

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 37 (1961-1962)
Heft: 6

Artikel: Wie man trotz häufiger Trennung eine richtige Familie bleibt
Autor: C.A.-H.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1073931>

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: 16.01.2026

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

Wie man trotz häufiger Trennung eine richtige Familie bleibt

Von C. A.-H.

Mein Mann und ich haben kürzlich – durch eine Entfernung von rund zweitausend Kilometer getrennt – unseren zehnten Hochzeitstag gefeiert. Bei dieser Gelegenheit wurde ich, die ich hatte zu Hause bleiben müssen, von Freunden und Bekannten eifrig bedauert. Der Refrain blieb sich natürlich immer derselbe: «Ja, so geht es einem, wenn man einen Mann hat, den sein Beruf so oft von zu Hause wegführt...»

Natürlich habe auch ich mir meine Gedanken gemacht, als mein Mann, der die Vierzig schon überschritten hatte, sich vor zwei Jahren entschloß, seine gut bezahlte Stelle zu verlassen, um einen Posten in einer andern Firma zu übernehmen, die nicht nur 20 Kilometer von unserem Wohnort entfernt liegt, sondern wo es schon von Anfang an feststand, daß häufige Auslandsreisen mit zu seinen Obliegenheiten gehörten.

Wie würde sich die Abwesenheit unseres Familienoberhauptes auf unser Familienleben auswirken? Das war eine Frage, die wir uns beide stellten. Natürlich hat sich unsere Familie in der Folge mit einigen Umstellungen abfinden müssen, doch bereuen wir den damals gemeinsam gefaßten Entschluß keineswegs.

Nicht nur hat mein Mann eine ihm im Wechsel zwischen Büro und auswärtiger Tätigkeit viel besser zusagende, anregende Arbeit gefunden, auch unser Familienleben hat, im Gesamten gesehen, von der Veränderung der Dinge eher profitiert.

Dableiben oder Umziehen?

Eine erste Frage, die uns einiges Kopfzerbrechen verursachte, war die, ob wir unser Häuschen am Stadtrand, das wir seinerzeit mit viel Freude eingerichtet haben, verkaufen und aufs Land ziehen sollten. Wir entschlossen uns, erst einmal abzuwarten, wie sich die Sache anließe – vor allem, wie mein Mann auf die zweimal täglichen Autofahrten an seinen neuen Arbeitsort und das tägliche auswärts Essen reagieren würde. – Heute haben wir keinerlei Umzugsgedanken mehr. Ausschlaggebend für das Festhalten am alten Wohnort können verschiedene Erwägungen sein. Bei uns ist die Rücksicht auf die Kinder der Hauptgrund. Schon einmal hat unser Ältester eine schwerwiegende Veränderung seiner Lebensverhältnisse erlebt, als wir aus Übersee in die Schweiz zurückkamen. Nun hängt er – wie auch sein hier geborener kleiner Bruder – sehr an Haus und Nachbarschaft, hat sich nach einigen Schwierigkeiten gut in der Schule eingewöhnt, und wir Eltern fänden es ungerecht, ihn ohne zwingenden Grund einem abermaligen Wohnungswechsel auszusetzen. Und dann sind da die Reisen meines Mannes, die ihn ohnehin einen Teil des Jahres ins Ausland und sehr oft auch ganztätig in die übrige Schweiz führen. Während dieser Zeit aber bin auch ich persönlich lieber an einem Ort, der mir schon vertraut ist und in der Nähe von guten Freunden, als gewissermaßen «in der Fremde», wo ich erst wieder Wurzeln schlagen müßte.

Von Tag zu Tag

Wie die meisten Männer, deren Firma englische Arbeitszeit hat, und die nicht in unmittelbarer Nähe der Fabrik wohnen, kommt auch mein Mann mittags nicht zum Essen nach Hause. Hier werden mir bestimmt viele Frauen, die im gleichen Fall sind, beipflichten, daß diese Regelung eher zur Vereinfachung des Haushalts beiträgt; vor allem, wenn der Gatte, sei es in einem Restaurant oder der Fabrikkantine, ein bekömmliches Essen erhält. Das



Weg sind alle
Bibeli

durch die antiseptische Schönheitscrème DDD; sie nährt die Haut durch ihren reichen Gehalt an wertvollen Ölen, und darüber hinaus beseitigt und verhindert sie Haut-Infektionen leichter Art. Ideale Puderunterlage.
Tuben zu Fr. 1.85 und Fr. 2.75 in Apotheken und Drogerien.

DDD antiseptische
Schönheitscrème

Dr. Hirzel Pharmaceutica Zürich (Inh. H. C. Hirzel)



Will man wirklich wohnlich wohnen,
wird man seine Möbel schonen.
Trotzdem gibt es beim Entpfropfen
wie beim Trinken, manchmal Tropfen,
Ringe oder einen See
sei's von Tinte oder Tee
sei's von Weingeist oder Wein
und das trocknet gräulich ein.

WOHNLICH's Möbelpolitur
RADIKAL heißt hier die Kur:

RADIKAL macht wie durch Zauber
Möbel frisch und fleckensauber.

enthebt die Hausfrau meist der Mühe, abends richtig kochen zu müssen und gibt ihr zudem am Mittag die Freiheit, zu improvisieren. So kann sie ohne Gewissensbisse einmal kurz vor oder erst nach zwölf Uhr aus der Stadt heimkommen. Sie kann auch – besonders während der Ferienzeit – einmal einen ganzen Tag mit den Kindern im Schwimmbad oder bei Freunden verbringen, ohne daß ihr Gatte in seiner Bequemlichkeit beeinträchtigt würde. Was aber die fehlende Familiengemeinschaft über die Mittagsstunden betrifft, so gestehen wir uns doch sicher ein, daß bei einer knappen Stunde Mittagszeit einschließlich des Weges vom und zum Arbeitsort, ohnehin wenig zur Gemeinsamkeit übrigbleibt, es sei denn zum gemeinsamen Ärger über das schlechte Benehmen der Kinder, die sich diese Mittagspause meist dazu auserwählen, ihre Unarten zu produzieren.

Freizeit und Ferien

Am Abend, wenn der Familienvater dann wirklich heimkommt, freut er sich natürlich auf die Ruhe und den Feierabend «im Kreise der Lieben». Er ist aber auch – nach einem ganzen Tag außer Hause – weniger geneigt, gleich wieder jene Funktionen zu übernehmen, die man – vielleicht zu Unrecht – gemeinhin von ihm erwartet. Da hängt es nun sehr vom Geschick der Hausfrau und Mutter ab, diese Heimkunft so zu gestalten, daß sie zur allseitigen Zufriedenheit ausfällt. Wenn möglich überfalle man ihn nicht mit einer Schilderung aller kleineren und größeren Unannehmlichkeiten, die während seiner Abwesenheit passiert sind, noch eile man ihm mit dem bereitgestellten Rasenmäher entgegen, falls das Gärtnern nicht zu seinen wirklichen Hobbies gehört.

Am wichtigsten scheint mir, daß dem Familienvater noch Zeit bleibt für seine Kinder. – Nun gibt es zwar Männer, die sich natürlicherweise als Väter besonders eignen, die mit Freude dem Jüngsten die Flasche geben und die Windeln wechseln und mit den größeren Sprösslingen stundenlang Fußball spielen. Natürlich geraten die Gattinnen solcher Musterväter leicht in Gefahr, von andern Müttern nicht nur beneidet, sondern auch kritisiert zu werden. Dies ist selbstverständlich falsch. Ebenso falsch ist es aber auch, vom eigenen Ehemann ein gleiches Soll an Zeitaufwand zu verlangen,

wo er doch offensichtlich viel lieber abends erst einmal in Ruhe seine Zeitung liest, ehe er sich mit den Kindern beschäftigt. Und auch da ist es besser, er tut es freiwillig und nur kurze Zeit – dafür gerne – als eine Stunde lang aus reinem Pflichtbewußtsein.

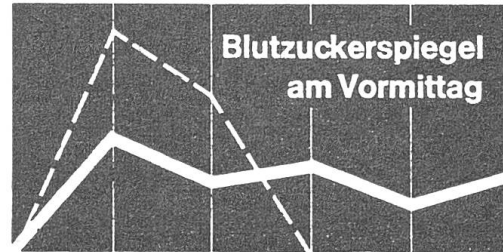
Auch daß viele Männer gegen Kinderlärm und Unordnung ziemlich empfindlich sind, während es zu unserem Lebenselement als Mütter gehört, sehr viel davon auszuhalten, muß man immer wieder in Betracht ziehen. Zur Stunde, da der Ernährer heimkommt, soll der Garten also keinem öffentlichen Spielplatz mehr gleichen und auch das Wohnzimmer ist kein Ort für die permanenten Bauausstellungen der Kinder. Selbst wenn es die Hausfrau wenig stört im Hürdenlauf durch Wohnung und Garten zu gehen, so reagieren doch viele Ehemänner sehr sauer darauf. In unserem Fall fanden sich die Buben ziemlich gut mit der Tatsache ab, daß ihr Vater bei seiner Heimkehr die Familie für sich haben wollte. Als Kompensation dürfen die Kinder des öftern Spiel- oder Klassenkameraden zum Mittagessen einladen, und an regnerischen freien Nachmittagen verwandelt sich unser Wohnzimmer oft in eine Bastel- und Spielstube, wo auch Nachbarskinder willkommen sind.

Hie und da nehmen wir an einem Wochenende zwar auch jetzt einen Kameraden unseres Ältesten auf einen Ausflug oder zu einer Veranstaltung mit, aber dies ist doch die Ausnahme von der Regel. Die Gefahr einer Interessentrennung zwischen Eltern und Kindern ist nun einmal zwangsläufig größer, wo Gleichaltrige sich finden. So natürlich der Vater mit seinem eigenen Freund bald in eine Diskussion über moderne Baustile oder wirtschaftliche Fragen verwickelt sein wird, derweil der Neunjährige gelangweilt nebenher tritt, so gewiß wird der Bub mit seinem Kameraden über kurz oder lang anfangen Unfug zu treiben, was den Vater hinwiederum nicht nur langweilt, sondern meist auch sichtlich verärgert. Beim gemeinsamen Wandern mit der Familie hingegen finden Vater und Sohn – oder Tochter – viel eher zusammen, selbst wenn der Ausflug oft mit Widerstreben – meist von Seiten der Jungen, die etwas anderes vor hatten – begonnen wurde.

Was für die Wochenende zutrifft, gilt noch in vermehrtem Maße von den gemeinsamen Ferien, bei denen die Betonung jetzt mehr denn je auf der Gemeinsamkeit liegt. Es sei

Ihre Leistungsfähigkeit hängt vom Frühstück ab

Der Blutzucker gilt als untrüglicher Hinweis auf die Leistungsfähigkeit.



KOLLATH-Frühstück:

— Gleichmässige Leistungsfähigkeit, kein Hungergefühl.

Gewöhnliches Frühstück:

- - - Erst überhöhter Blutzuckergehalt, dann stark abfallende Kurve. Hungergefühl und Ermattung nach 10 Uhr.

KOLLATH-Frühstück, 500 g Fr. 1.35

Im Reformhaus und Lebensmittelgeschäft. — Nahrungsmittelfabrik E. Zwicky AG., Müllheim-Wigoltingen

Mund, Hals und

Zähne sind halt einfach viel gesünder, wenn man jeden Tag mit Trybol Kräuter-Mundwasser gurgelt.



E. Mettler-Müller AG Rorschach

Weleda Husten- elixier

reizlindernd — schleimlösend

Bei der Bekämpfung des Hustens ist schnelle Hilfe von grösstem Wert. Das Weleda Husten-Elixier erreicht durch die Kombination der Eibischwurzel, des Anissamens und des Sonnentauess mit verschiedenen anderen Heilpflanzen eine reizlindernde und lösende Wirkung. Die Wurzel des Eibisch glättet durch ihren Schleim und beruhigt den Reiz. Letzteres tun auch die ätherischen Öle des Anis und des Thymians. Die anderen Bestandteile wirken vor allem schleimlösend. Weleda Husten-Elixier schmeckt auch Kindern ausgezeichnet.

100 ccm Fr. 2.40

200 ccm Fr. 4.20

Ein anderes bewährtes Mittel ist der **Weleda Hustentee (Sytratee)**, der sich bei Husten und Heiserkeit empfiehlt.

50 g Fr. 2.—

100 g Fr. 3.15

Verlangen Sie die kostenlose Zustellung der Weleda-Nachrichten.

WELEDA & ARLESHEIM

nichts gesagt gegen die verschiedenen Ferienlager von Jugendgruppen oder Schulen und anderen Institutionen, die sich unter Umständen sehr segensreich auswirken können. Wenn die Familie aber sonst oft getrennt ist, ist es unbedingt nötig, daß sie wenigstens einmal im Jahr über längere Zeit hinaus eine wirkliche Einheit bilde. Weder Ehemänner noch größere Kinder legen zwar im großen und ganzen eine besondere Begeisterung für Hausgeschäfte an den Tag. Während der Ferien – sei es im Zelt oder im Ferienhaus – sollte es jedoch selbstverständlich sein, daß ein jedes Familienmitglied seinen Beitrag zum gemeinsamen Wohl leistet. Erst wenn alle – auch der Jüngste – mit der Arbeit fertig sind, wird – ebenfalls gemeinsam – losgezogen. Daß Eltern während der Ferien selten alleine ausgehen, ergibt sich schon wegen des Problems der Beaufsichtigung der Kinder. Aber auch sonst verbringe man so viel Zeit wie möglich mit gemeinsamen Unternehmungen. Und wenn auch der Familienvater jegliche Art von Gesellschaftsspielen – mit Einschluß vom Jass – todlangweilig findet, so möge er sich doch an Schlechtwettertagen überwinden und mit den Kindern Schwarzer Peter, Quartett und Fang-den-Hut spielen. Vielleicht erlebt er zu seiner Überraschung, daß er sich sogar noch amüsiert dabei, ganz einfach angesteckt durch das Vergnügen der Kinder.

Wo der Ehemann viel außer Hauses ist, muß man auch lernen, mit Besuchen und Einladungen vorsichtig zu sein. Naturgemäß ist die Hausfrau – besonders, wenn sie ihren Beruf ganztägig ausübt – sehr empfänglich für Anregungen von außen und macht und bekommt deshalb gerne Besuche. Weniger ein Mann, der einen großen Teil des Tages damit verbringt, sich mit Besuchern zu unterhalten, mit ihnen zu essen und zu verhandeln. Sein Ideal von einem gemütlichen Feierabend ist demnach ziemlich verschieden von dem seiner menschenhungrigen Gattin. Hier handelt es sich nun darum, einen tragbaren Kompromiß zu suchen. So gehen wir zum Beispiel die Woche über abends sozusagen nie aus und empfangen auch keine Besuche, es sei denn solche, die einem einfach ins Haus geschneit kommen. Aber das sind dann ja meist gute Freunde, die auch Verständnis dafür haben, wenn der Hausherr um zehn Uhr aufsteht und gute Nacht sagt. Am Freitag- oder Samstagabend hingegen, wenn mein Mann anderntags ausschlafen kann, haben wir oft Gäste oder gehen auch

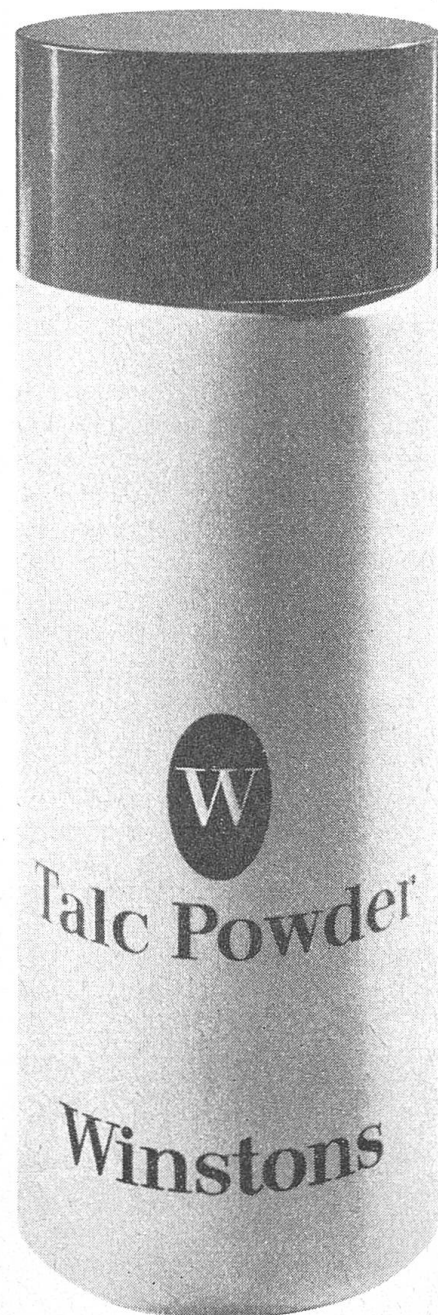
aus. Aber auch da beschränken wir uns auf Freunde oder Theateraufführungen, die wir beide gerne sehen würden. Meine überschüssigen Bedürfnisse nach Unterhaltung aber decke ich während der Woche bei nachmittäglichen Zusammenkünften mit Freundinnen, und den italienischen Problemfilm, zu dem mein Mann keine Lust hatte, sehe ich mir an einem Abend an, wenn er ohnehin nicht zu Hause ist.

Wochenlange Trennungen

Dies Jahr verging kaum ein Monat, daß wir durch die Auslandsreisen meines Mannes nicht während einer oder mehreren Wochen voneinander getrennt waren. Fast getrauen wir uns nicht einzugestehen, daß auch dies sein Gutes hatte. Einmal gestattet eine längere Abwesenheit des Familienoberhauptes der Hausfrau, allerlei zeitraubende Dinge zu erledigen. Sie kann in Ruhe Schränke und Kommoden räumen, die Winterkleider einmotten, das Haus unter Wasser setzen, und den Mann bei seiner Rückkehr erst noch in einem neuen, selbstgemachten Kleid empfangen. Auch notwendig gewordene Reparaturarbeiten im Haus wie Tapezieren, Fenster und Läden streichen, lassen sich gut auf diese Zeiten verlegen, ohne daß dadurch das Familienleben beeinträchtigt würde. Der Hausvater darf sich dann bei seiner Heimkehr nur noch bewundernd umsehen – und die Rechnungen bezahlen.

Was aber tut die einsame Hausfrau an den langen Abenden und Wochenenden? Auch da braucht man nicht unbedingt allein zu sein. Meist finden sich in der Verwandtschaft oder im Freundeskreis Menschen, die nicht nur auf drei Wochen hinaus, sondern überhaupt allein sind. Weshalb also sollen wir sie nicht einladen und uns gegenseitig die Zeit verkürzen? Und welche Frau hätte nicht Freundinnen, die schon lange auf einen ausführlichen Brief warten. Jetzt ist die Zeit, ihnen zu schreiben. Zeit auch zu lesen, im Bett zu lesen so viel und so lange es einem gefällt, ohne daß einem bei der spannendsten Stelle die Nachttischlampe ausgeknipst würde. Und der Ehegatte seinerseits hat nun in seiner Freizeit Muße, lange Fußwanderungen zu unternehmen, bei denen er stundenlang kein Wort zu reden braucht. Niemand hetzt ihn auf seinen Stadtbesichtigungen, doch endlich einmal abzdücken, wenn er ein besonders schönes Photosujet aufs Korn genommen hat und auf genau die richtige Beleuch-

Fein parfümierter
Körper-Puder,
macht die Haut zart
und geschmeidig,
Winstons Talc Powder
Fr. 3.50



tung wartet, und das Badezimmer hat er im Hotel ganz für sich allein...

Wenn der Gatte und Vater dann aber wieder zu Hause eintrifft, so tut er es nie ohne eine kleine Überraschung, und jedermann ist erfüllt von gutem Willen zur neuen Gemeinsamkeit. Was nun die Kinder betrifft, so erhalten sie von jeder Reise – gleichgültig, wie oft das Familienoberhaupt sonst schreibt – ein jedes seine eigene Ansichtskarte, die dann im Freundeskreis die Runde macht. Natürlich vermissen sie zuweilen ihren Vater, doch – wie Kinder eben sind – überwiegt meist der Stolz, einen Vater zu besitzen, der im «Trans-Europa» fährt oder in der «Caravelle» fliegt und buntbemalte Ostereier mitbringt, wie man sie noch nie gesehen hat, oder säuerlich schmeckendes Schwarzbrot, mit einem lustigen Loch in der Mitte...

Und das Risiko?

«Haben Sie denn keine Angst, wenn Ihr Mann so viel unterwegs ist?» werde ich oft von mehr oder weniger wohlmeinenden Leuten gefragt. Natürlich habe ich mir auch schon überlegt, daß einer der vielen Auto- oder Flugzeugunfälle, von denen man in der Zeitung liest, uns einmal ganz persönlich angehen könnte. Doch soll ich deshalb Tag für Tag den Kopf hängen lassen und mir die schrecklichsten Dinge ausmalen? Gegen die materiellen Folgen eines Unglücksfalls sind wir mit den üblichen Versicherungen gedeckt. Daneben ist mein Mann ein vorsichtiger, sicherer Fahrer und hält unser Auto immer in tadellosem Zustand.

Was nun das zweite Risiko betrifft, auf das dieselben Leute mich mehr oder weniger taktvoll aufmerksam zu machen versuchen, so fehlt mir anscheinend die Phantasie, mich dadurch ängstigen zu lassen. Gelegenheit macht zwar bekanntlich Diebe, aber diese Gelegenheit, nämlich jene, eine andere Frau zu treffen, die jünger, hübscher und interessanter ist als die eigene Gattin – die haben auch Ehemänner, die Tag für Tag an denselben Arbeitsplatz gehen – denn auch zu dieser Art von Unfall braucht man sich nicht Tausende von Kilometern vom Wohnort zu entfernen. Im Gegenteil, auf solche Distanzen pflegt die eigene Frau – vielleicht der lieben Briefe wegen, die sie dem ferneren Gatten schreibt – oft viel von jenem Reiz zurückzugewinnen, der sie im täglichen Getriebe von Haushalt und Kindererziehung nicht immer und unbedingt umschwebt.

Das große Plus

Einmal im Jahr jedoch – das haben wir uns fest vorgenommen – darf ich mitreisen an irgendeinen schönen Ort, wo mein Mann zu tun hat. Dieses Jahr waren wir zusammen in Dänemark, und wenngleich mein Gatte natürlich seinen Geschäften nachgehen mußte, so waren es doch herrliche Tage. Denn was vielen Frauen so schwer fällt und was wenige richtig genießen können – die Frau, deren Mann oft von zu Hause fort ist, sie muß es notgedrungen lernen: Das Mit-sich-allein-sein und Sich-mit-sich-selber und anderen Dingen zu beschäftigen. Und das scheint mir, gerade in der heutigen Zeit, in der so viel über die innere Einsamkeit des Menschen geschrieben wird,

SWISS-MENU, eine kulinarische Blitzreise durch die Schweiz

bei Andreas Sulser, Restaurant ZUR SAFFRAN ZÜRICH



Kenner fahren **DKW!**

ein sehr großes Plus zu sein, das viele Nachteile aufwiegt.

Und wenngleich mein Mann zu unserem zehnten Hochzeitstag in Norwegen war und zur Geburt unseres dritten Kindes wer weiß wo sein wird, so will ich nicht vergessen, was auch keine andere junge Frau und Mutter je

vergessen soll: Was ihn von uns wegführt, das ist ja nicht sein Egoismus, sondern das sind im Grunde wir selber – das heißt, seine Verantwortung uns gegenüber, seine Verpflichtung, für uns zu sorgen. Daß er nebenbei auch gerne reist und Befriedigung in seiner Aufgabe findet, sollte uns darüber hinaus nicht betrüben, sondern freuen.



*Der
Pfeifenraucher
liebt
besinnlichen
Genuss*

**Feinster
Holländer**

Tabakfabrik
Schürch & Blohorn
Solothurn

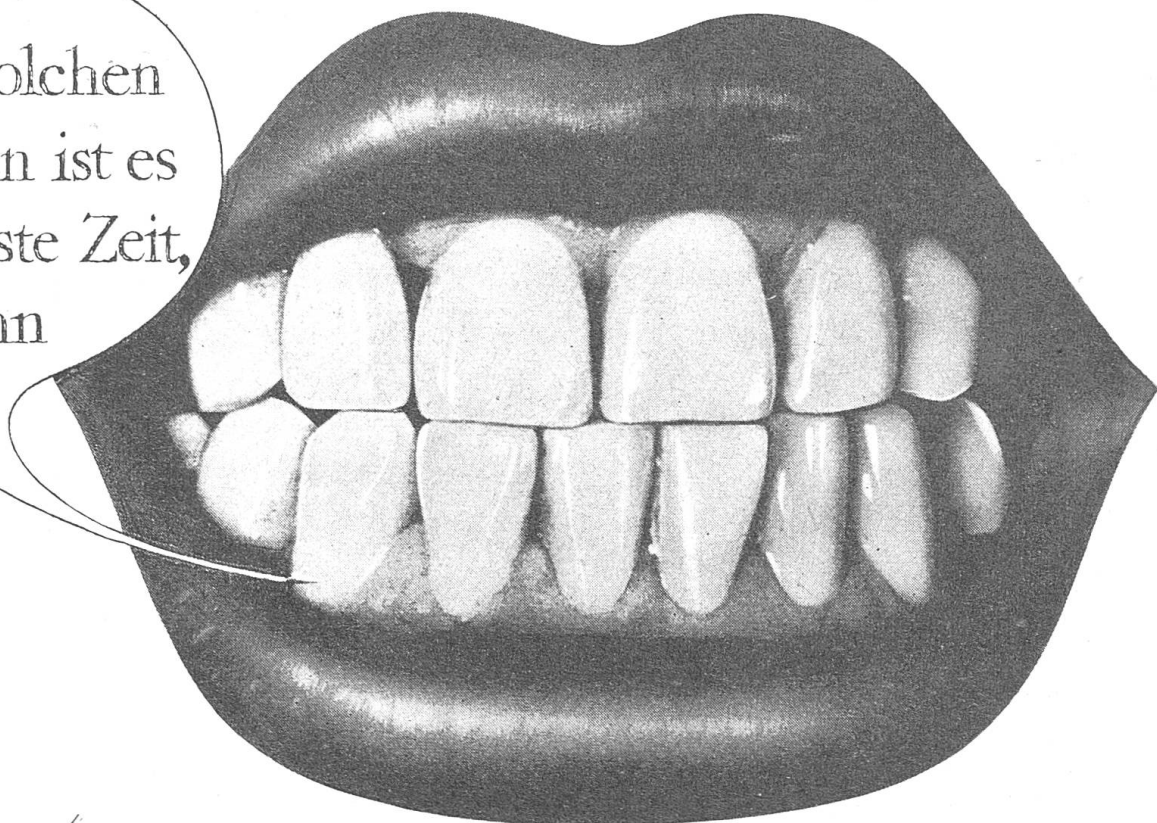
traditionsgebunden –
und doch zeitnah

40 g Seitenfalzbeutel Fr. 1.30

DIESES ZEICHEN BÜRGT FÜR ECHTHEIT



In solchen
Fällen ist es
höchste Zeit,
denn



Zahnfleischschwund (Paradentose) bringt viel Schmerzen und Sorgen!

Tun Sie rechtzeitig etwas
dagegen! Viele Leute leiden
an Paradentose, ohne es vorerst
zu beachten und sich über die
schmerzhaften Folgen Gedan-
ken zu machen. Krankes Zahn-
fleisch ist sehr empfindlich. Es
blutet beim Bürsten, es bilden
sich Taschen als Infektions-
herde, es entsteht Zahnfleisch-
schwund, die Zähne beginnen
sich zu lockern und fallen
schliesslich aus.

Hier hilft PARADENTOSAN.
Es kräftigt krankes Zahnfleisch,
hemmt den Zahnfleischschwund
und somit das Lockerwerden
und Ausfallen der Zähne. Die
Paradentosan-Behandlung ist
sehr einfach und angenehm. Sie
verhindert zudem üblen Mund-
geruch, gibt weisse Zähne und
entfernt Raucherbelag.

In Apotheken und Drogerien
Fr. 3.90 und 6.80.

Zur täglichen Zahnpflege empfehlen wir gleichzeitig mit der PARADENTOSAN-
Behandlung die neuartige REGOSAN-Zahnpasta mit Fluor.



PARADENTOSAN

Gegen Zahnfleischschwund