Zeitschrift: Zentralblatt des Schweizerischen Gemeinnützigen Frauenvereins = Organe centrale de la Société d'utilité publique des femmes suisses

Herausgeber: Schweizerischer Gemeinnütziger Frauenverein

Band: 52 (1964)

Heft: 1

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: 18.08.2025

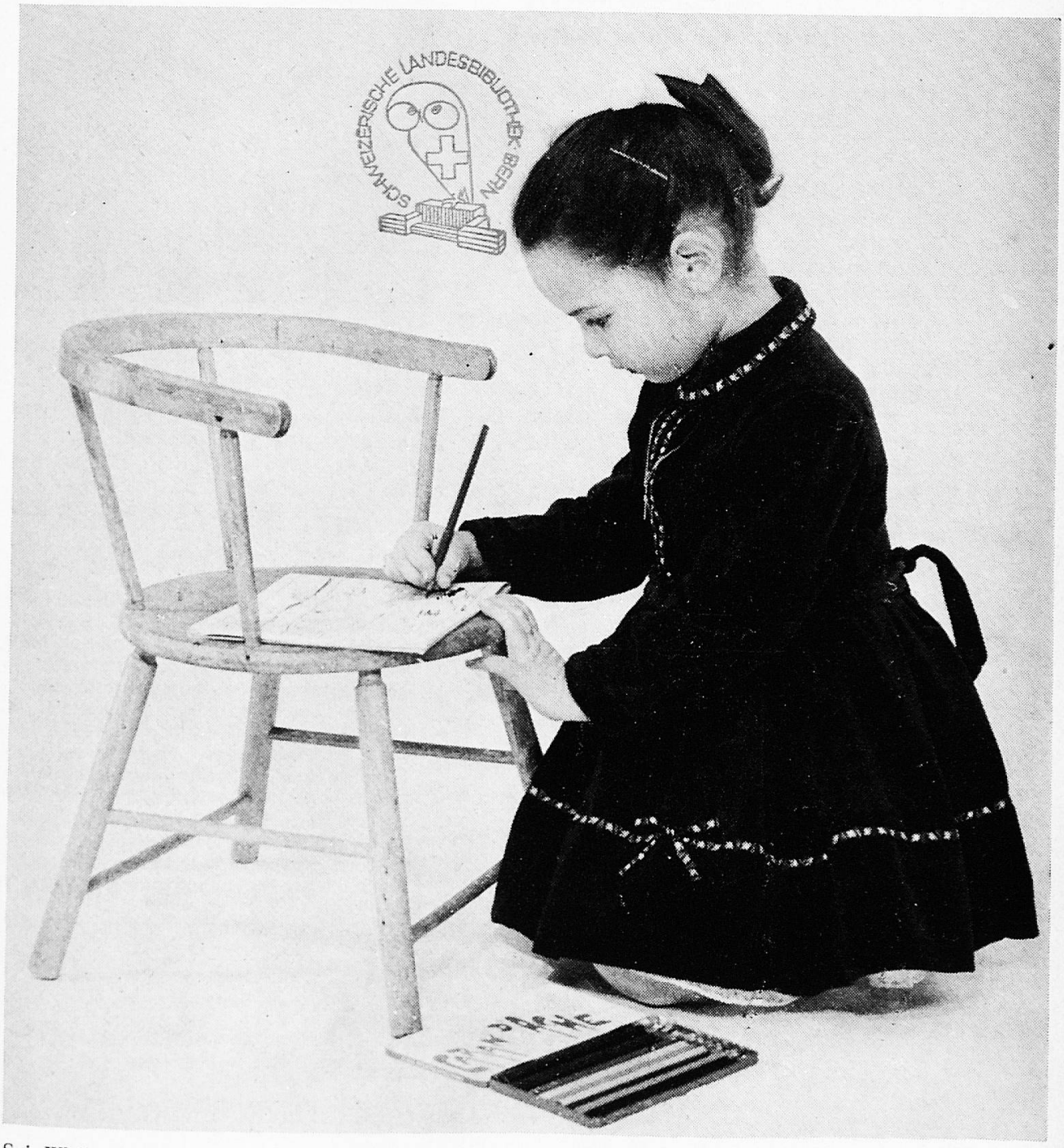
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

R 5929

Gl. 2

Zentralblatt des Schweizerischen Gemeinnützigen Frauenvereins

Organe central de la Société d'utilité publique des femmes suisses



Seit Weihnachten bin ich sehr beschäftigt

Photo Gertrude Fehr, Territet

Bern, 20. Januar 1964 52. Jahrgang Nr. 1

Über 400 000 Portionen Salat werden täglich in der Schweiz zubereitet mit dem Citronenessig

Citrovin

Mayonna

die schmackhafte Citrovin-Mayonnaise, hergestellt mit Sonnenblumen-Öl

Als Tischwürze den echten Citronensaft aus Sizilien im Sprayfläschli

Lemosana

Hotel Hirschen Sursee

empfiehlt sich den verehrten Frauenvereinen bestens. Grosse und kleine Lokalitäten. Prima Küche. Grosse Dessert-Auswahl.
Tel. 045 4 10 48 **M. Wüest**

Tausend-Scherben-Künstler

K. F. Girtanner, Brunngasse 56, Bern
Telefon 031 2 82 14
Atelier für zerbrochene Gegenstände (ohne Glas)
Auch Puppenreparatur

GUTSCHEIN Fr. 3.—
Bei Einsendung dieses Gutscheines erhalten Sie ¼ l Biokraft-Kräuteröl zum Preise von Fr. 7.— statt Fr. 10.—. Das vielbewährte Biokraft-Kräuteröl wird nach jedem Bad und jeder Wasseranwendung gebraucht. Es ist einmalig in der Wirkung und im Preis. Ein Versuch wird auch Sie überzeugen. Adresse und Gutschein genügt für Bestellung an: Biokraft-Versand, Hüslimatt 7, Oberwil BL.
Name:
Adresse:

Zi bunt

Grobgewebe
für Ihre Wohnung

Aus Jute: preiswert, gezwirnt
aus Leinen: garantiert licht- und kochecht
Quellennachweis
ZIHLER AG, BERN

Bäuerinnenschule Uttewil

Station Schmitten FR oder Laupen BE

Freundliche, dem ländlichen Haushalt angepasste reformierte Heimschule. Die Halbjahreskurse beginnen Mitte April und Mitte Oktober und ersetzen das Obligatorium. Theoretische und praktische Anleitung in allen hauswirtschaftlichen und speziell der Landfrau zufallenden Arbeiten. Neben dem Kurs für zukünftige Bäuerinnen wird im Sommer ein **Haushaltungskurs** für Töchter nichtbäuerlicher Herkunft ohne die speziellen landwirtschaftlichen Fächer durchgeführt. Dafür besteht die Möglichkeit, Sprachstunden zu nehmen. Auskunft und Prospekte durch die Schulleitung, **Telefon (037) 3 61 66**

Bei Kopfweh: Mélabon das bewährte Arzneimittel in Kapseln

Redaktion
Frau M. Humbert, Gunten, Telefon (033) 7 34 09
(Manuskripte an diese Adresse)
Frau Dr. H. Krneta-Hagenbach, Hallwylstr. 40,
Bern, Telefon (031) 2 79 69
Abonnemente und Druck: Büchler + Co AG
Inserate: Büchler-Inseratregie
Wabern-Bern, Telefon 031 54 11 11
Postscheck III 286
Jahresabonnement: Mitglieder Fr. 4.20;
Nichtmitglieder Fr. 5.20
Die Zeitschrift erscheint monatlich. Nachdruck des Inhaltes unter Quellenangabe gestattet
Postscheck des Schweizerischen Gemeinnützigen Frauenvereins Va 174 Solothurn
Postscheck der Adoptivkinderversorgung VIII 24 270 Zürich

Aus dem Inhalt:

Vom Nachleuchten 1
Warum wir nicht damit einverstanden sind 2
Was geschieht mit gefährdeten Kindern und Jugendlichen? 3
Ehret das Alter 6
Wie kann man einer Erkältung vorbeugen? 6
Schach dem Zahnzerfall 9
Tulpen, Lilien der Türken 11
Schwarztee – ein bekömmliches und heilkräftiges Getränk 12
Die Bündner Sektionen des Schweizerischen Gemeinnützigen Frauenvereins 14
Buchbesprechungen von M. H. 19

Vom Nachleuchten

Es ist wieder stiller geworden um uns herum. Vorbereitungen zum Fest, die mehr oder weniger zahlreichen Stunden, da man im engeren oder weiteren Kreis im Glanz der Advents- oder Weihnachtskerzen oder beim Übergang vom vergangenen ins bevorstehende Jahr zusammensass, sie alle gehören bereits der Vergangenheit an.

Und vielen ist wohl das grosse Geschenk zuteil geworden, dass sie, ganz allein auf sich selber angewiesen, wirklich einen Moment lang innehalten konnten und es wie eine glückliche Gewissheit über sie kam: es lebt eine innere Zufriedenheit in mir, die mir niemand rauben kann, die unabhängig ist vom Kreis der Äusserlichkeiten, eine Zuversicht und Dankbarkeit, die froh und getrost stimmen. Wir wissen alle um die Bedeutung der Vorfreude, der sich hinzugeben gerade uns Frauen so viel Möglichkeit gegeben ist, wenn wir für andere etwas vorbereiten dürfen. Es gibt auch jene andere Vorfreude, die wir gewissermassen passiv miterleben, wenn wir uns mit jemand auf etwas freuen dürfen, das eigentlich nur dem andern bevorsteht. Dieses Mitfreuenkönnen sollten wir unsern Mitmenschen soviel wie möglich schenken und uns nicht abschliessen unter dem Vorwand, dem andern nichts gesagt zu haben, weil man ihm die Überraschung aufsparen wollte.

Von den Wochen aber, die hinter uns liegen, erwarten wir etwas anderes: die Nachfreude. Das Nachwirken jener Stimmung, die unsere Herzen offener, unser formelles Wesen gelockerter, unsere Zugänglichkeit wärmer gestaltet hatte und die durchaus nicht zeitlich auf die letzten Dezembertage beschränkt sein muss. Haben wir uns nicht auch ehrlicherweise zugeben müssen, dass vieles, was als scheinbar unentwirrbar auf dem Wege lag, doch zu einem guten Ende kam? Und dass das, was wir auf uns zu nehmen hatten, von einer vorher kaum geahnten Kraft begleitet war, es vielleicht nicht nur zu ertragen, sondern sogar in einen Gewinn umzuwerten? So, dass wir auch das chinesische Sprichwort bejahen können: «Dass die Vögel der Sorge und des Kummers über deinem Haupte fliegen, kannst du nicht ändern. Aber dass sie Nester in deinem Haar bauen, das kannst du verhindern.» *M. H.*

Wintersonne
im Berner Jura

Photo M. Humbert

Warum wir nicht damit einverstanden sind

In einer weitverbreiteten Zeitschrift fragte kürzlich ein Mann, wie er sich zu verhalten habe: es werde ihm eine Vormundschaft über einen Stiefbruder aufgezwungen, mit dem er in gespanntem Verhältnis stehe. Die Antwort lautete – und hier kann ihr der Jurist nur beipflichten: «Sie können nur ablehnen, wenn Sie, als Mann, entweder das 60. Altersjahr zurückgelegt haben oder körperlich gebrechlich sind, über mehr als vier Kinder die elterliche Gewalt ausüben, eine besonders zeitraubende oder bereits zwei Vormundschaften führen, gewisse amtliche Funktionen ausüben. Sie müssen also die Vormundschaft annehmen.»

Aber vom menschlichen und deshalb so viel wichtigeren Gesichtspunkt aus müssen wir diese Antwort ablehnen.

Wenn wir im Kreise junger Schwesternschülerinnen über Vormundschaftsfragen sprechen, so halten wir gerne eines fest: das Wichtigste steht nicht im Gesetz, nämlich die innere Bereitschaft, die uns den Weg zum Mündel öffnet. Übernahme einer Vormundschaft bedeutet bei weitem nicht nur etwa die Erfüllung der im Gesetz aufgezählten Aufgaben. Sie ist vor allem eine Forderung an einen Menschen, mit all seinem Können, vor allem aber auch mit seinem Herz und Gemüt dem Mündel das zu geben, was ihm fehlt: dem jugendlichen, dessen Eltern nicht vorhanden oder in der Lage sind, ihre Elternrechte und -pflichten auszuüben, dem älteren, der des Schutzes bedarf. Dazu braucht es Einfühlung, aber auch Festigkeit. Vor allem aber ein Verhältnis gegenseitigen Vertrauens; man muss auf beiden Seiten unter der Voraussetzung an die Aufgabe herangehen, dass man vom andern weiss, er meint es gut mit einem. Eine aufgezwungene Vormundschaft ist von vornherein zum Scheitern verurteilt. Und das gibt Enttäuschungen, Rückschläge und Risse, die ungleich tiefer gehen als solche finanzieller Natur. Eine Vormundschaftsbehörde, die auf der Höhe ihrer Aufgabe ist, wird, und wäre es vor allem in ihrem eigenen Interesse, nie jemandem eine Vormundschaft aufzwingen. Denn dann kann sie, auf ganz und gar unrationelle Art und Weise, einen Teil ihrer Kräfte dazu hergeben, um die beidseitigen

Klagen anzuhören, und muss dann schliesslich nach einem verfehlten Start spätestens bei Ablauf der ersten Periode doch einen andern Vormund bestellen. In diesem Moment ist aber in der Regel schon sehr viel wertvolles Geschirr zerschlagen worden. Wir wissen um die Schwierigkeit, genügend Menschen zu finden, die sich einer solchen Aufgabe annehmen. Gerade bei den Frauen herrscht hier noch eine spürbare Zurückhaltung, die viele gute Kräfte brachliegen lässt. Anderseits denkt man in den Behörden noch viel zu wenig daran, wie oft gerade eine Frau eine Vormundschaft erfolgreich ausüben könnte. Auf der einen Seite etwas mehr Selbstvertrauen, auf der andern eine Neuorientierung im routinemässigen Ausschauhalten nach einem Vormund könnten hier dazu beitragen, nicht nur Amtsvormünder von einer erdrückenden Überbelastung zu befreien, sondern vor allem auch einer gesetzlichen Notwendigkeit und Möglichkeit zu ihrer vollen Bedeutung zu verhelfen. *M. Humbert*

Was geschieht mit gefährdeten Kindern und Jugendlichen?

Das Problem, Kinder unter behördliche Obhut zu nehmen, ist mit der Abnahme der Zahl unserer Waisen nicht kleiner geworden. Der Scheidungsanwalt löst manche Familie auf, und der verbleibende Elternteil vermag die Erziehung nicht zu gewährleisten. Viele Jugendliche machen sich auch kleiner und grösserer Vergehen gegen das Gesetz schuldig, oder strafbare Handlungen müssen erwartet werden, weil die innere Verwahrlosung bereits Tatsache ist. Und nicht zu übersehen ist auch die immer noch stark im Steigen begriffene Zahl der seelisch aus dem Gleichgewicht geworfenen Kinder, an denen ein Sexualdelikt begangen wurde, sei es von Fremden oder vom eigenen Vater.

Was immer die Ursachen menschlichen Versagens gewesen sein mögen: die Kinder bedürfen einer besonders sorgfältigen, individuellen Untersuchung, und es genügt nicht, Vergehen zu bestrafen, wenn man nicht vorher nach ihren Ursachen gefahndet hat. Was der unreife Mensch braucht, ist Führung, Belehrung, Zuspruch, Lob und Kritik, mit einem Wort: *Erziehung.*

Ein differenziert geführtes Heim ist in der Regel der beste Ort für die Betreuung von schwererziehbaren Schulkindern. Dabei darf man den Rahmen des Begriffes Schwererziehbarkeit nicht zu eng fassen. Ohne eigentliche Sinnesgebrechen sind es doch Gebrechliche. Es fehlt ihnen an den Voraussetzungen, welche die meisten von uns als tragfähige Lebensgrundlage gemeinschaftsfähig werden liessen. Es fällt ihnen ausserordentlich und überdurchschnittlich schwer, sich anzupassen, einzuordnen und landläufig recht zu tun. Pflegeeltern, so wünschenswert sie an sich wären, sind um so schwerer für sie zu finden, als ihnen von seiten des Kindes meist Misstrauen und Angst entgegengebracht wird. Die Schwierigkeiten, die in jeder Erziehung bei jedem gesunden Kind auftreten, zeigen sich beim schwererziehbaren in einem Grade, mit einer Hartnäckigkeit und Ausdauer, die sie ihrer Umgebung, Nachbarschaft und Schulklasse unerträglich machen. Ihre Unangepasstheit verlangt eine Sonderwelt und eine Sonderbehandlung. Natürlich ist es für den Jugendrichter, den Psychologen

und Fürsorger der Vormundschaften ausserordentlich schwer, Kinder mit krankhaften Defekten und unerkannten endokrinen Störungen auszuscheiden. Und doch gelingt es der Geduld, Erfahrung und Beobachtung dieser Fachleute, die gefährdeten Kinder in das ihnen am besten entsprechende Heim zu versorgen. Beobachtungsheime dienen als Übergangsstation und helfen manchmal den Familienangehörigen und den betroffenen Kindern, einzusehen, dass ein Milieuwechsel für beide Seiten von gutem ist.

Bei den bereits Schulentlassenen ist die Einordnung schwieriger, da die Verwahrlosung im allgemeinen tiefer geht. Viele von ihnen sind in der Lehre davongelaufen, haben sich bereits in Nachtlokalen herumgetrieben und sind nicht willens, ihre sogenannte Freiheit kampflos aufzugeben. Dass man mit ihnen dennoch auch in offenen Anstalten Erfolg hat, dass ein grosser Prozentsatz der nur scheinbar hoffnungslosen Fälle den richtigen Weg ins Leben findet, das ist dem unermüdlichen Einsatz unserer Anstaltsleiter, der Lehrer und Lehrmeister zu verdanken, die ihre Berufung ernstnehmen und viel Ungemach, eine längere Arbeitszeit, fast unbegrenzte Präsenzzeit in Kauf nehmen und trotz allem mit keinem andern Posten tauschen möchten. Durch die immer mehr ausgebauten Möglichkeiten der Berufswahl und anstaltsinternen Berufslehre gibt man den jugendlichen Delinquenten eine Basis, die ihnen im spätern Leben hilft, sich ohne fremde Hilfe eine Existenz aufzubauen. In vielen Heimen hat man sogar den Mut gefunden, die Zöglinge an auswärtige Lehrstellen zu vermitteln. Die Hochkonjunktur sichert uns ein relativ hohes Mass von Bereitwilligkeit von seiten der Firmen. Man ist heute bereit, Arbeitskräfte zu behalten, auch wenn Verhalten und Leistungen der jungen Leute nicht immer den Erwartungen entsprechen. Damit wird manchem Jugendlichen ermöglicht, durch eine für ihn schwierige Phase der Entwicklung durchzukommen und daran zu reifen, während er bei normalen Verhältnissen an den Forderungen der Aussenwelt gescheitert wäre. Auch der zweite Faktor, die Selektion bei der Aufnahme, hilft mit, die Zahl der Versager zu verringern. Wenn dann ein chronischer Ausreisser langsam Boden unter den Füssen gewinnt, wenn ein trotziger Bub allmählich persönliche Beziehungen aufbaut, wenn ein heimtückischer Quäler zu einem guten Verhältnis zu den ihm anvertrauten Tieren kommt, wenn ein Faulenzer die Feierabendglocke überhört – dann hat alle Arbeit, alle Sorge und aller Einsatz von vielen einen Sinn gehabt.

Und doch gibt es Strafdossiers von Verwahrlosten, die uns auf einen einzigen Blick zeigen, dass Liebe, Güte und Geduld allein nicht mehr genügen, den jungen Rebellen zur Kapitulation zu bringen. Es sind die Jugendlichen, die es mit ihren 18, 19 Jahren bis auf 70 und mehr Straftaten gebracht haben. Da sie immer wieder rückfällig werden, ist ein *geschlossenes Heim* ihre einzige Rettung. Dort stehen sie unter ständiger Kontrolle, müssen sich einer strengen Disziplin fügen und sind vorerst jeder Verantwortung für sich selbst enthoben. Nach dem progressiven Strafsystem sind die einzelnen Abteilungen aufgebaut: C ist die strengste und kommt einem Jugendgefängnis gleich, wo nachts die Türen geschlossen sind. Aber auch der schlimmste Ausbrecher bleibt dort nur wenige Wochen. Er wird bei allem Widerstandswillen sein möglichstes tun, um bald in den Genuss von Vergünstigungen zu kommen, als da sind Zigaretten, Taschengeld, Briefe, Pakete und Sonntagsausgang. Und

Vor 20 Jahren gab es kaum Benzin, und die Strasse gehörte uns

Photo M. Humbert

gerade diese Wohltaten zeigen ihm nach und nach, wie schön doch die wirkliche Freiheit ist, die er einmal als unerträglichen Zwang empfunden hat.

Das schwierigste Problem ist und bleibt aber die Nacherziehung, die Wiedereingliederung nach dem Austritt. Es gibt keine behördliche Instanz, die in der Lage wäre, einem Heimzögling wirksam zu helfen: hier setzt das Verständnis und die Nächstenliebe der ganzen Öffentlichkeit ein. Ohne den Goodwill der Arbeitgeber, die Grosszügigkeit der Zimmervermieter, ja ohne die Nestwärme aller Logismütter geht es nicht. Und darum ist es so wichtig, dass man mit den dummen Begriffen von Halbstarken und Rowdies einmal aufräumt und daran denkt, dass alle labilen, haltlosen und verwahrlosten Jugendlichen schliesslich das Opfer der Erwachsenen sind, das Opfer all jener, die sie in ihrer Kindheit vernachlässigt, missverstanden und allein gelassen haben.

Wie viele Kinder wachsen neben ihnen ohne mütterliche Aufsicht, ohne väterliche Zucht auf? Wie viele Kinder leiden an ihrem Ort unter der Berufstätigkeit der Mutter, der Scheidung der Eltern, der Gleichgültigkeit der Mitmenschen? Sie sind die Gefährdeten, die in ein paar Jahren unsere Heime und Anstalten bevölkern werden. Die Rechnung für menschliche Trägheit wird immer präsentiert: in der Fürsorge, im Gerichtssaal – und hoffentlich in unserm Gewissen.

eka

Pressedienst Verein für Schweizerisches Anstaltswesen

Ehret das Alter

Geh in die Stadt, aufs Land hinaus,
zum alten Turm, zum alten Haus,
zur alten Frau, zum alten Mann:
man sieht diesen Alten Verwittertes an.

Schon manch Gewitter haben sie erlebt,
vor manchen Wunden wohl erbebt.
An Sorgen und Erfahrung reich,
an Güte und Liebe segensreich.

Manch Auge schwach, manch sorgend Herz
getrübt durch Ärger, Angst und Schmerz.
Gebückter Gang und Falten im Gesicht,
doch sie entbehren möchten wir nicht.

Drum ehrt das Alter, ihr jungen Leut,
dass es euch selbst und die Alten freut.

Gustav Rechsteiner

Wie kann man einer Erkältung vorbeugen?

Unter einer Erkältung versteht man eine durch Kälteeinwirkung hervorgerufene Gesundheitsschädigung. Wird ein Teil oder die ganze Hautoberfläche des Menschen von einem kurzdauernden, mässigen Kältereiz betroffen, dann ziehen sich die Hautgefässe zusammen, das Blut strömt nach innen, um die inneren Organe vor Wärmeverlust zu schützen und den Körper vor unnötiger Wärmeabgabe zu bewahren. Nach Fortfall der Kälteeinwirkung strömt das Blut sofort wieder in die sich erweiternden Hautgefässe, und dieser Vorgang hat ein Wohlgefühl zur Folge.

Ist der Kältereiz sehr intensiv oder dauert er länger an, dann bleibt die Hautoberfläche kalt, das heisst die Haut kann den Körper nicht mehr vor der Kälteeinwirkung schützen. Durch eine solche Störung des wärmeregulatorischen Mechanismus werden nun die Voraussetzungen geschaffen für die Krankheitserscheinung: In diesem Zustand der Unterkühlung werden die uns ständig umlauernden Bakterien aktiv (virulent), dringen in den Körper ein und verursachen hier eine Erkältungskrankheit, die sich als Halsentzündung, Schnupfen oder Husten äussern kann. Es spielen also beim Zustandekommen einer Erkältung zwei Faktoren mit, nämlich die übermässige *Abkühlung* des Körpers und die Ansteckung oder *Infektion*.

Ein besonders exponiertes Angriffsfeld für die Erkältungskrankheit sind die Füsse. Es ist eine bekannte Tatsache, dass Menschen mit chronisch kalten Füssen, die für den Körper einen langdauernden Wärmeverlust darstellen, besonders leicht

zu Erkältungskrankheiten neigen. «Kopf kalt und Füsse warm, das macht den besten Doktor arm!» Wenn man in Erkältungszeiten mit kalten Füssen umherläuft oder mit nackten Füssen auf kaltem Fussboden geht, dann gibt die Abkühlung den Erkältungsbakterien eine besonders günstige Gelegenheit, im Körper ihr schädliches Werk zu beginnen. Gerade die Füsse haben ein stark entwickeltes Gefässnetz, das viel Wärme abgeben kann. Der Wärmeverlust, der so entsteht, ist viel grösser, als man im allgemeinen annimmt.

Die empfindlichsten Erfolgsorgane dieser Gefässreaktion sind die oberen Luftwege, insbesondere die Nase. Sie ist mit einer sehr reizbaren und empfindlichen Schleimhaut ausgekleidet, die einen Wärmeverlust zuerst mit einer Blutleere beantwortet, gefolgt von vermehrter Absonderung, ein Zustand, der uns als «Schnupfen» wohlbekannt ist. Diese Kälteempfindlichkeit der Nasen- und Rachenschleimhäute ist zum Teil angeboren, wird aber auch zusätzlich durch unzweckmässige Lebensgewohnheiten gefördert. Vor allem der überwiegende Aufenthalt in geheizten Räumen, überreichliche Bekleidung und unzureichende Betätigung im Freien begünstigen die Erkältungsneigung. Anderseits spielt auch die vermehrte Einatmung schädigender Keime in grossen Menschenansammlungen und die daraus folgende Überbeanspruchung der Schleimhäute eine wesentliche Rolle.

Diese Feststellungen sind bedeutungsvoll, weil sie einen Hinweis auf vielfach erprobte *Verhütungs- und Heilungsmöglichkeiten* geben. Die beste Vorbeugungsmassnahme gegen Erkältungskrankheiten ist die *Abhärtung* des menschlichen Körpers, die ihn befähigt, Temperaturänderungen sofort durch Zusammenziehung seiner Hautgefässe bei Kälte und Erweiterung bei Wärme aufzufangen. Je schneller ein Mensch mit der Reaktion seiner Blutgefässe einen Temperaturunterschied beantwortet, um so abgehärteter ist er. Die *Abhärtung* des ganzen Körpers muss je nach Jahreszeit, körperlicher Verfassung und Lebensalter individuell auf den einzelnen Menschen abgestimmt werden. Die Wirkung des kalten Wassers auf den Körper ist ein so starker Reiz, dass sie genau wie die Wirkung eines anderen Medikamentes nach Stärke und Dauer dosiert werden muss. Kurz sei zu dieser Form der Abhärtung gesagt, dass die tägliche Anwendung des kalten Wassers in Form einer Ganzwaschung nur vier bis sechs Wochen hintereinander erfolgen darf, um keine Gewöhnung zu verursachen. Wenn man die Ganzwaschung aber nur zwei- bis dreimal wöchentlich ausführt, dann kann diese Form der Abhärtung das ganze Jahr über beibehalten werden.

Wer nasse Abreibungen nicht verträgt, soll morgens und abends zwei Minuten lang seinen Körper mit einem groben Tuch frottieren oder mit einer Körperbürste tüchtig bürsten, an Armen und Beinen angefangen in Richtung nach dem Herzen (Bürstenbad!). Tägliche Spaziergänge mit ausgiebiger tiefer Atmung, Sonnenbäder, Luftbäder, Gymnastik und Sport sind weitere Abhärtungsmassnahmen, die den Körper instand setzen, eingetretene Wärmeverluste sofort auszugleichen, das heisst auf einen plötzlichen Kältereiz mit sofort gesteigerter Wärmebildung im Körper zu reagieren.

Besondere Aufmerksamkeit ist einer intensiven *Fusspflege* zu schenken. Der Fuss muss immer trocken gehalten werden, und die Ursachen für kalte oder feuchte Füsse sind zu beheben. Blutarmut in den Entwicklungsjahren, Zirkulationsstörungen

in den Unterleibsorganen und im Darm, Veränderungen an den Füssen selbst, Bewegungsmangel, Gefässstörungen, dauernde Einwirkung von Kälte durch Klima, Wohnung und Beruf können an der Entstehung von chronisch kalten Füssen schuld sein. Ein sehr einfaches Mittel, das aber sehr wirksam ist, um *Fussschweiss* zu verhindern, ist das *Barfussgehen*, das man schon Kindern angewöhnen soll. Auch tägliche *kalte Fussbäder* von ein bis zwei Minuten Dauer sowie *Wechselfussbäder* können nicht dringend genug empfohlen werden. Die gleichen Massnahmen beseitigen, wenn man sie mit Geduld und Konsequenz durchführt, schliesslich auch die chronisch kalten Füsse.

Eine weitere Möglichkeit, die Widerstandskraft des Organismus gegen Infektionen zu erhöhen und eine Erkältungskrankheit zu vermeiden, ist eine zweckmässige *Ernährung*. Hier muss besonders auf den Vitamingehalt der Nahrung geachtet werden. Bekanntlich sind unsere Lebensmittel im Winter ärmer an Vitaminen als im Sommer, da diese durch die Lagerung, Konservierung und anderes geschädigt werden. In der Ernährung fehlen die frischen Salate und Obst. Daher ist für vermehrte Zufuhr von Vitamin C, das die Zitrusfrüchte (Zitronen, Orangen, Mandarinen, Klementinen) uns liefern und das die Abwehrkräfte des Organismus besonders erhöht, zu sorgen.

Auch Saunabäder in den Wintermonaten können die Neigung zu Erkältungskrankheiten mildern. Ganz besonders solange eine ausreichende Abhärtung noch nicht erzielt ist, sind Zugluft und vor allem kalte und nasse Füsse zu vermeiden.

Schon bei den ersten Vorboten einer Erkältung sind die nötigen Massnahmen zu ergreifen, um eine eigentliche Erkrankung abzuwenden. Namentlich darf man sich auf keinen Fall weiteren Kälteeinwirkungen aussetzen. Unter Umständen ist der Vitaminbedarf durch die Einnahme von Tabletten zu decken.

(Aus «Vita-Ratgeber» Nr. 127, Januar 1964)

Mitteilungen der Sektion Bern

Mitgliederzusammenkunft, Mittwoch, den 5. Februar 1964, 15 Uhr, Berta-Trüssel-Haus, Fischerweg 3. Fräulein Elsbeth Weyermann erzählt über die Bernische Winterhilfe. Anschliessend Tee in der «Schanzenegg». *Der Vorstand*

Ein Wort von Tagore

Ich will nicht sagen, dass das häusliche Leben das einzige für eine Frau sei. Ich meine, dass die Welt des Menschlichen die Welt der Frau ist; sei es die häusliche Welt oder sei es draussen im Leben, solange nur die Betätigung dort dem Menschen gewidmet ist. Alles rein Persönliche und rein Menschliche ist das Gebiet der Frau.

Schach dem Zahnzerfall

Fluor – der nützlichste Helfer gegen eine heimtückische Volkskrankheit

Auch den Leuten, die sich nur höchst selten in eine Zeitung vertiefen, ist nachgerade ins Bewusstsein gedrungen, dass der Zahnzerfall, die sogenannte Zahnkaries, in jedem zivilisierten Lande zu den verheerendsten und verbreitetsten Volkskrankheiten gehört. Welche Schäden da an rund 95% aller Gebisse anzutreffen sind, wissen am besten unsere geplagten Zahnärzte, deren Sprechzimmer Tag für Tag Kriegsschauplätze gegen die Zahnfäulnis – und gegen die sträfliche Sorglosigkeit zahlreicher Zeitgenossen ihren Zähnen gegenüber sind. Nicht selten richten ungepflegte, vernachlässigte Zähne aber auch Schäden im gesamten gesundheitlichen Befinden des Menschen an: Beschwerliche und gefährliche Herz-, Nieren-, Augen- und Gelenkerkrankungen sind oft direkte oder indirekte Folgen eines defekten Gebisses.

Heute, da die Zahnkaries ein erschreckendes Ausmass angenommen hat, kann sich die Zahnheilkunde nicht mehr einfach auf die Behandlung kariöser Gebisse beschränken. Ärzteschaft und Gesundheitsbehörden müssen vielmehr gemeinsam die Krankheitsverhütung, die Prophylaxe, in den Vordergrund ihrer Bemühungen stellen. «Aufklären» heisst die Parole der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft, in der eine eigentliche Aufklärungskommission gebildet worden ist, die durch Presse, Radio und Fernsehen auf breitester Basis Einsicht und Verständnis für die volkshygienische Notwendigkeit der regelmässigen und richtigen Zahnpflege zu wecken sucht. Ihre Ratschläge zur Verhütung der Zahnkaries sind einfach:

- Zucker, Süssigkeiten und dergleichen nur zu den Hauptmahlzeiten
- Täglich dreimal Zähneputzen unmittelbar nach den Hauptmahlzeiten
- Als Zwischenverpflegung keinen Zucker, sondern Obst, Käse und Brot.

Aber – und an diesem «Aber» sind bisher die Bemühungen der Aufklärungskommission mehr oder weniger abgeprallt – dieser Weg der Krankheitsverhütung erfordert Selbstdisziplin und Beherrschung. Und

Hand aufs Herz:

Wer denkt schon an Zahnfäulnis, wenn die lieben Kinder verführerisch mit dem Schokoladenpapier knistern, wer kann jedesmal widerstehen, wenn Bonbons und Pralinés herumgereicht werden? Es ist halt leider doch so, dass einem zwar die Argumente der aufklärenden Zahnärzte beim Zeitungslesen vor dem Essen durchaus einleuchten, dass die meisten sie aber wieder vergessen, wenn's ans Dessert geht...

Auch die Zahnärzte sind, so unglaublich das tönt, Menschen und deshalb mit den

menschlichen Schwächen

vertraut. Sie merken je länger, desto mehr, dass sie mit der herkömmlichen Aufklärungsarbeit wohl bei manchen beherrschten Zeitgenossen, nicht aber bei der grossen Publikumsmasse eine wirkliche Verbesserung des Gesundheitszustandes der Gebisse erreichen können.

Angesichts dieser Zwangslage ist die Sozialmedizin in den letzten Jahren immer mehr von der individuellen zur kollektiven Prophylaxe übergegangen. Statt also

weiterhin mit dem lieben Mitmenschen im propagandistischen Nahkampf zu stehen, wird versucht, durch vorsorgliche Massnahmen an öffentlichen Verbrauchsgütern der Zahnkaries einen Riegel zu stossen. Die wichtigste, wirksamste und einfachste dieser Massnahmen ist die

Fluoridierung des Trinkwassers,

die von immer mehr schweizerischen Gemeinden eingeführt wird.

Es gibt Gegenden, deren Trinkwasser bereits rund ein Milligramm Fluor pro Liter aufweist. In den Gebieten, wo solches Wasser täglich getrunken wird, sind Karieserkrankungen im Durchschnitt um 60% weniger häufig als anderswo. Denn Fluor ist von allen bis heute untersuchten Stoffen jenes Mittel, das die Widerstandsfähigkeit der Zähne gegen die Fäulnis am stärksten steigert. Unsere Nahrung und unser Wasser enthalten ja bereits Fluor in ganz geringen Mengen. Wenn nun die fehlenden Fluorteilchen gleich an der Wasserfassung einer Gemeinde mittels der längst bekannten mechanischen Verteiler hinzugegeben werden, dann bleiben unsere Zähne tatsächlich widerstandsfähiger und gesünder.

Die Wissenschaft sagt: Fluor ist unschädlich

Seit zwanzig Jahren erforschen die tüchtigsten Professoren der Biologie, der Zahnheilkunde und der Chemie die Wirksamkeit des Fluors. Zehntausende von Personen wurden vor und nach der Trinkwasserfluoridierung auf den Gesundheitszustand ihrer Gebisse untersucht. In allen Fällen war eine bedeutende Verbesserung der Zahngesundheit oder zumindest eine merkliche Verlangsamung des Zahnzerfallsprozesses zu beobachten. Auch die Mitglieder der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft haben sich an einer Arbeitstagung zu Beginn des Jahres 1963 in Bern das Für und Wider der Trinkwasserfluoridierung gründlich überlegt und es auch ausgiebig diskutiert. Schliesslich sind sie zu der einhelligen Auffassung gelangt, dass diese prophylaktische Massnahme für alle Städte und Gemeinden unseres Landes dringend wünschenswert ist.

Das wissenschaftliche Erfahrungs- und Dokumentationsmaterial über die Trinkwasserfluoridierung könnte heute schon ganze Bibliotheken füllen. Es ist dutzendfach kontrolliert, überprüft und neu durchdacht worden, und man darf sagen, dass es stichhaltig und unanfechtbar die Unschädlichkeit und Wirksamkeit des Fluors beweist. Nur einige ebenso naive wie unbelehrbare «Gesundheitsapostel» sträuben sich noch gegen die von Ärzten und Zahnärzten begrüsste Trinkwasserfluoridierung, weil sie der laienhaften Meinung sind, Fluor sei «etwas Künstliches», «etwas Chemisches» und jedenfalls «nicht natürlich». Wenn diese guten Leute auch nur den primitivsten Einblick ins Reich der Naturwissenschaften hätten, müssten sie sich sagen lassen, dass Fluor doch auch ein Naturprodukt ist, und zwar eines, das in der von den Zahnärzten geforderten Dosierung von einem Milligramm pro Liter Wasser *nicht die geringste gesundheitliche Störung oder Schädigung hervorrufen kann.*

Verschiedene Schweizer Gemeinden haben aus diesen Erwägungen bereits die Trinkwasserfluoridierung eingeführt, darunter auch die Stadt Basel. Die positiven Einflüsse auf die Zahngesundheit des Publikums sind bereits heute spürbar und werden von den Zahnärzten wie von den Leuten selbst freudig begrüsst. Eine vor-

nehme Aufgabe der eidgenössischen, kantonalen und kommunalen Gesundheitsbehörden ist es nun aber, der wissenschaftlich als unschädlich und äusserst wirksam erwiesenen Trinkwasserfluoridierung endlich in allen Bezirken und Gemeinden unseres Landes zum Durchbruch zu verhelfen. Die Schwierigkeiten technischer und finanzieller Art und das eingefleischte schweizerische Misstrauen gegenüber allem Neuen werden ohne Zweifel den verantwortungsbewussten und aufgeschlossenen Behörden bei der Einführung dieser unerlässlichen Vorbeugungsmassnahme allerhand Schwierigkeiten bereiten. Aber die Anstrengungen lohnen sich, denn Fluor leistet den wertvollsten Beitrag zur Erhaltung und Festigung der Zahngesundheit unseres Volkes, *Fluor bietet Schach dem Zahnzerfall.*

Presse- und Publizitätsdienst der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft

Tulpen, Lilien der Türken

Tulpen, die farbenfrohen Künder des Frühlings. Wer kennt sie nicht? Wer liebt sie nicht? In jedem Garten sind sie zu Hause und erfreuen unsere «Winterherzen». Wildtulpen, Rembrandt-, Darwin-, Mendel-, Triumph-, Papageitulpen, lilienblütige, einfache und gefüllte. Ein Flor vom März bis Ende Mai. Zarte, fingerhutgrosse Kelchlein tragen die lieblichen botanischen Tulpen für den Steingarten; imposante, leuchtendrote Riesenblüten beschert uns Madame Lefèvre. Tausend Formen, tausend Farben, Tausende von Sorten. Und dann die Namen: mythologische Gestalten erheben ihre farbigen Häupter: Eros, Elektra, Demeter. Berühmte Männer, wie Nansen, Livingstone, Lord Mountbatten, General Eisenhower, Präsident Kennedy, Kaj Munk, stehen in den Gärten, begleitet von Damen der Gesellschaft mit klingenden Namen: Königin Elisabeth, Prinzessin Margaret Rose, Princess Beatrix, First Lady, Lisa Della Casa, Lys Assia. Überall Tulpen! Jedes Kind kennt diese stolzen, sechsblättrigen Blüten.

Das war nicht immer so. Zu Beginn des 16. Jahrhunderts war diese Zwiebelpflanze in Europa noch unbekannt. Konrad Gesner, unser Zürcher Arzt und Botaniker, war der erste Schweizer, der eine Tulpe sah, der erste Botaniker, der sie beschrieb (ihm zu Ehren wurde sie von Linné auch *Tulipa gesneriana* genannt). Das war 1659 in Augsburg, im Garten eines Heinrich Herwart. Gesner schreibt dazu: «Das Kraut, das von den Türken Tulpe genannt wird, hat eine rote Blüte, wie eine Lilie.»

Diese «Lilie» war bei den Türken schon viel früher bekannt. Man weiss von herrlichen Tulpenfesten, die am Serail von Haremsfrauen für ihre Gebieter gefeiert wurden.

Über Augsburg und Wien kamen die Tulpen nach Holland. Die Holländer, gerissene Geschäftsleute, fanden Gefallen an den neuen Blumen und machten aus ihnen

einen Handelsartikel, der bald alles in den Schatten stellen sollte. Neuheit um Neuheit entstand, eine herrlicher als die andere. Die Nachfrage stieg und mit ihr die Preise. Die Interessenten, Fürsten, Adelige, Grosskaufleute des Mittelalters, verlangten Exklusivitäten für ihre Prunkgärten – und die Kleiderausschnitte ihrer Damen –, und sie waren bereit, auch aussergewöhnliche Preise zu zahlen.

Überall im Lande entstanden «Tulpenbörsen». Die Holländer wurden «tulpenkrank», das Tulpenfieber ergriff immer weitere Bevölkerungskreise. 1623 wurde für eine einzige Tulpenzwiebel der Sorte *Semper Augustus* die unwahrscheinliche Summe von 13000 Gulden bezahlt, eine andere brachte 6000 Gulden ein, und 120 Stück einer Neuheit ergaben bei der Versteigerung 90000 Gulden. Rasch wurde Geld gemacht, rasch Geld ausgegeben. Aber nicht nur die Preise, auch die Geschäftsgebaren wurden immer schwindelhafter. 1637 kam es, wie es kommen musste, zum Börsenkrach. Die Regierung schritt ein und erliess ein Gesetz, das den Tulpenhandel regelte, die Preise normalisierte. Die «Tulpenmanie» hatte ihr Ende gefunden. Die Freude an den stolzen Blüten blieb bis heute. *He*

Schwarztee – ein bekömmliches und heilkräftiges Getränk

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben: der Genuss von Schwarztee steigert die geistige Leistungsfähigkeit.

Alten chinesischen und japanischen Schriften ist zu entnehmen, dass der Schwarztee ursprünglich zu Heilzwecken, später erst als Getränk bekannt und verwendet wurde. So behaupteten die Chinesen im zweiten Jahrhundert nach Christus, dass Teeblätter auf Geschwüre und Abszesse gelegt werden können und dass der Absud dieser Pflanze ein gutes Heilmittel gegen Blasenleiden und innerliche Entzündungen sei. Zudem war der Schwarztee als Durstlöscher geschätzt. Und wenn schon damals gesagt wurde, der Schwarztee mache das Herz heiter und froh, so hatte man damit dessen wohltuende Wirkung recht zutreffend beschrieben.

Eingehende chemische und medizinische Untersuchungen haben ergeben, dass der Schwarztee tatsächlich anregende Wirkung hat auf verschiedene Organe des menschlichen Körpers. Der Genuss von Schwarztee wirkt vor allem auf Atmung, Blutkreislauf, Harnabgang und auf die Tätigkeit des Grosshirns stimulierend und schenkt uns Wohlbefinden. Es ist festgestellt worden, dass diese anregende Wirkung auf verschiedene Alkaloide zurückgeht, die im Schwarztee enthalten sind, so Koffein, Methylxanthin und andere.

Fälschlicherweise wird oft angenommen, der stimulierende Wirkstoff Koffein müsse beim Tee «Tein» genannt werden. Dieser Wirkstoff setzt sich jedoch aus den gleichen chemischen Bestandteilen zusammen wie das im Kaffee enthaltene Koffein, so dass nur diese Bezeichnung zutreffend ist. Der Schwarztee enthält etwa 4,5% Koffein. Hier bemerken wir im Vergleich zum Kaffee allerdings einen wichtigen

Unterschied, weil die starke Wirkung des Koffeins im Tee weitgehend durch andere Stoffe gemildert wird.

Zu berücksichtigen ist hier, dass die Empfindlichkeit auf die anregenden Komponenten des Schwarztees individuell verschieden ist. Jene Personen, welche wissen, dass sie dieser Wirkung stark unterliegen, tun gut daran, den Teegenuss am späten Nachmittag oder Abend zu meiden, um zu verhindern, dass der Schlaf gestört wird. Anderseits wissen wir, dass in gewissen Ländern der Schwarztee fast zum Nationalgetränk geworden ist, wie beispielsweise in England, wo der überwiegende Teil der Bevölkerung zu allen Tages- und Abendzeiten eine Tasse Tee zu sich nimmt, ohne dass die Engländer deshalb weniger schlafen würden als andere Leute.

Zweifellos ist es so, dass der gute Schlaf in erster Linie eine Funktion der allgemeinen Lebenshaltung ist und um so weniger durch den Genuss eines Getränkes gestört wird, je mehr sich eine Person körperlicher Gesundheit und eines seelischen Gleichgewichtes erfreuen kann.

Der Schwarztee beeinflusst auch die Verdauung günstig, enthält Gerbstoffe und ätherische Öle, welche die Tätigkeit der Verdauungsdrüsen fördern. Schwarztee gilt ferner als heilkräftiges Getränk bei Magen- und Darmleiden. Die allgemein wohltuende Wirkung des Schwarztees wird wohl schon jedermann gespürt haben, der dieses Getränk genoss. Es steht wissenschaftlich fest, dass der Genuss von Schwarztee die geistige Tätigkeit während einiger Zeit anregt. Während dieser Dauer, meist für etwa eine Stunde, fühlen wir eine erhöhte Bereitschaft unseres Denkvermögens, schwierige Probleme zu lösen. Jede Geistesarbeit geht während der Einflussdauer des Schwarztees leichter von der Hand.

Bei dieser Feststellung ist vor allem die Tatsache wichtig, dass die Denkfähigkeit durch den Genuss von Schwarztee in keiner Weise beeinträchtigt werden kann, auch bei starkem Genuss dieses Getränkes nicht. Anders beim Alkoholgenuss. Hier stellen wir vorerst auch eine ganz minime Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit fest, die aber nach kurzer Zeit, je nach der Stärke des Alkoholeinflusses, unter den normalen Stand sinkt. Nach starkem Alkoholgenuss tritt überhaupt keine Leistungssteigerung ein, in diesem Fall nimmt die Leistungsfähigkeit der Denkorgane sogleich merklich ab.

Das bekömmliche Geruchs- und Geschmacksaroma des Schwarztees geht zur Hauptsache auf die in diesem Getränk enthaltenen ätherischen Öle und Gerbstoffe zurück. Die Geschmacksabweichungen der einzelnen Teesorten erklären sich vor allem damit, dass die Gerbstoffe bei der Teeaufbereitung nicht immer gleich lang mit dem Sauerstoff der Luft oxydieren konnten. Je stärker sich die Gerbstoffe des Tees mit dem Sauerstoff verbinden, um so intensiver ist der Geschmack des Getränkes.

(Aus «Vita-Ratgeber» Nr. 127, Januar 1964)

Tierschutz ist Menschenschutz: wir schützen durch ihn die Menschenseele vor Verrohung.

Magnus Schwantje

Die Bündner Sektionen des Schweizerischen Gemeinnützigen Frauenvereins

Aus dem Jahresbericht 1962/63

Wenn unsere höhenluft- und sonnenhungrigen Sommergäste wieder in ihren Arbeits- und Familienkreis zurückgekehrt sind, rückt auch für uns der Moment näher, wo wir uns einen energischen Stupf geben und unser Denken in vermehrtem Masse den vereinsüberbundenen Pflichten zuwenden. Aufgaben, die wir im Frühjahr zurückgestellt haben, werden frisch aufgegriffen und weitergeführt. Mit ganzer Hingabe setzen wir uns für die Weiterführung der grossen und kleinen Werke ein; Herbst und Winter sehen uns nicht untätig der Ruhe pflegen. Das Wort Erholung kennen viele unter uns nur vom Hörensagen! Der Kreis hat sich wohl geschlossen. Doch wie jedem Ende ein Anfang beschieden ist, so soll auch der neuerliche Beginn unseres winterlichen Arbeitsprogramms beseelt sein vom festen Willen, Neues zu schaffen, ohne dass dabei die alten Aufgaben vernachlässigt werden. Wir wissen, dass diese sich in den letzten Jahren stark gewandelt haben. Sie beanspruchen uns in so weitgehendem Masse, dass das Familien- und Privatleben darunter oft leidet. Das Verständnis, die Bereitschaft, tatkräftig mitzuhelfen, fehlen in weitesten Kreisen. So kommt es, dass viele unserer ins Ziel gesetzten Aufgaben schliesslich wegen mangelnder Einsatzfreudigkeit zurückgestellt werden müssen. Wir geben klein bei und beschränken uns auf diejenigen, die wir übernommen haben.

Wir wissen den tatkräftigen Einsatz zu schätzen, der nötig ist, um auch kleineren Aufgaben gerecht zu werden. Deshalb möchte ich meinem Jahresbericht den Dank an alle die so selbstlos für ihre Frauenvereine wirkenden Mitglieder unserer 32 Sektionen vorausschicken.

Die Trägerinnen unseres kantonalen Verbandes sind Glieder einer Kette, die weit über unsere Dorfgrenzen hinaus Anerkennung verdienen, und sie sollen wissen und spüren, dass ihre Probleme nicht nur Probleme des schwach besiedelten Bergkantons sind, sondern überall auftauchen, wo selbstlose Opfer und Hingabe verlangt werden.

Die *Landquarter* Frauen haben den Verkauf ihrer Adventskränze im vergangenen November noch merklich gesteigert. Ohne diese zusätzliche Äufnung ihrer Kasse wäre es ihnen wohl kaum möglich gewesen, ihre Kindergärten mit je 417 Fr. zu bedenken. Die dortige Mütterberatung erfreut sich regen Besuches. Ein Elternabend, mit dem Diskussionsthema «Unsere Zeit und die Probleme unserer Kinder», rief alle Frauen der dortigen Vereine auf den Plan und hinterliess nachhaltenden Eindruck.

Nachdem die Politische Gemeinde *Felsberg* die Unkosten des Kindergartens zur Hälfte übernommen hat, scheint dieser nun doch fest im Dorfe verankert zu sein. Eine Beruhigung für die Frauen, die mit allerlei Anlaufschwierigkeiten zu kämpfen hatten.

Unsere Kindergärten bleiben Sorgenkinder, solange die finanziellen Lasten nicht ganz von den Gemeinden übernommen werden. Es bleiben den verantwortlichen Frauen auch so Probleme genug, vor allem dann, wenn die Stelle der Kindergärtnerin neu besetzt werden soll; das hat auch die Sektion *Zuoz* erfahren müssen!

Die Frauen von *Andeer* veranstalteten eine Tombola. Noch vor Jahren wäre einem solchen Unternehmen in dieser Gemeinde wohl kaum ein solcher Erfolg beschieden gewesen, wie dies am verflossenen 18. November der Fall war, wo sie 2140 Fr. einkassieren durften. Damit wurde die Heimpflegekasse neu gespiesen, und mit einem namhaften Betrag wurden das im Bau befindliche Alters- und Pflegeheim in Thusis bedacht sowie ein kulturelles romanisches Werk des Tales. Ist dieser Erfolg, den die Kauflustigen der Kasse eingebracht haben, wohl auf Konto des Kraftwerkbaues zu buchen? Das wäre eine sympathische positive Seite all dessen, was die Talschaft sonst über sich ergehen lassen musste.

In *Filisur* ist die Dorfwaschmaschine ständig in Betrieb. Die Teilnehmerzahl ist von anfänglich zehn Haushaltungen auf dreissig und mehr angestiegen, so dass sich die Maschine zufriedenstellend amortisiert. Der Gründungsversammlung der Mütter- und Säuglingsfürsorgestelle Albula, die vom Schweizerischen Gemeinnützigen Frauenverein mit einem Initiativbeitrag von 500 Fr. bedacht wurde, wohnten Mitglieder der Frauenvereine Bergün und Filisur bei. Sie fand am 14. Juli in Tiefencastel statt.

Die *Malanser* Frauen brachten im vergangenen Herbst innert kürzester Frist ein abwechslungsreiches Unterhaltungsprogramm für ihre 75-Jahr-Feier zusammen, und sie organisierten auch den Altersabend. Beiden Anlässen war ein voller Erfolg beschieden. Vor allem hat es sich wieder einmal mehr gezeigt, dass wir Frauen als Kulturträgerinnen in einer Dorfgemeinschaft nicht wegzudenken sind.

Über eine nicht alltägliche Bereicherung der Kasse berichtet die Präsidentin der Sektion *Igis*. Anlässlich einer Batterietagung übernahm der dortige Frauenverein die Verpflegung der feldgrauen Mannen. Aus dem Reinerlös konnten je 300 Fr. der Heimpflegekasse und dem Kindergarten zur Anschaffung neuer Spielsachen überwiesen werden. Ein weiterer schöner Erfolg war dem Basar beschieden, den die Sektion im November mit dem Ergebnis von 5100 Fr. durchführte.

Aus den eingegangenen Berichten ist nicht viel Neues zu entnehmen, und doch sind sie für uns jeweils sehr aufschlussreich. Dass begonnene Werke erfolgreich gefördert werden können, geht aus dem Jahresbericht unserer grössten Sektion, nämlich *Chur,* hervor. Dass beispielsweise der Schülerhort, der dem Patronat dieses Vereins unterstellt ist, eine segensreiche Einrichtung für daheim unbeaufsichtigte Kinder ist, zeigt die ständig wachsende Zunahme der kleinen Besucher. Aus dem von Frau Mangold sehr lebendig vermittelten Bericht nahmen wir Kenntnis von 8278 Besuchen in beiden Horten, was eine Zunahme von 600 Kindern bedeutet. Die Mütter- und Säuglingspflege führte 1138 Kontrollen durch. Zur Diplomierungsfeier treuer Angestellter, die Fräulein Lenggenhager mit viel Sinn festlich gestaltet, fanden sich 51 «Diplomanden» ein.

Das Frauen- und Töchterheim Casanna floriert. Die verschiedenen Umbauarbeiten dürfen als beendigt betrachtet werden. Das Haus hat sich der Neuzeit angepasst. Es sieht innen und aussen schmuck aus. Die Heimleiterin, Fräulein Schmid, trägt das Ihre dazu bei, um es den Insassen gemütlich zu machen.

Mutationen sind ausser in *Untervaz,* wo *Frau Berti Fischer-Schmid* die Aufgaben von *Frau Bäder* weiterführen wird, keine zu verzeichnen. Die Sektion *Serneus* hat bis auf weiteres ihre Tätigkeit eingestellt.

Kurse scheinen im Zeichen der Hochkonjunktur nicht mehr gefragt zu sein. Gesuche um einen Beitrag gingen keine ein; immerhin führte *Andeer* einen Kinderkleiderkurs durch, den die Sektion aus eigenen Mitteln bestritten hat.

Die Berichterstatterin auf Besuch

Als Gast den kulturellen Darbietungen des Frauenvereins *Malans* beiwohnen zu dürfen, war ein Erlebnis einprägsamster Art. Köstlich wiedergegeben war das kurze Bühnenstück, zu dem Fräulein Fromm, die ehemalige Präsidentin, den Text selber verfasst hatte. Sie hatte es wohl auch am besten erfasst, um was es ging, als sie versuchte, Werden und Wachsen des Vereins im Wandel der Zeiten vor den Augen des einheimischen Publikums erstehen zu lassen.

Einen Abend ganz anderer Art verbrachte die Berichterstatterin bei den *Silserinnen* im Domleschg. Diese waren sehr begierig, etwas über die Aufgaben des Konsumentinnenforums zu erfahren.

Mit demselben Wunsche gelangten die «*Bündnerinnen*» an die Berichterstatterin. Sie kam auch diesem gerne nach und verbrachte anlässlich der Jahresversammlung im Juni im schönen Schuls in deren Mitte zwei anregende Tage.

Einer Einladung unserer Sektion *Chur* zu ihrer Jahresversammlung haben Frau Boner und Fräulein Frey nebst der Berichterstatterin Folge geleistet.

Sehr einfach ist es, die *Davoser* Frauen bei ihren Zusammenkünften zu überraschen. Es gibt hier wohl wenige Sektionen, die gleich ihr das ganze Jahr, Sommer und Winter, ohne Unterbruch einmal im Monat zur Besprechung ihrer laufenden Aufgaben zusammenkommen. Mit gutem Willen bringt man also auch an einem Kurort noch allerlei fertig. Diese Nachmittage werden ab und zu durch Kurzvorträge oder Reiseberichte aus den Reihen der Mitglieder bereichert.

75 Jahre Schweizerischer Gemeinnütziger Frauenverein

Die Jubiläumsversammlung zum 75jährigen Bestehen des Schweizerischen Gemeinnützigen Frauenvereins in Baden am 7./8. Mai war eine eindrückliche Kundgebung für das grosse gemeinnützige Werk und dessen Begründerinnen sowie vor allem – und das freute uns am meisten – seiner heutigen verdienstvollen Zentralpräsidentin, Frau Dr. M. Humbert.

Aktion Bergbevölkerung

Die Kleidersendungen haben merklich abgenommen, seit das ständige Depot in Glarus wegen des Wegzugs von Frau Strub nach Schwändi bei Schwanden aufgehoben wurde. Diese werden nur noch auf schriftliche Anfragen hin da und dort vermittelt.

Gleichwohl nahm die Berichterstatterin im Laufe des Frühjahrs Pakete in Empfang, deren Inhalt sichtbare Zeichen dafür waren, dass die Frauen anlässlich ihrer «Useputzete» auch Schubladen und Kästen einer Revision unterzogen haben. Sie vergassen dabei, dass auch die Mütter in den Berggebieten verfilzte Babyschlüttchen und verwaschene Schürzli ebensowenig schätzen wie die Spenderinnen selbst.

Dafür gibt es Sektionspräsidentinnen, zum Beispiel in Lenzburg und Uznach, die sehr viel Verständnis aufbringen für unsere zum Teil noch immer nicht auf Rosen gebettete Bergbevölkerung. Sie wissen, dass hier nur einwandfrei gute Kleidungsstücke nötig sind, und richten ihre Sendungen danach. Die *Aktion Bergbevölkerung* des SGF bewilligte 200 Fr. an einen Webstuhl für das obere Bergell.

Frauenzentrale – Präsidentinnenzusammenkunft

Gerne liess man sich am 5. Oktober in Chur von der Vorsitzenden der Bündner Frauenzentrale über das Winterprogramm orientieren, nicht ohne zu bedauern, dass Veranstaltungen, wie die staatsbürgerlichen Abende und die Kurse der Mütter- und Elternschule, vor allem den in der Stadt und Stadtnähe wohnenden Frauen vorbehalten bleiben.

Fräulein Jörger erwähnte dankbar, wie sich die Gründung von Spezialkommissionen als vorteilhaft erwiesen haben. Sie bedeuten ihr eine spürbare Entlastung.

Anlässlich der Präsidentinnenzusammenkunft wurde die Berichterstatterin erstmals aufgefordert, die Anwesenden über Zweck und Ziel des Konsumentinnenforums zu unterrichten.

Frauenzentrale – Jahresversammlung

An der Jahresversammlung vom 8. März 1963 interessierten die aufschlussreichen Berichte der erwähnten Spezialkommissionen die Zuhörerinnen sehr.

Eine vorgenommene Statutenrevision hatte zum Zweck, die Befugnisse der Delegiertenversammlung, der Präsidentinnenkonferenz und des Vorstandes sowie das Abstimmungs- und Wahlverfahren genauer zu umschreiben. Gleichzeitig wurden die Mitgliederbeiträge nach Zahl der beschickten Delegierten den veränderten Verhältnissen angepasst. Die Vorschläge wurden zum Teil an der Herbstkonferenz und an der Delegiertenversammlung genehmigt.

Das Arbeitsprogramm ist trotz der Aufteilung der Aufgaben für die Präsidentin stets reich befrachtet. Das war aus dem verlesenen Jahresbericht klar ersichtlich. So war es verständlich, dass die Vorsitzende den Vorstand noch um zwei weitere Mitglieder ergänzt sehen wollte. Es wurden vorgeschlagen und gewählt: Frau Mangold-Schneller, Chur, und Frau Scheidegger-Tschupp, Chur.

Im Zeichen der *Entwicklungshilfe* wurde seinerzeit vom BSF an die Frauenzentralen sowie zuhanden der angeschlossenen Vereine die Anregung gemacht, für die Erweiterung eines Mädchen- und Frauenerziehungsheimes in Bombay eine Geldsammlung zu starten. In der Folge durfte Frau Casanova, die Quästorin der Bündner Frauenzentrale, 2133 Fr. zugunsten dieser Indienhilfe weiterleiten. Unser Verband spendete 300 Fr.

Dies waren noch einige ergänzende Streiflichter aus dem Jahresbericht der Frauenzentrale, deren Führung nun schon seit bald 25 Jahren in der zielbewussten, straffen Leitung von Fräulein Jörger liegt.

Bäuerinnenschule Schiers

Das Abschlussexamen am 27. März lockte wieder eine vielköpfige Besucherzahl auf den Plan. Es wird je länger, je mehr zu einem wahren Volksfest und damit zu einer freudig bejahenden Kundgebung für das Heim, dessen Leitung und der dort ihr bäuerliches Rüstzeug sich holenden Töchter. Der Winterhalbjahreskurs wurde im Kurs I von 26 Mädchen, wovon nur ein einziges nicht in Bünden beheimatet war, besucht. Kurs II zählte 29 Mädchen. Sehr applaudiert wurde eine Tochter aus nichtbäuerlichem Kreise, die mit Auszeichnung ihr Diplom in Empfang nehmen durfte.

Geschmackvolle Handarbeiten zierten Wände und Tische der geräumigen Aula. Sogar bis hinunter ins Treppenhaus begegnete man allerlei kunstvollen Gegenständen, als sichtbare Zeugnisse vom produktiven Schaffen der jungen Töchter an Webstuhl und Werkbank. Dabei wird nicht übersehen, dass dem Nähen und Flicken eine beachtliche Zeit im Stundenplan eingeräumt werden muss. Wie strahlten die Augen der Mütter beim Anblick der sauber gearbeiteten Hemdchen und Hosen und wiederum beim Betasten der schmucken Kissen und Schürzen! Sogar einen Vater sah man da und dort an der Hand seiner Tochter mit Kennermiene und freudigem Stolz die Schnitzkünste und Webereien bestaunen.

Konsumentinnenforum der deutschen Schweiz und des Kantons Tessin

Die Berichterstatterin nahm als Präsidentin der von der Frauenzentrale ins Leben gerufenen bündnerischen Wirtschaftskommission an allen drei Sitzungen des Konsumentinnenforums als Delegierte teil.

Die Hauptaufgaben der Sitzungen bestanden im Kontakt mit den massgebenden Instanzen der Textil-, Woll- und Schuhindustrie. Irgendwelche positiven Ergebnisse sind bis jetzt dabei kaum zu verzeichnen. Eine nochmalige Umfrage die Textildeklaration betreffend, soll unter den Konsumentinnen gestartet werden, um zu einem klar ersichtlichen Ergebnis zu kommen. Von der Schuhindustrie wurde die Abschaffung der ungesunden Stylettoabsätze gewünscht und die Fabrikation grösserer Nummern Jungmädchenschuhe. Diese leben anscheinend auf grösserem Fusse als früher!

Als äusserst dringlich für die Informierung des Konsumenten wurde die Schaffung eines *Mitteilungsblattes* besprochen. Eine Fühlungnahme mit dem Institut für Hauswirtschaft schien gegeben, nachdem dieses ein Mitteilungsblatt herausgibt, das vielleicht auch zum Sprachrohr des Konsumentinnenforums weiter ausgebaut werden könnte. Einerseits wäre es eine Kosteneinsparung, und anderseits sind unter den Reihen der Abonnenten die interessierten Kreise bereits stark vertreten. Der Vorstand des SIH seinerseits war den Vorschlägen des Konsumentinnenforums gewogen.

Um solch ein kostspieliges Vorhaben wie die Schaffung eines Mitteilungsblattes verwirklichen und im weiteren die Fortdauer des Konsumentinnenforums gewährleisten zu können, war eine *Finanzwerbung* bei verschiedenen Bankinstituten und neuerdings auch bei der Grossindustrie nicht zu umgehen. Der gewünschte Erfolg blieb bis jetzt aus.

Mit in den Bereich des Arbeitsprogramms gehörten im laufenden Jahr die *Analysen von Sonnenblumenöl und Pflanzenfetten*. Der Auftrag wurde einem Kantonschemiker übertragen. Ferner liegt ein ausgezeichnetes Exposé von Frau Dr. Stahel über die *gesetzlichen Bestimmungen des Ausverkaufswesens* vor.

Beinahe eine ganze Sitzung war dem Problem gewidmet, eine geeignete Nachfolgerin für die zurücktretende Präsidentin, Frau Rudolf, zu finden. Schliesslich wurde Frau Schibler anlässlich der Generalversammlung mit grossem Mehr als Präsidentin gewählt.

An der Generalversammlung sprachen *Prof. Angehrn* von der ETH und *Frau Dr. chem. Tgetgel* vom SIH sehr aufschlussreich über das aktuelle Thema *Konsumentenschutz und Testfragen*. Die Wechselbeziehung zwischen Konsumentenschutz und Testfrage beleuchtete Herr Prof. Angehrn mehr vom theoretisch-wirtschaftlichen Standpunkt aus, indes Frau Dr. Tgetgel die neutrale Prüfarbeit des SIH und die damit zusammenhängenden Auswirkungen, zum Beispiel ungerechte Vorwürfe, verteidigte.

Erstmals nahm man anlässlich dieser Informationstagung Kenntnis von der Anwesenheit einer Delegierten des SGF. Wenn vorderhand auch nur als Gast, wurde deren Erscheinen doch mit Genugtuung registriert.

In einer Zeit, die Geborgenheit und Sattheit in weitesten Kreisen vortäuscht, ist es nicht leicht, für gemeinnützige Aufgaben Verständnis, offene Ohren und Augen zu haben für das, was auch heute noch nottut. Seien wir weiterhin aufgeschlossen und wachsam, leben wir mit und für den Nächsten und nicht neben ihm.

Es kann sein, dass der Kantonalvorstand in nächster Zeit mit allerlei Anliegen an die Mitglieder gelangen wird. Er zählt schon heute auf rege und aktive Mitarbeit der Sektionen, die schon letztes Jahr aufgerufen wurden, sich zur Verwirklichung von Aufgaben im Hinblick auf die 25-Jahr-Feier des Verbandes bereitzuhalten.

Die Berichterstatterin: *E. Sch.*

Buchbesprechungen von M. H.

Heidi Haupt-Battaglia: Zeitloses Sticken (Verlag Paul Haupt, Bern). Gemüt, Psychologie und handwerkliches Können: das sind Nadel, Faden und Stoff, mit denen Heidi Haupt arbeitet. Die beiden erstgenannten Bestandteile ihres Könnens treten sichtbar im Geleitwort zutage, das einen für die Verfasserin und die von ihr seit Jahren so glücklich geförderte Stickkunst einnimmt. Das Buch enthält ein frohes Versprechen: erste Folge; also dürfen wir uns darauf freuen, dass dem Stickband für Deckchen noch andere folgen werden. Der vorliegende Band nun enthält über 70 neue Vorlagen, mit allen nötigen Einführungen für Stich, Einteilung und Ausarbeitung. Die Aufnahmen von Martin Hesse und Hugo Frutig sind sehr plastisch, so dass man in Versuchung kommt, schnell mit der Hand über Ramie und Wollpanama zu gleiten. Alle die vielen Frauen, die sich wieder dem Sticken zugewandt haben, werden mit grosser Dankbarkeit zu diesem anregenden und künstlerisch hochstehenden Stickbuch greifen, das ihnen so viel Schönes und Neues bringt.

Kaisers Haushaltungsbuch (Verlag Kaiser & Co. AG, Bern). Es ist für den, der ein ausführliches Haushaltungsbuch führt, immer wieder interessant, festzustellen, wie die Ausgaben und Einnahmen im Vorjahr um die gleiche Zeit aussahen. Deshalb ist es zweckmässig, immer wieder auf ein gleich gestaltetes Haushaltungsbuch greifen zu können, wie dies beim vorliegenden der Fall ist, dessen klare Aufmachung auf einer langen Erfahrung beruht.

Betty Cavanna: Fränzi wird frei (Albert-Müller-Verlag, Rüschlikon). Wir sind es eigentlich nicht gewohnt, ein Jungmädchenbuch mit der Bezeichnung «Roman eines jungen Mädchens» anzutreffen. Wir möchten deshalb vor allem festhalten, dass das, was etwa diesem Untertitel in bezug auf ein Jugendbuch Negatives anhaften könnte, nicht zutrifft: es ist keine unwahrscheinliche, verstiegene Geschichte, sondern die Entwicklungsstufe eines jungen Mädchens, das lernt, Wert von Unwert zu unterscheiden und das eigene Ich nicht mehr stets in den Mittelpunkt zu stellen. Und da sich alles in einem höchst ungewohnten Rahmen abspielt (Fränzi begleitet ihren Vater, der als Archäologieprofessor eine wissenschaftliche Expedition zu Ausgrabungen nach Peru führt), lernen wir sehr viel Neues kennen und machen höchst spannende Entdeckungen mit, in einer Atmosphäre von Fröhlichkeit, der alle Wissenschaft keinen Abbruch tun kann. Das aus dem Amerikanischen übersetzte Buch wird viele begeisterte Leserinnen finden, die es schätzen werden, auf diese Art einen ungewohnten Blick in eine ganz andere Welt zu tun.

Mary E. Atkinson: Das verschwundene Testament (Albert-Müller-Verlag, Rüschlikon). Name der Verfasserin und Titel erinnern an die beliebte Serie der Bücher von den Lockett-Kindern. Sie wird hier unter anderem Namen, aber im gleichen Sinn weitergeführt; auch die Trenchard-Kinder bringen mit ihren beiden Freunden bewegte Ferien zu, in die alle Freiheit der englischen Landschaft, die ebenso typische Selbständigkeit der Kinder und das aus einem alten Landsitz nicht wegzudenkende Gespensterhafte hineinspielen. Mary Atkinson hat es schon immer verstanden, ihre Jugendferiengeschichten so unmittelbar und spannend zu schreiben, dass die jugendlichen Leser sich mit in die Gemeinschaft aufgenommen fühlen und alles sehr unmittelbar miterleben. Die vielen Federzeichnungen, in weichem Grau gehalten, geben die Ferienkinder und ihre Umwelt genau so wieder, wie man sie in der Vorstellung sieht. Ein Buch, das viele Freunde erwerben wird.

Walter Farley: Blitz legt los (Albert-Müller-Verlag, Rüschlikon). Der sechste Blitz-Band! Alec, Henry und Blitz: Buben und Mädchen begegnen hier wieder diesem Dreigestirn, dessen Zusammenhalten durch alle Fährnisse hindurch sie schon so manche interessante Erlebnisse mit dem Hengst Blitz verdanken. Diesmal beginnt das Geschehen um Blitz und seine Betreuer mit einem dramatischen Brand, der das Weiterführen der Pferdefarm gefährdet. Kaum hat sich der Rauch des verheerenden Feuers gelegt, greift Alec wieder mit voller Initiative ein, um auf dem Rennplatz durch Blitz und Black Minx die nötigen Mittel wieder einzubringen. Eine solche Rechnung birgt viele unbekannte Grössen, und so ist es denn auch ein Geschehen voller Rückschläge und Spannungen, bevor das befreiende Ende eintritt. Nicht unerwähnt dürfen vor allem die künstlerisch sehr gut gelungenen Federzeichnungen von Elisabeth Lauber bleiben. Es ist erfreulich, dass auf die Illustrationen so viel Gewicht gelegt wurde. Die weitverbreitete Blitz-Serie ist hier um ein seinen Vorgängern um nichts nachstehendes Glied vermehrt worden.

Die gute Leitung

gibt dem gemeinnützig geführten alkoholfreien Restaurant und Hotel Gepräge und Ansehen. Praktische und theoretische Ausbildung durch die

Vorsteherinnenschule Zürich

Freie Station und steigende Barvergütung schon während der Lehrzeit. Diplom. Für Bewerberinnen mit Erfahrung kurze Einführung möglich. Stellen in der ganzen Schweiz. Auf Anfragen mit Angaben über Alter und bisherige Tätigkeit sendet gerne Prospekte und individuelle Auskunft:

Zürcher Frauenverein für alkoholfreie Wirtschaften, Hauptbüro Dreikönigstrasse 35, Zürich 2

Fabrik neuzeitlicher Nahrungsmittel Gland VD

Erholungsheim Sonnenhalde Waldstatt

Appenzell A.-Rh.

bietet Müttern mit oder ohne Kinder sowie Töchtern Erholung zu bescheidenen Preisen. Separates Kinderhaus. Zentralheizung, fließendes Wasser. Von den schweiz. Krankenkassen anerkannt.

Geöffnet von Mitte März bis November

Nähere Auskunft erteilt gerne die Heimleitung Telephon (071) 52053

GUTSCHEIN Fr. 2.—

Bei Einsendung dieses Gutscheines erhalten Sie eine Flasche zu 180 ccm Biokraft-Kräuterhaarwasser, garantiert ohne Alkohol, zum Preise von nur Fr. 5.— statt Fr. 7.—. Adresse und Gutschein genügt für Bestellung an: Biokraft-Versand, Hüslimatt 7, Oberwil BL.

Name: .....

Adresse: .....

Lassen Sie Ihre alten gestrickten

Wollsachen in Lagen kardieren

zu Füllmaterial für Steppdecken, Matratzen, Kissen usw.

Auskunft und Preis durch die Fabrik

Alexander Kohler, S.A., Vevey

Telephon (021) 51 97 20

Inserieren bringt Gewinn!

Moderner
Frischer
Besser

«MERKUR» Espresso vacuum packed
der einzige Röstkaffee in Portionenbeuteln, fein gemahlen für die Filterzubereitung von ½ l herrlichen «Merkur»-Kaffee

Rote Packung café noir
Gelbe Packung café ristretto
Blaue Packung coffeinfrei

Packung à 8 Beutel **Fr. 3.60** mit 5 % Rabatt

„MERKUR"

vorzüglich + vorteilhaft

Bei
Magendrücken
Aufstossen
Sodbrennen
Völlegefühl

hilft
Dr. Grandels

Ferment-Diät

«Amylatin»

Natürliches Ferment-Hochkonzentrat, durch Edelverschimmelung auf biologisch gezogenem Weizen gewonnen, mit milchsäurebildenden Symbionten beimpft, daher mild laxierend.

Zur Ferment-Anreicherung der täglichen Kost; reguliert die Verdauung und den Stoffwechsel! Erleichtert die Verdauung bei üppigen Mahlzeiten!

Originaldosen Fr. 2.75, in jedem Reformhaus.

Biorex AG, Abt. Keimprodukte, **Ebnat-Kappel**

GUTSCHEIN Fr. 4.—

Bei Einsendung dieses Gutscheines erhalten Sie das vielbewährte VITA-QUELLBAD zum Preise von Fr. 17.— mit einer Körperöl-Flasche zu nur Fr. 3.50 statt Fr. 7.50. Dieses wird in Verbindung mit dem Vitaquellbad angewendet. Adresse und Gutschein genügt für Bestellung an: Biokraft-Versand, Hüslimatt 7, Oberwil BL.

Name: .....

Adresse: .....

Mario Weber

Ein Spitzenorchester aus dem hohen Norden, gastiert Januar und Februar im Kursaal.

KURSAAL
BERN

GUTSCHEIN Fr. 4.—

Bei Einsendung dieses Gutscheines erhalten Sie 1 l unseres Original-Biokraft-Fichtenbalsams zum Preise von nur Fr. 10.— statt Fr. 14.—. Unser Biokraft-Fichtenbalsam wirkt erfrischend und belebend. Adresse und Gutschein genügt für Bestellung an: Biokraft-Versand, Hüslimatt 7, Oberwil (Basel-Land).

Name: .....

Adresse: .....

Dr. iur. Adelheid Rigling-Freiburghaus

Kleine Staatskunde für Schweizerinnen

Mit Illustrationen von Sita Jucker
Herausgegeben in Zusammenarbeit mit der «Stiftung für staatsbürgerliche Erziehung und Schulung»

Fr. 3.50

Das «Zentralblatt des Schweizerischen Gemeinnützigen Frauenvereins» schreibt: «Die Verfasserin hat das Wesentliche aus einem grossen Stoffgebiet herausgeholt und es in lebensnahe Form gekleidet. Die aufgelockerte Aufteilung — und dazu zählen wir auch die mit wenigen Strichen sprechenden Skizzen von Sita Jucker — nimmt der Zusammenstellung die Starrheit des Aufzählens. Der Leser fühlt sich direkt angesprochen und liest sich mit steigendem Interesse durch den Leitfaden hindurch.»

SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG ZÜRICH 1