Zeitschrift: Zentralblatt des Schweizerischen Gemeinnützigen Frauenvereins = Organe centrale de la Société d'utilité publique des femmes suisses

Herausgeber: Schweizerischer Gemeinnütziger Frauenverein

Band: 62 (1974)

Heft: 2

Heft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

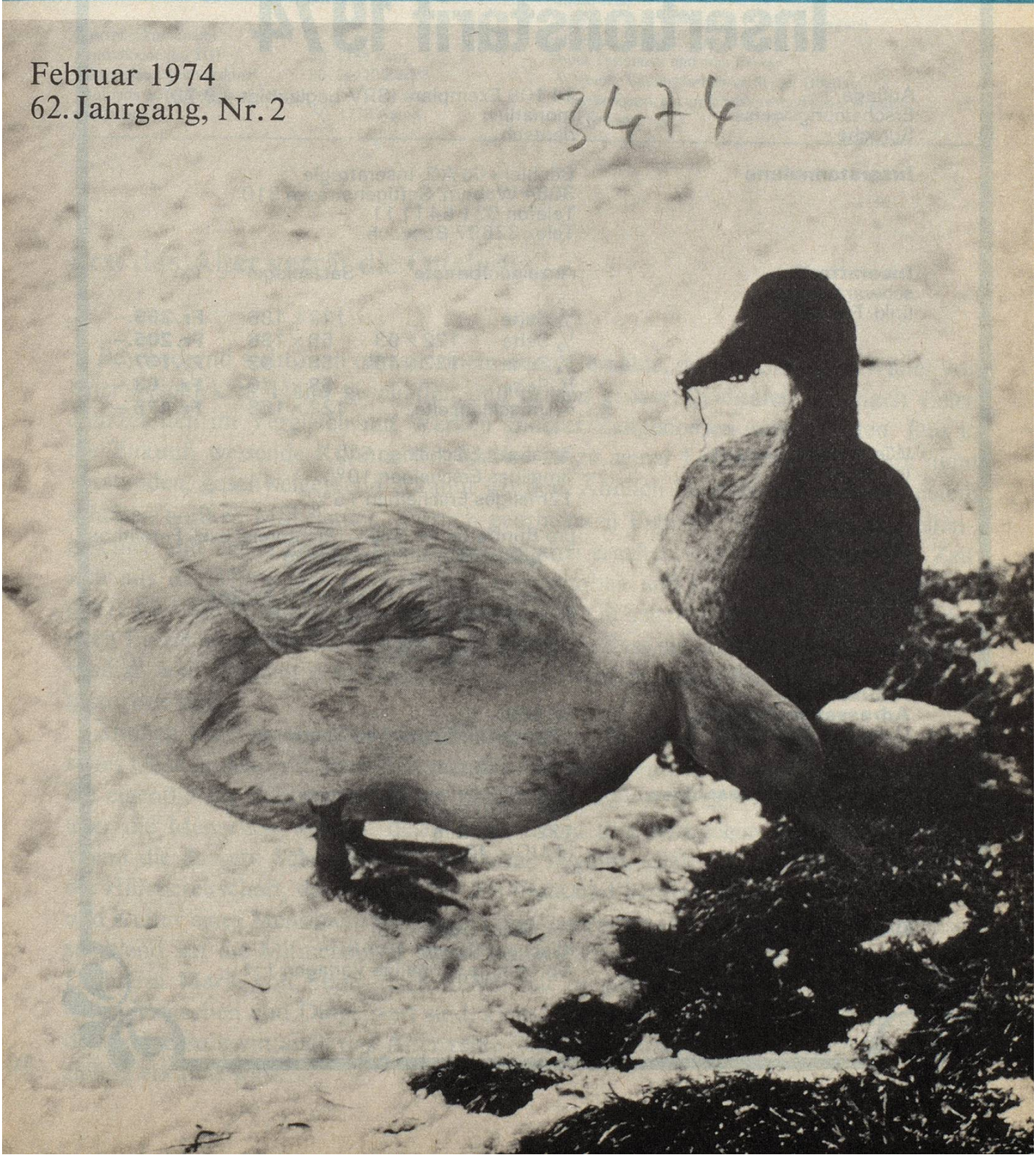
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Zentralblatt des Schweizerischen Gemeinnützigen Frauenvereins

Organe central de la Société d'utilité publique des femmes suisses

Februar 1974
62. Jahrgang, Nr. 2

3474



Zentralblatt
des Schweizerischen
Gemeinnützigen
Frauenvereins
Organe central de la Société d'utilité publique des femmes suisses

Abonniertes Vereinsorgan

Insertionstarif 1974

Auflage	11 109 Exemplare (SRV-beglaubigt 4.9.73)
Erscheinungsweise	monatlich
Sprache	deutsch
Inseratannahme	Büchler+Co AG, Inseratregie 3084 Wabern, Seftigenstrasse 310 Telefon 031 54 11 11 Telex 32697 Buecoch

Inserattarife
schwarz/weiss
(inkl. Fotolitho)

Anzeigenformate		Satzspiegel	1×
1/1 Seite		122 × 186	**Fr. 365.–**
1/2 Seite	122 × 93	58 × 186	**Fr. 205.–**
1/4 Seite	122 × 46	58 × 93	**Fr. 107.–**
1/8 Seite		58 × 46	**Fr. 63.–**
4. Umschlagseite		122 × 168	**Fr. 475.–**

Wiederholungsrabatt (in längstens 1 Kalenderjahr)	3maliges Erscheinen 5% 6maliges Erscheinen 10% 12maliges Erscheinen 15%
Farbenzuschläge	pro Buntfarbe **Fr. 475.–** (Richtpreis) exkl. Fotolithos
Plazierungsvorschrift	10% Zuschlag auf Nettobetrag
Beilagen	Richtpreis 1 Blatt (2 Seiten A5) **Fr. 365.–** (Anzahl beschränkt pro Ausgabe) + Kosten für Einstecken/Mitheften + Postbeilagegebühren
Abonnenten-Adressenvermietung (1maliger Gebrauch)	**Fr. 160.–** ‰ + Kosten für Verpacken/Spedieren
Inserat-Annahmeschluss	ca. 3 Wochen vor Erscheinen
Format	148 × 210 mm
Satzspiegel	122 × 186 mm (4. UG = 122 × 168 mm)
Druckverfahren	Offset
Druckunterlagen	Fotolithos (Raster 48) Klischees (Raster 40/48) reprofähige, einteilige Vorlagen 1 : 1

Redaktion
Frau Dr. H. Krneta-Hagenbach, Hallwylstr. 40
3005 Bern, Tel. 031 43 03 88
(Manuskripte an diese Adresse)

Abonnemente und Druck: Büchler+Co AG
Inserate: Büchler-Inseratregie
3084 Wabern, Tel. 031 54 11 11
Postscheck 30-286
Jahresabonnement: Mitglieder Fr. 6.–
Nichtmitglieder Fr. 7.50

Die Zeitschrift erscheint monatlich. Nachdruck des Inhaltes unter Quellenangabe gestattet

Postschecknummern:

Zentralkasse des SGF	30-1188 Bern
Adoptivkindervermittlung	80-24270 Zürich
Baufonds der Gartenbauschule Niederlenz	50-1778 Aarau

Zum Titelbild:
Sie warten auf den Frühling

Aus dem Inhalt:
Erst das Alter verrät die Qualität
Aus der Arbeit des Zentralvorstandes
Jahresversammlung 1974 in Strättligen
Die Kraft der Heiterkeit
Berlin ist eine Reise wert
Schwangerschaftsabbruch – europäisch gesehen
Malaria wird importiert
Frauen übernehmen Verantwortung im Zivilschutz
Liebe Welt
Erfolgreich im Dienste der Landesversorgung
Zitronen für die Schönheit
Vom Testament und vom Erben
Wertvolle Bildungsarbeit im Berner Oberland
Kontaktlinsen, ein unsichtbares modisches Requisit
Der Kummerspeck

Erst das Alter verrät die Qualität

Bewundernd steht man oft vor einem alten Gemälde, das Jahrhunderte früher von einer geschickten Hand geschaffen und dessen grosse Qualitäten erst nach vielen Jahrzehnten im Vergleich mit Werken anderer Zeitgenossen zutage traten. Das in die Zukunft weisende Können des Malers ist zu seiner Lebenszeit überhaupt nicht verstanden, geschweige denn erkannt worden. Ähnlich kann es uns auch mit einem schönen antiken Möbelstück, herrlich gearbeiteten Figuren, Silber- oder Porzellangeschirr und vielen andern Kunstgegenständen ergehen, die erst im Laufe der Zeit sich aus der Masse des Hergestellten hervorhoben und noch nach Jahrhunderten ganze Generationen zu begeistern vermögen. Nicht selten erfährt man bei der Suche nach Einzelheiten aus dem Leben jener Künstler, dass sie in ihrer Zeit nur wenig geschätzt, weil sie nicht dem allgemeinen Trend folgten, und öfters in grosser Armut gestorben sind.

Ähnlich kann es uns mit Menschen ergehen. In der Jugend begeistert ein hübsches Gesichtchen, ein überschäumendes Temperament, ein forsches Auftreten, und die eigentlichen Leistungen wiegen noch nicht schwer in der Waagschale. Je älter aber die Menschen werden, desto mehr treten ihre wirklichen Qualitäten hervor. Wenn die äussere Schönheit zu verblassen beginnt, zählt nur noch das Verhalten, die Hilfsbereitschaft, der Einsatz für das Gute und Schöne – kurz gesagt Charakter und Kultur eines Menschen. Und diese können, gepaart mit Herzensgüte, sich ebenso strahlend auf die Mitmenschen auswirken wie einst die jugendliche Schönheit. Die Dichterin Marie von Ebner-Eschenbach hat es ganz richtig erfasst, als sie sagte: «Was Menschen und Dinge wert sind, kann man erst beurteilen, wenn sie alt geworden.» Und so kann auch das Alter seine Schönheit haben, die leider oft viel zu spät richtig erkannt wird.

H.K.

Aus der Arbeit des Zentralvorstandes

Auszug aus dem Protokoll der Sitzung des Zentralvorstandes vom 29. Januar 1974 in Zürich

Die Zentralpräsidentin hat einen arbeitsreichen Jahresabschluss bewältigt. Sie hält mit wachen Augen Ausschau nach einem Mitglied für den Zentralvorstand, nimmt sich des Schulbetriebes in Niederlenz fürsorgerisch an, vertrat den Schweizerischen Gemeinnützigen Frauenverein an der Landeskonferenz für Soziale Arbeit und fand beim schweizerischen Fernsehen Interesse für den Film über den Schwangerschaftsabbruch.

Die Statutenrevision wurde bereinigt.

Das «Zentralblatt» betreibt Werbung mit dem «Zentralblatt». Laut Art. 21 der Statuten sind Vorstandsmitglieder der Sektionen verpflichtet, das «Zentralblatt» zu abonnieren und für Verbreitung unter den Mitgliedern besorgt zu sein.

Frau Ernst-Bolleter, Meilen, stellt sich für das Amt der Präsidentin der Stiftung «Mutter und Kind», Waldstatt, ad interim zur Verfügung.

Die Werbeaktion für Waldstatt ist voll im Gang.

Ein besonderes Kränzchen den 21 Mitgliedern der Sektion Schnaus für ihren Sockenverkauf; Erlös Fr. 1500.–!

Die Vernehmlassung zur Revision des Alkoholgesetzes wurde diskutiert. Sie wird von Frau Dr. Näf beantwortet.

Frau Dr. Näf wird in der Themenkommission der Arbeitsgemeinschaft «Die Schweiz im Jahr der Frau» im Sinne des Schweizerischen Gemeinnützigen Frauenvereins mitarbeiten.

Frau Jost weist einen provisorischen Jahresabschluss der Zentralkasse aus.

Der Fragebogen der Landeskonferenz für Sozialwesen wurde von den Frauen Fischer, Herrmann und Peter beantwortet.

Der Zentralvorstand nimmt grundsätzlich Stellung zur Atomkraftwerk-Initiative.

Frau Herrmann vertrat den Zentralvorstand in Bern bei «Frau und Demokratie» und bei der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft in Zürich.

Burgdorf, 30. Januar 1974 *R. Schmid-Wyss*

Für das Ferienheim «Mutter und Kind» in Waldstatt

Seit der letzten Publikation im Januarheft des «Zentralblattes» sind von mehreren Sektionen neu Fr. 3520.– zugunsten des Baufonds für das Ferienheim Sonnenhalde in Waldstatt einbezahlt worden.

Mitteilung der Sektion Bern

Die nächste Mitgliederzusammenkunft findet Montag, 4. März, um 15.30 Uhr im Restaurant Schanzeneck statt. *Der Vorstand*

Jahresversammlung 1974 in Strättligen

Anlässlich der Delegiertenversammlung 1972 in Lenzburg haben wir unsere Einladung für 1974 bekanntgegeben. Wir freuten uns, Ihnen unsere Kantonal-Bernische Ausstellung (KABA) zeigen zu dürfen, wo auch die nötigen Kongress- und Banketträume vorgesehen waren. Die massive Konjunkturdämpfung mit Baustopp und Geldrestriktionen führten dazu, dass die KABA 74 abgesagt wurde. Die geplanten Kongressgebäude blieben ungebaut, und wir sahen uns veranlasst, die so freudig überbrachte Einladung zurückzuziehen. Es folgte die DV 1973 in Luzern, und zu unserem Erstaunen lag keine Einladung einer anderen Sektion für 1974 vor. Unsere Präsidentin bekam Herzklopfen, als sie davon in Kenntnis gesetzt wurde. In der Folge haben wir uns dann nochmals mit den «unüberwindlichen Problemen» (siehe «Zentralblatt» vom Februar 1973) auseinandergesetzt. Und siehe da, nach dem Motto «Schwierigkeiten sind da, um überwunden zu werden» fanden wir doch noch einen Weg, um Sie alle für die Jahresversammlung 1974 bei uns willkommen zu heissen. Nach wie vor besitzen wir keine Kongresshalle und kein Kulturzentrum, aber unsere Johanneskirche weist mit dem angrenzenden Kirchgemeindesaal genügend Plätze für die Verhandlungen auf, und drei gute Restaurants in der Nähe haben uns die nötigen Banketträume zugesichert. Zugegeben, die Organisation wird dadurch etwas erschwert, die Kostenfrage ungünstiger, und unsere Delegierten müssen einige Dislokationen in Kauf nehmen, aber – marschieren ist ja so gesund. Bereits sind genügend Hotelbetten reserviert, die Parkplätze sichergestellt und viele organisatorische Vorarbeiten erledigt.

Wo aber liegt Strättligen?

In keinem Fahrplan und auf keiner Schweizer Karte werden sie Strättligen finden. Strättligen wurde bereits 1919 von der Stadt Thun eingemeindet. Wo Thun, die schöne Stadt am Thunersee, das Eingangstor zum Berner Oberland mit dem einzigartigen Alpenpanorama, liegt, dürfte wohl allen bekannt sein. Die Jahresversammlung 1974 findet aber auf dem ehemaligen Strättliger Gebiet, südwestlich vom Stadtzentrum, statt, und die Mitglieder unseres Frauenvereins wohnen vorwiegend auf Strättliger Boden. Wer sich näher für die Geschichte von Strättligen interessiert, findet im nächsten «Zentralblatt» (Märznummer) viel Wissenswertes.

Wir Strättliger Frauen befassen uns weiterhin intensiv mit der Vorbereitung der Jahresversammlung 1974, denn wir möchten den fehlenden Komfort und kleinere Unannehmlichkeiten durch gemütliche Atmosphäre und heimelige Ambiance wettmachen. Im nächsten «Zentralblatt» verraten wir Ihnen mehr über den 14. und 15. Mai 1974 in Thun-Strättligen.

Mit herzlichen Grüssen *Frauenverein Strättligen*

Die Kraft der Heiterkeit

Orison Swett Marden, der vor mehr als drei Jahrzehnten in New York verstorbene volkstümliche Philosoph, hat in seinem erfolgreichen Werk «Frohsinn – eine Lebenskraft» manche Gedanken über die Kraft der Heiterkeit ausgesprochen, die uns Heutigen noch ebenso von Nutzen sein können wie damals seinen Zeitgenossen. Die nachfolgende Auswahl möge zum guten Vorsatz leiten, die grosse Kraft, die in der Heiterkeit liegt, selbst zu erproben.

Heiterkeit hat eine wundervoll ausgleichende Kraft. Sie kommt mir vor wie das Öl, das der Maschine neuen Schwung verleiht.

Ein bedrückter, melancholischer Mensch, der den Glauben an sich selbst und an sein Können verloren hat, versinkt leicht in nutzloses Grübeln, weil ihm die Heiterkeit fehlt, die sich durch eigene Kraft über das Ungemach des Lebens hinwegzusetzen vermag.

Das Beste und Freundlichste in unserem Leben kommt durch ein herzhaftes Lachen herauf an die Oberfläche.

Ein Mann ohne Humor ist wie ein Wagen ohne Federn, in dem man bei jedem Steinchen in die Höhe hüpft. Mit Humor fährt man aber weich wie auf Gummireifen.

Schwierigkeiten schmelzen hinweg wie Schnee in der Sonne vor einem Menschen mit heiterem Gemüt, der sich durch nichts entmutigen lässt.

Ein heiteres, optimistisches Temperament ist im Leben unendlich viel wert, denn jeder vermeidet das Zusammensein mit solchen, die immer an allem etwas auszusetzen haben und voll «Wenn» und «Aber» und «Das habe ich gleich gesagt» sind.

Man kann sich überall ein Paradies schaffen, nur muss man sich die Freude selbst in sein Leben hineintragen, sonst findet man sie niemals.

Die genussreichste aller Freuden besteht darin, zum Glück anderer beigetragen zu haben.

Es ist einer unserer grössten Irrtümer im Leben, dass wir unser Lächeln, unsere Sympathie und unsere freundlichen Worte für unseresgleichen aufheben oder für die, die gerade nicht mit uns zusammen sind.

Seelische Einflüsse greifen das Nervensystem an, aber ein fröhlich Gemüt befreit nicht nur von Schmerzen, sondern erhöht auch die Lebenskraft des Körpers.

Wir Menschen sehen wohl dieselben Gegenstände, aber durch verschiedene Gläser. Der eine durch ein rauchgeschwärztes, das die ganze Welt in Trauer hüllt, der andere durch ein rosenfarbenes, das alles in Lieblichkeit und Schönheit taucht.

E.R.

Berlin ist eine Reise wert

Es ist in West-Berlin zu einer schönen Tradition geworden, dass die «Arbeitsgemeinschaft der Berliner Frauenverbände», dem konfessionelle und Berufsorganisationen wie der Deutsche Staatsbürgerinnenverband angehören, jedes Jahr Ausländerinnen zu einem Augenschein einladen. Dabei werden sie über die spezifischen Probleme dieser Stadt orientiert, wie auch verschiedene Besichtigungen möglich sind. Diesmal stand die Tagung unter dem Thema «Ausländer sehen Deutschland nach dem Viermächteabkommen und Grundvertrag», wozu sich namhafte Referenten äusserten, damit die Besucher sich ein Bild machen konnten, was sie natürlich nicht der Aufgabe enthob, sich selber in die Unterlagen zu vertiefen, damit sie sich bei Diskussion und Rundgespräch im Schöneberger Rathaus äussern konnten, was denn auch durch die Teilnehmerinnen aus ganz Europa gewissenhaft und distanziert zugleich geschah.

Doch an dieser Stelle mögen die «Nebenerscheinungen» dieses Besuches in Berlin, wo die Mauer einen tiefen Eindruck hinterliess – warum redet man eigentlich kaum mehr davon? –, herausgegriffen werden, weil sie in diesem Kreise zu interessieren vermögen.

Die Gäste waren bestens untergebracht in dem schön gelegenen Evangelischen Johannesstift in Spandau, einem Dörfchen mit Kirche, Gästehäusern, einem Akutspital, Chronischkrankenhäusern, Heimen für schwer geschädigte Kinder, einer Grund- und Realschule auf evangelischem Boden für den Bezirk, Ausbildungsstätten für Krankenpflegehilfen und Altenpflege wie auch für Diakone, Heimerzieher und Heilpädagogen. Dazu kommt noch eine Schule für Kirchenmusiker, die sich durch ihren A-capella-Chor in aller Welt einen Namen gemacht hat.

Das Werk ist von Johann Hinrich Wichern, einem Zeitgenossen Fliedners, vor über hundert Jahren gegründet worden und wird allein durch Pflegegelder und Zuwendungen der Freunde des Stiftes getragen. Dieses ist heute nicht mehr aus Berlin wegzudenken. 2000 Menschen, Patienten und Betreuer, wohnen hier zwischen hübschen Anlagen und in gemütlichen Häusern, die alle einen guten Geist ausströmen, ist doch das Werk geprägt durch einen echt diakonisch-evangelischen Sinn, der sich für alle Menschen – in Ökumene –, die der Hilfe bedürfen, öffnet. Hier wird eine kirchliche Sozialarbeit im grossen Stil geleistet, wo Arbeit auf Hoffnung getan wird. Immer wieder finden sich auch junge Menschen, die ein Jahr ihrer Berufsausbildung für das freiwillige diakonische Jahr hergeben. Im Johannesstift werden auch Männer, eben Diakone, ausgebildet, was ein Anliegen des Gründers gewesen ist, der anfänglich Gefangene und deren Kinder betreute, dann aber sein Werk sozial, pädagogisch und kirchlich ausbaute.

Der Besuch des «Klinikums» zeigte ein hochmodernes, spezialisiertes und automatisiertes Krankenhaus mit an die hundert Operationssälen, wo Förderbänder noch und noch eine grosse Rolle spielen, ist doch alles so eingerichtet, dass Personal, Wege und Zeit gespart werden können, ein Bild einer eigentlichen «Gesundheitsfabrik», wobei zu hoffen ist, dass der Patient seelisch nicht zu kurz kommt.

Das «Christopherushaus» mitten in der Stadt – wie klug doch! – dient Betagten und steht auf antroposophischer Grundlage, was sich durch frohe Farben, Musik- und Maltherapien und individuelle Züge manifestiert. Ein Heim für spastische Kinder, das sehr persönlich gestaltet ist, konnte ebenfalls besucht werden, wie auch eine Exkursion zu den «Offenen Türen» in der Nähe des Kurfürstendammes beeindruckte. Hier arbeiten zwei katholische Geistliche mit Psychotherapeutin und Fürsorgerteam zusammen, stehen allen Hilfesuchenden, gleich welcher Konfession, zur Verfügung, für die diese Stelle oft die Endstation in Not und Verzweiflung ist. Nichts ist diesen Helfern unbekannt an geistigem und materiellem Elend des Grossstadtmenschen, der seinen Weg nicht mehr gehen kann und den sie – ohne Formulare – ein Stück weit, bis er wieder zu sich selbst gefunden hat, begleiten.

Die Begegnung mit dem holländischen Pater Michael wurde zu einem Erlebnis, stand doch mit ihm ein Mann vor uns, der ohne grosses Getue Grosses leistet und einfach für den andern da ist. Sorgen bereiten ihm, wie er uns versicherte, die vielen illegalen Gastarbeiter, vor allem die Türken, die in Berlin oft völlig hilflos sind.

Hochinteressant auch das Referat der Ärztin, die für den Gesundheits- und Fürsorgedienst Berlins zuständig ist. Dr. Ruth Mattheis skizzierte die bevölkerungspolitische Situation der Stadt, die gekennzeichnet ist durch die niedrigste Geburten- und höchste Todesrate der Welt. Es stirbt in Berlin ein hoher Prozentsatz an Krebs und Suizid, es sind unverhältnismässig viele Verkehrstote zu beklagen, es gibt einen sehr hohen Prozentsatz von Betagten (in Tempelhof sind 40 Prozent über 65 Jahre), was alles aus der Bevölkerungsstruktur und dem politischen Inseldasein West-Berlins zu erklären ist.

Obwohl genügend Spitalbetten und Ärzte vorhanden sind – letztere sind ungünstig auf die Quartiere verteilt –, macht sich der Personalmangel unliebsam bemerkbar, dem abgeholfen wird durch den Beizug von 2000 koreanischen Krankenschwestern, wobei man sich auf ein Land beschränkt, damit die Einführung gezielter vonstatten gehen kann.

Die medizinische Nachfürsorge ist in West-Berlin recht gut. Es kommen auf 200 Betten eine Sozialarbeiterin, auf 50 Betten eine Therapeutin, es steht auch ein telefonischer Gesundheitsdienst zur Verfügung, wie auch Präventivmassnahmen ergriffen worden sind (Schwangerenuntersuchungen, periodische Konsultationen von Frauen über 30 Jahren usw.). Doch müssen die verschiedenen ambulanten Versorgungsbereiche noch besser koordiniert werden, wie die Ärztin auch Tagesspitäler wünscht und die Gesundheitserziehung bei allen Altersstufen vorsorglich verstärken will, Probleme also, die ja auch uns beschäftigen.

Interessant waren die Voten der ausländischen Gäste zu diesen Aspekten. In Holland wird die Nachbarnhilfe gross geschrieben, man achtet aufeinander und ruft Hilfe, wenn ein Mitmensch länger nicht gesehen wird, man hilft sich auch gegenseitig aus. In Dänemark wird eine grosse gesundheitliche Öffentlichkeitsarbeit am Ra-

dio praktiziert, in Frankreich und Luxemburg können sich junge Paare vor der Heirat untersuchen lassen, eine Möglichkeit, vor der man sich in Deutschland nach den bittern Erfahrungen im Nazireich – «Ehetauglichkeit» usw.! – scheut.

Für den ausländischen Besucher war der Augenschein sozialer Einrichtungen in West-Berlin sehr aufschlussreich, zeigten sich doch Probleme einer Riesenstadt, die zudem in einer aussergewöhnlichen politischen Situation steht, so dass man behaupten kann, dass Berlin ein Barometer für uns alle ist. *Rosmarie Kull-Schlappner*

Schwangerschaftsabbruch – europäisch gesehen

Die Diskussion um den Schwangerschaftsabbruch ist noch immer im Gange und hat noch zu keiner Gesetzesänderung geführt. In diesem Zusammenhang mag der nachfolgende Artikel von Interesse sein. *Die Redaktion*

«Technisch gesprochen, ist Abtreibung ein leichter Eingriff. Aber seien wir ehrlich – es ist kein Spass», heisst es in der Broschüre einer der elf Abtreibungskliniken, die es zurzeit in Holland gibt. Jährlich fahren über 40000 Frauen aus der Bundesrepublik dorthin, um abtreiben zu lassen. Sie zahlen rund 400 Gulden (ungefähr Fr. 455.–) dafür. Ein Teil der Kliniken hat sogar den Preis bis auf 300 Gulden herabgesetzt. Die holländische Regierung will nun aber ein Gesetz erlassen, das die Abtreibung künftig nur noch bei holländischen Frauen erlaubt, um den Strom der Ausländerinnen, der jährlich grösser wird, einzudämmen.

In der kleinsten holländischen Klinik, in Zwolle, werden jährlich 1500 Abtreibungen durchgeführt, rund tausend davon an deutschen Frauen. Von diesen sind mehr als 60 Prozent verheiratet und haben bereits Kinder. Sie fahren nach Holland, weil ihnen bei einer Abtreibung in Deutschland (wenn sie entdeckt wird) bis zu fünf Jahren Gefängnis droht, weil sie nicht zu einem Kurpfuscher wollen oder weil sie keinen Arzt kennen, der zu einem illegalen Eingriff bereit ist.

In den neun Ländern der Europäischen Gemeinschaft leben rund 260 Millionen Menschen; mehr als 52 Prozent davon sind Frauen. Obwohl das Problem der Abtreibung ein enorm wichtiges ist, hat es die EG-Kommission in Brüssel bisher umgangen wie die Katze den heissen Brei. In der EG-Sozialpolitik ist sowieso noch nicht sehr viel erreicht worden. Zum Beispiel ist die Lohngleichheit für Männer und Frauen, wie sie im Römer Vertrag von 1957 festgelegt wurde, immer noch nur eine Richtlinie geblieben, die vom Ministerrat verabschiedet werden sollte.

So ist also kaum zu erwarten, dass man sich in Brüssel demnächst mit dem Abtreibungsproblem befasst. In Schweden jedoch haben Fachärzte eine Untersuchung veröffentlicht, die sie 20 Jahre lang an Kindern, die von den Müttern ursprünglich abgetrieben werden wollten, durchgeführt haben. So wurden unter anderem 18 Prozent dieser ungewollten Kinder kriminell (von gewünschten Kindern vergleichsweise nur 8 Prozent!). Psychiatrische Hilfe brauchten 28,3 Prozent der ungewollten Kin-

der (15 Prozent der gewünschten). Im ganzen gesehen, kamen die Wissenschaftler zu dem Ergebnis, dass ein Kind, das von der Mutter lieber abgetrieben worden wäre, gegenüber dem Wunschkind soziale und geistige Nachteile aufweist.

Anfangs Juni 1971 starteten westdeutsche Frauen mit der sogenannten «Aktion 218», die damit anfing, dass Schauspielerinnen, Journalistinnen, Studentinnen und viele andere Frauen unter dem Motto «Das Recht auf den eigenen Bauch» in der Illustrierten «Stern» öffentlich erkärten, dass sie abgetrieben haben. Sie forderten die Abschaffung des Paragraphen 218. Laut «Infratest» sind 54 Prozent der westdeutschen Bevölkerung für die Abschaffung dieses Paragraphen. Eine seriöse Schätzung ergab in der Bundesrepublik, dass rund 170000 Abtreibungen pro Jahr stattfinden.

In Italien und Frankreich sind Abtreibungen grundsätzlich verboten. In England kann ein Schwangerschaftsabbruch bis zum vierten Monat vorgenommen werden; man beabsichtigt sogar, bis zum siebten Monat zu erhöhen. In Dänemark waren bis vor kurzem noch Unterschiede zwischen nichtgenehmigungspflichtigen Unterbrechungen (medizinisch) und genehmigungspflichtigen (eugenisch und ethisch) gemacht worden. (Medizinische Unterbrechungen werden gemacht, wenn das Leben der Mutter in Gefahr ist, eugenische Unterbrechungen dienen zur Verhütung einer kranken Nachkommenschaft, und ethische Unterbrechungen sind zum Beispiel solche nach einer Vergewaltigung.)

Auch für die Schweiz ist die Abtreibung immer noch ein heisses Thema: im Dezember 1971 wurde ein Volksbegehren für die Straflosigkeit der Schwangerschaftsunterbrechung mit knapp 60000 Unterschriften eingereicht. Inzwischen hat eine Expertenkommission drei Lösungsmöglichkeiten vorgeschlagen, die fast genauso aussehen wie die, die zurzeit in der Bundesrepublik zur Debatte stehen.

Eine Untersuchung von englischen Gynäkologen ergab, dass trotz eines scharfen Anstiegs der Zahl der Abtreibungen die Frequenz der nicht legal durchgeführten Aborte praktisch gleichblieb, ebenso die Zahl der durch die Abtreibung verursachten Todesfälle. Die Liberalisierung des Abortes hat also bisher nicht zu einer Verminderung der kriminellen Aborte mit häufig tödlichem Ausgang für die Mutter geführt. In den holländischen Abtreibungskliniken wurde die Erfahrung gemacht, dass die Frauen, die sie einer Abtreibung wegen aufsuchen, meist sexuell unerwachsen sind. «Sie sind kaum aufgeklärt. Das ist der Punkt, wo man einsetzen sollte. Aufklärung ist besser als Abtreibung!»

Mascha Michaelsen

Liebe Leserinnen,

Bitte beachten Sie Seite 53. Wir zählen auf Sie! Vielen Dank!

Malaria wird importiert

Vor noch nicht zwei Monaten ist in einem Dorf im Kanton Bern ein junger, hoffnungsvoller Mann an Malaria gestorben. Er hatte kurz vorher mit seinen Eltern irgendwo in Afrika glückliche Ferien verbracht und sich dabei die perfide Krankheit geholt, die, zu spät erkannt, zu seinem Tode führte. Dies war wohl der Anlass zum nachfolgenden Artikel. Da man heute relativ leicht in tropische Gebiete reisen kann, dürfte er im Hinblick auf eine neue bevorstehende Ferienzeit von grösster Aktualität sein.

Die Redaktion

Vorbeugung ist für Tropenreisende lebenswichtig

Von Dr. med. Hans E. Meyer, Zürich

SÄI. Malaria ist immer noch die am weitesten verbreitete Tropenkrankheit. Sie wird durch den Stich der Anopheles-Mücke übertragen. Die geographische Verbreitung dieses Insekts in feucht-heissen, sumpfigen, verschlammten Zonen bestimmt die Infektionsgefahr. Wo keine Mücken sind, da gibt es keine Malaria. Trotz grosser Anstrengungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zur Ausrottung der Malaria leben in Afrika immer noch über 600 Millionen Menschen in verseuchten Gebieten. *Fast eine Million Menschen fallen ihr jährlich zum Opfer.*

Als Folge des Massentourismus ist die Malaria zur häufigsten und gefährlichsten importierten Tropenkrankheit auch im gemässigten Klima geworden. *In der Schweiz verzeichnete das Eidgenössische Gesundheitsamt in den Jahren 1970–1973 durchschnittlich 8 Erkrankungsfälle und 3 Todesfälle (bis 1972) wegen Malaria;* für 1973 hat das Eidgenössischen Statistische Amt die Zahl der Todesfälle noch nicht erfasst. In der ersten Woche des Jahres 1974 ist in Lützelflüh BE ein aus Kenia eingeschleppter Fall tödlich ausgegangen.

Gefahr wird unterschätzt

Die Reisenden unterschätzen offenbar die Gefahr, an Malaria zu erkranken, besonders wenn sie sich nur kurze Zeit in verseuchten Gebieten aufhalten, und unterlassen daher die notwendigen Schutzmassnahmen. Zudem gleicht Malaria, insbesondere ihre gefährlichste Form, anfänglich vielen anderen Krankheiten. Die richtige Diagnose wird daher oft zu spät gestellt; wenn die angemessene Behandlung ebenfalls zu spät erfolgt, ist der Patient nicht mehr zu retten. Luftreisen sind im Jet-Zeitalter so schnell, dass eine Reise um die Erde in kürzerer Zeit absolviert ist als die Inkubationszeit (von der Ansteckung bis zum Ausbruch einer Krankheit) dauert. Im Krankheitsfalle lautet darum die Frage des Arztes stets: *Wo* sind Sie gewesen? *wann? wie lange?* Der Patient hat seinerseits den Arzt darüber zu informieren, *wann* er *wo* gewesen ist.

Übertragung erfolgt nur durch Mückenstich

Malaria wird durch einzellige tierische Lebewesen (Plasmodien) verursacht, die von den Weibchen der Anopheles-Mücken durch Stich in die menschliche Haut übertragen werden, wobei vier Arten von Plasmodien zu unterscheiden sind. Für über 90% der Todesfälle verantwortlich ist das Plasmodium falciparum, für den Rest die sogenannte Vivax-Gruppe mit drei Formen. Um an Malaria zu erkranken, genügt es, in einem von ihr verseuchten Gebiet gewesen zu sein. Ein einziger Stich während eines einstündigen Aufenthalts auf einem Flughafen kann genügen, um ein Leben sinnlos früh und sinnlos qualvoll auszulöschen. *Tropenreisen ohne korrekte Malariaprophylaxe grenzen daher an Selbstmord.*

Rechtzeitige Behandlung ist lebensrettend

Die *Falciparum-Malaria* (Malaria tropica, maligne oder perniziöse Malaria) ist eine akute schwere Krankheit, die unbehandelt zu tiefer Bewusstlosigkeit, zum Koma und innert einer Woche zum Tode führt. Bei rechtzeitiger und korrekter Behandlung sind keine Rückfälle zu befürchten. Die Erkrankungen an Malaria der *Vivax-Gruppe* verlaufen milder und zeigen oft einen charakteristischen Fieberverlauf, der die Diagnose erleichtert; sie neigen aber in verschieden starkem Masse zu Rückfällen, die immer wieder der Behandlung bedürfen. Fieber kommt bei allen Malariaformen vor. Die Krankheit kann aber uncharakteristisch mit Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen und nur leichter Temperaturerhöhung beginnen, so dass man an Grippe, Erkältung oder ähnliches denkt. Der typische Verlauf einer Malaria-Attacke (Hitzestadium, Schüttelfrost, Schweissausbruch, Temperatur bis 41 Grad) tritt erst später auf. Nicht selten sind auch Fieberdelirien und Durchfälle, die an eine Ruhr denken lassen. Nach Abfall der Temperatur fühlt sich der Kranke schwach und müde, aber recht wohl. Bei den Malaria-Vivax-Erkrankungen kann sich die Fieberepisode nach 48 oder 72 Stunden wiederholen. Ohne entsprechende Behandlung treten weiter Schübe auf, die jedoch nur immer geringere Temperaturerhöhungen aufweisen; schliesslich verebbt die Krankheit, wenn Herz und Kreislauf den Fieberschüben gewachsen sind.

Vorbeugung: Insektenschutz und Medikamente

Die Malaria wird nur durch den Stich der Anopheles-Mücke übertragen. Daher gibt es auch keine Ansteckung von Mensch zu Mensch. Um so wichtiger ist es, neben der medikamentösen Vorbeugung alle möglichen Massnahmen zur *Vermeidung des Insektenstiches* zu ergreifen; dazu gehören zum Beispiel intakte Drahtfenster und -türen, um das Eindringen der Mücken in die Schlafräume zu verhindern; Versprühen von Insektenvernichtungsmitteln und anschliessende Lüftung der Zimmer im Dunkeln. Sind die Fenster nicht dicht oder ist man auf Safari, so muss für ein Moskitonetz gesorgt werden. Alte Tropenfüchse bedecken möglichst grosse

Teile des Körpers mit Kleidern (lange Hosen und Hemdärmel) und behandeln die freien Hautpartien alle 1–2 Stunden mit einem insektenabstossenden Mittel.

Neben diesen allgemeinen Massnahmen muss eine *medikamentöse Vorbeugung* eingehalten werden, um sich vor den Malariaparasiten zu schützen. *Eine Impfung gibt es nicht* und ebensowenig ein Medikament, das die eingedrungenen Malaria-Erreger unmittelbar nach dem Stich vernichten würde. Es gibt aber Medikamente, die bei korrekter Anwendung in den meisten Fällen einen Ausbruch der Krankheit verhindern, zum Beispiel Amodiaquin, Chloroquin, Proguanil, Pyrimethamin. Die Verträglichkeit der Medikamente sollte unbedingt *vor* der Abreise geprüft werden. *Dazu bedarf es keiner ärztlichen Beratung.* Die Medikamente sind mit Flüssigkeit nach dem Essen zu nehmen, um Unwohlsein oder Erbrechen zu verhindern. Man beginnt mit der Tabletteneinnahme in der Woche vor der Abreise und beendet sie 4–6 Wochen nach Verlassen des Malariagebietes.

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, in Gebieten, wo die Krankheit einen Dauerzustand bildet (insbesondere in Afrika), die gebräuchlichen Dosierungen zu verdoppeln.

Für Kinder sind entsprechend niedrigere Dosen angezeigt. Diese Dosierungen sind auch bei *Schwangerschaft* ungefährlich. Dagegen ist das Leben eines Kindes ernsthaft bedroht, wenn Malaria während der Schwangerschaft auftritt. Sollten einmal *allergische Reaktionen* (z. B. Hautausschlag, Magenbeschwerden) auftreten, so kann das Medikament gewechselt werden. Das als subversive Propaganda ausgestreute Gerücht aus dem Weltkrieg, wonach die Medikamente gegen Malaria die *Sexualfunktionen* stören, hat sich nicht bewahrheitet, sondern nur einen unnötigen Anstieg der Erkrankungen und der Todesfälle bewirkt.

Frauen übernehmen Verantwortung im Zivilschutz

zsi. Während für alle Männer vom 20. bis 60. Altersjahr, die nicht in der Armee eingeteilt sind, ein Obligatorium für den Dienst im Zivilschutz – eine Säule unserer Gesamtverteidigung – besteht, ist die Mitarbeit der Frauen freiwillig. Es ist aber erfreulich, dass nach Auskunft des Bundesamtes für Zivilschutz gegenwärtig gesamtschweizerisch rund 23 000 Frauen im Zivilschutz eingeteilt und ausgebildet sind. Das sind aber erst 10 Prozent des Bedarfes, der für ein optimales Rendement der Organisation erforderlich wäre. Frauen können nach Verfassung und Gesetz die Schutzdienstpflicht nur freiwillig auf sich nehmen. Sie leisten dann nach einer Grundausbildung von fünf Tagen ein bis zwei Tage Dienst pro Jahr. Dieser Dienst, der wie bei den Schutzdienstpflichtigen der Eidgenössischen Militärversicherung und der Lohnausgleichordnung unterstellt ist, kann am oder in der Nähe des Wohnortes geleistet werden. Die Frauen, die sich für den Zivilschutz verpflichten, werden ihren Familien nicht «entrissen», erhalten aber eine Ausbildung, die eigentlich

zur Erwachsenenbildung gehört und ihnen in vielfacher Beziehung auch zu Hause nützlich ist. In diesem Zusammenhang sei nur die Ausbildung in Erster Hilfe und das Löschen von Entstehungsbränden erwähnt.

In verschiedenen Landesteilen gibt es auch bereits einige Frauen, die in der Gemeindeverwaltung das Amt einer Leiterin der Zivilschutzstelle übernommen haben, um den Zivilschutz auf Gemeindeboden administrativ zu betreuen, die Verantwortung für Registrierung, Aufgebote und Betreuung der Schutzdienstpflicht zu übernehmen. In Heiden wird zum Beispiel auch die Zivilschutzkommission der Gemeinde von einer Frau präsidiert. Frau Verena Früh wurde letztes Jahr in einer Nachwahl in den Gemeinderat des Kurortes im appenzellischen Vorderland gewählt. Der Zivilschutzkommission einer Gemeinde, wie sie nach Gesetz gebildet werden muss, fällt eine grosse Verantwortung zu. Sie trägt zusammen mit den Gemeindebehörden die Verantwortung für das Über- und Weiterleben der Bevölkerung in Kriegs- und Katastrophenlagen.

Liebe Welt

Wenn ich das Leben nicht so kennen würde,
die Leichtigkeit, die Bürde,
ich könnte nie die Welt so lieben,
mit allem Lichten, allem Trüben.

Wenn ich nicht singen und nicht tanzen würde,
ich nähme nie die hochgestellte Hürde,
dazu gehör'n das Weinen und das Lachen
und lernen, richtig machen.

Nie würd' ich unsre Erde und das All so lieben,
wenn übersättigt und verschont von Hieben.
Verzärtelt und verhätschelt nimmt den Schwung und macht so klein,
wir wollen Menschen und nicht Puppen sein.

Nie würden wir den Streit, das Leid der Welt ertragen,
nur mit der Einheit über uns, wir können täglich neu es wagen –
und hören die Fanfaren aus der andern Wirklichkeit,
die stärker ist, als unsre ganze Erdenzeit.

20. Dezember 1973 Anna Aeschlimann-Gfeller

Erfolgreich im Dienste der Landesversorgung

Es ist nicht leicht, in Zeiten ständiger Preissteigerungen die Versorgung der Bevölkerung mit den lebensnotwendigen Gütern zu angemessenen Preisen aufrechtzuerhalten und dabei trotzdem wirtschaftlich vorzugehen. Dies aber ist den Migros-Genossenschaften auch im vergangenen Jahre gelungen. Sie suchten die Preise möglichst niedrig zu halten und damit eine Brücke zwischen Produzenten und Konsumenten zu schlagen. Der Gesamtumsatz belief sich 1973 auf 4,856 Milliarden Franken und war somit um 12,9 % höher als im Vorjahr. Die Steigerung der Umsatzsumme ist aber nicht allein auf die Ausdehnung der Geschäfte, sondern ebenso durch die allgemeinen Preissteigerungen bedingt worden. Die Hamsterwelle im vergangenen Herbst von Zucker und Reis sowie Plastiksäcken war in keiner Weise berechtigt, denn die vorhandenen Vorräte konnten der gesamten Nachfrage genügen. Ein Engpass entstand nur bei der Abpackung der verlangten Ware, mit der man ganz einfach nicht nachkommen konnte. Die Migros allein haben Vorräte an Zucker und Reis für sechs Monate. 74,75 % der gesamten gekauften Ware bestand aus Lebensmitteln, 25,25 % aus andern Artikeln. Auch bezogen die Migros für 1226 Millionen Franken landwirtschaftliche Güter aus unserem Lande, das sind 21,5 % der gesamten Schweizer Produktion.

Die Zahl der Bedienungswagen ist auf einen einzigen zurückgegangen, der noch in Biasca eingesetzt wird. Dagegen bestehen noch 118 Selbstbedienungswagen. 440 Filialen sind gesamthaft über das ganze Schweizer Gebiet verteilt, denen verschiedene Spezialläden angegliedert sind, wie Restaurants, Frischfleisch- und Frischfisch-Verkaufsstellen, Kleinbäckereien und «Do it yourself»-Abteilungen. Die Migros beschäftigt im ganzen Lande rund 44 000 Personen, einige allerdings in Teilzeitarbeit; 9464 davon sind Ausländer. Grosser Wert wird auf die Personal- und Kaderausbildung gelegt. So gibt es gegenwärtig 763 Lehrlinge und 170 Praktikanten. 6184 Angestellte nehmen an internen Fachkursen teil und 1616 an Spezialkursen für Vorgesetzte.

Zahlreiche Produktionsbetriebe werden von der Migros in eigener Regie geführt. So stammt knapp ein Viertel des Detailumsatzes aus der Eigenproduktion, die Fabriken in verschiedenen Landesgegenden umfasst. Sie alle weisen beträchtliche Umsatzsteigerungen aus. Einzig der Benzinverkauf ist seit dem Preisstopp ein Defizitgeschäft geworden, und zudem mussten die Bemühungen um eine Verminderung des Benzin-Bleigehaltes, die im vergangenen Frühjahr aufgenommen worden waren, eingestellt werden. Dagegen arbeiteten alle andern der Migros angeschlossenen Unternehmen, wie die Banken, Versicherungen, Hotelplan und viele andere mehr, mit Erfolg.

Erfreulich ist die Entwicklung der kulturellen Bestrebungen, wie zum Beispiel der europäischen Sprach- und Bildungszentren, die 18 186 Teilnehmer aufwiesen, sowie der Klubschulen mit 270 614 Teilnehmern. Ex Libris zählt gar 553 000 Mitglieder und einen um 14,5 % gestiegenen Umsatz. Im Gottfried-Duttweiler-Institut fanden zahlreiche Tagungen und Seminarien statt, und auch das Institut für Ernährungsfor-

schung war voll ausgelastet. Die sozialen Aktionen liessen Fr. 500 000.– in- und ausländischen Stipendiaten zukommen, Fr. 50 000.– erhielt die Bäuerinnenschule Schiers, grosse Beträge sind auch zur Förderung von Filmprojekten und für den Sport aufgewendet worden. Fr. 490 000.– wurden für die Forschung eingesetzt, unter anderem für die Entwicklung eines künstlichen Herzens. Grössere Beträge wurden auch für die Restaurierung der Abbaye d'Hauterive und für das Schweizerische Jugendschriftenwerk ausgegeben. Die Bergbauernhilfe erhielt Fr. 110 000.–, und für die Auslandhilfe wurden Fr. 500 000.– bereitgestellt.

45,6 Millionen Franken zahlte die Migros an Steuern.

Das alles ist nur ein kleiner Ausschnitt aus dem grossen Unternehmen, das sich in der Schweiz in seinem nahezu 50jährigen Bestehen einen festen Platz erobert hat.

H.K.

Zitronen für die Schönheit!

Zitronen werden in der Kosmetik viel verwendet. Sie klären den Teint, erfrischen, sind Schlankheitsmittel und Vitaminspritzen.

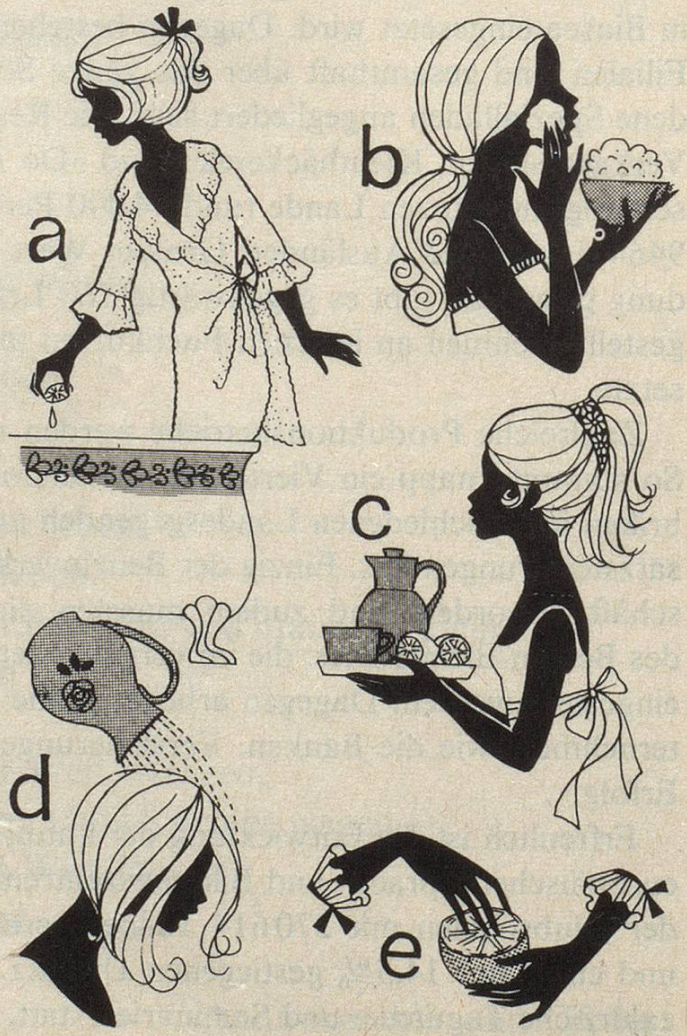
a Wie neugeboren fühlen Sie sich nach einem Zitronenbad. Pressen Sie acht Früchte direkt ins Wasser und lassen Sie die Schalen zehn Minuten darin ziehen, bevor Sie in die Wanne steigen. Ihre Haut wird frisch und klar.

b Eine Zitronenmaske strafft die Haut. Schlagen Sie ein Eiweiss zu Schnee, rühren Sie den Saft einer halben Zitrone und einen Teelöffel Mandelkleie darunter. Der Schaum soll zehn Minuten einwirken.

c Ein Katerfrühstück mit Sofortwirkung ist eine Tasse Mokka mit dem Saft einer Zitrone.

d Für die Glanzspülung von Blondhaar pressen Sie den Saft von drei Zitronen in drei Liter Wasser.

e Ausserdem geht Ihnen die Zitrone noch hübsch zur Hand, um Spuren von Hausarbeit und Nikotin zu beseitigen.



Vom Testament und vom Erben

Fast jede Ehefrau, die auf mehr oder weniger geschickte Art versucht, gelegentlich mit ihrem Gatten über das «Nachher» zu sprechen, erhält als Antwort: «Wotsch mi underem Bode ha?»

Seine Hinterlassenschaft zu ordnen, sein Testament zu machen, einen Ehe- und Erbvertrag abzuschliessen, das bedeutet noch lange nicht sterben, im Gegenteil, man lebt bewusster, beruhigter.

Dank der guten Konjunkturlage verdienen wir alle viel mehr Geld als früher. Wie die hohen Sparquoten zeigen, legen immer noch viele Leute Geld zurück, kaufen sich ein Eigenheim, eine Eigentumswohnung, haben ein Geschäft aufgebaut, Güter angesammelt. Leider benachteiligt unser Familienrecht die Ehefrau sehr stark. Dies gilt besonders für die Geschäfts-, für die Bauernfrau, für jede Ehegattin, die im Betrieb ihres Mannes mitarbeitet (und keinen Lohn bezieht, oft nicht einmal ein Taschengeld).

Da die Ehefrau beim Tode des Mannes vom Vorschlag nur einen Drittel erhält, die Kinder oder Erben des Mannes (Geschwister, Eltern) jedoch zwei Drittel, sollte sich die Gattin in aller Liebe mit ihrem Mann aussprechen. An einem nicht sehr erfreulichen Beispiel möchte ich Ihnen zeigen, wie wichtig die Vorsorge für «Nachher» ist:

Zwei Stunden nach dem Begräbnis des Vaters sass die Mutter mit den zwei Töchtern und den Schwiegersöhnen in der Stube des Einfamilienhauses. Der ältere Schwiegersohn begann der Mutter klarzumachen, dass man halt sehen müsse, was mit dem Haus geschähe. Sie erhalte bekanntlich nur einen Drittel usw. Die Mutter erhob sich, ging zur Kommode und hielt dem Erbfreudigen eine Kopie des Ehe- und Erbvertrages, welcher vor Jahren abgeschlossen wurde, unter die Augen. Da nahm der junge Mann seinen Hut und meinte: «Jo, denn han ich nüt z säge!» Die Mutter jedoch berichtete mir: «Vor Jahren, als mein Mann beim Notar mit mir diesen Ehe- und Erbvertrag abschloss, machte ich ihm auf der Treppe draussen vor der Anwaltskanzlei Vorwürfe; ob so etwas, das so viel Geld koste, wirklich nötig sei. Nie werde ich die Antwort meines Gatten vergessen: ‹Wenn ich einmal gestorben bin, wirst du einsehen, dass der Vertrag das Geld wohl wert war.› »

Man kennt wohl die eigenen Kinder, die angeheirateten (fremden) aber nicht. In meiner Beratungstätigkeit sehe ich recht oft, wie schlimm Mütter dastehen, wenn nichts geschrieben wurde. Heute, da selbst ein ganz einfaches Häuschen sehr viel an Wertsteigerung gewonnen hat, ist es besonders für Hausbesitzer und Geschäftsleute unbedingt nötig, der mitarbeitenden und mitsparenden Gattin zu ihrem Recht zu verhelfen. In der Regel verdienen die Kinder so viel oder gar mehr als die Eltern. Sollen diese doch warten mit erben, bis beide Elternteile gestorben sind. Wie oft schon musste ich hören, dass Kinder eine Mutter zum Hause hinaustrieben, weil nichts geschrieben war und die Mutter zu wenig Einkommen hatte, um das Heim behalten zu können.

Wichtig: Ein Testament genügt heute nicht mehr in allen Fällen. Es kann verlorengehen oder in falsche Hände geraten. Scheuen Sie eine Konsultation beim

Hauspflegerinnenschule

der Sektion Bern des Schweiz. Gemeinnützigen Frauenvereins, Fischerweg 3, 3012 Bern

Die Hauspflegerinnenschule bildet ihre Schülerinnen zu

dipl. Hauspflegerinnen

aus für hauswirtschaftliche, erzieherische und pflegerische Aufgaben in Familien und bei Betagten. Der theoretische und praktische Unterricht umfasst Kochen, Haushaltführung, häusliche Kranken-, Wochen- und Säuglingspflege, Erziehungslehre, Kinderbeschäftigung, Berufs- und Lebenskunde u. a. m.

Zur weitern beruflichen Ausbildung absolvieren die Schülerinnen Praktika in Chronischkrankenheimen, Spitälern und Familien.

Eintrittsalter:
18 Jahre
Kursdauer:
1½ Jahre
Kursbeginn:
1. Oktober 1974
1. April 1975

Auskunft und Prospekte durch die Schulleitung: Telefon 031 23 24 40

Gesunde Luft für gross und klein

Ein Casana-Vapor-Luftbefeuchter im Kinderzimmer ist ungefährlich, auch für die Kleinen. Denn er hat einen guten Stand, er verdampft das Wasser in Schwaden, nicht als heissen Dampfstrahl.

CASANA VAPOR

Seine Leistung: 4 dl/Std. Sein Fassungsvermögen: 6 Liter.
Sein Preis: Fr. 98.–
SEV- und SIH-geprüft

Erhältlich in allen Geschäften der Eisenwaren-, Haushalt- oder Elektrobranche.

STÖCKLI

Hersteller:
Alfred Stöckli Söhne
Metallwarenfabrik, 8754 Netstal

Notar nicht. Er kann Ihnen einen «massgeschneiderten» Ehe- und Erbvertrag oder ein Testament erstellen, das, unanfechtbar, für die Gattin von allergrösstem Wert sein kann. Übrigens ist auch der Mann besser dran – besonders wenn die Ehefrau mitverdient hat und beträchtliches Sondergut vorhanden ist –, wenn das Nachher gut geregelt ist.

Apropos: Viele Leute genieren sich, zum Notar zu gehen, weil sie meinen, im Ehe- und Erbvertrag müssten alle Guthaben angegeben werden. Nein, es braucht darin keine Zahl, keine Details, denn der Vertrag ändert in erster Linie gewisse Bestimmungen des Familien- und Erbrechtes. Er wird auch nicht «öffentlich» aufgelegt, sondern muss nur – sofern man schon etliche Zeit über verheiratet ist – von der Vormundschaftsbehörde genehmigt werden. Auch dies geschieht zum Schutze beider Ehegatten, zum Schutze der Kinder und andern Erben.

Trudy Frösch-Suter, Budgetberaterin, Zofingen

Wertvolle Bildungsarbeit im Berner Oberland

Ein reichhaltiges Programm der Volkswirtschaftskammer

Dank der Volkswirtschaftskammer erfährt die Erwachsenenbildung im Berner Oberland eine überaus tatkräftige Förderung. Die vielgestaltige Kursarbeit, die ihresgleichen sucht, erstreckt sich auf alle oberländischen Gemeinden und bedeutet eine wertvolle Lebenshilfe für die Land- und Bergbevölkerung, die von den gebotenen Weiterbildungsmöglichkeiten regen Gebrauch macht.

Das soeben veröffentlichte Kursprogramm der Kammer pro 1974 enthält *375 Veranstaltungen.* Über 100 Kurse und 70 Vorträge entfallen auf landwirtschaftliche und ökonomische Fachgebiete, wie *Obst- und Gartenbau,* Blumenpflege, Acker- und Futterbau, Maschinenbehandlung und Werkzeugkunde, Viehzucht und -beurteilung, Milchwirtschaft, Kleintierhaltung, Alp- und Forstwirtschaft, Meliorationswesen, *Produkteverwertung* usw. Der Betriebsführung und Investitionshilfe, den bergbäuerlichen Existenz- und Strukturfragen wird alle Aufmerksamkeit geschenkt. Ferner werden in *50 Heimarbeitskursen* dem bodenständigen handwerklichen Schaffen und der Volkskunst neue Impulse verliehen. Die Holzbearbeitung und Kerbschnitzerei, die Bauernmalerei, das Peddigrohrflechten, das Sticken, Weben und Trachtenschneidern und weitere kunstgewerbliche Kurse begegnen grossem Interesse. Nicht zu kurz kommt die *Pflege der geistig-ethischen Werte,* der *38 Vortragsthemen* gewidmet sind. Ein weiteres Programm umfasst *60 hauswirtschaftliche Wanderkurse und 50 Nähkurse,* die nützliche Anleitungen zur Selbsthilfe und häuslichen Ertüchtigung bieten. 180 versierte Fachleute stellen sich in den Dienst dieses umfangreichen Bildungswerkes, das von der Geschäftsführerin der Kammer, Fräulein M. Zwahlen, Interlaken, betreut wird und eine wichtige wirtschaftliche und kulturelle Aufgabe erfüllt.

Kontaktlinsen, ein unsichtbares modisches Requisit

Wer wegen der Brille Minderwertigkeitskomplexe hat, sollte versuchen, auf Kontaktgläser umzustellen

Es gibt Frauen, die unauffällig wirken und *mit einer Brille plötzlich einen pikanten Reiz gewinnen,* der einen Mann zweimal hinschauen lässt. Dennoch ist die Brille für die meisten kein Schönheitsmittel. Für sie, aber auch für stark Kurzsichtige, die unglücklich über ihre dicken Brillengläser sind, für diejenigen, die in ihrem Beruf keine Brille tragen können (Künstler oder Sportler), ist die Kontaktlinse eine ideale Sache, besonders in ihrer heutigen Ausführung.

In ihren Anfängen, die nun schon einige Jahrzehnte zurückliegen, bestand die Kontaktlinse aus Glas und bedeckte das gesamte Auge – was für das Einsetzen und Herausnehmen einiges an Geschicklichkeit voraussetzte. Die modernen Linsen sind winzig klein, die grössten haben gerade Irisformat, etwa neun Millimeter im Durchmesser. Sie sind aus unzerbrechlichem, elastischem Kunststoffmaterial und weisen nur ein Gewicht von 0,019 Gramm auf.

An sich vertragen nur wenige Menschen *keine* Kontaktlinsen; dennoch muss man sich Zeit nehmen, damit sich das Auge an sie gewöhnt. Nach dem Anpassen in einem Fachinstitut darf man sie zunächst stundenweise tragen, möglichst im Freien, da die Augen in einem geschlossenen Raum – besonders wenn geraucht wurde – eher zum Tränen neigen. Es gehört Energie und Geduld dazu: das Einsetzen und Herausnehmen will geübt sein, und das anfängliche Gefühl der Fremdheit, des leichten Drucks muss überwunden werden. Doch das gibt sich nach zwei bis drei Wochen, und dann entdeckt man plötzlich, dass man besser sieht als zuvor. Meist bessert sich die Sehkraft durch Kontaktlinsen. Dazu kommt, dass der besonders beim Autofahren gefährliche «tote Winkel» wegfällt, das Gesichtsfeld so gross ist wie beim normalsichtigen Auge.

Ein weiterer Vorteil der Brille gegenüber: die Kontaktlinsen beschlagen nicht, da sie immer Körpertemperatur haben. Ihre Pflege ist einfach. Da man sie nachts nicht tragen soll, schwimmen sie in einem kleinen Behälter in steriler Flüssigkeit. Morgens werden sie mit einem Tropfen einer Speziallösung befeuchtet und mit der Fingerspitze sanft auf die Pupille aufgesetzt. Inzwischen gibt es auch Kontaktlinsen mit zwei Feldern für Kurz- und Weitsichtige, sogenannte Multifocal-Linsen.

Einige Nachteile sind allerdings auch zu notieren. Kontaktlinsen sind nicht billig. Ausserdem wirkt sich Blendung wesentlich stärker aus, so dass eine gute *Sonnenbrille zu den unentbehrlichen Utensilien gehört.* Zudem scheint man als Kontaktlinsenträger förmlich jedes Stäubchen anzuziehen, das dann – zwischen Linse und Auge geraten – reibt und nicht immer gleich wieder von der Tränenflüssigkeit herausgeschwemmt wird. Bei heftigem Niesen kann die Linse von der Pupille und unter den Lidrand rutschen, aber mit geübtem Blinzeln oder raschem Handgriff sitzt sie bald wieder an ihrem Platz. Bedauerlich ist es, dass man sie *beim Schwimmen herausnehmen muss,* da sie leicht vom Wasser herausgespült werden kann.

Liebe Leserinnen,

Helfen Sie uns bitte, weitere Abonnentinnen für das «Zentralblatt» zu gewinnen!

Sie wissen ja: der Abonnementspreis ist so niedrig angesetzt, dass es jedem Mitglied möglich sein sollte, das Blatt zu abonnieren

Nur: niedriger Preis = niedrige Einnahmen

Aber: höhere Abonnentenzahl = günstigerer Druckpreis pro Exemplar!

Das Problem ist also lösbar! Nennen Sie uns doch bitte die Namen von Ihnen bekannten Vereinsmitgliedern, die das «Zentralblatt» noch nicht abonniert haben. Wir möchten sie mit einer Probenummer bedienen (keine Nachnahmen, kein Vertreterbesuch). Vielen Dank im voraus!

Ihre Zentralpräsidentin
B. Steinmann-Wichser

Bitte abtrennen und einsenden an: Frau A. Jost
Hofmeisterstr. 19, 3006 Bern

Bitte senden Sie je 1 Probenummer des «Zentralblattes» an:

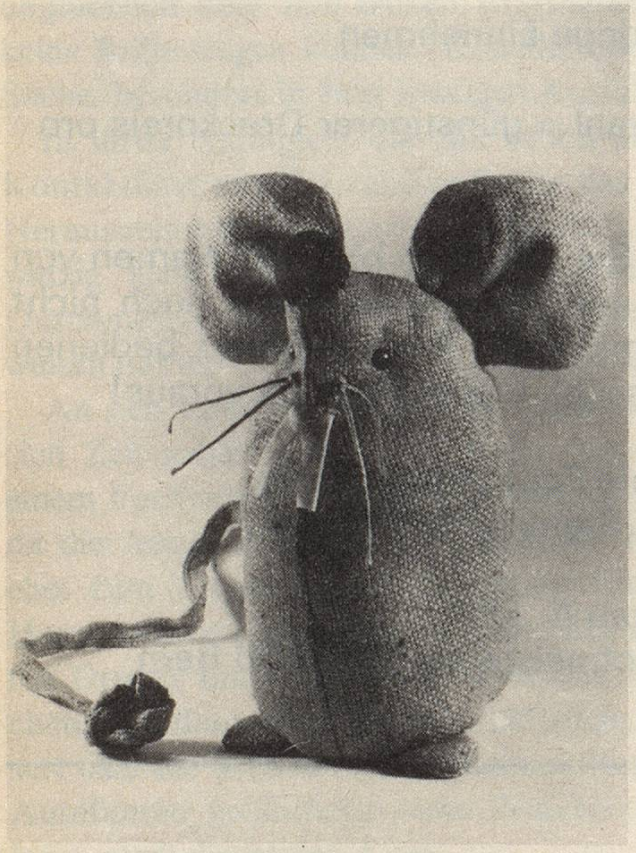
Name: Strasse, Nr. PLZ/Ort

Bastelzentrum Bern

offeriert:
Jutemaus, den Spass für grosse und kleine Liebhaber, ein originelles Geschenk

Jutemaus

zugeschnitten, inkl. Porto Fr. 11.90
mit genauer Arbeitsanleitung



Bestellungen bitte mit untenstehendem Talon einsenden an:
Bastelzentrum Bern
Zibelegässli 16, 3001 Bern

Bestell-Talon

Name: .....

Vorname .....

Strasse .....

PLZ ..... Ort. .....

Versand: per Nachnahme

Das Spezialgeschäft für gute Damenmode

Modehaus

Beth Späni

Bundesplatz 1, 6003 Luzern
Tel. 041 23 23 05 (3 Min. vom Bahnhof)

Zu unserem 20jährigen Bestehen als *Braut-Spezialgeschäft* gewähren wir beim Einkauf in dieser Abteilung in der 3. Etage einen Rabatt von *10%*.

Grosser Parkplatz
Ganze Woche geöffnet!

Mit Kontaktlinsen kann man übrigens seine Augenfarbe «ändern» oder unterstreichen, beispielsweise durch grüne Linsen seine graufarbene Iris in attraktive Katzenaugen verwandeln. *Ursi Frey*

Der Kummerspeck

Fern sei es uns, anzunehmen, Festtage könnten etwas mit Kummer zu tun haben, es sei denn, man habe so ausgiebig spendiert und gefeiert, dass sich das Portemonnaie in Kummerfalten legte. Mehr Kummer als die Summen, die man grosszügig ausgelegt hat, scheinen jene zu machen – so ist allenthalben zu vernehmen –, die sich auf der Waage ablesen lassen. «Ich habe über die Festtage zugenommen» ist denn auch ein täglich irgendwo zu hörender Stosseufzer. Gleichzeitig werden auch Gegenmassnahmen verkündet, mögliche und unmögliche Kuren, die dem Zuviel – nach der Meinung der Betroffenen – innert kürzester Frist abzuhelfen geeignet sind. Und es sind nicht etwa nur die Gourmands – also die Vielesser –, sondern auch die Gourmets – nämlich die Feinschmecker, die sich an die Qualität und nicht an die Quantität der kulinarischen Möglichkeiten halten –, die auf prompte Abhilfe sinnen. Eiertage werden eingeschoben, Kartoffeltage geplant (und hoffentlich durchgeführt), die zweite Hauptmahlzeit des Tages wird gestrichen, das Frühstück auf eine ungezuckerte Tasse Tee reduziert, kurzum, man hat mit dem asketischen Leben begonnen (oder zumindest im Sinn, es zu tun!).

Nun gibt es aber auch noch einen Kummerspeck, der nichts mit Festtagen zu tun hat, sondern sich ansetzt, weil ein Mensch in einem wirklichen Kummer Trost beim Essen sucht. Der Teenager mit Liebeskummer isst in der kleinen Konditorei, zwar mit traurigen Augen, aber immerhin eine Riesenportion Vermicelles mit Schlagrahm und verliert doch seine Sehnsucht nach dem Abtrünnigen nicht. Indessen gewinnt die Maid etliches an Kalorien, die sich auf ihren Hüften als Rundungen ansiedeln. Die einsame Frau, ohne Anhang und aus Schüchternheit nicht imstande, sich menschlichen Kontakt zu schaffen, verlegt sich darauf, sämtliche Rezepte, deren sie habhaft wird, zu studieren und auszuprobieren, womit sie sich zweifellos zur guten Köchin entwickelt, aber auch zur Rundlichkeit, die ihr wiederum zum Kummer verhelfen kann, im Kampf um die Fitness ins Hintertreffen zu geraten.

Im übrigen gibt es auch Kummerspeck bei Männern, denn auch sie, die Guten, haben gelegentlich Sorgen. Was liegt dann näher, als sie am Stammtisch zu vergessen? Nun ist ein Glas guten Weins sicher nicht zu verachten, auch wenn der Rebensaft die Sorgen nicht behebt. Aber eben, die vielen Kalorien, die er enthält, hat dann der Geniesser ebenfalls intus. Und wenn er mit dem Nass noch ein zünftiges Kotelett samt einem Berg Pommes frites hinunterspült, wird die Geschichte fatal, so sie zur Gewohnheit ausartet. Der Schneider jedenfalls weiss jeweils recht gut, wieviel das so nebenbei noch kostet. Kommt schliesslich noch der Arzt zum Zuge, ist es oh-

Dieser lustige **Nähhampelmann** ist sehr einfach herzustellen.

Kleine Filzrestchen finden endlich eine Verwendung. Auch ist es doch gut, wenn man für allfällige Geschenke, welche man so zwischenhindurch plötzlich machen muss, etwas Originelles bereit hat. Zum Beispiel: für Geburtstaggeschenke, Basare, Heiratsgeschenke oder gar für Kinder zum Muttertag.

Das **Bastelzentrum Bern** offeriert den Schnitt und die Anleitung für unsere Leser **gratis.**

Senden Sie an untenstehende Adresse in beiliegendem, an mich adressiertem und frankiertem Couvert bitte Ihren Tip «Nähhampelmann».

Achtung: das Couvert muss an Sie adressiert und frankiert sein!
Adresse: Bastelzentrum Bern, Zibelegässli 16, 3001 Bern.

Auch wir tragen die Frauen auf Händen!

Gewerbekasse in Bern

Handels- und Hypothekenbank, Bahnhofplatz 7, Tel. 031 22 45 11
Agentur Steinhölzli, 3097 Liebefeld, Kirchstrasse 2 A
(neben Brauerei Hess AG), Tel. 031 53 86 66
Agentur Ostermundigen, Bernstrasse 32, Tel. 031 51 84 84

Dieses neue Handarbeitsheft

leistet einen Beitrag zur kreativen Gestaltung der Freizeit. Häkeln, die kunstvolle Handarbeit, macht und schenkt Freude.

Pointen aus dem Inhalt:
Mode, Tischtücher und Sets, Läufer, Taschen, Kissen, Badezimmerdetails, Topflappen.

Verlangen Sie das neue Sonderheft im Fachgeschäft oder mit Fr. 4.60 in Briefmarken bei

LANG
LANG & CIE.
6260 REIDEN

nehin vorbei mit den «schönen Tagen in Aranjuez», nämlich mit dem Schlemmerleben.

«Schliesslich muss ich auch noch etwas haben vom Leben», erklärte mir einst eine Bekannte, als ihr der Mann weglief und die Kinder in weiter Ferne weilten. Und so fing sie an, Puddings und Torten herzustellen, sich immer mal wieder mit einem zwar einsam genossenen, aber ausgezeichneten Menu zu regalieren und dabei zufrieden zu sein. Schöner wurde sie nicht dabei, sondern durch ihren Kummerspeck zu einer runden Kugel. Die ärztlich verordnete drastische Abmagerungskur kostete sie sehr viel Geld. Zurück kam sie mit etlichen Runzeln im Gesich. «Wenn du Kummer hast», sagte sie zu mir, «verleg dich nicht aufs Essen. Im Speck liegt nämlich wirklich kein Trost!»

Paula Maag

Alte Zöpfe abschneiden

Zu viele Frauen haushalten wie ihre Mütter

In unseren modernen Haushalten geschieht etwas Merkwürdiges: Da steht eine Hausfrau an ihrem Super-Luxusherd mit Automatikplatte, Grill und Panorama-Backofen und kocht auf dem Herd, als gelte es, einen Ritter für den Kampf in Superform zu bringen. Oder: Da haben Hausfrauen raffinierte Wundermaschinen gegen Schmutz und Staub im Schrank, aber wenn es um die besondere Reinigung ihres Teppichs geht, schwören sie auf alte Hausmittel.

Kein Zweifel, Urgrossmutters Geist spukt noch immer in unserer Haushaltsführung, in unseren Putztraditionen oder Einkaufsgewohnheiten, aber leider auch in der Art, wie wir Heim, Freizeit, Arbeit – vieles in unserem Leben – einrichten.

Das dumme ist, dass wir meist gar nicht bemerken, wie stark wir uns von überlieferten Gewohnheiten beherrschen lassen. Freiwillig beugen wir uns einer Diktatur, die besonders den Hausfrauen das Leben sauer macht. Denken wir doch nur einmal an das traditionelle Sonntagsessen und die grossen Festtagsmenüs – wieviel Zeit, Geld und Mühe werden da aufgewandt, um die liebe Familie zu überfüttern. Dabei würde die Hausfrau ihren Lieben einen weit grösseren Dienst erweisen, wenn sie weniger auf den Tisch brächte oder den Sonntagsbraten durch etwas besonders Leichtes ersetzte, aber Tradition ist eben immer noch stärker als alle ärztlichen Warnungen und der Wunsch, schlank zu sein.

Auch für die Gepflogenheit, die Wohnung am Wochenende oder vor Feiertagen auf Hochglanz zu polieren, gibt es keinen zwingenden Grund. Früher hatte es wahrscheinlich den Sinn, die «gute Stube» für den Feiertag herzurichten. Diese «gute Stube» existiert längst nicht mehr, aber der Putzbrauch ist geblieben, ebenso wie die grosse «Putzete», die man bei den heutigen Hilfsmitteln ohne Skrupel dadurch ersetzen kann, dass man die Räume gründlicher als gewöhnlich reinigt.

Gwatt

Zentrum für
KURSE
FERIEN
TAGUNGEN
HOCHZEITEN
KONFERENZEN
für bescheidene
und hohe Ansprüche

REF. HEIMSTÄTTE GWATT
3645 Gwatt, Tel. 033 36 31 31

Roth-Käse ist
gesund,
reich an wertvollem Eiweiss,
ohne Kohlehydrate,
hat Calcium und Phosphor
und Vitamin A+D
und die ganze Naturkraft
der feinsten
silofreien Milch

Hauert

GROSSAFFOLTERN/BERN

Volldünger «Gartensegen», der ideale Garten- und Gemüsedünger, Blumendünger und reines Pflanzennährsalz **Hauert**

Vegesan Hauert, der hochprozentige, flüssige Volldünger zur Blatt- und Wurzeldüngung von Zierpflanzen, Gemüsen und anderen Kulturen.

Beerendünger Ha-BEE, Rasendünger Ha-RAS

Netril Hauerts Rasendünger mit Unkrautvernichter

Rosendünger

Humist-Schnellkompostierungsmittel

Giftklasse 5 S (Warnung auf Packung beachten)

erhältlich in allen
Gärtnereien
Gartencenters
Fachgeschäften

Einwohner-Ersparniskasse Bern

3000 Bern 7, Amthausgasse 14, Telefon 031 22 30 38

Berns älteste
öffentliche Sparkasse

Sparheft	4¼ %	Zins
Depotheft	4¾ %	Zins
Jugendsparheft	5¼ %	Zins

Von den Müttern ererbt ist ferner der tägliche Gang zum Einkaufen, der so viel Zeit kostet und von dem man sich schwer trennen kann, ist der im Schlafzimmer aufgehäufte Wäscheschatz, obgleich dort weder Tischdecken noch Servietten, weder Küchentücher noch Frottierhandtücher gebraucht werden, und noch vieles andere mehr.

Man sollte sich ein Herz fassen und die alten Zöpfe im Haushalt endlich abschneiden. Man sollte mit Schwung und Elan auch hier eine kleine Revolution entfachen. Man sollte als erstes Schluss machen mit der Vorstellung, dass der Haushalt vor der Hausfrau rangiert. Man sollte sich endlich eingestehen, dass «Hausgemachtes» nicht immer das beste und billigste sein muss, dass zum Beispiel das Einmachen sich heute in vielen Fällen tatsächlich nicht mehr lohnt. Trennen muss man sich auch von der Überzeugung, dass zu bestimmten Zeiten bestimmte Waren am preiswertesten zu haben sind. Immer mehr Einfuhren aus immer mehr Ländern haben das traditionelle Marktbild so völlig verändert, dass man nicht mehr voraussehen kann, welches frische Gemüse und Obst zu haben ist und wann sie am billigsten sind.

Das verwandelt nicht nur den früher üblichen jahreszeitlichen Speisezettel, sondern – wenn man gut haushalten will – auch die Gewohnheit, ihn im voraus festzulegen, denn erst beim Einkaufen sieht man, was angeboten wird und was es kostet.

Sicher wird es auf hauswirtschaftlichem Gebiet schon bald andere alte Zöpfe geben, denn die Entwicklung ist in vollem Gange. Wer klug ist, nutzt sie für sich und seine Familie, statt in Gewohnheiten zu leben, die gar nicht für unsere Zeit geschaffen wurden.

W. Bach

Wer, für Freud oder Leid, Blumenspenden zu machen in der Lage ist, wird durch unsere Gartenbauschule Niederlenz vorteilhaft und mit grosser Auswahlmöglichkeit bedient. Telefon 064 51 21 30

Neuerscheinungen am Büchermarkt

Tischkarten und Tischdekorationen

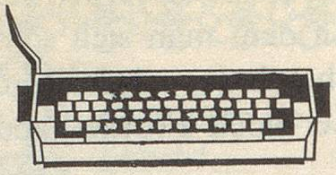
Elsa Hösli, die bekannte Inhaberin eines Bastelzentrums, hat in vierter, vollständig überarbeiteter und bereicherter Auflage ihr Büchlein «Tischkarten und Tischdekorationen» herausgegeben, das im Neptun-Verlag, Kreuzlingen, erschienen ist. Von den 101 Abbildungen, die den aufschlussreichen Text ergänzen, sind 6 vierfarbig und 34 einfarbige Fotos. 64 Vorschläge vermittelt die Autorin als Anregung, die aber selbstverständlich auch in der genannten Form ausgeführt werden können. Alle Zeichnungen sind zur Erleichterung der Arbeit in Originalgrösse, und für die Tischkärtchen behilft man sich mit überall vorhandenen, ganz einfachen Hilfsmitten, wie Karton und Zündholzschachteln, Tannzapfen und vielem anderem mehr. Alle festlichen Anlässe sind berücksichtigt. Das interessante Büchlein ist somit eine nützliche Hilfe bei manchen Gelegenheiten.

H.K.

Achten Sie auf Ihre Gesundheit!

IPASIN-TONIKUM beruhigt Herz und Nerven – ist angezeigt bei Übermüdung, Nervosität, Zirkulationsstörungen und Schlaflosigkeit

In Apotheken und Drogerien
Kur Fr. 19.80 / Fr. 10.80
Pharma-Singer Niederurnen



swissa jeunesse

Elegant, präzis, grundsolid – die Wahl der Zufriedenen

Verkauf durch den Fachhandel

Aug. Birchmeiers Söhne
Schreibmaschinenfabrik
4853 Murgenthal – Tel. 063 9 24 24

Naturtrüber Fruchtsaft aus Trauben

kohlensäurefrei
(Als Jus schon zum Frühstück)

Gehaltvoll, reich an Mineralstoffen, die entschlacken und aufbauen. Ein Förderer der Leistungsfähigkeit und ein herrlicher Genuss!

URPRESS Aus der Rimuss-Kellerei, Hallau

müde Beine
Krampfadern
Stauungen
Schwellungen
Beinschmerzen

dann täglich mit Beinwell-Balsam leicht einmassieren.

Grosstube Fr. 9.60

in Apotheken und Drogerien

MIKUTAN-

Salbe
gegen Ekzeme und entzündete Haut, für die Säuglings- und Kinderpflege.
Preis der Packung Fr. 3.–

In Apotheken und Drogerien

Hersteller:
G. Streuli + Co AG, 8730 Uznach

DAR-VIDA

die natürliche Vollkornnahrung schont Ihre Linie!

HUG AG
Zwieback + Biscuits
6102 Malters

Hotel *Eden Elisabeth*

Auf Wunsch Diät
Spezialpreise für Rentner
Offen: 1. April – 31. Oktober

Gunten/Thunersee Telefon 033 51 15 12

Geheiztes Schwimmbad

Neu Margrit Studer:

Die Katze frisst den Käse nicht

und andere Schnappschüsse.
Mit Zeichnungen von Sita Jucker.
139 Seiten, geb. Fr. 14.80

Margrit Studer hat mit ihren originellen Weihnachtsgeschichten «Der zornige Engel» Tausende von Lesern erfreut. Eine neue Sammlung ihrer herzerfrischenden Skizzen braucht daher kaum weiterer Empfehlung. Hinter dem schnurrigen Titel «Die Katze frisst den Käse nicht» verbergen sich Geschichten, die nicht nur einfach unterhalten, sondern auch zu besinnlichem Nachdenken anregen wollen.

Gotthelf-Verlag Zürich

Beweglich bis ins hohe Alter

Aus dem Amerikanischen übersetzt finden wir ein Büchlein, dessen Verfasser, Frances King und Dr. med. William F. Herzig, sich die Aufgabe stellten, dem älteren Menschen all die Bewegungen zu zeigen, die er braucht, um seine Gesundheit und Spannkraft bis ins hohe Alter zu erhalten. Muskeln und Gelenke, die nicht gebraucht werden, sind einem zunehmenden Schwund ausgesetzt, der sich katastrophal auswirken kann, wenn ihm nicht rechtzeitig begegnet wird. Das Buch ist im Albert-Müller-Verlag, Rüschlikon-Zürich, erschienen. Mit einfachen Strichzeichnungen und klaren Texten sind die einzelnen Übungen leicht zu erfassen und ihre Nachahmung ohne Schwierigkeit. Das Buch gehört in die Hände aller Menschen, die sich nicht mehr jugendlicher Spannkraft erfreuen und die doch beweglich bis ins hohe Alter bleiben möchten. *H.K.*

Was erkennt man im Menschengesicht?

Das Menschengesicht ist für jeden, der mit offenen Augen durch die Welt geht, immer etwas vom Interessantesten, denn wir alle versuchen, bewusst oder unbewusst, darin zu lesen und uns ein Urteil zu bilden. Viele genaue Untersuchungen und Beobachtungen haben Wissenschaftler schon über die Ausdrucksdeutung des Antlitzes vorgenommen und dabei entdeckt, dass es tatsächlich möglich ist, manche Eigenschaften und geistigen Anlagen eines Menschen aus seiner Kopfform und seinen Gesichtszügen zu erkennen. Dr. Carus hat nun die Resultate dieser Forschungen in einer gut begründeten illustrierten Anleitung zusammengefasst und es so jedem möglich gemacht, sich ein Wissen anzueignen, das ihn zu überlegener Menschenkenntnis führt. Das Büchlein ist im Verlag Gebr. Riggenbach, 4059 Basel, erschienen. *R.*

Neue Kartoffelrezepte

Die Schweizerische Kartoffelkommission und die Eidgenössische Alkoholverwaltung sind auch im laufenden Jahre bestrebt, den Absatz unserer einheimischen Kartoffeln, die immer noch eines der preisgünstigsten Nahrungsmittel sind, sicherzustellen. Sie haben deshalb vier neue Kartoffelrezeptmappen herausgegen, einmal mit den schnellsten Kartoffelgerichten, dann mit Evergreens, ferner Kartoffeln für Linienbewusste und Vorschlägen für Kartoffelparties. Die Rezeptmappen können zu geringem Preis bei der Schweizerischen Kartoffelkommission, 3186 Düdingen, bezogen werden. Sie sind ansprechend und farbig illustriert und dürften alle Hausfrauen interessieren. *H.K.*

Familienferien in der Schweiz

SGG. Die grosse berufliche Beanspruchung und die Hektik unserer Zeit lassen vielen Eltern nur noch wenig Zeit, sich ihrer Familie zu widmen. Deshalb wäre es wertvoll, wenigstens die Ferien gemeinsam zu verbringen und sich bei dieser Gelegenheit wieder näherzukommen.

Im soeben erschienenen Ferienwohnungsverzeichnis 1974 der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft sind rund 5000 Adressen von Ferienwohnungen, Ferienhäusern und auch von Massenlagern enthalten. Die Vielfalt ist gross, denn es sind Ferienmöglichkeiten für bescheidene und auch für gehobene Ansprüche aufgeführt, und sie verteilen sich auf über 800 Ortschaften in der Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein. Allein im Kanton Graubünden stehen beinahe 200 Ortschaften zur Wahl, in den Kantonen Tessin und Wallis je über 100.

Das Ferienwohnungsverzeichnis 1974 kann zum Preis von Fr. 3.– (zuzüglich allfällige Bezugsspesen) bei der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft, Ferienwohnungen, Brandschenkestrasse 36, 8039 Zürich, Telefon 01 36 17 35, bezogen werden. Es ist aber auch bei den meisten grösseren schweizerischen Verkehrsbüros und bei den Reise- und Auskunftsbüros der Schweizerischen Bundesbahnen erhältlich.

«Umweltschutz beginnt zu Hause»

so lautet der Titel einer Broschüre, die die Schweizerische Gesellschaft für Umweltschutz herausgegeben hat. Anhand praktischer Ratschläge zeigt die Broschüre, illustriert vom bekannten Nebelspalter-Karikaturisten René Fehr, wie jedermann seinen persönlichen Beitrag zum Umweltschutz leisten kann.

Der erste Teil befasst sich mit der Abfallawine und zeigt, wie wir der Verschwendung Einhalt gebieten können. Wo und wie im Haushalt Energie gespart werden kann, ohne wesentliche Bedürfnisse vernachlässigen zu müssen, ist das Thema des zweiten Teils. Die nützliche Broschüre, die in deutscher und französischer Sprache erhältlich ist, sollte in keinem Haushalt fehlen. Sie kann in beschränktem Umfang gratis bei der Schweizerischen Gesellschaft für Umweltschutz, Postfach, 8702 Zollikon, bezogen werden.

Häkel-ABC 75

Mehr Freizeit verlangt nach sinnvoller Tätigkeit. Das neue Spezialheft der Firma Lang + Cie., Spinnerei und Zwirnerei, Reiden, leistet einen Beitrag zur kreativen Gestaltung dieser Freizeit. *Häkeln, die kunstvolle Handarbeit, macht und schenkt Freude!* Wir präsentieren:
Mode: lebhaft und aktuell, fröhlich in den Farben, klassisch für den Abend.
Tischtücher und Sets: Denken Sie daran – die Liebe geht durch den Magen, die Tischdekoration gehört dazu!
Läufer: Zieren Sie damit Ihre rustikalen Möbel. Diese werden dadurch aufgewertet.
Taschen: Betonen Sie Ihren Charme mit einer einfach gehäkelten Tasche.
Kissen: In diesen Farben und auf der wirkungsvollen Struktur lässt es sich wohl ruhen.
Badezimmerdetails verleihen dem Bad die exklusive und persönliche Atmosphäre.
Topflappen nach dem Motto: Gebrannte Kinder fürchten das Feuer. Farbenfroh und mit lustigen Details bestückt.

Eine Neuerung ist der überarbeitete *Lehrgang*. Er wird Ihnen in Farbe und detaillierten Beschreibungen wichtige Hilfe leisten.

Dieses Heft ist ab März in den Detailgeschäften für Wolle und Garn erhältlich.

Ein Geschäftsjubiläum

Das Modehaus Beth Späni, Bundesplatz 1 in Luzern, feiert das 20jährige Bestehen des Braut-Spezialgeschäftes. Zu diesem Anlass wurde der Braut-Salon in der 3. Etage geschmackvoll renoviert und soeben neu eröffnet.

Darin sind nun die Brautkleider (welche alle im eigenen Atelier angefertigt werden), die Braut-Accessoires sowie die Abend- und Cocktailkleider untergebracht. In ungezwungener, heimeliger Atmosphäre kann nun ausgewählt, probiert und erst noch von 10% Jubiläums-Rabatt (nur in dieser 3. Etage) profitiert werden.

Im Ladengeschäft findet damit die übrige Damenkonfektion: Tageskleider, Mäntel, Kostüme, Complets, Pulli, Blusen, Jupes und Hosen, vermehrt Platz, und die Auswahl konnte entscheidend bereichert und vergrössert werden.

Nach wie vor wird besondere Aufmerksamkeit den «grossen Grössen» gewidmet (bis Gr. 52). Viele mollige Kundinnen sind davon begeistert und äussern immer wieder spontan, dass damit eine fühlbare Lücke geschlossen sei.

Nicht unerwähnt darf gelassen werden, dass das Modehaus Beth Späni mehrere bekannte Marken exklusiv für Luzern führen darf.

Frau Späni und ihre Mitarbeiterinnen geben sich alle Mühe, ihre Kundinnen gut zu beraten und zufriedenstellend zu bedienen.

Denken Sie an Ihren Magen, wenn Sie an Kaffee denken?

Dann sollten Sie sich für den neuen Kaffee S interessieren. Er wird in einem Spezialverfahren mild-bekömmlich veredelt. Sie können sicher sein, daß gewisse Reizstoffe, die Sie nur unnötig belasten, dabei entzogen werden. Dabei bietet Kaffee S trotzdem alles, woran Genießer denken, wenn sie an Kaffee denken: volles Aroma, würzigen Geschmack und anregendes Coffein.
Auch Kaffee-Empfindliche brauchen also nur an den Genuß zu denken, wenn sie an Kaffee denken – an Kaffee S.

KAFFEE S – reizarm veredelt
Der Sanfte mit dem starken Aroma.
Stimuliert und schmeckt und schont.

* Bitte verlangen Sie «Kaffee S» in Ihrem Lebensmittelgeschäft

G Schweizerische Landesbibliothek
Filialen-Fächer Z
3005 Bern

AZ 3084 Wabern

Neu!
Serie CD

Kern-Schulreisszeuge
jetzt
in extrastarken
Kunststoff-Etuis

Kern SWISS

Die neuen Reisszeug-Etuis aus Hartkunststoff haben viele Vorteile: sie ertragen unsorgfältige Behandlung, sie haben eine schmutzunempfindliche Oberfläche, ihr Verschluss hält sicher, und ihr Boden ist mit einem Gleitschutz versehen. So kann den wertvollen Zeicheninstrumenten nichts geschehen.

Kern & Co. AG
5001 Aarau
Werke für
Präzisionsmechanik
und Optik
Telefon 064 251111

Senden Sie mir bitte den farbigen Prospekt
über die neuen CD-Reisszeuge.

Name _____

Adresse _____

_____

Kern-Reisszeuge sind in allen guten Fachgeschäften erhältlich.