Alle Wesen lockt ans Licht,
 Deinem gottentstammten Segen
 Drängt beglückt die Welt entgegen,
 Winterdunkel wird zunicht!

Osterfonne! Knospen springen,
 Aus der ferne Vöglein zieh'n,
 Und mit freiem Flügel dringen
 Sie zum Lichte froh und kühn;
 Welch ein fliegen und Bewegen,
 Welch ein heimlich keimend Regen,
 Zartes erstes Ostergrün!

Osterfonnel Kindelein spielen
 Selig nach des Winters Haft,
 Und ein neu beglücktes Fühlen
 Füllt das Herz mit froher Kraft;
 Wie die Alten, Schwachen, Kranken
 Zu dem warmen Strahle schwanfen,
 Der ein neues Leben schafft!

Osterfonne, deren Segen
 Strömt in alle Welt dahin,
 Sieh ein Regen und Bewegen
 Nun ins Herz auch und den Sinn,
 Daß wir immer neu es wissen,
 Wer uns aus der Nacht gerissen,
 Uns zum seligsten Gewinn.

Jesus Christ, Du Glanz der Sonnen,
 Himmelschein in trüber Welt,
 Dem die Nacht in Licht zerronnen,
 Den nicht Grab und Dunkel hält.
 Laß uns unser ganzes Leben
 Ewig Dir zu eigen geben,
 O Du großer Osterheld!

H. Pfannschmidt-Bentner.

nicht aufspringt, oder, falls er steht, sich setzt, wenn er jede Bewegung meidet, die den Affekt „nähren“ könnte, also das Strunrunzeln, das Ballen der Faust, wenn er sich bemüht, leise zu sprechen, wenn er endlich, was überaus wichtig ist, sich bestrebt, den zornigen Gegner nicht anzusehen, so wird es ihm gelingen, nach und nach des Affektes Herr zu werden, der ihn bisher bemächtigt hat.

Ich bin weit entfernt davon, hier eine ästhetische Abhandlung über die Berwerflichkeit des Jähornes folgen zu lassen und in edler Entrüstung etwa mit dem Hinweis darauf zu

schließen, daß jede Art „Witaustruch“ einer gebildeten Person unwürdig ist. Das weiß Niemand besser, als die Jähornigen, und Niemand ist nach dem Affekte trauriger über sein Gebahren, als der von ihm Hingerissene. Ich bitte nur, meine wohlgemeinten Vorschläge zu prüfen und zu erproben, aber mit der hingebenden Ausdauer zu erproben, die gestählt wird durch den Hinblick auf die Lieben, die man so oft ohne sichhaltigen Grund gekränkt hat. Von Zeit zu Zeit gehe man mit sich selbst ins Gericht und schone sich nicht. Dann wird man durch ernstliches Wollen dahin gelangen, daß man allmählich seltener und schließlich kaum mehr die Herrschaft über sich selbst verliert und so die Ursache mancher bitteren Stunde für Andere und sich selbst aufheben. Ich selbst habe es erprobt. p. s.

Wie ich die Zeit meiner Tochter einteile.

Als mein Töchterchen zu Michaeli die Schule verließ, hatte sie die größte Lust, ein wenig „Dame“ zu spielen, lange zu schlafen usw. Mein Mann entschied sofort energisch, „daraus wird nichts“, und ich entschloß mich, meinen sechzehnjährigen Batsch gleich gründlich heranzuziehen. „Heraus“, d. h. in Gesellschaft, sollte sie so wie so noch nicht in diesem Winter.

Um 7 Uhr muß sie aufstehen, um 1/2 8 Uhr sich am Kaffeetisch einstellen, wo sie an ihre jüngeren noch schulpflichtigen Geschwister das Frühstück austellt; auch muß sie darauf halten, daß diese ordentlich angezogen in die Schule gehen. Dann räumt sie ihr Wohnzimmer und ihr Schlafkammerchen auf und wischt in sämtlichen Wohnräumen den Staub ab, eine Beschäftigung, die sie bis etwa 10 Uhr in Anspruch nimmt. Darauf geht sie an drei Tagen der Woche bis 12 1/2 Uhr zu einer Schneiderin, bei der sie das Kleidermachen erlernt. An den andern Tagen wird von 10—11 Uhr Klavier geübt, von 11—12 Uhr für die englische Stunde gelernt oder diese besucht. Von 12—1 Uhr ist zweimal wöchentlich Musikstunde, an den Tagen, wo diese wegfällt, wird die Stunde zu Gängen in die Stadt oder zu Besuchen benützt. Von 1/2 2 Uhr, um welche Zeit das Essen abgeräumt wird, wobei sie das Wegstellen besorgt und die Reste unter Verschluß nimmt, bis 1/2 3 Uhr darf sie etwas Unterhaltendes lesen oder mit dem Vater Domino oder Pifett spielen. Dann