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

Herausgeber: Schweizerischer Gemeinnütziger Frauenverein

Band: 56 (1968)

Heft: 2

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: 24.08.2025

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

1090

Zentralblatt des Schweizerischen Gemeinnützigen Frauenvereins

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

Gandria im Vorfrühling

Aufnahme Gertrude Fehr, Territet

Bern, 20. Februar 1968

56. Jahrgang Nr. 2

swissa jeunesse

Elegant, präzis, grundsolid —
die Wahl der Zufriedenen

Verkauf durch den Fachhandel

Aug. Birchmeiers Söhne
Schreibmaschinenfabrik
4853 Murgenthal Tel. 063 9 24 24

Das gemütliche Haus
mit Tradition

Hotel-Restaurant

Falken, Thun

zwischen Bern und Interlaken
Direkt an der Aare

Pauschal-Pensionspreis Fr. 35.–
auch vegetarische Menüs

E. Hunziker-Ritschard, Inhaber
Telefon 033 2 61 21

Wenn in **Bern**
dann

Pergola Daheim

Restaurant (alkoholfrei) — Tea-Room
Hotelzimmer

Ruhige Räume für Sitzungen und Zusammenkünfte. Mit Tram Nr. 3 nur 3 Minuten vom Bahnhof (Haltestelle Hasler).

Belpstrasse 41 — Telefon 031 45 91 46
Parkplätze vor und hinter dem Hause

Erholungsheim
Sonnenhalde Waldstatt
Appenzell A.-Rh.

bietet Müttern mit oder ohne Kinder 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 Telefon 071 51 20 53

Wollen Sie verkaufen,
etwas empfehlen?

Wir verkaufen Raum –
Inseratenraum!

031 541111

Büchler-Inseratregie

GEWERBEKASSE IN BERN.. DIE BANK FÜR IHRE GELDFRAGEN

Gewerbekasse in Bern Bahnhofplatz 7 Tel. 031 22 45 11

ZENTRALBLATT DES SCHWEIZERISCHEN GEMEINNÜTZIGEN FRAUENVEREINS

Redaktion
Frau M. Humbert, 3654 Gunten, Tel. 033 7 34 09
(Manuskripte an diese Adresse)
Frau Dr. H. Krneta-Hagenbach, Hallwylstr. 40
3000 Bern, Tel. 031 43 03 88

Abonnemente und Druck: Büchler + Co AG
Inserate: Büchler-Inseratregie
3084 Wabern, Tel. 031 54 11 11
Postscheck 30 - 286

Jahresabonnement: Mitglieder Fr. 4.20;
Nichtmitglieder Fr. 5.20
Die Zeitschrift erscheint monatlich. Nachdruck des Inhaltes unter Quellenangabe gestattet

Postschecknummern:
Zentralkasse des SGF 30 - 1188 Bern
Adoptivkinderversorgung 80 - 24270 Zürich
Baufonds der Gartenbauschule Niederlenz 82 - 4001 Schaffhausen

Aus dem Inhalt

Licht im Winter 21
Aus dem Jahresablauf des Thurgauischen Gemeinnützigen Frauenvereins im Jahre 1967 22
Madeleine Jeanneret-Wasserfallen 1895–1967 25
Zum 90. Geburtstag von Frau Oberst Biberstein 26
Ferien für die Familie 27
Gartenkresse und Radieschen 28
Israelreise – Herbst 1967 (Schluss) 29
Ein erfreulicher Aufruf aus dem «Anzeiger für das Amt Thun» 32
Für eine bessere Ordnung im Sammelwesen 33
Vorgeschichte eines Schnupfens 34
Mütter bei ihren Kindern im Spital 35
Mitteilung der Sektion Bern 36
Wie sollen Programme für Altersnachmittage sein? 37
Gesunde Kost als Medizin 39

Licht im Winter

Es war ganz genau in der Mitte des Monates Januar. Ein herrlicher, glanzvoller Tag ging dem Ende zu. Sein Abschied war in das tiefe Rot eines alles überstrahlenden Abendrotes gekleidet. Der Abend war eigentlich schon da, denn es war sechs Uhr, und noch strahlte der rote Schein, und die Berge hoben sich in unvorstellbarer Schönheit davor ab. Es war wie ein Durchbruch, dass die Bedrückung der kurzen und finsteren Tage vorbei sei. Erstmals war das Längerwerden der Tageshelle sichtbar und auch fühlbar. Viele Menschen sprachen nachher davon, wie hell dieser Tag zu Ende gegangen sei.

Der Tagesabschluss brachte noch eine Fahrt ins Bergdorf hinauf, mit steiler Zahnradbahn, die die herrliche allumfassende Sicht ständig erweiterte. Als es dann endgültig Feierabend machen hiess, die Frauen eine nach der andern den Weg durch den knirschenden Schnee und die eisigen Krusten unter die Füsse nahmen, begleitet von Gedanken der Anerkennung, dass sie sich für einen Vortrag aus der warmen Stube und unter dem schützenden Dach hervorgewagt hatten, da war es wiederum ein bezauberndes Bild, das einen gefangennahm: Der volle Mond beleuchtete eine unfassbar klare Landschaft, jeder Bergzacken stund wie eine fein ziselierte Präzisionsarbeit vor uns, nahe und doch unberührbar. Es ging eine wohltuende allumfassende Ruhe, eine selten starke Geschlossenheit davon aus. Eine Welt, wie neu erschaffen, ohne Hast und Trubel. Sie strömte ein Vertrauen aus, dem man sich unbeschwert hingeben durfte.

Natürlich war auch diesmal der Winter noch lange nicht vorbei, noch war die Herrschaft der stürmischen, kalten, oft trüben Tage nicht gebrochen, der gleiche Monat Januar sollte leider nicht zu Ende gehen, ohne schwere Menschenopfer und materiellen Schaden in Landesgegenden zu verursachen, in denen der Kampf um das tägliche Brot vom Einheimischen schon ohnehin Mühsal und Entsagung erheischt. Aber es war irgendwie etwas aufgesteckt worden, das wir wie ein Zwischenlicht empfinden durften, ein heller Schein auf dem Weg, der dunkel zu bleiben schien, eine Bestätigung des oft verlorengegangenen Mitspürens des Geschehens um die Sonnenwende herum. Und zurück blieb eine grosse, warme Freude, voll erwartungsvoller Zuversicht. *M. H.*

Aus dem Jahresablauf des Thurgauischen Gemeinnützigen Frauenvereins im Jahre 1967

Der Thurgauische Gemeinnützige Frauenverein ist ein Zusammenschluss thurgauischer Sektionen des Schweiz. Gemeinnützigen Frauenvereins. Er umfasst zurzeit 27 Frauenvereine, 5 davon sind vorläufig noch nicht im schweizerischen Dachverband, sie unterstützen aber nach Möglichkeit Aktionen, die vom SGF ausgehen und vom thurgauischen Zusammenschluss weitergeleitet werden.

Die Hauptaufgabe der Vereine ist in der Gemeinde. Im kantonalen Zusammenschluss wird kantonale und schweizerische Mithilfe auf dem Gebiet der Gemeinnützigkeit versucht. Diese Zusammenarbeit wirkt sich gut aus, der Gedanken- und Ideenaustausch wird geschätzt und gibt ein starkes Zusammengehörigkeitsgefühl.

Zu den ständigen Aufgaben des Thurgauischen Gemeinnützigen Frauenvereins gehört die Mitarbeit bei der Winterhilfe, der Mütterspende und der kantonalen Pflegekinderkommission. *Die kantonale Pflegekinderkommission* arbeitet mit Unterstützung des thurgauischen Vormundschaftsdepartements. Sie will Bindeglied sein zwischen den Behörden, den von Gemeinden bestellten Pflegekinderbetreuerinnen und den Pflegeeltern. (1966 waren an 360 Pflegeorten 430 Pflegekinder untergebracht. Viele sind von ausserkantonalen Amtsstellen placiert.) Turnusgemäss werden in zwei Bezirken Aussprachenachmittage für Pflegeeltern mit einführendem Referat durchgeführt, dazu zwei Arbeitsnachmittage für Betreuerinnen. Ausser den Geladenen nehmen nach Möglichkeit der Sekretär des Vormundschaftsdepartements und der Präsident oder der Sekretär der betreffenden Waisenämter teil. Die Diskussion ist stets lebhaft, sie umfasst Erziehungs-, Berufswahl- und rechtliche Fragen. Eine Tasse Kaffee verhilft zu einer gelösten Stimmung in diesem kleinen Kreis.

Inkassostelle für alleinstehende Frauen des Thurgauischen Gemeinnützigen Frauenvereins, gegründet 1965

Wir übernehmen die Anliegen lediger Mütter und geschiedener Frauen beim Erhältlichmachen der Alimente. Es sind Frauen, denen von den Behörden für ihre minderjährigen Kinder die elterliche Gewalt überlassen worden ist. Hie und da gibt es aber auch Vormünder, die sich in Alimentenfragen an uns wenden. Im Interesse der Kinder weisen wir diese Fälle nicht zurück. Es handelt sich dabei meist um schwierige Schuldner. Wenn sich eine Mutter an uns wendet, versuchen wir vorerst eine gütliche Regelung zu finden. Wir lernen dabei auch die Situation des ausserehelichen oder des geschiedenen Vaters kennen. Führt dieser Versuch nicht in kurzer Zeit zum Ziele, so drohen wir die Betreibung an. Wir erreichen dadurch oft, dass der Alimentspflichtige freiwillig Zahlung leistet. Im Berichtsjahr waren es rund Fr. 18 000.–, die auf diese Weise an die Mütter bezahlt wurden. Leider sind aber jene Gesuche, die sich ohne Betreibungen, Pfändungen, sogar Verwertungen nicht erledigen lassen, zahlreicher. Wir haben einen Totalbetrag von Fr. 25 740.– rückständige Alimente eingetrieben. Stellenwechsel und Wohnorts-

wechsel der Väter erschwerten uns die Aufgaben. Vor allem kompliziert werden sie dann, wenn sich die Väter ins Ausland, zum Beispiel nach Italien und Spanien, begeben. Im ganzen konnten 1967 Fr. 43 740.– vermittelt werden. Frau Schoop, Amriswil, ist die erfahrene Leiterin der Inkassostelle. Sie begnügt sich nicht allein mit dem finanziellen Erfolg, sondern sucht das Vertrauen der alleinstehenden Frauen und pflichtigen Männer zu gewinnen. Durch ihr kluges Vorgehen weiss sie manche schwierige Situation zwischen den frühern Ehegatten zu entschärfen und Spannungen abzubauen. Dies erst ergibt die Voraussetzung für die regelmässige und freiwillige Erfüllung der auferlegten Alimentsverpflichtung.

Patenkinder im «Pelikan», Weesen, und «Neutal», Berlingen

Seit dem Weltflüchtlingsjahr 1960 sind die rund 90 Flüchtlinge dieser beiden Alters- und Pflegeheime zu Patenkindern unserer Sektionen geworden. Jedes Patenkind hat ein Mitglied aus den Sektionen als Gotte. Sie ist dafür verantwortlich, dass der Schützling pünktlich am Geburtstag ein Päckli mit einer kleinen Gabe und einen guten Brief erhält. Der Verein spendet dazu ein Zehnernötli. Vielfach entstehen dabei mitmenschliche Beziehungen mit Briefwechsel, Besuchen und reger gegenseitiger Anteilnahme.

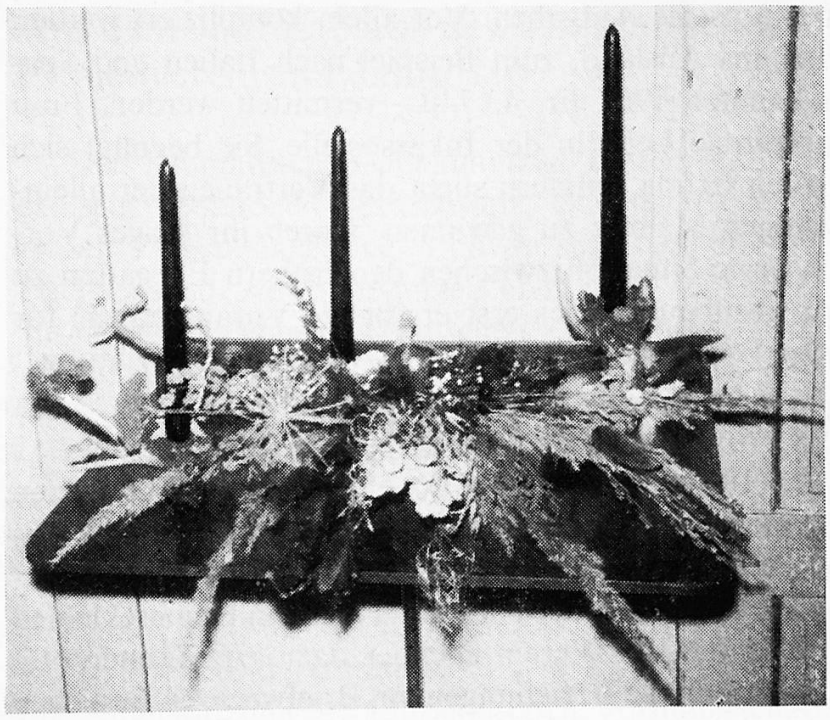
Berlingen liegt in unserm Kanton, und hier kommt zu den Geburtstagspäckli noch das jährliche Festlein im Februar. Es bringt etwas Abwechslung in die lange Winterzeit. Dazu erscheinen alle, denen es aus Gesundheitsrücksichten möglich ist. Wir laden zu diesen Gästen noch einige Russisch Sprechende (meist heimgekehrte Auslandschweizer) ein, so dass sie in der Heimatsprache vom früher Erlebten plaudern können. Ein kleines Unterhaltungsprogramm und ein guter Imbiss gehören zum Festlein. Den Höhepunkt aber bildet bestimmt das Glückspäcklein, das sich ein jedes beim Abschiednehmen aus dem Korb mitnimmt. Leider gibt es dabei kein Auspacken vor unsern Augen. Jedes verschwindet auf schnellstem Weg in sein Kämmerlein, und so wissen wir nie, was wohl den Gästen am meisten Freude bereitet. – Zwei unserer Sektionen übernehmen jeweils die Betreuung und den Service.

Diplomierung langjähriger Hausangestellter durch den SGF

Mitte Januar führten wir zum zweitenmal die Diplomierungsfeier kantonal durch. Es fanden sich dazu 60 Diplomanden mit Arbeitgeber und Vorstandsmitgliedern lokaler Frauenvereine ein. Zu den wohlverdienten Auszeichnungen standen kleine Blumenschalen mit den ersten Frühlingsblühern bereit. In die Kosten dieser Beigaben teilten sich unsere Kantonalkasse und die thurgauische Arbeitsgemeinschaft für den Hausdienst. Musikvorträge einer Blockflötengruppe und Darbietungen eines Kinderballetts machten Freude. Kreuzlinger Frauen sorgten für den «z'Obet» und den reibungslosen Ablauf.

Staatsbürgerliche Kurse im Thurgau

Seit 1963 werden in den grössern Ortschaften staatsbürgerliche Kurse von je drei Abenden durchgeführt. Sie werden von allen Frauenorganisationen im Kan-



Trockenblumengebinde, hergestellt durch Bastelfreudige des evangelischen Frauenvereins Matzingen TG

ton unterstützt und befürwortet und vom Bund thurgauischer Frauenvereine (Frauenzentrale) organisiert. Die Präsidentin vom Bund bemüht sich jedes Jahr mit Erfolg, bestqualifizierte Referenten zu finden. Sie vermitteln uns Frauen Wissenswertes aus ihrer Tätigkeit in öffentlichen Bereichen. Die anschliessende Diskussion bringt den gewünschten Kontakt unter den verschiedenen Frauengruppen und regt an zum aktiven Mitmachen. Die staatsbürgerlichen Kurse ermöglichen eine bessere Beurteilung aktueller Fragen, erweitern den Horizont und ermöglichen uns, vollwertige Gesprächspartner zu werden.

Redeschulungskurs

15 Frauen besuchten den Redeschulungskurs unter der Leitung von Frau E. A. Grossmann, Präsidentin des Gemeinnützigen Frauenvereins Zürich. Sinn und Zweck des Kurses war, Mut und Sicherheit zu geben im öffentlichen Gespräch und in der Vereinsarbeit. Die Kursteilnehmerinnen folgten mit Begeisterung der wohlwollenden Führung und Belehrung. Der Kurs minderte die Hemmungen. Er gab eine Menge nützlicher Hinweise und Ratschläge. Der Lehrerfolg Frau Grossmanns beruht auf einer langjährigen Tätigkeit im Lehramt und in der sozialen Arbeit.

Einsatz für die Gartenbauschule Niederlenz

Wie wohl alle Sektionen des SGF im Lande herum bemühten auch wir uns, den Baufonds der Gartenbauschule zu äufnen. Frau Rippmann und Frau Hänni sprachen in verschiedenen örtlichen Frauenvereinen über das grosse Anliegen der Mittelbeschaffung. Und der Funken zündete!

Hänni-Rosen wurden verkauft, Burebrot, Zöpfe und süsses Backwerk feilgeboten, Buchantiquariate und Flohmärkte veranstaltet, gestrickt und genäht. Der Erlös wanderte jeweils aufs Postscheckkonto für Niederlenz.

Einen besonderen Erfolg brachte die Zusammenarbeit verschiedener Sektionen zum gemeinsamen Tun: In ländlichen Gemeinden wurden Strohblumen und Zierkürbisse gepflanzt, in Wald und Feld, was dienlich war, gesammelt, getrocknet und präpariert. An der Präsidentinnenzusammenkunft im Herbst war «Blumenbörse». Da nahmen andere Sektionen mit, was durch den Sommer so gut gediehen war. Sie schufen daraus künstlerische Kompositionen von Trockenpflanzen, Baumwurzeln und Kerzen, Kränzli, Kugeln, Biedermeiersträusschen, Weihnachtsschmuck, Bastkörbli mit Grünpflanzen u. a. m. Alle diese Dinge erhielten die Marktfahrer unter den Gemeinnützigen. Sie fanden willige Käufer an drei Jahrmärkten im Kanton und bei Verkäufen in den eigenen Reihen. Arbon stiftete dazu ein Aushängeschild auf Stoff: «*Schweizerischer Gemeinnütziger Frauenverein – für die Gartenbauschule Niederlenz*». (Wird auf Wunsch weiter ausgeliehen!)

Aus Gärtnerinnenfleiss, Bastelfreude und Verkaufseinsatz resultierte der Betrag von Fr. 5890.–.

Darüber hinaus aber zählt die Freude an der gemeinsamen Arbeit, das damit verstärkte Zusammengehörigkeitsgefühl untereinander und eine stärkere Bindung an den SGF und die Gartenbauschule für Töchter in Niederlenz, für die wir mitverantwortlich sind.

S. Schellenberg

Madeleine Jeanneret-Wasserfallen 1895–1967

Kurz vor Weihnachten entschlief in Genf nach langem, schwerem Leiden Frau Madeleine Jeanneret-Wasserfallen, gewesenes Vorstandsmitglied der Sektion Neuenburg des Schweizerischen Gemeinnützigen Frauenvereins. Mit ihrem Tode ist ein vielseitiges und wertvolles Frauendasein zu Ende gegangen, das wir in freundschaftlichen Beziehungen manches Jahrzehnt hindurch begleiten durften. Madeleine Jeanneret war das älteste der sechs Kinder des nachmaligen Schulinspektors Wasserfallen, der in La Chaux-de-Fonds den grössten Teil seines tätigen Wirkens zubrachte und dort vor allem auch zu den Pionieren der kantonalen gemeinnützigen Gesellschaft gehörte. Von ihm und seiner Gattin gingen Anregungen in vielen Richtungen aus, und wer je durch dieses Haus gehen durfte, konnte nicht unberührt davon bleiben. So war denn auch die Jugend der Verstorbenen von diesem weiten und auf das Wohl des Nächsten eingestellten Geist gezeichnet. Sie erwarb in Neuenburg den Ausweis für das höhere Lehramt, arbeitete zuerst als Bibliothekarin und verheiratete sich dann mit dem hochkultivierten Griechisch- und Lateinlehrer des Gymnasiums, Maurice Jeanneret. Ihr gepflegtes Heim im alten Stadtteil wurde bald einmal zu einem künstleri-

schen Zentrum, und es war der jungen Frau und Mutter vergönnt, in jeder Sparte Kameradin ihres Lebensgefährten zu sein. Daneben entwickelte sie aber eine sehr ausgeprägte persönliche Tätigkeit, gründete die neuenburgische Vereinigung der Akademikerinnen und setzte sich vor allem für die Schaffung des Sekretariates des Bundes Schweizerischer Frauenvereine ein. Sie arbeitete viele Jahre in dieser Organisation mit, war aber gleichzeitig (1947–1967) Vorstandsmitglied bei den Neuenburger gemeinnützigen Frauen. Sie setzte sich unentwegt für die politische Gleichberechtigung der Frauen ein, die sie in ihrem Kanton Neuenburg noch teilweise verwirklicht sehen durfte. Während eines Jahrzehnts vertrat sie Frauenanliegen bei der Schweizerischen Filmkammer und war auch eine treue Besucherin der Kulturfilmtagungen.

Die kluge, kultivierte, bei allem Einsatz stets mütterlich und fraulich wirkende Mitarbeiterin in unsern Anliegen wird weit über den Kanton Neuenburg hinaus in dankerfülltem Andenken bleiben. *M. Humbert*

Zum 90. Geburtstag von Frau Oberst Biberstein

Am 18. Februar feierte Frau Oberst Biberstein ihren 90. Geburtstag, und wir freuen uns, anlässlich dieses Ehrentages etwas Rückschau zu halten. Frau Biberstein arbeitete im Vorstand der Sektion Bern: 1937 als dessen Vizepräsidentin und anschliessend als Präsidentin und Nachfolgerin von Fräulein Bertha Trüssel, der Gründerin unseres Vereins.

Aus den Jahresberichten von 1938 bis 1944, die von «unserer Frau Oberst» unterschrieben sind, geht vor allem eine tiefe Dankbarkeit hervor über den unserem Vaterland erhaltenen Frieden und die dadurch geschenkte Möglichkeit, trotz Kriegsgefahr als Frauen unsere Arbeit weiter zu verrichten. 1940 übernahm die Sektion, unterstützt durch die Initiative von Frau Biberstein, die Organisa-

tion der Kriegswäscherei. Wer damals unter ihrer Leitung arbeiten durfte, und dessen erinnern sich in Bern heute noch viele Frauen, weiss, was für ein Segen von ihrem Wirken ausging. Manche Briefe und Berichte, von denen unsere Frau Oberst zu erzählen weiss, bezeugen die Dankbarkeit und die Anerkennung unserer alleinstehenden Soldaten.

Das Jahr 1941 brachte viel Arbeit, weil die Sektion Bern ihr 50jähriges Bestehen feiern durfte und aus diesem Anlass die schweizerische Jahresversammlung in Bern durchgeführt wurde. Unter Frau Bibersteins kluger Leitung und trotz des notwendigen Befehls auf der Einladung: «Mahlzeiten-Coupons nicht vergessen», wurde die Tagung ein grosser Erfolg, zu dem auch die Mitwirkung der neuen Zentralpräsidentin, Frau A. H. Mercier, wesentlich beitrug.

Die Kinderhilfe des Roten Kreuzes, die Schutzaufsicht über die weiblichen Flüchtlinge, die Soldatenfürsorge, alles brachte neue Aufgaben, die geplant und organisiert werden mussten.

1944 steht die Hauptversammlung unter dem Motto: «Übernahme des Haushaltungslehrerinnen-Seminars durch den Staat», was unserer Jubilarin und ihren Mitarbeiterinnen viel Kopfzerbrechen verursachte, aber ebenfalls, wenn auch viel später, zum guten Ende geführt werden konnte.

Aus tiefer Dankbarkeit für das wertvolle, aufopfernde Wirken von Frau Biberstein ernannte sie die Hauptversammlung 1949 zum Ehrenmitglied.

Heute freut sich eine grosse Zahl gemeinnütziger Frauen von nah und fern, ihr aufrichtige Wünsche zum 90. Geburtstag zu überbringen und der Hoffnung Ausdruck zu verleihen, dass ihr Gesundheit beschieden sei, um umgeben von ihrer grossen Familie weiterhin viel Freude zu erleben. *M. B.-C.*

Ferien für die Familie

Dieser Tage ist die Ausgabe 1968 des Ferienwohnungsverzeichnisses der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft erschienen. Darin sind rund 4500 Adressen von Vermietern aus der ganzen Schweiz enthalten. Der Preis beträgt Fr. 2.50 (exkl. Bezugskosten). Es kann bei der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft, Ferienwohnungen, Brandschenkestrasse 36, 8039 Zürich, bezogen werden, ist aber auch bei allen grössern schweizerischen Verkehrsbüros sowie bei den Reise- und Auskunftsbüros der Schweizerischen Bundesbahnen erhältlich. Das Verzeichnis ist neu aufgestellt worden, so dass die früheren Jahrgänge überholt sind. Den Inhabern des Verzeichnisses wird auf Wunsch unentgeltlich mitgeteilt, welche Wohnungen besetzt sind. Wie immer sind die Monate Juli und August für Ferien ganz besonders begehrt (Schulferien). Wem es deshalb möglich ist, macht mit Vorteil seine Ferien ausserhalb dieser Zeitspanne; die Auswahl der Plätze ist dann grösser.

Gartenkresse und Radieschen

Gemüse und Salate aus dem eigenen Garten sind und bleiben die besten. Im Frühling, nach dem licht- und gemüsearmen Winter, sehnt sich unser Körper nach frischem Grün. Wir möchten hier nur zwei Gemüse beziehungsweise Salate beschreiben, die als besonders gesundheitsfördernd gelten: Gartenkresse und Radieschen.

Kresse kann schon ab Ende Februar bis Anfang März ins Freiland ausgesät werden. Erde fein auskräueln (eventuell abrechen). Alle Unebenheiten sollen verschwinden. Nun leicht anklopfen und breitwürfig, möglichst gut verteilt, säen. Je 1 m² streuen wir 100 g Samen. Die schönen roten Sämlein liegen jetzt sehr nahe beieinander. Wieder leicht anklopfen und nachher mit warmem Wasser ganz gut angiessen. Aber Vorsicht: nicht verschwemmen! Die Saat wird nur ganz leicht zugedeckt. Wir nehmen dazu feuchten Torfmull, den wir von Hand darüber verreiben. Wiederum angiessen. Nach einigen Tagen beginnt die Keimung. Nun geben wir noch einmal ganz tüchtig Wasser. 14 bis 20 Tage nach der Saat beginnt die Ernte. Wir schneiden den herrlichen Salat, wenn er etwa 8 bis 10 cm hoch gewachsen ist, mit einer alten Haushaltschere. Machen wir alle zwei Wochen eine Folgesaat und berechnen wir die Saatmenge richtig, sind wir in der Lage, unsere Mahlzeiten jeden Tag mit dem gesunden Grün zu vervollständigen.

Sollten Sie keinen Garten haben, brauchen Sie nicht auf Kresse zu verzichten. Sie besorgen sich ein Gemüseplateau (beim Gemüsehändler), legen es mit einer Plastikfolie aus und füllen etwa 5 cm hoch Erde ein (beim Gärtner oder im Blumenladen erhältlich). Säen wie oben beschrieben, nur wird die Saat nicht bedeckt. Für ein Kistli benötigen Sie etwa 20 g Samen. Den Miniaturgemüsegarten nun auf dem Balkon oder auf der Zinne aufstellen. Legen Sie zusätzlich noch eine Glasscheibe auf das Kistli, geht die Anzucht viel rascher vor sich. Kaufen Sie einfache Gartenkresse oder die Sorte Reform.

Radiesli säen wir ab etwa 20. März ins Freiland. Nicht zwischen Salat oder dergleichen, nicht breitwürfig, sondern in Reihen mit allseitigem Abstand von 5 cm! Sie legen immer gleich zwei Sämchen aus und stossen Sie nachher mit dem Finger ganz leicht in die Erde. Nach dem Keimen entfernen wir das schwächere Pflänzchen und pikieren die stärkern davon dorthin, wo nichts keimte. Diese Mehrarbeit lohnt sich! Auf einem Quadratmeter erhalten Sie etwa 400 herrliche, gut ausgebildete, schöne Radieschen. Folgende Sorten sind ganz besonders empfehlenswert: Cherry Belle (Frührot) und Saxa.

Auch Radieschen lassen sich sehr gut in Gemüseplateaus anziehen. Nur müssen wir die Gefässe bis zu drei Vierteln anfüllen. Aus einem Kistli können Sie etwa 60 Radieschen ernten.

Und nun viel Glück zu Ihren Frühkulturen! *He*

Israelreise – Herbst 1967

Von Gertrud Müri

(Schluss)

Nazareth

Wie zart und lieblich tönt dieser Name im Ohr seit frühesten Kindertagen!

Immer noch liegt Nazareth lieblich in seine Talmulde geschmiegt; neue Quartiere klettern am Berghang empor. Jahre hindurch wurde mit sehr vielem Geld die Verkündigungskirche neu gebaut – die Nachwelt wird nicht sehr milde über diese Kulturtat des 20. Jahrhunderts denken! Nach der Besichtigung der Grotte der Verkündigung im Untergeschoss wenden wir uns dem alten Städtchen zu. Das sind noch die alten, schmalen, gewundenen Gässchen mit dem arabischen Volksleben. Dunkle Werkbuden, farbige und Duft ausströmende Verkaufsstände; schwer bepackte Eselchen, die unbeirrt in den schmalen, vertieften Gassenrinnen trotten, während auf den ebenso schmalen, erhöhten Gehsteigen Menschen kommen und gehen. Der Boden ist feucht und glitschig. «Aufpassen!», sage ich noch zu meiner Begleiterin, und schon liege ich unsanft auf dem harten Pflaster. Längelang! Ich bin etwas benommen und greife nach meinem schmerzenden Ohr. Da werde ich wie von Engelshänden emporgehoben und sachte auf die Füsse gestellt. Der Fischverkäufer und sein Nachbar schauen mich mitleidig an. Einer führt mich zum Brunnen um die Hausecke, ein anderer zieht sein frisches, gefaltetes Taschentuch aus dem Sack und reicht es mir, ich möge mich damit abwaschen. Mein gelbes Kleid sieht scheusslich aus, die Beine kleben von Strassendreck, der rechte Ellbogen blutet. Ich wasche mich so schlecht und recht, wasche das Taschentuch notdürftig aus und will es dem freundlichen Nothelfer zurückgeben. «Nein, nein!» Er schüttelt den Kopf. «So geht das nicht», übersetze ich mir seine Gebärden. Er nimmt das Tuch, seift es gründlich ein und wäscht mir sorgfältig die Beine. Dann fasst er mein Kleid und reibt es sauber, so gut es geht. «Toda, toda», sage ich (danke). «Danke» sollte immer das erste Wort sein, das man in einem fremden Lande lernt!

Ich bin ganz gerührt durch diese spontane Hilfsbereitschaft; mit Stolz trage ich jetzt noch diese kleine Narbe am Ellenbogen: der Geist des barmherzigen Samariters ist immer noch lebendig in diesen Landen.

Fahrt in syrisches Grenzgebiet

Ein Grenzkibbuz, den wir durchfahren, zeigt sehr deutliche Kriegsspuren: ein Wellblechunterstand hinter einer Tamariske, Schützengräben, verbeulte Kanister. Wir fahren über die bisherige syrische Grenze; neben der Strasse ein verrosteter Tank. Links und rechts verminte Gebiete, mit weissen Bändern gekennzeichnet. Wo früher ein kleines Dorf stand, erblickt man nur noch Steinhaufen. Daneben gepflügtes Ackerland – aber weit und breit kein Mensch. Das Dorf Baniass ist grimmig zerschossen; aber von einem Weinstock, der an

einem zerstörten Haus weitergewachsen ist, pflücken zwei Männer reife Trauben. Sonst keine Spur mehr von Bewohnern. Trotzdem ist grosser Betrieb: auf einem Parkplatz, der ringsum mit israelischen Flaggen besteckt ist, stehen Dutzende von Cars und Autos. Fahrende Händler verkaufen Obst und Getränke. Hier, etwas ausserhalb der ehemaligen Ortschaft, ist nämlich eine der drei Quellen des Jordans, und Israelis aus allen Landesgegenden benutzen die Gelegenheit, diese Stätte, die ihnen bisher unzugänglich war, zu besuchen. In alter Zeit soll die Quelle aus einer Höhle im Fels – man sieht sie noch – herausgeschossen sein; heutzutage dringt sie aus der Erde hervor und bildet klare Bächlein und Seelein.

An der Stelle des jetzt zerstörten Baniass hat im Altertum die Stadt Caesarea Philippi gestanden; sollten wohl die Zerstörungen dieses Krieges den Archäologen vorgearbeitet haben?

Wir fahren weiter in östlicher Richtung, aufwärts in Serpentinen durch menschenleeres, karges Bergland. Die kleinen Bauerndörfchen, die wir durchfahren, scheinen menschenleer. Bienenhäuschen stehen unversehrt. Eine Tankstelle steht zerstört und verlassen. Russische Tanks liegen kopfüber im Strassengraben. Neben einem Wohnhaus stehen ungeordnet ein Kanapee und Stühle: Ob wohl die Besitzer beim Abtransport durch den herannahenden Feind gestört wurden?

Wir kommen nach Kuneitra, das eine wichtige syrische Garnison gewesen ist. Alles ist still und menschenleer. Müde Sonnenblumen stehen in einem Garten. Ein Eselchen weidet einsam. Weisse Fähnchen sind bei vielen Häusern aufgesteckt.

Einfamilienhäuser, an denen, als der Krieg ausbrach, offenbar noch gebaut wurde, zeigen Zerstörungen. Vielleicht waren sie für die syrischen Offiziere und ihre Familien bestimmt?

Von Kuneitra aus fahren wir wieder westlich, bergabwärts zum Jordan. Beidseitig der Strasse Stacheldrahtverhaue und Minenschutztafeln. Dicht hintereinander folgen sich verlassene Geschützstellungen, die Geschütze mit Schussrichtung gegen die Jordanebene. Weiter hinab durch dieses öde Gebiet, vorbei an verlassenen Kanonen und Lastwagen russischer Herkunft, gelangen wir zur «Brücke der Jakobstöchter», dem einzigen Flussübergang in weitem Umkreis. Sie wird eben repariert. Langsam überqueren wir den jungen Jordan und sind wieder in Israel, im blühenden, aufstrebenden, lebendigen Israel. Im gepflegten Restaurant des Kibbuz «Ayelet Haschachar» (der poetische Name bedeutet = «Die Hinde der Morgenröte») erwartet uns das Mittagessen. Als Souvenir kaufen wir ein Glas Honig aus der Eigenproduktion des Kibbuz. Darauf geht es weiter durch das breite, warme Jordantal südwärts zum See Genezareth.

En Gev – das Beispiel eines wagemutigen und ausserordentlichen Kibbuz direkt an der Grenze

Von Tiberias fahren wir unter blauestem Himmel, auf schneeweisser Motorschwalbe, über den tiefblauen Kinneretsee (so heisst der biblische Genezareth

heute, nach seiner Form, die einer Harfe = Kinneret gleicht) hinüber auf die Ostseite des Sees nach En Gev.

Zu unsern Ehren haben sie auf dem Schiff neben dem blau-weissen Davidsstern die rot-weisse Schweizer Flagge gehisst. Wir sind gerührt über die Aufmerksamkeit.

Die Seebrise kühlt die hochsommerliche Hitze. Alles ist sonntäglich und friedlich. Wer würde denken, dass hier je Krieg sein könnte?

Am andern Ufer legt das Schiff an; Autos und Cars stehen auf dem Quai. Am See liegt ein modernes Fischrestaurant: eine der Einnahmequellen des Kibbuz. Die Terrassen sind voll tafelnder, fröhlicher Gäste, nicht anders als etwa bei uns am Thuner- oder Bielersee zur Ferienzeit.

Vor 30 Jahren noch war hier ödes Seeufer: ein trockenes, steiniges Bachdelta. Jetzt wandeln wir unter schönsten Bäumen: Nadel- und Laubbäumen in grosser Varietät und in grössten Exemplaren und unter herrlichen Dattelpalmen. In ihrem Schatten stehen die einfachen, sauberen Kibbuzhäuschen, mitten in Rasenflächen. Der «Kibbuznik» (Genosse), der uns führt, ist ein gebürtiger Belgier. Von der Sonne gebräunt und hager, gleicht er eher einem Gelehrten als einem Bauern.

En Gev ist ein Grenzkibbuz; mitten durch die Rasenflächen sind Schützengräben gerissen und Unterstände gebaut. Der ganze Kibbuz sei unterkellert, auch Schulräume für die Kinder seien unter der Erde. Unser Führer grüsst mit einer freudigen Handbewegung ein paar junge Leute, die zusammenstehen. «Mein jüngerer Sohn», erklärt er und etwas leiser: «Mein älterer Sohn ist in ägyptischer Gefangenschaft.»

Ausser durch seine exponierte Lage ist En Gev bekannt als Kulturzentrum. In den letzten Jahren wurde hier ein Auditorium gebaut mit 2500 Sitzplätzen. Weltbekannte Künstler kommen hierher, musizieren und finden ein kunstverständiges und begeistertes Publikum. Ich bin beeindruckt von der nüchternen Einfachheit dieses Konzertsaals: roher Beton und offenes Holzgebälk! Nichts von Tünche und vergoldetem Gips! Da ist Konzentration möglich!

En Gev ist die einzige Siedlung am Ostufer. Bis vor dem Juni-Krieg war die syrische Grenze nur knapp 2 km entfernt; jetzt ist die neue Waffenstillstandslinie 15 km in den syrischen Bergen drin.

Unser Autocar holt uns ab und führt uns rund um das untere Seebecken zurück nach Tiberias. Wir fahren gegen Süden durch kilometerlange, schattige Alleen, vorbei an gepflegten Weingärten, Dattel- und Bananenplantagen. Und vor 30 Jahren war hier noch *Nichts!*

Wir überqueren den Jordan nach seinem Ausfluss aus dem See und kehren durch die liebliche Gegend in unser Hotel am Seeufer zurück, wo ein Bad im warmen See uns lockt. Der Blick geht hinüber nach En Gev, das im rosigen Abendlicht daliegt.

Ein erfreulicher Aufruf aus dem «Anzeiger für das Amt Thun» Nachahmung nicht verboten!

Offener Brief

der Thuner Jugendorganisationen an die betagten und behinderten Mitbürger unserer Gemeinde

Liebe betagte und behinderte Mitbürgerinnen,
Liebe betagte und behinderte Mitbürger,

Wir kommen heute zurück auf das Versprechen, das wir ganz am Anfang unserer Aktion gemacht haben. Wir haben uns verpflichtet, nicht nur an der Finanzierung der bereits geplanten Alterssiedlung mitzuhelfen, sondern in unserer Gemeinde eine wirksame Betagtenhilfe für alle Bevölkerungskreise aufzuziehen. In Zusammenarbeit mit den Jugendorganisationen haben wir nun beschlossen, einen Haushilfedienst im kommenden Frühjahr anlaufen zu lassen. Wir stellen uns diese Haushilfe folgendermassen vor:

Wenn Sie für Ihre Gartenarbeiten, für Kommissionen oder verschiedene Arbeiten im Haushalt, wie Putzen, Estriche und Keller aufräumen, Vorfenster reinigen und versorgen, Rasen mähen usw., eine Hilfe nötig haben, dann wenden Sie sich ganz einfach vertrauensvoll an uns. Sie müssen nur den nebenstehenden Anmeldetalon ausfüllen und diesen schicken an: *Frau Hauswirth, Florastrasse 24, Thun.*

Wir werden uns dann mit Ihnen in Verbindung setzen, um mit Ihnen den Zeitpunkt zu vereinbaren, wann unsere Buben und Mädchen bei Ihnen erscheinen dürfen und welche Arbeiten auf sie warten.

Dieser Haushilfe haben unsere Jugendorganisationen spontan ihre Mitarbeit zugesagt, und die Buben und Mädchen freuen sich darauf, Ihnen die eine oder andere Arbeit abnehmen zu dürfen.

Dieser Brief ist als kleines *Weihnachtsgeschenk* der Jugend unserer Gemeinde an Sie, liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, gedacht, und wir hoffen, dass Sie dieses Geschenk mit Freude annehmen, indem Sie sich mit uns in Verbindung setzen.

Wir glauben, dass durch solche Kontakte zwischen alt und jung eine fruchtbare Zusammenarbeit entstehen kann: Die Buben und Mädchen möchten, indem sie Ihnen an Samstagnachmittagen beschwerliche Arbeiten in Haus und Garten abnehmen, kleine Sonnenstrahlen in Ihre Wohnungen tragen, und die Freude, Ihnen ein wenig behilflich sein zu können, wird ihnen grosser Lohn sein.

Wir wünschen Ihnen von Herzen eine gesegnete Weihnachtszeit, gute Gesundheit und Gottes Segen für das Jahr 1968.

Mit den besten Grüssen

Die Frauenzentrale der Stadt Thun
Die Jugendorganisationen der Stadt Thun

Für eine bessere Ordnung im Sammelwesen

Im Jahre 1934 gründeten die Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft und die Schweizerische Landeskonferenz für Soziale Arbeit die «Zentralauskunftsstelle für Wohlfahrtsunternehmungen» (ZEWO). Diese Institution bezweckt in erster Linie die Bekämpfung des Missbrauchs der Hilfsbereitschaft des Schweizervolkes durch fragwürdige Sammelaktionen. Sie steht unter dem Vorsitz von Dr. Emil Landolt, alt Stadtpräsident von Zürich, und zählt zu ihren Mitgliedern alle massgeblichen gemeinnützigen Organisationen unseres Landes sowie Behörden, Firmen und Wirtschaftsverbände, die an geordneten Zuständen im schweizerischen Sammelwesen interessiert sind. Diese Kreise sind sehr besorgt über die wachsende Zahl unkontrollierter und vielfach keinem wahren Bedürfnis entsprechender Sammlungen, die beim spendefreudigen Publikum Verwirrung und Missstimmung hervorrufen und die Mittelbeschaffung der wirklich gemeinnützigen Institutionen erschweren.

Zum Schutze vor solchen fragwürdigen Aktionen sind die der ZEWO angeschlossenen Werke übereingekommen, bei ihren Sammlungen inskünftig in vermehrtem Masse die im Jahr 1939 eingeführte *Schutzmarke für gemeinnützige Institutionen* in Form eines dreifachen Balkengefüges im Kreis anzuwenden. Dieses vom Vorstand der ZEWO nach strenger Prüfung an reelle gemeinnützige Werke verliehene, gesetzlich geschützte Zeichen wird in Zukunft bei allen hiezu berechtigten Sammlungen neben dem Namen der Institution auf den Quittungs-

---

Anmeldung

Name Vorname

Adresse Telephon

Ich nehme Ihr Angebot gerne an und habe folgende Arbeiten, die die Buben und Mädchen im Frühjahr bei mir erledigen könnten:

1.

2.

3.

4.

Ort und Datum Unterschrift

abschnitten der Postscheck-Einzahlungsscheine, auf Sammellisten und Spendenaufrufen figurieren. So wird sich bei künftigen Sammelaktionen jeder Spender mit einem Blick vergewissern können, ob hinter der Veranstaltung eine kontrollierte gemeinnützige Institution steht oder nicht.

An die spendefreudige Bevölkerung ergeht der Appell, bei Sammlungen zu gemeinnützigen Zwecken auf die Schutzmarke für gemeinnützige Institutionen zu achten und so zu einer besseren Ordnung im schweizerischen Sammelwesen beizutragen.

Vorgeschichte eines Schnupfens

Verdächtige Signale

Wenn Sie morgens aufstehen und Sie die Nase juckt, denken Sie vielleicht wie meine Grossmutter: es kommt Besuch. Es kommt dann aber meistens nicht Besuch, sondern ein Schnupfen. Ein Schnupfen ist etwas, auf das wir gerne verzichten. Aber wenn einen die Nase beisst, ist es schon zu spät. Man müsste deshalb versuchen, dieses verdächtige Kitzeln in der Nase zu verhindern. Dazu ist es vorerst einmal nötig, über die eigene Nasenspitze hinauszusehen: in die Luft, die wir einatmen.

Bazillenklima

Es ist Winter. Die Luft ist kalt, so kalt, dass sie die Nase zum «Laufen» bringt. Aber das ist nur halb so gefährlich, wie man meint, und noch lange kein Schnupfen. Viel gefährlicher ist es in der warmen Stube, denn die Luft, die man dort einatmet, ist zwar nicht kalt, aber trocken. Und wenn man allzu lange trockene Luft einatmet, trocknen die Schleimhäute aus. Das wohlbekannte Jukken in der Nase beginnt – und schon ist es zu spät. Der Schnupfen ist da! Was tun? Man müsste dafür sorgen, dass die Schleimhäute nicht austrocknen, denn sie bilden eine Art Barriere gegen die Erreger von Erkältungskrankheiten. Ausserdem fühlen sich diese Erreger erst in einem trockenen Milieu so richtig wohl. Also ins Feuchte mit der Nase! Sie können sich zum Beispiel ein nasses Tuch vorbinden oder alle drei Minuten Wasser in die Nasenlöcher träufeln. Aber denken Sie daran: jeder Atemzug warme Stubenluft trocknet die Schleimhäute aus.

Feuchtigkeit in Zahlen

Wenn Sie ein Mensch sind, der alles ganz genau wissen will, werden Sie sich jetzt fragen, woher das Wissen über die trockene Luft in Ihrer Stube stammt. Also das ist so: Nehmen wir einmal an, es ist wirklich kalt: 0 °C. Und die Luft draussen ist feucht – 100%ig feucht, was bei 0° Celsius einem Wassergehalt von 4,85 g pro m³ entspricht. Diese Luft strömt in Ihre Stube und wird dort auf, sagen wir, 20° Celsius geheizt. Was geschieht? Die Luftfeuchtigkeit sinkt von 100 % auf 28 %. Wieso? Weil warme Luft, wie Sie wissen, mehr

Wasser aufnehmen kann als kalte. Und weil sie das kann, braucht sie auch mehr Wasser, um die ihr mangelnde Feuchtigkeit nicht ihrer Umgebung (zum Beispiel Ihren Schleimhäuten) entziehen zu müssen. Gesunde Luft, wie wir sie unter normalen Bedingungen im Freien vorfinden, enthält etwa 50 % relative Feuchtigkeit. Es scheint also notwendig, dass wir der warmen Stubenluft die fehlenden Feuchtigkeitsprozente künstlich liefern. Denken Sie nun nicht, es genüge, einfach häufig die Fenster zu öffnen. Denn was hereinkommt, ist ja immer kalte Luft, die sofort wieder erwärmt und damit trocken wird. Auch die an Heizungsradiatoren angebrachten Wasserverdunster sind unzulänglich, da sie viel zuwenig Feuchtigkeit abgeben. Wenn Sie wirklich etwas Wirksames zur Vorbeugung gegen Ihren Schnupfen tun wollen (und damit auch gegen ernsthaftere Erkältungen), dann müssen Sie einen elektrischen Wasserzerstäuber aufstellen. Es gibt davon heute eine Reihe leistungsfähiger Modelle auf dem Markt der Haushaltapparate. Erst dann sind Sie sicher, dass Ihre Stubenluft die notwendigen 50 % Luftfeuchtigkeit enthält. Und so paradox es klingt: Insoweit ist Feuchtigkeit gut gegen Schnupfen!

Übrigens: für wenig Geld können Sie sich ein Hygrometer kaufen. Kontrollieren Sie mit ihm einmal die Luftfeuchtigkeit in Ihrer Stube oder in Ihrem Schlafzimmer. Wenn es unter 30 % anzeigt, ist das die letzte Warnung, bevor Sie die Nase kitzelt! *(Aus «Vita-Ratgeber»)*

Mütter bei ihren Kindern im Spital . . .

(BSF) Dies ist eine vieldiskutierte Frage. Im folgenden seien einige Erfahrungen im neuen Ostschweizerischen Säuglings- und Kinderspital festgehalten. Vor einem Jahr eröffnet, hat es eine Grössenordnung von 112 Betten und nimmt Kinder vom Neugeborenenalter bis zu 16 Jahren auf. Von Anfang an wurde die tägliche Besuchszeit für die Eltern zwischen 14 und 19 Uhr eingeführt. Alle andern Besucher haben sich an die allgemeine Regelung, dreimal pro Woche von 14 bis 15 Uhr, zu halten. Auffallend ist, dass die auf den Kinderabteilungen oft problematische Besuchszeit sofort in normalere Bahnen gelenkt wurde. Es kommt nicht mehr zu einer Stauung der Gefühle; die Kinder nehmen den Abschied bedeutend ruhiger beim Gedanken, dass die Mutter am nächsten Tag wieder kommt, und die Mütter überhäufen sie nicht mehr mit Esswaren und anderen Geschenken. Die Trennung erträgt das 1- bis 4jährige Kind am schwersten. Es hat noch keinen Zukunftsbegriff, und man kann ihm nicht erklären, wie lange es von der Mutter verlassen bleibt. Es klammert sich an das Lieblingsspielzeug, das es mitnehmen darf.

Auf der Säuglings- und Neugeborenenabteilung kann die Mutter im Gang durch die grossen Fenster die Pflege und Ernährung ihres Kindleins beobachten und damit vertraut werden. Sie sieht, wie es dem Kind geht, und lernt es in seinen Phasen der Krankheit und Heilung kennen. In einem kleinen Besuchs-

zimmer besteht die Möglichkeit, dass Mütter, deren Kinder längere Zeit hospitalisiert sind, sich allein mit ihnen abgeben können. Die Tatsache, dass Eltern oft stundenlang das Bedürfnis haben, in der Nähe ihres kranken Kindes zu verweilen, lässt sie die Trennung besser ertragen und beugt der Entfremdung vor. Bei den grössern ist die Kontaktnahme noch einfacher. Die Mütter spielen mit ihnen, helfen hie und da bei der Pflege und stellen die Verbindung mit der Aussenwelt her. Es hat sich erwiesen, dass eine gute Mutter nicht nur zu ihrem eigenen Kind kommt, sondern gleich das ganze Zimmer in ihre Mütterlichkeit einbezieht, das heisst, sich auch solchen Kindern widmet, die weniger Besuch haben. Die bis 19 Uhr verlängerte Besuchszeit ist hauptsächlich für die Väter eingerichtet, damit sie nach Arbeitsschluss dem kleinen Patienten gute Nacht sagen können. Der elterliche Kontakt kann auf diese Weise sogar gefestigt werden und hat als Heilfaktor eine beachtenswerte Bedeutung. So wird jener Vater, der mit der Gitarre seinem Buben ein Gute-Nacht-Lied sang und seither noch oft zu andern Patienten ins Spital kam, nicht so schnell vergessen sein.

Es hat sich gezeigt, dass die unvernünftigen Eltern in der Minderzahl sind. Von 1600 Kindern mussten nur für wenige Mütter die Spitalbesuche eingeschränkt werden.

Es besteht am St. Galler Kinderspital auch die Möglichkeit, dass Mütter mit den Kindern ins Spital eintreten. Dies wird jedoch eher selten, etwa bei Operationen oder weit entferntem Wohnort, gewünscht. Die tägliche Besuchszeit genügt, Kind und Mutter die Trennung tragbar zu machen.

Dass die Schwestern auf die zusätzliche Belastung der Elternbesuche ganz besonders vorbereitet sein müssen, versteht sich von selbst. Sie nehmen diese Umtriebe gerne in Kauf, weil sie sehen, dass die Behaglichkeit der Kinder der Heilung zuträglich ist. Schwestern, die bei der Einführung der täglichen Besuchszeit skeptisch waren, anerkennen nun die Vorteile der neuen Regelung. Sie wissen, dass es wertvoll ist, die Mutter des kleinen Patienten zu kennen und mit ihr zusammenzuarbeiten.

Ein Jahr tägliche Besuchszeit für die Eltern am sanktgallischen Kinderspital zeigt, dass sie einem ganz natürlichen Bedürnis entspricht und nicht mehr weggedacht werden kann. *H. N.*

Mitteilung der Sektion Bern

Mitgliederzusammenkunft Mittwoch, 6. März, um 15 Uhr im Bertha-Trüssel-Haus, Fischerweg 3: Frau Pfarrer Ulrich Müller plaudert über «Freuden und Leiden einer Pfarrfrau». Anschliessend gemütliches Beisammensein in der «Schanzenegg».

Wichtige Voranzeige: Am Samstag, 16. März, führen wir auf dem Bundesplatz (Ecke Kantonalbank/Bundesgasse) einen Verkauf von Samentäschli (Sonnenblumen und Kapuzinerli) zugunsten der Gartenbauschule Niederlenz durch. Dieser Verkauf sei unsern Mitgliedern recht herzlich empfohlen. *Der Vorstand*

Wie sollen Programme für Altersnachmittage sein?

Über diese Frage wurde vielleicht schon viel mehr nachgedacht, als man meinen könnte. Jeder, der für einen Kreis von AHV-Berechtigten ein- oder zweimal im Monat ein Programm bereithalten muss, weiss, was das für eine Arbeit ist. Die Zusammenkunft selbst zu leiten ist im Verhältnis zu den Vorarbeiten, die dafür getan werden müssen, keine grosse Sache mehr. (Von da her mag denn auch die Bitterkeit solcher kommen, die solche Nachmittage immer nur organisieren müssen und das «'s isch schön gsii, tanke villmal!» nie an sie gerichtet vernehmen. Diesen letzten Satz jedoch nur ganz am Rand!)

Es lassen sich, glaube ich, Richtlinien aufstellen, wie solche Nachmittage geplant werden müssen und wie folglich die Programme dafür aussehen sollen.

Es handelt sich bei den Teilnehmern um alte Leute. Dieser Tatsache muss Rechnung getragen werden a) im Blick auf die Thematik, b) zeitlich, c) im Blick auf die Besucher selbst.

Zu a) Gemeindehelferinnen und Diakone, die oft dazu herangezogen werden, «für den nächsten Altersnachmittag etwas zu suchen» (!), erhalten viele Prospekte (sogar gedruckte) von Referenten, die sich für solche Nachmittage empfehlen: «Eine Reise um die Rigi im Sommer und im Winter. Mit Farb-Dias und Innerschwyzer Volksmusik.» Musik ab Tonband. «Meine Reise in den Fernen Osten. Mit Dias», usw. Solche Offerten sind genau zu prüfen! Zwar sehen die Alten sehr gerne Dias und Filme, und mit solchen sind wir ja auch in der Lage, Altersnachmittage attraktiv zu gestalten. Aber ich würde doch einer kritischen Sichtung das Wort reden. Im Zeitalter des Fernsehens und der Illustrierten ist es nach meiner Meinung nicht unsere Aufgabe, die Leute nun auch noch mit diesem Material zu füttern, nur weil es uns angeboten wird und wir sonst nichts anderes, Besseres wissen. Gerade weil die Leute sonst schon genug Bilder sehen, müssen wir uns überlegen, was wir ihnen zeigen!

Es empfiehlt sich daher sehr, unsere Programme zu planen. Dann kann man mischen: Film, Vortrag, Dias usw. Unser Programm für 1967 sah so aus:

Gemeindepfarrer X: Ein Dichterporträt
XY, Präsident der Kirchgemeinde: Eine Kanadareise. Mit Dias
Verkehrsunterricht für Senioren. Mit einem Stadtpolizisten
Albert Schweitzer. Vortrag und Film
Gemeindepfarrer Y: Passion. Mit Dias
Pfarrer A. (genaues Thema noch nicht bekannt)
Pfarrer B.: Vortrag mit Dias über die Tätigkeit des Hilfswerks der Evangelischen Kirchen
Diakon S. Der alte Mensch in seiner Situation: Das Alleinsein im Alter (Verwitwetsein, Einsamkeit)
Ausflug
Herr Dr. Fritz Wartenweiler (Thema noch unbekannt)
«Bäckerei Zürrer». Film
Herr XZ: Geschichte des und Geschichten aus unserem Quartier

Pfarrer C.: Der Jesuitenartikel. Vortrag
Abbé Pierre. Film
Albert Anker. Mit Dias
Gemeindepfarrer Z.: Adventsfeier

Diese Planung kann gut zusammen mit einigen Teilnehmern erfolgen. Es kommt dann so, dass beide Teile, Leiter und Teilnehmer, stillschweigend einen Kompromiss schliessen: der von ihnen sehnlichst gewünschte Film ist im Programm, aber auch etwas von dem, was mir am Herzen liegt.

Zu b) Die Zusammenkunft sollte nicht vor 14.30 Uhr beginnen. Aus verschiedenen Gründen: Alte Leute machen oft ein Mittagsschläfchen, oder die Grossmutter muss warten, bis alle Enkelkinder auf dem Weg zur Schule oder zum Kindergarten sind. Man soll sich nicht von *den* Teilnehmern, die auch früher kommen können, bestimmen lassen, wesentlich früher anzufangen: es gilt, auf die Schwachen Rücksicht zu nehmen!

In der Mitte des Programms sollte eine Pause liegen. Zum Beispiel:

14.30 Uhr Beginn – Begrüssung, Mitteilungen
14.40 Uhr Thema
15.30 Uhr Kaffeepause
Ab 16.00 Uhr Freies Programm (Jassen o. ä.)
16.30 Uhr (ca.) Schluss

Die Pause dient nicht nur der leiblichen Erfrischung, sondern auch der gegenseitigen Kontaktnahme. Der Leiter kann sich zu solchen setzen, die ihm unbedingt das Neueste sagen müssen, aber auch unauffällig zu seinen «Sorgenkindern». Hier erfährt man auch oft, zu welchen Kranken man gehen sollte usw.

Zu c) Das Auffassungsvermögen des alten Menschen ist begrenzt. Man soll ihm deshalb nicht 100 Dias in einer kurzen Zeit verabreichen! Ich machte die Erfahrung, dass die meisten Referenten, die sich selbst empfehlen, zu viele Bilder zeigen wollten. Wir haben eine grosse Verantwortung im Blick auf die Gestaltung des Programms. Wohl ist es recht, die Teilnehmer zu unterhalten. Dies soll aber nun den Alten angepasst geschehen: wir sollen sie nicht noch mehr zerstreuen durch ein buntscheckiges Programm, das gar keine Linie aufweist. So eine Linie zu ziehen, versuchte ich in der von mir veranstalteten Ferienwoche für ältere Gemeindeglieder (siehe Heft Nr. 4/1966 «Pro Senectute»). Ich glaube, dass wir versuchen müssen, den alten Menschen in dieser Richtung anzusprechen. Dies dürfte allerdings in einer Ferienwoche leichter sein als sonst. Aber wir sollen im Blick auf die zu suchenden Referenten darauf achten, ob einer hier geeignet ist oder nicht. Ich finde es falsch, wenn in einer Kirchgemeinde der Pfarrer nicht regelmässig bei den Altersveranstaltungen erscheint. Er ist es ja schliesslich, der durch Krankenbesuche und dergleichen viel mit solchen Leuten zu tun hat. Und er soll sich am Altersnachmittag als Pfarrer zeigen und geben! Das ist seine Sache. Gibt er sich anders, habe ich den starken Verdacht, dass die Teilnehmer etwas anderes von ihm erwarten, und dies mit Recht. Ich meine nicht, er müsse immer schwarz gewandet auftreten und nur die Bibel zitieren! Denn: Was wir auch bieten bei solchen Gelegenheiten und wie wir dies

auch tun: das die Teilnehmer in ihrer Situation als Betagte erreichende, sie treffende, ihnen Mut machende Wort sollte immer mit dabei sein (wenn auch dann und wann in ganz kleinen, kaum sichtbaren Dosen). Dieses Wort kann auch aus einer Anfangs- oder Schlussandacht bestehen; am besten ist es freilich, wenn es nicht isoliert ist, sondern z. B. mitten im Kommentar zu gezeigten Bildchen. (Von da her ist noch einmal zu warnen vor jenen gewissen Referenten, die ich schon erwähnte: kaum einer unter ihnen ist fähig und auch willens, ein solches Wort zu sprechen!)

Der Teilnehmer, der ja alt ist, sollte spüren: Hier wird für mich eingeladen, das Programm gemacht, getischt, gestuhlt. Hier ist es mir als altem Menschen wohl. Wenn er das merkt und empfindet, dann sind wir auf dem rechten Weg mit der Programmgestaltung für unsere Altersveranstaltungen!

H. Sigrist, Diakon, Zürich-Enge
(Nachdruck aus «Pro Senectute»)

Gesunde Kost als Medizin

Aus den Erfahrungen eines Feldschers im 17. Jahrhundert

«Was die Natur mit Begier suchet, ist ihre Arznei», schreibt im 17. Jahrhundert *Meister Johann Dietz* in seinen äusserst kurzweiligen, aufschlussreichen *Lebenserinnerungen* (Kösel-Verlag, München 1966). Er spricht aus Erfahrung.

Als Barbier, Feldscher und Wundarzt in einer Person zog er mit den Preussen gegen die Türken nach Ungarn, erkrankte dort an der roten Ruhr und litt sehr an diesem heftigen, schmerzhaften Übel. Er mochte gar nichts essen, lag stöhnend im Zelt und wartete auf den Tod. Da sah er einen Kameraden vorbeigehen, der auf einem Rütchen saure Gurken aufgespiesst hatte. Sofort erwachte im Kranken grosser Appetit auf diese Gurken. Vom Kameraden bekam er zwar keine, dafür den Hinweis, dass im Lager unten an der Donau ganze Fässer davon feilgeboten würden. Mehr kriechend als gehend schleppte sich der Patient dorthin, kaufte sich einen Hut voll saure Gurken und verschlang sie alle auf einmal. «Da ward es mir kalt im Leibe», schreibt er – wer möchte daran zweifeln? Er kroch mühselig zurück, meinte, es käme zum Letzten, verfiel dann aber in tiefen Schlaf. Nach 6 bis 8 Stunden erwachte er wie neugeboren; Schmerzen und Durchfall hatten aufgehört, die «Hitze» (Fieber) war weg. Er wurde gesund und schwor fortan auf eingemachte Gurken, deren gesundheitlichen Wert wir offenbar unterschätzen.

Eine ähnliche Erfahrung bewog einen seiner Kollegen, gegen Fieber Sauerkraut zu verschreiben; von dieser Speise wissen wir ja, wie wertvoll sie in ihrer speziellen Zusammensetzung für den menschlichen Körper ist.

Auf dem Heimweg von Budapest nach Berlin erkrankte der Feldscher nochmals. «War matt, hatte Reissen im Leib, der Tod schaute mir aus den Augen,

sagten sie.» Da es an Wagen fehlte, wurde er einfach aufs Pferd gebunden, etwa 30 Meilen so fortgeschleppt (1 deutsche Meile = 7,5 Kilometer!) und von den Kameraden «mit nichts als frischen Äpfeln gespeiset, so mir ins Maul steckten, und mit Wasser getränkt». Die Äpfel mit ihrem reichen Gehalt an Fruchtzucker, Vitaminen, Mineral- und Gerbstoffen bekamen ihm so gut, dass er bald genas.

In Berlin, berichtet der Feldscher später, erkrankte der ganze Hof an Durchfall. Er verabreichte seinen Leuten als abführendes, reinigendes Mittel zuerst eine gehörige Portion Rhabarber, hernach ordnete er an, dass sie viel warmen Tee trinken müssten. «Es starb mir nicht einer», vermerkte er stolz.

Der gleiche Feldscher ging nachher mit einem holländischen Segelschiff auf Walfischfang nach Spitzbergen und Grönland. Das Essen der Mannschaft bestand aus Grütze, in Wasser gekochten Erbsen, Linsen usw., aus Stockfisch, eingesalzenem Rindfleisch, Speck und viel Butter. Dazu kam einmal das frische Fleisch eines erlegten Eisbären. Der Skorbut, damals Scharbock genannt, ergriff fast alle Seeleute. Wir wissen heute, dass es sich dabei um eine durch Mangel an Vitamin C verursachte Krankheit handelt; damals war man der Ansicht, dass die «dicke, salzhaltige Meeresluft, die Kälte, die harte, alte Speise» daran schuld waren. Auf alle Fälle beschreibt Dietz drastisch, wie alle «siech» waren und durch kein Mittel kuriert werden konnten, bis sie in Spitzbergen an Land gingen und «wie das Vieh zum Teil mit dem Maul das Schlath, welches eine Art Kraut – fast wie das Löffelkraut – von der Erde frassen und in drei Tagen alle gesund waren».

Von dieser Mangelkrankheit blieb Dietz verschont, weil er den Rat eines erfahrenen Freundes befolgt, 16 Kannen Franzwein mit eingeriebenem Meerrettich mitgenommen und davon täglich zwei Gläser getrunken hatte. Wir haben hierzulande den sehr vitaminreichen Meerrettich etwas vernachlässigt, beginnen uns heute aber erneut auf ihn zu besinnen und bekommen ihn, vermischt mit Joghurt, in Konservengläsern.

Die Beobachtungen und Erfahrungen des aufgeweckten Feldschers aus dem 17. Jahrhundert weisen handgreiflich auf die grosse Bedeutung der natürlichen Nahrungsmittel – Obst und Gemüse – hin. Sie spenden uns nicht nur wertvolle Vitamine und andere Stoffe, sondern dienen auch in hohem Masse der Entschlackung unseres Körpers. *Irma Fröhlich*

Voranzeige

Die Jahresversammlung 1968 des Schweizerischen Gemeinnützigen Frauenvereins findet Dienstag und Mittwoch, 7./8. Mai, in Interlaken statt.

Bitte an die Sektionsvorstände: Präsidentinnenwechsel der Quästorin, Frau A. Jost-Schaub, Hofmeisterstrasse 19, 3006 Bern, melden.

Büchler-Bücher

3 x Tier

Heidi Abel: Meine Fernseh-Tiere
«Rendezvous» mit Tierschicksalen

Das Tierbuch für jung und alt, frei gestaltet nach der Sendung «Rendezvous am Samstagabend». Elf Geschichten von wahrer und falscher Tierliebe.

Text: Jacob Fischer – Aufnahmen: Candid Lang
88 Seiten, 26 Abbildungen, Fr. 15.–

Ferdinand Schmutz: Mein Hund

Ein reichhaltig dokumentiertes Nachschlagewerk über Hundehaltung, Hundezucht und Hundeabrichtung, mit 100 Rassebeschreibungen. Der Autor geniesst als Richter und Fachmann für das Gebrauchshundewesen intern. Anerkennung.

352 Seiten, 120 Abbildungen, Fr. 34.–

Erne/Delaquis: Passion – Pferderennen

Der Bildband für den Pferdesportfreund und Habitué auf den Rennplätzen, mit instruktiven Textbeiträgen und einer Dokumentation über den Pferderennsport in der Schweiz und im Ausland.

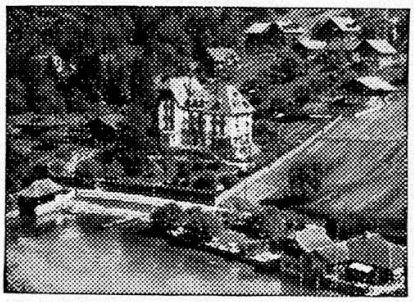
182 Seiten, 115 Abbildungen, Fr. 48.–

Zu beziehen in jeder Buchhandlung.

Büchler-Verlag, 3084 Wabern

G Schweizerische Landesbibliothek
Filialen-Fächer
3005 Bern

AZ 3084 Wabern



Restauration das ganze Jahr
Hotel offen: März bis November

Kurhotel Eden-Elisabeth

3654 Gunten/Thunersee **033 7 35 12**

Besonders milde Lage für Erholungskuren
Auf Wunsch Diät
Eigenes Seebad, Liegewiese
Gediegene Räume für Familienfeste und Tagungen
Restaurationsterrasse mit schönstem Rundblick über See und Berner Alpen
Spezialitäten

Mit höflicher Empfehlung
Familie R. Zimmermann-Ammann, Küchenchef

Lassen Sie Ihre alten gestrickten

Wollsachen in Lagen kardieren

zu Füllmaterial für Steppdecken, Matratzen, Kissen usw.

Auskunft und Preis durch die Fabrik

Alexander Kohler SA, Vevey
Telefon 021 51 97 20

Eröffnung anfangs April

Gönnen Sie sich eine heilende Solbad-Kur im gepflegten

HOTEL SCHÜTZEN SOLBAD RHEINFELDEN

Besitzer: Familie Kottmann
Telefon 061 87 50 04

Eigenes, gedecktes **SOLE – SCHWIMMBAD**

LINDENHOF BERN ■ LINDENHOF BERN

Ein weites, verantwortungsvolles und interessantes Wirkungsfeld wartet auf

ausgebildete Krankenschwestern

Dieser besonders vielseitige und befriedigende Frauenberuf eröffnet Wege zum sachkundigen Helfen und reiche Möglichkeiten der Spezialisierung, der Fortbildung und des Aufstiegs.

In der

Rotkreuz-Schwesternschule Lindenhof Bern

beginnen die 3jährigen Ausbildungskurse anfangs April und Oktober.
Weitere Auskunft und Beratung durch die Oberin, Telefon 031 23 33 31.