

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin

Band: 102 (1976)

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](#)

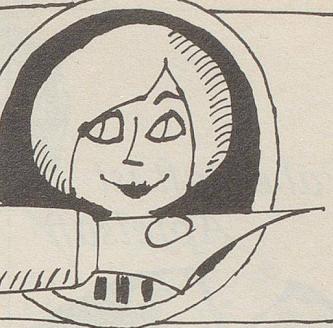
Terms of use

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: 18.02.2026

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

Die Seite der Frau



Geben Sie ihr keinen Korb!

Endlich glaubte ich die Korbmode wirklich passée, da ist sie bereits wieder da. Sind Sie schon einmal an einem Samstagvormittag in Bern unter den Lauben gegangen und haben Sie versucht, ein mittleres Tempo der Langsamkeit anzuschlagen? Dann verstehen Sie meine Abneigung gegen die Körblimode. Da kommen die Hausfrauen mit den schönen gefüllten Henkelkörbchen vom Markt – manche tragen sogar deren zwei – und weil die Körbe schwer sind, tragen sie sie mit gestreckten, vom Körper abstehenden Armen, den Henkel in der Hand. Eine währschafte Bernerfrau mit zwei Henkelkörbchen in den ausgestreckten Armen, das braucht erheblichen Platz. Und bekanntlich sind unsere Lauben eng. Da steht man eingeschwängt zwischen zwei Damen mit drei Körben und versucht umsonst, neben dem schmalsten Hindernis vorbeizukommen, da fährt einem von hinten noch ein Märitwägeli in die Waden. Ich begreife, dass manche Frauen nicht alles schleppen können und deshalb ein solches Wägeli brauchen, nur sollten sie dann auch lernen, ihr Gefährt zu lenken. Aber probieren Sie es, wenn Sie nicht einmal seitlich an den Körben vorbeikommen.

Da lobe ich mir die tiefe, relativ flache Markttasche, in der sich sehr viel verstauen lässt, das alte, solide Netzli oder meinetwegen den modernen Plasticsack, die schön senkrecht und körpernah getragen werden können. Im Vergleich zu den körbetragenden Frauen (Männer mit Henkelkörbchen habe ich noch kaum je gesehen) nehmen sich taschentragende Menschen aus wie wendige Kleinfahrzeuge im Stossverkehr neben breit ausladenden, schwerfälligen Autos.

Ich habe beileibe nichts gegen die Korbbleterei, im Gegenteil, ich finde Körbe in Haus und Garten sehr schön und praktisch: Körbe für die saubere und für die schmutzige Wäsche, Brotkörbli, Fruchtkörbe, Flaschenkörbli, Körbe für Gschwellti,

Körbe zum Aufbewahren von Briefen und Zeitungen, Korbstühle, Körbe als Hundelager und als Osternester, alles, was Sie wollen. Nur keine Einkaufskörbe.

Wenn sich unser Nachbars-töchterlein als Erdbeermareili verkleidet und mit knöchellangen, geblümeltem Kattunkleid und aufgesteckten Haaren ausgeht, dann gehört dazu natürlich ein kleines, gedecktes Henkelkörbli, eine Handtasche würde da einen Stilbruch bedeuten. Aber das Körbli ist so klein, dass es zierlich am Arme getragen werden kann und niemanden stört. Ausserdem sehe ich das gleiche Töchterlein zwei Tage später im Bus mit Schulterlangem, offenem

Blondhaar, als Vamp hergerichtet, das weissgepuderte Antlitz und den von schwarzen Schatten umflorten Blick mit den kunstvoll gebogenen Wimpern starr auf die schwarze Lacktasche geheftet. – Dass Körbegeben, Körbausteilen und Körbeempfangen zum Leben gehören und dass man da mit dem Ueben beizeiten anfangen muss, wissen wir alle.

Aber wenn jetzt die Wiederkehr Ihres Hochzeitstages oder der Geburtstag Ihrer Angetrautnen naht, dann denken Sie daran, dass all das nun schon ein wenig zurückliegt. Und wenn Sie ihr etwas schenken wollen, dann bitte: Geben Sie ihr keinen Korb!

Nina

Das untaugliche Mittel

oder wollt Ihr Freunde oder Feinde?

Am 10. Mai gab es eine Demonstration vor dem Bundeshaus. Der Aufnahmewagen der TV war natürlich dabei!

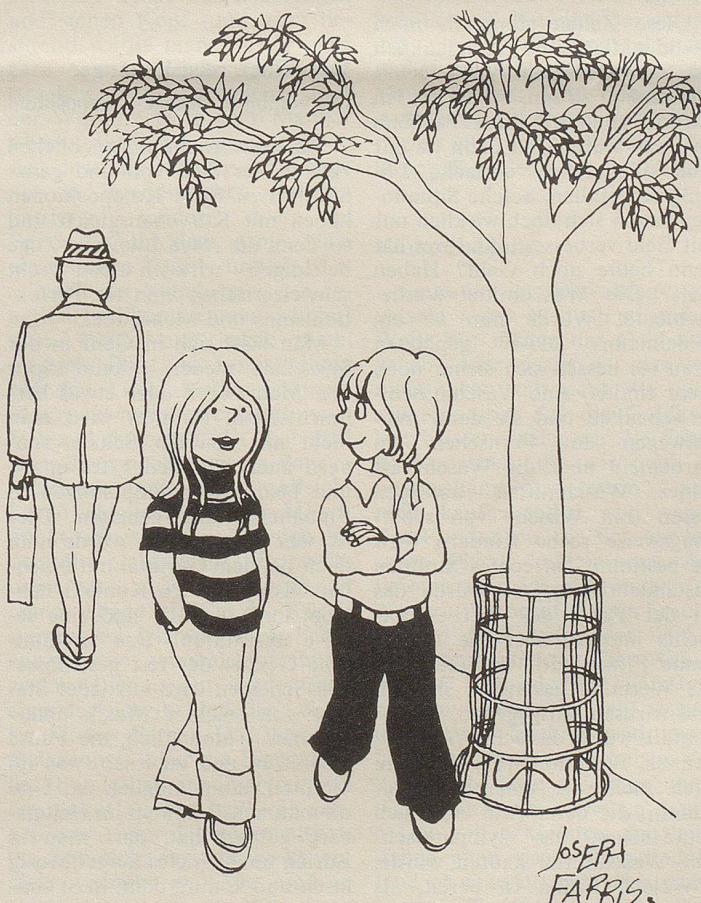
Lastwagen mit Anhänger wurde herangefahren (waren es mehr? nach Augenzeugeberichten, ja!). Bauern stiegen auf das Gefährt und schupften die sonst schon erbärmlich ausschendenden Batteriehühner auf den Bundesplatz. – Hühner, die sich auf einem «alt-väterisch» geführten Bauernhof schon nicht mehr zurechtfinden würden, was sollten sie hier vor dem Bundeshaus im brausenden Verkehr?

Die armen Viecher mussten demonstrieren (so wurde wenigstens im Bericht erzählt). Hat denn jemand das brave Hühnervolk gefragt, ob es möchte? Die armen Vögel, die die ganze Zeche mit dem Leben bezahlen mussten, werden und wurden ja auch nie gefragt, ob sie in Batterien leben möchten! Die stumme Kreatur gibt keine Antwort, Gackern ist doch keine Sprache, und nackt ist «in» im Sexzeitalter!

Leute, die so ein grausames Spiel mit den Tieren treiben, haben ganz bestimmt nicht meine Sympathie, und ich hoffe, sie haben sie auch bei andern verschärzt. So, liebe Bauern (liebe... müsste gestrichen werden), steigen Eierpreise nicht, und wenn das Politik ist, dann wünsche ich für mich, im finsternen Mittelalter leben zu dürfen.

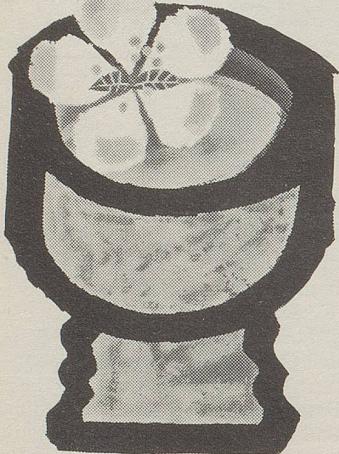
Die Demonstranten, diesmal meinte die Nachricht die Bauern und nicht die Hühner, seien alkoholisiert gewesen. Ist das eine Entschuldigung? Für diese Aktion brauchte es eine Vorbereitung (scho wägem Fernseh), einen recht langen Anfahrtsweg vom Welschland her und dann die Ausführung (spätestens hier hätte man nüchtern werden müssen!) der grausamen Tat! Vom Herzen dieser Landschaftsgärtner und Viehhalter wurde nichts berichtet!

Vielleicht ist das mein letzter Bericht. Eier werden mir in Zukunft im Halse steckenbleiben, und die Eierproduzenten liefern



«Wenn ich gross bin, werde ich Direktorin einer Filmgesellschaft und mache einen Film mit einer fantastischen blonden Frau und einem dummen blonden Mann.»

Fabelhaft ist Apfelsaft



ova Urtrüeb
bsunders guet

PUIG ROSADO

2. bis 26. Juni 1976

Galerie Alter Bären
Margreth und Heinz Lehmann
3205 Gümmenen

Mittwoch und Freitag
16-21 Uhr
Samstag 14-18 Uhr
oder nach Vereinbarung

MALEX
gegen Schmerzen

Jeder Tropfen Birkenblut
gibt 20 Haaren neue Lebenskraft

uns ja auch die Sonntagsbraten und die Schnitzel und und ... Eventuell kann ich auf Gemüse ausweichen? Mit dem kann man nicht so umgehen, oder gab es da in der Schweiz nicht einen Fluss namens Rhone und Tomaten?

Adieu Ihr Lieben, ich erstick!
Lotty

Heureka! oder die neue Kraft der Waschmittel

(bitte trotzdem weiterlesen)

Im Beobachter Nr. 7 ist in einem Artikel über Berggebiete unter dem Titel «Menschenunwürdige Wohnverhältnisse» zu lesen:

«Die achtköpfige Familie des Arbeiters Martin B. bewohnt ein primitives, baufälliges Haus, bestehend aus einer Stube, einer schlecht heizbaren Küche und einer Dachkammer. Diese dient den Kindern als Schlafräum. Wenn es stürmt, pfeift der Wind durch alle Löcher. Frau B. wäscht noch sämtliche Wäsche am Dorfbrunnen, weil bisher die nötigen Installationen im Haus fehlten. Diese mühsame Arbeit muss auch in hochwinterlichen Verhältnissen bei Temperaturen bis minus 20 Grad draussen verrichtet werden. Und der Winter ist bei uns lang. Kein Wunder, dass die Gesundheit dieser Frau angegriffen ist ...»

Diese Zeilen stimmten mich nachdenklich, und nachdenklich hat dem Wortlaut nach etwas mit denken zu tun. So dachte ich darüber nach, wie dieses Problem zu lösen wäre. Und dann ist mir eine unglaublich einfache Lösung eingefallen. Solche Situationen lassen sich doch wirklich nur mit Geld verbessern, und wer hat denn heute noch Geld? Haben Sie's? Die Waschmittel-Werbe-fachleute! Würde nun so ein «Edelmann» dieser geplagten Frau (es ließen sich sicher noch mehr finden) eine Waschmaschine schenken und sie dann meinetwegen am Fernsehen ein Sprüchlein über die Waschkraft seines Waschmittels aufsagen lassen (mit Wäsche von schätzungsweise sechs Kindern wird sie bestimmt ein echtes Strahlenzustand bringen), so würde das an der Form des Werbe-Spots nichts ändern, aber die betreffende Firma hätte das Geld für die Werbung garantiert sinnvoll und wirksam ausgegeben! Ich jedenfalls würde das echte Werbung nennen. Bestimmt wäre ich dann auch nicht die einzige Konsumentin, die dann (wie eigentlich heute schon) das «sympathischste» Waschmittel kaufen würde.

Welche Firma ist bereit, als erste ein paar Franken ihres Werbebudgets (welches für meine Begriffe ziemlich hoch sein muss) für diese sinnvolle Aktion auszugeben?

In einer weitern Phase, so schwelt mir vor, würden sich die verschiedenen Firmen sowieso mit guten Taten überbieten wollen, so wie sie's heute mit «blöden» Sprüchen tun. Wäre das nicht herrlich? Und dies alles, ohne dass man deswegen irgend jemandem auch nur einen Franken wegnehmen müsste! (Nur ein paar davon «umplazieren».)

Es soll mir nun kein Werbefachmann sagen: «Wie stellen Sie sich das vor, das geht doch nicht!» Erstens habe ich jetzt genau erklärt, wie ich mir das vorstelle, und zweitens strahlt doch jede Mutter, egal woher sie kommt, jenes gewisse Etwas aus, wenn sie feierlich erklärt: «Mit DINGS bin ich sehr zufrieden, meine Wäsche ist wunderbar sauber und rein, ich bleibe bei DINGS.»

Ich seh' nicht ein, warum das nicht ebensogut eine arme Frau aus den Bergen sagen könnte.

Liebes Bethli, wüstest Du sonst noch einen Weg, wie man die Werbebranche endlich dazu bringen könnte, sich einmal etwas Gescheites einzufallen zu lassen? Sie beschert uns die Werbe-Spots schliesslich nicht zur Unterhaltung!

Charlotte E.

Nein, Charlotte, mir jedenfalls beschert sie keinerlei Unterhaltung - bis jetzt.

B.

Der Kluge reist im Zuge

Die Nation in Orange-Komposition!

Ich begreife die massgeblichen Herren der SBB voll und ganz: Sie müssen neue Kompositionen haben mit Kurvenausgleich und so, denn die roten Intervalle-Züge beleidigen wirklich den echt schweizerischen Sinn für Perfektionismus und Mehrzweck!

Man lässt sich in Genf in der Sitzschale nieder - keine Spur von Mehrzweck oder etwas herumrutschen! Stramm wird man nicht nur von der Schale, sondern auch von den extra engen und beidseitigen Kopfstützen in Einbahnrichtung gehalten. Dies ist sehr weise, sonst würde man doch bei dem Gerüttel mit Nachbars Kopf und Po Kontakt nehmen, und die SBB sind eine seriöse Institution! Das rhythmisiche Geklirr der fest geschlossenen Scheiben wird auf jeder Station von seichter Musik unterbrochen - unmöglich, die Pause zu nutzen und zu lesen, was im Gerüttel kaum möglich ist. Und da man acht Minuten im Heitersberg gespart hat, darf man in Zürich um so vieles länger Musig losen und kommt dann in St. Gallen in derselben Fahrzeit an wie mit dem bequemen grünen Zug.

Leider ist diese Zeit doch so lang, dass man sich bei automatischer Türöffnung (merci!) einmal aufs WC begeben muss. Da man sich dort nicht mit beiden Händen anklammern kann, sind die Auswirkungen einer Kurve gschämig.

Wenn die Heizung funktioniert, ist sie automatisch, zu heiss oder sie fällt ganz aus - auf alle Fälle ist die Luft so trocken, dass man sich in den Speisewagen schleudert! Und welche Erlösung: Dort hat's feinen Durchzug und sogar Stühle, die man ganz mehrzwecklich schieben kann. Da so viele Mitleidgenossen schon ab Fribourg gerädert und ausgetrocknet sind, ist der Waggon-Restaurant stets überfüllt. Das dortige Personal nötigt einem allen Respekt ab - Seiltanz mit Platten und Tranksame auf dem Arm - direkt «Knie»-reif! Trainiert haben sie alle bei «Fit mit Jack» - anders wäre diese Akrobatik kaum zu leisten.

Als Verbesserung der Situation haben sich die SBB-Direktoren noch ein neues Täfeli ausgedacht, neben dem «Nicht hinauslehn», nämlich: «Nicht aufstehen, bevor der Zug hält.» Man wird nämlich ohne diese Anweisung mit Gepäck in der Hand beim Anhalt hältlos nach hinten geschleudert, dem nächsten Mitfahrer in die hoffentlich starken Arme! Und die SBB, siehe oben, sind doch seriös! Oder nehmen Sie diese Komposition (für 11 Millionen, sagt der Volksmund) etwa nicht ernst? Sie habe Kinderkrankheiten - auch diese sind ernst zu nehmen, besonders, wenn es so teure sind. Da wir aber gerne lachen, wenn wir wollen, und nicht im Takt und strammgerichtet, fahren wir als Kluge im grünen Zuge, und bitten, im neuen Fahrplan anzumerken, ob Orange oder Grün auf der Strecke Genf-St.Gallen!

Marietta

Sehr Geehrte ...

Mit ihrer Klage «Sehr geehrter Herr ...» wirft Erika in Nr. 18 eine echte Frage auf: Wie soll die Anrede an ein unbekanntes Gremium gestaltet werden, wenn man nicht weiß, ob darin a) nur Herren, b) nur Damen, c) Damen und Herren vertreten sind. Leider weiß Erika auch keine Lösung.

Vielelleicht könnte man die früher verwendete Abkürzung «Tit.» wieder einführen, was etwa bedeutet der Empfänger möge den entsprechenden Titel selber einsetzen. Da ich dieser Idee aber selber keine Chancen einräume, möchte ich einen anderen Vorschlag machen, nämlich die Anrede «Sehr Geehrte» zu verwenden. Diese Anrede ist in allen drei Fällen a, b und c richtig, sie kann vom Empfänger entsprechend gedeutet oder ergänzt werden - kurz, wie mir scheint, eine

wirklich patente Lösung, die ich denn auch seit einiger Zeit konsequent anwende. Ein kritischer Betrachter mag vielleicht noch einige kleine Unschönheiten finden, aber solange niemand etwas Besseres vorzuschlagen hat, bleibe ich dabei: «Sehr Geehrte» ist die Lösung des Anrede-Problems.

EW

*Wer hat noch einen Vorschlag?
Wenn möglich einen schöneren? B.*

Herrentäschli

Antwort an Hege zu ihrem Problem in Nr. 18

Liebe Hege, Sie scheinen das neue und praktische Herrentäschli noch nicht entdeckt zu haben! Es soll nämlich die zu kleinen oder ganz fehlenden «Füdlitaschen» der Herrenhosen ersetzen. Bestimmt sind Sie in einer Stadt schon Herren begegnet, die ein solches Täschli trugen. Es ist kleiner als eine Damenhandtasche und hat auf der einen Seite einen Henkel. Hier bei uns, in ländlicheren Gegenden, sieht man sie sehr selten. Mein Mann, der doch sonst gar nicht almodisch ist, würde nie ein solches Täschli tragen. Schon eher eine Kommissionentasche, was mir auch lieber ist. Er geht sogar so weit, dass er «nigelnagelneue» Hosen, die er selber kaufte und dabei übersah, dass sie hinten keine Taschen hatten, in Gartenhosen verwandelt!

Ihren drei Männern bleibt wohl nur die Wahl zwischen kleineren Brieftaschen oder einem Herrentäschli.

Dänzi

Die Yogastunde

Meine erste Yogalektion bekam ich von einer Dame, die mit sechzig Jahren angefangen hatte, Yoga zu lernen und mit siebzig immer noch Kopf stand – ehrlich! Es gab zwar gewisse Dinge, die sie nie tat, wie, zum Beispiel, die Füsse hinter dem Kopf verschränken, was sie in Gesellschaft als unschicklich betrachtete, aber, wie die Stadtväter von Zürich das U-Bahnprojekt durch Erhöhung der Tramtaxen den Bürgern wieder einmal schmackhaft machen wollten, brachte sie es durch abwechselungsweise Drogen und Schmeicheleien fertig, dass sich ihr linker Fuss gelegentlich für ein paar Minuten unter dem rechten Ellbogen befand. «Gebt dem Kama noch ein bisschen Sutra», pflegte sie dabei zu sagen, oder so ähnlich. Ganz verstanden habe ich nie, was sie sagte, dafür knackten die Gelenke der Schüler zu laut, sicher aber war es ganz im Sinn irgend eines Gurus.

Als eine sehr nützliche Uebung erwies sich das Zungeheraus-

strecken, auch «du-kannst-mir-einmal-Uebung» genannt, es könnte auch ganz etwas anderes heissen, aber meine Kenntnisse des Indischen sind sehr gering. Jedenfalls nahm ein anwesender Arzt, dessen Einkommen die zweihunderttausender Grenze noch nicht praxisgemäss überschritten hatte, die Gelegenheit wahr, uns alle für konsultationspflichtig zu erklären und in seine vorbeugende Untersuchung zu beordern. Die anschliessende Meditationsübung galt den Krankenkassen. Das nächstmal werden wir dem Doktor beim Zungeherausstrecken den Rücken zu drehen, wir brachten für sein Mandala einfach zuwenig Verständnis auf.

Die Lehrerin ermahnte uns immer wieder, auf den Nabel zu sehen. Aber wie denn? Mit einem Bein hinter dem Ohr und auf dem Rücken verschränkten Armen ist das schon ein bisschen schwierig. Der Nabel hat unter solchen Umständen eine gewisse Tendenz zu verschwinden. Dafür, so behauptet der Guru, ist er das Zentrum der Welt. Meiner allerdings nicht. Man muss schon ein ganz gehöriger Optimist sein, um zu glauben, der eigene Nabel sei so etwas wie der Sicherheitsrat der Uno. Dort verlieren sie zwar hie und da auch die zentralen Dinge aus den Augen und stehen Kopf (und ganz bestimmt würde manch einer ganz gern einmal die Zunge herausstrecken, wenn das nicht unter der Würde erwachsener Männer wäre), aber wenigstens wissen sie, dass die wichtigsten Dinge nie in irgendwelchen Zentren passieren, sondern eher am Rande. «Gebt dem Amin noch ein bisschen Dada!» und so.

Nach der Stunde ging ich innerlich vollkommen emanzipiert nach Hause und setzte mich, mangels Platz, in Lotusstellung auf den Tisch. Seither ist mein Mann nie mehr zum Essen nach Hause gekommen. Er hat halt eben doch noch zuwenig Papaya in seinem Omum. Oder vielleicht koche ich nicht gut. Der Mittelpunkt seines Nabels bin ich jedenfalls nicht mehr. Er weiss nicht, dass ich nur darum an jenem Abend nicht in der Küche stand, weil ich vergessen hatte, wie man die ineinanderverschlungenen Gliedmassen wieder auseinanderwickelt. Und die Lehrerin in den Ferien. Das gibt mir Gelegenheit, über die Finanzlage des Bundes zu meditieren. Was das damit zu tun hat? «Je länger man über Dinge meditiert, die man nicht versteht, desto weniger versteht man sie, und je weniger man sie versteht, desto mysteriöser werden sie. Was zur Folge hat, dass man am Ende alle Probleme lächelnd ins Nirvana verweisen kann.» Eine alte



indische Weisheit, sagt die Lehrerin. Ich weiss nicht so recht, bei uns scheint diese Methode jedenfalls nicht zu funktionieren. Wozu hätten wir sonst so teure Kampfflugzeuge angeschafft? Die Antwort ist, dass ich davon nichts verstehe. Wozu soll ich also noch meinen Nabel betrachten? Vielleicht nehme ich doch lieber einen Judokurs. Es kann ja sein, dass nicht alle Menschen an eine friedliche Auseinandersetzung mit meinem Krasma glauben, und dann ist das Ganze nur ein blauer Dunst. Und außerdem: Auf dem Kopf stehen und Böden putzen oder Socken flicken – das lerne ich ja doch nie. *Omalie*

Kommissiöne

Liebt Ihr das Einkaufen auch so sehr – das ist doch so unsere Welt! Wir dürfen das Geld ausgeben, oder dasjenige, das wir nicht haben, halt nicht. Wir müssen schampar auf die Goldkronen beissen, wenn wir die Schokolade sehen, die wir doch so unverschämt gern haben – und nicht kaufen sollen, von wegen den Rundungen, die sich am falschen Plätzli anklammern. Am liebsten mag ich das Einkaufen aber so: Wir berufstätigen Frauen müssen doch wohl oder übel – wenn es möglich ist über Mittag, nach 6 Uhr oder am Samstagmorgen einkaufen. Ich musste neulich am Freitagabend leider unbedingt noch etwas haben, das kann wohl allen passieren, auch den Frauen, die zwischen 2 und 6 Uhr gehen könnten. Ich habe sicher auch dafür Verständnis. Und ob man oft will oder nicht, aber am Freitagabend ist einfach alles so es leids Bitzeli abgehetzt und nervös.

Ich habe meine Sachen in Körbli gelegt und probiert,

mich durchzuschlängeln und niemand zu tüpfen, und ging langsam gegen die Schlangen zu bei den Kassen. Plötzlich schimpft hinter und dann neben mir eine alte Frau und bogt sich mit ihrem Körbli düre. Ich sagte ihr, sie müsse halt doch auch anstehen, und wir hätten auch nicht viel und kommen alle bald an die Kasse. Potzuusig, das ging übel. Sie sei dänk eine alte Frau und wenn ich dann einmal so alt sei, könne ich dänk auch nicht mehr so lange stehen. Das glaube ich gern von wegen dem Stehen, befürchte das sogar eher, aber: Ich habe immer gemeint, niemand könne seinen Jahrgang wählen, und wer nämlich nicht jung stirbt, wird wohl oder übel alt. Es ist doch einfach komisch, ich verstehe das so gar nicht, alle wollen *alt werden* und niemand will *alt sein*. Aber eines hoffe ich und wünsche ich mir dringend, dass ich dann doch noch so einsichtig bin, nicht nach 6 Uhr einkaufen zu gehen, sondern dann, wenn es ruhiger ist, und zwar nachemene guete Zmorge oder voremene noch bessere Zvieri.

Aber ich fürchte, es wird immer so bleiben. Vomene suure junge Öpfel gits kei süesse alte Öpfel. Probieren wir immer wieder, es besser zu machen, gäll.

Söffeli

Zuschriften für die Frauenseite sind an folgende Adresse zu senden: Redaktion der Frauenseite, Nebelspalter, 9400 Rorschach. Nichtverwendbare Manuskripte werden nur zurückgesandt, wenn ihnen ein frankiertes und adressiertes Retourcouvert beigelegt ist. Manuskripte sollen 1½ Seiten Maschinenschrift mit Normalschaltung nicht übersteigen, und dürfen nur einseitig beschrieben sein. Bitte um volle Adressangabe auf der Rückseite des Manuskripts.