**Zeitschrift:** Die Berner Woche

**Band:** 31 (1941)

Heft: 37

**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:** 12.12.2025

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



## Wenn nur noch mehr Frauen helfen würden!

"Wenn uns nur noch mehr Frauen helfen murden", feuf3te Frau Blumer, bei unserem Besuch der Dörraktion des zivi= len Frauendienstes in der Turnhalle des alten Knabenwaisen= hauses

"Die Frauen Berns helfen immer, wenn man nur auf den richtigen Knopf drudt", antwortete Fraulein Neuenschwander, und so ift es auch. Sie muffen es nur miffen, wie viele hande noch notwendig find, um die Herbsternte so auszunüten, wie es unfere Zeit verlangt. Rein Kräutlein foll ungenütt verloren geben, dorren muffen wir in gang großen Quantitäten, bamit wir auch in der fommenden Winterszeit eine vitaminreiche Nahrung auf jeden Tisch bringen können.

Sechs große Ofen, von denen jeder girka 100 kg faßt, fteben bereit, um die in reichen Maffen gebrachten Gemuse und Früchte zu dörren. Die Körbe werden abgenommen, mit einem genau ausgefüllten Zettel versehen und der Inhalt jedes Korbes wird dann separat und wieder entsprechend vermerkt auf eine Surde getischt und gedorrt. Bei fo genauer Arbeit find Berwechstungen faft unmöglich. Mit größter Aufopferung arbeitet das vorhandene Personal ohne jede Entschädigung von morgens früh bis abends fpat, um möglichst dem gangen Unbrang von Gemuse, hauptsächlich Bohnen, gerecht zu werden. Bereits find während 24 Unnahmetagen zirka 9000 kg Dörrgut hergestellt worden und in Bümpliz, wo unter der Leitung von Frau Gilomen zwei Öfen arbeiten, konnten bis jett ebenfalls 2500 fg verarbeitet werden.

Außer dem von der Bevölkerung gebrachten Gemufe und Obst wird noch in großen Quantitäten von der Stadt selbst, zu Bunften der fozialen Fürforge gedörrt und zwar vor allem Julienne. Und gerade um das zu bewältigen, wären noch viele hände notwendig, denn dieses Gemuse muß erft an Ort und Stelle gereinigt und prapariert werden. Dafür reicht nun die Arbeitstraft der jett beschäftigten 20 Frauen nicht aus.

Im luftigen großen Eftrich werden die fo erzielten Borrate aufgestapelt, um dann in der gemusearmen Zeit Berwendung zu finden. Es ware auch fehr wünschenswert, wenn sich die Frauen, die Ware zum Dörren bringen, genau an die vorgeichriebene Beit halten wurden und die einzelnen Gemufe mit mehr Sorgfalt zubereiteten, denn 3. B. weich gefochte Bohnen fann man nicht mehr dörren. Also haltet euch genau an die Boridriften, dae ihr jederzeit in einem gedruckten Formular erhalten fonnt, damit nicht wertvolle Stoffe der Wirtschaft ver-

Dörren aber foll man viel, fehr viel, mehr als fterilifieren. es ift die beste Urt der Vorratssammlung für einen eventuell nicht leichten Winter.

# Schulaufgaben und Musikunterricht

Mehr als gewöhnlich hört man heute klagen, die Kinder feien mit Schulaufgaben überlaftet. Diese größere Burde an Heimarbeit ift verschiedenen Umftänden zuzuschreiben. Schuld daran kann zum Beispiel der Lehrerwechsel sein, der durch Truppenablösungen oft in furzen Zeitabständen eintritt und meist die normale Abwicklung des Lehrprogrammes stört; dann gibt es oft unfreiwillige Ferien, weil das Schulhaus vorübergebend den Soldaten gehört: im Winter mar es der Roblenmangel, der mancherorts eine vorübergehende Schließung ber Schulen notwendig machte.

Um meiften spüren natürlich diese Mehrbelaftung diejenigen Kinder, die fonst schon Mühe haben in der Schule nachalle tommen. Was tut man in solchen Fällen? Wie verschafft man den Kleinen die notwendige Entlaftung? Oft beschließen die Eltern, den Musikunterricht beiseite zu lassen. "Wir wollen bem Rinde nicht auch noch das üben in der Musik zumuten", sagen fie. Diefer Entschluß ift durchaus begreiflich — aber ift er auch richtig? Wir wollen an einem Beispiel zu erklaren versuchen, wie der moderne Erzieher dieses Problem beurteilt.

Was tut der Arzt, wenn er beim Kinde allgemeine Körperschwäche, Empfindlichkeit und Kränklichkeit feststellt? Er nimmt es aus seiner gewohnten Umgebung heraus und verschreibt als erprobteste und natürlichste Arznei, die erfahrungsgemäß hilft, eine Luftveränderung. Und warum wirft ein solcher Klimawechsel, wie ist die Heilfraft zu erklären? Darauf hat der Bis senschaftler etwa folgendes zu antworten: durch den Klima wechsel findet eine weitgebende Umftimmung des Körpers ftatt. Der veränderte Luftdruck, der verschiedene Feuchtigkeitsgehalt der Luft, die unterschiedliche Besonnung und weitere Klimafattoren nötigen die förperlichen Organe zu einer Umstellung und diese Umstellung bedeutet Anregung, Erholung, Rräftigung und schließlich Seilung.

Musit, Musizieren bedeutet nichts anderes, als einen selle schen Klimawechsel, eine psychische Umstellung! Das Spielen am Klavier oder auf der Beige hebt das Kind aus der gewohnten Umgebung, aus dem Werktag heraus, es verschafft ihm Entspannung, es läßt es anders fühlen und denken, das Rimd empfängt Ermutigung und Ermunterung — mit einem Bort, es lebt auf und erholt sich. Dies bestätigt der bekannte Heilpädagoge Prof. Sanfelmann in feiner Schrift über die mufikalische Erziehung, wenn er fagt, das Mufizieren befreie und erlofe das Geiftesleben des Kindes aus der Verkrampfung und Einflammerung durch die Angst (Angst vor Fehlleiftungen), es wede und steigere das Gefühlsleben und veranlaffe den jungen Menschen wieder aus sich herauszugehen. "Musik wird zum munteren Vorrößlein am Lastwagen der Schule und des Lebens. Das üben im Berlaufe der mufikalischen Erziehung wird Bum Schrittmacher und Wegbereiter für das Lernen auf allen andern Leistungsgebieten . . .

## Roghurt

Um die Jahrhundertwende glaubte man ein mahres Lebenseligier gefunden zu haben, ein Mittel, das Jugend, Schönbeit und Gefundheit erhält und jederzeit wieder ichenkt. Es handelte sich um kein Zaubermittel, sondern um ein Naturproduft mit menschlicher Nachhilfe, dem überdies eine wiffenschaft liche Weltautorität, Professor Metschnikoff vom Basteurinstitut, Pate ftand.

Dieser hatte die "intestinale Selbstintoritation", d. h. die Selbstvergiftung durch Fäulnis von Nährstoffen im Darm, ent beeft und die noch fühnere Sypothese aufgestellt, die Altersetscheinungen, also die Arteriostlerose, würden aus dem Leben der Menscheit verschwinden, wenn es den Chirurgen gelänge, den Diddarm, die "Brutstätte aller vergistenden Bakterien", zu entsernen! Tatsächlich griffen sie da und dort, z. B. in England, beherzt zum Messer und befreiten 80 bis 90 Brozent der Opesterten endgültig von ihrer intestinalen Autointogikation, denn jo viele bissen ins Gras.

Dies war offenbar nicht der richtige Weg. Um so begeisterter wandten sich die Arzte und Laien nun der neuen Heilsbotichaft Metschnitoss zu: den Darm durch ein inneres Wittel zu entgisten — den Joghurt (türksisch: Pa-Urt, was einsach Sauer-

milch bedeutet).

Tatfächlich war das neue Lebenselizier nur eine im Orient beliebte Sauermilch, die durch Gärung mit bestimmten Bazissen entsteht, und auf die man durch die Beobachtung kam, daß in Bulgarien besonders viele Hundertjährige lebten. Iwar sußis man dabei nur auf den Berichten der Orientreisenden. Bei der letten Bolkszählung hat sich ergeben, daß die Jahl der wirstlich Hundertjährigen dort von der europäischen Norm nicht abweicht. Biele der sog. Hundertjährigen konnten weder lesen noch schreiben, und bei der geringen Rolle, die Zeit und Lesensalter im Osten spielen, gaben sie ihr Alter mit "rund hundert" an; bei näherer Prüfung fand man dann meistens, daß sie weitem nicht so viel Joghurt genossen. Auch wird in Bulgarien bei weitem nicht so viel Joghurt genossen, wie die eisrige Reklame wahrhaben wollte, aber, von der sonstigen einsachen Lebens

weise abgesehen, vor allem kein Schnaps! Diesem Umstand mögen die langlebigen Bulgaren ihre "Hundertjährigkeit" mindestens ebenso verdanken wie dem Joghurt.

Die westliche Welt nahm es mit diesen Richtigstellungen nicht so genau. Sie blieb dem Joghurt treu, denn der neue Trank mundete herrlich und hatte ein bessers gesellschaftliches Unsehen als die bäuerliche Sauermisch. Und vielen Leuten tat der Joghurt gut, wobei vielleicht auch die "Suggestion der Marke" ein wenig mitwirkte.

Wenn auch die neuere Forschung die Lehre von der überragenden Wichtigkeit der Milchsäurebatterien für die Darmtätigkeit erheblich abgeschwächt hat, so schätzt sie doch Jogburt und Sauermisch als ausgezeichnete — vor allem sommerliche — Diätmittel. Der Joghurt hat manche Borzüge vor der gewöhnlichen Sauermisch: weil gekocht, ist er steriler, gerinnt gleichmäßiger, seine Batterien verdauen die Eiweißstoffe gewissermaßen vor, was daraus hervorgeht, daß Joghurt den Magen früher verläßt als Sauermisch.

Es ist noch viel zu wenig bekannt, wie leicht man Joghurt selbst bereiten kann. Je nach dem gewünschten Fettgehalt verdünnt man die Milch und kocht sie. Nach kurzem Auswallen läßt man sie genau auf 40°C erkalten und setzt fertig gekauste Joghurt-Bastillen zu. Das Gefäß wird an einen Ort gestellt, wo es seine Temperatur stundenlang beibehält. Nach vier Stunden sind Gerinnung und Säuerung vollzogen.

# Deppis vo de Bärner z'New-York äne

Es isch scho lang här, daß me vo däne öppis vernoh het, aber das hanget o mit der hütige Zvt zäme. Umsomeh freut es eim, hönne z'vernäh wie die Bärner z'New=Vork äne zäme=bei, mi gseht das am beschte us em nachstehende Gedicht wo der Cbraher Manrau versaßt het u wo em Grabe Bärn isch wegtellt worde.

Es isch bald 40 Jahr fithar, daß me da Berein gründet bet u sitdäm isch der Bärnergeist im ferne Amerika, 3'New= Norf ane, gwachse u groß worde. Es isch sogar im Staat Flo= nda, 3'Miami unde, e Bäre-Klub gründet worde, vom alte Mut David Reuffer. Der Grabe New-Port het hut e Bestand 10 zirka 80 Mute u 150 Wölf. D'Wölf si die Mitglieder vo andere Kantone, will me da kei Kantönligeist triebt, dönne äbe anderi Eidgenoffe mitmache, bloß mit dam Unterschied, daß i nid Mute wärde, sondere äbe Wölf. Aber die chöme rächt quet mitenander us u hei Freud a däm Harscht vo Bärner, wo wegt u forget daß üses Bärnermäse, üses liebe Bärndütsch im Strudel vo der Großstadt nid under geit. Der Mani Brofässer dr. Howald wo der Bäre=Klub mängs Jahr mustergültig glei= tet het, isch wäge Arbeitsüberlaschtig 3'rückträtte u het a n'eme junge Mut Plat gmacht, am Robert Gaffer, e Seeländer vo Sug-Latrige. Als Chrater amtiert der Berfasser vo däm Gedicht, der Mut W. O. Manrau, u als Petz, da wo mueß zum Gald luege, der Mut Paul Schoenmann.

Der Bäre-Alub New-Yorf, Grabe Bärn, isch gäng dranne das schwarz-rote Band übere Ozean fescht z'halte u z'luege, daß mir mit üse Muhe däne gäng guete Kontakt hei. Natürlich so daß mir so trüebi Zueständ hei i der Wält, lydet ja alles drunder, hingäge we n'es de einisch wieder heiteret, passe schwales Schwell Bärner Muhe druf, üsne Amerikaner Muhe gan'e Läbchueche z'bringe u der Talpe z'schüttle. Der Herr Ernst Schmid vo Reudle di Richebach, het de New-Yorker Muhe e Muhemarich komponiert u der Herr Kübler, Chefredaktor vom "Du", het n'e mit der Sondernummer vo Bärn ufgwartet, öbesalls em Grabe Bärn es Exemplar zuegstellt mit persönlicher Bidmung drinne. Grad uf das Bärnsseicht abe tuet es eim

wohl, we me gfeht, wie si 3'New-York äne Sorg hei zu all däm Schöne wo mir da hei chönne gnieße u n'es isch äbefalls schön gsi z'luege a däm Zug, wie da die Bärner wo i andere Kantone si, sälber e ganze Zug bildet hei, vo Basel, vo Zürich, vo St. Galle, vo Genf usw.

Der Grabe Bärn het e feschte Bestand vo Muze wo mit Freude mithälse, üsne Uslandschwyzer 3'New-Port 3'bewyse u 3'zeige, daß mir se understüße u hälse treui Schwyzer il ächti Bärner 3'blibe, das isch ja der eigetlich Zwäck.

Bare-Rlub Nem-Port, Grabe Barn: Der Mani.

### Mute und Bölf, erwachet!

Um 15. Juni wüßt der ja Bei mer uf üfen Uusflug gah. Nach Ladentown zu Krucker's Farm; Wachet au mit, ob rych, ob arm.

Hie heißt's jet einisch ufmarschiere Dr Bärnergeist mas demonstriere, Wo ties i üüs inn' hockt. Wurum de so verstockt?

Borwärts dir Bärnergiele, Druuf mit dr Läderfiele; Chömet mit üüs cho luschtig fn! Isch's abgmacht, spt der au derbn?

Cheigle, schieße chöit der ja,
Sackgumpe u dr Byff aschlah,
Vödele, würfle, jasse,
Das wird nech sicher passe.
Tüet nech dä Sunntig reserviere,
Bi Fründe drüber reseriere,
Und 3' Motto syg: "Für ds liebe Bärn"
Wacht men alles no so gärn!