

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 26 (1922-1923)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Ein neuer Frauenberuf  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-667104>

#### 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:** 26.01.2026

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

nicht erst ein. „Kesch und gsch, weg von unsrer Tür, du Schwarzes, Unfolgsames. Warst du das nicht, neulich — anstatt das Mäuslein zu fassen! Kesch und gsch!“ Und die kleine Wächterin scheucht das Kätzchen hinweg, weg von der Schwelle mit Händelatschen, klitsch, klatsch! So sieht doch nur, Lilh, wie hübsch, wie manierlich ist, mit seinem gelben Band, das schwarze Seidenkäferl, und ach, wie läufiglich zu miaulen es versteht. Doch nein: klitsch und klatsch, mit Kauern und mit Stampfen, bis gar das Kätzchen rechtskehrt macht, in flinken Sprüngen die Straße wieder quert. Aber drüber, und grad vor meinem Fenster, o weh, steht ein zottig-bärbeißiger Rattenfänger, der mit frohem Geheul und zwei Sprüngen das zierliche Ding erreicht, es packt, schüttelt, wirft. Da erschrickt Lilh in ihrem gerechten Herzlein, sie, die das Tierchen verjagt von der Schwelle, der Straße, die den bösen Hund es zugetrieben, und springt flink (doch vergaß sie nicht, ihrer Mutter Ladentür auch noch erst zuziehen), flink zuhilf: „Kusch!

Du böses Tier, du garstiger Hund!“ Da — augenblicklich — ein hastig Signal, ein Ruck und Schrei, Stoppen! Doch zu nah schon ist das Auto, zu schnell, zu weit; das arme kleine Mädchen ist ins hintere Rad eingeklemmt, eingeklebt mit seinem Schrei, mit seinem Fleisch, mit seinen lieben feinen Fingerchen, den weißen Zähnchen, allen seinen nussbraunen Haaren. Und, während Hund und Katz erschreckt auseinander stieben, straßauf — straßab, hinterher heulende Kinder straßauf und -ab und Passanten, starr mit weiten Augen, weiten Mäulern, oder auch schwankend und weiß wie Leinentuch, während die Maschine rattert und knirscht und faucht vor Ärger, schon wieder arretiert zu sein um nichts, um irgend eine Kleinigkeit, von der sie selber keine Notiz genommen: Liebes kleines Lilh, lebst du noch? Atmest ... noch ... oder seufzest dein letztes tiefstes Seufzerchen ins Maschinengefauch? ... Horch! Nun ist alles so still, so lauschend, so ganz Augenblick: „Liebes ... kleines Lilh, lebst du noch?“ ...

### Ein neuer Frauenberuf.

Als einen neuen Frauenberuf darf man füglich denjenigen der Vorsteherin in alkoholfreien Wirtschaften, Gemeindestuben, Gemeindehäusern, Volkshäusern etc. ansprechen. Zwar waren solche Einrichtungen schon seit mehr als zwei Jahrzehnten entstanden, jedoch zunächst nur in kleiner Anzahl. Nun aber bricht sich der Gedanke der Gemeindestube oder des Gemeindehauses, mit denen ein alkoholfreier Betrieb verbunden ist, seit einigen Jahren kräftig Bahn. Und damit eröffnen sich auch dem Beruf der Vorsteherinnen solcher Betriebe gute Aussichten. Einige Ausführungen über die Ausbildung und die Aussichten dieses Berufes sind darum vielleicht gerade jetzt am Platze, wo die Einsicht in die Notwendigkeit einer tüchtigen Berufslehre und einer richtigen Berufsarbitur auch für die Frauen Allgemeingut zu werden beginnt und wo man sich deshalb auch nach neuen Möglichkeiten für eine der Frau angepaßte Berufssarbeit in immer stärkerem Maße umsehen muß.

In bezug auf den Beruf der Vorsteherin ist zunächst zweierlei hervorzuheben. Einmal muß betont werden, daß der Beruf hohe bis sehr hohe Anforderungen stellt vor allem in bezug auf die menschlichen Qualitäten der

Bewerberin; sodann darf gesagt werden, daß er gute Zukunftsaussichten hat und gerade für die Frau ein sehr befriedigendes Tätigkeitsgebiet eröffnet. Die qualitativ hohen Anforderungen ergeben sich aus der leitenden Stellung der Vorsteherin, die in großen städtischen Betrieben oder in mehr ländlichen Gegenden durchaus selbstständig muß handeln können und Organisationstalent und Takt im Umgang mit Gästen und Angestellten besitzen muß. Nur Liebe zum Werk, die einem tiefen, sozialen Empfinden entspringt, kann diese Fähigkeiten werden lassen und immer wieder vertiefen und erweitern. Einer Leiterin eröffnet sich dann aber in ihrem Betrieb ein breites Feld der Fürsorge für Gäste und Angestellte. Jenen kann sie unauffällig und unaufdringlich in vielen Fällen die Führerin zu gesunden vernünftigen Lebensformen werden und ihnen vielleicht sogar ein ihnen unvergeßliches Heim schaffen. Diesen darf sie die Erzieherin zu sorgfältigem, gewissenhaftem Arbeiten sein und ihnen das Bewußtsein von einer gemeinsam zu lösenden großen Aufgabe vermitteln.

Dass diese hohe Aufgabe nach ihren verschiedenen Richtungen eine bis ins Kleine eindrin-

gende Ausbildung erfordert, ist ohne weiteres deutlich. Diese Ausbildung würde zunächst von den einzelnen Betrieben, so weit nicht wenigstens auf bestimmten Gebieten vorgeschulte Kräfte in Frage kommen, durchaus nur durch praktische Einführung gewonnen. Seit einigen Jahren hat sich nun aber das Bedürfnis gezeigt, eine eingehendere Schulung nicht nur in praktischer Hinsicht, sondern auch auf theoretischem Gebiete zu bieten. Diese Schulung zu vermitteln hat der „Zürcher Frauenverein für alkoholfreie Wirtschaften“, der auf eine mehr als 25jährige Erfahrung zurückblicken kann, seit einigen Jahren auch für auswärtige Betriebe mit Erfolg unternommen. Da seine Vorsteherinnenschule (Büro: Gotthardstraße 21, Zürich 2), die einzige dieser Art in der Schweiz ist, darf daher wohl in der Frage der Schulung der Kräfte auf dieselbe vor allem Bezug genommen werden.

Für den Eintritt in die Vorsteherinnenschule ist ein Alter von 25 Jahren erforderlich, jüngern Bewerberinnen würde in der Regel die nötige Autorität gegenüber Personal und Gästen mangeln. Der Eintritt ist möglich bis zum 35. Altersjahr. Dagegen kennt der Zürcher Frauenverein das sogenannte Freiwilligenjahr, wobei Mädchen, welche das 20. Altersjahr zurückgelegt haben, in die praktische Arbeit im Betrieb mit Ausnahme der Bureauarbeiten eingeführt werden und zugleich die theoretischen Kurse der Schule besuchen können. Dabei ist aber ein Wiederholungskurs im 25. Altersjahr erforderlich, falls die Bewerberin das Vorsteherinnenzeugnis erhalten will. Die Schule kennt externe und interne Schülerinnen, jedoch erhalten nur diese freie Röst, Logis und Bevorzugung der Wäsche, sowie ein Taschengeld. Beide haben indessen eine zweimonatliche Probezeit zu bestehen. Die Schülerinnen sind gegen Krankheit und Unfall versichert. Ein Lehrgehalt muss nicht bezahlt werden.

Der Kurs dauert 11 Monate, er beginnt mit einem fünfmonatlichen Praktikum, dem sich im Winter ein sechsmonatlicher Kurs mit einem sorgfältig ausgearbeiteten Unterrichtsplan anreihrt.

Die theoretischen Lehrstunden geben in einem ersten Teil eine Einführung in die Begründung und das Ziel der Wirtschaftsreform. Von berufenen Kräften wird auf die Notwendigkeit einer solchen Reform hingewiesen, wer-

den die Schäden des Alkoholismus, die Fragen der Entstehung des Alkohols und der gährungsfreien Obstverwertung, die Möglichkeiten der Überwindung des Alkoholismus besprochen. In einem zweiten Teil wird sodann auf Grund der langjährigen praktischen Erfahrungen im Zürcher Frauenverein die praktische Wirtschaftsführung gelehrt. Es kommen zur Sprache Rechnungswesen, Küchenkenntnisse, wie Nahrungsmitte- und Warenkunde, Preisberechnungen usw., sodann Einrichtung und Führung eines Betriebes und Unfallkunde. Außerdem lässt der Vorstand wöchentlich je einmal Vormittags Angestellten und Schülerinnen in Vorträgen und Lesefränzchen die verschiedensten mit ihrer Arbeit in Zusammenhang stehenden Fragen behandeln.

Das Fähigkeitszeugnis als Vorsteherin wird erst nach einem Jahr weiterer praktischer Betätigung in einem alkoholfreien Betrieb erteilt. Denn ob eine Schülerin dem verantwortungsvollen Amt der Vorsteherin gewachsen ist, zeigt sich naturgemäß erst in der Praxis selbst. Dagegen kann dieses zweite Jahr auch in auswärtigen, nach den Grundsätzen der Schweiz. Stiftung geleiteten Betrieben absolviert werden.

Obwohl der Zürcher Frauenverein keine Verpflichtung zur Anstellung der ausgebildeten Vorsteherinnen übernimmt, darf doch gesagt werden, daß bis jetzt immer eher Mangel an ausgebildeten Kräften bestand. Laufen doch auch von auswärts die Gesuche um Überlassung von tüchtigen Vorsteherinnen von Jahr zu Jahr zahlreicher ein. Und nur mit guten Kräften ist es möglich, die große Belastung, der ein alkoholfreier Betrieb in bezug auf Personalentlohnung und -Fürsorge, gute billige Befestigung, Lokalsbeschaffung für die verschiedenen Bestrebungen, Konsumtionsfreiheit usw. notwendig unterworfen ist, auf die Dauer zu tragen.

Insbesondere mit Rücksicht auf diese Anfragen von auswärts hat sich der Zürcher Frauenverein bereit finden lassen, für die der Schweiz. Stiftung angeschlossenen Betriebe eine eigentliche Stellenvermittlung zu übernehmen. Die Aussichten für die Kräfte, die die Schule absolviert haben, sind dadurch noch erweitert worden. Und vor allem ist es zu begrüßen, daß den besondern Fähigkeiten des Einzelnen Rücksicht getragen werden und, wenn nicht von Anfang an, so doch innert absehbarer Zeit das Tätigkeitsfeld gefunden werden kann, das die

sen Kräften angemessen ist, sei es nun ein großer städtischer oder ein nicht weniger vielseitiger, aber vielleicht besser zu überschauender ländlicher Betrieb.

So darf wohl gesagt werden, daß im Berufe der Vorsteherin einer alkoholfreien Wirtschaft große Möglichkeiten liegen für die Berufssarbeit der Frau und daß bereits auch eine Ausbildungsmöglichkeit geschaffen ist, die die nötigen

Fähigkeiten und Kenntnisse für diesen speziellen Arbeitszweig vermitteln, aber auch für andere Arbeitsgebiete wertvolle Durchbildung bieten kann. Wenn auch eine gute Gesundheit und ein ordentliches Maß von Energie und Willensfestigkeit vorhanden sein muß, so ist im Beruf der Vorsteherin ein Lebensweg gegeben, der unbedenklich beschritten werden darf und der reiche Entfaltungsmöglichkeiten bietet.

## Eisenhaltige Nahrungsmittel.

Von Dr. Max Grumbach.

Während man früher eisenhaltige Substanzen nur als Heilmittel gegen Blutarmut (Bleichsucht) anwandte, hat die neuere Physiologie bewiesen, daß jedermann eine beständige Zufuhr von Eisen für die normale Beschaffenheit seines Blutes nötig hat, daß also das Eisen ebenso gut zu unseren Nahrungsmitteln gehört wie Eiweiß, Kohlehydrate und Fette. Beträgt doch bei einem erwachsenen Menschen die Ausscheidung an Eisen täglich mindestens 20 Milligramm. Außerdem wird es auch noch vielfach im Körper abgelagert, namentlich in Leber, Milz und Knochenmark, von wo dann in Zeiten der Not, z. B. während einer längeren Krankheit, das Blut seinen Eisenbedarf zu decken sucht. Daher muß schon der gesunde, ausgewachsene Mensch täglich eine verhältnismäßig beträchtliche Menge zu sich nehmen. Diese muß aber noch bedeutend gesteigert werden bei Kindern, Säuglingen und Jungfrauen, die im Wachstum begriffen sind, bei denen sonst aus Mangel an Eisen Bleichsucht entsteht. Sehr wichtig ist die Zufuhr von Eisen besonders auch bei Rekonvaleszenten, bei Säuglingen blutarmen Mütter, syphilitischen Kindern, Leuten mit häufigen Blutverlusten, und bei Lungenfranken. Nun glaubte man früher, daß der Mensch mit der Nahrung seinem Körper schon genügend Eisen zuführe. Dies ist aber nicht der Fall. Denn es geht von dem in der Nahrung enthaltenen Eisen immer nur ein ganz außerordentlich kleiner Teil in das Blut über, so daß nach den neuesten Berechnungen des Professors Robert der Mensch täglich mindestens 50 Milligramm zu sich nehmen muß, um seinen Eisenbedarf hinreichend zu decken, d. h. um nicht blutarm zu werden. Diese beträchtliche Menge ist aber keineswegs in jeder beliebig zusammengesetzten Nahrung vorhanden, sondern muß durch besondere Auswahl dem

Körper verschafft werden. Unterziehen wir daraufhin die eisenhaltigen Nahrungsmittel einer genaueren Betrachtung:

Von den Pflanzen haben: 100 Gramm (wasserfreie Substanz) weiße Bohnen 8,3 Milligramm Eisen; 100 Gramm (wasserfreie Substanz) Erdbeeren 9 Milligramm Eisen; 100 Gramm (wasserfreie Substanz) Linsen 9,5 Milligramm Eisen; 100 Gramm (wasserfreie Substanz) Äpfel 13,2 Milligramm Eisen; 100 Gramm (wasserfreie Substanz) Spinat 36 Milligramm Eisen.

Von den hierher gehörigen Flüssigkeiten enthalten: 1 Liter Weißwein 1,4 Milligramm Eisen; 1 Liter Rotwein 2,3 Milligramm Eisen; 1 Liter Apfelwein 20,6 Milligramm Eisen.

Wir sehen also, daß manche Pflanzen (Spinat) und Getränke (Apfelwein) einen ganz bedeutenden Eisengehalt aufweisen. Daher unterliegt es keinem Zweifel, daß der gesunde, erwachsene Mensch mit richtig gewählten Vegetabilien seinen Eisenstoffwechsel decken kann. Dies beweisen ja auch täglich von neuem die Vegetarier. Ob aber bei Krankheiten des vegetabilischen Eisen leicht genug vom Blute aufgenommen wird, ist nach den bisherigen Erfahrungen sehr unwahrscheinlich. Deshalb kommt es auch bei Blutarmut nicht zur Verwendung. Nur von den Tartaren berichtet Sljunim, daß sie gegen Bleichsucht eine pflanzliche Substanz gebrauchen, nämlich die Wandernuß (*Trapa natans*) deren Asche 20—30% Eisenoxyd enthält.

Von den tierischen Gebilden kommen als stärker eisenhaltig nur vier in Betracht, nämlich Milch, Eier, Leber und Blut. Die Milch hat nicht so viel Eisen, als man gewöhnlich glaubt; in 1000 Gramm nur 3 bis 6 Milligramm. Zur Deckung des Eisenbedarfs eines bleichsüchtigen Patienten genügt also die Milch nicht. Auch ist festgestellt worden, daß der das Eisen enthal-