Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 23 (1968)

Heft: 4

Artikel: Die Lage der Bäuerin aus anderer Augen Sicht

Autor: Müller, M.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-890258

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: 28.01.2026

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

Herr Prof. Dr. Steinegger, Bern, einer der besten Heilpflanzenkenner Europas, ist ständiger Berater des Strath-Labors in Fragen der Heilpflanzenauswahl.
Miss Barbara Cartland, englische Romanschriftstellerin — sie hat über 100 Bücher geschrieben — litt mit 60 Jahren nach dem Tode ihres Mannes an Depressionen. Ihre weitherum bekannte Vitalität schien verlorengegangen. Sie erhielt BIO-STRATH empfohlen und beschrieb in der Zeitschrift «Here is Health» unter dem Titel «How to banish depression», wie sie in kürzester Zeit ein neuer Mensch geworden ist und die gewohnte Arbeitskraft wieder zurückerhielt.
Wir haben im Strath-Labor in Herrliberg einen «heißen Sommer» erlebt. Es gab Tage, an welchen mit 5 Angestellten und wenig Hilfskräften 20 000 Flaschen produziert, abgefüllt, verpackt und verschickt werden konnten. Wer den Betrieb schon gesehen hat, weiß, daß größter Wert auf Rationalisierung und Hygiene gelegt wird. Gruppen von Interessenten können den Betrieb besichtigen unter vorheriger Kontaktnahme mit der Strath-Labor AG in Zürich.
6300 Besucher — Ärzte, Behörden, Krankenschwestern, Volksgesundheitsvereine usw. — haben die «Fabrik im Grünen» mit dem Musterheilpflanzengarten in der letzten Zeit besucht. P.

Die Lage der Bäuerin aus anderer Augen Sicht

Kaum eindringlicher und besser könnte tiefster Sinn und Ziel bäuerlicher Schulungs- und Bildungsarbeit auf dem Möschberg geschildert werden, als wie dies im folgenden Weihnachtsbriefe der Leiterin der Schule an ihre Ehemaligen geschieht. Wir freuen uns deshalb, ihn auch hier folgen zu lassen.

Im Verlaufe des Sommers bin ich auf eine Artikelserie gestoßen, bei deren Studium mir sofort der Gedanke aufstieg, diese Fragen sollten wir am nächsten Wiederholungskurs zusammen besprechen.

Wohl ist dies und jenes bereits an den Bildungskursen auf dem Möschberg besprochen worden, aber trotzdem glaube ich, wir können uns nie der Gedanken genug machen, unser Teil beizutragen, daß wir all dem, was im Alltag uns bedrängt, Meister werden. Hiefür müssen wir aber vor allem die Dinge einmal klar sehen.
Eine verheiratete Frau bespricht und beleuchtet die wichtigsten Fragen, die die Lebenssituation sowohl der «normalen» Bauernfrau in üblichen Durchschnittsverhältnissen ausmachen, sowie diejenigen des überwiegenden Teils der Stadtfrauen. Stellt die einen den andern gegenüber. Beide Teile müssen ja mit ihren Alltagssorgen fertig werden, soll ihr Leben einigermaßen erträglich werden und namentlich sinnvoll verlaufen.
Wie sieht Frau Irmingard Schneider-Hahn die Situation der Durchschnitts-Bauernfrauen in Deutschland — wie diejenige der meisten Stadtfrauen? Treffen ihre Feststellungen bei uns auch zu? Was können wir ändern, verbessern? Ein Wiederholungskurs unserer ehemaligen Schülerinnen ist ein Anlaß, um ein bißchen über den Alltagskram hinaus zu schauen — etwas mit zu bekommen den Alltag besser meistern zu können — nicht hoffnungslos darin zu versinken.
Bäuerin, wie Stadtfrau stehen ihren mannigfaltigsten Problemen gegenüber wirklich oft «wie Mäuse in der Falle», d. h. die Dinge sind fast nicht zu meistern. Nun aber bedenken wir zum Ersten, hier wie dort, das Leben ist eben nicht «ein Spaziergang auf blumigen Matten». Nirgends ist uns das verheißen und versprochen. Das Leben ist eine Zeit der Bewährung — des Erfüllens von Aufgaben — des Früchtebringens und schließt sogar ein Kreuz, oder deren mehrere, in sich. Das tiefgründige Wissen darum ist schon eine große Hilfe. Also befreien wir uns von den landläufigen falschen, trügerischen Vorstellungen und Träumen des «Schönha». Es wird doch nichts daraus. Was würden die Menschen für Geschöpfe? Stellen wir uns ganz positiv und bejahend zum Übernehmen und Erfüllen von Aufgaben. Mit 70 Jahren sind wir froh darüber, haben wir es getan — mit jedem weiteren geschenkten Jahr wird man noch dankbarer für diese rechtzeitige Einsicht und Lebensausrichtung.
Zweitens: befreien wir uns als Bäuerinnen von der Vorstellung, nur wir hätten es schwer. Beschauen wir uns die Nöte der an-

dern, werden die eigenen tragbarer. Freuen wir uns — hier wie dort — an dem was wir haben, danken für all das Gute, das in unser Leben fließt. Manchmal ist es eine Blume, oft ein Sonnenstrahl oder ein Regenguß im richtigen Moment, das uns freut. Keine erhaltene Güte oder Freude ist selbstverständlich. «Kopfen» wir das einmal, finden wir viel Anlaß zum Danken.
Es ist also die richtige Lebenseinstellung vor allem, die unser Los tragbarer oder schwerer macht.
Ich würde keine Worte darüber verlieren, wenn es nicht Erfahrungstatsachen wären, die wir zu gestalten *selber* in der Hand haben.
Nun, mit was vor allem muß die Bauernfrau speziell fertig werden? Langsam spricht es sich doch auch bei andern herum, sie ist die *arbeitsmäßig* «gesegnetste», d. h. *überbelastete* Frau.
In Deutschland fällt den Frauen 57% der Melkarbeit zu.
Gottlob ist das bei uns nicht «Mode», denn Melk- und Stallarbeit überhaupt, ist schwere Arbeit, die der männlichen Kräfte bedarf.
53% der Arbeit in der Schweinehaltung
80% der Arbeit in der Geflügelhaltung
25% der Arbeit im Hackfrucht- und Getreidebau
bewältigt die deutsche Bauernfrau.
Auch unsere Schweizer-Bäuerinnen leisten einen sehr *respektablen* Anteil bei den landwirtschaftlichen Arbeiten. Wohl verstanden, neben den Haushaltarbeiten, der Kinderaufzucht, wie Erziehung ist sie ganz selbstverständlich «berufstätig», wie man diesen Zustand heute benennt. Mit 3 Kindern hat die Bäuerin eine Arbeitszeit von 88 Stunden je Woche, nicht eine von 48 oder 46 oder 42 Stunden. Niemand «streikt» für sie, um leichtere, besser angepaßte Arbeitsbedingungen. Also muß sie sich selber zu helfen versuchen. Über das «Wie» habe ich mir schon oft Gedanken gemacht.
Vor allem maßgebend ist dabei natürlich — neben der seelisch-geistigen Einstellung — auch ihre körperliche Verfassung. Ob ihr Kraft zur Verfügung steht, Ausdauer, oder ob sie mit Schwäche und rascher Ermüdbarkeit zu kämpfen hat. Das hängt davon ab, wie sie ihren Körper versorgt — ihm richtige Bausteine zuführt, daß er zu Kraft kommen kann, oder Müdigkeit, gar Krankheit daraus resultiert. Leugnen können wir jedenfalls doch wohl nicht: was zum Munde eingeht, verwandelt sich in unserem Kör-

per entweder in Gesundheit oder Krankheit, d. h. in Kraft oder Schwäche. Es gibt keinen andern Weg, um diesen zentralen Hauptfaktor unserer Gesundheit kommen wir nicht herum.
Freilich gibt es noch wichtige *Nebenfaktoren,* die die Gesundheit mitbestimmen, das erweist sich bei den Stadtfrauen. Diese Nebenfaktoren sind in erster Linie frische Luft — Sonnenlicht und richtige Bewegung. Diese Dinge aber hat die Bauernfrau ganz selbstverständlich genügend zur Verfügung, so sehr, daß sie sie nicht als Pluspunkte ihrer Lebenssituation wertet.
Anders die Stadtfrau, sie muß sich damit bemühen. Erst wenn diese Nebenfaktoren über ein gewisses Maß fehlen, tritt ihr Wert, ihre Notwendigkeit des Vorhandenseins in Erscheinung.
Gar zu oft wird also dieser Mangel den Stadtfrauen zum Problem. An der nötigen Bewegung, d. h. an Arbeit fehlt es auch der Stadtfrau natürlich nicht; man kann sie ja auch dehnen wie ein Gummiband. Jedoch hat sie es schwerer, einen befriedigenden Sinn in ihr zu finden. «Putzen — putzen — putzen» ist schön, namentlich wenn einem selbst die Möglichkeit des Zuwenig das Herz schwer macht — alles auf Hochglanz bringen ist auch schön, befriedigt einen Tag — vielleicht auch zwei Tage — aber Woche um Woche, jahrein-jahraus kommt sich solch eine Frau leicht vor als «putzender Vogel in geputztem Käfig», oder wie Frau Schneider-Hahn sich ausdrückt, als: «Gut gefüttertes, gepflegtes Tier in komfortablem Käfig». Aus welchen Gründen diese Putzerei? — Wo ja keine Arbeit viel schmutzig macht? Einmal wird in der Stadt Komfort groß, sehr groß geschrieben. Nur innerlich ganz unabhängige, selbständig denkende Menschen unterliegen diesem Zwange nicht. Schließlich ist ein gewisses Maß an Geltungsbedürfnis jedem Menschen angeboren. Jeder möchte was sein oder gelten, seinen Wert erweisen. Über eine stets blitzblanke Wohnung geht es noch am leichtesten.
Ferner hat die Stadtfrau selten Anteil am Beruf des Mannes. Er kann sich umtun, vorwärts kommen, geistige Beweglichkeit erlangen, den Blick weiten. Die Frau steht abseits, ist durch ihre Häuslichkeit, die Kinder behindert, auf einen kleinen Kreis beschränkt, wo sie doch vor der Ehe dem Manne an innern Werten nicht nachstand. Was liegt näher, als durch einen tip-top geputzten Haushalt sich selbst und den andern rings im Kreis den eigenen Wert zu beweisen?

Anders die Bauernfrau. Beide, Mann und Frau sind im selben Berufe tätig. Können alles zusammen besprechen, gemeinsam gestalten. Auch die Kinder wachsen ganz natürlich mit in diese Gemeinschaft hinein, werden selber tüchtig, mit gutem praktischem Geschick. Es könnte wunderschön, sinnvoll und fruchtbar sein — wenn . . . ja, wenn das gegenseitige Verständnis vorhanden wäre und gepflegt würde. Viel zu oft noch beherrscht die Ansicht: «Haushaltarbeit ist keine Arbeit», die Gemüter im Bauernhaus. Erst wenn Mutters pflegende Hände erlahmen oder gar ausfallen, erweisen sich die Lücken an allen Ecken und Enden. Was der Bauernfrau zu viel an Bewegung zufällt, fehlt der Stadtfrau trotz emsiger Haushaltarbeit. Um als Gesundheitsfaktor wirken zu können, sollte diese mindestens ein Mal im Tag zu richtigem Schwitzen führen. Auch diese Gelegenheit fehlt der Bauernfrau nicht, während ihre Kollegin in der Stadt wohl kaum beim notwendigen Kinder spazieren, an frische Luft und Sonne führen oder fahren ins Schwitzen kommt. Ihre Lunge wird auch nicht bei dieser Art Arbeit dazu kommen, 3—4 Liter Luft statt des üblichen halben Liters je Atemzug aufzunehmen, während die Tagesmühen der Bauernfrau öfter dazu führen.
Bewegung und Bewegung ist also, hier wie dort, nicht dasselbe. Noch weitere Unterschiede sind zu verzeichnen: die relative Weiträumigkeit des Bauernhauses, Garten, Feld und Flur anschließend, eigener, von Sonne beschienener, von Tau oder Regen erfrischter, natürlicher Boden auf der einen Seite — kleine Zimmer, winzige Küche, steinighart oder teppichbelegt, jeden-

---

Es ist eben die schwerste Lebensaufgabe, das Schwere auf sich zu nehmen, vor dem Schwersten nicht zu zagen und zu zittern. Das meiste Unglück der Menschen besteht eigentlich darin, daß sie sich mit Händen und Füßen gegen das Kreuz, das sie tragen sollen und müssen, stemmen und wehren. Jeremias Gotthelf

falls kein natürlicher, kein eigener Boden. Das Ende des Bewegungsuchens und -machens ist jedesmal wieder der enge Käfig, über dem zu oft eine Dunstglocke nicht erquickender Luft liegt, der gekündigt werden kann, wenn die Kinder zu viel Bewegung suchen.

Ein weiteres, belastendes Problem der Stadtfrau löst sich bei der Bauernfrau ganz natürlich: die sinnvolle Beschäftigung der Kinder. Ihre Ertüchtigung, ihr Training zur Arbeit. Die Stadtkinder sollen ja auch zu tüchtigen Menschen heranwachsen. Auf welche Art aber sollen sie dazu geführt werden, Tag um Tag, daß es keinen Nachbarn stört, weder oben noch unten oder links und rechts nebenan? Der Wohnung muß Sorge getragen werden, keine Arbeits- und Beschmutzungsspur darf entstehen. «Freilauf» aber gibt's keinen oder nur auswärts. Solcher Situation Meister zu werden, ergibt Kopfzerbrechen und sind die Kinder endlich weg, lauern andere Gefahren: die «geheimen Miterzieher der Straße».

Die Bauernfrau kann sich ihre Arbeitsbelastung wesentlich vermindern durch erstreben von Einfachheit in allem. In der Einrichtung des Hauses, der Bekleidung aller Familienglieder, dem ganzen Lebensstil. Positive, bejahende Einstellung zu zweckmäßiger Einfachheit ist im Bauernhause eine Notwendigkeit und erleichtert vieles. Freilich braucht es hiezu heutzutage auch auf dem Lande charakterfeste, selbständig denkende Menschen. Einfachheit braucht nicht Primitivität zu bedeuten, kann gepflegt und schön wirken. Formt Menschen, die gut auf das Leben vorbereitet sind, mit denen man gerne zusammenlebt. Sie sind meist unkompliziert, nicht anspruchsvoll, nicht hochtrabend, hoch angebend, andere tolerierend, befähigt, rasch das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden.

In der Stadt dagegen ist Einfachheit verpönt. Rasch und leicht wird ihr der Mantel des Primitiven umgehängt, von dem sich jeder möglichst distanziert. Begehrlichkeit wird hochgezüchtet, «Wegwerf-Manieren», «Wegwerf-Charakterzüge» anerzogen, durch jedes Schaufenster, die Reklame von allen Wänden — großen und kleinen «Modetöggeli» unter den Kamerädli. Wie soll eine Mutter in der Stadt ihre Kinder zu einfachen, bescheidenen, leistungsfähigen Menschen erziehen, mit denen man gerne zusammen lebt? Die Lehrerschaft in den Schulen, die Lehrmeister

in den Werkstätten oder die Vorgesetzten irgend eines Berufes oder Amtes? Zu viele «geheime Miterzieher» erschweren die Verwirklichung der bessern Einsicht. Durch all diese schwer zu lösenden Probleme entsteht ihre Überbelastung.

Als zweite *harte Knacknuß* in den verschiedenen Lebenssituationen der Frauen von Stadt und Land, die sie beide zufriedenstellend lösen müssen, ist die *Ernährung der Familie.*

Denkt nun nicht, damit wäre ich wieder glücklich bei meinem «Steckenpferd» gelandet. Einmal führte mich nicht irgendwelche Liebhaberei zu diesem — es trug mir nicht lauter Freuden und Dank ein — das Gefühl der Verantwortung für fast 1000 Töchter und ihre Familien jedoch hielt mich immer wieder bei der Stange. Sie sollten im Streite der Ansichten wenigstens die andere Seite auch zu hören bekommen, um besser ihren Weg wählen zu können. Die Wahl allerdings bleibt jedem seine Sache, seine Verantwortung.

Seit letzten Herbst, wie diesen Sommer erst recht habe ich neuerdings den Ernst dieser Frage am eigenen Leibe erfahren, und zwar nach zwei Seiten hin:

Einmal, Krankheit kann sich lange Jahre, Jahrzehnte vorbereiten, still, unbemerkt, ohne Minderung der Arbeitsfähigkeit. Denkt also nie, es wird nicht so gefährlich sein:

ob wir ein Zückerli mehr in den Kaffee tun —
ob wir ein Stücklein Fleisch mehr oder weniger essen —
ob wir die Kartoffeln vom Tisch verdrängen, verkochen und das Wasser abgießen —
ob wir auch immer genügend Salate oder Früchte vorweg genießen —
ob wir Weiß- oder Vollkornbrot, Voll-Mehl wählen und richtig einsetzen —
ob wir Milch öfters roh auf den Tisch bringen usw.

Ihr habt den großen Vorzug, *jetzt,* in jungen Jahren, schon gesagt zu bekommen: Was zu Gesundheit führt, was Krankheit zur Folge hat, ihr es nicht erst erfährt, wenn der Körper bereits 50 Jahre falsch versorgt worden ist. Aus Erfahrung kann ich nur raten, nehmt die Ernährungsfragen ernst.

Im August dieses Jahres mußte ich mich einer gefährlichen Operation unterziehen, die vor 50 Jahren, bei einer schweren Geburt, ihren Anfang nahm. Man kann nicht sagen, ich hätte es in dieser Zeit «schön gehabt», hätte nicht ein volles Maß an Arbeit hinter mich gebracht. Immerhin sind neben Haushalt, Garten, Buchhaltung für das ganze Werk und mancherlei Studium, 35 Jahre Arbeit an der «Hausmutterschule» Möschberg mit eingeschlossen. Scheinbar war ich gesund. Es brauchte die Schwächung durch die Umstellung an der Schule, mit ihren seelischen Spannungen, schon war das Verhängnis da. Was vorher ruhte — schwehlte — konnte aktiv werden. Aber — das Überraschende war, wie mein Körper reagierte, die Operation überstand, die Genesung einleitete.
Ich konnte nur sagen: es geht mir fast *unheimlich* gut: Keine Schmerzen — keine Spritzen — keine Tabletten, nichts. Guter Schlaf, 14 Tage frühere Entlassung. Wirklich, mir war in aller Freude, in allem guten Ergehen etwas unheimlich zu Mute. Ich konnte es nicht fassen:
Das *erste* nicht:
Nach 50 Jahren plötzlich eine Rechnung für doch wohl nicht ganz richtige Lebensführung präsentiert zu bekommen —

Das *zweite* nicht:
Nach 20 Jahren Versuch gesunder zu leben, nach 5 Jahren richtiger Bemühung zu gesunderer Versorgung des Körpers, diese unentwegte Arbeitsfähigkeit durch die Jahre — sodann nun diese Regenerationsfähigkeit mit 74 Jahren. Eindrücklich wurde ich belehrt. Noch hellhöriger bin ich geworden, was wir mit einer richtig gesteuerten Ernährung in der Hand hätten — wenn wir sie rechtzeitig einsetzen, um so mehr.
Frau Schneider-Hahn stellt denn auch, unmittelbar nach der zu großen Arbeitsbelastung, die *erschreckende Unkenntnis in Sachen Ernährung, wie sonst gesunder Lebensführung,* als maßgebliche zweite Ursache so vieler Erschwernisse der Lebenssituation von Land- wie Stadtfrau. Sie schreibt:
«85% der deutschen Bäuerinnen haben ihren Beruf nicht gelernt», also die Haushaltführung weder Arbeitsorganisation, Arbeitsplanung, richtiges Arbeitstempo. Kochen übernähmen sie von Mutter. Von Ernährungsfragen hätten sie nur sehr spärliche

Kenntnisse, seien zum größten Teil nicht über ihr Dorf hinaus gekommen, haben daher auch keine Haushaltungsschule besucht. Deshalb sei in den Bauernfamilien nach wie vor:

a) der *Eiweißballast viel zu groß* —
nirgends werden so viel Fleisch — Käse — Eier verzehrt.
b) der *Fettverbrauch sei übergroß* —
c) die *Zuckerüberfütterung unerhört* —
d) der *Vitaminmangel erschreckend* —
e) zu *viel Salz* werde zugeführt — und
die *Verpflegung* sei zu *einseitig* —
f) die Säuglingsernährung liege im argen.

Dürfen wir sagen, bei uns liegen die Verhältnisse im allgemeinen besser? Ihr ehemaligen Schülerinnen dürft schon in Dankbarkeit eurer Mutter gedenken, daß ihre Einsicht euch eine gute Schulungsmöglichkeit verschaffte. Ich meinerseits war wieder einmal froh, daß an unserer Schule «neuzeitliche» Ernährungslehre, Säuglingspflege und biologischer Gemüsebau zu lernen Gelegenheit war wie sonst nirgends so umfassend. Es bleibt nun einem jeden vorbehalten, nicht stille zu stehen, anzuwenden was zu lernen Gelegenheit war und immer wieder ist.
Zu richtiger Ernährung zu kommen, haben wir selber in der Hand, jedes Einzelne für sich, keine äußern Umstände können sie bestimmen — das ist ein großer Vorzug. Andererseits muß sich dann aber auch jede Frau um die richtigen Fachkenntnisse bemühen. Den Frauen, namentlich den Müttern, wird das Fachkenntnisseerwerben sogar zur Pflicht, zur Verantwortung ihren Kindern, ihrer Familie gegenüber. In ihre Hände ist die Pflege des Gesundheits-Kapitals ihrer Kinder der ersten entscheidenden Jahre gelegt. Euch zu helfen, richtige Richtlinien zu erhalten, habe ich mich während meiner Rekonvaleszenzzeit um die zweite, auf den neuesten Forschungsstand erweiterte Auflage unseres Ernährungsbüchleins bemüht. Nun liegt es vor.
In ihm könnt Ihr nachlesen, was übermäßiger *Eiweißverzehr* zur Folge hat — von den Kreislaufstörungen, den bösen Beinen, den kranken Adern, Herzstörungen, rascherer und tieferer Ermüdbarkeit, seelischer Verfassung — depressiver oder positiver. Könnt lesen, daß Eiweißspender gar nicht Kraft geben, sondern den Körper verschlacken und damit müde machen.

Könnt nachlesen, Euch einprägen, was über den *Fettverbrauch* zu wissen nötig — wie er zu handhaben ist.
Ihr könnt auch lesen, was der *Zuckergenuß anrichtet* — gar in *Verbindung mit dem Weißmehl und -brot.*
Daß diese beiden am verheerendsten die Gesundheit untergraben und zwar nicht nur die eigene Schwäche verursachen, diese weitergeben an die Kinder. Richtige Degeneration, d. h. Verfall der Geschlechter einleite — und bewirke, von der zweiten Generation weg noch beschleunigt. Beides, geistiger Zerfall: also schwächere Nerven, lahmer Geist, mangelnde Unternehmungslust, Lethargie, ständiges Gefühl des Überfordertseins, Depressionen und Schwarzsehen weiter gibt, «vererbt» — neben der Körperschwäche.
Denn neben und mit diesem geistigen Abbau läuft der körperliche. Die *Zähne* werden ausgehöhlt, zerbröckeln, die *Knochen* sind auch weniger stabil. Es entstehen Haltungsschäden, krummer Rücken, Bandscheibenschäden, eingefallener Brustkorb, langes — schmales — bleiches Gesicht, schwache Knöchel und Füße, schlampige Arme. Weshalb das alles? Zähne und Knochen sind Depots, Speicherorgane von Mineral- und Spurenstoffen, jedoch nicht unmittelbar lebensnotwendig. Ein Körper kann seinen Lebensbetrieb auch noch aufrecht erhalten, mit durchlöcherten, sogar ganz ohne Zähne, mit schwachen oder deformierten Knochen. Also holt er aus diesen Speichern was ihm nicht zugeführt wird, für andere Tätigkeiten, wo sonst der Lebensbetrieb aussetzen müßte. Auf diese Weise kann er ihn aufrecht erhalten, schraubt ihn ganz einfach nur auf tiefere Stufen. Später fängt's im Magen an zu hapern, — der gesunde Appetit fehlt, hingegen «schlärmige, schnäderfräßige» Süchte nach Süßigkeiten, Schokolade, Kaffee, Zigaretten und dergleichen bedrängen einen mangelhaft versorgten Körper. Drüsen funktionieren nicht richtig — mit der Lunge hapert's, ständig Katarrhe, Augen entzünden sich — taucht Grippe auf, prompt erwischt es einen — Angina, Halsschmerzen jeden Monat gehören mit zum Bild, schmerzhafte Monatsregel ebenfalls. — Weder gesund noch bettlägerig, aber unablässig irgend einem Übel hat man zu wehren.
Weshalb? Weil die notwendigen Bausteine zu geordnetem Aufbau und Betrieb einerseits nicht zugeführt werden durch Weißbrot-Weißmehlspeisen oder geraubt durch Zucker andererseits.

Richtiger, langsamer Zerfall ist unvermeidlich, in jeder weitern Generation verschärft. Dazwischen eine Menge Quellen von Sorge — Kummer — Angst und vermehrter Arbeitsmühe. Ist das sinnvoll? Dürfen wir das zulassen um des Weißbrotes, des Zukkers willen? Schmecken Vollkornbrot und Früchte nicht auch gut? Gibt es deren nicht eine Menge zur Auswahl?
Es braucht nur Fachwissen, eine andere Einstellung, eine eigene Meinung, selbständiges Denken wie Handeln, ein bißchen Selbstdisziplin für die Zeit der Umstellung. Richtige Gesundheitspflege in der Familie würde die Arbeitsüberlastung der Frauen, wie ihre seelische Bedrückung sehr viel erleichtern. Strebt danach, das habt ihr selbst in der Hand, geschickt auszuführen.

1. Seid ihr selbst besser dran, mit weniger Übeln geplagt.
2. Habt ihr weniger zusätzliche Arbeit mit Krankenpflege.
3. Gesunde Menschen sind bessere, freudigere Helfer und Mitarbeiter.

Ein weiterer Punkt liegt in euren eigenen Händen: die *Qualität der Nahrung*. Nur die Bauernfamilie hat die Möglichkeit zur Schaffung einer *«Gesundheitskette»*. Was heißt das? Gesunde, giftfreie Nahrung, aus gesundem Boden, täglich frisch und vollwertig, wenn sie es nicht selbst verdirbt.
In anderer Lage ist die Stadtfrau. Welche Mühe und Umtriebe erwachsen ihr, um zu giftfreier, zu frischer, vollwertiger Nahrung zu kommen. Der Markt ist wohl voll von schön aufgemachten Produkten, was aber ist drin? Wie viel Kunstdünger haben sie «geschluckt» um präsentabel zu werden, mit welchen Giften wurden sie übersprüht — am Leben erhalten? Den Wissenden schaudert's.
Die Bauernfamilien dagegen brauchten sich nur zur giftfreien, naturgemäßen Anbauweise zu entschließen, sie praktisch zu verwirklichen. Allerdings, erwerben von richtigem Fachwissen gehört dazu. Um euch auch hier zu helfen, steht das Büchlein «Praktische Anleitung zum organisch-biologischen Gemüsebau» zur Verfügung. Damit könnt ihr wenigstens in den Gärten vollwertige Nahrung erzeugen. Sowas richtig handhaben zu können gibt Befriedigung, ist interessant und ein Zeugnis inneren Wertes. So steht der Bauernfamilie alles Notwendige zu einer wirkungsvollen Gesundheitspflege zur Hand. Nur «kopfen» muß sie die

Sache, praktisch verwirklichen, dann fällt ihr Fülle und Überfluß zu. Nicht ängstlich zu rechnen braucht sie, reicht das Haushaltbudget wohl noch zu einem Salatkopf oder einem weiteren Kilogramm Äpfel für die stets hungrigen Buben. Solche Alltagssorgen der Frauen der Städte bedrücken sie nicht.
Allerdings, besässen die Stadtfrauen Fachkenntnisse ihrerseits in genügendem Maße, würden die Einkäufe oft anders getätigt. Weise ist es eingerichtet, die gesündeste Nahrung erträgt jedes Budget.
Nur wenn man falsch einkauft, kommt es aus dem Gleichgewicht. Das ist auch richtig, vielleicht folgt daraus die Besinnung.

Als *dritten*, die Lebenssituation der Frauen erschwerenden Faktor erwähnt Frau Schneider-Hahn

die geistige Verkümmerung,

auf dem Lande nicht aus gleichen Gründen verursacht wie in der Stadt. Nicht mit denselben Erscheinungen und nicht gleichermaßen abreagierend. Die Frauen beider Stände sind der Gefahr geistiger Verkümmerung und Verarmung ausgesetzt, müssen sich bewußt dagegen zur Wehr setzen, ihr rechtzeitig steuern, sollen sie ihr nicht erliegen.
Die Bauernfrau wegen Arbeitsüberlastung und mangelnder Freizeit. Die Frau der Stadt wegen mangelndem Sinn ihrer Tätigkeit, Isolierung auf beschränkten Raum, fehlendem Kontakt mit der Arbeit und dem Interessengebiet des Ehepartners, erschwerter Kindererziehung.
Beide . . . wegen unzweckmäßiger Auswahl der Nahrung und Versorgung des Körpers, — drittens wegen mangelnder oder unrichtiger Ausbildung vor der Ehe. Was ist dagegen vorzukehren? Auf der bäuerlichen Seite sind die Töchter und Frauen nicht weniger intelligent veranlagt. Hingegen ist die ständige Überbelastung mit oft zu schwerer Arbeit ein Ding, zu dessen Behebung der Mann unbedingt mit all seinen Kräften mithelfen sollte. Das will nicht heißen, es müßte mit Maschinen und sonstigen arbeitssparenden Einrichtungen allein geschehen. Schon das kameradschaftliche Verstehen, das gemeinsame Planen wäre eine große Hilfe, die nichts kostet, ihm selbst aber, seinen Kindern und dem ganzen Betrieb sehr von Nutzen wäre. Mit dieser Ein-

stellung fiele auch manche seelische Belastung, die zu geistiger Verkümmerung und Hoffnungslosigkeit gerade der Frauen im Bauernbetrieb führt, dahin. Es ist kein Zeichen von Stärke und Männlichkeit, seinen besten Arbeits- und Lebenskameraden in die Verkümmerung zu treiben, das sieht manch verständiger Bauer selbst ein und richtet sich danach.

Schwer ins Gewicht fällt die mangelnde berufliche Ausbildung vor der Ehe, als Grund geistigen Zurückbleibens. Nur mit bewußtem, ständigem aufgeschlossenem Zulernen ist dies zum Teil zu beheben. Schließlich bringt das Leben ja immer wieder Neues, Unerwartetes, das man nicht vorher erlernen konnte. Daß man sich aber positiv dazu einstellt, guten Willens ist zuzulernen, ist maßgebend. Dazu werden seelisch-geistig, wie körperlich gesunde Frauen auch eher im Stande und bereit sein, als schwache, kränkelnde. So ist auch da richtige Ernährung die Grundlage. In der Stadt ist der starke Zug, in die Berufstätigkeit zurückzukehren, gar oft eine Flucht der Frau vor der näherrückenden geistigen Verkümmerung. Lange nicht in allen Fällen geschieht dies um des Verdienstes willen, weil Einfachheit doch so schwer zu gestalten ist — daher die Auslagen mit den Einnahmen nicht zum Übereinstimmen gebracht werden können.

Überbelastung durch zusätzliche Berufsarbeit scheint in diesen Fällen das kleinere der Übel und wird auf sich genommen.

Nun, einer Arbeitsüberbelastung kann auch mit einigen Selbsthilfemaßnahmen gesteuert werden. Sie sind die verläßlichsten und immer zur Hand. Ich helfe mir jeweils durch noch bessere Arbeitsplanung für jedes, Arbeitseinteilung, wie frisches, zupakkendes Arbeitstempo — immer die Erreichung des Zieles vor Augen, mich auf dieses im voraus freuend. Rechtzeitig, bereits abends zuvor oder morgens in der Frühe wird Punkt um Punkt, der Dringlichkeit entsprechend, stichwortartig notiert. Schon das wirkt beruhigend. Nichts wird vergessen, alles ist überdacht, braucht nur abgewickelt zu werden. Der Menuzettel der Woche liegt vor — wieder ein beruhigender Punkt. Das «Morgentournee» — d. h. die Erledigung der allmorgendlich anfallenden Aufräumarbeiten ausgeführt, nach erprobtem Plan, in erstaunlich kurzer Zeit. Zu oft schon wurde es ja durchtrainiert, damit der Haushalt für einen Tag geordnet. Nun ist die Bahn frei für alles andere des Tages.

Erster Feind jeglicher Arbeitsplanung ist aber das Unordnung anrichten. Sie durchkreuzt alles, alle Arbeitseinsparung, alle Aufwandsenkung, alle Erleichterung und Entspannung. Wenn alle Familienglieder das einmal begriffen, eingesehen haben und danach handeln, ist eine gewaltige Portion an Hilfe für die Mutter geleistet. Das Ordnunghalten angewöhnen ist für alle Familienglieder eine so wichtige Angelegenheit, daß das unbedingt gemeinsam unternommen werden muß.
Vater muß besprechen, planen helfen — dann aber auch mit seiner ganzen Autorität sie tagtäglich durchführen helfen bis es jedem, schon dem kleinsten Knopf, zur Gewohnheit wird.
«Jedes Ding an seinem Ort, spart viel Arbeit, Müh und böse Wort», sagt das Sprichwort — es sagt schlichtweg die Wahrheit. Braucht Ordnung anzustreben ungemütlich zu wirken? Nein, es befreit die Seelen. Mindert Fordern oder Vorleben von Ordnung Vaters oder Mutters Autorität? Gegenteils, es erhöht, festigt sie. Oder hindern solche Gewohnheiten die Kinder in ihrer Entwicklung, ihrem Fortkommen? Gegenteils, Menschen solcher Art sind längst Mangelware. Fragt die Lehrerschaft in den Schulen, die Lehrmeister und Vorgesetzten!
Bringt es wirtschaftliche Nachteile? Auch da das Gegenteil. Nichts wirkt so sparsam, so ökonomisch und rationell wie Ordnungs- und Sorgfaltsgewohnheiten. Weshalb erstreben wir sie denn nicht konsequenter, machen uns damit das Leben so viel erträglicher, schöner, Mutter brauchte kein hoffnungsloser «Ghüderkratten» für alle zu sein, kann ihre Kräfte für sinnvollere Tätigkeiten einsetzen und vor allem auch zur Ruhe kommen. Ihre Wäscheberge werden kleiner, die Flickberge ebenso. Keine geistige Verkümmerung und Hoffnungslosigkeit bedroht sie.
Dieselben Mittel helfen auch der Hausfrau in der Stadt, werden bei der berufstätigen Frau sogar auch zur unabdingbaren Notwendigkeit. In den Müttergenesungsheimen leiden die Frauen mit:

37% an nervösen Erschöpfungszuständen und Übererregbarkeit
14% an vegetativer Dystonie
46% an Herz- und Kreislaufkrankheiten
41% an Blut- und Stoffwechselkrankheiten
18% an Unterleibskrankheiten

14% an Verdauungskrankheiten
24% an Erkrankungen der Bewegungsorgane
5% an Depressionen, trotzdem keine Psychischkranke aufgenommen werden.

Ein düsteres Bild, aber ebenso düster bei all denen, die nie Gelegenheit haben, je in ein Genesungsheim aufgenommen zu werden. Also nehmen wir wieder einen neuen Anlauf zur Meisterung der drei hauptsächlichsten Erschwernisse der Lebenssituation der Frauen und Mütter. Beginnen wir mit einer zweckmäßigeren Ernährung, sie ist die Grundlage für alle Verbesserungen. Dann gehen wir der Überbeanspruchung zu Leibe. Zuerst mit all dem, was wir selber und in den Familien vorkehren können. So kommt auch keine geistig-seelische Verkümmerung und Hoffnungslosigkeit auf. Vergessen wir aber nie: In gemeinsamer Anstrengung aller erreicht man das Ziel früher und sicherer. Frau Dr. M. Müller

Von neuen Büchern

Doz. Dr. med. H. P. Rusch: Eine Studie biologischen Denkens. Haug Verlag Heidelberg.

Wir wüßten in diese zukunftsweisende Darstellung des biologischen Denkens nicht besser einzuführen, als wie es Herr Dr. Rusch selbst in seinem Vorwort tut. Wir lassen einen Ausschnitt daraus folgen:

In einer Zeit, die vom Spezialisten geprägt ist, mag es merkwürdig scheinen, wenn sich ein Arzt mit dem Problem der Bodenfruchtbarkeit abgibt. Es geschieht im Bewußtsein einer tiefen Not des Menschen in der Hochzivilisation, die ihm vielleicht heute noch nicht, gewiß aber morgen erschreckende Realität sein wird. Es ist ärztliche Berufung, die Flamme des Lebens zu hüten dort, wo sie zu verlöschen droht; das Leben aber erblüht aus der «Mutter Erde», und wenn es erlischt, so dort zuerst.
Der Spezialist von morgen wird der Ganzheitsbiologe sein; er wird die Direktiven für die Gestaltung der menschlichen Kultur und Zivilisation auszugeben haben. Auch dieses Buch versucht, dazu ein Anfang zu sein, nicht mehr — und nicht weniger.
Noch fehlen die Begriffe, noch die Worte, um auszudrücken, was gedacht werden muß, um der biologischen Wahrheit zu entsprechen. Noch nennt die Lebensforschung «Stoff», was keiner ist, «Substanz», was schöp-