

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 41 (1965-1966)
Heft: 2

Artikel: Drei Ratschläge an Frauen
Autor: Leuenberger, Elisabeth
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1079407>

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: 14.01.2026

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

Mannequin-Figur

Viel zu viele Frauen zwischen dem zwanzigsten und dem sechzigsten Lebensjahr sind von der Sorge um ihre Linie geplagt. Täglich stellen sie sich auf die Waage. Mit einer Energie, die einer besseren Sache würdig wäre, führen sie einen heroischen Kampf gegen das Dickwerden. Fast ununterbrochen kasteien sie sich, schalten immer wieder Fasttage ein und essen dazwischen so wenig, daß sie ständig Hunger leiden und schlechter Laune sind.

Es gibt natürlich Frauen, die zu schwer sind. In einzelnen Fällen kann die Ursache mit Drüsenstörungen zusammenhängen. Hier muß der Arzt helfen. In andern Fällen kommt die zu große Leibesfülle von übermäßigem Essen. Wie es Trunksucht und Tabletten sucht gibt, so auch eine Eßsucht. Sie kommt aber gar nicht so häufig vor, wie man gewöhnlich annimmt.

Man denkt zu wenig daran, daß gewisse Menschen von Natur aus bestimmt sind, verhältnismäßig rundlich zu sein, und rundlich zu sein gehört zu ihrer Konstitution. Wie es kleine und große Menschen gibt, so auch schlanke und rundliche und massive.

Die von der Natur zur Schlankheit Ausersehnen können doppelt so viel wie andere essen – sie bleiben trotzdem schlank. Sie sind, wie ein Onkel von mir, der Tierarzt war, unhöflich aber zutreffend zu sagen pflegte, schlechte Futterverwerter. Umgekehrt leistet den zur Rundlichkeit Bestimmten die kargste Mahlzeit einen Beitrag zu ihrer Rundlichkeit. Drosseln sie die Nahrungszufuhr so sehr, daß sie dennoch abnehmen, so tun sie ihrer Natur Gewalt an. Ihre Schlankheit ist dann, genau gesehen, ein Symptom von Unterernährung. Daher nehmen sie gleich wieder zu, wenn sie sich auch nur halb satt essen.

In meiner Jugendzeit war es selbstverständlich, daß Frauen eines gewissen Alters, sagen wir nach dreißig, nicht gertenschlank waren. Sie wie ihre Männer wurden «stattliche Erscheinungen» genannt, und sie waren stolz darauf.

Der Wunsch, eine Garçonne-Figur zu haben, entspricht einem Ideal, das für die meisten Frauen nach dem dritten Jahrzehnt ein falsches Ideal ist. Um es zu verwirklichen, müssen sie sich übermenschlich anstrengen.

Ich weiß, wie schwer es vielen Frauen fällt, sich einer Modeströmung zu entziehen, und Mode sind nun heute einmal knabenhafte schlanke Figuren. Aber

Drei Rat --- schläge an Frauen

Von Elisabeth Leuenberger

die Opfer, die diesem Schlankheits-Ideal gebracht werden, sind zu groß und lohnen sich nicht. Bestimmt fände manche Frau den Mut, normal zu essen und zu ihrer Rundlichkeit zu stehen, wenn sie sich vor Augen hielte, daß den Männern zum Beispiel nicht nur schlanke Frauen gefallen.

Einsamkeit

Meine Mutter war Mitglied von zwei Jugendbünden, die ihr Leben außerordentlich bereicherten. Der eine, das «Vereinli», bestand aus einer Gruppe von zehn Pensionats-Kolleginnen, die jedes Vierteljahr zusammenkamen. Der andere Bund hieß «Kränzchen». Es setzte sich zusammen aus ehemaligen Klassenkameradinnen aus der Sekundarschulzeit. Einige Jahre nach der Gründung verfiel es in einen längeren Schlaf, wurde dann aber, als die Mitglieder nicht mehr so stark durch familiäre Pflichten in Anspruch genommen wurden, zu neuem Leben erweckt. Das «Kränzchen» traf sich, bis die letzten Mitglieder gestorben waren, einmal jeden Monat.

Diese beiden Bünde spielten eine bedeutsame Rolle im Leben meiner Mutter. Sie pflegte aber auch Kontakte mit anderen Frauen und hatte zudem recht intensive Beziehungen zu Onkeln und Tanten, Cousins und Cousinen, Nichten und Neffen. So war sie nie allein, wenn sie es nicht sein wollte. Und da auch sie immer für andere da war, gab es in ihrem Leben das Gefühl der Einsamkeit überhaupt nicht.

Wenn ich heute Frauen klagen höre, sie fühlten sich oft einsam, seit ihre Kinder ausgeflogen seien, stehe ich immer wieder unter dem Eindruck, daß sie die Schuld an diesem Zustand vor allem bei sich selbst zu suchen haben.

«Wotsch en Brief so schryb en Brief.» Wenn man nehmen will, so muß man zuerst geben. Nur sehr wenige Güter dieser Welt fallen uns ohne Anstrengung

in den Schoß. Auch die Freundschaft braucht Einsatz. Das ist eine Wahrheit, die früher vielleicht bekannter war als heute.

Geld- und Erbschaftsfragen

In den Jahrzehnten um die Jahrhundertwende gab es in der bürgerlichen Gesellschaft eine sexuelle Prüderie, deren Ausmaß wir uns heute kaum noch vorzustellen vermögen. Viele Frauen hatten vor ihrer Heirat im besten Fall nur eine vage Ahnung davon, wie die Kinder entstehen. Über sexuelle Dinge wurde, auch im unbestimmtesten und allgemeinsten Sinn, einfach nicht gesprochen.

Das hat sich seither geändert. Unsere junge Generation ist sexuell aufgeklärt. Von einem Tabu in dieser Richtung sind höchstens noch vereinzelte Spuren anzutreffen.

Aber in einer anderen Beziehung sind heute nicht nur die jungen Mädchen, sondern auch reife Frauen im Ehestand erstaunlich unwissend: in Geld- und Erbschaftsfragen. Eine Umfrage der Gesellschaft für Marktforschung hat zum Beispiel ergeben, daß von drei verheirateten Frauen nur eine ungefähr darüber im Bilde ist, wie sie sich nach dem allfälligen Tod ihres Mannes finanziell stellen würde. Viele werfen nicht einmal einen Blick in die vom Mann ausgefüllte Steuererklärung, und von Güter- und Erbrecht haben sie keine Ahnung.

Statt diesen Zustand nur zu beklagen, will ich eine kleine Aufklärung folgen lassen. Im Normalfall, das heißt wenn keine besonderen Eheverträge abgeschlossen wurden, besteht zwischen den Ehegatten die sogenannte Güterverbindung. Sie wirkt sich beim Tod des Mannes so aus, daß die Frau die Vermögenswerte, die sie in die Ehe eingebracht hat, das Frauen-
gut, und außerdem einen Drittels des «Vorschlages» erhält. Als Vorschlag bezeichnet das Gesetz den wäh-

3 ... weil fachmännische Beratung, erstklassige Materialien und fachgerechte Verarbeitung. Bitte Dokumentation anfordern. Postkarte od. Telefon genügt.

BONO

BONO-Küchen

Bono-Küchen AG
5013 Niedergösgen
064 4114 63

rend der Dauer der Ehe entstandenen Vermögenszuwachs.

Was nach Abzug des Frauengutes und eines Drittels des Vorschlages vom Vermögen übrigbleibt, bildet die Erbmasse. Wenn Kinder da sind, mit denen sich die Frau in die Erbschaft zu teilen hat, erhält sie von der Erbmasse nach ihrer Wahl entweder einen Viertel zu Eigentum oder die Hälfte zur Nutznießung. Nutznießung bedeutet hier, daß das Kapital von der Mutter nicht angetastet werden darf und nach ihrem Tod den Kindern zufällt. Sie darf jedoch den vollen *Ertrag* des Kapitals für sich in Anspruch nehmen, also zum Beispiel Dividenden von Aktien, den Ertrag eines Miethauses oder den Reingewinn eines Geschäftes.

Ein Beispiel: Der Mann stirbt unerwartet im Alter von fünfzig Jahren. Das vorhandene Vermögen setzt sich zusammen aus einem Wohnhaus im Wert von 200 000 Franken und aus 60 000 Franken, die in Wertschriften angelegt sind.

Das Haus wurde seinerzeit mit 50 000 Franken gekauft, welche die Frau geerbt hatte. Diese 50 000 Franken stellen das Frauengut dar. Der Vorschlag, von dem die Frau den dritten Teil erhält, besteht aus dem seitherigen Mehrwert des Hauses, also 150 000 Franken, und den ersparten 60 000 Franken.

Vom Totalvermögen (260 000 Franken) erhält also die Frau im vornherein das Frauengut, nämlich 50 000 Franken, und den dritten Teil von 210 000 Franken (des Vorschlages), das sind 70 000 Franken, zusammen 120 000 Franken.

Der übrigbleibende Teil des Totalvermögens von 260 000 Franken, also 140 000 Franken, bildet die Erbmasse, von der die Frau zu ihrem Frauengut und zum Vorschlagsdrittel hinzu noch einen Viertel erhält, nämlich 35 000 Franken. Im Ganzen fallen ihr demnach 155 000 Franken zu. Die restlichen 105 000 Franken gehen zu gleichen Teilen an die Kinder.

In diesen normalen Erbgang kann in gewissen Grenzen durch ein Testament korrigierend eingegriffen werden. So ist es zum Beispiel möglich, daß der Mann die ganze Erbmasse der Frau zu lebenslänglicher Nutznießung vermachts.

Die Schweiz zur Zeit des Nationalsozialismus

Alice Meyer

Anpassung oder Widerstand

Eine zusammenhängende Darstellung der schweizerischen Innen- und Aussenpolitik während der Jahre 1933–45. Die Autorin hat umfangreiches, bisher unveröffentlichtes Material ausgewertet, darunter Aufzeichnungen aus dem Nachlass ihres Mannes, des Historikers Prof. Karl Meyer. Ein Buch, das zur Diskussion herausfordert.

Dokumente des Aktivdienstes

Herausgegeben und dokumentiert von H. R. Kurz. Format 22,5 x 30 cm. 208 Seiten. Mit zahlreichen Faksimiles und Abbildungen. Leinen Fr. 32.—.

Hier legen die Dokumente selbst Zeugnis ab von den schwierigen Problemen, denen die Schweiz als demokratische Enklave inmitten der kriegsführenden Diktaturen ausgesetzt war. Ein Erinnerungsbuch für alle, die diese Zeit erlebt.

Verlag Huber Frauenfeld



Ein Begriff
für Qualität und
Pünktlichkeit

HENZI AG, BERN
CLICHES + PHOTOLITHOS

Tel. 031 / 22 15 71

Eignet sich Glycerin zur Hautpflege?



Vielfach glaubt man, daß die Haut durch das wiederholte Waschen mit Seife ihr Fett verliert und dadurch rissig und spröde wird. Das stimmt auch, ist aber nur die halbe Wahrheit. Das Hautgewebe der Hände verliert durch das tägliche Auslaugen mit Reinigungs- und Waschmitteln nicht nur Fett, sondern auch die Fähigkeit, genügend Wasser zu speichern. Für eine geschmeidige Haut ist aber nicht nur Fett, sondern auch noch ein Anteil an Wasser notwendig. Fehlt dieses, so wird die Haut spröde und glashart, wodurch die Risse oft tief eindringen und sehr schmerzen. Staub und andere Verunreinigungen setzen sich hartnäckig fest und können Entzündungen verursachen. Glycerin in geeigneter Form und in Kombination mit Fettstoffen verleiht der Haut aufs neue die Fähigkeit, genügend Wasser zu speichern. (Reines, unverdünntes Glycerin würde das Gegenteil bewirken und die Haut röten.)

Wenn es gelingt, Glycerin in richtiger Weise mit hautfreundlichen Fettstoffen zu einer Crème zu ver-

einigen, die sofort eindringt und damit das Gewebe tiefgreifend regeneriert, so ist das ideale Hautpflegemittel gefunden.

Glycelia-halbfett-Crème vereinigt diese Vorteile in sich. Sie dringt rasch ein, wird vollständig aufgenommen und hinterläßt keine Fettspuren. Die Hände erhalten ein glattes, schönes Aussehen. Zudem schützt Glycelia-halbfett die Haut vor weitgehenden Fettverlusten bei der täglichen Arbeit.

Die Hände lassen sich auch nach großer Verschmutzung (Farben, Kohlepapier usw.) viel besser reinigen, wenn vorher Glycelia-halbfett angewendet wurde.

Am besten wird Glycelia-halbfett jeweilen nach dem Waschen der Hände sparsam auf die noch leicht feuchte Haut aufgetragen. Nach der Anwendung kann ohne Bedenken wieder die feinste Arbeit in die Hand genommen werden, ohne daß Fettflecken zu befürchten sind. Glycelia ist angenehm parfümiert und wirkt nie aufdringlich.

Glycelia

für gepflegte Hände - für Ihre Hände