

Zeitschrift: Schweizer Spiegel

Herausgeber: Guggenbühl und Huber

Band: 34 (1958-1959)

Heft: 3

Artikel: Die Quadratur des Kreises : kann die Frau einen Beruf ausüben, und gleichzeitig gute Mutter sein?

Autor: E.H.-R.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1073198>

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: 03.04.2026

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



DIE QUADRATUR DES KREISES



Kann die Frau einen Beruf ausüben, und gleichzeitig gute Mutter und Gattin sein?



von E. H.-R.

Die meisten unserer jungen Mädchen sind heute nach Abschluß ihrer Ausbildung während mehreren Jahren berufstätig. Manche freuen sich dabei schon darauf, nach der Heirat eine anstrengende und manchmal eintönige Arbeit aufzugeben, andere sind aus materiellen Gründen gezwungen, ihre Kinder fremder Obhut zu überlassen und weiterhin einem Erwerb außerhalb des Hauses nachzugehen.

Es gibt aber noch eine dritte Kategorie von Frauen, denen die ehemalige Berufsarbeit und die damit verbundenen Interessen so viel bedeuten, daß sie mit allen Mitteln versuchen, diese, wenigstens in beschränktem Maße, durch alle Phasen ihres Lebens beizubehalten und sie den jeweiligen Ansprüchen der Familie lediglich etwas anzupassen. Zu dieser Gruppe gehöre ich, und in meinem Fall hat sich gezeigt, daß sich dieses Ideal in der Praxis nur sehr schwer verwirklichen läßt.

Ich hatte nach Abschluß meines philologischen Studiums in Zürich verschiedene Stellen als Lektorin, Redaktorin und Dolmetscherin am Internationalen Roten Kreuz inne.

Als ich mein erstes Kind erwartete, arbeitete ich als Übersetzerin im Zentrum der Stadt New York, dort, wo die Wolkenkratzer am dichtesten wachsen. Weil mir die tägliche Reise auf der Untergrundbahn zu anstrengend und das Gedränge in der Stoßzeit zu gefährlich wurden, gab ich diese Stelle auf. So hatte ich Gelegenheit, während ein paar Monaten

ganz das zu tun, wonach es mich gelüstete. Ich verbrachte manche Stunde auf der großen öffentlichen Bibliothek und besuchte häufig die Museen oder eine der vielen Kunstgalerien.

Eines Tages begegnete ich einer alten Bekannten in einer Modigliani-Ausstellung. Sie ist Malerin, war aber damals etwas aus unserer Reichweite weggezogen und ich hatte längere Zeit nichts mehr von ihr gehört. Zu meinem Erstaunen erschien mir die sonst mit künstlerischem Geschmack sorgfältig Gekleidete eher ungepflegt und sehr zerstreut. Als sie meinen Zustand gewahrte, bemerkte sie, indem sie die Stirne in tiefe Falten legte: «Gratuliere, aber mach dich gefaßt auf entscheidende Änderungen in deinem Leben. Leider muß ich eilen, denn mein Mann hütet mir die Kinder, bis er selbst zur Arbeit ausgehen muß. Aber hin und wieder muß unsereins doch auch aus dem Haus und ein paar Bilder sehn, sonst trocknet man ganz aus. Alles Gute, und laß dich nicht unterkriegen, wenn das Mutterglück am Anfang nicht immer so aussieht, wie auf den mit Vergißmeinnicht übersäten Karten, die man in der Provinz am Muttertag verschickt.» Die gleiche alte Polly, dachte ich mir, der das Künstlertemperament manchmal dämonisch aus den Augen sprüht, zynisch, begabt und etwas ausgefallen. Da ich selbst viel zu sehr mit dem kommenden Ereignis erfüllt war, schenkte ich diesem Kassandrарuf keine weitere Beachtung.

1000 Millionen Kaffeebohnen

gelangen jährlich aus den wichtigsten Produktionsgebieten zu uns, und wir machen den einzigartigen MOCAFINO daraus. MOCAFINO ist der erste in der Schweiz hergestellte Kaffee-Extrakt (Blitzkaffee) in 100 % reiner Qualität mit den naturreinen Eigenschaften. MOCAFINO gibt mit heissem Wasser sofort einen edlen Kaffee, gerade so, wie Sie ihn wünschen, stärker oder schwächer, je nach Zeit und Laune. MOCAFINO ist «normal» oder «koffeinfrei» erhältlich in wundervoll aromatischer Qualität, ohne jeden Nebengeschmack!

Wenn Sie MOCAFINO in Ihrem Laden nicht finden, so schreiben Sie einfach eine Postkarte

an: **HACO, Versandabteilung, Gümligen**

und Sie werden prompt nach Wunsch bedient.



HACO AG.
Gümligen



Achten Sie auf dieses Gütezeichen!

Die erste Klippe war bereits umfahren

Einerseits freute ich mich sehr darauf, Mutter zu werden und meine Kinder aufzuziehen, andererseits hatte ich nicht im Sinn, meine früheren Interessen einfach an den Nagel zu hängen und den größten Teil meiner Zeit für den Haushalt aufzuwenden. Hatte ich es nicht verstanden in meinem bisherigen Leben, meine verschiedenen Pflichten miteinander in Einklang zu bringen? Und nun sollte dieses Leben erst noch seine tiefste Erfüllung erfahren.

Als ich damals, nach meiner Heirat, mein Studium trotzdem beendete, hatte mich mancher Kommilitone oder Freund wohlmeinend gefragt, warum ich denn nun noch abschließen und alle Examen machen wolle, da ich dies nicht mehr nötig habe und es doch eigentlich für die Katze sei? Erstens, weil ich Freude daran hatte, zweitens, weil ich der Ansicht bin, daß man, was man anfängt, auch beenden soll, und drittens, weil ich meine Ausbildung nie nur als Sicherung aufgefaßt hatte für den Fall, daß ich keinen Mann finden sollte.

In der ersten Zeit unserer Ehe war es vielleicht in unserer kleinen Wohnung nicht immer tadellos aufgeräumt gewesen und auch das Essen stand nicht immer ganz zur Zeit auf dem Tisch, aber mein Mann war nie kleinlich und hatte großes Verständnis für mich. Bald bekam ich auch mehr Übung im Haushalten, teilte meine Zeit zweckmäßiger ein, so daß mein Tagewerk ganz reibungslos verlief. Polly hatte sich scheinbar in eine höchst unerfreuliche Lage hineinmanövrieren lassen, aber es gab doch genug Beispiele von Frauen, die eine Familie betreuten und auf einem anderen Gebiet nicht nur tätig, sondern auch erfolgreich waren.

Geboten wird: Mutterersatz dritter Klasse

Da man mir einige Monate nach der Geburt meines Ältesten eine interessante, aber nicht sehr gut bezahlte Stelle bei einer deutschsprachigen Zeitung anbot, machte ich mich voller Unternehmungslust auf die Suche nach einer geeigneten Person, die in meiner Abwesenheit für das Kind und den Haushalt sorgen würde. Nun sind eine ständige Haushalthilfe oder gar eine Kinderpflegerin in Amerika für den gewöhnlichen Sterblichen einfach unerschwinglich. Ich hatte jedoch von einer älteren Russin gehört, die sich einem Kind annehmen wollte.

... herrlich das
neue Maruba
Lanolin
Schaumbad!



MARUBA hat für alle, die eine trockene und spröde Haut haben, eine Überraschung: das neue MARUBA-Schaumbad «Ardisia» mit **Lanolin-Spezial**. Sie werden begeistert sein, denn das Maruba-Lanolin-Schaumbad ist eine vollständige Schönheitsbehandlung, welche die Haut nährt, geschmeidig macht und köstlich parfümiert.

Neu: Maruba Ardisia

Für trockene Haut: MARUBA-Ardisia, Flc. zu Fr. -.85 (für 2 Bäder); Fr. 4.05; Fr. 7.45; Fr. 16.50; Fr. 28.90 (ca. 120 Bäder) + Lux.

Bei näherem Hinsehen schien sie mir jedoch etwas zu stark in ihre Träume von den besseren vorrevolutionären Zeiten verstrickt, und ich befürchtete, daß dies sie allzu sehr ablenken könnte.

Jemand empfahl mir außerdem eine junge Frau aus Südamerika, die nur spanisch sprach und deren Gesundheitszustand mir etwas bedenklich vorkam. Im allgemeinen kann man dann etwa ein Mädchen bekommen, das in der Schule nicht recht nachgekommen ist, und dem es aus oft ziemlich offensichtlichen Gründen auch in der Hochkonjunktur sehr schwer gelingt, irgend eine Stelle zu finden. Meine Halbtagsstelle hätte in diesem Fall für mich einen Luxus bedeutet, dem ich die gewissenhafte Betreuung meines Kindes und wohl auch gleichzeitig die Zufriedenheit meines Mannes geopfert hätte.

Obwohl ich weiß, daß es leichter ist, weg von zu Hause nach geregelter Zeit zu arbeiten, so suchte ich mir nun Arbeit, die ich daheim verrichten und dem Tempo und den Erfordernissen meiner Familie anpassen konnte.

Keine Zeit zum Atem holen

Zwei Jahre später ging einer der heißesten Sommer in New York seinem Ende entgegen. In der Wiege lag das wenige Monate alte Vreneli, und der dreiundzwanzig Monate alte Ursli war gerade unternehmungslustig genug, um mich mindestens zwölf Stunden am Tag ziemlich ohne Unterbruch zu beschäftigen.

Mein Tagewerk, das keine Sonn- und Feiertage kannte, spielte sich mit wenigen Varianten etwa folgendermaßen ab: Sechs Uhr früh: Tagewacht. Ich muß den Schoppen für das Vreneli vorbereiten, ihm die Windeln wechseln. Den Ursli zur Geduld überreden, bis der Schoppen geleert ist. Auf der Treppe hört man einen Fall und ein Geschrei, ich lege das Vreneli mit der Flasche ins Bettlein zurück und gehe den Ursli aufheben und trösten. Mein Mann will sein Frühstück. Vreneli verliert die Flasche im Bett und schreit. Ursli muß auf die Toilette. Ich vergesse das Papier wegzustellen und muß es daher nachher wieder aufrollen. Jetzt kommt Urslis Frühstück. Eine Tasse Milch wird umgestoßen. Ich wische auf. Jetzt muß ich waschen. Plötzlich hält Ursli eine Schere in den Händen, die ich ihm schnell entreißen sollte. Unterdessen überläuft die Waschmaschine. Mein Küchenboden ist über-

Die vielen Auflagen beweisen die Beliebtheit unserer Geschenkbände von

Anita

EIN BISSCHEN GLÜCK

Fünfte Auflage, 172 Seiten, Fr. 6.05

EIN BISSCHEN LIEBE

Erste Auflage (1957), 256 Seiten, Fr. 7.75

ICH REISE NACH NEW YORK

Kleine Gebrauchsanweisung für die grosse Stadt

Vierte Auflage, 272 Seiten mit
20 Zeichnungen von J. M. Moll, Fr. 11.50

In jeder Buchhandlung erhältlich



BIRKHÄUSER VERLAG BASEL

SCHWEIZER AUTOREN

EDUARD WIRZ

**Wie die Vögel
unter dem Himmel**

Eine Erzählung mit vielen Bildern von Hans Sauerbruch, 264 Seiten, Lwd. Fr. 14.-

Ein Generaldirektor will nicht mehr Sklave seiner Verpflichtungen sein und geht deshalb mit dem Landstreicher, der ihm ähnlich sieht wie ein Ei dem andern, für die Dauer eines Jahres einen Tausch ein. Ein unbeschwertes und herzerquickendes Buch, aus reiner Fabulierlust geboren.

JOSEPH SALADIN

Engelstraße 67

Roman. 262 Seiten. Leinen zirka Fr. 13.45

Die realistische Kraft und die scharfe Beobachtungsgabe verbunden mit einer Sprache, die einfach, aber farbig ist, geben diesem Roman die Frische eines echten Volksbuches und krönen das bisherige Werk des markanten Erzählers.

VERLAG HUBER & CO. AG. FRAUENFELD

Die leidende Frau bevorzugt Tropfen

Femium-Tropfen, das pflanzliche Präparat gegen Periode-Schmerzen und Unbehagen während der kritischen Tage. In allen Apotheken und Drogerien erhältlich. Bitte, verlangen Sie den interessanten Prospekt. **Femium-Tropfen**, Flasche Fr. 3.30.
Laboratorium Dr. A. Zelger, Stans NW

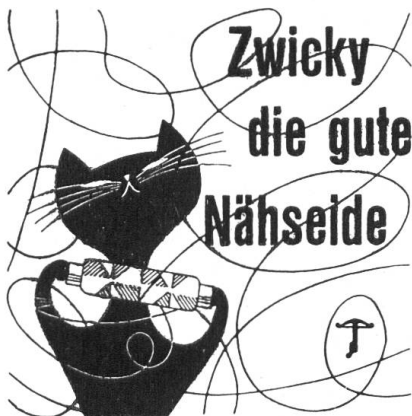


H.E.C.-Strumpfhosen

Einem viel geäußerten Wunsche entsprechend hat H.E.C. schöne Strumpfhosen aus der vielfach bewährten H.E.C.-Wolle Arwetta-Perlon geschaffen.

«Es gibt nichts Besseres und Dauerhafteres», bestätigen zahlreiche zufriedene Mütter. Machen Sie einen Versuch. Auch Sie werden davon begeistert sein, denn

es ist ein  Produkt



schwemmt. Schon watet Ursli im Seifenwasser.

So geht es weiter: trocken anziehen, aufputzen, die Windeln aufhängen, ans Mittagessen denken, treppauf, treppab, bis mein Mann wieder nach Hause kommt und mich ahnungslos fragt: «Wie ist es dir heute ergangen? Hast du dich etwas ausgeruht?» Da mein Mann selbst zu jener Zeit sehr viel arbeiten mußte und oft auf Reisen war, konnte ich von ihm höchstens moralische Unterstützung erwarten. Ich hätte mein Schicksal wohl mit niemandem getauscht, aber bei zunehmender Müdigkeit sehnte ich mich doch sehr danach, wieder einmal die Zeitung lesen zu können, mich in Ruhe umzuziehen, bevor ich ausging, oder auch nur ein Bad zu nehmen, ohne dabei gestört zu werden.

«Being a mother is a full time job»

sagt die junge Amerikanerin, die nach der Statistik oft nicht nur zwei, sondern drei oder gar vier kleine Kinder ohne Hilfe, außer derjenigen ihres Mannes, betreut. Sie meint damit, daß ihr kaum Zeit für irgend etwas anderes übrig bleibt. Dennoch hatte ich stets das Gefühl, daß ich meine frühere Arbeit nicht ganz aufgeben wolle.

Eines Tages schienen meine Kinder zur gleichen Zeit ihren Mittagsschlaf zu machen. Beim Wärmen meiner Tasse Kaffee nach dem Essen begannen meine Gedanken fieberhaft zu arbeiten und ich holte eine längst angefangene Übersetzung hervor. Kaum tippte ich die ersten Buchstaben auf der Maschine, ertönte ein zartes: «Maaa-my.» Schnell holte ich den Ursli aus dem Bett und installierte ihn mit einigem Spielzeug hinter mir am Boden. Ich vertiefte mich in meinen Text und es herrschte leidliche Ruhe, bis etwas später mein Mann ins Haus trat und erstaunt fragte: «Was ist denn hier geschehen?» Ursli hatte offenbar irgendwo eine Vaselineergatterung und still und vernügt damit zwei Fauteuils, den Teppich, sein Haar und was sich da sonst noch etwa zum Einsalben eignet, bestrichen. Beim Gedanken an die mir bevorstehende Reinigungsprozedur wurde ich verzweifelt wütend. Ich schüttelte das Kind und schrie es so heftig an, daß es mich ganz entsetzt anstarrte. Mein Mann aber schüttelte den Kopf und erklärte mit einem feindseligen Blick auf meine Schreibmaschine: «Ich würde dir raten, vorläufig die Ambition der geistig arbeitenden Frau aufzugeben, denn

SINTRAX

die gläserne Kaffeemaschine zaubert duftenden Kaffee!



Lieferbar in fünf Größen schon ab sfrs 24,40.
Elektro- und Spirituskocher sind dazu erhältlich.
Die SINTRAX läßt sich auch ohne
Spezialkocher auf jeder Heizquelle verwenden.



JENA^{ER} GLAS



In der kristallklaren SINTRAX aus JENA^{ER} GLAS entsteht vor Ihren Augen minutenschnell köstlicher Kaffee - duftend und vollaromatisch! Das ist das Besondere an der SINTRAX: der Kaffee kommt nur mit porenfreiem JENA^{ER} GLAS in Berührung. Daher der abgerundete Geschmack; das reine Aroma! In Ihrem Fachgeschäft zeigt man Ihnen gern die

SINTRAX -
die Kaffeemaschine aus
JENA^{ER} GLAS
feuerfest

Prospekte mit Preisen erhältlich durch unsere Vertretung Louis Schleiffer, Nadelstraße 83, Feldmeilen/Zürich Tel. 051 928 391

J E N A ^{E R} G L A S W E R K S C H O T T & G E N . M A I N Z

Bitte Mama, bade mich
mit Balma-Kleie



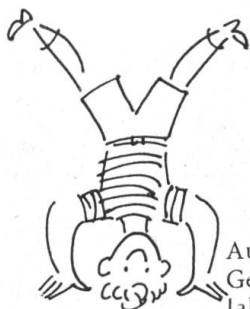
Ja, s'Chrischchindli bringt dir sicher viel Balma-Kleie, und mir hoffentlich auch, ich habe die grossen Säcklein so gern, weil sie die Haut so wunderbar rein und weich machen.

4, 6, 10 Liter



DURO*matic*

heute der meistverlangte
Dampfkochtopf
aus dem leichten
und stahlharten DUROperl-Material



Gesund und
stark durch
Biotta Säfte

Aus sommerfrischem
Gemüse - biologisch
lactofermentiert

Erhältlich in Reformhäusern und guten
Lebensmittelgeschäften

Biotta

schließlich lohnt es sich nicht, wegen einer lumpigen Übersetzung ein Kind zu mißhandeln! » Zunächst war ich empört über das Unverständnis, ja den Verrat meines eigenen Mannes. Im Innersten aber mußte ich ihm doch recht geben und packte deshalb meine Papiere in eine tiefe Schublade, um sie bis in eine ungewisse Zukunft aus meinen Augen und Gedanken zu verbannen.

Angst und Zweifel

Um meinen Entschluß zu bestärken, und damit ich nicht aus verhindertem Schaffensdrang zur Kettenraucherin würde, schaffte ich mir eine Strickarbeit an. Das Geräusch der klappernden Nadeln hatte durch all die Jahre seit meiner Arbeitsschulzeit seine beruhigende Wirkung nicht verloren. Für die Kinder gehört das Stricken zu den akzeptablen und geduldeten Tätigkeiten, wie das Geschirrwaschen und Aufräumen, und nicht zu den ihnen verhaßten und verdächtigen wie das Schreiben und Lesen. Von nun an baumelte der Knäuel beim Spazieren im Garten oder beim Spielplatz in einem Körbchen an meinem Arm. An manchem Sonntag erschien mir die Welt voll neuer Harmonie und ich genoß das Tummeln und Treiben der Kinder ganz ohne Hintergedanken.

Dazwischen gab es Zeiten, besonders im Winter, wenn ich wegen des schlechten Wetters und langwierigen Erkältungen ans Haus gebunden war, in denen ich von früh bis spät das Haus von einem Ende zum andern mit einem Wischlappen in der Hand durchkreuzte. Oft schien mir dann, als ob es wie für Rilkes Panther «tausend Stäbe gebe, und hinter tausend Stäben keine Welt». Dann bekam ich Angst davor, daß bis zu der Zeit, da meine Kinder größer würden und ich wieder arbeiten könnte, meine geistige Regsamkeit vernichtet sei, mein Interesse erstorben und meine Möglichkeiten verschüttet. Seit Jahren mußte ich mich zur Oberflächlichkeit zwingen, jede zwei Minuten etwas anderes tun und denken. Ständig wurde ich bei allem unterbrochen. Würde ich danach wieder imstande sein, etwas Zusammenhängendes zu arbeiten, würde ich mich wieder konzentrieren können, würde ich nicht zu verbraucht sein und keine brauchbare Idee mehr in meinem zerstreuten Hirn haften bleiben?

Obwohl ich mir immer bewußt war, was für ein Glück und was für ein Geschenk es ist,

Kinder zu haben, so zweifelte ich doch oft daran, daß ich genügend Energie besaß, um darüber hinaus meine sonstigen Interessen auf vernünftige Weise in mein Familienleben einzubeziehen. Wie so viele junge Frauen, die ich gerade in Amerika getroffen habe, wollte auch ich weder meine Beziehungen zu Mann und Kindern schädigen, noch mein eigenes Leben unnötig beschneiden und beschränken und um seine volle Befriedigung bringen. Müssen wir alle doch dort, wo für unsere Großmütter noch eine bewährte Vorlage bestand, heute jede einzeln den ihrer Zeit, ihrem Wesen und ihren jeweiligen Umständen angepaßte Lösung finden.

Jahre der Wandlung

Gerade heute tritt vielleicht manche junge Frau ihre Mutterschaft etwas unvorbereitet an. Sie hat vieles über die Pflege ihres Körpers während der Schwangerschaft und über Säuglingsernährung gelernt, aber noch kurze Zeit vorher war sie mitten in einer interessanten Ausbildung begriffen oder sie verließ eine Berufsarbeit mit geregelter Arbeitszeit und täglicher Kameradschaft mit ihren Mitarbeitern. Plötzlich ist sie aber Tag für Tag, Stunde für Stunde, ohne Sonntag, ohne Gelegenheit zum Ausspannen auf ein zwar innig geliebtes, oft aber auch unerbittlich forderndes, hilfloses Wesen angewiesen. Diese Umstellung bedeutet für viele eine harte Schule und verlangt eiserne Disziplin. Es gilt aber hier ganz besonders, daß aller Anfang schwer ist. Kaum hat sich die junge Mutter nämlich an die immerwährende Bereitschaft und Verantwortung gewöhnt, so beginnt es schon wieder leichter zu werden. Wie schnell werden Kinder größer, und man

hat etwas mehr Zeit für sich und kann sich erst richtig an ihnen freuen.

Heute erfahre ich, daß, wenn sie auch nur halbtags in der Schule sind, ich gerade bei der Einfachheit und dem Maschinenreichtum des amerikanischen Haushaltes wieder freie Zeit für mich gewinnen kann. Jedes Jahr hat mit seinen Phasen und Eigenarten einen besonderen Platz in der Entwicklung, und langsam wird uns eine neue Unabhängigkeit geschenkt. Wir gewinnen aber nicht nur zurück, was wir früher besaßen, sondern jedesmal, wenn wir auf die Zähne beißen, uns anpassen oder auch verzichten mußten, sind wir gereift. Die Erfahrung, die neue Liebe, und tiefere Erkenntnis des Lebens hat uns bereichert.

Wir durften es deshalb den Müttern mit heranwachsenden Kindern oder den aktiven, noch so jugendlich erscheinenden Großmüttern glauben, wenn sie uns ermunterten und voraussagten: Bald wird die Zeit kommen, wo ihr die Lücke, die die selbständiger werdenden Kinder lassen, mit neuen Kräften und langvermisstem Tun ausfüllen könnt. Wo ein Interesse wirklich lebendig, ein Bedürfnis zum Schaffen zurückgestellt werden mußte, sprudelt es meistens erneut und gestärkt wieder hervor.

So habe ich letztthin Polly wieder getroffen. Sie hat ihre Bilder ausstellen können und ich weiß, daß sie originell von ihr bemalte Spiegel gut verkauft. Wir haben uns gegenseitig voller Verständnis zugezwinkert und das hat bedeutet: Wir kennen jetzt unseren Weg, unser Selbstvertrauen haben wir ziemlich zurückgewonnen und von nun an gilt es nur, auch bei künftigen Schwierigkeiten den Kopf hoch zu halten und mit Geduld und Zähigkeit weiter aufzubauen.



Ein hervorragendes Heilmittel

für die immer zahlreicher auftretenden Leiden, die in der naturfremden Lebensweise unserer Zivilisation ihren Ursprung haben, ist das Bio-Tonikum WADI-GINSENG eine wirksame, biologisch wohlausgewogene Mischung der koreanischen Ginsengwurzel-Extrakte mit Gelée Royale (Bienenkönigin-Futtersaft), Glutamin, Lezithin u. a. m. WADI-GINSENG hat sich tausendfach bewährt und merkliche Besserung gebracht bei Erschöpfungszuständen, Nervosität, Konzentrationsschwäche, Gedächtnisschwund, mangelnder oder schwindender Potenz, vorzeitigem Altern. WADI-GINSENG ist auch ein Stärkungsmittel für Rekonvaleszenten und für geistig und körperlich streng Arbeitende. Originalflasche, 250 ccm, Fr. 23.—. Erhältlich in Apotheken und Drogerien, wo nicht, verlangen Sie Bezugsquellennachweis bei:

Hans Egger & Cie., Bäch SZ Telefon (051) 96 07 09

DR. OETKER

Universal-Rührlöffel

GRATIS

als Weihnachtsgeschenk

Als Weihnachtsgeschenk erhalten Sie jetzt beim Kauf des DR. OETKER Rezeptbuches «Backen macht Freude 2» **GRATIS** einen praktischen Back-Rührlöffel aus poliertem Ahornholz. Dieser Universal-Rührlöffel lässt sich vielseitig verwenden.

«Backen macht Freude 2» *)

Die hohe Schule des Backens:

4 Teigarten, zahlreich illustriert
74 bewährte Rezepte
69 Farbfotos
128 Kunstdruckpapierseiten
in einem farbigen, cellophanierten,
abwaschbaren Umschlag
Preis Fr. 4.-



*) Erhältlich in Ihrem Lebensmittelgeschäft

DR. OETKER Backspezialitäten:
Backpulver - Vanillinzucker - Aromen

DR. OETKER

