

Zeitschrift: Schweizer Frauenblatt : Organ für Fraueninteressen und Frauenkultur
Herausgeber: Bund Schweizerischer Frauenvereine
Band: 23 (1941)
Heft: 24

Heft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.05.2025

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

Äthiopien

Befanlicht hat sich schon seit einiger Zeit ...

gaben stellen sich dabei: Mitherrungen der Waffen...

Kochen, heuen, Kinder betreuen

Im Herbst 1940, gewissermaßen als „Nachlese“...

Europa. Fast sei nicht die Zeit zu unfruchtbareren...



Gleich aus „Serien und Freizeit“

legen konnte, nachdem ich mit Herrn und Frau...

Gehtiger und Gedächtnis-Auslöser kennt und so...

Ein Glückwunsch

Am 14. Juni feiert Marie Hirtzel, die Präsidentin...

Was sagt die Leserin?

Zur Frage: „Was kann ich für die Selma tun?“...

Arbeit Amerika kommt über sein Afrika...

Letzten Dienstag haben wir einmal gleich drei...

Advertisement for 'Rackeneine' and 'Zusatz zur Seifenlauge'.

Ich schreibe nachstehend nun kurz meine tägliche...

So arbeitete wir auf dem Felde bis spät...

Schweizer Frauentag im Jubiläumsjahr

Veranstalt von der Arbeitsgemeinschaft „Frau und Demokratie“...

Unsere Freiheitsrechte ein hohes Gut

- Tagesordnung: 28. Juni, 19.30 Uhr, im Kunsthhaus...

Empfohlene Hotels: Hotel Vierwaldstätterhof, Hotel Schiller...

Mähne. Mit mir hingegen macht es, was es will...

Badung aufgetrieben hat. Aber die Schmugglerfara...

Kunstchronik

Im Jänner Juniatus von Meise veranstaltet ein...

tion. Im Katalog der Ausstellung ist eine Kauf...

Belich der Ausstellung. Bundesrat Eiter und der...

Hauswirtschaft und Familie

Mütter und Kinder in der Kriegszeit

Kriegszeit mit all ihrer Unruhe, Unsicherheit und seelischen Bedrängnis ist eine Ausnahmezeit. Wir dürfen heute nicht einfach über unbedingte Aufgaben laien, gar besonders in Fragen der Erziehung nicht. Für Frauen, die Mütter sind, besonders Mütter junger Kinder, liegt darum die wichtigste an vielen Aufgaben, die ihnen heute gestellt werden in der Familie. Dort müssen sie in erster Linie ihren Dienst an der Heimat tun, sehr oft einen besonders erschwerenden, weil der Vater Soldat ist und die ganze Verantwortung für die Kinder auf ihnen allein liegt. Wehr als bisher müssen sie sich bemühen sein, wie und in welcher Richtung sie ihre Kinder ziehen möchten. Weider haben wir in den letzten Jahren zu oft beobachtet, daß die Kinder die Eltern zogen, wofern sie diese haben wollten; denn man ist in den letzten 10-20 Jahren dem Kind gegenüber vielfach zu nachsichtig geworden. In vielen Beispielen aus Familie und Schule ließe sich nachweisen, wie wenig Kinder heute an Strafe, zielbewusste Führung und an das, was man mit Gehorsam und Zucht begreift, gewöhnt sind.

Wir helfen aber dem Kinde nur, wenn wir ihm feste Grenzen setzen für das, was erlaubt, und das, was unstatthaft ist. Ich sage absichtlich nicht: was verboten ist; denn Verbote sollten nur möglichst wenige aufrechten, statt dessen aber die Einsicht und den guten Willen des Kindes zu gewinnen versuchen. Wir müssen es dahin führen, daß es weiß: „Bei mir liegt die Entscheidung; wolle ich nicht, so muß ich die Konsequenzen tragen.“ Wir dürfen sie ihm dann aber auch nicht erparten! Also, nehmen wir unsere Kinder heute wieder etwas strenger in die Hand bei aller Freiheit, die wir ihnen von Herzen gönnen. Gewöhnung, Zucht, Ordnung einerseits, Freiheit andererseits, das ist ja das, was wir Schweizer so nötig brauchen; nur gemessene Freiheit ist wertvolle Freiheit. Erziehen wir unsere Kinder heute bewußter als je früher.

Ein zweites: lassen wir sie heute, gerade heute wieder neu erfahren, daß es eine Verpflichtung der Gemeinschaft gegenüber gibt. In Wägen, wie die, denen wir täglich begegnen, kommt doch alles darauf an, daß wir begreifen: es geht um Größeres als um unser kleines Ich, sogar um Größeres als um unsere Familie — weil das ganze Volk in Not und Gefahr steht. Ein Jeder ist ein Glied dieser Gemeinschaft; reißt er sich nicht als solches ein, so wird er zum Schädling am Volk. Haben wir das für uns anerkannt, so sehen wir alles daran, unsere Kinder in der Familie für die Volksgemeinschaft zu erziehen. In der Familie gibt es, aufeinander Rücksicht zu nehmen, für einander einzustehen. Sie ist die Einheit, in der und für die man miteinander arbeitet. Einmal für das Dasein, für die Familie bedeutet zugleich Dienst an der Heimat, unter diesem Licht dürfen wir unsere Kinder ihr Tun auch zeigen. Weisheit ist die kann nötig, sich einzugeben; denn die Heimat, die wir lieben, ist ihnen in der heutigen Zeit ganz anders benutzt als früher, wie uns Erwachsenen auch.

Die Mütter haben heute ihren Kindern gegenüber die eine ganz große Aufgabe zu erfüllen, ihnen in all der Unruhe, die sie umgibt, Ruhe zu schaffen. Wie müde, erregt durch alles, was durch Ohr und Auge auf unsere Kinder eindringt, kommen sie beim. Hier bei der Mutter müßte eine andere Welt sich aufbauen: eine Welt der Ruhe, der Stille, der Innerlichkeit; in der sie sich ausruhen, entspannen könnten. Die Mutter aber aber sich selbst die Ruhe erst erkämpfen, die sie weitergeben will. Dazu braucht es ibrerseits große Selbstbeherrschung. Stunden, in denen sie still mit sich allein ist. Diese sind eine Notwendigkeit und ein Segen, die wir wieder mehr kennen lernen müssen. Wir haben uns zu viel gestreut und durch Neugierde ablenken lassen — denken wir nur an Radio, das so oft neben häuslichen Arbeiten, die wir zu unseren Nachdenken verwenden könnten, ertönt! Aber wenn wir uns daran gewöhnen, nur nach außen zu leben und zu laufen, dann beruhen wir innerlich und mit uns unsere Kinder. Darum verzichten wir auf allerlei Außerliches und legen wir alles daran, daß unsere Kinder bei uns ein gutes, tröstliches, beruhigendes Dasein finden. Die Kriegs- und die Nachkriegszeit wird Müttern und Kindern ein hartes, strenges Gesicht zeigen. Wir dürfen wir nicht als verborgene, anspruchsvolle Wesen gegenüberstellen. Es gilt ernst: es geht hart gegen hart. Ja, wir müssen mit uns alles Wichtige, alles Bedeutsame, alles Mitleid mit uns selbst müssen wir

aufgeben. Auch auf eine Menge von altgewohnten Ansprüchen verzichten, sie abstreifen wie eine Schlangenhaut, möglichst auch oberflächlich nutzlos wie jene Zäpfer nach Vorbildern und um die wir nicht zurückgehen nach all dem Schönen, das vor dem Krieg auf unserem Weg geblüht hatte. Das soll das Ziel der Mütter in der Kriegszeit sein. Sie sollen auf dem Weg dahin ihre Kinder nur tapfer mitnehmen, denn diese müssen den kommenden Zeiten ja auch gewachsen sein wie sie selbst. Auch sie müssen gebildet werden.

Geübt — ja! aber nicht verhärtet! So hart sie sich gegen sich selbst werden sollen, so weich soll ihr Herz erhalten bleiben für den Menschenkinder. Und das ist nun wieder die Aufgabe der Mutter, daß sie das Innere, das Seelenleben, die Gemütsbildung ihrer Kinder liebt und pflegt. Sie soll die richtige Mitleid kennen lehren, nicht ein sentimentalisiertes, sondern ein tragendes, helles, sich voll die wirkliche Güte erleben lassen, nicht nur Güte mitteilen. Sie soll auch eine ihrer größten Aufgaben darin sehen, das richtige Verhalten ihrer Kinder zu fördern. Wenn sie selbst aus der Kraft schöpfen und leben darf, die ihr aus Gottes Hand zuströmt, dann wird ihre ganze Einstellung zur wirklichen Selbstziehung und Kinderziehung von dieser Seite her bestimmt und gewiß erleichtert werden. Wie ja wohl auch das ganze Zusammenleben der Menschen ein anderes wäre, wenn es aus religiöser Verantwortung herauswachsen könnte. Wir brauchen alle eine Kraft, die uns trägt und uns hilft im Kampf mit uns selbst. Wenn wir helfen könnten, sie unsern Kindern zu vermitteln, dann werden sie auch in der Kriegs- und Nachkriegszeit nie ohne Rat und Hoffnung daheim.

Maja Güttschheim.

Haushaltlehrmeisterinnen im Eramen



Vor kurzem schloß der 7. Haushalt-Lehrmeisterinnenkurs (organisiert von der Hausfrauenvereinsvereinigung in Verbindung mit der Gewerbeschule) mit einer Prüfung ab. 19 Frauen im Alter von 25 bis 50 Jahren lagen, wie betont wurde, mit ganz besonderem Fleiß und großer Ausdauer während 20 Nachmittagen ihrer Weiterbildung als Hausfrau u. Haushaltlehrmeisterin ab und zeigten an der Prüfung, daß auf allen Gebieten der Hausführung gründliche Arbeit geleistet worden war.

Das bemerkte technische Wissen, das vertrieft Wissen über die Quellen Fragen der Ernährung, der Zubereitung von Fleisch und Wohnung etc. mit besonderer Berücksichtigung der Anforderungen der Zeit, wird den Kursteilnehmerinnen helfen, ihren Haushalt rationell und getätigt zu führen. Schwere als das Erlernen der Theorie und Praxis einer guten Hausführung, ist das Weitergeben an die Lehrgänger, das Geduldsgelehen, das sich Einfühlen in das noch kindliche Mädchen, dem Haushalt und Hausdienst noch nicht bedeuten kann, was der Hausfrau selbst bedeutet. Methodische, pädagogische und psychologische Fähigkeiten lassen sich in einem kurzen Kurs kaum lernen und an einer Prüfung sicher examinieren. Auf diesen aber liegt der Schwerpunkt in der Lehre. Es wird aber in Vorträgen über das Lehrverhältnis und den Lehrvertrag orientiert, so gut wie über die sich daraus ergebenden Schwierigkeiten, und in der Diskussion können die angehenden Lehrmeisterinnen viel von ihren schon erfahrenen Kolleginnen lernen. Ob sich eine Frau zur Lehrmeisterin eignet, wird wohl am besten die Praxis zeigen. Man spricht oft von angeborenem Lehrertalent; sicher ist es vielen Frauen gegeben, jene, die innerlich überzeugt sind von weitertragenden Wert ihrer Arbeit als Hausfrau und Mutter, und die sie nicht tauschen möchten mit irgend einer anderen Aufgabe. Solche Frauen scheuen keine Mühe, das eigene Kind und das Kind der andern Mutter erziehen zu lassen an der eigenen für heglückenden Arbeit, es einzuführen in die kleinen Pflichten des häuslichen Schaffens, in ihm das Interesse zu wecken an

Peter und der liebe Gott

Wenn Peter diesen Titel sähe, würden seine braunen Augen ernst und seine Kinderstimme lächeln wohl einen vorwursvollendeten Klang an bei dem Einwand: „Zuerst kommt der liebe Gott! Denn Peter hat in seinem Herzen schon etwas erlebt, was die Bibel „die Furcht Gottes“ nennt, eine Furcht nämlich, die zugleich auch Vertrauen hat. Als der Bub fünf Jahre alt war, da hörte die Mutter ihn einmal mitten in der Nacht weinend aufschreien. Wie sie zu ihm eilte, da konnte er ihr lange keine deutliche Antwort geben, so sehr war er erregt. Zu ihrem Erstaunen hatte er ihr keinen Schmerz zu klagen und auch keinen bösen Traum zu erzählen, sondern schloß zu ihr Fragen hinaus, die alle Wägen der Erde ihm nicht hätten erschöpfend beantwortet können. „Wer hat denn die Welt gemacht, ganz zuerst? Wie sah sie da aus? Aus was ist sie gemacht? Wieso gibt es denn immer wieder Gras und Blümen? Hat der liebe Gott auch die Brücken gemacht, die furchtbar hoch?“ Und dann wieder: „Der liebe Gott ist aber furchtbar groß, wenn er alles gemacht hat. Er kann einen

ja zerstampfen!“ Unwillkürlich muß die Mutter an ähnliche Worte von „Götzenreden“ in den Psalmen denken. Aber jetzt will sie Peter nur trösten und so redet sie mit ihm vom lieben Gott.

Was es nur ein Angstwort? Dann hätte Peter wohl kaum ein paar Wochen später, als er aus einer unangenehmen Lage glücklich befreit wurde, so einfach und selbstverständlich erklärt: „Ich habe doch zum lieben Gott gebetet!“ Ja, was wundert ihr euch so? Der liebe Gott kann ja alles!

Es wurde Krieg. „Warum macht man Krieg?“ Sind es böse Leute, die man tötet? Warum macht der liebe Gott denn nicht, daß kein Krieg sein kann?“ Die Fragen hören nicht auf. Und wie es Peter einmal aufgegangen ist, daß den Menschen der Verstand gegeben wurde, damit sie etwas so Wunderbares wie Brücken ersinnen und erbauen können, so geht ihm nun auf, daß dieselbe Verstand auch Zerstörung ersinn. Ja, in einem erregten Moment taucht ihm auch das gleiche Wort wieder auf, das er damals in der Nacht gebraucht hat: „Die Menschen machen Böses, bis der liebe Gott sie zerstampft.“ Ganz drohend sagt er das, als ob er, der große Peter, auch sein Teil übernehmen dabei. Bald weint er wieder über das Emigrantenschiff, das im Meer unterging, über die

Hausdienst, damit es ihn schämen und in ihm den Beruf sehen leere, der ebenso glücklich machen kann wie anderer.

Aus der Kinderstube

Zu unserem Artikel „Aus der Kinderstube“ sind uns von etlichen Lesern weitere Anregungen gekommen, die wir gerne weitergeben. Eine Mutter schreibt:

Spiel mit Knöpfen. Der Aufsatz „Aus der Kinderstube“ läßt die Erinnerung an ein wunderschönes Spiel aufleben, das ich mit meinem damals 4-5 jährigen Tochterchen öfters geübt habe. Ich hatte ein biblisches Mahagonimöbelschrankchen, altmodisch und mit vielen Fächern versehen. Dieses Möbel an sich hatte schon eine ungeheure Anziehungskraft, sobald ich mich daran setzte, erschien das Kind gleich, um erst zu revidieren. Was gab es da für Schätze in den Fächern und Kästen! Aber das Allerhöchste war doch immer die Knöpfkiste. Sie war voll der verschiedensten Knöpfe, weiß, schwarze, braune, bunte, große und kleine, alles war vorhanden. Sojungen der König unter ihnen war ein feil grauer Zeiten nachgebildeter einiger woter, glänzender Weinstock.

Es war eine Wonne, die Schachtel umzuwerfen und allerlei Figuren und Sterne auf Tisch und Teppich zu legen. Aber das rechte Spiel fing erst an, wenn die Mutter mitspielte, denn aus den gewöhnlichen Knöpfen wurden plötzlich Märchenfiguren. Wie insbesondere: 3. sieben gleich große weiße Knöpfchen ab, das waren die sieben Geißeln, ein großer weißer Knopf die Geißelhalter, ein schwarzer der böse Wolf. Der Stall und die Tür mußten auch aus Knöpfen gemacht werden; wir wählten dazu braune oder bunte. Dann stellten wir das Grimmige Märchen von den sieben Geißeln dar, die Mutter ging weg, der Wolf kam, die Gespräche mit den Geißeln führten wir abwechselnd und so fort, bis alle Geißeln gegessen und nachher endlich wieder lebendig wurden. Die finstliche Phantasie erlebte das Märchen wirklich! Ein anderes Mal war Schneewittchen dran, aber das Schönste war das Knöpfchen, denn der weiße Knopf durfte mitspielen. Darnach wurde er auch im gewöhnlichen Leben „Knöpfchen“ genannt. Das diese Ende kam nach, alle Knöpfe mußten nach bedingtem Spiel sorgfältig in ihre Schachtel zurückgelegt werden. Oh! wie gerne durfte sich die Kleine um dieses Knöpfchen! Ich mußte gar bleiben, um die pädagogische Wirkung zu erzielen. Noch heute — denn der rote Knopf lebt noch, zwanzig Jahre pietätvoll unter ständig wechselnden Geiseln aufbewahrt — zieht meine längst erwachsene Tochter das „Knöpfchen“ mit Vergnügen hervor. „Weißt du noch?“ heißt es dann, die alten Zeiten leben wieder auf und die herausgeputzten Märchenfiguren bekräftigen wieder einmal die stamme Tatsache, daß die Kinder leicht mit allfälligen Kleinigkeiten wie Knöpfe, Fäden, Papier, Stäbchen und Lappchen zu beglücken sind.

Wanda Maria Bürgi.

Wissenschaft im Dienste der Hausfrau

Ueber die Bedeutung der Vitamine und über die Notwendigkeit ihrer ununterbrochenen Zuführung in unserer Nahrung sind heute wohl alle Hausfrauen unterrichtet. Eherlich hat sich schon vorhin, wie die Nahrungsmittel- und Kochwissenschaften auf die Nahrungsmittel der Nahrungsmittel einwirken, so daß sie gleich gerne vernimmt, was neue Untersuchungen uns in dieser Beziehung zu sagen haben.

Gemüse, Salate und Obst sind die Hauptlieferanten der für die Gesundheit unentbehrlichen Vitamine und Mineralstoffe. Da der Oberfläche dieser Nahrungsmittel oft alle möglichen Kleinstlebewesen wie Schnecken, Würmer, Bacterien, Maden, Larven und vor allem krankheitsregende gefährliche Mikroorganismen anhaften, die Typhus- und Paratyphus sowie Darmstörungen hervorbringen können, müssen sie gründlich gewaschen und gewaschen werden. Ferner werden kochenmehdenden Gemüßen durch Wässern und weisse Gemüße durch Gießen mit Wasser und weisse Gemüße werden durch Einweichen wieder gewaschen gemacht. Diese Vorbereitungen des Gemüses und Wässerns haben auch Nachteile gegenüber, wenn eine zu starke Auswaschung von mineralischen Stoffen, Zucker und Pflanzeneiweiß sowie von Vitaminen, besonders des wasserlöslichen Vitamins C erfolgt. Großangelegte Versuchsreihen haben nun ergeben, daß durch das Wässern nur geringe Mengen des Vitamins C (Vitamin A, B und D wurden durch die hauswirtschaftliche Zubereitung praktisch nicht gemindert) ausgelaugt wurden, wenn es sich um unzerkleinertes Gemüse handelt. Kartoffeln und Rüben sind nur gewaschen, Kohlart gebleicht worden. Der Vitaminverlust ging mit der Dauer der Einwirkung von Wasser konstant; ferner spielt der Zutritt des Luftsaurens eine Rolle. Wurden jedoch die Gemüse vor dem Wässern oberflächlich geräutert und somit ihre Oberfläche gereinigt, so kam es zu einem stärkeren Auslaugen des Vitamins. Man muß also, um den Vitaminverlust beim Wässern gering zu halten, Gemüse möglichst wenig zerleinern.

Der Zusatz einer kleinen Menge Kochsalz zum Waschwasser, wie es oft in der Küche erfolgt, um an Gemüse und Salaten hartes Ungeziefer leicht zu entfernen, bedingt eine nur geringfügige Steigerung der Vitamineinbuße, so daß keine Bedenken gegen den Zusatz kleiner Kochsalzmengen zum Waschwasser bestehen. Beim Wässern bis zur Dauer einer Stunde bleibt der Vitaminverlust noch gering, steigt aber erheblich an, wenn das Gemüse in zerleinertem Zustand 12 Stunden in Wasser stehen bleibt. Es wird also unter keinen Umständen zu billigen, zum Beispiel Kartoffeln gebleicht und geschüttelt über Nacht zu wässern, wie das nicht selten geschieht.

Werden hingegen die Gemüse unzerkleinert gewässert, so treten auch bei Einlegen über 12 Stunden Dauer keine erheblichen Verluste an Vitamin C ein. Daraus darf geschlossen werden, daß die Furcht vor etwaigen Vitaminverlusten durch den Mangel an Sorgfalt bei der Reinigung nicht rechtfertigt. Nur muß man, wenn länger gewässert werden soll, die Gemüse nicht klein schneiden.

Auch beim Wässern unter fließendem Wasser gehen in der Zeit von 5 bis 15 Minuten praktisch nur geringfügige Mengen von Vitamin C verloren.

In Gemüsen, aber auch im Haushalt, wird oft Gemüse in die dem Kochen längere Zeit gewässert, um die durch das Kochen entfallende grüne Farbe mancher Gemüse wieder zu beseitigen. Die Wirkung dieser Unfälle ist der fast völlige Verlust des Vitamins C bereits nach einstuündigem Wässern; sie sollte also nicht mehr geübt werden.

Die Wissenschaft lehrt uns ferner, den Wert des Gehalts an Vitaminen und des Vollwertes zu schätzen. Die nicht verholzten Ägen des Samenbäckens und die Vollwertmehl (Müller) sowie der Keim des Getreidekörns enthalten wertvolle Nährstoffe; höherwertiges Mehl, Mineralstoffe und Vitamine, die bei allen weisen Mehlarten der menschlichen Ernährung verloren gehen. Zwischen diesen Stoffen der Nahrungsmittel, sowie des Keims und dem Stärkekern

Ein Standardwerk

Die Schweiz und Italien

Kulturbeziehungen aus zwei Jahrhunderten von L. Mazzeuchelli und A. Lohner
Leinen Fr. 20.—

Eine Italienerin und eine Schweizerin haben dieses Werk geschaffen und das große, eindrucksvolle Spiel der nachbarlichen Beziehungen in einer Sammlung von Dokumenten, Briefen, Aufsätzen und Reden bedeutender Persönlichkeiten anregend dargestellt.

Ein Aschenbrödelroman

Sankt Amaryllis

von F. Ghinea
2. Auflage Leinen Fr. 7.—

„Ein erschütternder Lobpreis heldenmütigen Opfertütes im Stillen, Kleinen, Alltäglichen. Ghinea zeichnet das Idealbild einer Frau.“ (Die Tat)

Benziger Verlag, Einsiedeln / Zürich

Jetzt ist die Frischhaltung der Nahrungsmittel durch elektrisch vollautomatische Kühltische besonders wichtig. Wir beraten Sie unverbindlich.

Prompte und fachgemäße Ausführung von Reparaturen aller Marken. Occasionen in diversen Preislagen.

Baumann, Koelliker
c/o A.G. ZÜRICH, SÜLZERSTRASSE 27

M. A.

bestehen zudem lebenswichtige Beziehungen: die Stärke des Getreidekörns kann ohne jene Begleitstoffe der Randschichten und des Keims im Körper nicht richtig verarbeitet werden. Sie wird nur dann im Stoffwechsel genügend ausgenützt, wenn alle andern Stoffe des Getreidekörns mit aufgenommen werden.

Vor allem ist zu erwähnen, daß das Gesamtgetreidekörner unter Hauptlieferant der für den Stoffwechsel unentbehrlichen Vitamin-B-Gruppe ist. Der Keim enthält allerdings in geringerer Menge — auch das Vitamin A und ist unter den Nahrungsmitteln die reichste Quelle für das Vitamin B.

Die Voll-Getreideanbahnung in Form der Grützen, Breie und Suppen sollte daher neben dem Vollkornbrot wieder viel mehr verwendet werden. Um das ganze Jahr hindurch und in billiger Form das Vitamin C zu erhalten, wird in neuer

Zeit auch die rohe geschälte Kartoffel in Form des Presssaftes und des Breies herangezogen. Das Reiben der geschälten Kartoffeln wird jeweils kurz vor der Verarbeitung ausgeführt und die so gewonnene Substanz zum Beispiel dem Zwiebackbrot der Kleinkinder beigegeben.

Die Frage der Solaninvergiftungen, der sogenannten Kartoffelvergiftungen, infolge Genießens roher Kartoffeln ist ungelöst, ja sogar bestritten. Werden die üblichen Regeln bei der Kartoffellagerung und Zubereitung beachtet, so sind Zwischenfälle auch bei reichlichem Kartoffelgenuß nicht beobachtet worden.

Die Mohrkartoffel ist auch als ausgezeichnete Kalorien- und guter Eiweißträger neben ihrem Vitamin-C-Gehalt zu bewerten, so daß sie sowohl aus wirtschaftspolitischen wie gesundheitlichen Gründen zu empfehlen ist.

Dr. med. Paula Schulz-Vajda, Bern.

Kurse und Tagungen

Cajafo

Ferien Gäste im Volkshausbildungshaus Cajafo können die folgenden Vorträge besuchen:

18.—23. Juni: Frauenhygiene und Frauenfragen, Dr. med. Laura Turnau, Zuzgen.

Juni/Juli: Bürgerkunde, Referent noch unbekannt.

12.—20. Juli: Singen und Musikieren, Alfred Stern, Zürich.

27. Juli bis 2. August: Einführung in Kunst und Anleitung zu eigenen Gestalten, Carl Fischer, Bern.

13.—27. August: Soziale Fragen, Prof. Anna Siemsen, Oberörs.

31. August bis 6. September: Religiöse Fragen, W. R. Kurz, Arosa.

Auskunft und Annehmungen: Cajafo, Volkshausbildungshaus für Mädchen, Lenzersbühl, Graubünden, Tel. 72 44.

Veranstaltungen - Anzeiger

Zürich: Hygieneclub, Rämistrasse 26, 17. Juni, 17 Uhr: Literarische Session. Vortrag von Fritz Esch: „Mimene“. Eintritt für Nichtmitglieder Fr. 1.50.

Realität.

Allgemeiner Teil: Emmi Bloch, Zürich 5, Simmlerstrasse 25, Telefon 3 22 03.

Wochenendkurs: Helene Davin, St. Gallen, Tel. 19. Beauftragter: Hans Geron-Dubler, Zürich, Freudenbergstrasse 142, Telefon 8 12 08.

„THUBA“ Elektrischer Dörrapparat

dört Ihnen

Obst, Gemüse, Früchte und Tee etc.

Größe I, 10 kg Inhalt, Größe II 5 kg Inhalt

Billigste Konservierung ohne Zucker. Zu beziehen durch:

A. Thurnherr, Elektr. Apparate „Thuba“, Basel 15

Telephon 4 59 56 Neubadstrasse 140

Verlangen Sie Prospekt

SCHAFFHAUSER WOLLE



Der Schweizerische Wochen- und Säuglingspflegerinnen-Bund

empfiehlt allen Müttern und solchen, die es werden, seine gut ausgebildeten Pflegerinnen. Folgende Stellenvermittlungen erteilen gerne Auskunft:

Stellenvermittlung des Verbandes Aarau: Rohrerstrasse 24, Tel. 2 38 51

Stellenvermittlung des Verbandes Basel: Weiherweg 54, Tel. 23 017

Stellenvermittlung des Verbandes Bern: Bahnhofplatz 7, Tel. 33 136

Stellenvermittlung des Verbandes St. Gallen: Blumenaustr. 38, Tel. 23 340

Stellenvermittlung des Verbandes Zürich: Asylstrasse 90, Tel. 24 080

P2607 G

Mama nicht alles für die ganze Familie. Nie könnte sie ohne die neue PFAFF so viel Arbeit allein bewältigen.

Salvis Elektroboiler

Behaglichkeit Vorhänge, Wandbehänge, Sofakissen... neu und originell, alles aus allen vor-handenen Sachen. Die PFAFF Zuckack bietet ganz neue Möglichkeiten.

Desinfector Wanzern, Motten, Mäuse, Käfer etc. vertilgt mit Garantie.

Heinrich Gilbert Zürich 1, Bahnhofstrasse 100

Heinrich Gilbert Zürich 1, Bahnhofstrasse 100

Inserate

für offene Stellen u. für Stellensuchende

haben guten Erfolg im Schweizer Frauenblatt

EXKLUSIVE NEUHEITEN

BLUSEN u. WASCHE

BRODERIE LINGERIE

Sturzenegger A.G.

ST. GALLEN ZÜRICH BASEL BERN

FUCHS & CO. BUTTER

älteste Marke für hochfeine Schweizer Tafelbutter

Fuchs & Co. Molkerei Rorschach

Artikler

erhöhen Ihr Wohlbefinden und geben tadellose Figur

Corselet, Büstenhalter Hüftgürtel, Umstandsgürtel, Unterleibsenkungen

5% Rabattmarken auch für diese Artikel

Frau Gerlach, Graben 29, Winterthur

Corset Wäsche Strümpfe

Villa Katharina, Oberägeri

bietet einer kleinen Anzahl Damen und Herren, die keinen eigenen Haushalt mehr zu führen wünschen in gepflegtem Milieu einen angenehmen

DAUERAUENTHALT

Familie Dr. MEYENBERG-Meili, Arzt, Telefon 4 51 39

Detektiv-Klied streng diskret erstes Spezzbüro

Schafft Klarheit in Vertrauens-Ehesachen, Vaterschafts-Prozessen, fällen Beobachtungen, treffliche Heirats- & Spez-Auskünfte

Löwenstr. 56, Bahnhof Zürich 1, Tel. 3 29 48

Detektiv d. Stadt Zürich & Fremdenpolizei

Dampftopf „Securo“

kocht alle Speisen rascher und schmackhafter. Spart Geld, Zeit u. Arbeit. Hält die Speisen lange Zeit warm. Kochzeit für Rippli mit Kraut oder Suppenfleisch 10—15 Minuten. Seine Anschaffung macht sich in kurzer Zeit bezahlt. Erhältlich in allen besseren Haushaltgeschäften.

Gröninger, Aktienges., Binningen-Basel

sparen!

Wir färben Ihre Garderobe in allen Modetönen. — Wir reinigen Kleider, Uniformen, Teppiche, Vorhänge, Steppdecken usw. nach bewährtem, schonendem Verfahren. Trauerkleider innert 24 Std. ohne Zuschlag.

Wir pilsieren, dekarrieren, imprägnieren.

Vorteilhafte, prompte Lieferung.

Färberei und chemische Waschanstalt A.G.

WÄNDENSWIL ZÜRICH Telefon 566.028 Geogr. 1857

Filialen: Seefeldstrasse 4, Tel. 2 25 66; Bodenersstrasse 60, Tel. 5 20 41; Stämpfenbühlstr. 56, Tel. 4 75 02; Forchstrasse 92, Tel. 2 67 11; Stockerstrasse 45, Tel. 3 24 81.

Abtagen in der ganzen Stadt

Hugli

OCHSENBOULLION, HÜHNERBOULLION, SPEISEWÜRST, KOCHFERTIGE SUPPEN, PRODUKTBOULLION

HUGLI NAHRMITTEL A.G. ARBON

Verkaufsbüro: Zürich, Mühlbachstr. 19, Tel. 6 56 79

Das Vertrauenshaus für

BETT-TISCH- und KÜCHENWASCHE in Leinen und Halbleinen

Leinenweberei Bern AG., Bern

City-Haus Bubenberplatz 7

Hotz A.G. TEIGWAREN

EIER-HORNLI 500 Gr.

PAUL HOTZ, Leinenweberei A.G.

WILHELM, S. O. ZÜRICH

sind Vorzüglich

Wo kauft die Frau in Zürich?

Metzgerei und Wursterei Gebr. Niedermann

Zürich 1 Augustinergasse (Münzplatz)

Prima Fleisch- und feine Wurstwaren

J. Leutert Metzgerei Charcuterie

Zürich 1 Schützengasse 7

Telephon 3 47 70

Filiale Bahnhofplatz 7 30372

G. LUGINBÜHL

Rämistrasse 38, beim Pfauen, Zürich 7

Telephon 2 78 26 Privat 4 31 13

Werkstätte für Innendekoration

Polster-Möbel, Vorhänge, Stoffe, Tapeten, Bettwaren

Erstklassige Ausführung

Kolibri

Zürich Uraniastrasse 2

Größte Auswahl in

Strickmaterial

Handarbeiten in allen Techniken

Eigenes kunatgewerbliches Atelier

Stricktube **J. Schurter.**

Der heimelige **Teerraum** Marktgesse 18

Gipfelstube

W. BERTSCH, SOHN ZÜRICH

Sie dürfen vertrauen!

Als bedeutende Zürcher Radiofirma bedient gut und vorteilhaft

Paul Zelli

Zürich-Wollshofen Albisstr. 10 Tel. 50671

WASCHANSTALT MAHLER A.G.

Nachfolger Hermann Güntert am Wasser 55 ZÜRICH-HÖNGG Tel. 6 75 22/23

Der schnelle Kundendienst: Abholen auf tel. Anruf. Schrankfertige Lieferung ins Haus.

Die einwandfreie Waschmethode: Mit entkalktem (entkalktem) Wasser und bester Kernseife, ohne Verwendung schädlicher chemischer Mittel und schonendste Behandlung.

Privat-, Kilo- und Hotelwäsche. Spezialität Reinigung von Vorhängen. (Moderne Maß-Spannvorrichtung).

Renommierter, leistungsfähige Krageglätterei.

Filialen: Rötelistrasse 2, Augustinergasse 16, Asylstrasse 133, Seefeld-Hornbachstrasse, Bleicherweg, 56.

Kolibri

Zürich Uraniastrasse 2

Größte Auswahl in

Strickmaterial

Handarbeiten in allen Techniken

Eigenes kunatgewerbliches Atelier

Stricktube **J. Schurter.**

Im Spezialgeschäft für

Bettwaren und Steppdecken

Frau E. Friederich-Jonsson, Zürich 8

Mühlebachstrasse 25

Telephon 2 13 94

werden Sie jederzeit prompt und reell bedient. Neuanfertigungen und Reparaturen von Matratzen, Steppdecken, Federzeug, Vorhänge

Diel Freude

bereiten immer die guten

Torten und Patisseries

der

BACKEREI-CONDITOREI F. MORF

ROMERHOF, ZÜRICH

Telephon 2 48 40 Prompte Lieferung ins Haus