

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 35 (1959-1960)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Hausfrauen-Probleme in Innerafrika  
**Autor:** Helbling, Margrit  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1073387>

### **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:** 02.04.2026

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



*Die Verfasserin mit dem Hausboy «Samuel» auf der Eingangstreppe des Farmerhauses.*

## HAUSFRAUEN- PROBLEME IN INNERAFRIKA

Wir – das heißt mein Mann und ich – lebten rund zwei Jahre im Innern Afrikas, zuerst in Südafrika (Northern Transvaal, an der Grenze von Süd-Rhodesien), nachher ein paar tausend Kilometer «anderswo», in Südwest-Afrika. Da mir, der geborenen Großstädterin aus der Schweiz (Zürich), vor allem die ersten Monate viel zu schaffen machten, erzähle ich über die Zeit, in der wir in Südafrika lebten auf einer kleinen, weltabgeschiedenen Farm am Rande des «Schutzgebietes für Eingeborene»; das sind Gebiete, Hunderte von Kilometern groß, in welchen keine weißen Menschen Wohnrecht haben; denn die Regierung stellt diese Gebiete den eingeborenen Schwarzen zur Verfügung. Da leben sie, ganz unter sich, bebauen ihr Land, leben nach ihren ureigenen Gesetzen, Sitten und Gebräuchen.

### Die „letzte weiße Farm“

Eine solche bewohnten wir. Weiße Farm, das bedeutet, daß weiße Menschen sie bewirtschaften und auf ihr leben. Die Farm gehörte nicht uns, sondern mein Mann war durch brieflichen Kontrakt engagiert worden als Manager, und die Überfahrt von Europa nach Südafrika wurde ihm vom Farmbesitzer bezahlt. Uns stand ein kleines, primitives Holzhaus zur Verfügung,

und dieses barackenartige Häuschen bildete also unser Heim in den ersten Afrika-Monaten. In unserem Hause gab es kein elektrisches Licht, keinen Kühlschrank, keinen Heißwasserboiler, keinen Radio, kein Telephon, keine Waschmaschine, keinen Gasherd, kein elektrisches Bügeleisen... es gab unendlich viele Dinge ganz einfach nicht, an die ich von daheim gewöhnt war. Natürlich hatte ich – wie viele andere Schweizerinnen auch – bisher geglaubt, ohne meinen soliden Komfort, meine selbstverständlichen Annehmlichkeiten, ein gewisses, bescheidenes Maß an Luxus, überhaupt nicht leben zu können. Und dann mußte ich in Afrika meine ganze bisherige Lebensweise vollkommen umkrempeln, mich anpassen, auf tausend Dinge schlechtweg verzichten und jeden Tag neu lernen, bescheiden und anspruchslos zu sein. Ob ich wollte oder nicht – ja, ob ich konnte oder nicht – egal, ich mußte einfach! Natürlich, das war hart. Manchmal wußte ich nicht, ob ich durchzuhalten imstande sei, ob ich in der großen Einsamkeit der fremden und befremdlichen Landschaft leben könne, und nicht selten mußte ich sehr fest die Zähne zusammenbeißen. Aber irgendwie gelang es mir doch, mich allmählich einzufügen, mich anzupassen und die alltäglichen Probleme meiner Haushaltung gelassener zu bewältigen.

# Schönheit

Helena Rubinstein

schenkt Ihnen mehr Erfolg durch regelmäßige Behandlung im

**Salon de Beauté  
Maria Schweizer**

Zürich 1, Talstr. 42  
☎ 051 / 27 47 58



# Bei Magenleiden

helfen die bewährten ULLUS Kapseln. Zuverlässig wirksam bei Magen- und Darmstörungen, Uebelkeit, Krämpfen, Brennen, Blähungen, chronischen Magenbeschwerden und anderen Magenübeln. In Apotheken und Drogerien zu 2.90 und 8.50. MEDINCA ZUG



Warum ich aushielt in Afrika? Weil mein Gatte mich mitgenommen hatte und weil er mich, ganz selbstverständlich, an seiner Seite brauchte. Er ist diplomierter Landwirt und liebt seinen Beruf, er arbeitete hart und seine Tage waren lang auf den Feldern und Äckern der Farm. Da mußte gerodet und gepflügt werden, Bäume wurden ausgerissen, Dschungelgestrüpp ausgetilgt... ich sah wohl, wie anstrengend die Tage meines Gatten immer waren, und manchmal tat er mir leid, wenn er in seinem schrecklich verschwitzten Khaki-Hemd und den zerknitterten Shorts auf dem mächtigen blauen Traktor über die furchigen, sonnerbrannten Felder holperte, das schmale Gesicht sonnversengt unterm Tropenhelm, verfolgt und unaufhörlich umschwirrt von Tausenden von Moskitos, riesigen angriffigen Wespen, wilden, herumflitzenden Bienen Schwärmen. Welch andere, jung verheiratete Frau hätte da wohl den Gatten im Stich gelassen?

## Heiße Tage - rote Mondnächte

Andererseits, so beschwerlich das Ganze auch immer war, allmählich begannen wir, dieses fremde, große, heiße Land zu lieben, mit seinem weitgespannten, unaufhörlich tiefblauen Himmel und der riesigen, blendenden Kupferscheibe der Sonne mittendrin. Und wir liebten auch die zauberhaften Nächte mit dem roten Mondlicht, die wild herumturnenden kleinen Nachtaffen, die in ganzen Rudeln kamen, sobald es Nacht war, und in den raschelnden großen Blättern der Bananenbäume oder im dornigen Gezweig der Orangen- und Grapefruitbäume herumzankten und turnten.

Wir begannen, das unerhört Fremde dieses Landes nicht mehr als so befremdlich zu empfinden, und ich verlor die anfängliche große Angst vor den zahlreichen schwarzen Eingeborenen, die rings um die Farm ihre Behausungen hatten, und die auf der Farm mit meinem Mann zusammen arbeiteten und mir in meiner Haushaltung halfen. Ich begriff, daß ich keine Angst zu haben brauchte vor ihnen. Im Gegenteil, ich fand heraus, daß diese kugeläugigen, barfüßigen Schwarzen vor mir Angst hatten! Und nachdem ich das herausgefunden hatte, war der gegenseitige Bann gebrochen. Natürlich verstand ich die seltsame, melodische Sprache (Venda) nicht, die sie zusammen plapperten, aber mein junger Hausboy sprach

 <p><b>Aus der Citrone</b> Citronenessig</p> <p><b>Citrovin</b></p>	
<p>Citrovin-Mayonnaise</p> <p><b>Mayonna</b></p>	<p>Citronensaft im Sprayfläschli</p> <p><b>Lemosana</b></p>

**Wir bitten, die Manuskripte nur einseitig zu beschreiben und Rückporto beizulegen.**

einige Brocken Englisch, er hatte eine Schule besucht und Englisch gelernt.

Geselligkeit?, in dieser Gegend? Das war etwas, das mich am Anfang sehr beschäftigte: Nachbarn im schweizerischen Sinne gibt es dort keine. Der nächste sogenannte «Nachbar» lebte ungefähr 10 bis 15 Kilometer weit weg von uns, ein älteres Ehepaar, kein Wort Deutsch sprechend, nur Afrikaans und Englisch. Da wir vorerst nur unser Schulenglisch zur Verfügung hatten, war die Unterhaltung gegenseitig ziemlich mühsam, als wir bei diesen Nachbarn einmal zum Mittagessen eingeladen wurden.

Wohl kam hie und da Besuch zu uns auf die Farm, meistens völlig unerwartet, und ich ließ mir von den – meist älteren – Frauen sagen, daß es meine heilige Pflicht und Schuldigkeit sei, Tee bereitzuhalten, Tee zu offerieren, wann immer jemand auftauchte, der irgendwie nach Besuch aussah. Und so sorgte ich dafür, daß auf meinem alten Feuerherd möglichst ununterbrochen eine Pfanne Wasser bereit war, damit im Blitztempo Tee bereitet werden konnte, wenn irgendwer im Vorbeifahren un-verhofft bei uns hereinschaute. Und ich ge-wöhnte mich daran . . .

### Einkaufszentrum für die Farmer – eine kleine, sonnenverbrannte Stadt

Bis zur nächsten erreichbaren Kreisstadt waren es rund 50 Kilometer. Diese kleine Stadt – mitten zwischen Hügeln gelegen – stellte für alle Farmer im Umkreis von rund 50 bis 80 Kilometer das Einkaufszentrum dar. Ein paar tausend Einwohner nur, eine Menge schöner Kaufläden, vollgestopft mit allerhand Gebrauchswaren und Kleidern, eine ungezählte Anzahl indischer Kaufläden, wo vorwiegend die Neger einkaufen gehen. Natürlich gibt es in Südafrika auch schwarze Eingeborene, die stolze Besitzer von Kaufläden sind. In unserer Gegend aber handelte es sich bei den Schwarzen vorwiegend um Landarbeiter, die nicht das nötige Geld besitzen, um ein eigenes Geschäft zu kaufen oder in Pacht zu übernehmen.

Außer den Läden waren auch zwei Tea-Rooms vorhanden, das heißt Kaufläden für Süßigkeiten und Gebäck, und im Hintergrund des Ladens ein paar Tische und Stühle. Da kann man eisgekühlte Getränke, Kaffee, Tee und Sandwiches bekommen. Ferner ist da ein einziges mittelgroßes Hotel mit einer Bar, letztere aber nur für Männer zugänglich. In der



### Haben Sie ein Geschenk zu machen?

Ein kleiner Geschenktipp: Lassen Sie sich doch im Uhrenfachgeschäft einmal die neuen, formschönen Kienzle-Etuiwecker mit Zentralfzug zeigen. Diese zuverlässigen und praktischen Uhren in den feinen echten Lederetuis sind ein wirklich ideales Geschenk.



Fragen Sie im Fachgeschäft nach KIENZLE-UHREN



### Am Gummiband sparen?

Das wäre unrentabel. Jede Reparatur kostet ja nebst Geld auch Zeit und Mühe. Deshalb lieber gleich etwas Rechtes nehmen, besonders für die viel strapazierte Kinderwäsche.



bewährt als Gummiband, daß lange hält.



Nehmen Sie  
**Femisan**  
das Stärkungsmittel  
für Herz und Nerven

das Schweizer Frauenpräparat  
der Vertrauensmarke



Flaschen Fr. 4.90, Fr. 8.85, Kurflasche Fr. 18.75  
in Apotheken und Drogerien

*Für ihre Sicherheit  
eine «Zürich»-Police!*



**«ZÜRICH»**  
Versicherungs-Gesellschaft

Südafrikanischen Union ist es für Frauen absolut verboten, eine Bar zu betreten.

In dieser kleinen Stadt mußte auch ich – wie manche andere weiße Frau – meine Einkäufe tätigen. Kleider, Lebensmittel, Schuhe, Haushaltgegenstände, ferner Fotoartikel, Apotheker- und Drogerie-Artikel, das alles war zu finden in den vorhandenen Geschäften. Aber natürlich lassen sich diese Läden in keiner Weise vergleichen etwa mit den berühmten Warenhäusern, den vielen Spezialgeschäften oder den Selbstbedienungsläden in Zürich. Vieles fehlte, was zuhause als selbstverständlich zu kaufen da war. Aber immerhin: was wir für unsere einfache, komfortlose Farmhaushaltung dringend benötigten – ich konnte es in der Stadt kaufen.

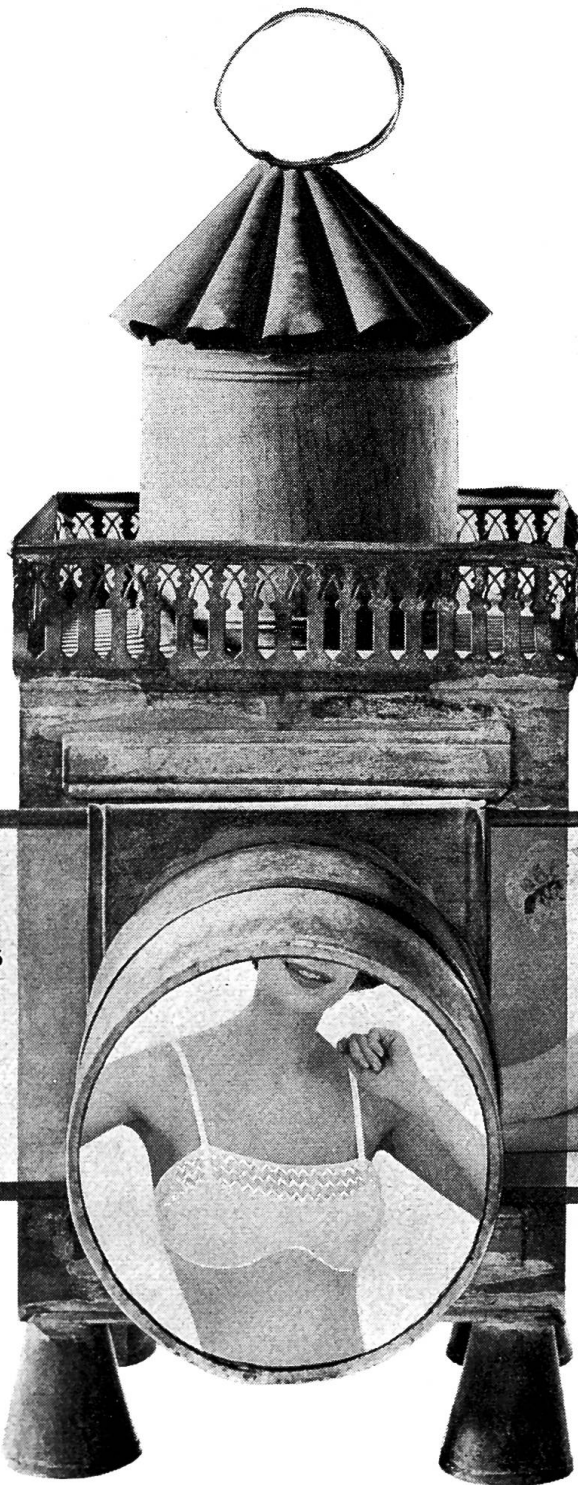
Leider allerdings existieren in jener Gegend Afrikas keine modernen Versandgeschäfte mit Katalogen und Lieferautos. Wer einkaufen will, muß das selber besorgen. Wer ein Auto besitzt, hat es mehr oder weniger praktisch, man fährt einfach wöchentlich einmal zur Stadt und kauft großzügig Vorräte ein, die eine Woche lang ausreichen. Wer aber – wie wir zum Beispiel – kein Auto besitzt, bei dem beginnen schon die Schwierigkeiten, denn aus unserer Gegend zur Stadt und aus der Stadt zurück in unsere Gegend verkehrt täglich nur je ein Überlandbus.

### Mit dem klapprigen Überlandbus 50 Kilometer weit ...

Mir blieb also nichts anderes übrig, als den alten, vollkommen verstaubten Überland-Bus zu benutzen, wenn ich einkaufen ging. Ich benutzte ihn sehr, sehr oft, und immer war ich die einzige weiße Frau unter den überaus zahlreichen Fahrgästen. Da saßen sie, eng zusammengepfercht, in dem großen Bus auf den schmalen Bänken, schwarzhäutige Frauen, alte, sehr alte, ganz junge, mit schreienden Babies in einem Tuch um die Hüften gebunden, alte zahnlose Negermänner, junge, glutäugige, kahlgeschorene Negerburschen – immer waren die Eingeborenen in beiden Richtungen zahlreich unterwegs, in irgendwelchen unerfindlichen Geschäften. Dieses unaufhörliche Geschnatter da hinten im Wagen, dieses schreckliche Geholper bergauf und bergab, über herumliegende Steine, durch große, klaffende Schlaglöcher mitten in der roten, stiebenden Straße! Ich saß immer direkt hinter dem Fahrer, eingeklemmt

5.

**Was ist  
das Geheimnis  
guter  
Tricot-  
Wäsche?**



*Sehr verehrte Dame,*

*Wir wissen, dass es Ihnen ein tiefes Bedürfnis ist, gepflegte Wäsche zu tragen. Deshalb ist nur das beste Rohmaterial gut genug für die feinen HISCO-Sachen, die Sie wählen werden - ohne Unterschied, ob es sich um Wolle, Baumwolle, Orlon oder reine Seide handelt. Kennen Sie zum Beispiel unsere "kühle" Baumwoll-Wäsche? Das ist eine Vorzugsbaumwolle, die in spezieller Art gezwirnt und besonders liebevoll verarbeitet wird. So entstehen die idealen Sommermodelle für Frauen, die dem Natürlichen zugetan sind und grossen Wert auf elegante Formen legen.*

HIS & Co. A.G. Murgenthal

*HISCO heisst: aus gutem Hause!*

*HISCO*





Mmmh... wie fein! Roco Confitüren... eine Sorte köstlicher als die andere: süsse Orangen • Erdbeeren • Brombeeren Himbeeren • Aprikosen • schwarze Kirschen • rote Kirschen und ein gutes Dutzend weitere Sorten.

# Roco Confitüre

In 500 g Gläsern und 1 kg Dosen



zwischen eine dürftige Zwischenwand, die diesen «Erstklass-Sitz» vom übrigen Wageninnern abtrennte, und direkt hinter dem verschwitzten Rücken des Chauffeurs am riesigen Steuerrad.

Normalerweise besitzt jeder Farmer in seinem Hause einen Eisschrank, er ist eigentlich beinahe lebenswichtig wegen der gräßlichen Hitze (Normaltemperatur 40 bis 50 Grad Celsius), wegen den unglaublich vielen Mücken und Fliegen, wegen den abscheulichen, immer und überall im Hausinnern herumkrabbelnden hungrigen Termiten und den mannigfachen Käfersorten. Wir aber besaßen keinen Eisschrank. Denn wir fingen «ganz unten an», so weit unten als irgend möglich, muß ich sagen. Wir besaßen kein eigenes Geld, wir mußten erst einmal tüchtig sparen vom Monats-Managerslohn, Shilling um Shilling beiseitelegen, sparen! Und wir träumten davon, wie es eines Tages sein würde, wenn . . . nun, wenn auch wir unsern Eisschrank, unser Auto, unsern Radio besitzen würden wie die andern, die länger da waren als wir.

Doch ohne Eisschrank auszukommen war schwer. Die Käfer krabbelten immer in den Vorräten herum, jedesmal, wenn ich Reis oder Haferflocken oder Zucker oder Mehl brauchte für die Küche, mußte ich erst mühsam Termiten, Würmer, Käfer und manchmal sogar Spinnen aussortieren, zu vielen Dutzenden. Natürlich grauste es mir schrecklich davor, ich fürchte alles, was mehr als höchstens vier Beine hat; aber was half es, zu stöhnen? Käfer herausfischen, jeden Tag, ich gewöhnte mich schließlich daran, wie an alles andere auch. Es blieb mir ja auch nichts anderes übrig.

Ohne Eisschrank im Haus war es einfach unmöglich, größere Lebensmittelvorräte im Hausinnern aufzubewahren. Butter zerlief und wurde ranzig. Die Milch – selbst gekochte – schwabte nach ungefähr 1 bis 2 Stunden unweigerlich über und war sauer; Speiseöl wurde dick und gerann in den Flaschen. Das Fleisch wurde ungenießbar schon nach wenigen Stunden. Brot trocknete vollkommen aus und Käse fing an zu schimmeln. Es war aussichtslos. Demzufolge mußte ich den weiten Weg zur Stadt ein bis zwei Mal wöchentlich machen, um immer wieder neu einzukaufen in erträglichen kleinen Mengen.

Die Fahrten waren ermüdend, aber unbeschreiblich romantisch, mit den dämmerigen, stillen Wäldern links und rechts der Straße. Da und dort flammten unerwartet wilde Blumen

## POLYCOLOR



- Haar vorwaschen
- Creme auftragen
- einwirken lassen
- gut ausspülen

Das Make-up



für jedes Haar!  
Fr. 2.25

### ... und plötzlich war ihr Haar bezaubernd schön

Eine Waschtönung mit POLYCOLOR Creme-Shampoo-Pastell hat die natürliche Schönheit Ihres Haares wirkungsvoll betont. — Auch Sie können diese Tönung mühelos selbst machen. Sie ist so einfach wie die gewohnte Kopfwäsche:

Ob Sie den Naturton Ihres Haares auffrischen oder modisch nuancieren wollen:

Nach einer Waschtönung mit POLYCOLOR Creme-Shampoo-Pastell wirkt Ihr Haar stets natürlich und bezaubernd. Auch eine leichte Ergrauung wird vorteilhaft abgedeckt.

Ist Ihr Haar aber mittel oder stark ergraut, bzw. weiss, und es soll wieder seine Naturfarbe haben, verwenden Sie die POLYCOLOR-CREME-HAARFARBE und zur Aufhellung dunklen Haares nur die BLONDIERCREME Fr. 3.30.



**Wie alle auserwählten Gaumenfreunden, soll auch Narok Schnellkaffee besonders sorgfältig in der Dosierung auf Ihren persönlichen Geschmack abgestimmt werden. Sind Sie Liebhaber des Espresso, oder ziehen Sie die aromatisch duftende Tasse Milchkaffee vor. Mit dem exquisiten hochkonzentrierten Narok, können Sie Ihren Kaffee nach Mass bestimmen.**

**NAROK AG TEL. 051.35.33.26 ZÜRICH**

# Tee... einmal anders

**VOLG**  
Apfel

**Uvano-Tee**

**VOLG-Apfeltee**, das fruchtige und gesunde Getränk aus Schweizer-Äpfeln. Erfrischend, durststillend und nicht aufregend — ideal für die ganze Familie.

**UVANO-Tee** ist nach besonderem Verfahren aus Bestandteilen von Schweizer Trauben hergestellt. Ein aromatisches, natürliches Getränk mit absolut neuer Geschmacksrichtung.

Bei Einsendung dieses Inserates erhalten Sie gratis eine Musterpackung VOLG-Apfeltee oder UVANO-Tee. (Bitte gewünschte Sorte unterstreichen.) VOLG Winterthur



**Wer sein Ziel erreichen will**

darf nicht zu früh müde werden. Er sollte dafür sorgen, daß ihm — trotz aller Belastungen des modernen Lebens — ausreichende Kraftreserven zur Verfügung stehen.

**OKASA**  
gibt frischen Schwung

Das weltbekannte Tonikum OKASA finden Sie auch in Ihrer Apotheke.

E. TETTAMANTI & CO., ZÜRICH

aus dem regungslosen, schweigenden Grün. Unter Umständen hätte ich alle diese zwangsmäßigen langen Fahrten (Hinfahrt drei Stunden, Rückfahrt drei Stunden!) sogar herzlich genossen, wenn's nur nicht so heiß gewesen wäre! Vollständig verschwitzt und zerzaust langte ich jeweils in der kleinen Stadt an, und mir blieben nur knapp zwei Stunden Zeit zum Einkaufen, denn der Bus fuhr schon um halb zwei Uhr mittags wieder weg, und ich mußte unbedingt machen, daß er mir nicht entwischte, weil ich sonst keinerlei Rückfahrtsmöglichkeit mehr gehabt hätte und im Hotel hätte übernachten müssen.

Mit ausgedorrter Kehle und müden, heißgelaufenen Füßen rannte ich dann mit Einkaufstaschen und Körben bergauf und hügelab in der hitzeflimmernden Stadt herum, und ich mußte aufpassen, daß ich nichts vergaß, was ich zuhause dringend benötigte, denn Vergesslichkeit war nicht, wie zuhause, einfach dadurch wieder zu reparieren, daß ich nochmals schnell in den nächstbesten Laden rennen und das Vergessene holen konnte!

Der Überlandbus? Eigentlich wäre dieses Vehikel längst museumsreif — dunkelrot, früher einmal, jetzt aber undefinierbar graubraun-rot, die Türen, Räder und wackligen Fensterscheiben verstaubt und verkrustet. Die schmalen Ledersitze heiß und ebenfalls verstaubt. Ich durfte mir nicht einfallen lassen, aufs Polster zu plumpsen, wenn ich ermüdet zur Rückfahrt meinen vertrauten Sitz hinterm Chauffeur wieder bezog, denn jede heftige unvorsichtige Bewegung löste eine riesige Staubwolke aus, an der ich minutenlang zu schlucken und zu husten hatte. Staub und Sand knirschte ohnehin bei allen diesen Fahrten zwischen meinen Zähnen und kratzte in den tränenden Augen.

## Die Schwarzen wunderten sich sehr

Die Schwarzen, für welche dieser Busverkehr ja eigentlich eingerichtet war, starrten mich immer neugierig an, wenn ich da mitfuhr. Sie kicherten viel und besprachen zweifelsohne in ihrer melodischen Tohuwabohu-Sprache diese «weiße Frau», die da zwei Mal jede Woche den weiten Weg fahren mußte. Sie begriffen nicht, warum ich diese Strapazen auf mich nahm. Und da ich ihre schwere Sprache leider nur mit ganz wenigen vereinzelt Brocken verstand, konnte ich ihnen das nicht sagen, was

ich ihnen als Antwort hätte sagen wollen: ich fahre nur in diesem Bus mit, weil ich muß. Weil mir nichts anderes übrig bleibt. Ich fahre keinesfalls mit, weil ich das gerne möchte, o nein! Aber... eine junge weiße Frau mit Ehegatten und Haushaltung, aber ohne Auto und Eisschrank muß eben Dinge einkaufen gehen, von denen eingeborene schwarze Frauen nichts verstehen!

Manchmal verlor ich ein wenig meinen Hausfrauenmut, wenn ich feststellen mußte, daß das in der Stadt eingekaufte Fleisch auf der Heimfahrt schon ungenießbar geworden war – wie oft dachte ich bei solchen Gelegenheiten an zuhause, an die ungezählten wunderbaren Geschäfte, wo alles, aber auch alles, appetitlich und frisch und in so unbegrenzter Auswahl verlockend aufgestapelt ist, wo eine Hausfrau nichts weiter zu tun braucht, als über die Straße zu gehen und nach Herzenslust einzukaufen! Und ich begriff mancherlei, was wohl mit Lebenserfahrung oder Lebensweisheit etwas zu tun hat: Wie wenig schätzt man in der Regel das, was man besitzt! Wie wenig dankbar ist man für die angenehmen Dinge, so lange man sie als Selbstverständlichkeit besitzt. Muß man sie wirklich erst eine Zeitlang bitter vermissen, ehe man sie zu würdigen weiß?

Es wurde immer heißer, die Sonne brannte schon um halb sechs Uhr morgens aufs Haus und jede körperliche Anstrengung, jedes hastige Herumlaufen oder Bücken wurde so beschwerlich, daß ich mir ernstlich überlegen mußte: Soll ich heute die große Wäsche wagen? Besitze ich genug Energie, den Wohnzimmerteppich zu klopfen? Ist es ratsam, länger als eine Viertelstunde in der abscheulich stikigen, heißen Küche vor dem rauchenden Holzfeuerherd zu stehen? Unsere Mahlzeiten wurden immer improvisierter, nur noch wirklich unaufschiebbare Hausgeschäfte konnten gemacht werden, und zwischen den einzelnen Phasen meines Hausfrauentages mußte ich mich immer häufiger im Liegestuhl an den Schatten legen und verschnaufen und die brennenden Augen ein wenig schließen.

### Eine rettende Idee

Dann fanden wir eine wundervolle Lösung meiner Hauptprobleme: Wir konnten in der Nähe (sechs Kilometer weit vom Farmhaus weg) ab und zu einkaufen gehen! Dort weit vorn auf dem wildromantischen Hügel, bei der einsa-

Frischen Kaffee für jeden? Die Mitglieder der Familie kommen zu ungleichen Zeiten zu Tisch; doch der Theoskrug hält den Kaffee zehn Stunden lang heiss, und so ist jeder zufrieden!



## CAPHAG

der neue, voll-lösliche reine Extrakt aus Getreide und Früchten

**übertrifft alle Erwartungen**

Frei von Bohnenkaffee und Chemikalien

Bekömmlich für **jedermann**, auch für Kinder

Einmal CAPHAG – immer CAPHAG

Dose für ca. 30–35 Tassen Fr. 1.30

Dose für ca. 75–80 Tassen Fr. 3.—



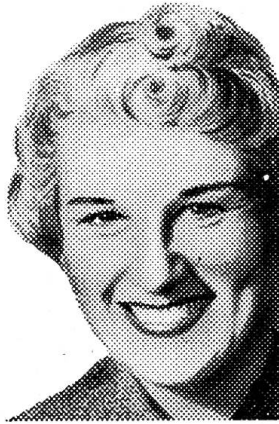
Fabrik neuzeitlicher  
Nahrungsmittel Gland VD

## Wechseljahrbeschwerden?

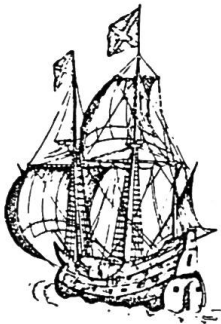
Machen Sie eine Kur mit **DELTANIL-Drageés**, dem reinen Pflanzenpräparat. Wallungen, Schwindelgefühle, Nervosität und Schlaflosigkeit verschwinden. Sie fühlen sich wieder frisch und leistungsfähig.

**DELTANIL-Drageés** sind erhältlich in Apotheken und Drogerien zu Fr. 5.50, 10.50 und 21.70 für die Kurpackung.

**Bio-Labor AG. Zürich**



**Feuer breitet sich nicht aus,  
hast Du MINIMAX im Haus!**



**Wer an  
die Magie...**

des Würzens glaubt, wird mit der **LEA & PERRINS Worcester-Sauce** zu gutem Erfolg gelangen. Diese nach alten indischen Rezepten hergestellte Gewürz-Sauce übt nicht nur eine würzende, sondern auch eine verdauungsfördernde Wirkung aus. Sie gehört zu den wichtigsten Küchenhilfsmitteln eines modernen Haushalts.

Verwenden Sie darum zu Suppen, Stews, Grills, Fleischsaucen, Fisch, Käse und ganz besonders zu Tomato Juice stets Worcester-Sauce. Verlangen Sie aber ausdrücklich **LEA & PERRINS**, die einzige echte Original-Sauce.

**LEA & PERRINS**

men Missionsstation und beim rosarot ange-malten Miniatur-Postgebäude, zwischen den lustigen Hütten des Negerdorfes, dort gibt es einen indischen Kaufladen. Allerdings kaufen dort normalerweise nur die schwarzen Eingeborenen, und keine weißen Frauen würden es sich einfallen lassen, im Eingeborenen-Shop einzukaufen. Aber andere weiße Frauen besaßen eben Autos – ich dagegen durfte nicht zimperlich sein. Ich mußte mir zu helfen wissen. Und so tat ich eben, was keine andere weiße Frau in jener Gegend tut: Ich wurde Kundin im Eingeborenen-Shop!

Wann immer mein Mann zwei Stunden von seiner überaus strengen Arbeitszeit erübrigen konnte, wann immer er es einrichten konnte, seine sechs schwarzen Arbeiter allein zu lassen, holte er den schönen, leuchtendblauen Traktor aus dem hitzeflimmernden Schuppen und setzte sich in den luftigen, federnden Sitz. Ich kletterte hinauf und klemmte mich irgendwie zwischen diesem Sitz und dem riesigen gerippten Vorderrad fest, klammerte mich an der Schulter meines Mannes an und los ging die Fahrt, bergauf, bergab, über die einsame staubverkrustete rote Straße – sechs Kilometer weit. Natürlich gibts da auf der Strecke nicht ein Quentchen Schatten, aber ich guckte vergnügt unterm breiten Rand meines Tropenhelmes hervor und genoß diese Holperfahrten sehr. Die auf der Straße dahintrottenden, barfüßigen Negerkinder blieben am Wegrand stehen, starrten aus großen schwarzen Augen halb erschreckt, halb verwundert auf unser komisches Gefährt, und wenn ich ihnen zulächelte, winkten sie und zeigten belustigt ihre herrlichen weißen Zähne. Die schwarzen Frauen knieten in den Staub nieder, legten beide Handflächen aneinander, neigten den Wuschelkopf tief nieder und murmelten grüßend «Aaaah!» Dies ist der demütige Gruß der schwarzen Frauen, den sie laut ihren unerforschlichen Gesetzen der weißen Frau schulden. Ich neigte pflichtgemäß meinen Kopf und hob die Hand, sagte laut und deutlich auch «Aaah» und lächelte. Mein Mann nickte und winkte. So wollen es dort die Gesetze, und wer sie gehorsam befolgt, lebt in tiefem Frieden.

**Der lustigste Kaufladen, den ich  
jemals sah.**

Stiebend und laut knatternd polterten wir da durch die Gegend, zum kleinen Eingeborenen-Laden. Er ist nichts weiter als ein weißgetünk-

# Knorr



# sauce idéale

die fixfertige  
weisse  
Grundsauce  
in der feinen  
Knorr-Qualität!

**Knorr Sauce Idéale – eine weisse Grundsauce in Trockenform.**

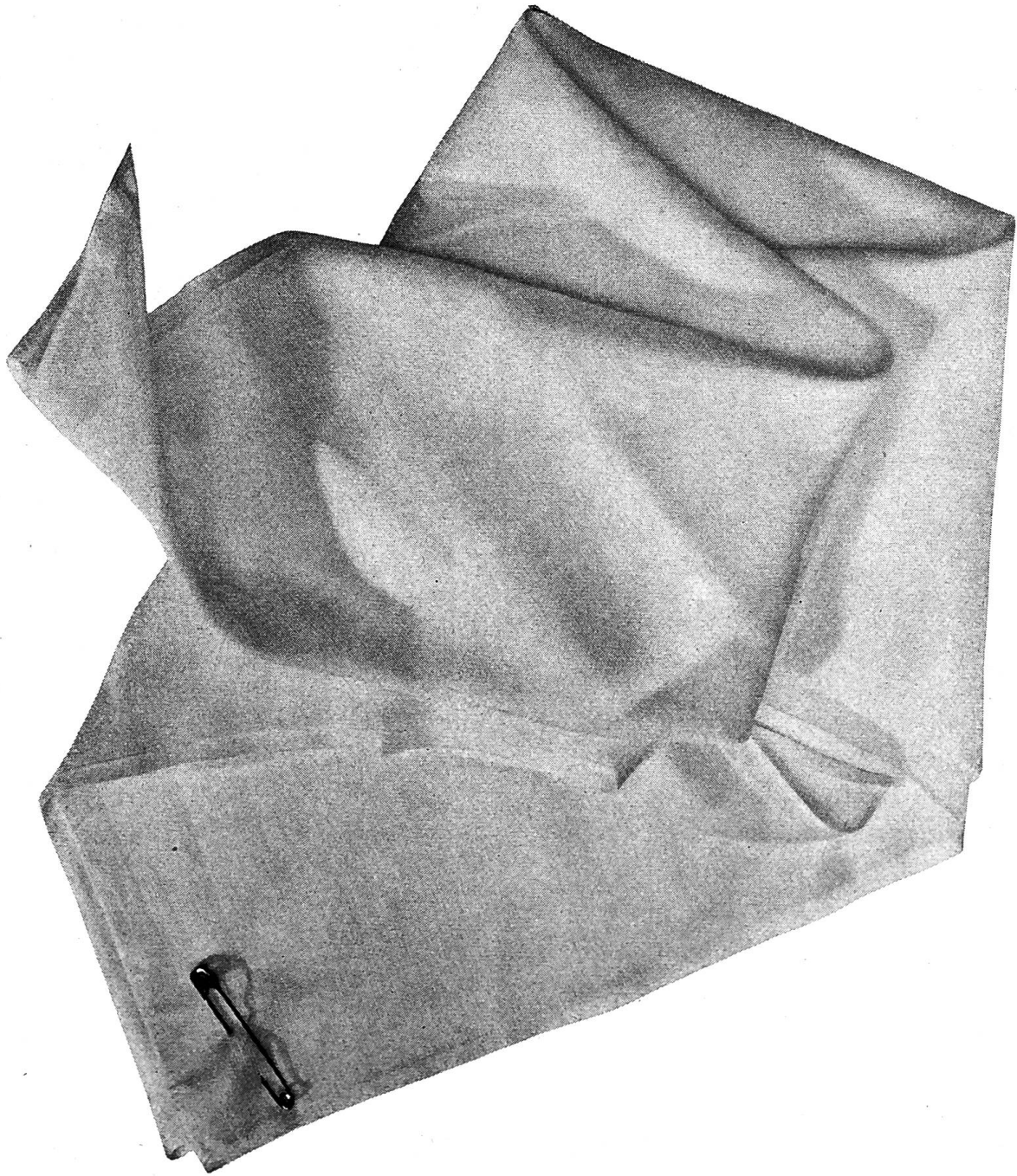
**Ideal ist diese Sauce für sämtliche Gerichte, die eine weisse Sauce erfordern: für Gemüse, Saucen-Kartoffeln, Pilzgerichte, weisses Fleisch, Pastetli, Fische in Weissweinsauce und zum Gratinieren von Teigwaren und Gemüsen.**

Die Zubereitung ist denkbar einfach:

Inhalt in  $\frac{1}{2}$  l lauwarme Milch geben, unter ständigem Umrühren mit dem Schwingbesen 1 Minute leicht kochen lassen. Bei Fleisch und Gemüse kann die Milch teilweise durch den betreffenden Sud ersetzt werden.



LABEL



Das Glück der Mutterschaft liegt in solch schlichten Verrichtungen: frisch duftende Windeln ausbreiten, das Kindlein trockenlegen, einen Schoppen richten, das Kindlein nähren. Hört auf den weisen Rat der Hebamme, liebe Eltern! Vertraut der Kunst des Arztes! Und dem guten Namen Galactina. Wer zählt die vielen, vielen Menschenkinder, die mit dem Galactina-Schoppen gross geworden sind?

**GALACTINA** für Schoppen und Brei  
den Müttern wohlvertraut – den Kindern wohlbekömmlich Galactina & Biomalz AG, Belp

tes Lehmhaus mit niedrigem, hundertmal geflicktem Blechdach und einer dicken, klobigen Brettertüre mit vielen imposanten, halbverrosteten Schlössern und eisernen Riegeln dran. Auf dem sonnigen Platz vor dem Laden stehen immer, zu jeder Tageszeit, ein paar Dutzend Schwarze herum, Männer, Frauen und Kinder. Dieser Platz ist gewissermaßen die «City» des Ortes, der gar kein richtiger Ort ist. An die hundert Negerhütten, halbverborgen, überall verstreut an den waldigen Hügeln ringsum – verschlungene, geheimnisvolle kleine Pfade durch Dschungeldickicht und unter tief herabhängenden Lianengewächsen hindurch – Negerhütten mit unglaublich vielen Einwohnern. Wo kommen die bloß alle her? fragte ich mich mehrmals, wenn überall zwischen den Bäumen hervor, von den Hügeln herab die Schwarzen lautlos auf ihren nackten Füßen daherkamen, um im Laden einkaufen zu gehen oder nur einfach, um sich zu einem harmlosen Schwätzchen auf dem sonnigen Platz zu treffen.

Wenn wir mit dem Traktor um die Kurve gerattert kamen, gabs jedesmal einen riesigen Lärm und wildes Geschnatter, denn wir bildeten unzweifelhaft die Sensation des Ortes. Ein weißer Mann auf einem lärmenden Dingsda, und eine weiße, bubenhaft vergnügte Frau daneben – so etwas haben die braven scheuen Schwarzen nie zuvor gesehen. Wir mußten uns geduldig und gutgelaunt jedesmal richtiggehend den Weg bahnen zwischen den dichtgedrängt stehenden und lärmend durcheinander schwatzenden Schwarzen hindurch. Und wenn wir durch die niedrige Tür in den Laden getreten waren, mußten wir erst einen Augenblick stehenbleiben auf der Schwelle, damit sich die Augen an die blauschwarze, muffige Dunkelheit des Ladeninnern gewöhnen konnten. In diesem Laden gab es natürlich kein elektrisches Licht, aber es war wenigstens angenehm kühl da drinnen.

Tausendfache Gerüche, Stimmengewirr, Geklapper und Gerumpel kennzeichnen die Atmosphäre des Ladens. Frauen mit Babies auf der Hüfte, bärtige schwarze Männer mit glühenden Augen und hellen eingebrannten Narben im Gesicht – herumalgende, halbnackte Negerkinder jeglichen Alters, wildkläffende junge Hunde, ein paar gackernde, flügel-schlagende Hühner zwischen den zahlreichen Maissäcken... Mäuse, die in panischem Entsetzen dahin und dorthin flitzten zwischen den aufkreischenden Negerfrauen hindurch... oben

### Empfehlenswerte Bildungsstätten

## „PRASURA“ AROSA

*Erholung und Ferien  
für Kinder und Jugendliche*

Anerkannt vom Bundesamt für Sozialversicherung

Arzt: Dr. med. H. Herwig

Ausführliche Prospekte durch die Leiterin,  
Frau Dr. R. Lichtenhahn, Tel. (081) 3 14 13

Bauingenieur

P. LAMPENSCHER F

## Handbüchlein für Baulustige und Hausbesitzer

5.-6. Tausend. Gebunden Fr. 6.35

*Der Verfasser ist als Hausbesitzer, Verwalter und Ersteller zahlreicher Wohnhäuser berufen, alle den Bau oder Kauf eines Einfamilien- oder Mietshauses berührenden Fragen zu beantworten. Die Neuauflage ist den veränderten Verhältnissen angepaßt.*

**Schweizer Spiegel Verlag Zürich 1**



## Gut essen

leisten sich Korpulente nur mit Gewissensbissen. Man empfehle ihnen die bewährten

**Boxbergers Kissinger Entfettungs-Tabletten**

50 St. 3.50  
100 St. 5.55



hergestellt aus dem natürlichen Salz der weltberühmten Quelle des Heilbades Kissingen im Frankenwald

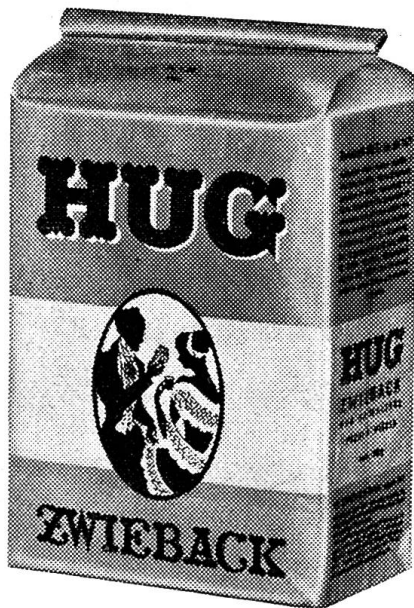
Gratismuster durch La Medicalia GmbH., Casima / Ti.



**Natürliche Kräfte im**  
*Birkenblut*

aus reinem Alpenbirkensaft mit Arnika, pflegt und erhält die Schönheit und Fülle der Haare. Seit Jahrzehnten erfolgreich bei Haarausfall und spärlichem Wachstum.

Shampoo, Brillantinen, Fixateur. — Alpenkräuterzentrale am St. Gotthard, Faido TI



**erfreut den Gaumen  
schont den Magen!**

ZWIEBACK- UND BISCUITSFABRIK HUG AG. MALTERS

**Der gute Schweizer  
Klebstoff: wasserfest  
und zuverlässig!**



**Plüss - Stauer - Kitt  
bewährt seit  
75 Jahren!**

auf dem Büchsenstell eine riesige, graue Katze mit funkelnden meergrünen Augen. Diese Katze saß immer dort oben, und sie schien den Lärm zu hassen, denn sie machte häufig einen Buckel und fauchte vom Gestell herab.

Die Neger behaupten stolz, «in diesem wunderbaren Laden kann man alles kaufen». Alles? Ich muß lächeln. Gewiß, die Auswahl war beachtlich, da gab es viele, viele schreiend bunte Konservendosen, bonbonsüße Konfitüre aus tropischen Früchten, Corned-Beef in allen Varianten, viele Fischkonserven (die Schwarzen lieben stark gesalzene Fische über alles) – da gab es vor Hitze verkrümmte farbige Schokoladenpackungen, zwanzig oder dreißig Sorten Biskuits, ein riesiges Gestell voll bauchiger Gläser, und in diesen durchsichtigen Glasbehältern prangte das Verlockendste, was sich ein Neger-Feinschmecker auszudenken vermag: Süße Bonbons! Wann immer ein Negerbub irgendwoher einen Penny auftreibt – flugs rennt er in den Kaufladen und kauft Bonbons. «Sweets», wie die Schwarzen augenrollend diese herrlichen Leckerbissen nennen.

Da gibt es ein langes Kleidergestell voll Kleider – der letzte Schrei, wie der indische Verkäufer unermüdlich seinen schwarzen Kundinnen versichert. Ich «blättere» neugierig und beinahe einwenig gerührt zwischen diesen Kleidern, und ich staunte, wie stolz die Käuferinnen irgend einer Bluse, eines Rockes mit der erstandenen modischen Neuheit aus dem Laden schritten, unter lautem, ehrfürchtigem Aaah und Aiiii der Zuschauer.

Strickwolle gibts in vielen Farben. Allerdings habe ich niemals eine schwarze Frau mit Stricknadeln gesehen, aber immer wieder kamen sie herein und kauften Wolle. Sie drehten die farbigen Wollknäuel unentschlossen zwischen den schwarzen Fingern, berieten mit den danebenstehenden Frauen, rollten die Augen, zählten zehnmal ihr Geld und seufzten. Es muß schwer sein, sich zu entschließen: rot, orange, grün – aber für alle drei Farben reicht nie und nimmer das Geld aus. Goldrandtassen mit gemalten Blumen, Tontöpfe, um das Trinkwasser abzukühlen und aufzubewahren – glitzernden Talmischmuck, blanke Taschenspiegel, Glasperlen in allen erdenklichen Farben – billiges Parfüm in dekorativen Glasflaschen – ach, was alles gab es da an Herrlichkeiten. Und immer war der Laden bumsvoll von schauenden, nicht-kaufenden Schwarzen, die sehnsüchtig die vielen unerreichbaren Dinge bewunder-

ten und es nicht müde wurden, sie wieder und wieder zu bestaunen.

### Sweets für Negerbabies

Riesige Säcke mit himmelblauem Zucker, dunkelrotem oder schwarzem, feingemahlenem Mais, gedörrte Bohnen und ganze Säcke voll gedörrter, haariger Raupen. Ja, gewiß, ein Lekerbissen! Frauen und Kinder sammeln diese silbergrauen, dicken Raupen von den Büschen und trocknen sie an der Sonne, und wer wirklich einmal zuviel Geld hat, leistet sich diesen besonderen Schmaus: Ein halbes Pfund gedörrte Riesenraupen. Ich wußte mit den meisten vorhandenen Wunderdingen wenig anzufangen. Was ich in dem Laden einkaufte, waren Haferflocken, weißer Zucker, Linsen und gedörrte Erbsen oder auch Gemüse und einheimische Früchte. Ab und zu ein Paket indischen Tees oder eine Büchse aromatischen Kaffees. Vielleicht ein Päckli ungesüßter «Europäer-Biskuits», oder eine Büchse Fischkonserven.

Aber wann immer mein Mann Zeit fand, mitzukommen zum «Shop», fühlte ich mich unternehmungslustig und aufgeregt wie ein kleines Mädchen auf der Schulreise. Und natürlich, etwas blieb niemals aus: Es fand sich immer eine besonders kecke Schwarze, die bettelte. Gestikulierend, mich sanft beim Arm fassend, ein winziges schwarzes Baby in meine Arme legend, so versuchten sie's. Und nicht umsonst – ich konnte ihnen nicht widerstehen, ich verstand ja sehr wohl, was sie wünschten: Sweets für Baby! Da streckten sich mir Dutzende von schwarzen Händen entgegen, es entstand plötzlich ein wildwogendes Gedränge und Gezeter im halbdunklen Laden, der Ladenbesitzer schrie um Ordnung und überall trampelten Negerfüße auf Papiersäcken und Kisten herum. Sweets! Fürs Baby? – Bei weitem nicht! Die Schwarzen wissen nur, daß weiße Frauen Babies sehr lieben, und vielleicht nahmen sie sogar an, daß ich ihnen glaubte. Natürlich waren die ergatterten, beinahe erkämpften Bonbons nicht für das wimmernde Baby, sondern für die Mama höchstpersönlich, oder für den Papa oder die zahnlose kichernde Großmutter. Und dann mußten wir flüchten, mein Mann und ich, mit unseren Paketen unterm Arm. Blitzschnell heraus aus dem Getümmel, auf den Traktor und fort! Unter lautem Hallo fuhren wir jeweils ab und wieder bergauf und bergab, unterm tiefblauen, seidig gestrafften Tropenhimmel Afrikas, heim-

Ihren täglichen Kaffee  
melitta-filtern heißt:  
weniger Kaffeepulver  
brauchen und für  
immer einen guten,  
satzfreien Kaffee  
trinken! Rasch  
macht sich ein  
*Melitta*-Filter  
bezahlt.  
Hygienisch — in  
Kanne und Tasse  
nie mehr Satz!




### *Der lieben Mutter*

neue Kräfte, frisches Aussehen, ruhige Nerven durch eine Kur mit dem angenehm schmeckenden Elchina. Es ersetzt aufgebrauchte Kraftreserven dank seines wohl-dosierten Gehaltes an Phosphor + Eisen + China-Extrakten. Originalflasche à Fr. 6.95. Vorteilhafte Geschenkpackung mit 4 großen Flaschen nur Fr. 20.50\*

\* Jetzt auch mit Spurenelementen in neuer Packung zum gleichen Preis.

**ELCHINA**  
eine Kur mit Eisen

*Contra-Schmerz*  
gegen  
Kopfweh, Migräne, Rheuma

Dr. Wild & Co. Basel



zu. Und meistens war ich nicht weniger erschöpft und verschwitzt und verdurstet nach einer solchen kleinen «Sechskilometer-Tour», als nach meinen traditionellen, unvermeidlichen großen Einkaufstagen, wo ich mit dem verstaubten Bus zur Stadt fahren mußte.

### Und jetzt, von der Schweiz aus betrachtet...

Aber herrlich war das alles. Immer wieder faszinierend neu, voll einer Intensität und Romantik, voll eines seltsamen Friedens, schön wie ein buntes Märchenbuch, fesselnd wie eine uralte spannende Märchenfabel. Und heute, wo wir wieder zuhause sind und Schaufensterbummel durch die exklusiv saubere, komfortable Stadt machen können – wo wir wieder als Selbstverständlichkeit Heißwasserboiler und elektrisches Licht, Radio und Kühlschrank und all diese «unentbehrlichen» Dinge greifbar nahe um uns haben – heute erkennen wir: So unentbehrlich sind sie ja gar nicht! Und wirklich – was ich niemals vorher für möglich gehalten hätte: Jetzt lebe ich einwenig als Fremdling, einwenig staunend und nicht immer ganz verstehend zwischen dem, wonach ich mich in Afrika so oft sehnte! Und ich sehne mich sogar zurück in die Primitivität und Abgeschiedenheit jener Zeit – jenes Da-

sein entbehrte so manchen Komfort, aber es bot so viele andere Dinge, die ich hier nicht wiederfand. Dort fühlte ich mich oft als Fremdling, als Eindringling, weil die schwarzen Menschen alle ihre Geheimnisse um so viel besser zu wahren wissen als wir Kulturmenschen. Aber seitdem ich wieder mitten zwischen alten Bekannten lebe und mir die täglichen Sorgen der andern Hausfrauen anhöre, ihr langweiliges «was soll ich bloß heute kochen» und all dies – seitdem ich mich wieder eingereiht weiß in die Schar derer, die nie wirklich etwas vermißten, fühle ich mich ein wenig heimatlos in meiner vertrauten Heimat.

Und ich denke oft an Afrika zurück und jene ferne Zeit der Strapazen. Nun, ich habe sie alle überlebt und weiß wenigstens heute eines sicher: Was immer Schweres kommt in meinem Leben, ich werde es wohl aushalten. Jene Zeit im afrikanischen Dschungel, im einsamen primitiven Haus «am Ende der Welt» hat mir gezeigt, wessen ich durchaus fähig bin. Ich weiß jetzt um meine Schwächen und auch um meine Stärken. Und dieses Wissen ist ein Vermächtnis, das ich Afrika und seinen schwarzen Menschen, der Einsamkeit jenes großen Landes und der Notwendigkeit täglicher Geduld verdanke. Und ich glaube, damit verdanke ich jenem Lande sehr, sehr viel!

2

**Mettler**  
Qualitäts-Nähfaden  
macht Ihnen  
das Nähen zur Freude

**E. METTLER-MÜLLER AG. RORSCHACH**