

**Zeitschrift:** Die Berner Woche  
**Band:** 31 (1941)  
**Heft:** 24  
  
**Rubrik:** Die Seite der Frau

### **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:** 13.01.2026

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



## Beim Frühstück immer schlechte Laune

Wenn mein Gatte morgens zum Frühstück erscheint, dann hat er immer schlechte Laune. Er schimpft auf den kalten Kaffee, auf die Erziehung der Kinder, auf das Geld, was ich ausbe. Alles ist falsch. Ich verstehe nicht, weshalb er so ist. Ehe die Kinder da waren, war er sehr nett und freundlich. Der Mann ruiniert im Laufe der Zeit meine Nerven!

Offenbar hat Ihr Gatte irgendwelche Depressionen. Er fühlt sich Ihnen gegenüber vielleicht sogar schuldbewußt. Dadurch wird er natürlich nervös und reizbar. Bemühen Sie sich herauszufinden, was er liebt und was er ablehnt. Vielleicht bezieht sich seine ganze Nervosität und seine Reizbarkeit darauf, daß Sie Ihre gesamte Zeit den Kindern widmen. Versuchen Sie so liebenswürdig zu ihm zu sein, wie in der ersten Ehezeit. Sie werden sehen, daß nach einiger Zeit sein merkwürdiges Benehmen beim Kaffeetisch verschwindet.

## Landwirtschaft und Elektrizität

„Erhöhung der landwirtschaftlichen Produktion“ ist heute das große Schlagwort. Nicht nur in der Schweiz. Es ist nun sicher von allgemeinem Interesse, daß auf diesem Gebiet die Elektrizität recht wertvolle Dienste leisten kann. Gewiß ist in der Schweiz die Landwirtschaft im allgemeinen Sinn des Wortes weitgehend elektrifiziert. Aber es hat andererseits doch noch eine ganze Reihe von besonderen Anwendungen der Energie, die erst in den letzten Jahren durch eingehende praktische Versuche erschlossen wurden und nun immer mehr in den Vordergrund rücken.

Ein typisches Beispiel ist das Trockengras. Setzt man das Gras sofort nach dem Schnitt der zirka 15 Minuten dauernden künstlichen elektrischen Trocknung aus, so behält es praktisch seinen ganzen Vitaminreichtum, im Gegensatz zum Heu, dem die Sonnenstrahlen und gelegentlich auch ein Regen viele wertvolle Nährsubstanzen entziehen. Würden wir mittels Elektrizität das Frischgras in Trockengras umwandeln, statt in Heu, so wäre dies gleichbedeutend mit einer starken Erhöhung des Nährwerts des Winterfutters und einer Verminderung der Kraftfutтереinfuhr, da Trockengras alle Eigenschaften des Kraftfutters hat.

In Fachkreisen hat man längst festgestellt, daß die Elektrizität die Eierproduktion erhöht. Je mehr ein Huhn frisst, desto mehr Eier legt es. Ein Huhn frisst aber nur solange es Tag ist. Verlängert man den Tag künstlich durch die elektrische Beleuchtung des Hühnerstalles, so wird dadurch die Eierproduktion erhöht. Man hat ausgerechnet, daß bei allgemeiner Einführung dieser Methode die einheimische Eierproduktion jährlich um rund 30 %, bezw. um etwa 66 Millionen Stück erhöht werden könnte. Und da wir bei Hühnern sind: die elektrischen Brutapparate können das Brutgeschäft viel zuverlässiger und mit einem geringern Rückenverlust besorgen als die Hennen. Und vor allem: sie können viel früher eingesetzt werden.

Auch die elektrische Boden- und Treibhausheizung hat bis jetzt in der Schweiz nur eine geringe Verbreitung erfahren, machen doch davon von den 2800 einheimischen Gärtnereien erst 40 Gebrauch. Durch diese Heizung könnte man beispielsweise im Frühjahr viel eher unter Glas mit Salat- und Gemüsekulturen beginnen und sie in der zweiten Jahreshälfte bis zu Winterbeginn ausdehnen. Schätzungsweise könnte dadurch der Ertrag an Gemüse und Salat um etwa 20 % erhöht werden.

Vielleicht wird einmal das elektrische Pflügen

eine gewisse Bedeutung erlangen. Im baumlosen Flachland und im hügeligen Gelände hat man gute Erfahrungen gemacht mit dem elektromotorisch über eine Seilwinde gezogenen Pflug. Ein mit Batteriestrom arbeitender Elektrotraktor ist in Entwicklung. Im Zusammenhang mit diesen Problemen sei noch gesagt, daß in der Landwirtschaft vielfach die vorhandenen Motoren zu wenig ausgenützt werden. Man setzt sie für gewisse Zwecke ein, während sie in der Lage sind, noch eine ganze Reihe weiterer Arbeiten zu erledigen um den Landwirt zu entlasten.

## „Das muß ich mir unbedingt aufheben“

Jede Frau hat eine besondere Liebe zu einer — zu „ihrer“ Schublade. So wie der Mann seinen Schreibtisch im Büro liebt — wahrscheinlich auch wegen der vielen Fächer und Schubladen — so liebt und hegt die Frau die verschiedenen Kistchen und Schubfächer, in denen sie all die tausend nötigen und unnötigen Dinge ansammelt.

„Das muß ich mir unbedingt aufheben!“ Schon wieder hat man irgendeinen Gegenstand, der an sich gar keinen Wert mehr hat, weggelegt. Vielleicht ist es eine besonders schöne Schale oder Tasse, die leicht angestoßen ist und die man eigentlich wegwerfen sollte, aber es hängt eine so nette Erinnerung daran und ... na, heben wir sie erst einmal auf. Wegwerfen kann man sie ja immer noch. Da sind aber auch eine Menge Bücher und Gegenstände, die man seit zwanzig Jahren beim Großreinemachen oder beim Umzug in die Hände bekommt, die man immer wieder weglegt und sich für die vielgerühmte „stille Stunde“ zum Ansehen aufhebt. Man sieht sie niemals an, ebensowenig wie man die angeschlagene Tasse jemals wieder in Gebrauch nimmt. Und wie ist es mit der Babywäsche, die unzählige Frauen noch liegen haben, trotzdem die Kinder bald schon selbst erwachsen sind? Erinnerungen ... ja, aber lebende Erinnerungen, keine toten Dinge. Die Babywäsche, die Jahr für Jahr aufgehoben wird, verstaubt und vergilbt. Dabei hätte sie viel bessere Zwecke erfüllen können, denn es gibt Tausende von Müttern, die diese Dinge gebrauchen können.

Und die Schublade voll Flicker! Das ist, wie die Seiten eines ganzen Romans, und dabei findet sich jede Frau besonders ordentlich und umsichtig, wenn von jedem Kleid und von jedem Stück, das getragen wird, ein Stückchen Stoff aufgehoben wird. Das Schlimme ist nur, daß die Flicker ihr geruhssames Dasein in der Schublade noch jahrelang weiterführen, trotzdem das Kleid längst vom Zahn der Zeit zernagt wurde. Sicherlich ist es sehr reizvoll, nach 25 Jahren vor seiner Flickerschublade zu knien und das eigene Leben, sozusagen an Hand seiner Kleiderflicker, noch einmal im Geißt vorüberziehen zu sehen. Es beginnt mit dem Brautkleid und endet bei dem Stückchen schwarzem Krepp. Und bestimmt sind darunter verschiedene Flickerbündel, bei denen man sich mit allem guten Willen nicht entsinnen kann „daß man so ein Kleid besessen hat“!

Wer einmal einen Wohnungsumzug gemacht hat, bei dem drei Böden und drei Keller mit alten aufgehobenen Dingen leer zu machen waren, unter denen sich außer Großmutter's Tuschkasten aus der Schulzeit eine alte angestoßene Gießkanne und andere „so liebe Erinnerungen“ haufenweise befanden, der sollte doch eigentlich die Lehre daraus gezogen haben, man aber keine unnützen Dinge mehr aufzuheben. Aber es scheint, daß die Liebe der Frau zum Aufheben und zu ihren Schubladen größer ist als alle vernünftigen Überlegungen. Aber geben wir uns doch einmal einen inneren Ruck und entrümpeln wir unser Karitätentabernakel — wir tun uns selbst und anderen einen Gefallen.

## An das Schweizervolk!

Die Armee hat nicht nur die Grenzen des Landes, sondern auch die edlen Überlieferungen, die auf dem Boden der Schweiz gewachsen sind, zu verteidigen.

Vor allem sind die durch den Krieg verursachten Leiden zu lindern.

Das menschenfreundliche Werk des Internationalen Komitees vom Roten Kreuz gereicht unserem Lande, von wo aus es die ganze Welt überspannt, zu besonderer Ehre.

Möge jedermann daselbe unterstützen!

General Guisan.

## Unsere Landsleute in der Fremde im Dienste ihrer Heimat

Auf die mannigfaltigste Art haben die Auslandschweizer stets bewiesen, wie sehr ihnen das Wohlergehen ihrer Heimat am Herzen liegt. Sie wissen, daß dieser andauernde Krieg unserem Lande schwere Lasten aufbürdet, die mitzutragen sie sich geschlossen zur Verfügung stellen. Presse und Radio, wie auch privater Briefverkehr mit der Schweiz haben sie über den Aufgabenteil der Schweiz. Nationalspende aufgeklärt und sie über deren Aktionen auf dem Laufenden gehalten. Es ist ihnen bekannt, daß dieses so bedeutende Fürsorgewerk allen jenen Wehrmännern und ihren Familien, die durch den Aktivdienst in Notlage geraten sind, finanzielle Hilfe zuteil werden lassen will. Unsere Auslandschweizer sind sich aber auch bewußt, daß nicht nur Hilfeleistung mit Geldmitteln erstrebt wird, sondern daß damit verbunden eine Festigung der moralischen Haltung erzielt werden soll. Diese, für unser Land so eminent wichtige Zweckverschmelzung findet ihre volle Anerkennung, was mit ein Grund sein dürfte, wieso die Sammeltätigkeit und die Begeisterung zugunsten der Schweiz. Nationalspende in allen Schweizerkolonien so erfreulich zum Ausdruck kommen.

In jüngster Zeit hat die Abteilung für Auswärtiges des Eidg. Politischen Departementes der Schweiz. Nationalspende den Betrag von rund 40,000 Schweizerfranken von unseren Landesbrüdern in São Paulo überwiesen. Die gleiche Stelle ließ der S. N. S. Fr. 4,580. — als Sammelergebnis der Schweizerkolonie in Batavia zukommen, sowie einen Betrag von rund Fr. 2,500. — von den Schweizerkolonien in Tientsin und Bombay. Diese ganz beträchtlichen Summen, die nicht ohne persönliche Opfer jedes Einzelnen zusammengetragen wurden, dürfen als Wehrleistung unserer Auslandschweizer im Dienste der geistigen Landesverteidigung gewertet werden.

Das Schweizervolk, das durch so viel Heimatliebe und Anhänglichkeit in seiner Ausdauer und Standhaftigkeit ermuntert wird, weiß diese Gaben zu schätzen. Im Namen aller Soldaten und ihrer Familien spricht die Schweiz. Nationalspende unseren Landsleuten in Übersee für ihre Mitarbeit und ihre Treuekundgebung ihren wärmsten Dank aus.

## Die „Frühjahrsmüdigkeit“ des Kindes

Der Kinderarzt rät besorgten Müttern. — Der Kinderkörper muß „entschlackt“ werden.

„Sobald es Frühling wird, dann wird mein Kind müde und blaß. Die kleinste Anstrengung ist ihm zu viel! Kommt das wohl von den erhöhten Anforderungen des letzten Schuljahres? Ich mache mir direkt Sorge!“

Immer und immer wieder hört der Arzt diese Klagen der besorgten Mütter. Meistens kann er beruhigend sagen: „Das ist die ‚Frühjahrsmüdigkeit‘. — Es geht den Kindern nicht anders als den Erwachsenen! Diese Erschlaffungsercheinung kommt von der vitaminarmen Winterkost, kommt von der Stubenluft und der wenigen Bewegung! Ein Kinderkörper muß zum Frühjahr ‚überholt‘ werden, genau wie das Auto, genau wie die Kleidung!“

„Wenn so ein blaßes, müdes Kindchen in meine Sprechstunde kommt, dann frage ich zunächst einmal genau, wann die Müdigkeitsercheinungen zuerst aufgetreten sind.“ „Zuerst — als die ersten wärmeren Tage kamen! Wir machten einen Spaziergang, es war gar nicht weit, aber schon nach einer halben Stunde war das Kind müde. Dabei kennt meine Kleine den Weg ganz genau, es macht ihr keine Schwierigkeiten, aber seit dem Frühjahr schafft sie ihn nicht mehr!“

„Ja, die ‚Frühjahrsmüdigkeit‘! Das ist keine Krankheit, aber ein Warnungssignal! Ein Warnungssignal, das anzeigt: Jetzt muß etwas geschehen. Es haben sich zuviel Schlacken während der Winterszeit im Körper angesammelt!“ „Entschlacken“ heißt die Parole. Auch der Ofen kann nur richtig und rationell brennen, wenn die Asche regelmäßig entfernt wird. Vor allen Dingen muß der Lunge ordentlich Sauerstoff zugeführt werden. Jeden Morgen bei offenem Fenster Atemübungen. Tief einatmen und die Arme dabei heben, dann langsam ausatmen! Es muß darauf geachtet werden, daß das Kind bis zu den Lungenspitzen durchatmet, denn gerade die Lungenspitzen werden in der winterlichen Stubenluft vernachlässigt! Und nun kommt die Hauptsache: frisches Obst und Gemüse! Vitaminreiche Frischkost! Es ist im Winter ja nicht zu vermeiden, daß man vitaminarm ist. Das Frischgemüse fehlt. Jetzt ist die Zeit, wo es das erste Grün wieder gibt: junger Spinat, Salat, aber auch Zwiebelgemüse, besonders Poree, ist für Kinder außerordentlich gesund. Lieber kann man den Genuß der Apfelsine etwas einschränken! Dafür aber Radieschen, sobald es diese gibt!“

„Und wie ist es mit dem Nachmittagschlaf? Das Kind ist ja jetzt so müde, wenn es aus der Schule kommt!“

„Gegen einen Schlaf von einer Stunde ist nichts einzuwenden, aber nicht die Kinder ‚überschlafen‘ lassen! Vor allen Dingen müssen sie ganz ausgezogen ins Bett. Ein Schlaf im Kleiden — womöglich noch mit Schuhen — hat gar keinen Zweck. Solch ein Schlaf belastet mehr als er erfrischt!“

„Und wann verliert sich die Frühjahrsmüdigkeit?“

„Sobald das Kind viel an die frische Luft kommt, ordentlich im Freien sich Bewegung macht, richtig ernährt wird — wenn also der Körper ‚entschlackt‘ ist!“

## Tierschutz im Sommer

Trotzdem der Dichter einmal die freudigen Verse anstimmte: „Geh' aus, mein Herz, und suche Freud“ — In dieser lieben Sommerszeit! —, so hat bekanntlich auch der Sommer für Menschen und Tiere gewisse gewissen Blagen im Gefolge. Wir bitten daher alle Tierfreunde und Tierbesitzer, folgende Merkpunkte zu beachten und ihnen nach Möglichkeit auch Nachachtung zu verschaffen:

1. Lasse Pferde und andere Zugtiere nicht im heißen Sonnenbrande stehen, derweil du dich im kühlen Schatten gütlich tußt. Denn auch für Tiere findet man immer schattige Warte- und Ruheplätze — und öftere Ruhepausen sind im Sommer ganz besonders notwendig.

2. Bedenke, daß auch die Tiere im Sommer vermehrt den Durst haben, der gleich dem deinigen gestillt sein will. Tränke aber nie in überhitztem Zustande und übermäßig viel auf einmal, dafür öfter und in kleineren Mengen.

3. Insekten sind auch für die Tiere eine große Plage! Du kannst dieselben jedoch mildern und vermindern durch leichte Schutzdecken, Netze, Ohrentappen und dergleichen,

sowie durch schützende Anstriche von guten und nicht reizenden Insektenölen oder Abguß von Rußblättern. Zum Schutze deiner Zugtiere vor quälenden Insekten verwende auch einen gut funktionierenden Bremsen- oder „Brämenkessel“. Wichtig ist aber auch, daß du die Pferde nicht in eitriger Modetorheit ihres natürlichsten und wirkendsten Insektenabwehrmittels beraubst — der schönen, langen Schweifhaare. Während der heißen Sommerszeit sollst du auch Mähnen- und Kopfschäume nicht kurz schneiden. Die zumeist entbehrlichen, wenn nicht schädlichen Scheukappen sind im Sommer tierquälerisch lästige Staubfänger.

4. Wie wohltuend im Sommer kalte Waschungen und Bäder sind, ist allgemein bekannt. Wasche deinem Pferd nach jeder größeren Fahrt und Anstrengung Augen und Nüstern mit einem reinen, mit Wasser durchtränkten Schwamme aus. Für diese Wohltaten und ein nachheriges Trocknen an der Sonne sind auch Tiere dankbar und empfänglich. Das Sprichwort: „Gut gepuht ist halb gefüttert!“ ist im Sommer doppelt wahr und zutreffend.

5. Der Aufenthalt in überwarmen und insektenreichen Stallungen ist für Stalltiere eine Dauergaube! Sorge daher für möglichst insektenfreie, saubere, gut gelüftete Stallungen — verbüte jedoch Zugluft! Denn Zugluft (Durchzug) und unvernünftige Temperaturregeln sind auch im Sommer schädlich.

6. Bedenke, daß dein Hund im Sommer viel lieber zu Hause bleibt, als lechzend stundenlang deinem Fahrrad oder Fuhrwerk nachzurennen. Zu Hause halte ihn aber auch nicht be-

ständig an der Kette, damit auch er den Durst stillen und schattige Plätze auffuchen kann. Auch Hunde baden gerne, und langhaarige Hunde lassen sich mit Vorliebe scheeren.

7. Stubenvögel setze nicht unmittelbar der Sonne aus. Gold- und andere Fische halte in genügend Raum in fleißig gewechseltem Wasser im Halbdunkel.

## Buchbesprechungen

Arthur Frey, „Der rechte Staat“. (Unsere Kirche und die Erhaltung des schweizerischen Rechtsstaates.) 48 Seiten, kart. Fr. 1.50. Evangelischer Verlag A.-G., Zollikon-Zürich, 1941.

Dr. W. Tobler, „Pflegen oder Verstoßen.“ Ein Wort zur Frage der humanen Tötung. 16 Seiten, Verlag Herbert Lang & Cie., Bern. Fr. 1.—.

Der bekannte Berner Arzt, Dr. W. Tobler, Chefarzt des kant.-bernerischen Mütter- und Säuglingsheimes, berührt in dieser Schrift die heute sehr umstrittene Frage der „humanen Tötung“, d. h. jene Frage, die letzten Endes den Arzt dazu verleiten soll über den objektiven Wert oder Unwert des menschlichen Lebens zu entscheiden.

In kurzen, aber umso einprägsameren Darlegungen bestreitet der Verfasser, erfüllt von höchster Verantwortung, das Recht des Arztes, über Leben oder Tod zu entscheiden. Diese klare Stellungnahme ist heute von besonderer Bedeutung, und die Schrift ist daher berufen, wirklich klärend zu wirken.

