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

**Herausgeber:** Schweizerischer Gemeinnütziger Frauenverein

**Band:** 61 (1973)

**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

# Zentralblatt des Schweizerischen Gemeinnützigen Frauenvereins

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

Januar 1973, 61. Jahrgang, Nr. 1

SCHWEIZERISCHE LANDESBIBLIOTHEK
BIBLIOTHÈQUE NATIONALE SUISSE
BIBLIOTECA NAZIONALE SVIZZERA

Zentralblatt
des Schweizerischen
Gemeinnützigen
Frauenvereins
Organe central de la Société d'utilité publique des femmes suisses

Abonniertes Vereinsorgan

# Der günstige Werbeträger!

| | | |
|---|---|---|
| Auflage | 11500 Exemplare (SRV-beglaubigt 17.8.71) | |
| Erscheinungsweise | monatlich | |
| Sprache | deutsch | |
| **Inseratenannahme** | Büchler + Co AG, Inseratregie<br>3084 Wabern, Seftigenstrasse 310<br><br>Telefon 031 54 11 11<br>Telex 32697 Buecoch | |
| **Inserattarife**<br>schwarz/weiss<br>(inkl. Fotolitho) | 1/1 Seite<br>1/2 Seite<br>1/4 Seite<br>1/8 Seite | Fr. 335.—<br>Fr. 188.—<br>Fr. 98.—<br>Fr. 58.— |
| Farbenzuschläge | auf Anfrage | |
| Wiederholungsrabatt<br>(in längstens<br>1 Kalenderjahr) | 3maliges Erscheinen 5 %<br>6maliges Erscheinen 10 %<br>12maliges Erscheinen 15 % | |
| Plazierungsvorschrift | 10 % Zuschlag auf Nettobetrag | |
| Beilagen | nicht möglich | |
| **Inseraten-Annahmeschluss** | ca. 3 Wochen vor Erscheinung | |
| Format | 157 × 230 mm | |
| Satzspiegel | 122 × 186 mm | |
| Druckverfahren | Offset | |
| **Druckunterlagen** | Fotolithos (Raster 48)<br>Klischees (Raster 40/48)<br>reprofähige, einteilige Vorlagen 1:1 | |

ZENTRALBLATT DES SCHWEIZERISCHEN GEMEINNÜTZIGEN FRAUENVEREINS

Redaktion
Frau Dr. H. Krneta-Hagenbach, Hallwylstr. 40
3005 Bern, Tel. 031 43 03 88
(Manuskripte an diese Adresse)

Abonnemente und Druck: Büchler+Co AG
Inserate: Büchler-Inseratregie
3084 Wabern, Tel. 031 54 11 11
Postscheck 30-286
Jahresabonnement: Mitglieder Fr. 5.25
Nichtmitglieder Fr. 6.50

Die Zeitschrift erscheint monatlich. Nachdruck des Inhaltes unter Quellenangabe gestattet

Postschecknummern:
Zentralkasse des SGF 30-1188 Bern
Adoptivkindervermittlung 80-24270 Zürich
Baufonds der Gartenbauschule Niederlenz 50-1778 Aarau

*Zum Titelbild:*
Auf langen Brettern rutschten sie ins neue Jahr

*Aus dem Inhalt*

Und sie dreht sich und dreht sich immer weiter
Ein Dank!
Ferienheim «Für Mutter und Kind» in Waldstatt
Das Problem des Glücks
Patricia Nixon – zum zweiten Male First Lady
60 Jahre Pro-Juventute-Marken
Die Schönen in der EWG
Zivilschutz – Verpflichtung zur Nächstenhilfe
Heim-Olympia
Mit 60 immer noch top-fit im Beruf
Eiweiss – das «Koffein des Alters»
Mitteilung der Sektion Bern
Neuerscheinungen am Büchermarkt

# Und sie dreht sich und dreht sich immer weiter

«Und sie dreht sich doch», war einmal die sensationelle Erkenntnis eines Galileo Galilei, als er feststellte, dass sich die Erde dreht. Was damals Sensation war, ist heute eine altbekannte Weisheit. Was sich aber heute dreht und immer schneller dreht, das ist nicht die uralte Mutter Erde, sondern die Inflationsschraube, deren Umdrehungen an Geschwindigkeit zunehmen. Das aber ist keine erfreuliche Erkenntnis, sondern schon eher eine erschreckende, die immerhin den Vorteil hat, dass deren Umdrehungen von den Menschen selbst wieder angehalten werden könnten – wenn alle dazu beitragen und sich ihrer Verantwortung für das Wohl aller bewusst sind. Die Forderungen der Menschen sind vielfach ins Unermessliche gestiegen, das Geld wird gedankenlos ausgegeben und damit die Konjunktur in einem Ausmass angeheizt, dass die Produktion nicht Schritt zu halten vermag. Mit Streiks suchen ganze grosse Menschengruppen immer höhere Löhne zu erzwingen, um sich mit wenig Arbeit das zu verschaffen, was sie glauben für ihren Lebensstandard haben zu müssen.

Zu welch absurden Ergebnissen diese aus der westlichen Hemisphäre stammende Tendenz führt, zeigt ein Beispiel vom grossen Subkontinent Indien, wo sogar die Bettler streiken, um höhere Gaben, nämlich wenigstens 25 Paisas, das sind in unserer Währung $12^1/_2$ Rappen, zu erzwingen.

Wenn wir im neuen Jahr nicht alle energisch unsere Bedürfnisse einschränken, so wird die mehr oder weniger weltweit vorhandene Inflation uns am Ende des Jahres eine böse Rechnung präsentieren, indem wir zwar höhere Geldmengen in unsern Händen haben werden, mit diesen aber weit weniger kaufen können als noch vor Jahresfrist. Das eventuell erworbene Vermögen wird uns unter den Fingern zerrinnen, wie Schnee an der Sonne schmilzt, bis wir eines Tages mit wertlosen Papierscheinen dastehen, mit denen wir nicht einmal mehr das Nötigste kaufen können.

Der Zeitpunkt, um dieser bösen Entwicklung Halt zu gebieten, ist gekommen; tun wir es, bevor es zu spät ist. *H.K.*

## Ein Dank!

Liebe Mitarbeiterinnen im Schweizerischen Gemeinnützigen Frauenverein,

Wenn diese Zeilen, die ich ganz kurz vor Weihnachten hinschreibe, in Ihre Hände kommen, liegen die Festtage bereits hinter uns und der Alltag hat längst wieder begonnen und sein Recht gefordert, das heisst unsere Hingabe an die Familie und an den Nächsten im weitesten Sinne.

Sie haben vielleicht in der Dezembernummer den Dank des Zentralvorstandes an Sie alle vermisst. Ich will ihn heute nachholen.

Aufgaben mannigfaltigster Art mussten im Laufe des vergangenen Jahres erfüllt werden: Neue Probleme traten an uns heran und wollten gelöst sein; parallel dazu liefen die alten Verpflichtungen, die althergebrachten Werke.

Es ist ja nicht so, dass in Zeiten einer Hochkonjunktur die gemeinnützige Arbeit hinfällig würde. Im Gegenteil: mit jeder Verbesserung des Lebensstandards wachsen auch neue Nöte und damit neue soziale Aufgaben.

Das neue Jahr wird deshalb wieder viele Entscheidungen und grossen Einsatz von uns allen fordern.

Im Namen des Zentralvorstandes danke ich Ihnen herzlich für alles Getane, und ich hoffe, Sie haben das 1973 mit viel Elan angefangen, eingedenk der Worte Kästners:

*Es gibt nichts Gutes,*
*ausser: man tut es.*

Mit den besten Wünschen für ein reiches Jahr *B. Steinmann-Wichser*

## Ferienheim «Für Mutter und Kind» in Waldstatt

Sie erinnern sich sicher an die Einsendung Frau Gimmels, Präsidentin der Stiftungskommission «Ferienheime für Mutter und Kind», in der November-Nummer des vergangenen Jahres.

Die Umfrage in den Sektionen unseres Vereins ergab, dass ein Neubau der «Sonnenhalde» mehrheitlich befürwortet wird. An der Sitzung des Zentralvorstandes vom 14. November 1972 wurde deshalb beschlossen, der Stiftungskommission mitzuteilen, der Schweizerische Gemeinnützige Frauenverein erachte ein Ferienheim für Mutter und Kind als notwendig und es sei ein Neubau der «Sonnenhalde» nun ernsthaft voranzutreiben.

Sie alle wissen, dass es hier wie bei den meisten gemeinnützigen Werken vor allem am Geldbeutel fehlt, der eine sofortige Realisierung der Pläne erlaubte.

Heute dürfen wir Ihnen mitteilen, dass die Stiftungskommission ihre Fühler ausstreckt, um Mittel und Wege zu finden, damit die «Sonnenhalde» übermüdeten, er-

holungsbedürftigen Müttern und unsern kleinen Gästen bald wieder offenstehen kann.

Geldspenden (sie können, falls der Bau nicht zustande kommen sollte, zurückerstattet werden) kann man ab sofort auf das Postcheckkonto Schweizerischer Gemeinnütziger Frauenverein: 30-1188, Bern, einzahlen mit dem Vermerk auf der Rückseite «Baufonds Sonnenhalde». Wir danken jetzt schon allen grossen und kleinen Spendern für ihren Beitrag.

Vielleicht bedenken Sie auch, dass anstelle eines Geschenkes für Angehörige oder anstelle von Kranzspenden bei Todesfällen ein Beitrag an die «Sonnenhalde» einbezahlt werden könnte.

Wir sehen mutig in die Zukunft und hoffen auf eine Wiedereröffnung der «Sonnenhalde» in Waldstatt.

Mit freundlichen Grüssen *B. Steinmann-Wichser*

## Das Problem des Glücks

«Durch die Emanzipation der Frau mag in ihrer gesellschaftlichen Bewertung und ihrem Selbstverständnis ein grosser Fortschritt erzielt werden. Ob die Frau aber in den neuen Verhältnissen glücklicher sein wird als vorher, das bleibt als Zukunftsfrage offen.»

Dieser Überlegung begegnet man immer wieder, wenn der Anteil des weiblichen Geschlechts am öffentlichen und beruflichen Leben erörtert wird, und nicht nur unbelehrbare, eifersüchtige Männer oder rückständige Matronen sind es, die besorgt orakeln. Die berufstätigen Frauen und vor allem die durch weitgehende Identifizierung mit ihrer Arbeit voll beanspruchten Unternehmerinnen unterliegen physisch und psychisch erheblichen Doppelbelastungen. Diese können sehr wohl zu Störungen des seelischen Gleichgewichts, zu einem unglücklichen Leben führen.

Wenn man aber unterstellt, dass der Drang der Frauen zur Mitsprache einer biogenetisch und geistesgeschichtlich bedingten Entwicklungslinie folgt, ist die Frage nach dem Glück nichtig. Weder Natur noch Kultur als eingeborene Antriebskräfte des menschlichen Wesens gehen vorwiegend auf die Herbeiführung individuellen Glücks aus. Immer wieder haben der Fortschrittsdrang und die Umwälzung äusserer Verhältnisse die Menschheit in schmerzliche Verwandlungsprozesse hineingezwungen, die dem Individuum zunächst eher Entbehrung und Schmerz als Glück und Wunscherfüllung brachten. Erst mit der Einordnung in das Neue kann die Einzelpersönlichkeit wieder Glückserlebnisse gewinnen oder sich kraft veränderter eigener Psyche schaffen.

Es wäre also falsch, bei der Betrachtung des Fortschritts das alsbald erreichte oder erreichbare Glück zum Kriterium und Massstab für Belang und Wert des Fortschritts zu machen. Glück als Empfindung tief innerer Übereinstimmung mit

der Umwelt und dem sozialen Lebensstand wird fast immer in Mitleidenschaft gezogen, wenn dieser Status aus zeitweiliger Stabilität in die Krise der Umformung gerät.

Die Unternehmerin steht heute, wie die berufstätig gewordene Frau schlechthin, im Übergang von einer noch nicht voll überwundenen Lebensform behüteter Abhängigkeit zu einer neuen Stufe der Freiheit. Allein schon aus den vielartigen Verflechtungen widersprüchlicher seelischer Komponenten müssen Spannungen und Glückseinbussen entstehen. Das Gestern ist verlassen, und manche Anwandlung der Heimatlosigkeit erklärt sich daraus; das Morgen ist noch nicht ganz erreicht und manches deprimierende Gefühl eigener Unzulänglichkeit damit verbunden.

Doch war der Frau von der Schöpfung nicht für alle Zeit ins Stammbuch geschrieben, sie dürfe Glücksgefühl und Zufriedenheit nur aus der Mutterschaft und ihrem Talent zum liebevollen Umhegen der Familie gewinnen. Daneben Sinnerfüllung in intellektueller, beruflicher Leistung zu finden, das muss erlernt, dazu müssen in einem äusseren und inneren Assimilierungsprozess die Werkzeuge geschaffen werden. Befindet sich die Frau im gegenwärtigen Zeitpunkt noch im Spannungsfeld zwischen ihren biologischen und geistigen Domänen, im Dilemma, das Werk zu wollen und noch nicht durchweg über die Mittel dazu zu verfügen, so sagt das alles doch nichts über den Sinn ihres Weges und die Erreichbarkeit der Ziele aus. Die Frau muss einen Weg zurücklegen und dabei erst das richtige Gehen lernen.

Und wo in der Welt hätten gesellschaftliche Ordnungen nur Glück gebracht! In allen Systemen standen dem Glücksgewinn unabdingbar auch Unglückskomplexe gegenüber. Die Arbeiterinnen bei den Ägyptern, die Hetären der Griechen, die römischen Sklavinnen, die Bettelweiber im Mittelalter, der liederliche Tross der Landsknechtsheere, der Marktweiberpöbel der Französischen Revolution – das alles sind ja nicht Glücksphänomene in der Geschichte des männlichen Regiments. Mit einer Madame Bovary (Flaubert), einer Nora (Ibsen), einer Anna Karenina (Tolstoi), einer Effi Briest (Fontane), einer Clarissa (Richardson), einer Katrina (Salminen), einer Lady Chatterley (Lawrence), alles Schlüsselfiguren kritischer Literatur, muss auch die bürgerliche Kultur das «Unglück» eingestehen.

Es kann zudem nicht als unverrückbares Gesetz gelten, dass der Frau, die gewiss die Kinder gebären und im ersten Alter nähren und behüten muss, auch die Aufgabe der Familienpflege allein obläge. Man sollte zwar nicht, wie es jetzt oft geschieht, die Gewohnheiten einzelner Insekten-, Fisch- und Vogelarten als Beweis dafür heranziehen, dass solche Aufgaben ebenso vom Mann wahrgenommen werden können. Die lebendgebärenden Geschöpfe unterliegen psychisch und sozial gewiss anderen Gesetzen als die brütenden Tiere. Doch zeigt die Anthropologie, dass auch beim Menschen Männlichkeit und Weiblichkeit nicht Steuerungselemente absolut gültiger Verhaltens- und Wertordnungen sein müssen. «Es stimmt nicht», sagt Elisabeth Mann-Borgese, «dass das Weibchen, eben wegen seiner Weiblichkeit, nur dazu da sei, für den Nachwuchs zu sorgen, und ebensowenig braucht die unvermeidliche Fürsorge seine anderen Tätigkeiten und Fähigkeiten zu behindern.»

Die Entwicklung der menschlichen Gesellschaft, vor allem in Amerika, deutet denn auch darauf hin, dass ein tatkräftiges Mitwirken des Mannes im Haushalt und bei der Kindererziehung weder seiner Würde noch derjenigen der berufstätigen

Frau schadet und dass das wohlverstandene Interesse der Kinder dabei in den meisten Fällen ebenfalls nicht leidet. Man darf an Kindererziehung und Jugendpflege nicht die übertrieben hochgespannten Ansprüche stellen, die eine allzu individualistische Pädagogik zu erheben liebt. Es hat in der Geschichte der Völker bedauerlicherweise zu allen Zeiten Perioden der Unruhe gegeben, in denen die Kinder zwangsläufig ohne elterliche Pflege und so mehr oder weniger der Allgemeinheit oder sogar sich selbst überlassen waren, ohne dass sie deshalb ein Leben lang unter traumatischen Belastungen zu leiden gehabt hätten. Im Gegenteil, manchmal konnten in frühen Jahren vom Schicksal hart betroffene Jugendliche das Leben als Erwachsene doppelt bewehrt bestehen, während allzu behütete Kinder mit manchen Schwächlichkeiten behaftet blieben.

Für das von unzähligen Verherrlichern des «Dominanz»-Schemas gepriesene Glück des Aufgehoben- und Behütetseins einer «schwachen Frau» könnte in der Befestigung eines neuen partnerschaftlichen Verhältnisses zwischen Mann und Frau ein voller Ausgleich zustande kommen, indem zu den Erfüllungen durch Liebe und Familie das bisher dem Mann vorbehaltene Glück tritt, das erfolgreiche Leistung und Selbstbestätigung im Gemeinschaftsleben vermitteln.

Gerade dafür liefert die heutige Unternehmerin häufig den Beweis. Männliche und weibliche Verhaltensmuster werden eben nicht nur biologisch, sondern auch soziokulturell bestimmt. Seitdem die Unternehmerin ein selbstverständlicher Typus im Wirtschaftsleben geworden ist, wirkt ihr Vorbild auf viele Frauen, denen Liebe und Ehe allein zur Lebenserfüllung nicht mehr genügen. Die moderne Frau macht sich ein Lebensschema zu eigen, das für den Mann schon immer gegolten hat: die Aufteilung der Lebensziele auf das private *und* das Berufsleben, mit der Modifikation allerdings, dass der private Teil beim Mann nur Stunden und Tage, bei der Frau unvermeidlich Monate und Jahre beansprucht. Selbst dieses unverrückbare Naturgesetz bedeutet jedoch nicht, dass die intellektuelle Anteilnahme am Leben während der vorwiegend biologischen Phase ausgelöscht ist. In allen Lebensprozessen gibt es das zeitweilige Ruhen bestimmter Fähigkeiten. Solches Ruhen ist mit einem Fehlen nicht identisch.

Eine Grundvoraussetzung für seelisches Ausgewogensein ist allerdings die Gesundheit, und hier wird ernstlich die Frage erhoben, ob die Frau im Hin und Her zwischen unternehmerischem Wirken und privatem Leben, zwischen Beruf und Familie, nicht in einem Masse verbraucht wird, das auf die Dauer ihre physische Konstitution beeinträchtigt.

Kein Zweifel, die Doppelbelastung der arbeitenden und vor allem der unternehmerisch tätigen Frau ist das Problem ihrer neuen Stellung. Man kann über die Gefahren solcher Überbeanspruchung nicht leicht hinweggehen, und sie bestehen bei der selbständigen Unternehmerin um so mehr, als bei ihr die Berufsarbeit vom persönlichen und familiären Funktionsbereich in der Regel nicht so deutlich abgegrenzt werden kann wie bei einer Beamtin, Angestellten oder Arbeiterin. Durch die Untersuchungen der Sozialforschungsstelle an der Universität Münster in Dortmund, deren Leiter, Professor Heinz Hartmann, den Rollenproblemen des weiblichen Unternehmertums grosse Aufmerksamkeit schenkt, ist nachgewiesen, dass sich die häuslichen und beruflichen Tätigkeitsfelder der Unternehmerinnen nicht

präzis voneinander trennen lassen, dass aber die Übergriffe der unterschiedlichen Funktionen in den jeweils anderen Bereich auch nicht so beträchtlich sind, wie man annehmen könnte. Dies zeigt, dass sich einige der wesentlichen Unternehmertalente, Ordnungssinn, Systematik und Disziplin in der Einteilung der Arbeit und der eigenen Kräfte, auch bei der Frau bestätigen. Im Grunde brauchte die Frau ja auch nur die Tugenden guter Haushaltsführung, wie sie die Betreuung von Haus und Familie verlangt, auf die berufliche Sphäre zu übertragen, um einem ausschlaggebenden Erfordernis ihrer neuen Aufgaben zu entsprechen.

Wenn das Gesundheitsproblem also auch ständige Aufmerksamkeit verdient, gestatten gewisse Indizien doch einen vorsichtigen Optimismus. Seit mehr als hundert Jahren ist die Frau auf dem Weg zu immer grösserem Anteil am öffentlichen Leben. Dieser Weg war nicht nur durch ihre inneren Antriebe bestimmt; es fielen in diese Epoche auch zwei Weltkriege und damit Strecken, auf denen die Frau, schonungslos auf sich allein gestellt, unter äusserem Zwang ihre letzte Kraft einzusetzen hatte. Man könnte vermuten, dass Gesundheit, Elastizität und unternehmerische Energie darunter gelitten hätten, dass der ganze Prozess ein Versiegen der Aktivität bewirkt hätte. Dies ist aber nicht geschehen; vielmehr scheint die Herausforderung Kräfte und Expansionsbereitschaft der Frau gesteigert zu haben.

Nichts deutet also auf ein Erlahmen der weiblichen Aktivität hin. Auch das Ausgreifen auf ihr früher verschlossene Gebiete bestätigt den Eindruck einer wachsenden Bedeutung der Frau in der Wirtschaft. Die Hälfte der rund 1200 Mitglieder der Vereinigung von Unternehmerinnen in der Bundesrepublik Deutschland arbeitet auf Tätigkeitsfeldern, die traditionell als männlich angesehen werden. Etwa 85 von ihnen zählen zum Baugewerbe und seinen Zulieferern, 68 zur Metall-, 62 zur Maschinen-, 37 zur Kraftfahrzeug-, 29 zur Elektrobranche. 33 wirken in der Chemie- und Arznei-, 20 in der Kunststoffbranche, 26 in der Spedition, über 40 im Verlags- und Druckgewerbe, 14 in der Wirtschaftsberatung im weiteren Sinn, von der technischen bis zur Finanz- und Steuerberatung. Zum Apparatebau sind 11, zum Tiefbau 12 genannt, und eine beträchtliche Zahl verteilt sich weitgestreut auf andere dem weiblichen Wesen angeblich fernliegende Gebiete.

Wie für das männliche Unternehmertum gilt auch für das der Frau das Gesetz von Wachstum und Ausbreitung. Ähnlich kann man vermuten, dass die Belastung durch Berufsarbeit und Aufgaben in der Familie keine gesundheitlichen Schäden herbeizuführen braucht, die dem tätigen Unternehmer nicht in jedem Fall drohen. Die Entwicklung der Sterblichkeitsziffern in den letzten 100 Jahren zeigt – bei allgemeiner Vergrösserung der durchschnittlichen Lebenserwartung – günstige Ergebnisse auf der weiblichen Seite, und dies obwohl doch gerade im vergangenen Jahrhundert die Doppelbelastung der Frau gewachsen ist. In den Jahren 1932 bis 1934 betrug die Lebenserwartung für Knaben 59 Jahre und 10 Monate. Sie stieg bis 1960–1962 auf 66 Jahre und 10 Monate an. Die Differenz beträgt also 7 Jahre. Bei den Mädchen stieg die entsprechende Zahl von 62 Jahren und 10 Monaten auf 72 Jahre und 5 Monate, was die auch relativ günstigere Differenz von 9 Jahren und 7 Monaten ergibt.

Kassandrarufe, die unter Hinweis auf eine unveränderliche Psyche der Frau bezweifeln, dass sie in der fortschreitenden Teilnahme an allen Bereichen moderner

Aktivität das Glück finde, das sie einst, geborgen im Schoss der Familie, als Weib, Frau und Mutter genossen habe, können somit schwerlich ernst genommen werden. Dieses gepriesene Glück war in der Wirklichkeit des Lebens zu allen Zeiten eine prekäre Sache. Unsere Literatur wäre arm an Stoff, hätte es die beschwerenden Konfliktsituationen nicht gegeben, die Frauen wie Nora oder Anna Karenina gerade aus ihrer Verweisung in den «Schoss der Familie» erwuchsen. *Hans Roesch*

Copyright by Ullstein-Verlag, Berlin, durch Presse-Agentur L. Dukas, Zürich.

## Patricia Nixon – zum zweiten Male First Lady

Thelma Catherine Patricia Nixon, geborene Ryan, hat eine Position inne, für die die Welt den Ausdruck «First Lady», erste Dame des Landes, geprägt hat. Sie selber hat eine andere Bezeichnung; sie nennt ihr Amt «den schwersten unbezahlten Job der Welt». Die Gattin des amerikanischen Präsidenten, die ihr Mann stets nur «Pat» nennt, was halb Amerika übernommen und adoptiert hat, dürfte sich kaum irren; die inoffiziellen Anforderungen, die Tradition, Protokoll und politischen Interessen an die erste Dame Amerikas stellen, sind ausserordentlich gross – und die Angestellten ihres eigenen Sekretariates, das ihr der Staatshaushalt bewilligt, sitzen keineswegs unbeschäftigt herum. Pat Nixon hat nicht nur in Moskau und Peking, während ihr Mann in lange dauernden Konferenzen mit Breschnjew und Tschu En-lai festgehalten war, Museen und Kindergärten, Textilfabriken und Hospitäler besichtigt, sondern sie hat auch im abgeschlossenen Wahlkampf ihre Rolle gespielt; sie hat republikanischen Parteikonferenzen die Grüsse ihres Mannes übermittelt, sie hat sich mit Negerkindern und halbwüchsigen Indianern fotografieren lassen, Tausende ihr entgegengestreckte Hände geschüttelt und Zehntausende von Postkarten mit ihrem und ihres Mannes Bild unterzeichnet.

Das war nur der Wahlkampf! Der Alltag im Weissen Haus sieht kaum ruhiger aus, wenn auch die Pflichten anderer Natur sind: gesellschaftliche Repräsentation, persönliche Anteilnahme an goldenen Hochzeiten oder sonstigen Jubiläen angese-

hener Mitbürger, Beantwortung und Weiterleitung von Bittgesuchen, Beantwortung neugieriger Fragen, die Schulklassen oder Frauenvereine an sie richten – auf Wunsch auch Stellungnahme zu echten politischen Fragen, soweit sie in das übliche Interessengebiet von Frauen fallen, wie Abrüstung, Sozialpolitik, Kindererziehung, Jugendkriminalität, öffentliche Gesundheitsfürsorge, Abtreibung und Geburtenkontrolle – ein weites Feld!

Nach aussen lässt sich Pat Nixon nichts anmerken, dass sie überlastet ist und die Ruhe eines wahren ungestörten Familienheimes entbehrt. Sie ist – ihr Mädchenname Ryan verrät es – rein irischer Abstammung, und alle Iren sind, wie jedes Kind in Amerika weiss, leidenschaftliche Politiker und haben auch eine natürliche Grazie im öffentlichen Auftreten, ganz gleich, ob sie Reden halten oder in einer Parade marschieren. Die Nixons sind seit 33 Jahren verheiratet, und während dieser Zeit hielt Richard Nixon insgesamt 21 Jahre lang öffentliche Ämter inne: als Abgeordneter, Senator, Vizepräsident (unter Eisenhower) und Präsident. Ein Alltagsleben im Rampenlicht der Öffentlichkeit ist Frau Nixon also in keiner Weise neu, wenn auch ihr Stosseufzer vom «schwersten unbezahlten Job der Welt» verrät, dass sie sich manchmal nach einer mehr durchschnittlichen bürgerlichen Existenz sehnen mag.

Ist sie traurig, noch nicht Grossmutter zu sein? Sie lässt es sich jedenfalls nicht anmerken. Die beiden Nixon-Töchter sind beide verheiratet; die ältere heiratete mit 25 Jahren im vorigen Sommer, die jüngere wurde, gerade zwanzig Jahre alt, im Januar 1968 mit dem Enkelsohn von Präsident Eisenhower, dem junger Marineoffizier David Eisenhower, getraut. Der Mann der älteren, Edward Cox, ist ein junger Bostoner Rechtsanwalt – und zwar ironischerweise Sohn einer alten Juristenfamilie, die traditionell zur Demokratischen Partei gehört und auch vielen demokratischen Präsidenten hoch placierte Kabinettmitglieder beschert hat.

Das Nixonsche Familienleben gilt als ideal – und das ist keine fromme Hoflegende, wie sie so oft leichthin über regierende Persönlichkeiten verbreitet werden. Mann und Frau, Töchter und Schwiegersöhne bilden eine harmonische Einheit. Übrigens stimmt es nicht ganz, dass der Präsident keine Zeit zu privaten Dingen findet; er ist ein leidenschaftlicher Zuschauer bei amerikanischen Fussballspielen und sezt sich sogar manchmal zu Hause ans Klavier.

Pat Nixon kam aus kleinen und wenig wohlhabenden Verhältnissen. Im Alter von 13 Jahren verlor sie ihre Mutter, und noch als Mittelschülerin musste sie ihrem Vater und ihren älteren Brüdern den Haushalt führen. Als sie gerade 18 war, starb auch der Vater, und ihre Collegestudien musste sie mehrfach unterbrechen, einmal ein ganzes Jahr lang, um sich das Geld zum Weiterstudium zu verdienen. Als sie schliesslich ihr Lehrerinnendiplom in der Tasche hatte, bekam sie eine Lehrstellung an einer Schule in Whittier in Kalifornien, einer Vorstadt von Los Angeles, Heimatstadt von Richard Nixon. In einer Amateurtheatertruppe übernahm sie die Rolle der jugendlichen Liebhaberin, und ihr männlicher Gegenspieler wurde ein jung in dem Städtchen niedergelassener Rechtsanwalt – Richard Nixon. Zwei Jahre nach den Flitterwochen (in Mexiko) wurde das junge Paar getrennt, als der Ehemann (1942) in die Flotte berufen wurde. Frau Nixon verdiente sich bis zu seiner Rückkehr aus dem Militärdienst ihren Lebensunterhalt in einer Bank. 1946 kam dann

Nixons Wahl in das Repräsentantenhaus für seinen örtlichen kalifornischen Wahlkreis – und fast gleichzeitig kam die ältere Tochter zur Welt. Damit begann die Zeit ihrer «unbezahlten Jobs», die im Lauf der Jahre an Zahl, Umfang und Anforderungen ständig zunahmen.

In dem im letzten Spätherbst erfolgten Wahlkampf, den ihr Mann, nicht zuletzt dank Pat Nixons Beistand, erfolgreich beendete, wurde die «Erste Lady» einige Male zu ihrem Nachteil mit der Frau des demokratischen Wahlkampfgegners McGovern verglichen. Es ist wahr, dass Eleanor McGovern, eine temperamentvolle, zierliche und kleine Blondine, rund ein Dutzend Jahre jünger ist als Pat Nixon und über einen natürlichen Charme verfügt, der Pat abgeht. Beide Frauen waren aktiv im Wahlkampf tätig – aber Pat Nixons besondere Qualitäten, ihre natürliche Würde und die Kenntnis unzähliger politischer Zusammenhänge, die Eleanor McGovern naturgemäss fehlten, kamen der Titelverteidigerin zugute. Jedenfalls ist Pat Nixon mit fliegenden Fahnen aus der Wahlschlacht hervorgegangen. Wenn auch die Stimmen ihrer Bewunderer etwas leiser geworden sind, so ist ihr Ruf als «First Lady» von Format und Haltung doch unbestritten. Er ist es seit vier Jahren – und dürfte es auch die weiteren vier Jahre bleiben. *Hans Steiner (New York)*

## 60 Jahre Pro-Juventute-Marken

Vom 5. Dezember 1972 bis zum 4. März 1973 zeigen die PTT-Betriebe im Briefmarkenkabinett des PTT-Museums in Bern eine Sonderaustellung. Sie trägt den Titel: «60 Jahre Pro-Juventute-Marken – künstlerische und philatelistische Dokumente 1912–1972».

Der Aufbau ist auf 20 Tafeln nach Themen geordnet. Eine chronologische Zusammenstellung aller Pro-Juventute-Marken, die seit 1912 herausgegeben worden sind, bildet die Einleitung. Dann beginnt die Schau mit den Entwürfen der ersten Ausgaben, welche schon eine gewisse Patina tragen. Es folgen die folkloristischen und patriotischen Motive, die zur langen Reihe der Blumen und Schmetterlinge überführen. Der Mittelteil umfassst als Thema das Kind – Mittelpunkt des Pro-Juventute--Gedankens – und ist unterteilt in die Abschnitte «Kinderbildnisse» sowie «Das Kind und seine Welt». Die «Einheimischen Wildtiere» und «Einheimischen Vögel» leiten über zur Ausgabe von 1972 mit den neusten Originalzeichnungen, welche die Feinheit der taufrischen Trechslin-Rosen vollendet zur Geltung bringen. Ein prächtiges Bild, «Sonnenblumen und Rittersporn» von Anne Marie Trechslin, schliesst die Ausstellung ab.

*Hinweis der Redaktion:*
Wir möchten noch besonders darauf aufmerksam machen, dass sich die Postchecknummer des Baufonds der Gartenbauschule Niederlenz seit dem vergangenen Jahr geändert hat. Wir ersuchen, die neue, auf Seite 3 genannte vorzumerken.

# Die Schönen in der EWG

*Harmonisierung auf dem Kosmetiksektor in den Mitgliedstaaten*

Dem schwachen Geschlecht in den EWG-Ländern wird in Kürze, was das Sichschönmachen anbelangt, das Lachen vergehen: Die Brüsseler Kommission hat ihre Nase nicht nur in die Tages- und Nachtcreme-Töpfe auf den Toilettentischen der 129 Millionen europäischen Damen gesteckt, sie hat bereits dem Ministerrat einen Vorschlag vorgelegt, mit dem sie die Rechtsvorschriften der kosmetischen Mittel in den Mitgliedstaaten harmonisieren will.

Dabei geht es der EWG-Zentrale absolut nicht nur um die Schönheit der holden Weiblichkeit, sondern vor allem um deren Gesundheit. So haben findige Fachleute im Auftrage der Kommission herausgefunden, dass es runde 425 Substanzen gibt, die für kosmetische Artikel nicht mehr verwendet werden dürfen, da sie den zarten Häuten, sanften Lippen und weichen Haaren schaden. 27 andere Substanzen sind zwar auch Gifte, doch können sie noch in bestimmten Erzeugnissen mitgemischt werden.

*Strahlend weisse Zähne sind gefährlich!*

Dazu gehört zum Beispiel Ammoniak. Für gewisse Produkte darf der Ammoniakgehalt 6 % nicht übersteigen. Oxalsäure soll in Zukunft nur noch den Coiffeuren vorbehalten sein; auf einem Etikett muss aber obligatorisch ihre Benutzung vermerkt werden. Hexachlorophen darf in Seifen nur noch bis zu 1 % enthalten sein, in Sprays bis 0,1 % und in anderen Erzeugnissen bis 0,5 %.

Streng werden die Brüsseler Sitten auch bei Chloroform- und Fluorzusätzen für Zahnpasta: Da schaut man keinem geschenkten Gaul mehr ins Maul, sondern den Chemikalien, die den Schleimhäuten nicht wohlbekommen könnten. Diese Zahnputzzusätze gehören zu jenen 22 Produkten, die ein Ausschuss der Partnerstaaten gerade darauf überprüft, ob man sie den europäischen Konsumenten weiterhin zur Pflege der Zähne und des Mundes verkaufen darf.

*Gemeinschaftliche Haarentfernung*

Auch die Fingernägel der EWG-Evas unterliegen jetzt besonderen Vorschriften. Formaldehyd dient in entsprechenden Mischungen als Nagelhärter. Der Anteil des Präparats darf in Zukunft nur noch 5 % betragen, und auf dem Etikett ist zu vermerken, dass die Nagelhaut mit einem Fettkörper zu schützen ist. Das gleiche gilt bei Thioglykolsäure, die dazu dient, die Haare zu kräuseln. Die Höchstkonzentration soll 8 % nicht übersteigen. Falls man die gleiche Substanz in anderer Zusammensetzung als Haarentfernungsmittel benutzt, so liegt die Obergrenze bei 5 %.

Die Rechtsvorschriften im Kosmetikgebrauch waren bisher von Land zu Land verschieden. Der Richtlinienentwurf der Kommission hat unter anderem den Zweck, den Wettbewerb in den einzelnen Mitgliedstaaten nicht zu verfälschen oder zu Monopolstellungen einzelner Firmen zu führen. Ob deutsche Seifen, französische Parfums oder englische Rasierwasser – alles soll in Zukunft den gleichen Herstellungsvorschriften unterliegen, um in Qualität und Preis die gleichen Chancen auf dem europäischen Kosmetikmarkt zu haben.

Dieser kosmetische Richtlinienvorschlag wurde selbstverständlich von Männern ausgearbeitet. Die Damenwelt der Gemeinschaft wurde nicht gefragt, ob sie das überhaupt will. Die wird sich jetzt dann nur noch fragen: «Spieglein, Spieglein an der Wand – oh weh, wer ist die Schönste in der EWG?» *Mascha Michaelsen*

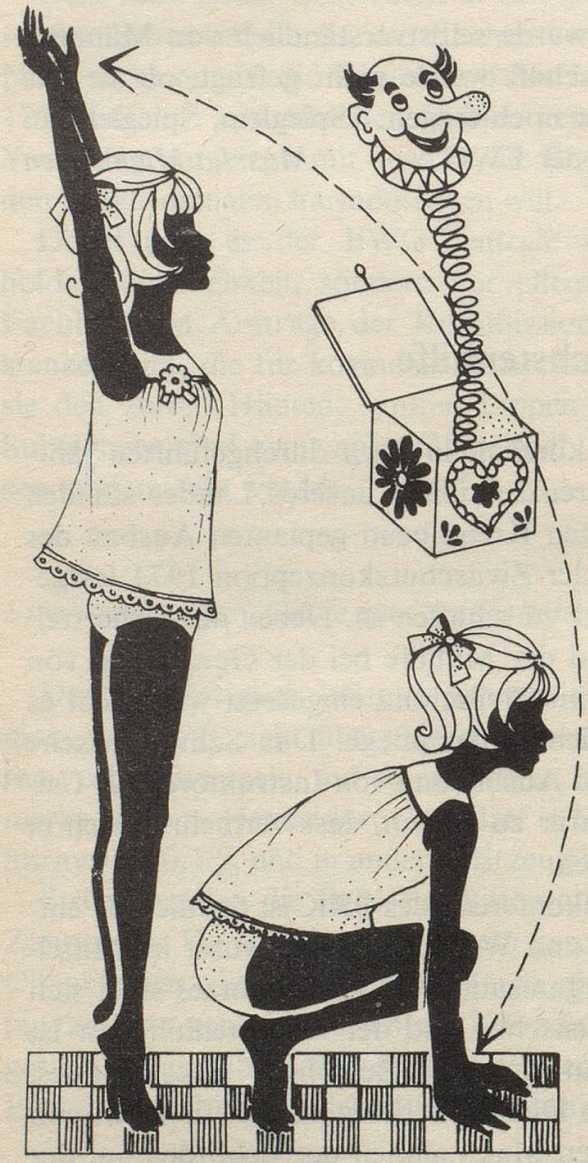
## Zivilschutz – Verpflichtung zur Nächstenhilfe

*zsi.* Im Mittelpunkt der Beratungen der kürzlich in Bern durchgeführten jährlichen Konferenz der Präsidenten der Rotkreuzsektionen unseres Landes standen die Aufgaben, die dem Schweizerischen Roten Kreuz beim geplanten Ausbau des Zivilschutzes erwachsen. Bekanntlich ist in der Zivilschutzkonzeption 1971 festgelegt, dass für jeden Einwohner ein Schutzplatz zu schaffen ist. Neben der Sicherstellung der Blutversorgung unseres Landes und der Mithilfe bei der Gewinnung von beruflich ausgebildetem Pflegepersonal, das im Zivilschutz eingesetzt wird, geht es vor allem auch um die Förderung der Laienkrankenpflege. Das Schweizerische Rote Kreuz hat sich um die Rekrutierung und Ausbildung von Instruktoren für Laienkrankenpflegekurse zu bemühem sowie dafür zu sorgen, dass vermehrt Laien in einfache Pflegeverrichtungen eingeführt werden.

Dieser Verlautbarung über die Präsidentenkonferenz des SRK ist deutlich zu entnehmen, dass der Mensch – sein Überleben und Weiterleben – bewusst im Mittelpunkt aller Zivilschutztätigkeit steht. Die Organisation des Zivilschutzes stellt sich mit Schwergewicht in den Dienst des Mitmenschen und der Nächstenhilfe. Er ist seiner Aufgabe nur dann gewachsen, wenn sich alle Bewohner eines Landes, Frauen, Männer und Jugendliche, auf diesen Dienst vorbereiten, der für jeden von uns einmal gebraucht werden könnte. Mit den Massnahmen der Behörden auf der Stufe Bund, Kantone und Gemeinden allein ist der Katastrophenschutz nicht gewährleistet, und selbst der für jeden Einwohner bereite Schutzplatz hilft wenig, wenn wir einander nicht selbst helfen können, Not zu lindern und Not zu ertragen.

Wir leben in einer Zeit der Vermassung, in der sich die Menschen innerlich gegenseitig entfremden und immer mehr Mühe haben, zueinander zu finden, sich in den kleinen Handreichungen des Lebens beizustehen und Notlagen gemeinsam zu meistern. Es gehört mit zu den Aufgaben des Zivilschutzes, sich in Kursen und Übungen besser kennenzulernen, einfache Samariterdienste zu erlernen, um einander in Notzeiten, wenn Ärzte und Pflegepersonal sich nur der schwersten Fälle annehmen können, gegenseitig selbst die lebensrettende Hilfe zu leisten. Die schönen

Worte um den Begriff unserer Volksgemeinschaft sind nur dann berechtigt, wenn sie von Taten begleitet sind und alle Einwohner unseres Landes auch in kleinen Dingen dort ihre Pflicht erfüllen, wo diese Gemeinschaft in der Nächstenhilfe wurzelt. Die Organisation des Zivilschutzes ist nicht nur eine auf gesetzlichen Grundlagen beruhende Aufgabe unseres Staatswesens, sondern eine Verpflichtung aller, die diesem Staate Leben und Inhalt geben.



## Heim-Olympia!

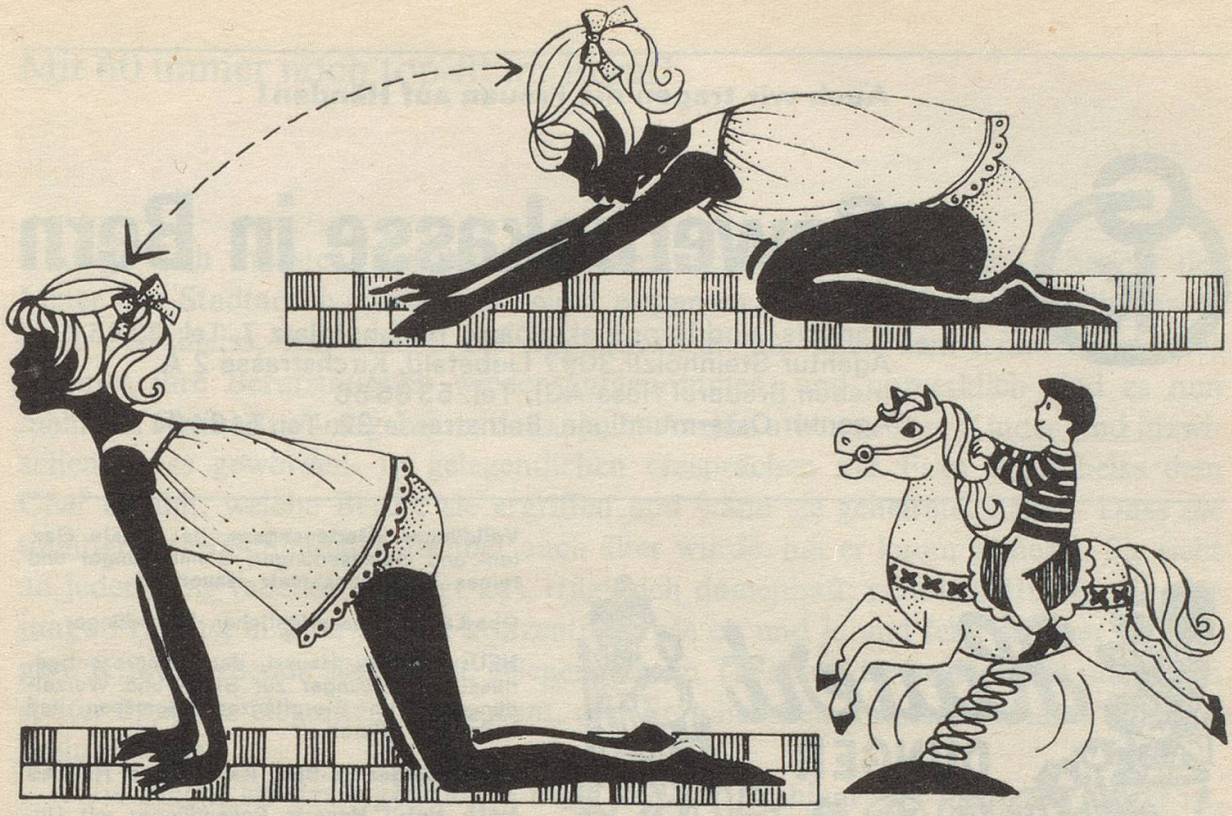
◂ Kondition ist alles! Wir holen sie uns für den Hausgebrauch durch eine Reihe fröhlicher Übungsbeispiele, die wir so natürlich wie möglich kopieren:

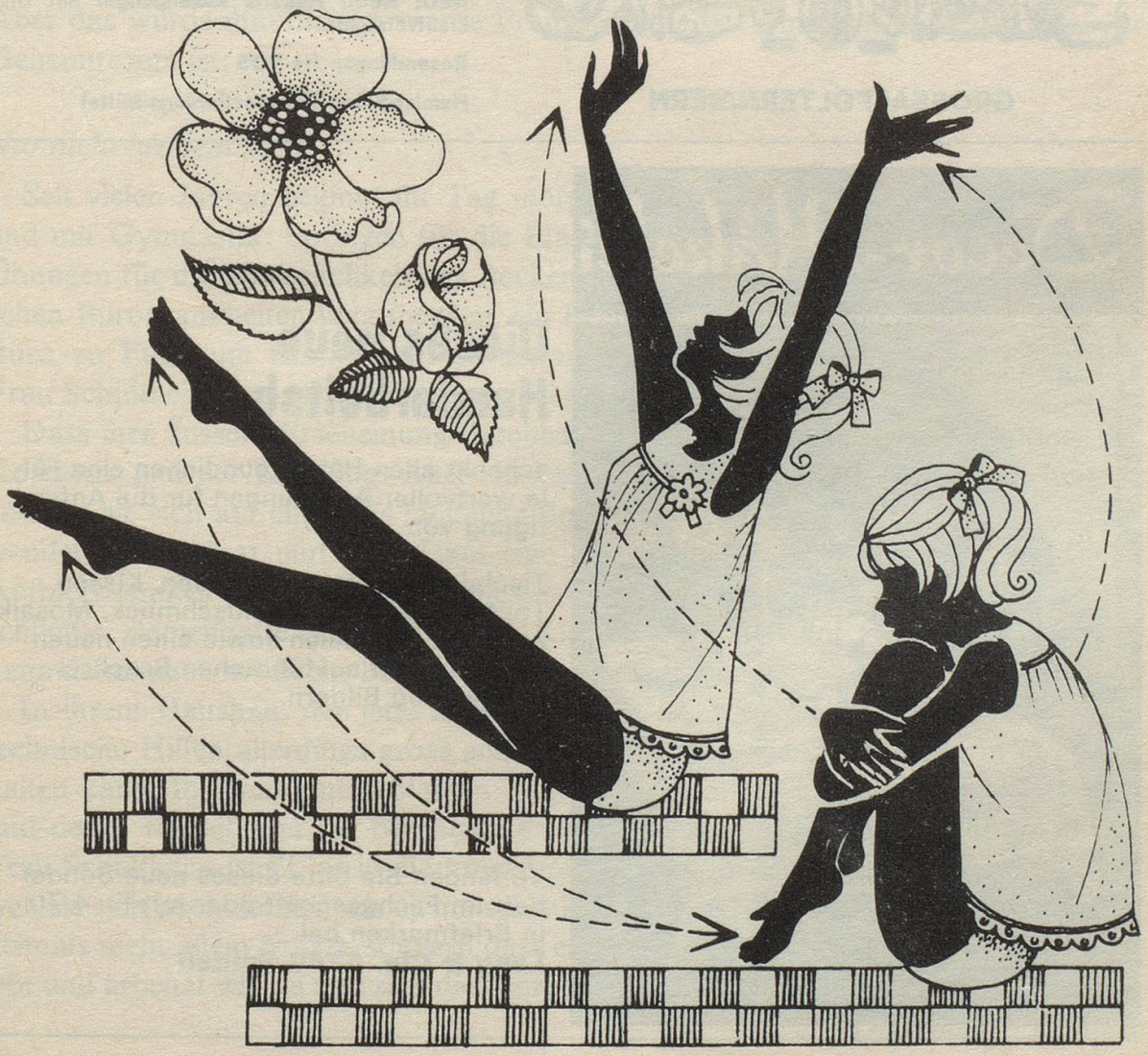
Blitzschnell elastisch federnd, wie der Kasperli aus der Schachtel, sausen wir aus der tiefsten Hockstellung in den höchsten Streckstand, um sofort wieder zusammenzusacken. Nach 12- bis 16mal hoch und tief wird eine kurze Entspannungspause in legerer Rückenlage als Wohltat empfunden. Bestimmt!

Dem edlen Karussell-Araber abgespitzt, preschen wir im Knieliegestütz vor und ▸ zurück. Da freut sich besonders unser Verdauungstrakt. An die 20- bis 30mal vor und zurück ist Kondition à la bonne heure!

Geballt zusammengekauert wie eine feste Knospe, die sich dann langsam zur ▸ herrlichen Blüte entfaltet, das wird realistisch kopiert und 4- bis 6mal in Zeitlupe zelebriert. Nach kurzer Entspannungspause in Rückenlage wiederholen wir das Knospe-und-Blüten-Spiel 8- bis 12mal im Zeitraffertempo mit toller Rasanz. Bravissimo!

*Copyright by Edi Polz (Fortsetzung folgt)*





**Auch wir tragen die Frauen auf Händen!**

# Gewerbekasse in Bern

Handels- und Hypothekenbank, Bahnhofplatz 7, Tel. 22 45 11
Agentur Steinhölzli, 3097 Liebefeld, Kirchstrasse 2 A
(neben Brauerei Hess AG), Tel. 53 86 66
Agentur Ostermundigen, Bernstrasse 32, Tel. 51 84 84

**GROSSAFFOLTERN/BERN**

**Volldünger «Gartensegen»,** der ideale Garten- und Gemüsedünger, Blumendünger und reines Pflanzennährsalz **Hauert**

**Oba-Lanze,** wasserlöslicher Baumdünger

**NEU: Vegesan, Hauert,** der hochprozentige, flüssige Volldünger zur Blatt- und Wurzeldüngung von Zierpflanzen, Gemüsen und anderen Kulturen.

**Beerendünger Ha-BEE, Rasendünger Ha-RAS**

**NEU: Netril Hauerts Rasendünger** mit Unkrautvernichter

**Rosendünger Ha-ROS**

**Humist-Schnellkompostierungs-Mittel**

## Dieses neue Handarbeitsheft

schenkt allen Häkelfreundinnen eine Fülle wertvoller Anregungen für die Anfertigung von

Tischdecken, Bettüberwürfen, Kissen, Topflappen, Sets, Wandschmuck, Mosaik- und Filet-Häkeleien sowie einen neuen Lehrgang mit ausführlichen Beschreibungen und Bildern.

Verlangen Sie bitte dieses neue Sonderheft im Fachgeschäft oder mit Fr. 4.70 in Briefmarken bei
**Lang & Cie, 6260 Reiden**

# Mit 60 immer noch top-fit im Beruf!

«Eigentlich müsste Frau Schultheiss demnächst sechzig werden», überlegt der Leiter des Stadtarchivs und sieht seiner eleganten Mitarbeiterin wohlgefällig nach. Frau Schulheiss, von Hause aus Bibliothekarin, hat nach dem frühen Tod ihres Mannes ihre Berufstätigkeit wieder aufgenommen, und unmerklich sind es nun mehr als fünfundzwanzig Jahre, dass sie im Archiv arbeitet. Ihre Kinder sind inzwischen gross geworden. In gelegentlichen Gesprächen hat Frau Schultheiss dem Chef erzählt, welche Berufe sie ergriffen und wann sie geheiratet haben. Dass die tüchtige Frau Schultheiss darüber auch älter wurde, hat er kaum gemerkt. Sie sieht an jedem Tag tadellos gepflegt aus, trägt sich damenhaft, geht leichtfüssig wie eine junge Frau, ist in ihrer Arbeit konzentriert wie eh und je und fehlt seltener als jüngere Kräfte. Abends sieht er sie gelegentlich im Theater oder im Konzert oder auch später in einem eleganten Restaurant, und sie scheint einen ansehnlichen Freundeskreis zu haben.

«Wie macht sie das eigentlich?» fragt sich der Archivar, der nicht viel jünger ist. Aber das würde ihm die charmante Frau Schultheiss vermutlich nicht verraten. Ihr Geheimrezept ist:

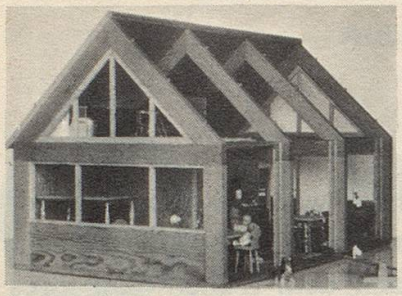
*Nur nicht bequem leben*

Seit vielen Jahren beginnt ihr Tag morgens mit der warmen und kalten Dusche und mit Gymnastik: Springen für die Elastizität der Fussgelenke und des Ganges, Übungen für die Beweglichkeit des Beckens und des Schultergürtels, um den klassischen Bürokrankheiten vorzubeugen, ein Frühstück in Ruhe und dann der Weg ins Büro zu Fuss, um frische Luft zu bekommen. Mit diesen Voraussetzungen hält Frau Schultheiss den ganzen Tag gut durch.

Dass ihre äussere Erscheinung durchhält, ist Sache ihrer guten Konstitution, der Kosmetik und der Kleidung. Auch da kennt sie kein Sichgehenlassen. Seit langem verlässt sie sich auf eine gute fachliche Beratung sozusagen von Kopf bis Fuss. Sie wendet ihrem Haar und ihrer Haut eine wohldosierte, aber keineswegs ängstliche Aufmerksamkeit zu, wählt angemessene Tönungen für Frisur und Make-up, schlichte, damenhafte Schnitte für die Kleidung. Sie hält auf gute Fusspflege und kann daher auch modische Schuhe ohne weiteres tragen.

In ihrem Haushalt, der jetzt klein geworden ist, wird die Bequemlichkeit durch technische Hilfen allerdings gross geschrieben, so dass sie ihn mühelos in Ordnung halten kann. In ihrem gut geplanten Tageslauf ist immer noch Zeit für die Kinder und deren Kinder und für befreundete Familien, für einen Vortrag, für ein Buch. Frau Schultheiss ist fit bis in die Fingerspitzen, weil ihr nichts geschenkt wurde und weil sie sich auch heute noch nichts schenkt. Sie weiss sehr wohl, dass sie dieses Geheimnis nicht allein besitzt, sondern dass eine ganze Generation tüchtiger Frauen so lebt und arbeitet wie sie und sich die Jahre nicht anfechten lässt.

*Dr. Irmgard Thomas*



**Subskriptionspreis**
nur bis 31. Mai 1973, für oben abgebildeten

**Puppenhaus-Baukasten**
aus naturfarbenem Kieferholz: Fr. 100.–
Grösse: 66 × 40 × 40 cm
Der Baukasten enthält Bauplan und alle Teile, meist zugeschnitten, und ist ohne oder mit Einrichtung lieferbar.
Bestellung an

**E.QUAST** IMPORT UND VERTRIEB FÜR GUTES HOLZSPIELZEUG

**1815 Clarens - Montreux**
**11, Chemin du Petit Clos,** 021 61 21 65

**Gesunde Aufbaustoffe**

aus naturreiner Nahrung
**ohne** chemische Zusätze

Die Tasse
**NEUROCA**
**am Morgen**
**und am Abend**
**bekommt den Kindern**
**und schmeckt den Eltern**

**NEUROCA** das köstlich kräftig schmeckende Familiengetränk aus wertvollen Getreidekörnern und Früchten ohne chemische Zusätze bereitet, wird einfach in heissem Wasser oder Milch aufgelöst.

Fabrik neuzeitlicher Nahrungsmittel Gland VD

**URINEX**

**das rein pflanzliche, gebrauchsfertige Nieren- und Blasenteekonzentrat**

bessert Krankheit und Unterfunktion der harnbildenden Organe, Entzündungen der Nieren,
Blase und Harnwege
Urinex hilft!

Flasche 7.50/13.80

Präparate der Vertrauensmarke

über 40 Jahre im Dienste der Gesundheit

In Apotheken und Drogerien

## Eiweiss – das «Koffein des Alters»

*Die Eiweisszufuhr im Alter muss quantitativ und qualitativ genügend sein*

Lange Zeit glaubte man, die Eiweisszufuhr sei beim alten Menschen nicht mehr so wesentlich, da der Körper bei den einsetzenden und fortschreitenden Abbauvorgängen weniger Aufbaustoffe benötige als der Erwachsene oder gar das Kind. Neuere, eingehende Untersuchungen haben diese Ansicht gründlich widerlegt. Einer der berühmtesten Altersforscher, Prof. Bürger, hat bereits vor Jahren das Schlagwort geprägt: «Das Eiweiss ist das Koffein des Alters.» Wollte er damit zum Ausdruck bringen, dass Eiweiss eine Art Anregungsmittel für den älteren und alten Menschen ist?

Bekanntlich sind die Eiweisse die wichtigsten Bausteine der Zellen unseres Körpers. In unserer Ernährung spielen sie daher – im Gegensatz zu den Kohlehydraten und Fetten als Betriebsstoffen bzw. Energielieferanten – die Rolle von *Aufbau- und Ersatzstoffen*. Der wachsende und der regenerierende Organismus benötigt sie zum Aufbau. Im erwachsenen Organismus findet allerorts ein ständiger Umbau der Zellsubstanz statt: auch dazu wird eine fortwährende Zufuhr von Eiweiss lebensnotwendig.

Das Eiweiss in der Ernährung des alten Menschen dient aber nicht nur der Erhaltung der Substanz, sondern ganz besonders auch der *Erhaltung der Leistungsfähigkeit*. Man weiss, dass Drosselung der Eiweisszufuhr zu einer Drosselung des gesamten Stoffwechsels führt, worunter alle Lebensfunktionen zu leiden haben. Vermutlich reagiert der Organismus des alten Menschen besonders empfindlich auf eine derartige Drosselung, da ja allein schon durch die normalen Altersvorgänge die körperlichen und seelischen Funktionen dahin tendieren, sich zu verlangsamen und einzuschränken.

Tatsache ist jedenfalls, *dass bei ungenügender Eiweisszufuhr im Alter die Leistungsfähigkeit und Aktivität leiden*. Man beobachtet zunehmende Trägheit, vermehrtes Schlafbedürfnis und einen beschleunigten Abbau vor allem auch in geistiger Hinsicht – wahrlich keine erfreulichen Perspektiven. Auffällig ist auch, dass eiweiss-unterernährte alte Menschen mehr zu Infekten neigen als Altersgenossen mit genügender Zufuhr.

Leider kommt die Eiweisszufuhr nicht nur bei manchen älteren Einzelpersonen, sondern oft auch in Altersheimen zu kurz. Es ist sehr wesentlich, dass neben der Einzelperson vor allem auch die Leiterinnen und Köchinnen in allen Heimen genauestens über Ausmass und Art und Weise der Eiweisszufuhr im Alter im Bilde sind!

Dazu gehört zunächst einmal die Frage der *Quantität*. Wieviel Eiweiss benötigt der alte Mensch im Tag durchschnittlich? Geht man von der Erhaltung einer optimalen Leistungsbereitschaft aus, so muss man ein entsprechendes Eiweissoptimum fordern: dieses beträgt *rund 1,2 Gramm Eiweiss pro Kilogramm Körpergewicht*. Ein 70 kg schwerer Mann würde demnach etwa 84 Gramm Eiweiss täglich benötigen. Der quantitative Eiweissbedarf wird am intensivsten gedeckt mit fettarmem

# 1871–1971

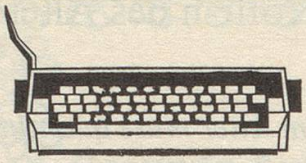
## 100 Jahre Elsaesser-Stoffe

Es spricht sich herum: Wer irgendwo in der Schweiz eine ganze Wohnung oder ein Haus mit Vorhängen zu versehen hat, der reist nach Kirchberg und spart Geld. Die enorme Auswahl, die gute Qualität und die fachkundige Bedienung werden immer wieder gerühmt. Näherinnen stehen auf Wunsch zur Verfügung.

Elsaesser & Co. AG, 3422 Kirchberg BE, an der Autobahn, hält das **FABRIKLAGER** für die Kunden offen von Montag bis Freitag 8–11, 13–17 Uhr, Samstag 8–11 Uhr.

**Elsaesser & Co. AG,**
**Weberei und Druckerei**
**Nachfolger J.F. Elsaesser**
**3422 Kirchberg,**
**Eystrasse 64**
**Telefon 034 3 23 02**

(Ausfahrt Kirchberg an der Autobahn Zürich–Bern benützen)



**swissa jeunesse**

Elegant, präzis, grundsolid – die Wahl der Zufriedenen

Verkauf durch den Fachhandel

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

## Achten Sie auf Ihre Gesundheit!

**IPASIN**-TONIKUM beruhigt Herz und Nerven – ist angezeigt bei Übermüdung, Nervosität, Zirkulationsstörungen und Schlaflosigkeit

In Apotheken und Drogerien
Kur Fr. 19.80 / Fr. 10.80
Pharma-Singer Niederurnen

## BUDGETBERATUNG

diskret, fachgerecht für alle Haushaltfinanzfragen – unbeschwerter leben, Geld noch besser einteilen mit der

## ETA-Budgetkassette

kompl. mit Ausgabenbuch + Richtbudget nur Fr. 34.50 inkl. Porto (NN-Versand)
Ideales Geschenk für jedermann!

Alles über das Geld in der **ETA-Finanzmappe** für Brautleute und junge Ehepaare nur Fr. 15.– inkl. Porto (NN-Versand)

Wir empfehlen uns für Kurse + Vorträge!
Auskünfte + Unterlagen von

Institut für Haushaltplanung, T. Frösch-Suter, 4800 Zofingen, Postfach 56, Tel. 062 51 22 25

# MIKUTAN-

**Salbe**
gegen Ekzeme und entzündete Haut, für die Säuglings- und Kinderpflege.
Preis der Packung Fr. 3.–
In Apotheken und Drogerien

Hersteller:
**RADIX AG, 9314 STEINEBRUNN**

Fleisch (Schinken, Würste und vor allem Speck enthalten demgegenüber bedeutend weniger Eiweiss, dafür sehr viel Fett), Fisch, Eiern, Milch und Milchprodukten. Unter den Gemüsen ragen die Hülsenfrüchte und Sojabohnen mit ihrem hohen Eiweissanteil hervor.

Nun ist aber Eiweiss und Eiweiss nicht immer dasselbe, und damit kommen wir zum ebenso wichtigen *Problem der Qualität*. Die Eiweisskörper setzen sich aus kleinen Bausteinen, den Aminosäuren, zusammen. Von den 18 in den Nahrungsmitteleiweissen enthaltenen Aminosäuren kann nun der Mensch acht (das Kind sogar neun) nicht selber herstellen, mit anderen Worten: der Mensch ist in seiner biologischen Existenz lebensnotwendig auf andere Eiweissquellen angewiesen, und zwar auf solche, welche die acht sogenannten *essentiellen Aminosäuren* in einem genügenden Verhältnis enthalten. Ein Nahrungseiweiss ist darum für den Menschen um so wertvoller, je mehr es von den essentiellen Aminosäuren enthält: man spricht von der *biologischen Wertigkeit* der Eiweisse. Man kann die biologische Wertigkeit auch so ausdrücken: sie ist um so höher, je mehr Körpereiweiss durch die entsprechende Menge Nahrungseiweiss ersetzt oder aufgebaut werden kann. Eine biologische Wertigkeit von 100% würde also heissen: 100 g Köpereiweiss werden durch die zugeführten 100 g Nahrungseiweiss (z.B. 500 g essbare Substanz Forellen) ersetzt bzw. aufgebaut.

Vergleicht man die biologische Wertigkeit einiger Nahrungsmitteleiweisse hinsichtlich ihrer biologischen Wertigkeit, so erhält man folgende Zahlen:
Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte annähernd 100%
Soja 90%
Kartoffeln 80%
Kasein (Käse-Eiweiss) 70%
Erbsen 56%
Weizenmehl 40%
Maismehl 30%

Auffallend ist unter den pflanzlichen Eiweisslieferanten die *hohe Qualität des Kartoffeleiweisses,* und darauf beruht nicht zuletzt der Wert der Kartoffel als Nahrungsmittel überhaupt. Freilich: der quantitative Eiweissgehalt der Kartoffel ist gering (2,1 g pro 100 g essbare Substanz); man müsste also kiloweise von diesem Nahrungsmittel im Tag essen, um auch nur annähernd den Mengenbedarf zu dekken. Um so wichtiger ist aber eine Tatsache, die erst in den letzten Jahren durch langjährige Bilanzversuche am Menschen im Max-Planck-Institut für Ernährungsphysiologie in Dortmund entdeckt wurde: Es kommt nämlich in der menschlichen Ernährung weniger auf die biologische Wertigkeit eines einzelnen Eiweisskörpers an als auf die Wertigkeit von Eiweiss*gemischen* der Nahrung. Dabei hat sich herausgestellt, dass *Kartoffel- und Eiereiweiss in einem Mischverhältnis von etwa 3:2 allen anderen Eiweissgemischen in der biologischen Wertigkeit überlegen sind!* Die Kombinationen von Fisch und Kartoffeln bzw. Rindfleisch und Kartoffeln sind demgegenüber weniger optimal, während auch Bohnen- und Eiereiweiss im Verhältnis 1:1 oder Milch- und Weizeneiweiss im Verhältnis von 3:1 sehr gut zu bewerten sind. Nach Prof. Aebi, Bern, ergänzen sich *Kartoffel- und Milcheiweiss* nicht nur vorteilhaft, sondern beide Nahrungsmittel führen gemeinsam zu einer optimalen Versor-

gung mit Eiweiss, Kohlehydraten, Fett, Kalzium, Phosphor, Eisen und wichtigen Vitaminen.

Jedenfalls kann das Eiereiweiss, das schon bisher als das höchstwertige betrachtet wurde, durch Mischung mit Kartoffeleiweiss noch beträchtlich aufgewertet werden. Diese Tatsache scheint bedeutungsvoll, da die biologische Wertigkeit des an sich hochwertigen Fleischeiweisses durch den unterschiedlichen Gehalt an Bindegewebe (was sich etwa in einem grösseren Anteil «zäher Häute» zwischen den eigentlichen Muskelfleischfasern zeigt) und tierischem Fett sehr schwankt und Fleisch ausserdem bedeutend teurer ist als Eier und Kartoffeln. Damit wollen wir natürlich dem älteren Menschen die Freude oder Vorliebe am Fleisch nicht verderben, sondern nur Wege zu ökonomischer *und* hochwertiger Eiweisszufuhr aufzeigen.

*Dr. med. Jürg Wunderli*

## Mitteilung der Sektion Bern

*Der Teenachmittag unserer Sektion findet am 7. Februar um 15.30 Uhr im Restaurant Schanzenegg statt.*

## Neuerscheinungen am Büchermarkt

### Drei heimatliche Schriften von Christian Rubi

Dieser bekannte Berner Autor, der wohl als einer der besten Kenner der bernischen Vergangenheit gewertet werden darf, hat in drei neuen Büchern einmal über Liebeszeichen und Verlobungsbräuche im Bernerland, mit dem Titel «Liebstes Herz, ich bitte Dich», dann über «Hochzeit im Bernerland» und schliesslich über «Taufe und Taufzettel im Bernerland» berichtet. Alle drei Schriften sind im *Büchler-Verlag, 3084 Wabern,* erschienen, und zwar in der Reihe Schweizer Volkskunst und Volkskultur. Die reich bebilderten und ausgeschmückten Bücher mit sehr schöner, klarer Schrift enthalten eine Menge Wissenswertes aus der Zeit unserer Vorfahren, die oft recht künstlerisch veranlagt waren und ihre Herzenswünsche in entsprechender Form festhielten. Prunkvoll war auch der Hochzeitszug, zu dem das Beste beigesteuert wurde, und die Taufzettel wiederum verrieten die ganze Liebe, die man dem neuen kleinen Erdenbürger entgegenbrachte. Die drei Schriften sind eine wahre Fundgrube für alle, die sich für die Vergangenheit interessieren, die so oft wegbereitend für die Gegenwart und Zukunft wurde.

*H.K.*

**Hypothekarkasse des Kantons Bern**

Staatsgarantie Change
Bern, Schwanengasse 2, Telefon 22 72 31

**Ihre Bank im Zentrum**

# Tischdekorationsbuch

von E. Hösli, Neptun-Verlag

Das Buch enthält 101 Abbildungen, Beschreibungen und Ideen für Hochzeiten, Taufen, Ostern und Konfirmationen, Klassenzusammenkünfte, Jubiläen usw.
In diesem Buch finden Sie auch die Schnittschemen, nach welchen die Tischdekorationen angefertigt werden können.

Alles wird mit KONSTRUVIT geklebt!

Untenstehender Bestellcoupon ist zu senden an:

**Bastel-Zentrum Bern**
**3001 Bern, Zibelegässli 16**
**Telefon 031 22 06 63**

Bestellung
Ich bestelle das Buch «Tischdekorationen» mit 101 Abbildungen à Fr. 8.– und Porto gegen NN

Name: _____

Vorname: _____

Strasse u. Nr: _____

Ort (PLZ): _____

(Bitte in Blockschrift schreiben. Danke!)

EXKLUSIVE NEUHEIT: **Mäntel aus echtem, natürlichem Lamahaar** für Damen und Herren!

* Sind federleicht – nur 1500-1800 g * Haben einen schimmernden Glanz und seidenen Griff * Sind überaus strapazierfähig und angenehm im Tragen * Sind erstaunlich preisgünstig: Ab **Fr. 687.–** * Besitzen das Wärmehaltevermögen eines Persianers * Kein einziges Tier muss für den Träger sterben! Die Haare lassen, nicht das Leben!

Lamahaar-Mäntel von Peter Hahn sind ein reines Naturprodukt. Unbehandeltes Lamahaar aus den Hochländern der peruanischen Anden wird 3dimensional verwebt und zu zeitlos eleganten Modellen verarbeitet.
Verlangen Sie mit untenstehendem Gutschein noch heute unverbindlich das Musterbuch mit den neuen Modellen und Original-Stoffproben des echten Lamahaares bei

Peter Hahn AG

**Ladengeschäft: Kramgasse 33, 3011 Bern**
**Verwaltung: Zürcher-/Gerlikonerstr., 8500 Frauenfeld**
**Kundendienst: Telefon 054/3 14 21**

GUTSCHEIN 255

**für ein Musterbuch mit den neuen Modellen für Damen und Herren (Abbildungen und Qualitätsproben) aus echtem, natürlichem Lama- und Kamelhaar. 5 Tage unverbindlich und kostenlos zur Ansicht.**

**Name:** _____

**Adresse:** _____

**Peter Hahn AG, Zürcher-/Gerlikonerstr., 8500 Frauenfeld**

G Schweizerische Landesbibliothek
Filialen-Fächer Z
3005 B e r n

AZ 3084 Wabern

Gute Fleischwaren frisch und
aus der Dose von
Hero Fleischwaren Lenzburg