Zeitschrift: Schweizer Frauenblatt
Band: 67 (1985)
Heft: 3

Heft

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: 07.08.2025

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

Schweizer Frauenblatt

AZ Nr. 3
März 1985
67. Jahrgang
Fr. 3.40

Butter hat nicht immer die gleiche Farbe

Haben Sie schon bemerkt, dass Butter im Sommer gelblicher ist als im Winter? Diese Erscheinung ist ganz natürlich und hat weder mit der Frische noch mit einem künstlichen Farbstoff zu tun: Im Sommer, wenn die Kühe auf der Weide saftiges Gras fressen, enthält die Milch mehr Carotin, Provitamin A; dadurch wird auch die Butter leicht gelblich gefärbt.

Butter für jede Generation

Für 1 kg Butter benötigt man 25 Liter reine frische Milch. Von ihr erhält Butter alle wertvollen Bestandteile wie das Milchfett, kleinste Mengen von Eiweiss, Milchzucker und Phosphatiden; Vorzugsbutter enthält zusätzlich die Vitamine A und D. Zahlreiche Fettsäuren ergänzen sich gegenseitig ideal. Der niedrige Schmelzbereich um 28 bis 35 °Celsius und der natürliche Emulsionszustand bewirken die günstige Verdaulichkeit. Butter wird vom Körper rasch aufgenommen; deshalb ist sie eine geeignete Energiespenderin für Kinder und Erwachsene, insbesondere für ältere Leute. Da Butter den Kreislauf nur schwach belastet, spielt sie zudem in der Diätküche eine wesentliche Rolle.

Die Buttersorten in Stichworten

Auf direktem Weg aus reiner Milch hergestellt, enthält Butter nie künstliche Zusätze. Je nach Herkunft des «Rohstoffes», des Rahms, erhält die Butter jedoch ihren spezifischen Geschmack. Kennen Sie die verschiedenen Sorten?

Vorzugsbutter

der Marke FLORALP erfüllt allerhöchste Qualitätskriterien. Täglich frisch aus angesäuertem Milchrahm produziert, wird Vorzugsbutter strengsten Kontrollen unterzogen.

ROSALP heisst die aus nicht angesäuertem Rahm hergestellte «Süssrahm»-Vorzugsbutter. Wie FLORALP enthält auch ROSALP Butter Vitamin A und D. Vorzugsbutter ist der beste Brotaufstrich.

Käsereibutter

RUSTICA ensteht aus einer Mischung von Milch- und Sirtenrahm. Der aus der Käserei stammende Sirtenrahm verleiht ihr den chüschtigen Charakter. Besonders fein schmecken Röschti oder «Gschwellti» mit RUSTICA-Butter.

Kochbutter

besteht aus einer Mischung verschiedener, auch ausländischer Buttersorten. Sie darf in keiner gut geführten Küche fehlen.

Eingesottene Butter

GOURMET-Butter eignet sich speziell fürs Braten. Ihr ist durch Einsieden der wässrige Anteil entzogen worden; dadurch kann sie hoch erhitzt werden, ohne zu verbrennen. Köche von Rang und Namen schwören auf diese Butter.

PS: Eine Anzahl gluschtiger Rezepte, nützlicher Tips und lustiger Ideen finden Sie im farbig illustrierten Butterbuch.
Es ist zu Fr. 19.– erhältlich beim ZVSM, Weststrasse 10, 3000 Bern 6

Highlights

Seite 4

Die Freude, Bäuerin zu sein
Am 8. Juli 1932 schlossen sich die vorhandenen 5 kantonalen Landfrauenorganisationen von Aargau, Basel, Bern, Schaffhausen und der Waadt zum Schweizerischen Landfrauenverband, SLFV, zusammen. 12000 Mitglieder zählte der Verband damals, heute sind es über 60000, und 18 Kantonalverbände haben sich vereinigt. 14 davon sind in der Deutschschweiz, 4 im Welschland. Schätzungsweise sind 55% der Mitglieder aktive Bäuerinnen, 15% Altbäuerinnen, und der Rest setzt sich aus andern, nahestehenden Personen zusammen. Ein Verband, der floriert, der mit Genugtuung auf das Geleistete zurückblicken kann.

Seite 8

Die 55-Stunden-Woche
Vor einigen Jahren führte die «Eidgenössische Forschungsanstalt für Betriebswirtschaft und Landtechnik Tänikon» eine Erhebung durch, die Auskunft über die Arbeitsbeanspruchung der Bäuerin geben sollte.

Seite 6

Die Mitarbeit der Bäuerin in Gemeinde und Staat
Von Grete Brändli-Bührer
Bedingt durch den grossen und vielfältigen Arbeitsbereich in Haus und Hof haben nur relativ wenige Bäuerinnen die Möglichkeit, sich auch politisch zu engagieren. Diese Mitarbeit scheint mir jedoch in verschiedener Hinsicht wichtig zu sein.

Wir Bäuerinnen sind in der Regel in einem Lebensraum verwurzelt, der durch Beständigkeit und überlieferte Traditionen geprägt ist. Arbeits- und Freizeit sind kaum auseinanderzuhalten, und das, was wir säen, dürfen wir auch ernten, oft sogar selber verbrauchen.

Seite 23

Prägnante Gedanken zum Thema Frauenpolitik
Dr. iur. Lili Nabholz-Haidegger, die am 13. November an einer Dienstagveranstaltung zu ihren Zürcher Clubschwestern über Frauenpolitik sprach, kam dabei – wie Präsidentin Regula Streuli bemerkte – einem ureigensten Anliegen aller BGF entgegen. Die Referentin, die als ganz junge Mutter in die Frauenarbeit «eingestiegen» war und früh mit anspruchsvollen Aufgaben betraut wurde, präsidiert seit 1980 die Eidgenössische Frauenkommission, die demnächst ihren gewichtigen vierten Bericht herausgeben wird.

Seite 24

Computer: kein Grund zur Panik
Im Rahmen eines Seminars beschäftigte sich das Forum Helveticum mit den modernen Technologien. Als Gastreferentin erhielt mit andern auch Bernadette von der Weid, Vorstandsmitglied des BSF, Gelegenheit, einige Aspekte aus der Sicht der Frau beizufügen. Ihre Ausführungen geben wir hier etwas gekürzt und übersetzt wieder.

Seite 26

Laufen – Medizin für die Seele
Dass Körper und Seele in enger Wechselbeziehung zueinander stehen, ist heute Allgemeinwissen. Eine körperliche Krankheit ist sehr oft die Folge ungelöster Probleme und kann geheilt werden, wenn der Patient sein seelisches Gleichgewicht wieder gefunden hat. Ebenso bekannt ist, dass die positiven Seelenkräfte massgebend zur Heilung beitragen.

Seite 17

Schweizerischer Landfrauenverband – SLV in Stichworten
Der Schweizerische Landfrauenverband wurde 1932 von den fünf damals bestehenden kantonalen Landfrauenvereinen gegründet. Er bezweckt, die Interessen der Landfrauen auf sozialem, wirtschaftlichem und kulturellem Gebiet wahrzunehmen und zu fördern. Der Landfrauenverband will zur Hebung des Selbstwertgefühls der Bäuerin und zur Verbesserung der Lebensbedingungen der Bauernfamilie beitragen.

Redaktorin gesucht

Bewerbungen bitte schriftlich an den Verlag «Schweizer Frauenblatt», Postfach, 8703 Erlenbach
oder erste Kontakte: H. Menti Tel. (01) 9108016.

Schweizer Frauenblatt

Unser Titelbild:

Es zeigt den Bauernhof der Künstlerin, die neben ihrem strengen Beruf als Bäuerin malt und Kurse gibt.
Erika Graf, Gmeind 119, 9410 Heiden

Impressum

Schweizer Frauenblatt/Mir Fraue
1919 gegründet

67. Jahrgang

Erscheint jeweils Anfang Monat

Herausgeber: H. Menti

Redaktion, Inserate, Abonnements:
Börsig AG, Postfach
8703 Erlenbach ZH
Tel. (01) 9108016
PC 80-3323

Abonnementspreis:
Schweiz Fr. 39.–, Ausland Fr. 50.–

Redaktionskommission:
Annette Högger-Hotz, Schweizerischer Bund abstinenter Frauen; Dr. Thérèse Bühlmann, Schweizerischer Verband der Berufs- und Geschäftsfrauen; Irène Thomann-Baur, Bund Schweizerischer Frauenorganisationen

Inhaltsverzeichnis

Nr. 3 März 1984

Die Freude, Bäuerin zu sein 4

Die Mitarbeit der Bäuerin in Gemeinde und Staat
Von Grete Brändli-Bührer 6

Die 55-Stunden-Woche 8

Bäuerinnen erzählen aus ihrem Alltag 12

Schweizer Landfrauenverband – ein Porträt in Stichworten 17

Briefe an die Redaktion 18

Mehr als eine Badekur!
Unsere praktischen Hinweise für Kuren und Bäder 19

Prägnante Gedanken zum Thema Frauenpolitik
BGF Schweizerischer Verband der Berufs- und Geschäftsfrauen 23

Computer: kein Grund zur Panik
BSF Bund Schweizerischer Frauenorganisationen 24

Berufsbild des BSF
Eidg. dipl. Tourismusfachmann/frau 25

Laufen – Medizin für die Seele 26

Schweizerischer Bund abstinenter Frauen 28

Gesund leben – fit bleiben 28

Ausflugsziele und Hotels 30

Gleiche Rechte – ernst genommen 33

Möbel bemalen – mein Hobby
Von Erika Graf 34

Frauenszene 35

Ein Eherecht für gleichwertige Partner
Aus den Frauenzentralen 38

Treffpunkt für Konsumenten 39

Neu auf dem Markt 40

Schwierigkeiten mit der Ernährung oder mit der Vorratshaltung?

Dann können wir Ihnen als staatliche Beratungsstelle mit unseren **Schriften** helfen, zum Beispiel:

- Die Ernährung des älteren Menschen
- Rezeptbücher für einfache, nahrhafte Gerichte
- Anleitungen zur Vorratshaltung im Haushalt (Kellerlagerung, Dörren, Sterilisieren, Einfrieren usw.)

Verlangen Sie kostenlos das Informationsblatt «Was enthalten unsere Broschüren?»

Mit unseren **Vorträgen** können wir Ihre Zusammenkünfte bereichern, verlangen Sie das «Vortragsverzeichnis».

Schweizerische Zentralstelle für Obstverwertung
8910 Affoltern am Albis

Ich bin mollig, ich gehe zu Lady L ...

... weil ich dort mit Sicherheit die Mode in meiner Grösse finde, in bewährter Passform, die meine Erscheinung vorteilhaft betont. Auch Morgenröcke bis Grösse 56.

LADY L

Ihr Modegeschäft
für Grössen 42–56
Limmatquai 116, 8001 Zürich
Tel. (01) 252 06 43
Haus Konditorei Kleiner

Ja, zum Bernina-Fachgeschäft

Beratung, probeweise Miete, Eintausch, Zahlungserleichterungen, kostenlose Nähinstruktion, Service, Garantie ... Sprechen Sie mit uns über Ihre zukünftige Nähmaschine!

BERNINA®

Weiterbilden – weiterkommen

neben dem Beruf, unabhängig von Wohnort und Alter; Beginn jederzeit.

Maturitätsschule:
Eidg. Matura,
eidg. Wirtschaftsmatura,
Aufnahmeprüfung ETH, HSG.

Handelsschule:
Bürofach- und
Handelsdiplom VSH,
eidg. Fähigkeitsausweis.

Höhere Wirtschaftsfachschule:
Eidg. Buchhalterdiplome,
eidg. Bankbeamtendiplom,
eidg. dipl. Kaufmann K + A,
Betriebsökonom AKAD/VSH.

Schule für Sprachdiplome:
Universität Cambridge,
Alliance Française Paris,
Tessiner Handelskammer,
Zürcher Handelskammer.

Sprach- und Weiterbildungskurse:
Fremdsprachen, EDV-Informatik, Natur- und Geisteswissenschaften, Wirtschaftsfächer.

Qualitätsnachweis: überdurchschnittliche Erfolge an staatlichen Prüfungen seit mehr als 25 Jahren.

AKAD

Akademikergesellschaft für Erwachsenenfortbildung AG
Jungholzstr. 43, 8050 Zürich
Telefon 01/302 76 66

984

An AKAD, Postfach, 8050 Zürich

Name/Adresse: _____

Senden Sie mir bitte unverbindlich Ihr Unterrichtsprogramm (keine Vertreter) _____

Nützliches für jeden Haushalt

In unserer Küchen-und Gourmet-Abteilung finden Sie alles zum Kochen, Backen, Braten, Flambieren, Gratinieren, Grillieren und Dekorieren.

Vom «Knöpflihobel» bis zum Schnellkochtopf.

Willkommen – Wir beraten sie gerne.

Séquin-Dormann

Bahnhofstr. 69a · 8021 Zürich 1
Telefon 01/211.56.23

Die Freude, Bäuerin zu sein

Am 8. Juli 1932 schlossen sich die vorhandenen 5 kantonalen Landfrauenorganisationen von Aargau, Basel, Bern, Schaffhausen und der Waadt zum Schweizerischen Landfrauenverband, SLFV, zusammen. 12000 Mitglieder zählte der Verband damals, heute sind es über 60000, und 18 Kantonalverbände haben sich vereinigt. 14 davon sind in der Deutschschweiz, 4 im Welschland. Schätzungsweise sind 55% der Mitglieder aktive Bäuerinnen, 15% Altbäuerinnen, und der Rest setzt sich aus andern, nahestehenden Personen zusammen. Ein Verband, der floriert, der mit Genugtuung auf das Geleistete zurückblicken kann.

Die Aufgaben

Den Zeitumständen entsprechend stellten sich die Forderungen an den Verband: In Krisenzeiten musste der Absatz der bäuerlichen Produkte in Schwung gehalten werden, und während des Zweiten Weltkrieges wurde der Bauer in die kriegswirtschaftlichen Massnahmen einbezogen, und er hatte die Pflicht, nach seinen Möglichkeiten alles zu tun, die Bevölkerung mit Nahrungsmitteln zu versorgen. In jenen Tagen leisteten die meisten Bauern Aktivdienst, und ihre Frauen führten den Hof. Sicher hat gerade diese grosse Ausnahmesituation einen Grundstein zu einem neuen Selbstverständnis der Bauernfrau als Partnerin gelegt.
Heute widmet sich der Verband zum grossen Teil der Aus- und Weiterbildung der Bäuerin. Die Ausbildung untersteht dem Bundesamt für Industrie, Gewerbe und Arbeit/Sektion Hauswirtschaft.

Die diplomierte Bäuerin

Der folgende Text ist ein gekürztes Berufsbild, das der SLFV an interessierte Kreise abgibt und das zugleich für die Berufsprüfung wegleitend ist:

Berufsanforderungen
Freude am Leben in der Familiengemeinschaft auf einem Bauernhof und an hauswirtschaftlicher Betätigung – Liebe zur Natur und zu Tieren.
Gute Gesundheit – gute Allgemeinbildung – Fähigkeit zu planen und zu organisieren sowie zu speditivem Arbeiten nach rationellen und modernen Methoden – Fähigkeit und Geschick im Umgang mit Familienangehörigen und Angestellten verschiedener Altersstufen.

Vorbildung/Aufnahmebedingungen
a) Für die bäuerliche Haushaltlehre: abgeschlossene Volksschulbildung
b) Für die Bäuerinnenschule: Mindestalter von 17-18 Jahren

Berufsbeschreibung
Der Beruf der Bäuerin umfasst die Führung des bäuerlichen Haushaltes und die verantwortliche Mitarbeit im Betrieb. Die Bäuerin wird dadurch zur mitentscheidenden Partnerin des Landwirtes. Zum Haushalt können neben Familienangehörigen auch alleinstehende Angestellte des landwirtschaftlichen Betriebes gehören. In den meisten Fällen übernimmt die Bäuerin die Produktion und Verwertung eines Teiles der Nahrungsmittel durch das Besorgen eines Gemüse- und Beerengartens sowie durch das Halten von Kleintieren. Der vielfältige Aufgabenbereich der Bäuerin erfordert eine gründliche Fachausbildung.

Obliegenheiten der Bäuerin:
- Führen des bäuerlichen Haushaltes
- Anleiten von Mitarbeiterinnen
- Besorgen des Bauerngartens
- Verwerten und Konservieren selbstproduzierter Nahrungsmittel
- Mitarbeit im Landwirtschaftsbetrieb, evtl. selbständiges Betreuen einzelner Betriebszweige, z. B. Hühner-, Schweinehaltung, Beeren-, Gemüsebau
- Mitarbeit oder selbständiges Erledigen der Buchhaltung und anderer administrativer Arbeiten

Berufsausbildung
Der direkte Ausbildungsweg führt über die bäuerliche Haushaltlehre, Praxis, Bäuerinnenschule, Praxis, zur eidgenössischen Berufsprüfung für Bäuerinnen.
Die diplomierte Bäuerin kann sich um die Anerkennung als bäuerliche Haushaltlehrmeisterin bewerben, wozu auch die Absolvierung des Einführungskurses für Lehrmeisterinnen erforderlich ist.
Es besteht für sie auch die Möglichkeit zur Weiterbildung als Kursleiterin.
Durch eine Zusatzausbilung kann sich die diplomierte Bäuerin zur bäuerlich-hauswirtschaftlichen Beraterin weiterbilden.

Der Zug aufs Land

Die Erkenntnis, dass immer häufiger Töchter mit einer andern Berufsausbildung einen Landwirt heiraten, hat den Verband veranlasst, Bildungswege zu eröffnen, die es der jungen Frau auch nach der Heirat gestatten, sich gründlich in den Beruf der Bäuerin einzuarbeiten. Für die spätere Zulassung zur Bäuerinnenprüfung empfiehlt es sich, vor der Heirat ein Praktik um in einem Bauernhaushalt sowie den Fachkurs an der Bäuerinnenschule zu absolvieren.
Für alle, die das Bauern «nachlernen» wollen, gibt es Kurse, die in Blöcken auf zwei Jahre verteilt besucht werden können. Kleine Kinder sind dort ebenfalls sehr willkommen, denn während die Mutter lernt, werden sie am Kursort betreut.
Die immerwährende Arbeit der Bäuerin erfährt vom Verband vielerlei Unterstützung:
Bäuerlich-hauswirtschaftliche Beratung –
Arbeitstagungen, bei denen Themen wie das der bäuerlichen Familienhilfe besprochen werden –
und seit «Ferien auf dem Bauernhof» Mode geworden sind, werden auch die Probleme, die sich in dieser Hinsicht immer wieder neu stellen, behandelt.
Der SLFV hat auch unverbindliche Richtlinien für die Angestellten im Bauernhaushalt ausgearbeitet.

Die Bäuerin als Staatsbürgerin

Auf eine staatsbürgerliche Bildung der Landfrauen wird nach wie vor grossen Wert gelegt. In Zusammenarbeit mit andern Frauenorganisationen führt man Schulungskurse durch. Die Landfrauen, die auf Gemeindeebene oder in Kommissionen mitwirken, sind recht zahlreich. Alle Gesetzesvorlagen, die die Landwirtschaft oder die gesellschaftliche Stellung der Frauen betreffen, werden vom SLFV studiert, und der Verband formuliert entsprechende

Vernehmlassungen. 1983 äussserte er sich zu folgenden Themen:

- Änderung des Landwirtschaftsgesetzes
- Ergänzung des Alkoholgesetzes/Beiträge der Obstproduzenten
- Leitbild des Bundes Schweiz. Frauenorganisationen
- Bericht «Mitwirkung der Frau in der Gesamtverteidigung»
- Umfrage «Brugg-Informationen»
- Eidgenössische Betriebszählung 1985, Landwirtschaftszählung.

Es kann eigentlich gar nicht so verwundern, dass sich die Landfrauen stark für staatspolitische Fragen interessieren, sind sie doch wesentlich am Gemeinwohl der Bevölkerung beteiligt.

Weiterbildung – umfassend verstanden

Die kantonalen Verbände organisieren nach eigenen Beürfnissen ihre Programme, innerhalb derer die Weiterbilddung einen breiten Raum einnimmt. Die Kurse, die auf Bezirks- und Ortsebene durchgeführt werden, lassen sich ungefähr wie folgt aufteilen:

Berufsbezogene Kurse	50%
Werken und Gestalten	22%
Gesundheitspflege usw.	12%
Staatsbürgerliche Schulung	6%
Allgemeinbildung, Erziehung, Lebenskunde	10%

RESTAURANT
CENTRAL
AFFOLTERN AM ALBIS
Tel.01/761 61 15

Auch ein Vorteil: die eigene
METZG
Eine pfündige, gebratene Schweinshaxe freut Ihren Begleiter!
Ein feines Tartar am Tisch zubereitet.
Ein kleines, saftiges Mistkratzerli vom Holzfeuer.
Dazu immer frische Gemüse und viel Salat.

Bei der Ausschreibung der Kurse wird darauf geachtet, dass sie nicht in die sog. Arbeitsspitzenzeiten der Landwirtschaft fallen.

Bäuerin ausser Haus

Der diplomierten Bäuerin stehen noch andere Arbeitsplätze als die auf einem eigenen Hof zur Verfügung:
Wer die Berufstätigkeit nicht im eigenen Bauernbetrieb ausübt, kann Anstellungen finden als

- Haushaltleiterin in einem frauenlosen Bauernbetrieb
- Familien- oder Dorfhelferin mit Einsatz in verschiedenen Haushaltungen
- Betriebshelferin mit Einsatz in bäuerlichen Familien für Haushalt, Garten- oder Betriebsarbeiten
- selbständige Mitarbeiterin in Bäuerinnenschulen, Heimen, Grosshaushalten und Spitälern.

Die Anstellungsbedingungen für Angestellte auf Bauernbetrieben sind durch kantonale Normalarbeitsverträge für landwirtschaftliche Arbeitnehmer geregelt.

Gütermann

... näht alle Stoffe – und hält
... der Güte wegen!

Geprüft und empfohlen vom Schweizerischen Institut für Hauswirtschaft SIH
Gütermann & Co. AG 8023 Zürich, Fabrik in Buochs/NW

CH 1278

Grete Brändli-Bührer
Diese kurze Stellungnahme verdanken wir einer Bäuerin, die im letzten Herbst durch ihre engagierten Voten zum neuen Eherecht, vor allem in der Region Zürich, ins Gespräch gekommen ist. Sie bewirtschaftet mit ihrem Mann einen Bauernbetrieb in Samstagern ZH. Ihre drei Kinder sind bald erwachsen, sie selbst ist 47jährig. Während acht Jahren war sie Mitglied der Schulpflege und ist seit 1982 Gemeinderätin in Richterswil. Im Schweiz. Landfrauenverband (das Bild zeigt sie am Rednerpult bei einer Veranstaltung des SLFV) war sie von 1977–83 Präsidentin der Bildungskommission. Heute ist Grete Brändli Vizepräsidentin der SVP Schweiz.

Die Mitarbeit der Bäuerin in Gemeinde und Staat

Von Grete Brändli-Bührer

Bedingt durch den grossen und vielfältigen Arbeitsbereich in Haus und Hof haben nur relativ wenige Bäuerinnen die Möglichkeit, sich auch politisch zu engagieren. Diese Mitarbeit scheint mir jedoch in verschiedener Hinsicht wichtig zu sein.

Wir Bäuerinnen sind in der Regel in einem Lebensraum verwurzelt, der durch Beständigkeit und überlieferte Traditionen geprägt ist. Arbeits- und Freizeit sind kaum auseinanderzuhalten, und das, was wir säen, dürfen wir auch ernten, oft sogar selber verbrauchen.

Dies hat Auswirkungen auf unser politisches Denken und Werten. Natürlich lassen sich unsere heutigen Probleme nicht dadurch lösen, indem wir versuchen würden, das Rad der Zeit zurückzudrehen. Aber das Wissen darum, dass die Länge der Arbeitszeit nicht das wichtigste Kriterium ist, ob es einem Menschen gut gehe, gibt uns einen anderen Blickwinkel.

Auch die Zusammenarbeit mit anderen Frauenorganisationen kann für beide Teile sehr fruchtbar sein. Im Gespräch mit Konsumenten- oder mit Natur- und Umweltschutzvertretern wächst das gegenseitige Verständnis und können praktikable und sinnvolle Lösungen gefunden werden.

Kaffee für Magenempfindliche

Für viele Kaffee-Empfindliche ist ein grosses goldenes «S» das sichere Zeichen dafür, dass sie wieder unbeschwert Kaffee geniessen können. Gemeint ist «Café ONKO S». Dieser Kaffee wird vor dem Rösten in einem patentierten Verfahren nachweislich von vielen Reizstoffen befreit. Die Gründlichkeit dieses Verfahrens ist offiziell anerkannt und berechtigt dazu, dass CAFE S als nachweislich «reizarm veredelt» bezeichnet werden darf. Das anregende Coffein, das volle Aroma und der köstliche Geschmack bleiben erhalten. «Café ONKO S» ist sowohl als gemahlener Bohnenkaffee, vacuum verpackt, wie auch als gefriergetrockneter Schnellkaffee erhältlich.

Bierhefe macht schön ...
Dr. Metz **HEFE-HAUT-KUR** hilft der Haut von aussen. Weltweit das einzige Präparat, in dem Bierhefe-Jungzellen mit dem ganzen Reichtum hautwirksamer Stoffe in Salbenform enthalten ist.
Erhältlich in Reformhäusern und Apotheken. Gratisbroschüre «Regeneration durch Bierhefe» bei Rossi Venzi AG, 7550 Scuol.

Schluss mit Schuppen
Schluss mit fettigem Haar

**Eines der häufigsten Haarprobleme ist das fettige Haar.
Es sieht nicht nur stumpf und strähnig aus, es verklebt auch.
Oft bilden sich in der Folge lästige Schuppen.
Kopfjucken tritt auf, und es kann zu Haarausfall kommen.**

Die eigentliche Ursache für das Fetthaar ist eine ölige Kopfhaut. Die Talgdrüsen, die hier münden, produzieren zuviel Fett, das vom einzelnen Haar aufgesaugt wird. Das Resultat: fettiges Haar bis in die Spitze.

Mit fettigem Haar und lästigen Schuppen muss man sich jetzt nicht mehr abfinden.

Da braucht man nur das Richtige zu tun: Haar und Kopfhaut mit Sebamad-Shampoo waschen, das man jetzt in den Apotheken und Drogerien bekommt. Weil dieses Sebamad-Shampoo mit der wirksamen Antischuppenwirkung in Universitätskliniken mit bestem Erfolg getestet wurde, können Sie viel von ihm erwarten.

Sie werden überrascht sein, wie gründlich, aber schonend und mild dieses Shampoo wirkt, die Schuppen beseitigt und gepflegtes, seidig glänzendes Haar schafft. Die Talgdrüsenproduktion wird reguliert, und durch den pH-Wert 5,5 wird rasch eine gesunde, schuppenfreie Kopfhaut erreicht.

Die weitverbreitete Meinung, dass häufiges Waschen die Talgdrüsen zu noch stärkerer Tätigkeit anregt, wurde inzwischen von Haarwissenschaftern widerlegt. Waschen Sie Ihre Haare so oft als nötig. Wenn es sein muss, sogar jeden Tag. Sie müssen dazu allerdings ein erstklassiges Shampoo verwenden. Was wäre dazu geeigneter als das haar- und kopfhautfreundliche Sebamad-Shampoo?

Haben Sie Kopfweh, Migräne, Rückenbeschwerden, Übergewicht, Rheuma, Verkrampfungen, Arthrose?

**Wir helfen Ihnen!
Rufen Sie uns einfach an.**

**Inter-Wego AG
Tellstr. 19
Postfach 150
8026 Zürich
Tel. 01/241 70 27**

Wenn die Zeit einer Berufslehre schon vorbei ist, können Sie dennoch auch als reife Frau

Kosmetikerin

werden.

*Das Programm der Kosmetikfachschule Francis C. Lachat ist für erwachsene Kandidatinnen besonders geeignet.
Halbtageskurse und Abendkurse in Reinach/Basel, Zürich, Biel, Bern, Lausanne und Yverdon.
Diplom des Kosmetikerinnenverbandes SVSK.
Kleine Klassen mit maximal 6 Teilnehmerinnen.*

***Gutschein** für unverbindliche Auskünfte, zu senden an Kosmetikfachschulen von Prof. Francis C. Lachat, CH-1701 Freiburg, Telefon 037/22 40 18.*

Name: _____

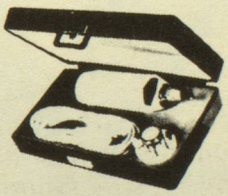
Adresse: _____

Jahrgang: _____
(Mindestalter 19 Jahre)

Tatsachen als Referenz: von den von uns zwischen 1968 und 1973 ausgebildeten Kosmetikerinnen waren 1983 mehr als 18% noch berufstätig mit eigenem Institut.

PEDIMAN

Ihr praktischer Helfer, nach den neuesten Methoden der Körperpflege ausgestattete



Fuss- und Nagelpfleger

Bequem und schmerzlos entfernen Sie ***Hornhaut, Hühneraugen, eingewachsene und dicke Nägel.*** Er ermöglicht Ihnen eine fachgerechte Fuss- und Nagelpflege. Mühelos schleifen, formen und polieren Sie Ihre Fingernägel und lösen die Haut an der Nagelwurzel.

PEDIMAN ist ein Helfer für die ganze Familie, für Ihre Körperpflege genauso unentbehrlich wie Zahnbürste und Rasierapparat.
PEDIMAN, ein Diener der Gesundheit und Schönheit.

Verlangen Sie den illustrierten Gratisprospekt.

Elpema AG **2500 Biel**
La Niccaweg 17 Tel. (032) 25 49 02

Die 55-Stunden-Woche

Vor einigen Jahren führte die eidgenössische Forschungsanstalt für Betriebswirtschaft und Landtechnik Tänikon» eine Erhebung durch, die Auskunft über die Arbeitsbeanspruchung der Bäuerin geben sollte.

Im Bergheuet ist immer noch Handarbeit notwendig. Auf die Hilfe der Frauen kann nicht verzichtet werden.

Da die betrieblichen Strukturen sehr unterschiedlich sind, musste eine Formel gefunden werden, die möglichst genau Bericht zu erstatten vermochte. Man bat rund 1000 Bäuerinnen in 200 Gemeinden um Mitwirkung. Viele lehnten ab, und zum Schluss waren es noch etwa 600 Frauen, an die gezielte Fragen gerichtet werden konnten. Ein Jahr dauerte die Erhebung, und man unterteilte in Berggebiet, Tal und Jura. Das war nötig, denn an sich gleiche Arbeiten verlangen einen ganz andern Aufwand, je nachdem, wo der Hof gelegen ist. Als Beispiel sei hier nur der Heuet erwähnt: Im Berggebiet braucht man jede Hand und das Rechen am Steilhang ist sehr anstrengend. Im Tal bedient man sich der grossen Maschinen, die ihrerseits dafür kostenmässig ins Gewicht fallen.
Wir zeigen hier in einigen Bildern den Bauernhof mit der Bäuerin als für einmal «statistisch bewertete» Arbeitskraft.

In Haus und Garten

Zum Bauernhaushalt gehört der Garten. Schon die zur Selbstversorgung gehörende Vorratshaltung erfordert den gut gepflegten und mit Überlegung bepflanzten Gemüseblätz. Bei der Umfrage haben 98% der Bäuerinnen eine wöchentliche Arbeitszeit im Garten von rund 3½ Stunden eingesetzt. Bei all diesen Angaben handelt es sich um Mittelwerte, die je nach Jahreszeit stark differieren.
Spaziergänger bewundern die Bauerngärten, das Geschick der Landfrau, mit Blumen und andern Zierpflanzen ihren Teil zur Landschaftspflege beizutragen. Eng verbunden mit der Natur, versteht sie diese zu «gestalten», dem Haus und seiner Umgebung ein freundliches, heimeliges Aussehen zu verleihen. Wer hätte nicht schon entzückt die vollen, kerngesunden Geranien betrachtet, die von Fensterbänken und Lauben grüssen?

Die Frauen halten Schritt mit der Modernisierung des Bergbetriebes.

Selbstversorgung

Es ist bemerkenswert, dass das Konservieren von Obst und Gemüse konsequent beibehalten wird, obschon gerade diese Arbeiten mit den Arbeitsspitzen im übrigen Betrieb zusammenfallen. Es sind im Durchschnitt 3 Stunden pro Tag, die die Bäuerin im Zusammenhang mit der Verpflegung aufzuwenden hat. Darin eingeschlossen sind die Zubereitung der Mahlzeiten und die Verarbeitung der hofeigenen Produkte für die Vorratshaltung. Das reicht von Konfitüre über Sauerkraut, tiefgefrorenem Gemüse, gedörrtem Obst bis hin zum «Chämigräuchten».

Was sonst zum Haushalt gehört

Für die Wohnungspflege wendet die Bäuerin rund 10 Stunden pro Woche auf. In den meisten Haushaltungen

Die Bäuerin beim Brotbacken

Berufsschule für Arztsekretärinnen
W. Woodtli

Umschulungskurse
an der Samstagsschule
Semesterbeginn: April

Studienplan:
Sekretariat der Berufsschule
Herzogstrasse 14, 8044 Zürich
Telefon 01 47 66 99/252 77 49
Dir.: E. Woodtli

fehlt es nicht an modernen Geräten, aber trotz Waschmaschinen benötigt z. B. die Kleider- und Wäschepflege noch ihre 9½ Stunden. Gewiss, bei der drängenden Arbeit in der Saison geraten einige Hausarbeiten in den Hintergrund und werden auf ruhigere Zeiten verschoben.

Der Zeitaufwand, den die Mutter für die ausschliessliche Beschäftigung mit den Kindern einsetzt, scheint auf Anhieb niedrig: 6 Stunden. Doch darf man nicht vergessen, dass ein kleineres Bauernkind im engen Kontakt mit beiden Eltern und andern Personen im Betrieb aufwächst und indirekt ständig betreut ist.

Es war gar nicht leicht, den «reinen» Haushalt zeitlich zu erfassen, da Einsatz im Betrieb und Haus ineinander übergehen.

Bäuerin beim Milchgeschirr-Reinigen

Holle
Holunder-Sirup

Holle Nährmittel AG
CH-4144 Arlesheim
Schweiz

bei
Husten
Schnupfen
Erkältungen

Arbeit im Betrieb

Die Arbeit der Frau auf dem Hof ist auf die unterschiedlichsten Produktionszweige verteilt. Etwa ein Viertel der gesamten Arbeitszeit wird dafür eingesetzt und variiert stark, je nach Struktur des Betriebes und entsprechend den Jahreszeiten. Das zeigt sich vor allem in Betrieben, in denen Beeren, Reben und viel Obst angebaut wird. Da hier viel Handarbeit erforderlich ist, nimmt die Arbeitsbelastung der Bäuerin mit der Ausdehnung der Fläche proportional zu. Die Arbeitsleistung der Frau erfolgt in den Erntephasen.

In Betrieben mit Rindvieh erstreckt sich die Mitarbeit der Frau aufs Füttern der Tiere, Tierpflege oder Melken. Meist obliegt ihr die Aufgabe, das Milchgeschirr zu reinigen. Alle diese Aufgaben machen pro Woche gute 12 Stunden aus, denn Tiere wollen versorgt sein, Sonntag hin oder her. Während Schafe, Ziegen oder Pferde eher unter die Hobby-Tierhaltung fallen, gehören die Schweine und Hühner zum Nutztierbestand. Der Geflügelhof und die Aufzucht der Ferkel gehört in die Domäne der Bäuerin. Rechnet man alles zusammen, wären die Betreuungsarbeiten mit ungefähr 20 Stunden pro Woche einzusetzen.

Es gäbe noch viel aufzuzählen. Was aber vor allem auffällt, das ist die abwechslungsreiche Arbeit, welche die Landfrau verrichtet. Die 55 Stunden könnten einen erschrecken, doch ist diese Arbeitszeit nicht mit jener zu vergleichen, die z. B. an der Schreibmaschine zu erledigen ist. Ist diese Arbeitsteilung vielleicht mit ein Grund, weshalb immer mehr Städterinnen sich ein Leben als Bäuerinnen gut vorstellen können?

Fotos: Schweiz. Landfrauenverband Brugg

Auch im Garten wartet stets viel Arbeit.

Bäuerin beim Apfelpflücken

Für Ihre Gesundheit

ausgewählte Spezialitäten
aus dem Bienenvolk:

fridur

Blütenpollen
hochwertige Mischpollen

Propolis
Bienenkittharz in reiner Form

Gelée Royale
absolut rein und unvermischt

Pollenflor
Blütenpollen in Honig stabilisiert

Bienenhonig
kalt geschleudert, garantiert nicht erhitzt

Erhältlich in vielen Reformhäusern
und Drogerien

Fridolin Dürst, Bienenprodukte
2503 Biel, Tel. 032/25 71 44

Für immer befreit von lästigen Gesichtshaaren

Rapidenth, der rein-biologische Haarentferner, beseitigt Damenbart und Stoppeln an Kinn, Lippen und Wangen.

Rapidenth enthaart endgültig mit den Wurzeln.

Rapidenth hinterlässt eine seidenweiche, glatte Haut.

Schröder Schenke

Probepackung Fr. 15.50
Kurpackung Fr. 30.–

Gerbergasse 54 Abt. 7 4001 Basel
Tel. 061/25 46 45

ELEKTROMOBILE

für Gehbehinderte Senioren

Unabhängig unterwegs sein

- sehr leicht bedienbar von Jung und Alt
- auf Wunsch mit Wetterverdeck
- Grosse Reichweite
- Führerscheinfrei
- Individuelle Finanzierungsmöglichkeiten
- unverbindliche Beratung oder Vorführung

Kostenloses Informationsmaterial von
Peter Stump, 8583 Sulgen
Tel. 072 - 42 18 37

---

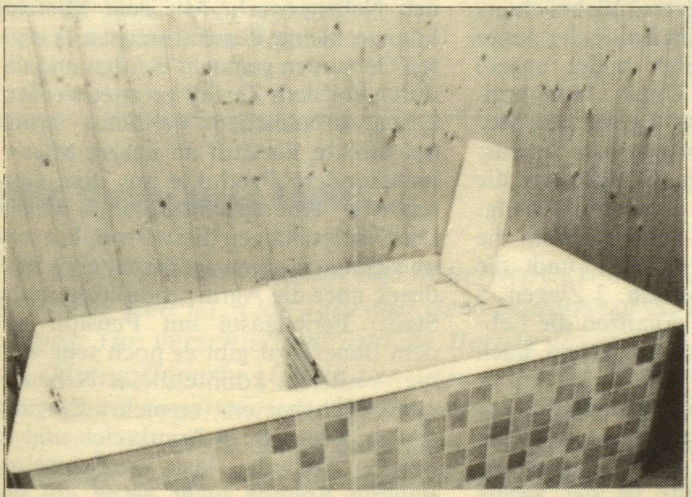
bleyle Maschen-Mode – wenn Sie viel unterwegs sind

bleyle

Manchmal ist der erste Eindruck entscheidend. Mit bleyle Maschen-Mode wirken Sie immer tip-top. Frisch und faltenfrei erreichen Sie jedes Ziel. Und fühlen sich rundherum wohl. Erleben Sie bei uns, wie angenehm es ist, diese hochwertige Maschen-Mode zu tragen.

bleyle

JERSEY-MODE
DAMEN- UND HERREN-BOUTIQUE
BÄRENGASSE 10 8001 ZÜRICH
TELEFON 01 / 211 42 28



Unser MINOR-AQUA-TEC ist ein leicht transportierbarer, problemloser Lifter mit der ausgereiften AQUA-TEC-Technik für:

- Private Haushalte
- Rehabilitationskliniken
- Altenheime
- Krankenhäuser
- Sozialstationen

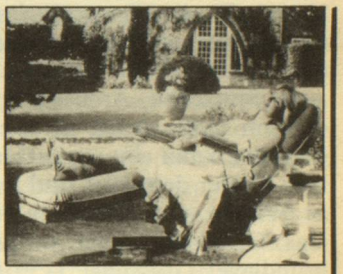
Das komplette Gerät besteht aus pflegeleichtem, hygienischem Kunststoff und rostfreiem Edelstahl mit einer hautfreundlichen Auflagematte.

Der MINOR-AQUA-TEC wird einfach in die Badewanne gelegt. Bauliche Veränderungen sind nicht erforderlich. Angeschlossen wird das Gerät am normalen Haushaltswasserhahn, Waschmaschinenhahn oder Duschschlauch. Erstattung durch Krankenkasse bei ärztlicher Verordnung möglich.

Wir beraten Sie gerne unverbindlich und kostenlos.

Hausmann

Schweizerisches Medizinal- und Sanitätsgeschäft
Uraniastrasse 11, Postfach, 8023 Zürich 1
Sanitätsgeschäft und Ärztebedarf
Telefon 01/221 27 57/58



EVERSTYL – der Entspannungs- und Ruhesessel, der in jede Umgebung paßt.

BULTEX 5 Jahre Garantie

Vollendet schön, technisch perfekt und wunderbar bequem – das ist EVERSTYL! Gönnen Sie sich das völlig neue Gefühl der Entspannung mit EVERSTYL. Sie werden überrascht sein, wie herrlich Sie sich in diesem Sessel erholen können. Sie wollen mehr über EVERSTYL erfahren? Dann fordern Sie rasch den farbigen Bildkatalog mit Preisliste und Original-Musterproben in 23 attraktiven Farben an. Am besten, Sie schneiden den Gutschein sofort aus und bringen ihn noch heute zur Post.

EVERLAX® Suisse SA, Kriegackerstr. 91, 4132 Muttenz, Tel. (061) 62 95 84

EVERSTYL Kennenlern-Gutschein

Bitte ausschneiden und senden an:
EVERLAX Suisse SA, Kriegackerstr. 91, 4132 Muttenz, Tel. (061) 62 95 84

Ja, schicken Sie mir kostenlos, unverbindlich und ohne nachfolgenden Vertreterbesuch Ihren ausführlichen EVERSTYL-Farbkatalog mit Original-Musterproben und Preisliste.

Name Vorname

Straße Nummer

PLZ Ort 503 SF 4N

Bäuerinnen erzählen aus ihrem Alltag

Im Januar 1984 forderte der SLFV die Bäuerinnen der kleinen und mittleren Betriebe auf, etwas davon zu erzählen, wie sie den Alltag bewältigen, obschon Kinder da sind. Und: Wie ergeht es Bäuerinnen, deren Existenz bedroht ist? Man bot ihnen an, eine Berichterstatterin zu schicken, falls es an der Zeit zum Schreiben fehle.
Im Publikationsmittel und Bindeglied zwischen dem Dachverband und den einzelnen Landfrauen, in «Die Bäuerin», die einmal im Monat der Schweiz. Landw.-Zeitschrift «Die Grüne» beigeheftetr ist, erschienen einige aufschlussreiche Berichte, die noch besser als jede Statistik die Vielfalt im Dasein der Bauernfrau belegen. Mit Erlaubnis des SLFV bringen wir einige der Beiträge.

Bäuerin auf mittlerem Betrieb mit Ferien auf dem Bauernhof

Im Val-de-Travers, dem Tal, welches den Neuenburger Jura durchquert, liegt unser Betrieb auf 730 m Höhe. Das Gut ist ein kleiner Landsitz, erbaut 1716, an der Strasse Couvet–Môtier. Das Landhaus inmitten der uralten Bäume wird hauptsächlich zur Sommerzeit von den Familienangehörigen des Besitzers bewohnt.
Unterhalb des Bauernhofes, jenseits der regionalen Bahnlinie, breitet sich eine schöne, ebene Grünfläche aus bis zum Flüsschen Areuse. Früher war dies ein Moor, heute ist es entsumpft, und man kann ein wenig Gerste pflanzen. Hinter dem Hof sind meist haldige Wiesen und ein wenig Ackerland. Das Grünland bietet unsere Futtergrundlage: Grassilage (150 m³), Heu, Emd und Grasmehl. Die ungefähr 30 ha umfassende Grünfläche wird ergänzt mit 20 ha Weideland, gepachtet vom Kanton Neuenburg. Dieses liegt gut 12 km entfernt Richtung Chasseron auf 1000 m Höhe. Dort können unsere 30 Kühe, ungefährdet von Strasse und Bahn, wenigstens 100 Tage sich des gesunden Weideganges erfreuen.
Das typisch jurassische Val-de-Travers ist eine recht rauhe Region, doch seine Bewohner und ihre Lebensart ist liebenswürdig. Unsere Familie stammt ursprünglich aus Couvet, wo unsere 4 Kinder Primar- und Sekundarschule besuchten bis zum Gymnasium in Fleurier. Erst seit 10 Jahren wohnen wir hier. In Mauborget oberhalb Grandson, dem Waadtländer Dorf auf 1175 m Höhe, ist mein Mann aufgewachsen. Als junge Lehrerin lernte ich ihn dort kennen. Meinen Beruf habe ich 9 Jahre lang ausgeübt, nebst der Betreuung meiner 3 Buben und der Tochter. Nachdem ich die Klasse aufgab, wurde die Schule geschlossen. In diesen Jahren hatten wir unser Auskommen auf dem kleinen, geerbten Heimwesen. Doch es wurde uns zu klein, und weil die Buben Interesse an der Landwirtschaft zeigten, sind wir in das Val-de-Travers gezogen. – Mein Mann ist passionierter Viehzüchter, und seine Herde ist im Laufe der Jahre gewachsen. Die Milch bildet unsere Einkommensbasis. Unser Milchkontingent ist mit 128000 kg für den Moment genügend. Morgens und abends, Sommer und Winter, bringen wir die Milch nach Couvet zur Verarbeitung. Wir haben noch 25 Schweine, um die zurückgenommene Schotte und die Buttermilch zu verwerten. 2 Ziegen, 5 Schafe und Hühner ergänzen die Lebware zur Selbstversorgung und auch zur Freude.
Der Betrieb entfaltete sich mit der Zunahme der familieneigenen Arbeitskräfte. Die Kinder arbeiteten immer gerne mit, und heute ist der zweite Sohn unser Mitarbeiter. Der älteste hat seine Berufsausbildung als Landwirt abgeschlossen und arbeitet in einer Landw. Genossenschaft. Der dritte ist Student an der Universität von Lausanne. Die Tochter will nach der bäuerlich-hauswirtschaftlichen Ausbildung als bäuerliche Familienhelferin tätig sein.
Um meinem Mann eine vollwertige Partnerin zu werden, besuchte ich Kurse bis zum Erwerb des eidg. Diploms als Bäuerin. Ich versuchte immer, meinen Beruf als Bäuerin als den schönsten und andern Frauenberufen ebenbürtig in der Öffentlichkeit bekannt zu machen. Darum beteilige ich mich aktiv im Neuenburger Landfrauenverband und setze mich für die Berufsausbildung ein. Trotzdem vernachlässige ich die Gemeindeangelegenheiten und die Beziehungen Stadt–Land nicht. Aus diesem Grunde arbeite ich bei der Konsumentinnenorganisation mit und interessiere ich mich seit je für die Bestrebungen zu «Ferien auf dem Bauernhof».

Unsere Alphütte ist sehr abgelegen, sehr einfach und bietet gar keinen Komfort. Trotzdem verbringen Familien dort gerne ihre Ferien am heimischen Herd, bei den Tieren und in der Natur. Wir hoffen, so die Beziehungen Stadt–Land zu fördern und zudem unsere etwas missachtete Region bekannt zu machen.
Aus den verschiedenen Tätigkeiten sind Kontakte entstanden, welche für unsere Familie viel Offenheit und Anregung bringen. So konnten wir unsere Kinder zur Verantwortlichkeit und Partnerschaft erziehen, und trotzdem ist jedes Mitglied frei und selbständig im Familienkreis.
Der Tourismus bringt uns einen kleinen Nebenerwerb. Mit dem Mietzins können kleine Reparaturen an den alten Gebäuden gemacht werden und dadurch vor dem Zerfall gerettet werden. Einen zusätzlichen Verdienst bringt der direkte Verkauf an unsere Mieter, insbesondere Produkte aus dem Garten, der Hühnerhaltung und Milch. Die Gäste schätzen diese Produkte sehr und nehmen einen realistischeren Eindruck über die Agrarproduktion in die Stadt. Feriengäste mit Pension auf dem Bauernhof gibt es noch sehr wenig. Vielleicht könnte dieser Nebenerwerb auch bei uns vermehrt Eingang finden, wie z. B. in Frankreich und in Belgien. Offenbar lässt die Schweizer Bäuerin Fremde nicht gerne «in die Pfanne gucken». Die wenigen Ferienwochen, die Arbeit mit Gästen, könnten aufgewogen werden mit bereichernden menschlichen Aspekten und Kontakten. Gäste helfen je nach Möglichkeit gerne bei der Arbeit mit, z. B. Holz spalten, Kühe hüten, etwas reparieren. Diese Form von Tourismus ist heute sehr in Mode bei den Leuten mit dem Traum «zurück zur Natur». Dieser Nebenerwerb kann nur gelingen, wenn Zeit und Wille bei der Bäuerin vorhanden sind. Das Engagement wird sich lohnen, dessen bin ich sicher, und es wird eine gute Aufwertung für den Beruf sein.

J. Petitpierre
(Übersetzung: K. Gerber)

Stadtmädchen wird Bergbäuerin

Als 19jähriges Stadtmädchen suchte ich eine Bergbauernfamilie, bei der ich drei Wochen Landdienst verbringen durfte. Dass ich heute, nach 10 Jahren, noch auf demselben Hof bin, wäre mir damals nicht im Traum eingefallen. Aber wie es eben so geht, wenn man jung und verliebt ist: mein Praktikum wurde zur Lebensstelle! Zusammen mit meinem Mann Christian (40) und den vier Kindern, Christine (5), Annemarie (4), Chläusli (3) und Bärbeli (1), bewirtschaften wir unser Heimet. Durch Arbeiten im Wald und in der Sägerei bessert mein Mann das Einkommen auf. Das erfordert um so mehr meine Mitarbeit. Vor drei Jahren haben wir das Wohnhaus saniert, war mir ein rationelles Haushalten ermöglicht.

Die Arbeit im Freien nimmt mir viel Zeit. Es braucht die Mitarbeit von allen. Die Kleineren tragen in den Rucksäckli das Zvieri nach, und die Grösseren probieren sich im Grasrechen. Im Pflanzplätz ist auch immer zu tun. Jedes hat sein eigenes Beetli. Während sie in ihren Gärtli «chräbele», kann ich wenigstens ungestört meine Beete richten und säen. Es ist manchmal unwahrscheinlich, was da alles errünnt! Zwiebeln, Erbsen und Rüebli, alles in der gleichen Rinne! Es ist oft gäbig, wenn man mit dem Gschärli «ausrükken» kann. Wenn «s Gstürm» in der Stube zu gross wird, wirkt ein Luftwechsel Wunder! Ich könnte mir ein Leben in einer Stadtwohnung mit vier kleinen Kindern nicht vorstellen.

Während der Spitzenzeiten bleibt zum Haushalten häufig nur der Abend. Dank der lieben Sommerzeit (!) wird es 11 Uhr, bis man ins Haus kommt. Nach dem Nachtessen rechen wir Gras, das Heu oder Emd muss noch abgeladen werden, oder im Pflanzplätz ist noch zu tun. Trotzdem überkommt mich nach solchen Tagen ein Glücksgefühl, wenn man im Bett den zirpenden Grillen zuhören kann und es nach frischem Dürrfutter duftet.

Im Winter geht es dann gemächlicher zu. Sobald ich mit der Flickarbeit «z Bode» bin, wird gebastelt und genäht. Aus alten Hosen fertige ich Kinderhosen an. Für den Mann machen ich Hemden mit langen Stöcken. An Wünschen und Ideen fehlt es nie.

Wenn ich dann die Teigschüssel hervornehme, kommen die Kinder ins Element. Lebkuchen, Weihnachtsguetzli, Dreikönigskuchen und verschiedene Geburtstagstorten sind im Programm! Sonst müssen halt die Bäbi getauft werden. Ein Grund zum «Teiglen» finden meine Kinder immer.

Unvoreingenommenheit bringt Vorteile

Wenn ich unser Leben betrachte, so bin ich glücklich. Die Umstellung von der Stadt aufs Land fiel mir nicht schwer. Das einzige, das ich vermisse, sind die Ferien. Ich finde, eine solche Umstellung bringt nur Vorteile. Man erlernt sämtliche Arbeiten voll Eifer und ohne Vorurteile. Wenn ich manchmal andere Bäuerinnen höre, die diese und jene Arbeiten nicht machen, frage ich mich, warum? Weil das ihre Mütter und Grossmütter auch nicht getan haben? Weshalb soll ich nicht mit der Stallarbeit beginnen, wenn mein Mann noch sonst beschäftigt ist? Ich erwarte allerdings nicht, dass mir der Mann dafür die Kinder badet oder die Küche fegt!

Unlängst las ich in einer Statistik, das Entlebuch sei die ärmste Region. Ich musste laut lachen. Mir tun die Leute leid, die so etwas errechnen. Dass das Einkommen eines Bergbauern weit unter dem Paritätslohn liegt, ist nichts Neues. Aber wir besitzen etwas, das mit Geld nicht zu kaufen ist, nämlich: Erfüllung und Zufriedenheit. Ob das diese Leute und die «reichen Gegenden» auch haben? Esther Furer

Eine Weile aufs Land ...

Der SLFV erklärt, warum das bäuerliche Haushaltlehrjahr niemals verlorene Zeit ist. Das Jahr auf dem Bauernhof ist eine gute Vorbereitung für verschiedene andere Berufe (eventuell Geflügelzüchterin, Hauspflegerin, Gärtnerin usw.). Es ist eine sinnvolle Verwertung eines sogenannten Wartejahres. Und natürlich ist die Haushaltlehre die erste Stufe zum Bäuerinnenberuf. Die Lehrmeisterin wird auf jeden Fall die diplomierte Bäuerin eines anerkannten Lehrbetriebs sein. Die Lehrtochter ist mehr als ein Landdienstmädchen, das ein paar Ferienwochen verbringt. Ein Vertrag regelt Entlöhnung, Freizeit und Ferien sowie die Rechte und Pflichten der Vertragspartner. Es gibt Hunderte von Lehrstellen und sind vom Thurgau bis nach Genf verteilt. Wäre es nicht ein guter Gedanke, sein Welschlandjahr als Lehrtochter auf einem Hof zu verbringen? In der bäuerlich-hauswirtschaftlichen Berufsschule erlernt die Lehrtochter zudem manches, das sie in einem späteren Beruf sehr gut gebrauchen kann.

Alle Auskünfte erteilt das Sekretariat des Schweiz. Landfrauenverbandes, Laurstrasse 10, 5200 Brugg.

Nach der nur einjährigen Lehre erfolgt die obligatorische Abschlussprüfung, die – wenn bestanden – mit einem eidgenössischen Fähigkeitszeugnis belohnt wird.

Chirologin
Amanda A. Wahl

Weltweite Erfolge ☆ Wissen u. Können

20 Jahre

«Echte Lebenshilfe durch:»

«Handlesen»

Riedhofstrasse 260, 8049 Zürich
Tel. 01/56 18 00

Kontakt-Börse

Zweisimmen/St. Stephan. 3-Zimmer-Ferienwohnung, schön eingerichtet, Radio, TV, Tel. / Tel. (031) 58 30 70.

Schlank

Ab sofort **mühelos schlank auf Dauer.** Abnehmen ohne Willensanstrengung durch neue, autogene Suggestionskassette. **Gratisprospekt.**
Verlag Peter Erd, Kirchweg 4/A 100
D-8137 Berg/Starnberger See

Partnerin des Bauern

«Nie werde ich einen Bauern heiraten, denn ich möchte es einmal schöner haben als meine Mutter und viel Zeit für schöne Handarbeiten», pflegte ich als Kind oft zu sagen.
Die ganze Arbeit im kleinen Landwirtschaftsbetrieb lastete damals auf meiner Mutter, da mein Vater auswärts arbeitete. Die Tiere wurden zwar alle kurz vor meinem Schuleintritt verkauft, jedoch die Arbeit im Weinberg blieb nach wie vor. Diese negative Einstellung zur Landwirtschaft änderte sich erst, als ich nach der Schule die Bäuerinnenschule besuchte.
Nach einer schweren Krankheit entschloss ich mich, den Beruf der Krankenschwester zu erlernen. Damals kannte ich meinen Mann bereits, ich war aber immer im Zweifel, ob ich je eine gute Bäuerin geben würde. Wir wagten es dann trotzdem, und heute, nach fast zehn Jahren, möchte ich mit niemandem tauschen.
Mein Mann versprach mir damals, dass ich meinen Beruf nicht ganz an den Nagel hängen müsse, sondern das gleiche Recht auf Weiterbildung hätte wie er selber.
Gemeinsam besuchten wir den Betriebsleiterkurs. Da mich das Ganze immer mehr interessierte, absolvierte ich den Offenen Kurs für Bäuerinnen und brachte anschliessend auch die Bäuerinnenprüfung hinter mich. Ein Jahr später bildete ich mich in meinem früheren Beruf weiter, so dass ich heute die Möglichkeit habe, Kurse in häuslicher Krankenpflege zu erteilen.

Betriebsstruktur und Arbeitskräfte

Unser Pachtbetrieb liegt 880 m über Meer in Bergzone I und umfasst 25 ha Land. Davon sind 8 ha offenes Ackerland und der Rest Wiesland. Seit der Milchkontingentierung ist der Betrieb in viele Betriebszweige aufgeteilt, was das Ganze sehr interessant, risikoärmer, aber auch arbeitsintensiver macht.
Die verschiedenen Betriebszweige sind:
- Milchwirtschaft
- Rindviehmast
- Aufzucht vor allem für Eigenbedarf
- Schweinezucht und Schweinemast
- Futtergetreide: Gerste, Hafer, Triticale
- Saatgetreide: Gerste, Weizen
- Saat- und Speisekartoffeln

Die Kühe und Kälber werden im Sommer nicht gealpt, was neben der Erntearbeit auch noch eine bestimmte Zeit beansprucht. Die Arbeitskräfte setzen sich zusammen aus meinem Mann, einem Landwirtschaftslehrling und mir. Unsere Buben sind sechs- und achtjährig.

Meine Mitarbeit im Betrieb

Stallarbeit gibt es für mich nur während Ferien, Frei- und Schultagen des Lehrlings, ab und zu im Sommer und bei Abwesenheit meines Mannes. Die Überwachung der Ferkelgeburten fällt mir oft zu. Eine weitere Aufgabe im Betrieb ist die Mithilfe beim Pflanzen, Ernten, Sortieren und Verkaufen der Kartoffeln. Natürlich fällt auch bei der Heuernte, beim Silieren und bei der Unterbringung von Stroh ein beträchtlicher Brocken für mich ab. So bleibt mir im Sommer, meist bis gegen Ende November, wenn die Saatkartoffeln sortiert sind, neben Haushalt und Garten nicht mehr viel Zeit übrig.

Meine Nebenbeschäftigungen

Ein Jahr nach der Geburt unseres ersten Sohnes übernahm ich ein Kassieramt, ohne mir über das Mass der Belastung bewusst zu sein. Dies ist eine Arbeit, die ich zu Hause, meist am Abend, erledigen kann und die für mich zugleich ein wenig Hirntraining bedeutet.
Seit vier Jahren mache ich in der Betreuergruppe für Flüchtlinge mit. Wir, zehn Betreuer, kümmern uns um eine laotische Flüchtlingsfamilie. Es war schon immer mein Wunsch, statt Geld zu spenden, ein wenig meiner Zeit für benachteiligte Menschen zu opfern. Der Kontakt mit den Laoten bringt uns viel Schönes und Bereicherndes.
Die Kurse in häuslicher Krankenpflege finden vorwiegend abends und während der Wintermonate statt, was mir diese Tätigkeit überhaupt ermöglicht. Diese Kurse sind gedacht als Krankheitsvorsorge für jeden Einzelnen. Ein weiteres Ziel ist es, vielen Menschen das Grundwissen zu vermitteln und auch Mut zu machen, einen Angehörigen daheim in der vertrauten Umgebung zu pflegen und wenn möglich auch daheim sterben zu lassen. Seit einem Jahr arbeite ich beim Zivilschutz in der Ausbildung mit. Meine schönste Nebenbeschäftigung ist die Betreuung einiger Patienten im Dorf. Dies ist mir zwar aus zeitlichen Gründen nur in geringem Mass möglich. Oft kann ich die Kinder mitnehmen oder es einrichten, dass ich während ihrer Schul- oder Kindergartenzeit arbeite.
Während meiner verschiedenen Kursbesuche durften die Buben Ferien bei meiner Mutter und meiner Schwester verbringen. Da mein Mann über keine Kochkenntnisse verfügt, gab es recht viele Vorbereitungen. So kochte ich viele Menüs, um sie tiefzukühlen. Dazu war ein Menüplan und eine genaue Gebrauchsanleitung nötig. Nach meiner Rückkehr wurde dann meine Arbeit wieder doppelt geschätzt.
Seit der Ältere die Schule besucht, ist es etwas schwieriger. So vertrat mich ab und zu meine Schwägerin, eine Hauswirtschaftslehrerin, die neben der Kinderbetreuung natürlich auch den Haushalt mühelos bewältigte.
Meine verschiedenen Nebenbeschäftigungen bringen mir viel Abwechslung und Befriedigung, füllen mich aber auch voll aus.

Heim und Familie

Unsere Familie verbringt die freie Zeit am liebsten daheim und schätzt daher ein gemütliches Heim. Wir lieben das Basteln und Handarbeiten, wofür uns vor allem der Sonntagnachmittag zur Verfügung steht. Auch während Ferien oder schulfreien Tagen plane ich Zeit ein, um mit den Kindern zu basteln. Grossen Wert lege ich auf einen schön gedeckten Tisch und hübsch angerichtete Speisen.

Die Selbstversorgung

Nie hätte ich mir träumen lassen, dass ich einmal dank der Selbstversorgung so viel Spass am Kochen bekommen würde. Anfangs war es von allem das Backen von Brot im Holzhofen und das Ausprobieren von immer wieder neuen Gebäcken, das mich faszinierte. Mit der Zeit entdeckte ich dann verschiedene Konservierungsarten für Fleisch, Gemüse, Früchte, Beeren, Kräuter und Gewürze.
Auch die Kinder geniessen es, aus eigenen Produkten etwas Feines für einen Besuch oder für ein Geschenk herzustellen. Mit den vielen Vorräten ist man auch nie in Verlegenheit, wenn unerwartet Gäste eintreffen.

Arbeitseinteilung

Um das alles zu bewältigen, ohne dass jemand zu kurz kommt, ist eine gute Organisation unerlässlich. Am Sonntagabend setze ich mich mit Agenda und Kochbüchern an den Schreibtisch. Zuerst trage ich die festen Termine ein und stimme die übrigen Arbeiten und den Menüplan darauf ab. Daneben führe ich einen Zettel mit Arbeiten, die gelegentlich zu erledigen sind, wie auch einen laufenden Einkaufszettel. Ich bin überzeugt, dass ich durch gutes Planen viel Zeit gewinne.
Aber trotz Planen und Organisieren gibt es natürlich auch bei mir Zeiten, da mir die Arbeit fast über den Kopf wächst. Gerade dann versuche ich, klaren Kopf zu bewahren und auch das Positive noch zu sehen. Jede Bäuerin hat die Möglichkeit, Kraft und Zeit dort einzusetzen, wo es für sie wichtig und richtig ist, und das finde ich etwas vom Schönsten. Anni Hunger

Stadtrandbäuerin

Als Töchter eines Fabrikarbeiters bäuerlicher Herkunft wuchsen meine Schwester und ich in einem Bauernhaus auf, wo wir zu Miete wohnten. Wir waren dort mit «Ochs und Kuh per du». Nach der Schule absolvierte ich eine nichtbäuerliche Haushaltlehre und arbeitete nachher im Haushalt. Danach machte ich die kaufmännische Lehre bei einer landwirtschaftlichen Organisation. Bis zu meinem 36. Lebensjahr war ich an verschiedenen Stellen als Buchhalterin beschäftigt. Zuletzt wieder in meinem ehemaligen Lehrbetrieb. Dort habe ich dann (endlich!) einen Mann zum Heiraten gefunden, einen Landwirt.

Meine Heirat war die kleine Sensation des Jahres. Meine Kollegen reimten Sprüche wie: «De B ... wott ere lerne puure – wenn sie dänn no nid mo go kuure!» Jetzt bin ich bald 12 Jahre verheiratet, doch wegen des «Bauerns» musste ich noch nicht zur Kur. Der Ausspruch: die Kräfte wachsen mit den Aufgaben, stimmt sicher. Theoretisch war mir die Arbeit auf dem Bauernhof bekannt, aber praktisch hat mir mein Mann nach und nach allerlei beigebracht. Meine zuerst übernommenen Pflichten waren der zweimal tägliche Milchtransport zur Hütte und die Milchgeschirr-Reinigung. Mit 38 Jahren bekam ich unseren ersten und einzigen Sohn. Meine Mutter ist mir bei der Betreuung des Kleinen sehr beigestanden. Auch mein betagter Schwiegervater hat den Buben viel und gern gehütet. Beide hatten ein ganz herzliches Verhältnis zueinander. Trotzdem bedauere ich es hin und wieder, dass ich mich meinem Sohn nicht vermehrt selber widmen konnte. Spazierenfahren mit dem Kinderwagen am hellen Werktag, zum Beispiel ...

Betriebsverhältnisse

Unser Betrieb umfasst zurzeit noch 23 Hektaren Land (12 ha eigenes, der Rest Pachtland) am Stadtrand von Schaffhausen. In den Ställen stehen 15 Kühe und 15 bis 20 Kälber, Rinder und Ochsen. Fast immer mästen wir auch 10 bis 12 Schweine. Ausserdem bevölkern 7 glückliche Hennen, 5 Katzen und einige Kaninchen unseren Bauernhof. Die Kleintiere werden vom Junior betreut.

Angebaut werden 7 ha Brotgetreide, 1½ ha Raps. Der Rest sind Wiesen und Weideland. Das alles bewirtschaftet mein Mann mit meiner Hilfe sozusagen alleine. Ein befreundeter Landmaschinenmechaniker hilft uns hie und da einen Tag beim Heuen, Strohladen, Silieren und Pflügen. Maschinell sind wir gut eingerichtet.

Stadtrandprobleme

Die Probleme, die wir haben, kommen hauptsächlich aus der Lage des Betriebes am Stadtrand. Vis-à-vis des Hofes steht, getrennt durch eine stark befahrene Strasse, ein 30-Familien-Wohnblock. Ständig müssen wir um unser Pachtland bangen. Immer wieder wurde ein Feld gekündigt (Bau von Einkaufszentrum, Sportplatz, Industriebauten). Ersatz ist leider fast nicht zu bekommen. Damit verbunden ist die Kürzung unseres ohnehin zu kleinen Milchkontingents (54000 kg). «Zirkus» gibt es auch hie und da mit Hundebesitzern, die unsere Weide als Tummelplatz und WC für ihre Lieblinge benützen wollen. Mit den Blocknachbarn haben wir kaum Kontakte. Sie beschränken sich aufs Grüssen. Die Kinder kommen gern herüber und finden bei uns alles «lääss»! – Wenn wir jünger wären, hiesse es bei uns wahrscheinlich auch: Kanada einfach! Schwer getroffen hat es uns 1983, als die Blutuntersuchung von unserem Viehbestand 9 IBR-IPV-Kühe zeigte.

Stundenlohn?

Neben der Mithilfe im Betrieb (Hütte, Milchgeschirr, Zuckerrüben, Heuen, Silieren) und der Haus- und Gartenarbeit führe ich die Buchhaltung und halte die Finanzen im Gleichgewicht. Alle diese Tätigkeiten machen mir Freude. Nur wenn ich beim Jahresabschluss unseren Stundenlohn ausrechne ...! Da darf ich dann einfach nicht an den Sanitärmonteur, den Elektriker und den Kaminfeger und deren Ansätze denken.

Meine Zeit ist sehr ausgefüllt. Sehr gerne möchte ich wieder einmal eine komplizierte Strickarbeit machen. Aber wenn es hoch kommt, kann ich noch einfache Pullover für den Sohn und Socken für den Mann produzieren.

Alle in allem: ich bin zufrieden!

M. Wehrli-Dick

Dr. Maria Egg-Benes: 75 Jahre jung

Am 21. Februar feierte die kleine bescheidene Frau, die den Doktor der Psychologie und den Ehrendoktor der Universität Zürich trägt, ihren 75. Geburtstag. Sie setzte sich unermüdlich für den Aufbau der Heilpädagogischen Hilfsschulen in Zürich ein, die sie dann über Jahre zusammen mit ihrer Zwillingsschwester Louise Rossier-Benes leitete.

Dank ihrer Initiative entstand in Zürich eine Schule für Geistesschwache; sie setzte sich 1959 für das Volksschulgesetz ein, das die Schulpflicht auch auf Behinderte ausdehnt. Die Erziehungsdirektion des Kantons Zürich stellte die Sonderschulen für Cerebralgelähmte, für Taubstumme und für geistig Behinderte den normalen Schulen in allen rechtlichen und finanziellen Belangen gleich.

Die Arbeit von Dr. Maria Egg-Benes wurde bald über unsere Grenzen hinaus gewürdigt. Sie hielt Vorträge und Schulungskurse im Nahen Osten, in Indien, auf den Philippinen, in Amerika.

Zwischen 1971 und 1979 sass Dr. Maria Egg-Benes im Zürcher Kantonsrat. So entstanden nach und nach Werkstuben und Wohnheime für erwachsene Behinderte.

Wenn Sie ausser Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch oder Deutsch auch die Engländer, Franzosen, Italiener, Spanier oder Deutschen besser verstehen wollen:

EUROCENTRES

So nah an der Sprache, wie überhaupt möglich.

Bei den Eurocentres lernt man im Sprachgebiet.

Eurocentres, Seestrasse 247, 8038 Zürich. Tel. 01/482 50 40

Vertrau den Kräften der Natur – dem echten Tiroler Latschenöl – in ihm ist die Kraft der Sonne
für gute Durchblutung bei Krampfadern und beim Sport – zum Einreiben

Haben Sie Bein- und Wadenkrämpfe in der Nacht?

- abends und morgens einreiben mit Tiroler Latschenkiefer-Franzbranntwein
- anschliessend Tiroler Latschenkiefer-Creme einmassieren.

Firma Lüönd, pharmaz. Produkte
Bahnhofstrasse 17–19, 8280 Kreuzlingen
Telefon 072 · 72 41 65
In Apotheken und Drogerien erhältlich.
Vertrauen Sie den WALDMÄNNLEIN-PRODUKTEN

Spezialität

Alpenblütenbienenhonig vom Simplon

Ausgezeichnetes Nahrungsmittel, einzigartig – hell in der Farbe, mit sehr gutem Aroma und nachweisbarer guter Heilkraft. Versand in 2-kg- oder 5-kg-Kesseln zum Selbstkostenpreis gegen Rechnung.

R. + M. Gentinetta, 3930 Visp/Wallis
Wander-Imker, Tel. (028) 46 24 74

Optimaler Liebeserfolg
für Damen.

Abendkurse in Zürich, Winterthur, Schaffhausen, Aarau, Baden, Zug.

10 Wochenlektionen
19.00–21.00 Uhr.

Information durch
IBO-Kurse, Fach 40,
8201 Schaffhausen

ANNELIES SCHLEGEL
Atelier für individuelle Haute-Confection
Singlistrasse 19 Zürich-Höngg

zieht Sie an!

Damenkleider, Abendkleider, Deux pièces, Blusen, Jupes, Jacken und Capes

exklusive Stoffe, modische Ideen, individuelle Beratung, perfekter Schnitt, tadellose Verarbeitung

Vereinbaren Sie ein Rendez-vous unter Telefon (01) 56 21 19.

Bio-Gemüse

aus mikrobiologisch geprüften Böden der AVG-Betriebe

im Abonnement per Post ins Haus geliefert zu Detailpreisen in 5-kg-Postpaketen. Sortiment nach Wunsch der Hausfrau. Alle Gemüse und Früchte stammen aus den garantiert organisch-biologisch geführten Betrieben, die nach den Richtlinien von Dr. Hans Müller in Grosshöchstetten arbeiten.
Verlangen Sie einen Prospekt, der Sie über Bezug und Sortiment orientiert.

Bitte ausschneiden und in frankiertem Couvert einsenden an:
Bio-Gemüse, 3285 Galmiz, Telefon 037/71 42 42
Ich wünsche Ihren Prospekt für Bio-Gemüse im Abonnement
Name Vorname
Strasse
PLZ Ort
Telefon

Wirtekurs GEAG

Die beste Weiterbildung für Berufstätige.

GEAG Tel. 041-36 36 85, Gastgewerbe Einsatz AG, Postfach 364, 6002 Luzern

Ein Porträt in Stichworten

Schweizerischer Landfrauenverband – SLV

Der Schweizerische Landfrauenverband wurde 1932 von den fünf damals bestehenden kantonalen Landfrauenvereinen gegründet.
Er bezweckt, die Interessen der Landfrauen auf sozialem, wirtschaftlichem und kulturellem Gebiet wahrzunehmen und zu fördern. Der Landfrauenverband will zur Hebung des Selbstwertgefühls der Bäuerin und zur Verbesserung der Lebensbedingungen der Bauernfamilie beitragen.

Der Verband zählt 18 Mitgliedorganisationen sowie 95 Einzelmitglieder (Passivmitglieder). 60400 Frauen sind so Mitglied dieses Verbandes. Die Mitgliedorganisationen sind an der Delegiertenversammlung vertreten, die jährlich einmal in einer der grösseren Ortschaften abgehalten wird und abwechslungsweise bei einer Mitgliedorganisation zu Gast ist. Der Vorstand setzt sich aus der Präsidentin und je einer Vertreterin der Kantonsverbände zusammen.
Der Verband wird von der Präsidentin, den beiden Vizepräsidentinnen und der Geschäftsführerin geleitet. Das Sekretariat, das sich aus der Geschäftsführerin (hauptamtlich tätig) und einer Teilzeitangestellten zusammensetzt, befindet sich in Brugg. Der SLV hat ständige Fachkommissionen, die von der Delegiertenversammlung ernannt werden. Es handelt sich gegenwärtig um eine Bildungskommission, eine Kommission für Öffentlichkeitsarbeit und eine Zentralkommission für die Durchführung der Berufsprüfung für Bäuerinnen. Je nach Bedürfnis werden Arbeitsgruppen geschaffen. Der SLV unterhält enge Beziehungen zum Schweizerischen Bauernverband, der ihm in seinen ausführenden Organen mehrere Sitze reserviert und ihm eine jährliche Subvention ausrichtet.

14 Mitgliederorganisationen befinden sich in der deutschen Schweiz, 4 in der französischen Schweiz. Es gibt keine Mitgliedorganisationen im Tessin, im Wallis, im Jura, in den drei Waldstätten und in Appenzell-Innerrhoden.
Der SLV gibt ein Informationsbulletin «Die Bäuerin» heraus, das als monatliche Beilage der Schweizerischen Landwirtschaftlichen Zeitschrift «Die Grüne» in einer Auflage von 40000 Exemplaren erscheint.
Der SLV befasst sich hauptsächlich mit der beruflichen Aus- und Weiterbildung der Bäuerinnen. Nachdem das BIGA die landwirtschaftliche Haushaltlehre anerkennt, die der SLV geschaffen hat, ist der Verband nun verantwortlich für die Vorbereitung und Veröffentlichung des gesamten Ausbildungs- und Prüfungsmaterials für die Lehrabschlussprüfungen der Bäuerinnen. Der Verband organisiert auch die Ausbildungskurse für die Prüfungsexperten. Die Fortbildungskurse, die von den kantonalen Sektionen durchgeführt werden, sollen den Bäuerinnen zeigen, wie sie ihre Produkte besser zur Geltung bringen können und wie sie sich ihre tägliche Arbeit erleichtern können. Sie sollen bei der Bäuerin auch das Verständnis und die Liebe für die ländliche Kultur fördern und sie dazu anregen, ihre Rolle als Staatsbürgerin voll zu spielen.

Einmal im Jahre veranstaltet der SLV für die Leiterinnen der Kantonsverbände einen Informationstag über Probleme im Zusammenhang mit Landwirtschaftspolitik, Familienpolitik und Politik im allgemeinen.
Die Zusammenarbeit mit anderen Berufs- und Frauenorganisationen (Bund Schweizerischer Frauenorganisationen, bei dem der SLV angeschlossen ist, und u.a. mit den Konsumentinnenorganisationen) nimmt in seinem Programm einen wichtigen Platz ein.
Der Schweizerische Landfrauenverband ist politisch neutral, nimmt aber über seinen Vorstand zu den meisten Vernehmlassungen Stellung, die sich mit landwirtschaftlichen Problemen oder Fragen, die besonders die Frauen interessieren, befassen. Zudem äussert sich der Verband auch immer, wenn dies im Interesse der Bäuerinnen ist.
Der SLV ist in der Eidgenössischen Kommission für Frauenfragen vertreten und dadurch in der Subkommission «Frauenpostulate» der Sonderkommission für die 10. AHV-Revision.

BÖRSIG DRUCK

Börsig AG
Dresbergstrasse 1
8703 Erlenbach
Telefon 01 910 80 16

Beraten.

Nicht nur drucktechnisch. Auch in Sachen Kommunikation.
Das ist für uns so selbstverständlich wie setzen, drucken, klebebinden, drahtheften, adressieren.

Gymnastik- und Tanz-Dresses aus der Collection

ZOFINA®

Bezugsquellen und Farbprospekte durch
«Zofina», Schaub + Cie.
4803 Vordemwald
Telephon 062 / 51 05 05

Briefe an die Redaktion

Viel zuwenig Leitgedanken

Was ich aber in Ihrer Zeitschrift vermisse, sind die speziellen Stellungnahmen führenden der Frauenverbände unseres Landes. Wir Frauen wollen uns doch eine eigene Meinung zu Tagesfragen aller Art machen. Das Votum, die Begründung oder die Erläuterung der Problematik, der Vor- und Nachteile würde da vielen weiterhelfen. Berufene Politikerinnen oder Frauen in verantwortungsvoller Position in den Verbänden wären für diese Aufgabe sicher prädestiniert. *R. Z.*

Wohlbefinden – eine Zivilstandsfrage?

Der letzte Satz im obigen Artikel: Welche junge Mutter möchte schon ihr Kind zu einer Grossmutter in den Kindergarten schicken! hat mir so sehr zugesetzt, dass ich Ihnen schreiben muss. Wie können Sie so etwas perfides drukken, wo Sie doch auf der Seite der Frauen (auch der älteren?) stehen sollten. Ich würde schreiben: Welche junge Mutter gibt ihr Kind nicht gern in die Obhut einer verständnisvollen Grossmutter!

Gerade für die ledige Kindergärtnerin ist es wichtig, dass sie wenn möglich gesund bis zum 62. Altersjahr arbeiten kann, sonst gibt es für jedes Jahr einen Abzug an der ohnehin nicht üppigen Pension, auf die sie angewiesen ist. Von 50 an ist die Frau Grossmutter, aber trotzdem oft vitaler und moderner eingestellt als ihre jungen Kolleginnen. Wenn sie auch nicht mehr gerne auf dem Boden herumkriecht, so hat sie dafür ein reiches Repertoire, mit dem sie ihre Umgebung belebt und beglückt. Was sollte sie sonst machen von 50 an? Wie Sie im Artikel richtig bemerken, hat die ältere berufstätige Frau oft noch Pflegepflichten, die sie gratis leistet neben dem Beruf.

A. H.-V, 8052 Zürich

Viel günstiger ist ein Inserat, wenn es mehrmals erscheint. Wieviel Sie mit Wiederholungsrabatten sparen können, weiss Tel. 01/910 80 16

Was mir gefällt

Natürlich bin ich nicht mit allem einverstanden, was ich im Schweizer Frauenblatt lese. Meinungen, die eine andere Auffassung vertreten, sind aber auch sehr wichtig. Nur aus der Konfrontation der Meinungen ergibt sich ja schliesslich eine Diskussion, die fruchtbar ist. Von Vorständen in einsamer Stille erarbeiteten Parolen halte ich nicht viel.

Da haben Sie eine offene und grosszügige Einstellung. Sie lassen auch andere als die offiziellen Partei- oder Verbandsparolen zu Worte kommen. So kann sich jeder seine eigene Meinung bilden – und darauf kommt es ja für uns Frauen an.

W. G., 8004 Zürich

Hrotsvit

Als ehemaliger Buchhändlerin war mit die Gründung des kulturellen Vereins «Hrotsvit» in Luzern seinerzeit nicht entgangen. Es freute mich deshalb, von Ihrer regen Tätigkeit zu hören. Ihre Bemühungen um Literatur, Musik, bildende Kunst, Lesetreffs, Ausstellungen, Museums-, Konzert-, Theaterbesuche gefallen mir sehr, weiss ich doch aus langjähriger Erfahrung, wie harzig es oft in Kunst-, Literatur-, Partei und Frauenrechtsvereinen zugeht.

Es ist uns deshalb kaum begreiflich, wie Sie in Ihrem Artikel statt *Gandersheim* mehrmals Gandesheim, also völlig falsch, schreiben können! Von Roswitha Hrotsvit, auch Hrotsvith leiten Sie den Namen Ihres Clubs ab und schreiben Gandersheim falsch. Auf mich wirkt dies irgendwie komisch.

Man muss ja annehmen, niemand von Ihnen sei je bis zum Harz auf einer kulturellen Reise vorgestossen.

Deshalb empfehle ich Ihnen eine Clubreise in diese sehr schöne Gegend Niedersachsens. Goslar, Einbeck, Bad Gandersheim, um nur einige zu nennen, sind kulturelle Orte hohen Ranges. Sie sehen nebst schöner Landschaft prächtige Ratshäuser, schöne Fachwerkbauten, Kirchen von der Romanik zum Barock, Schlösser und sogar die einzige Stabkirche Deutschlands, Hahnenklee. Im Sommer bietet Bad Gandersheim auch grossartige Festspiele an. Sollten Sie meinen Rat befolgen, würde mich eine Karte von dort sehr freuen.

L. Sch., 8049 Zürich

Gegen das neue Eherecht?

Bereits zum zweiten Male muss ich mit mit Erstaunen lesen, dass sich das Schweizer Frauenblatt offenbar gegen das neue Eherecht wendet. Mit einem nicht näher identifizierbaren Artikel, gezeichnet bst (ich nehme an, es handle sich um Beatrice Steinmann) wird in der Nr. 2, 1985 die von Bundesrat und Parlament erarbeitete Eherechtsrevision in den gleichen Topf geschmissen wie die Mutterschaftsinitiative und damit als extreme, weit über das Ziel hinausschiessende Vorlage apostrophiert. Nachdem alle in Ihrem Blatt vertretenen Frauenorganisationen hinter dieser Eherechtsrevision stehen, ist es mehr als erstaunlich, dass die jahrelangen Anstrengungen dieser Verbände, dem neuen Recht zum Durchbruch zu verhelfen, mit derartigen Artikeln boykottiert werden. Eine Privatmeinung von bst bekommt damit ein Gewicht, das gleichgesetzt wird dem Gewicht von Organisationen, die mehrere hundertausend Frauen vertreten. Das schlimmste an diesen negativen und z. T. auch sachlich falschen Artikeln von bst ist aber, dass bei den Leserinnen suggeriert werden soll, die Frauenverbände selbst seien gegen dieses neue Recht. – Ein Irrtum, der dadurch gestützt wird, dass die Redaktionskommission aus Vertreterinnen dieser Verbände besteht. L. N.

Über das Ziel hinaus

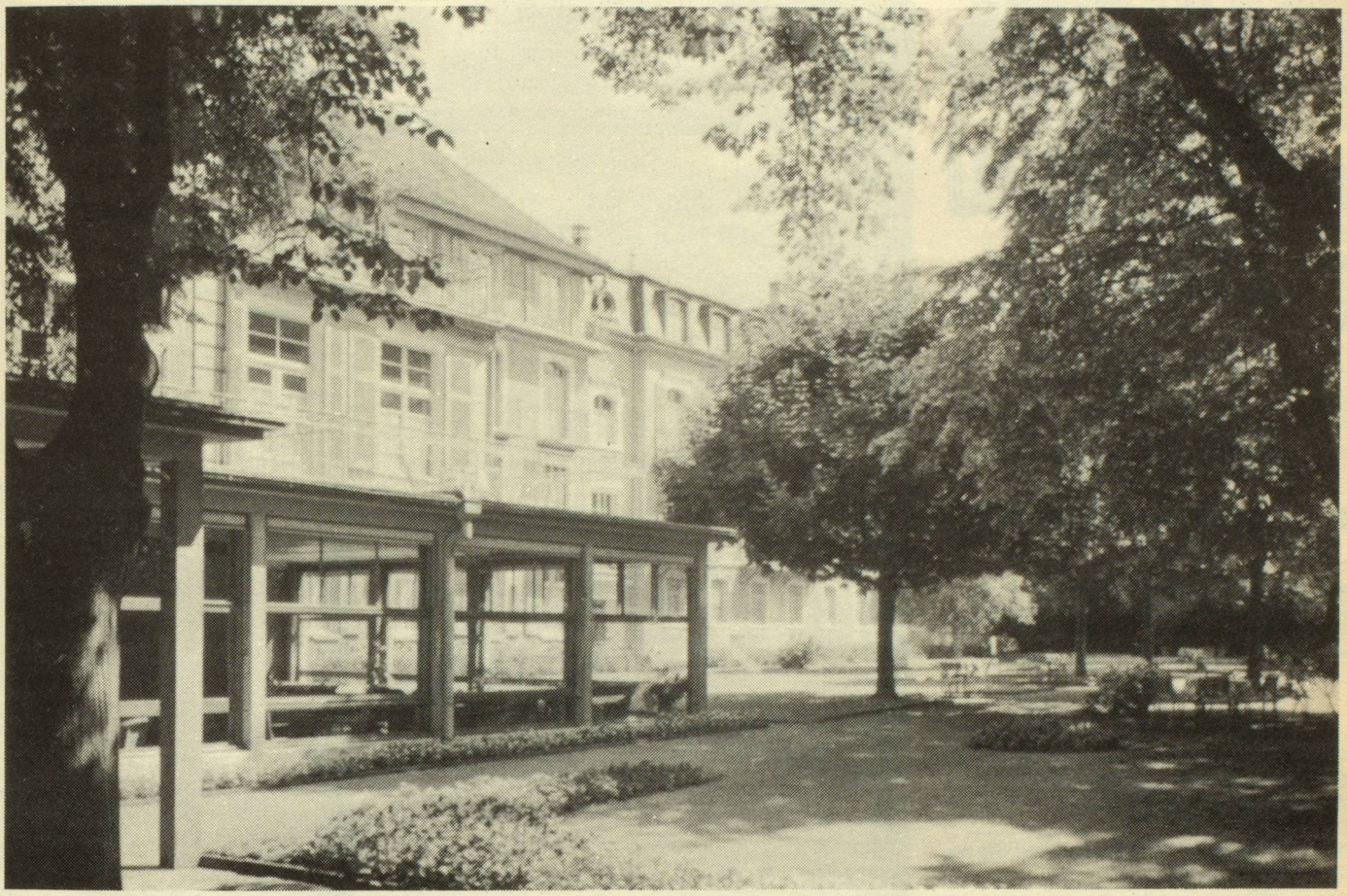
Ihr Artikel «Über das Ziel hinaus» in der Februarnummer zählt bestimmte politische Forderungen auf, die zu weit gehen und daher vom Volk verworfen wurden oder deren Verwerfung zu erwarten ist. Dabei wird auch das voraussichtlich noch dieses Jahr zur Abstimmung gelangende neue Eherecht aufgeführt. Ich meine aber, dass «Feministinnen und illusionäre Apostel des Gleichberechtigungsprinzips» weit über das Ziel hinausgeschossen haben sollen, trifft auf keinen Fall zu. Das vorliegende Gesetz ist ein guter Kompromiss, zu dem auch sehr gemässigte Politikerinnen stehen können.

In letzter Zeit frage ich mich gelegentlich, ob das Schweizer Frauenblatt noch eine Zeitschrift für politisch interessierte Frauen sei. Geben Sie acht, dass es nicht auf das Niveau der üblichen «Frauenheftli» sinkt!

L.B. Zofingen

Mehr als nur eine Badekur!

Solbad Hotel Schützen, Rheinfelden



Die Badekur hat auch in der heutigen Zeit nichts von ihrer Bedeutung verloren – im Gegenteil! Wir möchten Ihnen in dieser Ausgabe ein Kurhotel ganz besonderen Zuschnitts vorstellen; ein Hotel, das auch von seiner geographischen Lage her bestimmt zahlreiche Leser unserer Region interessieren dürfte.

Eingebettet in das wohltuende Grün alter Bäume am Rande des schmucken Stadtkerns von Rheinfelden, liegt das traditionsreiche Solbad Hotel Schützen. Nur zwei Gehminuten vom Bahnhof entfernt, grenzt es bereits an die Fussgängerzone der Altstadt. Dies gewährt die Ruhe, deren der Kur- und Feriengast bedarf. Im ganzjährig geöffneten Jugendstilhotel, das noch immer einen Hauch der guten alten Zeit ausstrahlt, finden Sie eine gepflegte, behagliche Ambiance und einen persönlichen Service, verbunden mit modernen Annehmlichkeiten und Komfort. Es war das erste Kurhotel in Rheinfelden überhaupt und das erste Hotel Europas mit eigenem geheiztem Natursoleschwimmbad.
Tradition verpflichtet! So wurde das Haus einer grundlegenden Renovation unterzogen und wurden unter anderem die gesamten therapeutischen Einrichtungen auf den neuesten Stand gebracht. Nebst dem bereits erwähnten Hallensolbad (Wassertemperatur 33 °C) findet man unter demselben Dach eine ärztlich geleitete und von den Krankenkassen anerkannte Physiotherapieabteilung und zwei Spezialarztpraxen.

Was dem Skiläufer sein «Après-Ski», ist dem Kurgast sein «Après-Cure». Für die Stunden der Musse bietet sich der gepflegte Park oder, bei kühler Witterung, der grosse Aufenthaltsraum mit dem gemütlichen Cheminée an. Wodurch sich das Solbad Hotel Schützen jedoch hauptsächlich vom üblichen Kurbetrieb abhebt, ist sein aussergewöhnlich vielseitiges Angebot an möglichen Aktivitäten, Unterhaltungen und Abwechslungen. Es finden Konzerte statt, Ausstellungen, Lesungen ... Oder möchten Sie sich einmal in der Wassergymnastik versuchen? Oder interessieren Sie sich für das autogene Training? – Zudem wird Kurgästen, die lieber auf eigene Faust etwas unternehmen wollen, ein Gutscheinheft mit zahlreichen lohnenden Ausflügen in der Region abgegeben. Kurz: Eine Badekur muss nicht langweilig sein – dafür besteht im «Schützen» keine Gefahr und die Gemütlichkeit und Geselligkeit ist für einen erfolgreichen Kuraufenthalt ebenso wichtig wie eine umfassende medizinisch/therapeutische Betreuung – auch dem wird im Hotel Schützen gebührend Rechnung getragen.

Ein Wort sei noch zur Küche gesagt. Der Küchenchef, Herr Kohler, und seine Leute sind Garanten für feinste, abwechslungsreiche, leichtbekömmliche und mit viel Aufmerksamkeit zusammengestellte Mahlzeiten. Wir wünschen Ihnen «guten Appetit»!
Übrigens: Das Solbad Hotel Schützen in Rheinfelden ist preisgünstiger, als Sie denken. Die Direktion freut sich auf Ihre Anfrage!

Tägliches Baden in unserer natürlich warmen Thermalquelle tut gut gegen Rheuma. Und hilft abschalten und entspannen.

Schweizer Heilbad

Bad Zurzach
THERMALKURORT

Kur- und Verkehrsverein 056/49 24 00

Lavey-les-Bains

Die wärmste Schwefelquelle der Schweiz (62°)
Freiluft- und Hallenschwimmbad
Kurzentrum mit modernsten Anlagen
Grand Hotel des Bains ····
Restaurant-Grill «Le Séquoia»

... lebt das ganze Jahr!
Verlangen Sie unseren Prospekt
Tel. 025/65 11 21
1891 LAVEY-LES-BAINS
Etablissement thermal cantonal vaudois

HOTEL
BADNER-HOF + **GRICHTING**
CH-3954 LEUKERBAD · TEL. 027/611227

Einziges 3-Stern-Hotel mit Thermalbädern und Therapiezentrum im Hause
Direktverbindung zum Thermalbad St-Laurent

Ganzes Jahr geöffnet.

HOTEL CRISTAL Bad Ragaz
CH 7310 Bad Ragaz (Schweiz) ★ Bahnhofstrasse 36 ★ Telefon 085 / 9 28 77

Das von den Eigentümern persönlich geführte Haus mit allem Komfort, den Sie an ein Hotel stellen für Erholung, Kur, Sport und als Bleibe, wenn Sie geschäftlich unterwegs sind.
Gerne unterbreiten wir Ihnen eine auf Sie zugeschnittene Offerte.

Thermalbad Lostorf
(062) 48 24 24

Entspannen – Erholen – Aufbauen
Moderne Physiotherapie unter kurärztl. Leitung
Thermalbad 33 °C – Sauna – Fitness – App.-Hotel

Bad Ragaz
GARNI HOTEL TORKELBÜNDTE

Neues Hotel, ideal für Badekuren und erholsame Ferien an ruhiger und sonniger Lage. Nähe Thermalbäder. Erstklassiger Ausbau. Alle Zimmer mit Dusche/WC, Balkon, TV/Radio.

Auskünfte und Prospekte:
Garni Hotel Torkelbündte
7310 Bad Ragaz **Tel. (085) 94144**

BAD SCHINZNACH
SCHWEFEL-THERMALQUELLE

Mehr Sonne im Leben.
Bad Schinznach,
in der herrlichen Aarelandschaft bei Brugg
Verkehrsbüro 056/433204
Parkhotel ****056/431111
Kurhotel Habsburg***056/431344
5116 Schinznach-Bad

BADEHAUS SCUOL
BOGNS DA CURA

bogn curativ Svizzer

In unserem zentral gelegenen Badehaus verabreichen wir folgende Anwendungen:
- Natürliche Kohlensäurebäder
- Massagen (Teil- und Ganzmassagen, Unterwasser-Bindegewebsmassagen), Fussreflex- und Lymphdrainage-Massagen
- Fango (Nassfango von Abano)
- Trinkkuren mit den bekannten Quellen Luzius, Sfondraz, Emerita, Bonifazius

Es würde uns freuen, Sie als Kurgast bei uns begrüssen zu dürfen.
Auskunft: Badehaus Scuol, (084) 91303

**** hotel kurhaus schwefelbad

Die ideale Verbindung von erstklassiger Hotellerie mit modernem, medizinisch betreutem Kurzentrum. 1400 m ü. M.

- **Einziges Schweizer Heilbad mit hauseigenem Naturfango aus eigener Schwefelquelle**
- **Zelltherapie nach Prof. Niehans**
- **Akupunktur/Neuraltherapie**
- **Ozontherapie**
- **Ärztliche Leitung: Prof. Dr. med. F. Hsu**

Schweizer Heilbad

Herrliches Wander- und Tourengebiet
Sommer- und Wintersaison
Auskunft und Prospekte Tel. (031) 801811,
Hotel Kurhaus, 1711 Schwefelbergbad

Schweizer Heilbad

Mit den wissenschaftlich anerkannten Heilanzeigen

Das Leukerbade-Wetter

Luft: –10° / Wasser: +37°

Thermalbäder. Arzt.
Centre médical.

Kombinierte Ski- und Badewochen
Dezember 84 bis April 85.

HOTELS
MAISON BLANCHE
GRAND BAIN Dir. A. Pedolin
Tel. 027/621161 3954 Leukerbad

★★★★
hotel des alpes
Tel. 027/621151 Dir. G. Meier
3954 Leukerbad

Hotel de France
★★★ Dir. Ph. Diacon
Tel. 027/62 11 71 3954 Leukerbad

★★★★
PARK HOTEL KURHAUS St. Moritz

Ihr Ferien-Paradies

Erleben Sie einen Ferien- und Kuraufenthalt in fröhlicher Atmosphäre. Ein umfangreiches Sport- und Unterhaltungsprogramm sowie spezielle Jubiläums-Wochenprogramme warten auf Sie.
Die Bergbahnen, Pisten, LL-Loipen und Wanderwege liegen direkt beim Hotel – Skistübli mit Sonnenterrasse – Kinderclub mit Betreuung.

Direkter Zugang zum Heilbad
CH-7500 St. Moritz, Tel. 082/2 21 11, Telex 74498

Heilbad- und Kurzentrum

Quelle der Gesundheit!

Leitender Arzt:
Dr. med. R. Eberhard,
Tel. 082 / 3 71 71
Auskunft:
Heilbäder-Verwaltung,
Tel. 082 / 3 30 62

St. Moritz
HEILBAD

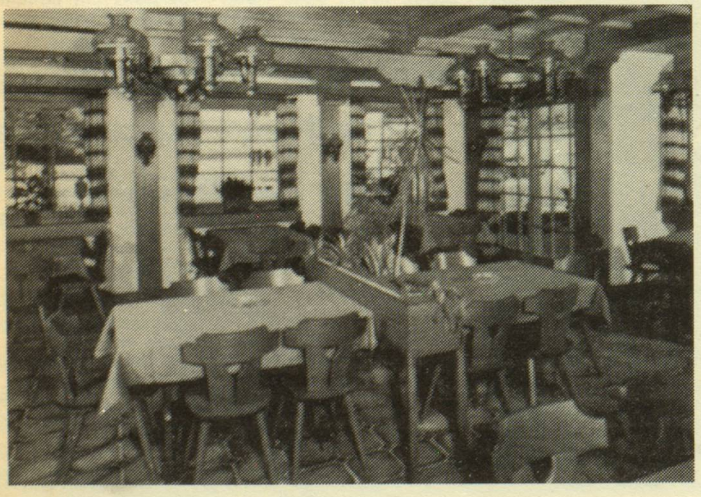
Kurmittel:
- Alpenmoorpackungen
- Kohlensäurebäder
- Kneippkuren
- Physikalische Therapie
- Massagen

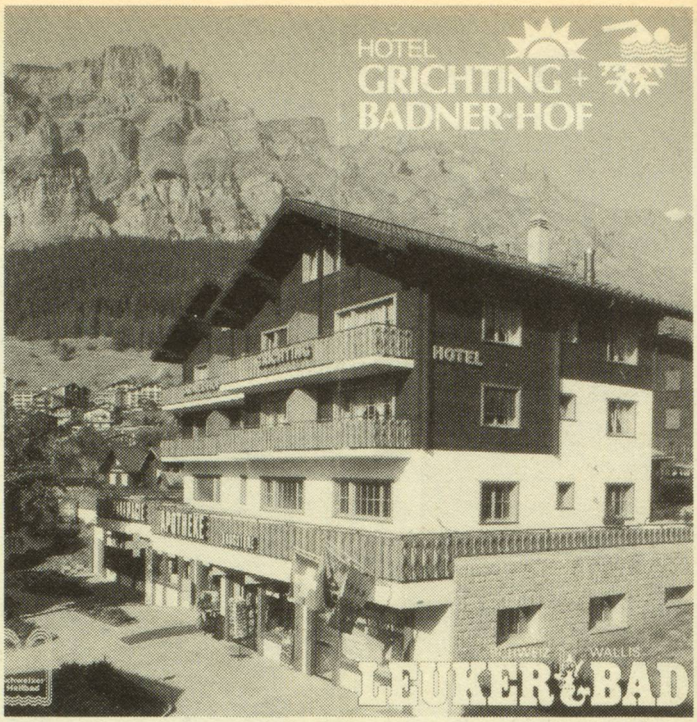
Hotel Cristal in Bad Ragaz

Das «Cristal» ist eines der modernsten Hotels am Platze und befindet sich im Besitze der Familie Reber, welche das Haus auch selber führt. Die Lage ist ausgezeichnet, sonnig und ruhig. Zu Fuss erreichen Sie das Dorfzentrum in nur fünf Minuten. Alle Zimmer sind mit Bad oder Dusche, WC, Radio, Direktwahltelefon, Fernsehanschluss, Weckuhr, Safe und Minibar ausgestattet. Sie verfügen entweder über Balkon oder direkten Zugang zum Garten. Das Hallenschwimmbad (16 m × 7 m) ist mit normalem Wasser (30 Grad) gefüllt und jeweils von März bis Oktober geöffnet. Eine Wiese mit bequemen Liegestühlen lädt zum Ausruhen und Verweilen ein. Auch gibt es eine Sauna; und ein Masseur steht im Haus zur Verfügung. Für motorisierte Gäste sind genügend hoteleigene Parkplätze vorhanden. Der Bahnhof liegt ganz in der Nähe. Intercity-Züge halten nur in

Sargans. Auf vorherige Anmeldung holt Sie der Hotelbus kostenlos ab. Wir bieten den Gästen Übernachtung mit Frühstücksbuffet, Halb- oder Vollpension an. Auf Wunsch werden auch Diätmenüs zubereitet. Das Restaurant Adler, welches unmittelbar hinter dem «Cristal» liegt und eng mit uns zusammenarbeitet, verfügt über eine vorzügliche A-la-carte- Küche. Ausser in der Hochsaison (15. Juli bis 30. September) offeriert das «Cristal» das ganze Jahr über verschiedene Spezialangebote (z. B. Jassen, Sportlichfit, Seniorenferien ...). Die Reisepost und das Reisebüro Gantenbein organisieren täglich Ausflugsfahrten in die nähere und weitere Umgebung. Folgende Sportarten sind in Bad Ragaz zu betreiben: Radfahren, Wandern, Golf, Minigolf, Boccia, Reiten, Fischen, Tennis (Sommer und Winter), Ski, Langlauf.

Das Besitzerehepaar und sein junger Mitarbeiterstab bemühen sich, der aus der ganzen Welt kommenden Gästeschar in einer familiären Atmosphäre alle Wünsche zu erfüllen. Dürfen wir auch Sie einmal verwöhnen? Rufen Sie einfach an, oder schreiben Sie uns!





Das neue Hotel «Badner-Hof»

«Sich verwöhnen lassen wie im Hotel, aber frei sein wie in der Ferienwohnung», mit diesem Slogan lässt sich die originelle Ferienformel «Eine bunte Ferienwelt» des neuen zum bereits bestehenden Hotel «Grichting» in Leukerbad gehörenden Hotels «Badner- Hof» treffend umschreiben.

Ausserordentlich zahlreich sind die Motivationen, welche die Gäste Leukerbad zum Ferienort wählen lassen: Kuraufenthalt, Therapien, aktive Sommer- und Wanderferien, Wintersport, Klima, Kultur, Bergwelt, Ruhe, Erholung, Entspannung. Stets aber stehen Freiheit, Individualität und Unabhängigkeit an erster Stelle der Wünsche von Hotelgästen, Studiomietern, Familien, Einzelpersonen, Sportlern und anderen – und sie werden alle im neuen Hotel «Badner-Hof», im Zentrum von Leukerbad, unmittelbar neben dem Thermalbad St. Lorenz, auch erfüllt.

Jeder Gast gestaltet sich seine Ferien in den Appartements des neuen Hotels «Badner-Hof», wie es ihm beliebt: als Hotelgast mit Frühstück oder Halbpension oder als Mieter, der sich sein Frühstück selber zubereitet, dem es aber auch gerne gebracht wird. Selbstverständlich werden die Wohnungen täglich gereinigt und die Betten gemacht – bequemer geht es nicht «im eigenen Reich auf Zeit» mit Küche, Cheminée, Direktwahltelefon, TV, Radio und direktem Zugang zum Thermalbad St. Lorenz.

Gemeinsam mit dem Hotel «Grichting» ist damit ein kleines Zentrum mitten in Leukerbad entstanden. Zu Speisesaal, Aufenthaltsraum, Salon, Bar und Restaurant sind eine therapeutisch-medizinische Abteilung, eine Apotheke und sogar eine Bank hinzugekommen. Einzigartig ist die unterirdische Passage, welche die beiden Hotels miteinander verbindet, so dass sie als einzige Drei-Stern-Hotels in Leukerbad über ein Thermalbad «im Hause» verfügen. Und neu sind auch die Liegewiese neben dem Haus und die rustikal-bäuerlichen Bregenzer-Möbel im «Badner-Hof».

Ein Angebot für Kenner: In der Zeit vom 28. April bis 1. Juni 1985 finden Bio- und Badewochen statt.

Entsprechend der neuen Ferienformel essen die Gäste des «Badner-Hofs», wann und wo es sie gelüstet. Die «Grichting»-Küche ist bekannt für ihre breite Angebotspalette, die von Saisonspezialitäten bis zum flambierten und – als einziges Angebot im Ort – auf die Bedürfnisse des Gastes abgestimmten Kalorienmenüs reicht.

Prägnante Gedanken zum Thema Frauenpolitik

Schweizerischer Verband der Berufs- und Geschäftsfrauen

Dr. iur. Lili Nabholz-Haidegger, die am 13. November an einer Dienstagveranstaltung zu ihren Zürcher Clubschwestern über Frauenpolitik sprach, kam dabei – wie Präsidentin Regula Streuli bemerkte – einem ureigensten Anliegen aller BGF entgegen. Die Referentin, die als ganz junge Mutter in die Frauenarbeit «eingestiegen» war und früh mit anspruchsvollen Aufgaben betraut wurde, präsidiert seit 1980 die Eidgenössische Frauenkommission, die demnächst ihren gewichtigen vierten Bericht herausgeben wird.

Lili Nabholz nahm vorerst eine Begriffsklärung vor: Politik für Frauen, bei der die Frau Zielgruppe, also Objekt ist; Politik von Frauen, bei der die Frau als Subjekt in Erscheinung tritt, und schliesslich Politik mit Frauen, welche die Frauen als Frauen, als Menschen machen und damit alles in einen weiteren Zusammenhang stellen. Es wäre engstirnig, nur die institutionalisierte Politik als Politik zu betrachten; mit allem, was jeder einzelne Mensch im kleinen sagt und tut, mit seiner Haltung und Einstellung zu allen Tagesfragen kann er der Politik ganz nahe sein. «Politik ist nicht nur das, was in den Parteien passiert», sagte die Rednerin, und verband mit diesen Worten einen Aufruf an alle, immer am Puls der Zeit zu bleiben und sich mit nie erlahmendem Interesse mit aktuellen Fragen persönlich auseinanderzusetzen.

Und zwar sollte die innere Anteilnahme allen Gebieten gelten, denn «sogenannte Frauenpostulate gibt es nicht, sie betreffen immer die Gesellschaft als Ganzes». Es wäre eine Illusion, die Frauen als homogene Gruppe sehen zu wollen; Arbeiterin, Studentin, und Rentnerin hätten nun einmal verschiedene Anliegen und Forderungen. Aber Wunsch und Wille nach Gleichberechtigung würden grosse, verbindende und alle Gegensätze überhöhende Elemente bilden. Darum sei es wichtig, dass in allen Punkten der geltenden Verfassung – in der nun ja die Gleichstellung von Mann und Frau verankert sei – nachgelebt werde. Die Bundesverordnungen seien unablässig auf ihre Verfassungskonformität zu überprüfen; es komme dabei immer einiges zum Vorschein, das nicht stimme, also könne man nicht wachsam genug sein.

General Secretary: Berthe Bauknecht, In der Looren 51, 8053 Zürich

Dr. Thérèse Bühlmann
Sonnenapotheke
6020 Emmenbrücke

Liberale Frauenkommission

Die Eidgenössische Frauenkommission ist im Prinzip zusammengesetzt wie jede Kommission dieser Art. Die Frauen sind darin etwas stärker vertreten als die Männer, und die Kommission muss immer von einer Frau präsidiert werden. Die Frauenkommission lasse sich in ihrer Tätigkeit immer von folgenden Richtlinien leiten: Los von einseitigen Wertungen – Schranken abbauen – den Menschen als Ganzes sehen – keine Wege einschlagen, die nur die eine oder andere Dimension ansprächen.

Alles in allem werde also ein echt liberales Menschenbild zum Vorbild genommen, das Mann und Frau als absolut gleichwertig sehe und jedem freie Entfaltung zubillige. Frau Nabholz betonte abschliessend nochmals, dass die formale Ebene zwar wichtig sei, dass es aber noch viel mehr auf das Geschehen im Alltag und auf jeden Einzelnen ankomme. Sie legte den Frauen auch ans Herz, sich untereinander ernster zu nehmen und stets auf scheinbare Kleinigkeiten und Unstimmigkeiten sorgfältig zu achten. «Gleichberechtigung ist nicht etwas, das andere für uns machen, sondern etwas, das wir selber machen müssen.»

Irma Slowik

Veranstaltungen

Aarau
12. März: Dr. Roman Brüschwiler: «Das Aargauische Staatsarchiv»
25. März: Gerald Erne: «Aufgaben und Räumlichkeiten des Schulheimes für körperbehinderte Kinder»

Baden
20. März: Mitgliederversammlung

Basel
7. März: Diavortrag von Hanna Fasser, Gemmologin und Diamantgutachterin über «Edelsteine». 28. März: 37. ordentliche Generalversammlung

Bern
6. März: Ein älteres und ein jüngeres Clubmitglied erzählen aus ihrem Leben und ihrem Beruf: Frau E. Schenker und Frau E. Schmid.

Davos
22. März: Abschiedsvortrag von A.M. Van Eek, als Präsidentin: «Das Leben des grossen niederländischen Malers Rembrandt»

Frauenfeld
25. März: Dr. Ernst Nägeli liest vor.

Glarus
12. März: «Führung durch die Landesbibliothek»

Lenzburg
21. März: Besuch des Naturhistorischen Museums in Aarau – Führung durch Prof. Dr. Werner Schmid.

Luzern
26. März: Generalversammlung

Olten
19. März: Generalversammlung

Rapperswil
11. März: Jahresversammlung

Schaffhausen
21. März: Kurt Zubler, Neuhausen, erzählt über seine Reise nach China.

Solothurn
7. März: Theaterbesuch
27. März: Generalversammlung

St. Gallen
19. März: Dr. O. Bergmann, Stadtschreiber St. Gallen: «Kulturförderung in der Stadt St. Gallen»

Thun und Oberland
21. März: Dr. Schneider: «Graphologie»

Wil
6. März: Hauptversammlung

Winterthur
22. März: Kerzenlichtfeier mit internationalem Thema

Zürich
5. März: Dr. Franziska Müller: «Die Welt in Bildern». 13. März: Mitgliederversammlung mit Elsie Attenhofer. 19. März: Ingrid Baldes: «Die Frau im Journalismus». 26. März: Dr. Elisabeth Leuzinger: «Die Aufgabe der Juristen in der Invalidenversicherungskommission des Kantons Zürich». 2. April: Eleonore Berger: «Seidenblumen – eine alte Kunst neu entdeckt»

XVII. Kongress IFBPW, Auckland (Neuseeland), 13.–18. Oktober 1985

Die Programme sind eingetroffen und können bei Frau B. Bauknecht, In der Looren 51, 8053 Zürich, Tel. (01) 532246, verlangt werden.

Computer: kein Grund zur Panik

BSF Bund Schweizerischer Frauenorganisationen

Im Rahmen eines Seminars beschäftigte sich das Forum Helveticum mit den modernen Technologien. Als Gastreferentin erhielt mit andern auch Bernadette von der Weid, Vorstandsmitglied des BSF, Gelegenheit, einige Aspekte aus der Sicht der Frau beizufügen. Ihre Ausführungen geben wir hier etwas gekürzt und übersetzt wieder.

Es geht nicht mehr darum, die neuen Technologien abzulehnen; die Computerrevolution hat stattgefunden, es lohnt sich jetzt, ihren Einfluss zu analysieren. Im Vordergrund sollen die Fragen stehen, welche sich für die Berufsbildung der Frauen stellen.

Erziehung

Das menschliche Hirn ist ein Computer, der dauernd programmiert wird mit guten oder schlechten Eingaben (inputs). Die Verarbeitung davon läuft Tag und Nacht unbewusst. Daher sind positive Eingaben wichtig, welche das Hirn so programmieren, dass der Ausstoss (output) aufgrund der Erinnerungen auch wieder positiv ausfällt. Will man einem Kind Wertmassstäbe anerziehen und es zu einem würdigen Mitglied der Gesellschaft prägen, muss es mit grösster Sorgfalt «programmiert» werden. So gesehen sind Kindererziehung und Computer vergleichbar. Die neuen Technologien bieten dem Kind die Möglichkeit, seine Fähigkeiten zu prüfen und sich an Methoden zu üben, die es befreien von der Angst, Fehler zu machen. Die neuen Technologien bringen eine neue Art zu denken, wo das Entscheidungsvermögen integrierender Bestandteil der Erziehung wird. Die elektronischen Spiele z. B. gestatten mehrere Varianten, sie verlangen einen Entscheid, damit sie antworten.
Reines *Wissen* wird vollständig einem Computer eingespiesen, die logischen Abläufe (die Software) sind vorgegeben; um diese nutzen zu können, muss das Kind das Problem zunächst erfassen, um anschliessend mit seinen persönlichen Eingaben die Fragen zu beantworten. Man kann sich ein Spiel vorstellen, das die Zeichnung eines Pferdes produziert; dafür braucht es zumindest die Kenntnisse über die Anlagen dieses Tiers. Etwas vom dankbarsten in der Pädagogik der Informatik ist die Einführung mittels praktischer Anwendung: die Führung einer Kartei, die Kommunikation mit andern Schülern, mit Datenbanken, Zeichnungen. Die Kinder müssen experimentieren, keinesfalls dürfen sie durch eine eingeschränkte Verwendung blockiert werden.

Nachteile

Alle kulturellen Revolutionen bergen Gefahren in sich. So zählt Klaus Haefner, Professor in Bremen, hier auf:
- *Fehlende Motivation* oder: wenn man einem Kind von acht Jahren einen Taschenrechner gibt, wozu soll es dann noch dieses verflixte 1×1 lernen?
- oder, da doch die Quellen mit einem Fingerdruck herbeigezaubert werden können, wozu soll man denn noch historische und geografische Daten lernen oder Verse auswendig beherrschen?
- Schliesslich, wo bleiben Phantasie, Gefühle, die persönliche Welt der Töne und Farben?

Die Frauen und die neuen Technologien

Traditionell abgeschreckt von Mathematik, Technik, Elektronik, misstrauen die Frauen der Automatisierung im Büro.
Aber die menschliche Rasse hinkte schon immer hinter den Erfindern her. Diejenigen, welche sowieso Satan hinter jeder Entdeckung vermuten, fürchten, sich mit Sachen befassen zu müssen, welche sie nicht verstehen. Zitieren wir die zahlreichen Sekretärinnen, welche angesichts einer Textverarbeitungsmaschine ausrufen: Geben Sie mir doch meine alte IBM-Kugelkopfmaschine zurück! Es sind im übrigen dieselben, welche vor zehn Jahren ihren alten «Underwoods» nachtrauerten.
In den Frauenberufen herrscht die grösste Angst vor Computern und Textverarbeitungsmaschinen. Diese Maschinen können schreiben, drukken, korrigieren, unterstreichen, über Kilometer direkt einer Setzmaschine eingeben. Trotzdem begegnen wir negativen Reaktionen.

Folgende Argumente tauchen auf:
Es ist zu kompliziert, ich habe keine Lust, mich ihrer zu bedienen. Es ist zu technisch, unmenschlich, hebt Arbeitsplätze auf.
Es ist zu materialistisch, wo bleiben die geistigen Werte, die unsere arme Welt so braucht?

Die Antworten:
Natürlich werden die Maschinen immer komplexer; aber sie erlösen uns von langweiligen Arbeiten, für die sich niemand mehr finden lässt. Die Intelligenz, von den Erfindern der modernen Technik entwickelt, verlangt ihrerseits von den Benützern mehr Aufmerksamkeit. Dies führt zu einer Forderungsspirale der Anpassungsfähigkeit des menschlichen Bewusstseins.
Alle Mechanisierung enthält Routine, welche dann aber die Freiheit erweitert. Die Routine des Pianisten bei den Tonleitern, des Tänzers am Barren verleiht Sicherheit in der Grundausbildung und erlaubt ihnen, sich in Kreativität zu üben. Selbst wenn die Computer im Berufsleben eine gewisse Eintönigkeit hervorrufen, so gestatten sie doch, anderswo Vorstellungskraft und Produktivität auszuleben.
Materialismus. Ohne Materie wären wir nichts. Der Materialismus fusst auf dem Wunsch, weiteren Besitz über das Notwendige hinaus zu erstreben. Wir

Technologie in der Büro-Automatisierung

Eine im Rahmen des Nationalfonds-Forschungsprogrammes «Mechanismen und Entwicklung der schweizerischen Wirtschaft» verfasste Studie hält fest, dass in allen Wirtschaftszweigen Arbeitsplätze der untern und mittleren Qualifikationskategorien verloren gehen, während die Nachfrage nach Erwerbstätigen der höheren und höchsten Qualifikationsgruppen zunimmt. Bei den Büroberufen sind Arbeitsplätze, die durch einfache Informationserfassungs- und -verarbeitungsvorgänge gekennzeichnet sind, von der Entwicklung negativ betroffen, während Stellen für Datenverarbeitungsberufe und kaufmännische und Verwaltungsangestellte mit hoher Sachbearbeiterkompetenz entstehen.
Die erwähnte Studie geht allerdings von einer eher optimistischen Annahme über das Wirtschaftswachstum aus.

(Aus der Antwort des Zürcher Regierungsrates auf eine Interpellation im Kantonsrat)

Redaktion: Irène Thomann-Baur
Am Schützenweiher 14
8400 Winterthur
Telefon (052) 22 91 44

sind froh um die Existenz des Scanner, der uns bei der Beobachtung einer Schädelfraktur unterstützt, um die Flugzeuge, welche Hilfe in die Sahelzone bringen, um die Telefone, dank denen wir mit unseren Lieben Kontakte pflegen können. Warum sollen wir also beunruhigt sein, wenn das menschliche Hirn entdeckt hat, dass ein Stückchen Silicon in einem künstlichen Gedächtnis es schafft, unsere materielle oder immateriellen Forschungen über die irdischen Möglichkeiten auszuweiten?
Wir stehen vor noch gewaltigeren Erfindungen. Der japanische Forscher Kazuhiro Fuchi und seine Mannschaft haben in Tokio den ersten Computer der 5. Generation, den denkenden Computer hergestellt; er verfügt über ein logische Folgerungen assoziierendes Gedächtnis. Diese Maschine behandelt nicht mehr Zahlen, Daten, sondern beherrscht Ganzheitliches wie Bilder, Töne, Konzepte. Er arbeitet nicht mehr nur mit Vergleichen, sondern mit Gedankenverbindungen. Professor Fuchi hat erklärt: Am mühsamsten ist es, der Maschine beizubringen, was man will, dass sie wisse. Nachher wird sie der aussergewöhnlichste Sklave sein, den der Mensch je in seine Dienste rief.

Gefahren

Es gibt zahlreiche Unannehmlichkeiten, vor denen es sich vorzusehen gilt:
- Die Befriedigung über ein gelungenes Werk schwindet, da die Maschine es geschaffen hat.
- Die Kommunikation mit einer Datenbank – eben nicht mit einem menschlichen Wesen – kann in einer zudem künstlichen Umgebung entmutigen.
- Der alles überwachende Bildschirm, System Orwell, ist absolut realisierbar.
- Der Graben zwischen denjenigen, welche die Computertechnik beherrschen, und denjenigen, welche es, mangels Ausbildung oder intellektueller Fähigkeiten, nie schaffen, wird breiter. Diese Gefahr lauert vor allem den Frauen auf, welche keine Anstrengungen unternehmen, mit der Computertechnik vertraut zu werden.

Trotz diesen möglichen Nachteilen stehen wir am Anfang von faszinierenden Erfindungen. Unsere merkwürdige Epoche beklagt sich gleichzeitig über zwei grosse Ängste: die Einsamkeit und die Promiskuität. Da können die Computer antworten: Beziehungen pflegen und gleichzeitig die Individualität respektieren.

Voranzeige

DV 1985, 31.5./1.6.1985
in Flims-Waldhaus

Berufsbild des BSF

Eidg. dipl. Tourismusfachmann/frau

Ausbrechen aus dem Alltag, Stress und Monotonie für eine gewisse Zeit hinter sich lassen ist de Wunsch von jung und alt. Der Erholungstourismus gehört zur heutigen Gesellschaft. Er ist eines der wichtigsten menschlichen Bedürfnisse einer verstädterten und industrialisierten Gesellschaft.
Der Tourismus ist denn auch der drittwichtigste Devisenlieferant unseres Landes. Von ihm hängen 170000 Arbeitsplätze direkt und 240000 indirekt ab. Auch für die kommenden Jahre rechnen die Experten mit einer Zuwachsrate von 3,5 Prozent. Der Tourismus steht aber auch im Brennpunkt sozialer und ökologischer Kritik. Der/die Touristikfachmann/frau verschliesst die Augen nicht vor negativen Aspekten der touristischen Entwicklung. Die neue Ausbildung zum Eidg. dipl. Tourismusfachmann gewährt einen Überblick über die Gesamtzusammenhänge im Tourismus und befähigt die Absolventen, das touristische Angebot umwelt- und marktgerecht zu gestalten.

Zulassungsbedingungen

Folgende Abschlüsse haben für die Zulassung an die Schweizerische Kaderschule für Touristik Gültigkeit:
Maturität, Lehrerpatent, Diplommittelschule, KV-Abschluss, Handelsdiplom, abgeschlossene dreijährige Berufslehre, Hotel- und Touristikfachschule mit KV-Abschluss (4 Semester Schule, 1 Jahr Praktikum).
Berufs- und Kaderleute aus dem Tourismus können sich allgemein an dieser Schule bewerben. Beim Eintritt ist eine Aufnahmeprüfung abzulegen. Auch findet ein Aufnahmegespräch statt.

Die drei Schultypen

Blockkurs
1½ Jahre jeweils Freitag und Samstag. Er ist bestimmt für Berufsleute aus dem Tourismus. Kursort: Chur/Zürich; Abschluss: Diplom für touristische Fachausbildung; Kosten: Fr. 2100.– Kursgeld je Semester

Hauptprogramm
1½ Jahre Ganztagesschule, nach dem 2. Semester kommt ein Jahr Praktikum, dann folgen die weiteren Semester. Kursort: Chur; Mindestalter: 19 Jahre; Kosten: Fr. 4890.– je Semester; Praktikumslohn: Fr. 1600.– bis 1800.– im Monat; Voraussetzung: mindestens drei Jahre Mittelschule; Abschluss: Diplom als Touristikfachmann.

Intensivkurs
1 Semster; bestimmt für: Höheres Kader aus dem Tourismus; Schultage offen; Kursort: Chur; Mindestalter: 25 Jahre; Kosten: Fr. 2100.–; Abschluss: Attest.

Lehrinhalte

Fremdenverkehr, Tourismus-Marketing, Touristische Branchenkunde, Sprachen, Wirtschaftskunde und Administration, Informatik, Freifächer.

Berufliche Aussichten

Einsätze in Kur- und Verkehrsbüros, Reisebüros, Tour Operators, Private Transportunternehmen, Touristische Verbände und Vereine, Informationsbüros der Eisenbahnen, Hotels und Hotelketten.
Die höhere Fachprüfung als Tourismusfachmann untersteht dem Reglement des Bundesamtes für Industrie, Gewerbe und Arbeit BIGA.
Weitere Auskünfte erteilt: Schweizerische Kaderschule für Touristik SKT, Welschdörfli 2, 7000 Chur, Tel. 081/225770.

Berufe im Gesundheitswesen von A - Z

Die Tätigkeiten im und ums Spital werden immer zahlreicher und spezifizierter. Einen ersten Eindruck über diese verschiedenen Berufe vermittelt das «Berufs-Info», eine Zeitung, welche das Schweizerische Rote Kreuz (Abteilung Öffentlichkeitsarbeit) herausgibt.
Die Zeitung unterteilt die Berufe in folgende Kategorien: Pflegeberufe, Medizinisch-technische Berufe, Medizinisch-therapeutische Berufe und skizziert die möglichen Laufbahnen.
In einer Spalte sind alle Stellen aufgeführt, welche zu den Berufen im Gesundheitswesen Auskunft erteilen.

Die vierseitige ansprechend aufgemachte Zeitung kann bezogen werden beim SRK, Rainmattstr. 10, 3011 Bern

---

«Mädchen und Lehrpläne» (1979) – Volksschul-Lehrpläne der verschiedenen Kantone. Fr. 5.50.
«Berufe für Frauen» (1980) – Eine Kurzdarstellung von über 200 Berufen. Fr. 5.50.
Bei Bezug von 20 und mehr Exemplaren BSF-eigener Broschüren wird ein Rabatt von 20% gewährt.

Laufen – Medizin für die Seele

Schweizerischer Bund abstinenter Frauen

Dass Körper und Seele in enger Wechselbeziehung zueinander stehen, ist heute Allgemeinwissen. Eine körperliche Krankheit ist sehr oft die Folge ungelöster Probleme und kann geheilt werden, wenn der Patient sein seelisches Gleichgewicht wieder gefunden hat. Ebenso bekannt ist, dass die positiven Seelenkräfte massgebend zur Heilung beitragen.
Ist auch das Umgekehrte möglich? Können wir über den Körper auf die Seele einwirken?

Die wohltuende Wirkung eines Spaziergangs wird niemand abstreiten. Für mich ist die wöchentliche Turnstunde (die übrigens von unserer Ortsgruppe organisiert wird) nicht nur körperliche Ertüchtigung, sondern auch seelische Erholung. Und wie vieles lässt sich bei der Gartenarbeit abreagieren und verarbeiten.
Ich glaube je länger, je mehr, dass viele Leute ganz unbewusst mit körperlicher Betätigung an die Lösung ihrer seelischen Probleme herangehen. So zum Beispiel eine meiner Bekannten, die Eheprobleme hatte. Ganz von sich aus begann sie zu rennen oder Velotouren zu unternehmen. Intuitiv spürte sie, dass dieses Training für sie eine Hilfe war. Einmal suchte sie einen Psychologen auf. Dieser erkundigte sich unter anderem, ob sie Sport treibe. Als sie das Laufen und Radfahren erwähnte, meinte er, auf diese Weise therapiere sie sich selbst.
Heute ist die Ehekrise überwunden, aber das Lauftraining führt sie weiter. Sie hat seine wohltuende Wirkung erfahren und möchte in ihrem Berufs- und Alltagsleben weiterhin davon profitieren.

Lauftherapie für Alkoholabhängige

Eine Feldstudie der Universität Paderborn gibt erste Hinweise, dass ein regelmässiges und intensiv betriebenes Laufprogramm eine wirkungsvolle Hilfe für die Behandlung Alkoholabhängiger sein könnte.
«Standpunkte» brachte im Juli 1984 einen Bericht über diese Studie:
Eine grosse Zahl von Untersuchungen weist nach, dass regelmässig und genügend intensiv betriebenes Laufen tiefgreifende körperliche und seelische Veränderungen bewirken kann. Hingewiesen wird immer wieder auf das «Sich-besser-Fühlen», das sich etwa folgendermassen äussert: weniger Angst, weniger depressiv gestimmt, grössere emotionale Ausgeglichenheit, günstigeres Selbstkonzept, grössere Selbstachtung, widerstandsfähiger bei Stressbelastungen. Alles Probleme also, mit denen der Alkoholabhängige in besonderer Weise konfrontiert ist, neigt er doch häufig zu Angst und Depressionen und ist bei Stresssituationen wenig belastbar.

«Normale» Therapie – zusätzliche Lauftherapie
In die Untersuchung der Universität Paderborn wurden 26 männliche Patienten mit einem Durchschnittsalter von 45 Jahren einbezogen, die eine sechsmonatige Entziehungskur absolvierten. 13 dieser Patienten nahmen zusätzlich zum üblichen Therapieangebot der Klinik während 4 Monaten an einem standardisierten und methodisch ausgearbeiteten Laufprogramm teil.

Zu Beginn keine Unterschiede
Zu Beginn des Klinikaufenthaltes unterschieden sich Versuchs- und Kontrollgruppe nicht in Ausmass und Niveau ihrer Angst. Festgestellt wurden hohe Werte sowohl bei der Zustandsangst (innere Unruhe, Anspannung, Nervosität) als auch bei der Angst als Eigenschaft (Ängstlichkeit). Das erstaunt weiter nicht, wird doch die neue Lebenssituation von Alkoholabhängigen als bedrohlich erlebt.

Grosse Unterschiede zwischen Versuchs- und Kontrollgruppe
Am Ende der viermonatigen Untersuchungszeit sind diese Angstwerte bei allen Patienten zwar gesunken, doch liegen sie immer noch deutlich über dem mittleren Wert der Durchschnittsbevölkerung. Stark unterschiedlich zwischen der Versuchs- und der Kontrollgruppe hat sich die Zustandsangst (also innere Unruhe, Anspannung, Nervosität) entwickelt. Die Patienten, die am Laufprogramm teilgenommen hatten, erreichten deutlich bessere Testwerte als die Kontrollgruppe. Gegen Ende der Behandlungszeit zeigte sich zudem die Laufgruppe deutlich belastbarer als die Kontrollgruppe.

Foto aus «Journal» der Schweizerischen Volksbank

Das Lauftraining

Die Leichtathletik-Vereinigung Winterthur bietet ein Lauftraining für jedermann an. Ich stellte einem der Leiter, Walter Baumann, einige Fragen.
AR: Du warst aktiver Läufer und Du trainierst heute noch regelmässig. Was gefällt Dir an dieser Sportart?
WB: Laufen ist eine Einzelsportart. Das Training lässt sich individuell gestalten. Die Entwicklung der Einzelleistungen ist gut erkennbar, wohl besser als bei einem Mannschaftssport.
AR: Laufen ist heute unter dem Namen Jogging modern geworden.
WB: Heute gehört der Jogger zum Strassenbild. Als ich mit dem Lauftraining begann, getraute ich mich kaum, bei Tageslicht in den nahen Wald zu rennen. Was dachten auch die Leute, die mich sahen!
AR: In unserer Stadt gibt es das Lauftraining für jedermann. Aus welchen Motiven nehmen die Leute daran teil?
WB: Das Alter der Teilnehmer bewegt sich zwischen 16 und 72 Jahren. Der älteste Teilnehmer wollte seine körperliche Leistungsfähigkeit trainieren, weil er eine Himalaja-Besteigung vorhatte. Viele Frauen kommen, weil sie Angst haben, allein im Wald herumzurennen. Ganze Familien kommen, weil sie am Sonntag am besten Zeit haben. Für die Jugendlichen ist der Ansporn durch die übrigen Teilnehmer wichtig. Sie alle kommen aus Freude an der fri-

schen Luft und der Bewegung. Wichtig ist auch die Begründung: Wir wollen etwas für die Gesundheit tun.

AR: Wie beginnt man ein Lauftraining?

WB: Ganz langsam! Zuerst läuft man nur etwa eine Minute, marschiert anschliessend zwei bis drei Minuten, um dann wieder zu laufen, das heisst, man trabt ganz leicht. Dieses abwechslungsweise Traben und Marschieren dauert beim ersten Training vielleicht eine halbe Stunde. Dann werden die Laufzeiten allmählich verlängert und die Marschzeiten verkürzt.

AR: Gibt es eine obere Altersgrenze?

WB: Im Prinzip nein. Wer aber zehn oder noch mehr Jahre lang keinerlei Sport getrieben hat, sollte sich zuerst mit dem Arzt besprechen. Wichtig ist, dass man beim Training den Puls kontrolliert. Wenn einer eine halbe Stunde nach dem Lauf immer noch einen stark erhöhten Puls hat, stimmt etwas nicht.

AR: Wie wirkt sich regelmässiges Laufen aus?

WB: Sehr wichtig ist *regelmässiges* Laufen, d.h. jeden zweiten Tag. Wer weniger trainiert, spürt kaum eine Verbesserung seiner Leistungen. Bei einem regelmässigen Training stellt man aber nach ungefähr einem halben Jahr fest, dass man nicht mehr schwerfällig rennt, dass alles viel leichter geht, dass man plötzlich spielend eine halbe Stunde oder länger rennt. Nach dem Training ist man vielleicht sogar weniger müde als vorher, und es stellt sich ein physisches und psychisches Wohlbehagen ein.

AR: Gibt es andere Sportarten mit ähnlicher Wirkung?

WB: Dazu gehören alle Ausdauersportarten wie Skilanglauf, Schwimmen und Velofahren. Sie sind für Leute über 40 Jahre besonders geeignet, weil sie bei langsamen Bewegungen den Kreislauf stetig stärker beanspruchen. Bei sehr schnellen Bewegungen wird der Bewegungsapparat des älteren Menschen bald einmal überfordert. Für die Erhaltung der Gelenkigkeit ist Stretching, d.h. ein langsames Dehnen der Sehnen, sehr zu empfehlen.

AR: Vielen Dank für Deine Auskünfte.

Die psychosomatische Basistherapie

Balthasar Stähelin, Psychiater, Psychotherapeut und Titularprofessor an der Universität Zürich, hat eine Therapie entwickelt, bei der das Körpertraining einen wichtigen Platz einnimmt. Ihm geht es neben Körper und Seele noch um ein Drittes: Er ist zur Überzeugung gekommen, dass der Mensch, unabhängig von Religion und Konfession, mit dem Absoluten, Göttlichen verbunden ist und dass die Gottsuche zur menschlichen Natur gehört. Sie gibt dem Leben den wesentlichsten Sinn und ist die Quelle des psychischen und somatischen Wohlbefindens.

Stähelins psychosomatische Basistherapie umfasst zwei Teile (zitiert nach seinem Buch «Der finale Mensch»):

«1. Ein tägliches, individuelles, körperliches Fitnesstraining, durchgeführt über Jahre, als somatischer Teil. Der aktive Wille des Patienten zur disziplinierten, regelmässigen Durchführung ist von entscheidender Bedeutung.

2. Ein individuell gestaltetes Suchen nach meditativ-kontemplativer Verinnerlichung mit dem Ziel der erneuerten Verwurzelung im eigenen und zugleich überindividuellen Urvertrauen, als psychischer Teil. Auch das muss während Jahren gesucht und geübt werden. Das Prinzip des inneren Stillwerdens, des Schweigens und des Sichöffnens dem Metaphysischen gegenüber wird hier also in die ärztliche Therapie aufgenommen.»

Nach Stähelin eignet sich für das Körpertraining jede Sportart, die rhythmisch und gelöst abläuft: Skifahren, Skiwandern, Skilanglauf, Gehen, Reiten, Rudern, Gymnastik, Schwimmen, Tanzen usw. Stähelin machte in seiner Praxis die Erfahrung, dass seine Therapie ein hilfreiches Instrument sein kann für Menschen aller Altersstufen, welche im dauernden Kampf gegen ihre Suchtabhängigkeit stehen.

Ich habe Stähelins Therapie nur fragmentarisch darstellen können. Wer sich dafür interessiert, dem seien seine Bücher empfohlen.

Mir ging es darum, aufzuzeigen, dass uns in unserem Körper ein Werkzeug zur Verfügung steht, das wir nicht nur für die körperliche Fitness, sondern auch für das seelische Wohlbefinden einsetzen können. *A. Rüegg*

Der heutige westliche Mensch benötigt meines Erachtens für seine psychische und somatische Gesundheit sowohl mehr Körperbewegung als auch ein vermehrtes Sicheinstimmen in seine metaphysische, elementarreligiöse zweite Wirklichkeit.

Balthasar Stähelin in «Der finale Mensch»

30. WWCTU-Kongress, 12.–19.2.1986 in Manila, Philippinen

Hö. Vor einiger Zeit schon lud Miss M. Harry, die Präsidentin des Weltbundes abstinenter Frauen, zum nächsten Kongress in Manila auf den Philippinen ein. Im neusten «White Ribbon Bulletin» schreibt nun die Präsidentin der philippinischen abstinenten Frauen, Mrs. Villa Granada de Guia: «Es ist mir eine Ehre, Euch im Namen meiner philippinischen Schwestern zum 30. Weltbund-Kongress einzuladen. Wir haben viele Pläne, Euch während Eures Besuches auf unsern Inseln zu unterhalten. Wir hoffen, an einem Abend ein spezielles Philippinen-Programm bieten zu können. Wir planen für Euch verschiedene Ausflüge anschliessend an den Kongress, damit Ihr uns besser kennenlernt. Wir freuen uns auf die Darbietungen unserer Delegierten und Besucher, damit auch wir Euch besser kennenlernen.

Villa Granada de Guia, Präsidentin der philippinischen abstinenten Frauen

Wir wählten den Monat Februar für unsern Kongress, da es dann kühler ist als in den folgenden Monaten, die regnerisch, feucht und heiss sind. Unser «Steckbrief» lautet kurz so: Wir Filipinos sind ein warmherziges Volk, liebenswürdig und gastfreundlich. Wir Frauen veranstalten gerne Einladungen und sind gerne beieinander. Wir sind modebewusst und kleiden uns hübsch. Unsere wichtigsten Gewerbe sind: Ackerbau, Fischerei, Anbau von Zuckerrohr und Kokosnüssen und schliesslich das Kunstgewerbe, das jedermann bewundert und dessen Artikel als Souvenirs zu kaufen sind.

Die Philippinen sind ein religiöses Land mit 50% Katholiken, 25% Protestanten und 25% anderen Religionen. «Mabuhay!» (d.h. Willkommen, lang mögest Du leben – Freude und Friede). Wir warten auf Euch.

Villa Granada de Guia

Der Kongress wird im Hilton International Hotel, Manila, abgehalten, wo auch logiert wird. Die Kongressgebühren sind: 12 US-Dollar. Falls sich genügend Interessenten finden, planen wir eine Gruppenreise. Der Flug allein Zürich – Manila – Zürich kommt auf ca. Fr. 2500.-- zu stehen. Wir bitten Sie, falls Sie an der Teilnahme am Kongress und an einer allfälligen anschliessenden Reise interessiert sind, sich bis *Ende März* zu melden bei: Frau Annette Högger, Kapfstr. 16, 8032 Zürich, Tel. 01/ 530920.

Redaktion: Annemarie Rüegg, Hohfurristrasse 23, 8408 Winterthur, Tel. 052/256016.

Gesund leben – fit bleiben

Kleine Geschichte der Gerber-Biscuits

Etwa im Jahre 1923 empfahl ein Arzt dem damals in Kleindietwil tätigen Bäcker und Konditor Karl Gerber, der öfters unter Verdauungsbeschwerden litt, sich doch ein Gebäck mit Haferflocken zu backen. Gerber pröbelte in seiner Backstube und entwickelte das erste der diversen «Gerber-Güetzi», das Haferbiscuit.

Was zuerst nur für den Hausgebrauch gedacht war, konnte bald einmal an die ersten in der Schweiz entstehenden Reformhäuser verkauft werden. (Müller, Egli, Ruprecht in Bern, Zürich und Thun.)

An internationalen Nährmittelausstellungen in Paris, London und Brüssel in den Jahren 1925–28 konnte Gerber sogar vorzügliche Auszeichnungen entgegennehmen.

Die Grundidee blieb nach wie vor das Verwenden von möglichst naturbelassenen Rohstoffen, als da sind: Rohrohrzucker, reines Pflanzenfett, Vollkornmehr (zum Teil biologisch), Honig usw. Die gebräuchlichsten Sorten unter dem Namen Gerber sind die Hafer-, Hirse- und 4-Korn-Biscuits. Andere Sorten laufen unter der Marke «Morga» (Vollkornbiscuits mit Sojamehl und mit Sesamsamen) und unter der Marke «Pionier» (4-Korn-Biscuits mit Leinsamen und Vollkornbiscuits mit Rosinen, nur mit Birnel gesüsst). Alle Sorten enthalten relativ viele Ballaststoffe, Spurenelemente und Mineralstoffe. Sie passen daher gut in ein neuzeitliches Ernährungsbewusstsein. Erhältlich sind sie in allen Reformhäusern und zum Teil in Drogerien.

Kneipp-Aktiv-Ferienwochenkurs

Mehr Gesundheit, mehr Lebensfreude

Unsere Ferienkurse wenden sich an alle, die unter nervlichen, muskulären Verspannungen und Kreislaufbeschwerden leiden. Sie lernen, wie man den unzähligen Leiden und vegetativen Störungen wirklich begegnen kann, seien es

- Schlafstörungen
- Kopfweh und Migräne
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Angstgeplagte
- Stressgeschädigte
- Magen-Darm-Erkrankungen
- Blutdruckerkrankungen
- Atembeschwerden
- Konzentrationsstörungen usw.

Diese Ferienwoche kann für Sie der Weg sein zu Entspannung, zu körperlicher und seelischer Gelöstheit, zu Widerstandskraft, Gesundheit und gesteigerter Leistungsfähigkeit.

Erleben Sie die ideale Kombination «Autogenes Training und Kneipp-Therapie»!

Anmeldung und Prospekte:
Kneipp-Zürich
H. Güntert, Lehenstrasse 15, 8037 Zürich
Telefon (01) 44 21 64

accu·band

(800 Gauss – 24 Karat-Vergoldung)

Akupunktur + Akupressur
Magnetkraft-Therapie
Wirkt bei Ihren Schmerzen!
Hilft bei Nacken, Rücken, Schulter, Ischias, Hexenschuss, Rheuma usw.

24 St. Gold 24 Karat	nur Fr. 36.–
800 Gauss 24 Karat vergoldet	Fr. 36.–
Ersatzpflaster	Fr. 28.–

Wärmebeutel SONNE 30
Paket Fr. 30.–
Gegen Erkältung, Rheuma, Ischias, Nervenschmerzen

Inaki-Gesundheits-Center
Akupunktur + Akupressur-Institut
Oltnerstrasse 285, 4614 Hägendorf
Tel. (062) 46 33 45

Neu: Elektronisch gesteuerte Rückenmassage

Weg mit Kopf- und Rückenschmerzen, weg mit Verspannung und Stress!

Im Massagesessel SANTEC DC arbeiten Massageköpfe. Ihr Druck und Rhythmus sind dem natürlichen Bewegungsablauf des Masseurs nachempfunden. Anatomisch richtige Streich- und Knetmassage durch exklusives, elliptisches Getriebe. Körpergerechte S-Form, individuell verstellbar. Aus guten Gründen der meistgekaufte Massagesessel der Welt.

Vorführung und Probemassage bei:
H. Gertsch + Co. AG
Zehntenhausstrasse 15
8046 Zürich, Tel. 57 66 00
Wo auch Unterlagen angefordert werden können.

WELEDA Frühjahrskur

Fördert die Ausscheidung, entschlackt den Organismus

Erhältlich im Fachgeschäft

Weleda Qualität –
im Einklang mit Mensch und Natur

Kampf dem Übergewicht = länger leben

Neu, einmalig und rassig ist GRAZIELLA-

Citropera-Fruchtsaftkonzentrat

mit ca. 10 Teilen Wasser verdünnt wird es zu einem sehr feinem, erfrischendem Getränk mit den guten Eigenschaften frischer Zitronen.

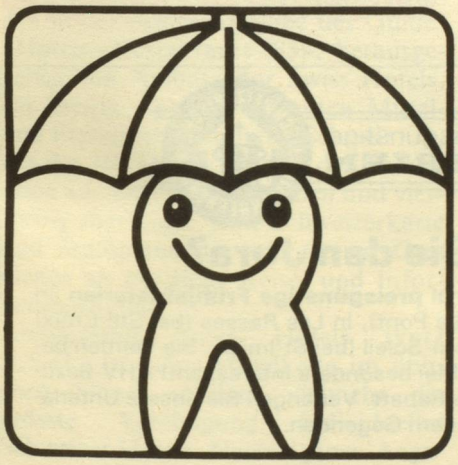
500-ml-Flasche **Fr. 12.50**

Urteile aus sehr vielen Testverkäufen lauten so: Dieses fruchtige Getränk ist ein herrlicher Durstlöscher, aber auch Hungergefühle und Gelüste verschwinden für Stunden. So ist es leicht kalorienarm oder FdH zu leben und die überflüssigen Kilos in den Griff zu bekommen! Citropera ist erhältlich in vielen Apotheken und Drogerien, wo nicht, Direktbestellung gegen Vorauszahlung auf

PC 40- 26995-3
Drogerie Eugster, 4132 Muttenz
Für nähere Auskünfte Tel. (061) 614430

Ein neuer Weg zum Entschlacken

Schlank werden ist ganz einfach mit dem Graziella-Citropera-Fruchtsaftkonzentrat.
Beim Citropera handelt es sich nicht um ein Medikament, sondern um ein gesundes, rassiges Getränk, das sich herstellen lässt, indem das Konzentrat mit ca. 10 Teilen Wasser verdünnt wird. Citropera enthält Konzentrate aus ausgereiften Zitronen, Birnen, Äpfeln und Toinambur. Das Aroma ist ausgezeichnet und ausgeglichen. Dieses Getränk besitzt auch die guten Eigenschaften frischer Zitronen. Aus sehr vielen Testversuchen stellte es sich heraus, dass Citropera nicht nur ein ausgezeichneter Durstlöscher ist, sondern dass auch Hungergefühle und Gelüste für Stunden verschwinden. Dieses natürliche Getränk ist somit ein vorzügliches Hilfsmittel für alle jene, die überflüssige Kilos abbauen möchten oder besser in den Griff bekommen wollen.
Citropera ist ungesüsst und deshalb im Geschmack etwas sauer, natürlich ist es möglich, mit künstlichen Süssstoffen und Ahornsirup das Getränk zu versüssen. Auf Fruchtsäure überempfindliche Personen und für alle, die für die Gesundheit noch etwas mehr tun möchten, rühren auf 1 Glas Citroperagetränk 1 bis 2 Kaffeelöffel Molkepulver dazu. Molke ist ein wertvoller Eiweissspender, ist reich an Kalzium und Magnesium. Eiweiss ist sehr wichtig für die Muskeln und muss bei jeder Schlankheitskur zu sich genommen werden. Kalzium ist ein wichtiger Aufbaustoff für die Knochen, Zähne, Nägel und Haare. Magnesiummangel führt zu vielen Störungen des Nervensystems, deshalb ist Magnesium ein wichtiger Aufbaustoff für die Nerven. Die Molke ist vor allem im letzten Jahrhundert in den Molkenkurorten Gais und Weissbad im Appenzellerland weltberühmt geworden und sollte wieder vermehrt bekannt gemacht werden.
Das Cotroperagetränk mit Molke gibt auch einen frischen Teint, und die Figur wird messbar schöner.



Der Verkauf von zahnfreundlichen Kaugummis und Bonbons nimmt immer mehr zu, die mit diesem Signet gekennzeichnet sind.
Die Träger der Aktion für zahnfreundliche Süssigkeiten sind neben allen schweizerischen zahnärztlichen Universitätsinstituten die Hersteller von Zuckeraustauschstoffen und vor allem die Süsswarenproduzenten.
Die Aktion verleiht das Signet nur Produkten, welche in einer strengen wissenschaftlichen Prüfung an einem schweizerischen zahnärztlichen Universitätsinstitut als unbedenklich für die Zähne eingestuft wurden.
Erfreulicherweise hat die Zahnkaries in den letzten zehn Jahren um 30 bis 50 Prozent abgenommen, vor allem dank der Verwendung fluorhaltiger Zahnpasten.

WC-Dusche für tägliches, erfrischendes Wohlbefinden.

Sanett ist auf jedes Klosett, ohne bauliche Veränderungen montierbar, auch in Ihrer Mietwohnung.

Dornbierer AG, 8302 Kloten
Industriestr. 30, Tel. (01) 8134104

Gesundheit braucht Pflege

Otto Haller
(071) 463075

Schlenzbäder
Dauerbrause
(Blutwäsche Dr. Lust)
Kuhne-Sprudelsitzbäder
Ozon- und Kräuterbäder
Fussreflexzonentherapie
Akupressur, Zonenmassage
Lymphdrainage – Ernährungs- und Verhaltens-Beratung
nach A. Vogel.

BAD Sanitas 9320 ARBON
Institut für physikalische Therapie

Mit Fr. 2.- pro Tag zur Idealfigur!

Für nur Fr. 2.– Miete pro Tag nehmen Sie Ihre übergewichtigen Pfunde in Angriff. Ob Frau, ob Mann - die neue Medex - de Luxe regt durch Vibration, die Blutzirkulation und die Tätigkeit der inneren Organe an. Und zusammen mit unserer Fit-Ernährungskur, gewinnt Ihr Körper innert kürzester Zeit, seine jugendliche Straffheit und Sie Ihr selbstsicheres, gepflegtes Aussehen zurück. Tun Sie jetzt den ersten Schritt dafür.

Informations-Coupon
Ja, ich interessiere mich für Medex - de Luxe. Bitte informieren Sie mich, wie ich mit Fr. 2.– pro Tag, meine Idealfigur zurückgewinnen kann.

Name: _____
Adresse: _____
PLZ/Ort: _____
Einsenden an:
Medra AG, Schaffhauserstrasse 466, 8052 Zürich, Telefon 01/302 23 51

Ausflugsziele und Hotels

Neu bei der Reka

Das Rekalino-Kinderprogramm im Ferienzentrum Wildhaus ist ideal für Familien, alleinerziehende Mütter/Väter mit Kindern sowie für Senioren mit Grosskindern

Aufgrund der nur positiven Erfahrungen und des letztjährigen Sommer-Animationsprogramms in den Rekadörfern Albonago und Wildhaus haben wir erstmals eine Freizeitbetreuerin im Feriendorf Wildhaus eingesetzt. Das Rekalino-Programm umfasst gesellschaftliche, sportliche und kulturelle Aktivitäten für Kinder, Erwachsene und auch für Senioren.

Auf dem Programm stehen neben der Kinderbetreuung das allabendliche Guet-Nacht-Gschichtli für jung und alt, Spiel- und Bastelprogramme, gemeinsames Bräteln am Cheminée, Informations- und Diskussionsabende im Gemeinschaftshaus, Wanderungen u.a.m.

Die Reka-Feriengäste kommen somit kostenlos in den Genuss dieses neuen familienfreundlichen Angebotes, welches seit Weihnachten auf dem Reka-Veranstaltungsprogramm steht.

DIÄT & KNEIPP-SANATORIUM
Dr. L. Felbermayer

Kuranstalt für biologische Ganzheitsbehandlung
A-6793 Gaschurn/Montafon/Austria

Ärztliche Leitung: Dr. L. und R. Felbermayer

Tel. 0043/5558/617-0, Telex 52145
RUHE - ERHOLUNG - GENESUNG
finden Sie in einem Haus mit gepflegter, **österreichischer Gastlichkeit:** gesunde **Vollwerternährung** aus biologischem Anbau.

Heilfasten-, Mayr-Kuren. Heilmassagen, Akupunktur, Neuraltherapie, Ozon-Sauerstoffbehandlung, Revitorgan-Zelltherapie. Heilmassagen und -gymnastik, Ozonhallenbad. Diätvorträge, Schulung in gesunder Küchenpraxis, Konzert- und Liederabende, Volkstanzabende auch für Senioren.

Schilauf im Schiparadies Silvretta Nova, 30 Lifte und Gondelbahn, 60 Kilometer Abfahrten. Langlaufloipen.

Geöffnet von 7.1. bis 13.4. 1985 und vom 12.5. bis 9.11. 1985. Fordern Sie **Gratisprospekte** unter «mir Fraue» an.

Atelier Design-Grafik Hansjörg Bregenz

Familienferien in der Schweiz

Im Ferienwohnungsverzeichnis 1985/86 der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft finden Sie zahlreiche Adressen von Ferienwohnungen. Ferienhäusern sowie auch von einigen Massenlagern und Wohnungen für Behinderte. Die Auswahl ist gross, es bieten sich – auf über 800 Ortschaften verteilt – Ferienmöglichkeiten für fast jedes Budget an.

Das Ferienwohnungsverzeichnis kann zum Preise von *Fr. 5.50* bei der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft, Brandschenkestrasse 36, 8039 Zürich 1, bezogen werden. Es ist auch bei zahlreichen Verkehrsbüros und bei Reise- und Auskunftsbüros der Schweizerischen Bundesbahnen erhältlich.

Erfolg bei Verkaufsaktionen mit Inseraten im SCHWEIZER FRAUENBLATT

Hotel Edelweiss Engelberg

Zentrale, ruhige Lage, herrliche Aussicht in die Bergwelt, schöne Aufenthaltsräume, Aussichtsterrasse, Liegewiese, Frühstücksbuffet, freundliche, gemütliche und familiäre Atmosphäre – eigener kostenloser Kindergarten!

Preisgünstig

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Fam. S. Oehen, Telefon 041 / 94 12 04

FH preisgünstige FERIEN
SCHWEIZERISCHE FAMILIENHERBERGEN

Kennen Sie den Jura?

Machen Sie einmal **preisgünstige Frühjahrsferien** im Vallée de Joux (Le Pont), in Les Rasses (bei Ste-Croix) oder auf dem Mont-Soleil (bei St-Imier). Sie werden begeistert sein. Im Mai besonders interessant! AHV-Bezüger erhalten 20% Rabatt. Verlangen Sie unsere Unterlagen, auch von andern Gegenden.

Schweizerischer Verein für Familienherbergen
4460 Gelterkinden, Telefon (061) 99 17 47

Hotel - Restaurant
ARIZONA
Lugano

Via Massagno 20, CH - 6900 Lugano
Tel. 091 / 22 93 43 - Telex 79087

Gepflegtes ***Hotel, zentral und doch ruhig gelegen, nur wenige Minuten zu Fuss vom Stadtzentrum entfernt.

Ruhige und sonnige Zimmer, alle mit Radio, Telefon und Balkon mit herrlicher Aussicht auf die Stadt, den See und die Berge.

Sonnenterrasse mit geheiztem Schwimmbad – Garten – Garage – Parkplatz.

BAR-RESTAURANT-KONFERENZRÄUME-AUFENTHALTSRÄUME

Persönliche Leitung: F. & L. Brunner

Albergo Garni Campofelice

und Ferienwohnungen

Tennis – Minigolf – Wasserski – Windsurfing

Tenero am Lago Maggiore
Tel. 093 / 67 23 51

Hotel Tödiblick

Braunwald

suisse accueil hôtels

autofrei
Fam. A. Studer-Herrmann, Tel. (058) 84 12 36

50 Jahre Familientradition
Ideal gelegen für Ihre Ferien im Sommer und Winter.
Alle Zimmer mit Bad/WC, Telefon, Radio
Spezielle Kinderzimmer / Aufenthaltsräume, Fernsehzimmer / Restaurant, Sonnenterrasse

Günstige Familienarrangements.

Schönheitsfarm

Haus Kapellenblick

Südschwarzwald, 1020 m
7668 Todtnauberg,
Telefon 0049/7671/705

Angebot: ein einmaliges Kursprogramm für sie und ihn. Entschlackung und Gewichtsreduktion durch schmackhafte Vollwertkost in Verbindung mit Kräutern aus eigenem biologischen Anbau. Täglich Entspannungstraining. Gymnastik für spezielle Bereiche und Ganzheitskosmetik. Die reine Schwarzwaldluft und die gepflegte Atmosphäre des Hauses sorgen für Harmonisierung des ganzen Menschen. Unterkunft in Komfort-Appartements. Ruhige Lage mit herrlicher Aussicht.

****HOTEL HERTENSTEIN
WEGGIS am Vierwaldstättersee

das grüne Paradies.
Südlage, vollkommene Ruhe,
Seeanstoss, Wildpark, Strand,
Hallenbad, Sauna.

Fam. G. Jahn
CH-6352 Hertenstein
Tel. 93 1444, Tx. 72284

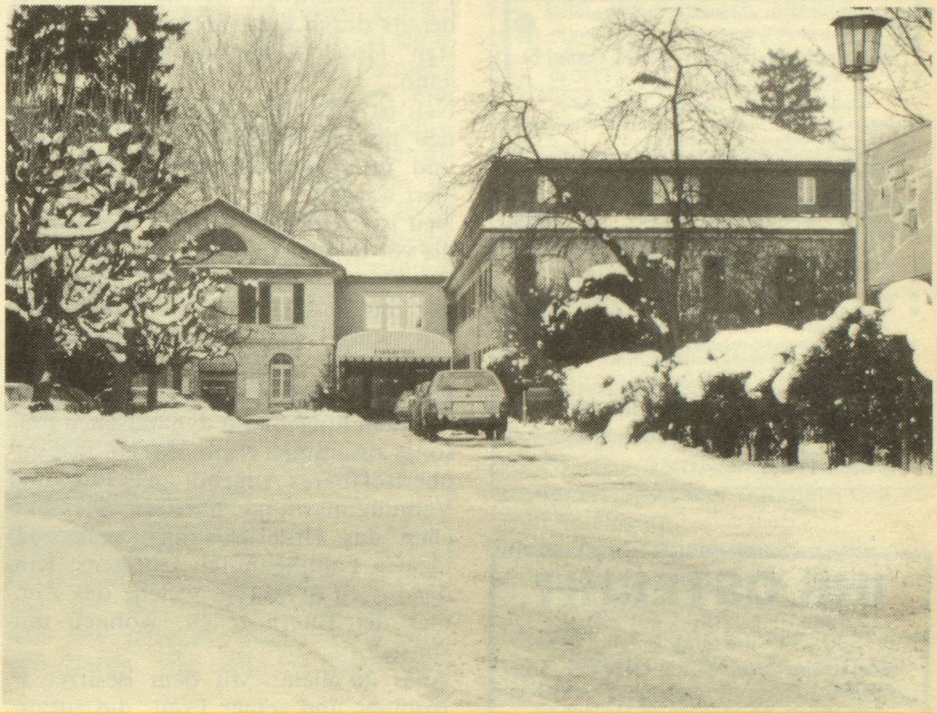
Schweizer Guide Hotels + Restaurants

Geschäftsreisende wie Feriengäste finden in der neuen Ausgabe des Guides «Hotels + Restaurants '85», herausgegeben von Ambassador Swiss Hotels, ein breites Angebot an guten Mittel- und Erstklasshotels in der Schweiz. Jedes der 107 Hotels wird in diesem Katalog ausführlich beschrieben und vierfarbig abgebildet. Eine Schweizerkarte und Stadtpläne der wichtigsten Orte dienen als nützliche Reise- und Informationshilfen.

Ambassador Swiss Hotels (kurz A.S.H.) ist keine Hotelkette im üblichen Sinne, sondern vielmehr die grösste Vereinigung individueller Schweizer Hotels. Nach eigenen Angaben kann ein Hotel nur Mitglied werden, wenn es den hohen Qualitätsansprüchen Rechnung trägt und auf Komfort, gute Küche und persönliche Gastlichkeit grossen Wert legt.

Für Stammgäste und solche, die es werden möchten, offeriert A.S.H. wiederum den «Hotelpass». Nach 9 Übernachtungen in mindestens 5 verschiedenen A.S.H.-Hotels ist die 10. Nacht inklusive Frühstück gratis – dies in einem beliebigen A.S.H.-Hotel, Luxushäuser nicht ausgeschlossen.

Ambassador Swiss Hotels, CH-3037 Herrenschwanden.



Tafelgenüsse und Gesundbaden in Schinznach

FLP. Schweizer Kurorte geniessen weltweit einen fast schon legendären Ruf. Ihre Gastlichkeit und ihr umfasssendes Freizeitangebot, ihre attraktive Infrastruktur also, kennen im internationalen Tourismus kaum einen Vergleich. So auch der Kurort Bad Schinznach, der zwischen Aarau und Brugg in einem idyllischen Park direkt an der Aare liegt. In Bad Schinznach sprudelt nicht nur die stärkste Schwefelquelle der Schweiz, in Bad Schinznach laden auch zwei gediegene Hotels, zahlreiche sportliche und kulturelle Angebote sowie eine herrliche Landschaft zum Verweilen ein.

Die 35–37 °C warmen Schwefelthermalbäder im klassizistischen Rundbau, im Habsburgbad oder draussen im «Thermi» wirken wohltuend auf den gesamten Organismus. Ärztlich wird eine Schwefelwasserkur bei Rheumatismus, Stoffwechselstörungen, Erkrankungen der Luftwege, bei Zirkulationsstörungen, nach Krankheiten, Unfällen und Operationen empfohlen.

Gesunde schätzen besonders die prophylaktischen Wirkungen des Schinznacher Heil- und Trinkwassers. Zum Kurort gehören zwei äusserst gastliche Hotels. Das ** Parkhotel besitzt nebst einer ausgezeichneten Küche sehr elegante Aufenthaltsräume, stilvolle Gastzimmer; das *** Hotel Habsburg ist vor allem wegen seiner familiären Atmosphäre beliebt. Beide Hotels sind umgeben von Golf- und Tennisplätzen, von einem riesigen, baumbestandenen Park und vielen Wanderwegen in der näheren und weiteren Umgebung. Und an kühlen Tagen laden drinnen gemütliche Bridge- und Spielnachmittage, interessante Vorträge, Ausstellungen und Konzerte zum Besuch und zum Mitmachen ein.**

Wenn Darmträgheit und Verstopfung Ihr Problem ist,

Dulcolax gibt dem trägen Darm den gewünschten Anstoss.

Dragées wirken nach etwa 8 Stunden, Zäpfchen schon innert 30 Minuten.

Ab Fr. 4.– in Apotheken und Drogerien.

Dulcolax hilft

Ausflugsziele und Hotels

BIOFIT Reisebüro für moderne Kur- und Fitnessferien
Kantonsstrasse 71
6048 Horw/Luzern Telefon 041-42 14 41

BLUMEN-REISEN

HOLLAND 1985

Blumenreisen durch Holland zur Insel Texel und Helgoland – Abreise immer am Montag, 9.15 h, ab Basel SBB
8.–14. April • 15.–21. April • 29. April–5. Mai • 13.–19. Mai • 27. Mai–2. Juni 1985

7 Tage tatsächlich nur Fr. 615.–

Verlangen Sie das ausführliche Detailprogramm mit vielen schönen Gratisprospekten und Landkarten

Naturschutz-Reisen, 4005 Basel 5
Postfach 546, Tel. (061) 33 91 91 + 33 40 40

→ Höhepunkte der Reise sind: ←

- Besuch von Amsterdam mit Grachtenboot-Rundfahrt
- Besuch im Fischereihafen Volendam
- Fahrt durchs mächtige und prächtige nordholländische Blumengebiet. Ein eindrückliches Erlebnis.
- Besichtigung bei den schönsten Windmühlen
- Watt- und Dünenwanderung möglich
- Tagesausflug auf die prächtige Insel Texel: Schafe – Blumen – Seehunde – Dünen – Watt – ein ganz eindrückliches Erlebnis
- Fahrt über den 34 km langen Abschlussdamm
- Besuch im Rhododendronpark Ostfriesland
- Besichtigung Fischereihafen und Fischhallen in Cuxhaven
- fakultative Tagesfahrt mit dem Seebäderschiff nach HELGOLAND und Inselwanderung zu den Vogelklippen
- Abschlusshöhepunkt: halbtägiger Besuch in der Welt grösstem und schönstem Vogelpark: WALSRODE in der Lünenburgerheide
- **Vom Mai–Oktober regelmässige Reisen Wachau – Wien – Burgenland**
  Verlangen Sie Programme

IHR OSTERHIT

7 Tage HP Fr. 385.– mit Skipass
Fr. 535.–. 1 Kind unter 6 Jahre gratis.

Hotel Beau-Site, 3925 Grächen, Tel. (028) 56 26 56. Zentrale Lage, 2 neue Gondelbahnen, Sportzentrum, Hallenbad.

Car-Reisen Galliker Ballwil

Reisekalender 1985

		Tage
9.–12. April	**Padua–Venedig–Innsbruck**	4
17.–24. April 23.–30. Mai 19.–26. Sept.	**Nevers–Lourdes–Riviera**	8
27. April–2. Mai	**Holland Tulpenblüte**	6
2.–7. Juni	**Pisa–Insel Elba–Siena**	6
10.–16. Juni	**Assisi–Siena**	7
7.–13. Juli	**Provence–Camargue–Burgund**	7
21.–27. Juli	**Ferienwoche in Saalbach**	7
11.–16. August	**Ferienwoche im Zillertal**	6
9.–15. Sept.	**Rom–Florenz**	7
14.–18. Okt.	**San Remo**	5

Alle Fahrten mit neuem Car mit Klimaanlage und Bordtoilette. Vollpension, Zimmer mit Bad und WC
Verlangen Sie unser Gratisprogramm.

041.89 14 94

Das «neue» Hotel Arizona in Lugano

Drei Minuten vom Bahnhof entfernt, an der Einfahrtstrasse aus der Richtung vom St. Gotthard, liegt das vom Architekten Tita Carloni geplante und 1955 gebaute Hotel Arizona. Seine Fortschrittlichkeit bewies das Hotel bereits durch die Anschaffung des ersten Hotel-Swimming-Pools in Lugano.

Neu ist das Restaurant «Il Minestrone» mit 80 Sitzplätzen, wo Tessiner und internationale Spezialitäten serviert werden.

Neu ist auch die «Golden West»-Bar, die vor dem Restaurant plaziert ist.

Das Haus verfügt über 56 Zimmer, die alle mit Bad/Dusche, Direktwahltelefon, Radio und Balkon ausgestattet sind und ein Optimum an Bequemlichkeit und Komfort bieten.

Mit dem jungen und dynamischen Personal zusammen ergibt das ein fast unübertreffbares Angebot an Service und Vergnügungsmöglichkeiten. Diesemachen das Hotel Arizona auch zum idealen Familienhotel. Übrigens: Kinder bis zu 6 Jahren, welche das Zimmer der Eltern teilen, wohnen umsonst.

Alles in allem: Mit dem Besitzer F. Brunner und seiner Frau, die zusammen das Haus leiten, wird das Hotel Arizona zu einem echten Erlebnis.

AKTUELL

TRAVEL CLUB 2000

FLUG-HITS:

Auckland	2620.–
Sydney	2090.–
Manila	1690.–
New York ab	695.–
Miami	ab 1290.–
Los Angeles	1190.–
Rio	1650.–
Lima	1660.–

...und viele weitere Reiseziele

Sihlstrasse 24, 8001 Zürich
01 / 211 15 65

reka:

Ferienwohnungen ...preisgünstiger!

Die Schweizer Reisekasse (Reka) vermietet 550 Ferienwohnungen in über 75 Ferienorten der Schweiz.

Freie Ferienwohnungen im Ferien-Zentrum Wildhaus
9. März – 20. April 85
4 Betten-Wohnung Fr. 412.– die Woche.
Oster-Arrangement Fr. 230.– für 4 Pers. alles inbegriffen.

Verlangen Sie den Ferienwohnungsprospekt «Reka-Ferien».

Rufen Sie uns an! Wir helfen Ihnen bei der Ferienplanung.

Schweizer Reisekasse
Neuengasse 15, 3001 Bern
Telefon 031 22 66 33

reka:

BAD SCHINZNACH

SCHWEFEL-THERMALQUELLE

Buchen Sie Lebensfreude

im eleganten Parkhotel** oder im familiären Hotel Habsburg*** und dazu unsere Spezialwochen.**

Autogenes Training
(Einführungskurs)
14.4.85 – 20.4.85
23.6.85 – 29.6.85

Autogenes Training
(für Fortgeschrittene)
21.4.85 – 27.4.85
30.6.85 – 6.7.85

Schlankheitswochen
10.3.85 – 16.3.85
17.3.85 – 23.3.85
9.6.85 – 15.6.85

Osterarrangement
4.4.85 – 9.4.85

Telefon 056 43 11 11 **Parkhotel****
Telefon 056 43 13 44
Hotel Habsburg*
5116 Schinznach-Bad

Schweizer Heilbad

Gleiche Rechte – ernst genommen

SPP. Als Prüfstein der Gleichberechtigung kann die am 10. März im Kanton Zürich zur Abstimmung gelangende Initiative «für eine getrennte Besteuerung der Ehegatten» betrachtet werden. Ruth Rutmann, Vertreterin der SP-Frauen im kantonalen Parteivorstand, fasst die Gründe, die für das Volksbegehren sprechen, zusammen und geht auf die Gegenargumente ein.

Auch wenn im Moment emanzipatorische Argumente nicht mehr besonders «in» sind, muss doch erwähnt werden, dass hier ein Hauptgrund für die Lancierung der Initiative war. Die Familienbesteuerung, wie wir sie im Kanton Zürich, in den übrigen Kantonen und im Bund kennen, betrachtet eine verheiratete Frau lediglich als Anhängsel ihres Ehemannes. Sie hat gegenüber den Steuerbehörden keine eigene Rechtspersönlichkeit und somit auch keine Rechte, aber trotzdem die Pflicht, über die Einkommens- und Vermögensverhältnisse Auskunft zu geben. Diese ungleiche Gewichtung der Ehepartner, die dem einen lediglich aufgrund des Geschlechtes Rechte entzieht, ist mit dem Verfassungsgrundsatz «Gleiche Rechte für Mann und Frau» nicht vereinbar. Sie lässt sich auch nicht vereinbaren mit dem Gedanken der Partnerschaft, wie er im neuen Eherecht zum Zuge kommt. Bei einer getrennten Besteuerung gelten beide Ehepartner als eigenständige Rechtspersönlichkeiten und übernehmen die Rechte und Pflichten für den sie betreffenden Anteil der Steuerbelastung. Zudem kann erreicht werden, dass beide Ehepartner über die finanziellen Verhältnisse der Familie Bescheid wissen. Das ist heute leider keine Selbstverständlichkeit.

Keine Strafe für Trauschein

Ein weiteres Argument, das für getrennte Besteuerung spricht, sind die im System der Familienbesteuerung auftauchenden Ungerechtigkeiten gegenüber Zweiverdienerfamilien im Vergleich mit unverheirateten Paaren. Sogar das Bundesgericht hat dem Kanton Zürich diese Ungerechtigkeit angekreidet. Die Steuerbehörden werden hier so oder so über die Bücher gehen müssen. Worin aber besteht diese Ungerechtigkeit? Bei Familien, in denen beide Ehepartner ausserhäuslich arbeiten, werden beide Einkommen zusammengezählt. Dadurch geraten sie im Vergleich zum wirtschaftlich gleich leistungsfähigen Paar ohne Trauschein in eine höhere Progressionsstufe. Diese Verschärfung geht zu einem grossen Teil auf Kosten der Ehefrau, da sie in der Regel das als «Zusatzeinkommen» betrachtete zweite Einkommen einbringt. Bei ungünstiger Konjunktur- und Beschäftigungslage kann dies als Druckmittel benützt werden, um sie vom Arbeitsmarkt fernzuhalten. Es ist aber nicht Aufgabe eines Steuergesetzes, arbeitsmarktpolitische Leitplanken aufzustellen oder gar gesellschaftspolitischen Druck bezüglich Rollen- und Aufgabenteilung in der Familie auszuüben. Eine getrennte Besteuerung würde hier wesentliche Verbesserungen bringen.

Fadenscheinige Gegenargumente

In den Abstimmungsunterlagen wird auf den Mehraufwand hingewiesen, den eine getrennte Besteuerung bringen würde. Wie sieht es damit aus? Der Zahlenumfang, der von den Steuerbehörden geprüft werden muss, erfährt durch die Einführung der getrennten Besteuerung praktisch keine Änderung. Wenn der Regierungsrat in diesem Zusammenhang von 200 neuen Beamten und mehr als 30 Millionen Franken Mehrkosten für Räumlichkeiten und Besoldungen spricht, kann man eigentlich nur den Kopf schütteln. Das gleiche gilt für die Behauptung, bei einer getrennten Besteuerung würden viele Frauen geradezu zur ausserhäuslichen Tätigkeit gezwungen, weil Einverdienerehepaare steuerlich stärker belastet würden. Die Initiative hält aber ausdrücklich fest, dass untere Einkommen durch die Einführung der getrennten Besteuerung nicht höher belastet werden dürfen. Ein Steuergesetz sollte arbeitsmarktpolitisch neutral sein, also weder Ehepartner zur ausserhäuslichen Tätigkeit «zwingen» noch sie an den häuslichen Herd verweisen. Die Initiative, als Anregung formuliert, lässt hier durchaus den nötigen Spielraum.

Ein weiteres Gegenargument, die Aufteilung des Vermögens innerhalb einer Familie würde bei der getrennten Besteuerung nur unter grossen Schwierigkeiten durchzuführen sein, trifft sicher auf den grössten Teil der Steuerpflichtigen nicht zu, weil sie wenig oder gar kein Vermögen haben. Aber auch für diejenigen, die über ein grösseres Vermögen verfügen, wird das sicher nicht so schlimm werden; die Aufteilung muss zwar einmal gemacht werden, die entsprechenden Zahlenangaben lassen sich dann aber in den meisten Fällen von Jahr zu Jahr übertragen, genauso wie es bei vielen Angaben in der Steuererklärung heute schon gemacht wird.

Signal für den Bund

Übrigens: Auch auf Bundesebene sind Revisionsbestrebungen bezüglich der Steuergesetzgebung im Gange. Wenn der Kanton Zürich jetzt zur getrennten Besteuerung ja sagt, haben wir die Chance, dass in dieser Beziehung auch die Weichen beim Bund richtig gestellt werden können.

Ruth Rutmann, 8330 Pfäffikon

Die Melbrosin Propolis Salbe enthält neben verschiedenen Baumharzen das Bienenkittharz Propolis, den Naturstoff aus dem Bienenstock.
Diese Rheumasalbe hilft gegen Arthrose, Arthritis, Gelenk-und Muskelschmerzen, Tennisarm und dient auch zur Sportmassage.

Melbrosin®
Propolis Produkte

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Ein Inserat?
Welches Format?
Was kostet es?
Die Antwort weiss
Tel. 01/9108016

Möbel bemalen – mein Hobby

Zeichnen und Malen gehörten während der Schulzeit zwar stets zu meinen Lieblingsfächern, doch ans Möbelverzieren dachte ich erst kurz vor unserer Heirat. Es war im Winter 1960. Wir planten die Aussteuer, die Anschaffungen für Haus und Stall. Das vorhandene Geld reichte nicht für alle Wünsche. Gerne hätten wir in der Stube den blau-grün gestrichenen Wandschrank durch ein schönes Stubenbuffet ersetzt. Nur eben – das Wunschmöbel sprengte unser Budget und so beschlossen wir, den Wandschrank zu verschönern, so dass er zu den übrigen neuen Stubenmöbeln passen würde. Gemeinsam laugten wir ihn ab, ersetzten den defekten Kranz und Fuss.

Anhand des Lehrganges von Christian Rubi begann ich zu üben und zu entwerfen, bis ich mich sicher genug fühlte, den Schrank mit einfachen Ornamenten zu versehen. Dieses erste Stück gefällt uns heute noch, und es hat mich veranlasst, später verschiedene andere Techniken und Möglichkeiten auszuprobieren. Nicht zuletzt meine Kurstätigkeit während rund zwanzig Jahren, bei Bäuerinnen- und anderen Frauenvereinen in der näheren Umgebung, hat mir viele wertvolle Erfahrungen gebracht.

Heute freue ich mich, wenn ich in Bauernhäusern sorgfältig instandgestellte und geschmackvoll bemalte Möbel sehe. Es waren ja von jeher Bauernmöbel, die mit Malereien geschmückt worden sind. Dass diese Tradition eine ausserordentliche Renaissance erlebt hat, liegt im Zuge der Wiederentdekkung unseres, von den Vorahnen ererbten Kulturgutes.

Die Abbildung auf dem Titelblatt gibt eines von vier bemalten Feldern auf einem Schrank wieder. Den Schrank erhielten wir von einer Bekannten geschenkt, weil ihr das unansehnliche, dunkel gestrichene Möbel im Weg war. Während rund zwei Jahren, mit zeitlich grossen Unterbrüchen, denn während der Sommermonate komme ich nicht zum Malen, arbeitete ich daran. Die Wünsche von Ehemann und Kindern wurden weitgehend auf den vier Füllungen erfüllt: Winterlandschaft mit Schneefreuden, Ausblick vom Kaien auf den Alpstein, unser Dorf Heiden mit dem Bodensee, die Gebäude unseres Hofes mit den davor weidenden Tieren.

In der Remise warten noch viele Truhen und Kästen – zum Teil stark defekte – auf ihre Verschönerungskur. Ich denke, dass es mir auch als «pensionierte» Bäuerin nicht langweilig werden wird!

Erika Graf

Beim Malen der selber entworfenen Dachuntersichtplatten

Unser «Heimet», etwas unterhalb des Dorfes gelegen

Frauenszene

Frühstückstreffen mit 1300 Frauen

Zum «Frühstückstreffen für Frauen» im Berner Kursaal kamen 1300 Frauen. Die Konzertsängerin Sonja Sieber, Frau des als Zürcher Obdachlosenpfarrers bekanntgewordenen Pfarrers Ernst Sieber, bekannte sich zu einer echten Emanzipation. Die Organisatorinnen des überkonfessionellen Treffens wollen dem Glauben eine Chance geben.

Arbeitsheft zu «Recht auf Leben»

Der Evangelische Frauenbund der Schweiz (EFS) hat ein Arbeitsdossier zusammengestellt, das gute Grundlagen für die Beurteilung dieser Frage nach «Recht auf Leben» aus juristischer, ethischer, theologischer und psychologischer Sicht liefert.

Ehrendoktor für Renate Huch

Renate Huch, Chefin des Perinatalphysiologischen Forschungslaboratoriums an der Frauenklinik der Uni Zürich, wurde von der Medizinischen Fakultät der Universität Uppsala (Schweden) zur Ehrendoktorin ernannt.

Jacqueline Guggenbühl neue Präsidentin bei Migros Basel

Jacqueline Guggenbühl hat am 1. Januar Heinrich Morf im Präsidium der Verwaltung der Genossenschaft Migros Basel abgelöst.
1966 wurde sie Mitglied des Genossenschaftsrates, 1969 Delegierte der Migros Basel beim Migros-Bund. 1976 wurde sie in die Verwaltung berufen.

Aktivferien mit Ruth Steinmann

Steinmann-Tours, der von der bekannten Bergsteigerin Ruth Steinmann geleitete kleine Trekkingbetrieb, bietet im Jahresprogramm 1985 ein vielfältiges Angebot. Neben Bergsteigen und Wandern in der Schweiz, Europa und Pakistan mit Klettereien bis über 8000 Metern über Meer werden auch verschiedene Ferienkurse in naiver Malerei, im Bedrucken von Stoffen, in Entspannungsgymnastik, Heilkräuterkunde offeriert.
Ruth Steinmann, Gustav-Heinrich-Weg 10, 8038 Zürich.

Carla Siegen-Zehnder Präsidentin der Frauen- und Müttergemeinschaften

Lotti Brun-Bisegger, Luzern, ist vor kurzem als Präsidentin der Frauen-und Müttergemeinschaften der Schweiz zurückgetreten. Mit der Verabschiedung der 53jährigen Luzernerin geht in der Geschichte dieser katholischen Frauenorganisation mit rund 120000 Mitgliedern eine Ära zu Ende. Sie war vom echten Bemühen geprägt, der katholischen Frau zu mehr Eigenständigkeit und zu einem modernen Selbstbewusstsein zu verhelfen.
Zur neuen Verbandspräsidentin der Frauen- und Müttergemeinschaften (FMG) wurde Carla Siegen-Zehnder aus Zug gewählt. Sie ist Mutter von drei erwachsenen Kindern und war bis vor kurzem Präsidentin der FMG St. Michael, Zug. Neben der Leitung dieser Frauengemeinschaft wirkte sie in verschiedenen Vorständekursen im Bildungszentrum der Frauen- und Müttergesellschaften in Schwarzenberg LU mit.

Wir gratulieren

Marianne Harder neu Präsidentin bei Frauenhaus-Trägerverein Winterthur

Zur Präsidentin des «Vereins zum Schutze misshandelter Frauen», dem neugeschaffenen Trägerverein des Frauenhauses Winterthur, wurde Marianne Harder, Seuzach, gewählt. Der Verein zum Schutze misshandelter Frauen, der im Dezember 1984 gegründet wurde, gewährleistet den Betrieb des Frauenhauses Winterthur in finanzieller und betrieblicher Hinsicht.

Edith Thommen

Die Sektion Zürich des Schweizerischen Verbands Rotkreuzdienst hat Zfhr Edith Thommen-Hofstetter, Winterthur, zu ihrer neuen Präsidentin gewählt.
Sie tritt die Nachfolge der zurückgetretenen Gfhr Elisabeth Bernhard, Eglisau an.

Gertrud Heizmann wurde 80

Gertrud Heizmann feierte den Geburtstag an der Seite ihres Gatten, des Schriftstellers Erwin Heimann. Sie wuchs in Bern auf, ging da zur Schule, machte eine Buchhändlerlehre und schloss ihre Berufsausbildung mit dem

Diplom als Buchhändler ab. Heute wohnen Erwin Heimann und seine Frau Gertrud Heizmann, in Heiligenschwendi.
Hier eine Auswahl ihrer Werke:
Sechs am Stockhorn, 1939 - Die Sechs am Niesen, 1941 - Neuauflagen der beiden Bände unter dem Titel Sechs in den Bergen 1947/1960 - Xandi und das Wunderkraut, 1943/1957/1975, Schwedische Ausgabe 1953 - Christjohann und Kesslergret, 1946/1959, Schwedische Ausgabe 1952 - Munggi, 1950/1965 - Fünf Kinder und drei Geissen, 1953 - Enrico, 1954/1961/1983 - Unter der Brücke, 1958/1970 - Wir haben noch Wind in den Haaren, 1960 - Um zehn Uhr auf der Concord, 1963/1967, Holländische Ausgabe 1964 - Das vorwitzige Rötelein, 1966/1979 - Zwischen Firn und Asphalt, 1970 - E Spatz flügt i Himmel, 1972 - Mutter Jolile, 1976 - D Josephine u ihri Tochter, 1980.

Frauenszene

Die Frau in der Gesellschaft

Die Freisinnig-Demokratische Partei der Schweiz hat sich 1971 ganz klar für die Einführung des Frauenstimmrechts und 1981 für den Verfassungsartikel für gleiche Rechte von Mann und Frau ausgesprochen. Sie ist sowohl in der Bundesversammlung als auch in kantonalen und kommunalen Parlamenten mit weiblichen Mitgliedern vertreten. Sie stellt seit vergangenem Oktober auch die erste Frau im Bundesrat. Der Einsatz für die Frauen soll damit aber nicht abgeschlossen sein. Bei der Gleichberechtigung handelt es sich um einen laufenden Prozess.
Die nächste ordentliche Delegiertenversammlung vom 19./20. April 1985 in Davos steht unter dem Motto «Die Frau in der Gesellschaft». An dieser Tagung werden in verschiedenen Arbeitsgruppen Probleme diskutiert, welche sich Frauen in jeglicher Situation, unabhängig vom Zivilstand, und in jedem Alter stellen. Folgende Themen wurden dafür in Aussicht genommen:
1. In einer Arbeitsgruppe «Arbeitswelt» sollen der Stellenwert der Frauenarbeit in unserer Wirtschaft, die Frau im Arbeitsrecht und in den Gesamtarbeitsverträgen, Teilzeitarbeit, Job-Sharing, neue Technologien und so weiter besprochen werden.
2. Eine Arbeitsgruppe «Altersvorsorge» behandelt Probleme im Zusammenhang mit der 10. AHV-Revision und der 2. Säule sowie der Selbstvorsorge, die sich vor allem für die Frauen stellen.
3. In einer Arbeitsgruppe «Krankenversicherung» geht es um die wichtigsten Fragen im Gesundheitswesen, bei der Krankenversicherung und beim Mutterschaftsschutz.
4. In einer Arbeitsgruppe «Aus- und Weiterbildung» wird über Wiedereinstieg, zweiten Bildungsweg und so weiter diskutiert.
5. In einer Arbeitsgruppe «Steuerrecht» sollen Fragen im Zusammenhang mit dem neulich ergangenen Bundesgerichtsurteil betreffend die Diskriminierung von Ehepaaren im Vergleich mit Konkubinatspaaren und Lösungsmöglichkeiten (Splitting, Tarifvarianten, Abzugsmöglichkeiten und so weiter) erörtert werden.
6. In einer Arbeitsgruppe «Zivilschutzdienst/Gesamtverteidigung» geht es um die Rolle der Frau in diesen Bereichen.
Die Arbeitsgruppen werden am Freitagnachmittag die Themen behandeln und ihre Schlussfolgerungen ziehen. Am Samstagmorgen werden die Gruppenleiter über die Tätigkeiten rapportieren. Anschliessend wird, mit neuen Teilnehmern, ein Panelgespräch unter dem Motto «Was kann die FDP für die Frauen tun?» durchgeführt.
Auskünfte durch das Generalsekretariat FDP, Postfach 2642, 3001 Bern.

Spitalpersonal: 76% sind Frauen

Über drei Viertel der Angestellten in den Schweizer Spitälern sind Frauen. Diese Angaben stammen aus der vom Bundesamt für Statistik (BFS) veröffentlichten Betriebs- und Rechnungsstatistik 1982/83 der Krankenhäuser. Da wiederum nicht einmal die Hälfte der befragten Betriebe antwortete haben zahlreiche andere Angaben, wie Bettenbestand, Pflegetage usw. eine nur beschränkte Aussagekraft. Die gesetzliche Grundlage für eine Auskunftspflicht soll nun mit der Revision der Krankenversicherung geschaffen werden.
Die 1983 von der Statistik erfassten 432 Betriebe beschäftigten insgesamt 117000 Personen aller Kategorien. Diese verteilen sich auf medizinisches und paramedizinisches Personal, Verwaltungs- und Hilfspersonal. Im Vorjahr beschäftigten 462 Betriebe insgesamt 119000 Personen bei einem Bettenbestand von 69000.
Der Betriebsaufwand der 432 Betriebe belief sich 1983 auf 6,4 Milliarden Franken, 72 Prozent der Betriebsausgaben in diesem Bereich wurden für die Löhne des Personals in den Allgemeinspitälern aufgewendet.
Vom gesamten Personalbestand der erfassten Betriebe sind 76 Prozent Frauen. In den Allgemeinspitälern stellen die weiblichen Angestellten sogar 78 Prozent des Personals, nämlich 17 Prozent der Ärzte, 93 Prozent des Pflegepersonals, 83 Prozent des medizinisch-technischen Personals, 72 Prozent des Verwaltungspersonals sowie 76 Prozent des Ökonomie-, Transport- und Hausdienstpersonals.

Warum sich ein Inserat im SCHWEIZER FRAUENBLATT immer lohnt – sagt Ihnen Tel. 01/9108016

AHV für geschiedene Witwen vereinfacht

Die Sozialversicherungsabteilung des Bundesgerichtes in Luzern hat vor kurzem die Praxis geändert. Die für eine Rente vorausgesetzte Unterhaltspflicht des Mannes muss nicht schon aus dem Scheidungsurteil oder der Konvention hervorgehen.
Artikel 23 des AHV-Gesetzes setzt die geschiedene Frau beim Ableben des Ex-Mannes einer rentenberechtigten Witwe gleich, sofern der Mann ihr gegenüber unterhaltspflichtig war und die Ehe mindestens zehn Jahre gedauert hat. Neben eigentlichen Scheidungsrenten wurden auch einmalige finanzielle Abfindungen als «Unterhaltspflicht» anerkannt.
Bisher musste jedoch der Unterhaltscharakter der einmaligen Zahlung aus dem Wortlaut des Scheidungsurteils oder der Scheidungskonvention ersichtlich sein. Leistet der Mann bei der Scheidung Zahlungen «unter allen Titeln» oder etwas Ähnliches, dann kann künftig eine AHV-Witwenrente auch gewährt werden, wenn eine Unterhaltspflicht nicht erwähnt wird.

Im April beginnen wieder neue Wirtekurse

Die Gastgewerbeschule Luzern der Geag Gastgewerbe Einsatz AG beginnt Mitte April 1985 wieder mit fünf Klassen Wirtekurse neben der Berufsarbeit. So können Hotel- und Restaurantangestellte an ihren freien Tagen während der Dauer eines Jahres oder während der Sommersaison eine anspruchsvolle Weiterbildung absolvieren und gleichzeitig mit dem begehrten Wirtepatent den Wirtekurs abschliessen. Die bewährten Wirtekurse und Kaderkurse der Gastgewerbeschule Luzern sind erfahrungsgemäss immer viele Wochen im voraus besetzt. Es lohnt sich daher die Kursinformationen rechtzeitig zu verlangen. Voraussetzung für die Zulassung zur Wirteprüfung sind eine Berufslehre in der Lebensmittelbranche von mindestens drei Jahren oder mindestens 12 Monate qualifizierte Tätigkeit im Gastgewerbe.
Gastgewerbeschule Luzern, Wesemlinstrasse 46, 6006 Luzern

Auf der Suche nach neuen Wegen in der Führung von Frauengruppen

In einem Ausbildungsseminar, das der Schweizerische Verein der Freisinnigen Frauen im März im Schloss Lenzburg durchführt, soll gemeinsam versucht werden, wie die Strukturen der Frauengruppen den heutigen Bedürfnissen angepasst werden können und die Frauengruppenarbeit attraktiver und wirksamer gestaltet werden kann.
Aus dem Programm:
Aufgaben und Ziele einer politischen Frauengruppe
Kurzreferat von Regula Frei-Stolba, Aarau, Präsidentin SVFF
Methoden der Gruppenführung: Theorie und Praxis
Referat von Anita E. Gerster-Calonder, Betriebspsychologin, Zentralsekretärin Schweizerische Volkshochschulen, und Franziska Frey-Wettstein, Präsidentin des Vereins der Freisinnigen Frauen der Stadt Zürich
Themen der Gruppenarbeiten:
Die Frauengruppe als «Frauenlobby» in der FDP? Frauensolidarität über die Parteigrenzen hinaus?
Wie motivieren wir Frauen für die politische Arbeit, und wie bauen wir sie auf?
Wie gewinnen wir Mitglieder, und wie aktivieren wir sie?
Auskünfte bei Erika Bigler, Eichenstrasse 14, 9303 Wittenbach.

Mehr Solidarität für Ausländerinnen

«Frauenunterdrückung, Rassismus und ausländerfeindliche Politik» standen im Mittelpunkt eines gemeinsamen Kongresses ausländischer und schweizerischer Frauen.
Rund 400 Frauen, davon ein Drittel Ausländerinnen, haben in verschiedenen Arbeitsgruppen zu den Themen «Ausländerinnen in Schule und Beruf, Arbeit, Sextourismus, binationale Ehe- und Partnerschaft und Flüchtlinge» diskutiert. Als Ergebnis ergab sich eine über 40 Punkte umfassende Resolution.
Wesentlich sind dabei die Gleichstellung von Ausländerinnen und Schweizerinnen, ein wirksamer Kündigungsschutz, die Finanzierung von Frauenprojekten durch die öffentliche Hand, Gratisunterricht in der jeweiligen Landessprache für Ausländerinnen während der Arbeitszeit sowie Gratisbetreuung ihrer Kinder durch die Kantone unter Einbezug bestehender Institutionen.
Die Kongressteilnehmerinnen verlangten zudem die Gleichstellung von Männern und Frauen im Ausländerrecht. Der Kongress stellt einen ersten Schritt im Hinblick auf eine konkretere Zusammenarbeit zwischen schweizerischen und ausländischen Frauen dar.
In der Schweiz leben 400000 Ausländerinnen – das ist ein Siebtel der gesamten weiblichen Bevölkerung.

Concours National Féminin de Musique du Lyceum de Suisse

Der Lyceum-Club der Schweiz organisiert vom 17.–20. Oktober 1985 seinen 29. Musikwettbewerb. Er ist den Instrumenten Klavier und Orgel vorbehalten.
Die Musikkommission setzt sich aus folgenden Damen zusammen: Lucienne Dalman, Präsidentin, Neuenburg, Nelly Turtach, Quästorin, Genf, Ursula von Wyss, Sekretärin, Neuenburg, Marianne Zimmer, Bern, und Yvonne Burren, Biel. Sie sind besonders bemüht, das hohe Ansehen, das dieser Wettbewerb geniesst, weiter zu fördern. Zur Mitwirkung zugelassen sind alle Schweizerinnen (auch mit Wohnsitz im Ausland) sowie Ausländerinnen, welche seit mindestens 2 Jahren in der Schweiz niedergelassen sind oder in den Grenzgebieten wohnhaft sind.
Das Patronatskomitee setzt sich aus Persönlichkeiten der Politik und des schweizerischen Musiklebens zusammen sowie aus je einem Vertreter der 3 Radiosender.
Musiksachverständige von Radio Schweiz, namhafte Solisten sowie Dirigenten bilden die Jury, welche sich vorbehält, den 1. und 2. Preis von Fr. 5000.– bzw. Fr. 3000.– nur zu verleihen, wenn die musikalischen Vorträge dem vorgesehenen Niveau entsprechen. Zahlreiche Preise erwarten die Konkurrentinnen, die sich durch ihre gute Ausführung auszeichnen. Zwei Preise von Fr. 500.– sind für die besten Interpretationen von schweizerischer Musik vorgesehen.
Das Symphonieorchester von Neuenburg, unter Leitung von Herrn Théo Loosli lädt die Siegerin ein, in einem Konzert in der Saison 1985/86 mitzuwirken. Den preisgekrönten Musikerinnen wird Gelegenheit geboten, in den verschiedenen Sektionen des Lyceum-Clubs sowie auch im Radiostudio der welschen Schweiz zu konzertieren. Das öffentliche Schlusskonzert wird in Direktübertragung von Radio romande ausgestrahlt.
Letzter Einschreibetermin: 8. September 1985. Anmeldeformulare sind erhältlich bei Commission musicale du Lyceum de Suisse, 8, rue L.-Berthoud, 2000 Neuchâtel. Lucienne Dalman

Ihr Hotel im Herzen der Stadt Zürich

Nur ein paar Gehminuten von Zürich HB, Universität, ETH, Einkaufs- und Geschäftszentren und See.

Das preiswerte, komfortable Hotel Garni. Alle Zimmer mit Direktwahl-Telefon, Farbfernseher, WC/Dusche oder Bad.

HOTEL RÜTLI Zürich

Zähringerstrasse 43 8001 Zürich
Tel. 01-251 54 26 Telex 816037

Weben – Malen – Leben

Bei meinen einwöchigen Kursen im Tessinerdorf Breno, Malcantone, ist der lebendige Prozess des Schaffens, des Wahrnehmens, der zum Werk führt, das Wichtigste. Das langsame Vortasten in die in uns schlummernden schöpferischen Kräfte führt uns auf den Weg zu unserem eigenen Ausdruck.
Es wird mit Farbe und Form, Material und Struktur experimentiert; wir belauschen die Natur und lassen uns von ihr inspirieren. Die Gruppe hilft, etwas zu wagen. Die Lust zu entdecken, zu experimentieren, erwacht wieder.
Es geht mir also nicht allein um etwas fertig Gewobenes. Der Kurs ist für Frauen und Männer, für Anfänger und Fortgeschrittene, und auch als Ferien von zu Hause gedacht.
Ausführliche Kursunterlagen mit Angaben der Kursdaten sowie der Kosten können bezogen werden bei Iris Rüegg-Zürcher, 8627 Grüningen.

Sich während einer Woche auf seine eigenen schöpferischen Kräfte besinnen, sie kennenlernen und mit ihnen arbeiten und leben – das ist mein Wunsch für die gemeinsame Woche im Tessinerdorf Breno.
Verschiedene Wochenkurse von April bis Oktober. Kosten Fr. 490.–.

Aus den Frauenzentralen

Ein Eherecht für gleichwertige Ehepartner

E.K. Die Frauenzentrale Graubünden lud zu einer Informationsveranstaltung zum neuen Eherecht ein. Referenten waren Rechtsanwältin Elisabeth Lardelli und Ständerat Luregn Mathias Cavelty, überzeugende Befürworter der Eherechtsrevision.

Die Präsidentin der Frauenzentrale Graubünden, Anna Lydia Florin, hob anfangs hervor, wie wichtig die gute und ausführliche Information ist, wenn es nun in der Volksabstimmung um das neue Eherecht geht. Orientierungsversammlungen und Merkblätter leisten in dieser Hinsicht gute Dienste.
Elisabeth Lardelli, Rechtsberaterin der Frauenzentrale Graubünden, erläuterte anhand von Beispielen aus ihrer täglichen Praxis, welche Auswirkungen das geltende Recht im Falle von Streitigkeiten für die Betroffenen hat. Die Frau ist heute schlechter gestellt als der Mann. Bei einer Eheauflösung zieht sie finanziell sehr oft den kürzeren. Die veralteten Bestimmungen sollen nun durch ein neues Gesetz ersetzt werden, das beide Partner als gleichwertig behandelt und den heutigen Gegebenheiten Rechnung trägt.
Der Mann trägt die volle Verantwortung für die Familie. Folglich «befiehlt» er auch. Die Frau hat seinen Namen anzunehmen, sein Bürgerrecht, während sie ihr eigenes verliert. Sie hat sich niederzulassen, wo er will. Er verwaltet und nutzt das Vermögen, sein eigenes und ihr eingebrachtes Gut, ohne jegliche Auskunftspflicht. Er kann das von der Familie bewohnte Haus oder die Wohnung ohne ihre Zustimmung verkaufen oder kündigen, ihr Sparheft auflösen und das Geld aufbrauchen.
Oft liegt es auch bei der Frau, die Beweise zu erbringen, was ihr Frauengut war. Umgekehrt kann die Frau ihren eigenen Verdienst aber nur zum Teil für sich behalten.

Ständerat Dr. Luregn Mathias Cavelty erläuterte als Präsident der Vorberatungskommission die Neuerungen, die das neue Eherecht bringen soll. Als Grundsatz gelte neu Gleichbehandlung und Partnerschaft. Mann und Frau werden als mündig genug erachtet, die Gestaltung ihrer Gemeinschaft gemeinsam zu bestimmen.
Die Schweiz ist neben Monaco und Liechtenstein das einzige europäische Land, das den Frauen bei einer Ehe den Namen des Mannes aufzwingt. Vorgesehen ist nun eine Kompromisslösung. Der Name des Mannes wird Familienname. Wenn die Frau dies ausdrücklich wünscht, kann sie aber ihren Namen jenem des Mannes voranstellen. Sie behält auch ihr Bürgerrecht und erwirbt jenes des Partners hinzu. Die Kinder erhalten das Bürgerrecht des Vaters. Für die bereits geschlossenen Ehen wird jeder Frau das Recht zugestanden, innerhalb eines Jahres nach Inkrafttreten des Gesetzes ihr ursprüngliches Bürgerrecht zurückzufordern.
Für Rechtsgeschäfte wie Miete, Kündigung, Kauf oder Verkauf der ehelichen Wohnung beziehungsweise des Hauses braucht es die Zustimmung beider Partner. Beide haben gemeinsam zum Unterhalt der Familie beizutragen. Der Verdienst der Ehefrau ist nicht mehr Sondergut. Der kindererziehende und haushaltführende Partner hat Anrecht auf eine angemessene Entschädigung. Damit soll die Erziehungsarbeit aufgewertet werden. Die eheliche Errungenschaft wird neu zur Hälfte geteilt. Auch erbrechtlich soll die Ehefrau dem Mann gleichgestellt werden.
Die Fortschritte, die in mühsamer Parlamentsarbeit geschaffen wurden, sollen nun verwirklicht werden. Mit dem Referendum ist nun das Volk zur Stellungnahme eingeladen. Jetzt kommt's vor allem auf uns Frauen an.

Von unseren Inserenten

Mode von Beyeler – ein Kompliment für die modebewusste Dame

Seit über sechzig Jahren pflegt das Mode- und Versandhaus Beyeler, 5600 Lenzburg, besonders tragbare Mode für jedes Alter und in jeder Grösse. Längst ist es kein Geheimnis mehr, dass Modelle von Beyeler besonders gute Trageigenschaften aufweisen, und das bis in die starken Grössen. Diesem Ruf ist Beyeler auch mit der neuesten Kollektion wiederum gerecht geworden. Darüber hinaus aber bestechen die Modelle dieses Frühlings durch ihre natürliche Frische.
Für ganz hohe Ansprüche präsentiert Beyeler die Kollektion Boutique. Hier dominieren kostbare Gewebe aus Naturfasern. Feinster Schweizer Baumwollvoile in wunderschönen Schmetterlingsfarben, sommerliche Unigewebe mit reinem Leinen oder edle Wildseide. Dank exklusiver bis ins Detail durchstudierter Grundschnitte können auch diese Boutiquemodelle bis Grösse 48, oft sogar bis Grösse 52 angeboten werden.

Um das Angebot abzurunden, können seit dieser Saison auch die Herren vermehrt vom modischen Können des Beyeler-Teams profitieren. Die Kollektion Beyeler-Monsieur umfasst elegante Chemiserie, Pullover, Freizeitbekleidung und Schuhe für den gepflegten Herrn in jedem Alter.

Treffpunkt für Konsumenten

SIH-geprüfte Friteusen

Die Entscheidung, ob der Friteuse knusprige oder fetttriefende Chüechli, Pommes frites oder Fischstäbli entnommen werden können, hängt vom Thermostat ab. Ein guter Thermostat hält die eingestellte Temperatur bei, reagiert empfindlich auf Temperaturschwankungen, so dass einerseits keine zu starke Erhitzung auftreten kann, anderseits bei einer Abkühlung die Heizung sofort wieder einschaltet und das Öl aufheizt. Ein träger Thermostat reagiert oft erst, wenn die Öltemperatur bis zu dreissig Grad gesunken ist. Das Resultat: Bleiches, schwammiges, «ölhaltiges» Backgut, das nicht schmeckt, dafür schwer auf dem Magen liegt und die Kalorienzufuhr verdoppelt. Auf dem Markt werden zahlreiche Modelle angeboten. Welche sich besonders bewähren, kann der Publikation «Friteusen» entnommen werden, die das Schweizerische Institut für Hauswirtschaft herausgibt. Neben den oben erwähnten Angaben enthalten die Tabellen weitere wichtige Daten, unter anderem über den Ölverderb, Energieverbrauch, die Preise.
Schweizerisches Institut für Hauswirtschaft, 8045 Zürich

Was unterscheidet das bessere Bügeleisen vom guten?

Kl. Die Temperatur soll sich gleichmässig über die ganze Bügelsohle verteilen. Sie darf nur wenig vom eingestellten Wert abweichen. Der Thermostat muss genau schalten. Diese Kriterien gelten sowohl für Regler- als auch für Dampfbügeleisen. Worauf es bei beiden Systemen sonst noch ankommt, nach welchen Grundsätzen man ein Bügeleisen auswählt, wie es gereinigt und unterhalten wird, steht in der neuen Publikation, die das Schweizerische Institut für Hauswirtschaft überarbeitet und dem neuesten technischen Stand angepasst hat. Die anschliessenden Tabellen geben Auskunft über die Qualitäten und Eigenschaften der einzelnen SIH-geprüften Modelle.
Die Publikation «Bügeleisen» kostet Fr. 7.–. Sie kann beim Schweizerischen Institut für Hauswirtschaft, Binzstrasse 18, 8045 Zürich, Tel. 461 39 44, bezogen werden.

Frischhaltefolien im Test

Umweltverträglichkeit – ein Kaufkriterium

KS. Zum Aufbewahren von Speiseresten, Fleisch, Früchte usw. im Kühlschrank wird seit Jahren die im Handel angebotene Frischhaltefolie als Verpackungsmaterial verwendet. Alle diese Folien sind aus Kunststoff und sehen gleich aus. Sind sie aber tatsächlich gleich? Weshalb dann die grosse Preisspanne? Und – eine wichtige Frage im Zusammenhang mit der Verpakkungs- und Abfallbeseitigungsproblematik – wie steht es mit deren Umweltverträglichkeit? «prüf mit» wollte es genau wissen und beauftragte die EMPA St. Gallen, sieben der auf dem Schweizer Markt wichtigsten Frischhaltefolien zu analysieren und auf ihre Gas- und Wasserdampfdurchlässigkeit zu prüfen.
Im praktischen Umgang mit diesen Folien gibt es meist Ärger beim Abreissen und Anwenden infolge der Eigenschaft des Aneinanderklebens dieser Folien. Generell kann gesagt werden, dass die meisten Anbieter noch keine optimale Lösung für eine geeignete Abreissvorrichtung gefunden haben.
Die Materialprüfung ergab, dass eine der geprüften Folien aus PVC hergestellt ist. Sie hat den Vorzug, dass damit Aromaschutz gewährleistet wird, was vorwiegend beim Verpacken von Tiefkühlgut Vorteile hat. Zieht man jedoch die bei der Vernichtung von PVC entstehende Umweltbelastung in Betracht, so kann man nur empfehlen, wählen Sie wenn immer möglich die umweltfreundlicheren Plastiksäcke aus Polyethylen im Marktsortiment, die den erforderlichen Tiefkühlkriterien ebenfalls entsprechen. Lebensmittel, die nur für wenige Tage im Kühlschrank gelagert werden, können problemlos in Polyethylen-Folien verpackt werden, denn sie bedürfen noch weniger der höheren Qualität der PVC-Frischhaltefolien.
Bei den weiteren sechs geprüften Klarsichtfolien handelt es sich um Polyethylenmaterial, das aus der Sicht des Umweltschutzes unbedenklich ist bei seiner Vernichtung. Beim Materialvergleich zeigte sich, dass diese PE-Folien bei der Wasserdampfdurchlässigkeit eine relativ gute Sperrwirkung aufweisen. Sie fallen gegenüber den PVC-Folien vergleichsweise viel weniger ab als bei den Gasdurchlässigkeiten. Wichtig in jeden Fall ist, dass auch die beste Folie eben nur dann wirkungsvoll ist, wenn sie effektiv faltenlos und sehr eng das verpackte Produkt umschliesst und straff über die Öffnung gezogen wird.
Wie aber erkennt der Konsument, ob es sich bei der von ihm gewählten Folie um ein umweltfreundliches Material handelt? Wir fordern aus diesem Grund eine Verpackungsmaterialdeklaration, die dem einzelnen erlaubt, entsprechend seiner Umweltverantwortung einzukaufen. Ein Beispiel für die Notwendigkeit einer genauen Materialkennzeichnung sind die von uns geprüften Frischhaltefolien. Bei vier von sieben Verpackungen suchte man vergebens nach einer entsprechenden Angabe.
Die ausführlichen Erläuterungen sowie die detaillierten Testresultate samt weiteren interessanten Beiträgen finden Sie im «Prüf mit» Nr. 1/85, Konsumentinnenforum der deutschen Schweiz, Postfach, 8024 Zürich.

64974 Anfragen: Kochideen per Telefon

Kl. Seit 1½ Jahren ist am Koch-Studio-Menüphon täglich ein neuer Menüvorschlag mit Rezepten zu hören. Interessierte Hausfrauen und Hausmänner haben sich 555 verschiedene Menüvorschläge und ca. 1200 aktuelle Rezepte angehört. Die Menüphon-Nummer wurde in diesen 18 Monaten 64975 Mal gewählt. Wer sich täglich fragt, «Was soll ich heute bloss kochen?», der wählt ganz einfach auch die Menüphon-Nummer (01) 202 73 73. Bestimmt hören Sie dann ein Rezept, das Sie interessiert oder das Ihnen Anregung zum Kochen gibt.
Die Menüvorschläge sind abwechslungsreich zusammengestellt und berücksichtigen die aktuellen Marktangebote ohne das Haushaltbudget zu strapazieren. Ausser einem Menüvorschlag mit dazugehörendem Rezept hören Sie noch täglich ein zusätzliches Rezept, sei es nun für eine Saisonspezialität, für ein aktuelles Gebäck oder für ein attraktives Dessert. Menüphon-Hörerinnen können aber auch zu bestimmten Themen Gratisrezepte bestellen.
Damit Sie die praktische Nummer stets griffbereit am Telefon oder am Küchenschrank haben, bestellen Sie am besten den Gratiskleber «Menüphon» mit einer Postkarte bei: Koch-Studio, Postfach, 8027 Zürich.

Praktischer Massagesessel Santec DC

Die Firma H. Gertsch + Co. AG in Zürich hat für den stressgeplagten und unter vielfältigen Schmerzen leidenden Menschen von heute eine interessante Novität auf den Schweizer Markt gebracht: den Massagesessel Santec DC – eine Synthese von uralter fernöstlicher Medizin und hochmoderner elektronischer Technologie.

Durch aktuelle Erscheinungen wie Stress, Haltungsschäden und daraus resultierende Kopf- und Rückenschmerzen, Muskelverspannungen und Verkrampfungen erfährt der neue Massagesessel als ideales Heimtherapiegerät eine wichtige Bedeutung.

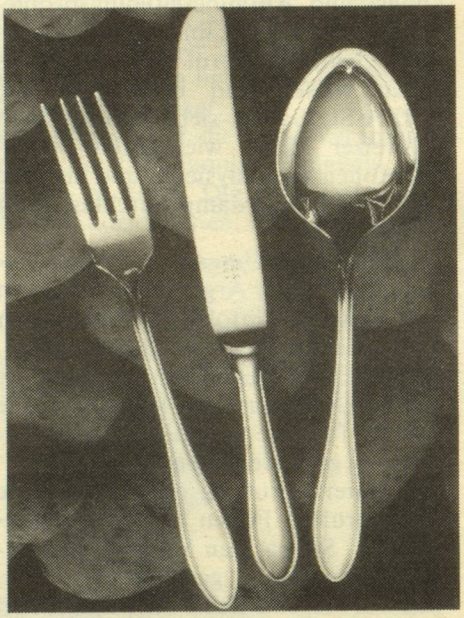
Der von erfahrenen Ingenieuren in enger Zusammenarbeit mit Ärzten und Therapeuten entwickelte Massagesessel ahmt dank eines neuartigen elliptischen Getriebes die Fingerdruckmassage des Therapeuten präzis nach. Der Massagesessel Santec DC (wobei DC für digitale Kompression steht) führt nebst der klassischen Fingerdruck-Knet-Massage die bewährten Streich- und Segmentmassagen aus. Durch den täglichen Einsatz resultiert eine Entmüdung und Lockerung der verspannten Rückenmuskulatur, eine Verbesserung des Muskeltonus und eine Anregung der Durchblutung und des Stoffwechsels.

Der Massagesessel Santec DC ist mit einem praktischen Kunstlederbezug oder in einer wohnlich-eleganten Velourausführung erhältlich.

H. Gertsch + Co. AG, 8046 Zürich

Kultur bei Tisch mit Schweizer Qualitätsbestecken

Wenn die Kultur des Essens in der Küche beginnt, mit der richtigen Wahl der Zutaten und dem Können der Hausfrau, so findet sie ihren Höhepunkt bei Tisch, mit der geschmackvollen Präsentation und dem Bereitlegen der Gedecke. Etwas vom Entscheidenden dabei ist immer die Liebe, mit der es gemacht, und das Besteck, das dafür aufgelegt wird. Denn der Genuss beim Essen beginnt mit dem, was die Augen zuerst sehen.



Der täglichen Gebrauch von Essbestekken, heute für uns eine Selbstverständlichkeit, war vor gut 200 Jahren nur einer kleinen, privilegierten Oberschicht vorbehalten. Als Einzelgeräte sind Messer, Löffel und Gabel indes schon Jahrtausende alt. Die Steinzeitmenschen formten ihre Instrumente aus tierischen Knochen.

Heutzutage lässt uns das reichhaltige Besteckangebot beinahe die Übersicht verlieren. Darum ist beim Einrichten eines Haushalts die Wahl des richtigen Bestecks nicht nur eine freudige und anregende Beschäftigung, sie bedarf auch gründlicher Überlegung. Denn ein Besteck tauscht man nicht nach Lust und Laune wieder aus. Da ist zunächst einmal die Qualität. Soll es ein rostfreies Chromnickelstahlmodell sein, oder fällt die Wahl auf ein versilbertes Besteck? Gewiss, hier ist ein entscheidender Faktor, wieviel man für diese Anschaffung auslegen will. Dabei sollte man bedenken, dass schöne Bestecke als Zeichen gepflegter Tischkultur nicht nur für festliche Anlässe geschaffen sind. Ein versilbertes Besteck eignet sich auch durchaus für den täglichen Gebrauch. Wer sich mit edlen Dingen umgibt, beschenkt sich selbst und verschönert den Alltag. Edle, silberne oder versilberte Bestecke müssen zwar immer noch mit etwas mehr Sorgfalt behandelt werden als solche aus strapazierfähigem Chromnickelstahl 18/10. Trotzdem sollten Echtsilber- und gutversilberte Bestecke täglich benützt werden. Der regelmässige Gebrauch des «guten Bestecks» macht nicht nur mehr Freude, sondern erspart Ihnen auch die bei Feiertags- und Sonntagsbestecken übliche periodische Generalreinigung. Die Pflege ist minim.

Echtsilber- und versilberte Bestecke sind die geeignete, wertvolle Ergänzung zu schönem Porzellan und Kristallgläsern. Silber gibt einem schön gedeckten Tisch den festlichen Glanz und ist äusserst hygienisch. Die Silberoberfläche ist der Todfeind sämtlicher Bakterien, was wissenschaftlich erwiesen sein soll. Die Silberionen bewirken die starke antiseptische Wirkung des Silbers. Diese Erkenntnis wird auch in der Medizin ausgewertet. Weder Gold-, Platin- noch Stahllegierungen besitzen diese hervorragende positive Wirkung des Silbers.

Sola-Besteckfabrik AG, 6032 Emmen

Lesebrillen sind gar nicht mehr teuer

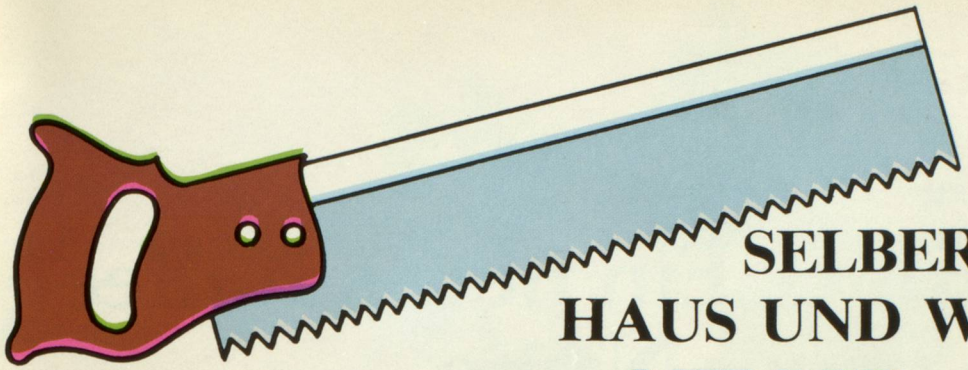
Lesebrillen werden von älteren Leuten (frühestens ab ca. vierzigstem Altersjahr) verwendet, um für Tätigkeiten im Nahbereich der Augen (Lesen, feine Handarbeiten usw.) wieder so scharf sehen zu können, wie in der ersten Lebenshälfte, als man glücklicherweise keine Brille brauchte.

Etwa 500 Drogerien in der Schweiz bieten preisgünstige Lesebrillen an. Es hat sich herausgestellt, dass diese neue Idee einem Bedürfnis entspricht, und es ist offensichtlich ein Weg in die richtige Richtung – zum Vorteil des Konsumenten. Viele Leute, vor allem aber betagte Menschen sind nicht in der Lage, für eine Lesebrille viel Geld auszugeben. Diese neue, preisgünstige Idee ermöglicht auch jedermann problemlos eine Zwei- oder Drittbrille anzuschaffen. Dies oft als gewünschte Reserve für Unterwegs oder an verschiedenen Arbeitsplätzen.

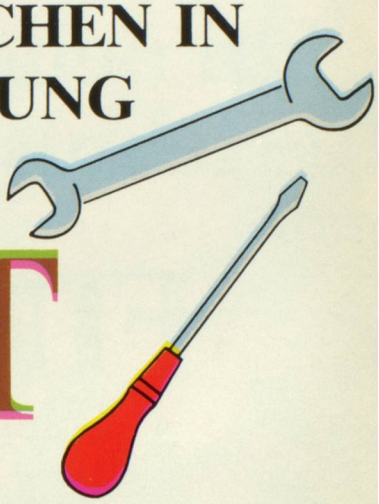
Lesebrillen sind für den Menschen organisch unschädlich, wenn es sich um gesunde Augen und die normale Alterssichtigkeit handelt. Auch können solche Sehhilfen auf beiden Gläsern die gleiche Stärke haben.

In der Drogerie hat der Kunde die Möglichkeit, unter 8 verschiedenen Stärken, in Abstufungen von 0,5 Dioptrien, sich die erforderliche Sehstärke selbst auszusuchen und anzupassen. Kommt jemand mit einer Fertiglesebrille nicht zurecht, sollte der Augenarzt aufgesucht werden.

Die Drogerien begnügen sich nicht nur mit dem Lesebrillenverkauf, sondern es wird auch Informationsmaterial abgegeben. Ausserdem wird sogar das Augenübungsbuch von L. Scholl angeboten, welches reichhaltige Themen zu besserem Sehen beinhaltet und eine einschlägige, sehr gute Aufklärung bietet. MIRA-Optik, 8852 Altendorf



SELBER MACHEN IN HAUS UND WOHNUNG MIT DER



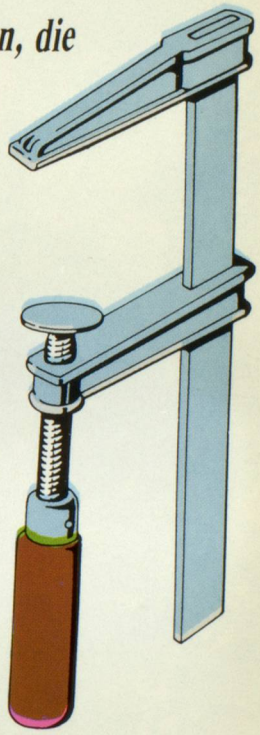
HOBBYZYT

DER SCHWEIZERISCHEN ZEITSCHRIFT FÜR HEIMWERKER + BASTLER

Erhalten Sie im Jahr über 60 Vorschläge, Bauanleitungen und Ideen, die leicht verständlich dargestellt und durch Zeichnungen und Bilder dokumentiert werden.

Wie dichte ich Fenster? Einfache Reparaturen im Haus und Garten. Einfache Isolationen anbringen. Wie mache ich eine Holzwand? Die Betontreppe muss geflickt werden. Einen Grill im Garten. Spielsachen für die Kinder. Und, und ...

Dazu bringt aber «Hobbyzyt» noch viele andere interessante Themen: Alles über Werkzeuge und Materialien, Kurse und Lehrgänge, Neuheiten aus der Bastlerwelt, Tips und Vorschläge.



Sie möchten alle diese Arbeiten gerne ausführen, aber es fehlen die zündende Idee und die richtige Bauanleitung. Dem können Sie jetzt auf einfache Weise Abhilfe schaffen – mit einem Abonnement von «Hobbyzyt».

Coupon ausschneiden und einsenden an: Verlag «Hobbyzyt», Postfach 205, 8703 Erlenbach

FÜR NEU-ABONNENTEN

Ich bestelle ein Jahresabonnement «Hobbyzyt»

Name _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

Datum _____ *Unterschrift* _____

ZUM SCHNUPPERN

Bitte senden Sie mir kostenlos und ohne jede weitere Verpflichtung eine Nummer der Bastelzeitschrift «Hobbyzyt»

Name _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

Datum _____ *Unterschrift* _____

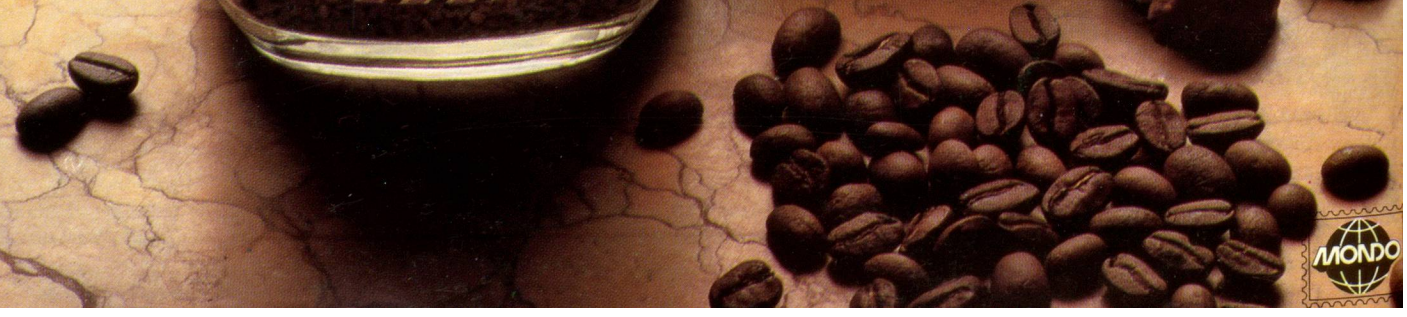
Ein neues Aroma. Ein neues Kaffee-Erlebnis. Ein neuer Name.

FINESSE.

Von NESCAFÉ GOLD.®

Aus der Heimat der besten Kaffees der Welt kommt ein neuer Genuss zu uns: FINESSE von NESCAFÉ GOLD.

Ein hell gerösteter Kaffee, gemischt aus edelsten Hochlandsorten und deshalb ganz nach Ihrem Geschmack, wenn Sie ein besonders feines, ausgewogenes Aroma lieben.



MONDO