

Zeitschrift:	Schweizer Spiegel
Herausgeber:	Guggenbühl und Huber
Band:	45 (1969-1970)
Heft:	6
Artikel:	Haushaltungsschule bei den Rungus : Bügelfalten im Busch
Autor:	Ernst, Gertrud
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1079228

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

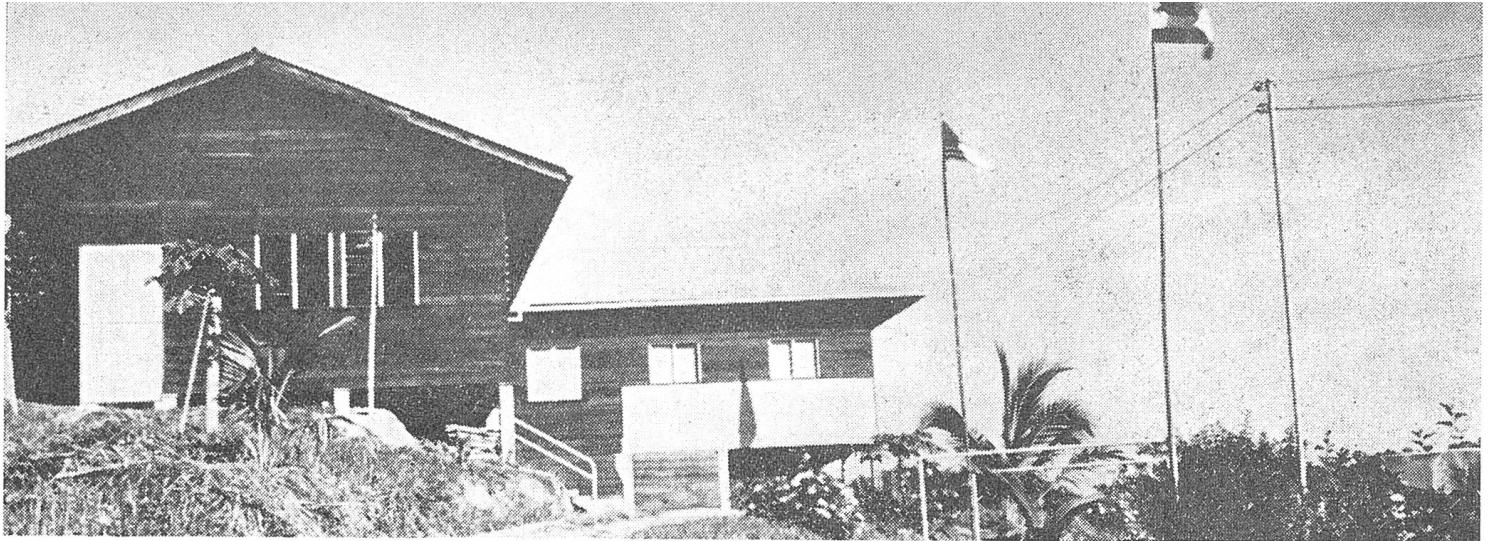
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 15.01.2026

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



Haushaltungsschule bei den Rungus:

Bügelfalten im Busch

Von Gertrud Ernst

In Sabah im Staate Malaysia, auf dem nördlichsten Teil der Insel Borneo, erhebt sich als imposanter Viertausender der Kinabalu. Im Denken der Rungus, eines Eingeborenenstammes, spielt er eine wichtige Rolle, sollen sich doch auf seinem Gipfel die Geister der Toten aufhalten. Gertrud Ernst reiste nach Sabah mit dem Auftrag, dort eine Haushaltungsschule für Rungusmädchen aufzubauen. Von ihren Begegnungen mit dem Volk der Rungus berichtete sie in der Januar-Nummer. Heute schildert sie ihre Erfahrungen als Haushaltungslehrerin auf der grössten Insel des Malaiischen Archipels.

Ich war nun ein Jahr in Sabah. In dieser Zeit hatte ich die verschiedenen Missionsstationen besucht und dabei manchen Einblick in den Alltag der Rungus gewonnen. Ich hatte auch die Sprache der Rungus erlernt; noch beherrschte ich sie nicht vollkommen, aber doch so, dass ich mich mit den Eingeborenen einigermassen verständigen konnte. Allmählich nahm denn auch die Haushaltungsschule Gestalt an – zumindest in meinem Kopf.

Einer unserer Mitarbeiter hatte ursprünglich vorgeschlagen, ich könnte doch zu den Rungusfrauen ins Langhaus gehen und dort an Ort und Stelle Kurse geben. Nach allem, was ich gesehen hatte, schien mir das jedoch nicht der richtige Weg. In der Unruhe eines Langhauses, wo überall Kinder schrien und lärmten, wo unter dem Fussboden die Hühner gackerten und die Schweine grunzten, da würden mir die Frauen doch nur mit halbem Ohr zuhören können. Zudem würde es schwer halten, sie hier, in ihrer ver-

trauten Umgebung, wo seit Menschen-gedenken alles seinen gewohnten Lauf nahm, für Neuerungen zu gewinnen. Besser war es, wenn ich mich an die jungen Mädchen wenden konnte und wenn diese Mädchen für eine gewisse Zeit aus ihrer Familie herausgelöst, nach geregeltem Plan unterrichtet und dabei auf Neues richtig eingeübt würden. Dadurch, dass sie von zu Hause fortgehen müssten, würden sie bereits einen Schritt in Neuland tun und dann aufgeschlossener sein für alles, was es zu lernen gab.

An einer Mitarbeiterkonferenz schlug ich vor, die Schule in Tinangol zu bauen, wo sie inmitten der Rungus-dörfer liegen würde. Mein Vorschlag wurde angenommen, und ich begann Pläne zu zeichnen.

Der Schulhausbau

Ich hätte gern gesehen, wenn man das Schulhaus im Stil eines Rungus-Langhauses hätte bauen können. Das aber hätte bedeutet, dass unser Schulbe-

trieb von der Witterung abhängig geworden wäre, denn während der Regenzeit fegt häufig ein heftiger Sturmwind über das Gebiet von Tinangol hin. Im Langhaus, das keine richtigen Fenster, sondern nur Öffnungen besitzt, setzt man sich dann einfach in eine trockene Ecke im Halbdunkel, man verrichtet nur das Allernötigste und wartet bessere Zeiten ab. Für die Schule schien mir das nicht ideal; wir brauchten Licht und gleichwohl Schutz vor Regen und Wind – also Fenster. Deshalb entschied man sich für einen einfachen Holzbau im europäischen Stil.

Dagegen suchten wir in der Innenausstattung soviel als möglich aus dem Langhaus zu übernehmen. Ein erhöhtes Podium in der Mitte des Schlafsaales der Schülerinnen entspricht dem Bett im Langhaus. In der Küche befinden sich an der einen Längswand vier offene Feuerstellen. Im Unterschied zum Langhaus sind sie allerdings nicht zu ebener Erde, sondern auf einem Zementsockel auf Tischhöhe angebracht. Heimlich hoffte ich, die Schülerinnen würden dann vielleicht die Idee der erhöhten Feuerstelle ins Langhaus tragen: Allzu oft hatte ich schon von kleinen Kindern gehört, die im Langhaus in einem unbewachten Augenblick ins Feuer gekrochen waren und sich Verbrennungen zugezogen hatten!

Zum Kochen verwenden wir den Reiskessel und die Gemüsepfanne, wie sie in jedem Rungushaus anzutreffen sind. In einem Wassertank hinter dem Haus sammelt sich das Regenwasser. Die Eingeborenen pflegen das Wasser zum Teil noch in langen Bambusgefäß aus dem Fluss zu holen. Mir schien das Wassertragen für die Schule zu aufwendig. Wir haben jedoch nur eine Leitung in die Küche,

zum Waschen und Baden müssen die Mädchen das köstliche Nass herbeibringen. So gehen sie sparsamer damit um. Könnten sie einfach den Hahnen aufdrehen, wäre unser Wassertank in kürzester Zeit leer.

Der Einschreibetag

Würde überhaupt jemand in die Schule kommen? Das war die Frage, die mich unablässig beschäftigte, während ich Kissenbezüge und Küchentücher nähte und die ersten Beete für den Schulgarten anlegte. Da wurde eine Schule gebaut für rund 30 000 Schweizerfranken: Wie, wenn sich nun gar niemand meldete, um die Schule zu besuchen?

Wir hatten an die Häuptlinge aller Rungusdörfer Briefe geschrieben, in denen wir Sinn und Ziel der neuen Schule darlegten und baten, die Häuptlinge möchten doch bei den Eltern junger Mädchen für uns werben.

Der Einschreibetag war da: kein Mensch kam! Seit 36 Stunden goss es wie mit Kübeln, ohne Unterlass. Die Flüsse traten über die Ufer, die Straßen waren überschwemmt, die Verkehrswege unterbrochen. Wir hatten mit unserem Datum einen richtigen Katastrophentag erwischt; es war einfach unmöglich, sich ausser Haus zu begeben. – In den darauffolgenden Tagen dann, als das Unwetter sich gelegt hatte, kam ein Mädchen um das andere, um sich anzumelden, und schliesslich mussten wir die jüngsten auf das nächste Jahr vertrösten, da mehr Anmeldungen vorlagen, als wir berücksichtigen konnten.

Abc und Einmaleins

Am 1. Mai 1967 begann unser erster Jahresskurs. Neben dem praktischen Unterricht galt es vorerst, den Mädchen das Lesen und die Grundbegriffe des Rechnens beizubringen. Das hört sich leichter an, als es in Tat und Wahrheit war! Die Mädchen wussten ja überhaupt nicht, was das bedeutete, etwas lernen. Ein einziges hatte während einiger Zeit eine Schule besucht. Mindestens vierzehn Tage vergingen, bis sie mir nur zuhörten. Sie waren

weder gewohnt, sich auf eine Arbeit zu konzentrieren, noch sich einigermassen still zu verhalten, und ich kam mir oftmals vor wie in einem Kindergarten. Die Schule als solche, das neue Haus, der Garten, die Tatsache, mit so viel Gleichaltrigen zusammen zu sein, alles war für die Mädchen aufregend neu und aussergewöhnlich. Und natürlich machte ihnen auch das Heimweh zu schaffen. Als ich sie dann jedoch nach drei Wochen über das Wochenende nach Hause entliess, fühlten sie sich schon ein wenig als Familie. Fortan verbrachten sie jedes zweite Wochenende zu Hause.

Brot backen ohne Backofen

Ich wollte den Mädchen im Laufe des Jahres zeigen, wie sie ihrer zukünftigen Familie mit wenig Aufwand gesündere Lebensbedingungen schaffen könnten. Alles, was ich sie lehrte, sollte – das war mein wichtigster Grundsatz – so einfach wie möglich gemacht werden, so dass die Mädchen es zu Hause leicht nachmachen konnten. Und im Material, das ich verwendete, wollte ich mich strikte an das halten, was den jungen Frauen später in ihrem Dorf zur Verfügung stehen würde.

Früher haben die Rungus ihren Reis von Hand mit Holzknüppeln gestampft. Heute bringen ihn viele in die Mühle, wo er dann zwar weisser wird, aber weniger Vitamine enthält. Es ist deshalb wichtig, dass die Reisnahrung durch frisches Gemüse und Obst angereichert wird. Schon bald einmal konnten wir Gemüse aus dem eigenen Garten ernten.

Ich versuchte, den Schülerinnen allmählich auch Süßkartoffeln und Tapioka-Gerichte schmackhaft zu machen. Von beidem wäre genug da, um damit die Hungerzeit vor der Reisernte zu überbrücken; noch aber kennen die Rungus Tapioka hauptsächlich als Schweinefutter und rümpfen die Nase, was mich jeweils lebhaft an eine Schultunde in der Schweiz erinnert: Damals wollte ich mit den Mädchen frischen Mais kochen.

Gerade beim Kochen lässt sich kein

festes Programm aufstellen. Ich kann ja nicht einfach zum Metzger gehen, um ein Stück Braten zu bestellen, sondern muss mit dem vorlieb nehmen, was Busch und Garten liefern. Vielleicht wird irgendwo ein Schwein geschlachtet, und wir erhalten einen Teil davon, oder jemand bringt uns ein Stück von einem Hirsch, den er gerade erlegt hat. An den Sonntagen, an denen die Mädchen in der Schule bleiben, ziehen sie manchmal mit Fischkörben zu den Wassertümpeln hinaus und fangen Krebse und kleine Fischchen, die sie dann zum Nachessen braten. Überhaupt essen die Rungus mehr Fisch als Fleisch, und Trockenfisch ist häufig ein Bestandteil unserer Mahlzeiten.

Die Rungus kannten ursprünglich kein Brot auf ihrem Speisezettel. Mehl ist jedoch sehr billig in Sabah, und als wir einmal einen Sack Mehl gespendet bekamen, und ich gesehen hatte, wie die Rungus Gebäck aus der Stadt nach Hause brachten, machten wir uns ans Backen. Wie aber bäckt man, wenn man keinen Backofen, sondern nur ein offenes Feuer hat? Die eine Möglichkeit ist das Schwimmend-Bakken: die Kokosnussgipfel, die wir so zubereiteten, schmeckten sehr gut, und den Mädchen machte das Backen Spass. Überdies erinnerte ich mich, irgendwo gelesen zu haben, wie man sich in Ermangelung eines Backofens mit einem Sandkessel behelfen kann. Die Sache wurde ausprobiert: Ich füllte einen Reiskessel zur Hälfte mit Sand, vergrub darin eine Backform mit Broteig bis zu halber Höhe und stellte den Kessel aufs Feuer. Tatsächlich, das Brot gelang, und seither bakken wir regelmässig.

Diese Art von Unterricht fasziniert mich, weil ständig all meine Phantasie und Improvisationsgabe gebraucht werden. Und immer wieder muss ich mir überlegen, wieviel Neues ich zeigen und lehren soll und wo die Grenze zu ziehen ist. Beim Thema Wäsche zum Beispiel wollte ich mich ursprünglich darauf beschränken, Sinn und Zweck der Seife zu erklären und die Mädchen zu lehren, dass man nach

Gebrauch von Seife gut spülen müsse. «Kochwäsche», so dachte ich, «das ist zu modern, das zeige ich den Mädchen in der Schule nicht speziell, das werden sie zu Hause ohnehin nicht machen.» Aber dann kochte eines der Mädchen sein schönes kunstseidenes Kleid mit den Küchentüchern mit... Da nahm ich schleunigst auch die Kochwäsche in den Lehrplan auf.

Ähnlich erging es mir mit dem Bügeln. Ich fand es unsinnig, den Mädchen hier im Busch das Bügeln beizubringen – bis ich eines Tages bei einem Besuch im Langhaus ein Holzkohlebügeleisen herumstehen sah. «Wer bügelt denn hier?» fragte ich. «Oh, mein Bruder», antwortete ein kleines Mädchen. «Er will, dass seine Hosen schön aussehen.» – «Aber er hat ja gar keinen Tisch?» verwunderte ich mich. «Ach, er bügelt auf jener Kiste dort, das geht auch», bekam ich zur Antwort.

Bei meinem nächsten Grosseinkauf in Kudat erstand ich mir zwei Holzkohlebügeleisen. Als ich sie das erste Mal vordemonstrierte, kam ich mir nicht wesentlich geschickter vor als meine Schülerinnen, und ich erinnerte mich der Bügelstunden meiner Seminarzeit. Wer hätte damals gedacht, dass ausgerechnet ich einmal im Busch das Bügeln lehren würde – mit einem Holzkohlebügeleisen!

Inuraling will nicht heiraten

Eines Tages stand ein Mann vor dem Schulhaus und verlangte seine Tochter Inuraling zu sehen. Ich rief das Mädchen, doch es weigerte sich energisch, zu kommen.

«Ich weiss genau, warum er kommt, aber ich gehe nicht mit ihm nach Hause!» sagte es.

«Ja, will er dich denn holen?» fragte ich erstaunt.

«Hilf ihr!» antworteten anstelle von Inuraling einige ihrer Kameradinnen, «sie soll einen Mann heiraten, den sie nicht will, das ist schrecklich!»

«Komm endlich!» lärmte draussen der Vater, «deine Mutter hat Heimweh nach dir!»

Was sollte ich tun? Natürlich hatte

ich wenig Lust, Inuraling ziehen zu lassen, schon gar nicht gegen ihren eigenen Willen! Schliesslich überredete ich sie, ihren Vater wenigstens anzuhören.

«Nur, wenn du mir ganz sicher hilfst, dass ich dableiben kann!» Ängstlich blieb sie unter der Tür stehen.

«Erstens», sagte der Vater, «hat ihre Mutter Heimweh nach ihr. Zweitens ist der Heiratsvertrag jetzt fertig.»

«Wenn die Mutter Heimweh hat, warum hast du sie dann nicht gleich mitgebracht?» ereiferte sich Inuraling. «Und den Lukim heirate ich nicht, das weisst du ganz genau!»

«Warum sagtest du das neulich nicht, als wir dich fragten? Da sagtest du: „Macht, wie ihr wollt!“ Jetzt ist der Brautpreis bezahlt, und wenn du Lukim nicht heiratest, so komme ich ins Gefängnis!»

«Ich sagte das nur, weil du mir drohstest, mich sonst nicht in die Schule gehen zu lassen. Du weisst, dass ich den Lukim nicht will! Du hast mich getäuscht, du hast mich nur in die Schule geschickt, damit du alles in Ruhe regeln konntest, während ich weg war!» schrie Inuraling.

Ich versuchte zu vermitteln und gab dem Vater zu bedenken, dass Inuraling mit ihren knappen sechzehn Jahren noch sehr jung sei. Mädchen in ihrem Alter wüssten doch gar nicht, welchen Mann sie heiraten wollten; er solle ihr etwas Zeit lassen. Er aber blieb beharrlich: «Komm mit, deine Mutter will dich sehen!»

«Schick sie hieher, wenn sie mich sehen will. Ich komme nicht.»

«Dann verkaufe ich das Land, das dir gehört. Und du brauchst überhaupt nie mehr nach Hause zu kommen, nie mehr, hörst du!» schrie der Vater nun wütend.

«Das ist mir egal, dann komme ich eben nie mehr nach Hause», schrie Inuraling, ihrerseits von Zorn und Bitterkeit erfüllt, ebensolaut zurück, «du willst mich nur nicht mehr füttern, deshalb verkaufst du mich diesem Mann!»

Mir wurde wind und weh bei der

Szene, und ich kam mir rat- und nutzlos vor. Ich sah keine Möglichkeit, diesen Familienzwist zu schlichten. Der Vater wollte nichts hören – und Inuraling war im Recht. Schliesslich zog der Mann schimpfend und wetternd ab, und wir gingen in den Nähunterricht zurück. Inuraling weinte. «Er hat es nur satt, mich auch noch zu füttern», wiederholte sie in einem fort. Sie hatte noch sechs kleine Geschwister zu Hause, und da war es wohl möglich, dass der Vater sie gern früh verheiratet hätte. Nach einem neuen Gesetz, das die Regierung erlassen hatte, durfte er seine Tochter jedoch nicht zu einer Heirat zwingen.

Früher waren die Rungusmädchen oft gegen ihren Willen verheiratet worden. Manches Mädchen wusste es nicht einmal: eines Morgens hörte es die Gongs tönen, und es wurde von seiner Mutter mit einem besonderen Festgewand zur Hochzeit eingekleidet. Dann erst merkte es, was ihm wartete. Noch heute ist es so, dass der Mann, der ein Mädchen heiraten will, dieses beim Vater einhandeln muss. Der Preis für die Braut beträgt ein bis zwei Wasserbüffel, sechs bis sieben Gongs aus Messing, unzählige kleine Geschenke und manchmal etwas Bargeld. Nach Gesetz beträgt das Mindestalter zum Heiraten sechzehn Jahre, oft jedoch werden die Mädchen nach heidnischem Brauch schon mit elf Jahren vergeben. Und wenn sie heute nicht mehr eigentlich zu einer Heirat gezwungen werden können, so braucht es doch Mut, sich gegen den väterlichen Willen aufzulehnen, wie dies Inuraling tat.

Geister fordern ihr Recht

Inuraling blieb, und nach einiger Zeit konnte sogar der Vater besänftigt und umgestimmt werden.

Andere Schülerinnen verliessen die Schule, und wenn mich früher die Frage gequält hatte, ob sich überhaupt jemand anmelden würde, so hiess diese Frage jetzt: «Wer wird durchhalten?» Drei Mädchen kehrten nach einem freien Wochenende nicht mehr in die Schule zurück; ihre Väter,

die von Anfang an nichts von der Schule hatten wissen wollen, liessen sie einfach nicht mehr gehen.

Einmal kam die Mutter einer Schülerin und erzählte, ihr Mann sei schwer krank, er liege – gleich wie die Mutter eines zweiten Mädchens aus dem selben Dorf – im Sterben, ich möge doch die beiden Töchter heimgehen lassen. Die Sache kam mir seltsam vor, ich begann die Frau über die Kranken auszufragen, sie verwickelte sich in Widersprüche, und zuletzt stellte ich fest, dass kein Wort an der Geschichte stimmte. Des langen und breiten setzte ich der Mutter auseinander, dass ich die Mädchen nicht beliebig nach Hause gehen lassen könne. Sie schien zu begreifen und zog ihres Weges. Am Nachmittag aber waren die beiden Mädchen verschwunden.

Später erfuhr ich, dass in jenem Dorf ein grosses heidnisches Opferfest gefeiert worden war. Die Geister anerkennen ein Opfer nur, wenn das ganze Dorf bei der Zeremonie beteiligt ist. Fehlt auch nur ein einziger Dorfbewohner, wird das Opfer wertlos.

Die beiden Mädchen kamen nicht zurück, und ich machte mir Vorwürfe, dass ich sie nicht hatte ziehen lassen. Hätte ich den wahren Grund gekannt, dann hätte ich die Erlaubnis ohne weiteres erteilt.

Aufnahmeexamen für Analphabeten

Wohl gefiel es den meisten Mädchen in der Schule. Doch sie waren in manchem wie kleine Kinder. Wenn ihnen etwas nicht in den Kram passte, schmollten sie – und kamen vielleicht nicht mehr zur Schule, sondern entschlossen sich, zu heiraten. Vor allem sahen sie den Sinn der Schule nicht recht ein. «Ich bin dumm und weiss nichts», sagte einmal eine Schülerin, «das ist Schicksal, ich bin einfach so.» Passivität und Fatalismus sind tief verwurzelt, und oft kam es mir vor, als renne ich gegen eine Wand an. Mit sechzehn Mädchen hatte der Kurs begonnen. Nach einem halben Jahr waren es noch sechs. Nur fünf hielten



Volle Schüsseln für leere Mägen

bis zuletzt durch. Für mich war das nicht sehr ermutigend. Wie würde es weitergehen?

In den neuen Kurs nahmen wir zwanzig Mädchen auf. Da sich fast doppelt so viele gemeldet hatten, kamen wir nicht darum herum, eine Auslese zu treffen. Wir beschlossen, eine kleine Aufnahmeprüfung zu machen. Wie aber prüft man Analphabeten?

Wir stellten drei Aufgaben: Die Mädchen mussten einen vorgezeichneten Gockel farbig anmalen. Sie hatten ferner durch das Schlafzimmer zu wandern und sich dabei zehn Dinge zu merken, die auf dem Bett lagen; wir spielten also eine Art Kimpiel, um die Gedächtnisstärke festzustellen. Als drittes sollten sie von sechs einheimischen gestickten Gewändern die drei schönsten auslesen.

Das ganze Schulkomitee, das sich zur Hälfte aus Mitarbeitern der Basler Mission und zur Hälfte aus gebildeten Rungus zusammensetzte, beteiligte sich beim Prüfen und Überwachen. Die aufgenommenen Töchter mussten mit einem Fingerabdruck unterschreiben, dass sie sich verpflichteten, die Schule während eines ganzen Jahres zu besuchen und sich nicht vorher zu verheiraten. Die Väter bezeugten auf die gleiche Weise ihr Einverständnis.

Die Aufnahmeprüfung wirkte sich in der Folge recht günstig aus. Die Mädchen hatten sich ihren Platz an der Schule erobern müssen. Wenn die Schülerinnen des ersten Kurses stets mit dem Gedanken gespielt hatten: «Wenn es mir nicht passt, kann ich ja gehen», so dachten die Mädchen jetzt: «Wenn ich nicht recht tue, wer-

de ich fortgeschickt.» Tatsächlich hielten diesmal bis auf ein einziges alle Mädchen bis zum Schluss durch, und das eine verliess die Schule schon nach vierzehn Tagen, gegen den Willen seiner Eltern – weil ihm das Essen nicht schmeckte!

Inuraling und Inongkian

Überhaupt verlief der zweite Kurs viel erfreulicher und erfolgreicher als der erste. Natürlich lag das zum Teil an mir selber: Die Erfahrung gab mir grössere Sicherheit, ich wusste besser, was ich sagen und zeigen wollte, und musste mich nicht mehr überall erst mühsam vortasten. Und dann waren da die zwei Helferinnen, Mädchen, die den ersten Kurs besucht hatten und nun als meine Assistentinnen unschätzbare Dienste leisteten: Ratend und helfend standen sie den neuen Schülerinnen bei, sie ermunterten und trösteten, wenn es irgendwo Heimwehtränen gab, und da sie die Anfangsschwierigkeiten aus eigenem Erleben kannten, fanden sie stets die richtigen Worte. Ihnen beiden war es zu danken, dass sich die Schülerinnen diesmal viel rascher und besser einlebten, als dies im Jahr zuvor der Fall gewesen war.

Die eine von ihnen war Inuraling. Sie zeigte ausgesprochen Talent zur Lehrerin, sie konnte auftreten und sich durchsetzen, und die Mädchen akzeptierten sie, obwohl sie ihr zum Teil an Jahren voraus waren. Bei all ihrer pädagogischen Begabung war sie aber eben doch ein rechter Kindskopf. Sie liebte es, die andern zu necken, sie zu kitzeln und ihnen in wilder Jagd

Schadet Fernsehen den Augen?

Jeder vierte Augenarzt-Patient ist «Fernseh-Patient»

Keine Angst! Wir wollen Ihnen die Freude am Fernsehen nicht verderben, aber es stimmt schon, dass auf Grund sorgfältiger Untersuchungen in den USA festgestellt wurde, dass unscharfes Fernsehen die Avitaminose (Vitaminmangel) begünstigt und dass jeder vierte Augenarzt-patient ein «Fernseh-Patient» ist. Durch ein verzerrtes Bild werden nämlich nicht nur die Augenmuskeln übermäßig beansprucht, sondern es kommt zu einem ganz wesentlich erhöhten Verbrauch von Vitamin A, der bis auf das Fünfzigfach ansteigen kann. Die Deutsche Apotheker-Zeitung empfiehlt deshalb beim Auftreten von Augensymptomen, besonders bei verzerrtem Sehen, hohe Vitamin-A-Dosen einzunehmen. Außerdem sollte man auf einen genügend grossen Abstand zum Bildschirm achten, nämlich 3—4 Meter. Jeden Abend sitzen Millionen Menschen vor dem Fernsehbild. Mancher fährt sich hin und wieder mit der Hand über die schmerzenden Augen. Sogenannte Flimmerbilder sind nämlich nicht immer auf einen schlechten Empfang zurückzuführen, sondern oft auch auf eine totale Übermüdung der Augen. Erfahrene Schützen wissen zum Beispiel warum sie vor dem Schiessen oder vor einem Match Rüebli-saft trinken. Es ist auch erwiesen, dass die sogenannte Nachtblindheit des Autofahrers durch Vitamin A stark gemindert werden kann.

Die Natur hat uns auch hier ein

wertvolles Hilfsmittel gegen einen immer stärker auftretenden Zivilisationsschaden in die Hand gegeben. Carotin heisst dieser Wirkstoff, der seinen Namen von der Karotte erhalten hat. Als chemische Formel betrachtet, ist Carotin ein verdoppeltes Vitamin A, das im menschlichen Körper verschiedene segensreiche Wirkungen ausübt. Vitamin A ist für das normale Wachstum notwendig. Es greift in den Sehvorgang und in die Gehörfunktionen ein und ist ein Schutzstoff für das Gewebe der Hautoberfläche und der Schleimhäute. Es dient außerdem der Infektionsabwehr. Die grösste Konzentration von Vitamin A sammelt sich aber in der Netzhaut der Augen. Fehlt es dort an Vitamin A, kann es zu schweren Sehstörungen kommen. Wenn man weiss, dass es beim Fernsehen zu einem unerhört gesteigerten Vitamin-A-Verbrauch kommt, wird man vielleicht doch einmal ein Fernsehgetränk wählen, das diesem Übel wirksam entgegensteuert.

Nun wissen wir aber, dass der so gesunde und wohlschmeckende Rüebli-saft seinerzeit eine kleine Tragödie durchmachte. Gewissenhafte Gesundheitsbehörden stellten nämlich fest, dass sich im selbstgepressten Rohsaft sehr schnell und sehr viele unerwünschte Bakterien bilden können. Damit erschien die schöne und an sich so erwünschte «Karriere» des Rüebli-safts zu Ende. Dann aber trat Biotta-Rüebli-saft auf den Plan: ein durch und durch

einwandfreier, vollhygienischer Rüebli-saft, bei dem es gelang, durch Laktofermentation nicht nur die schädlichen Bakterien auszuschalten, sondern durch die wertvollen Wirkstoffe der Milchsäuregärung sogar noch eine wesentliche Bereicherung zu erzielen. Es handelt sich hier übrigens um einen vollkommen natürlichen Vorgang (wie z. B. beim Joghurt), der nichts mit «Chemie» zu tun hat.

Dass jede Rüst- und Putzarbeit wegfällt und dass Biotta-Rüebli-saft immer dann vorhanden ist, wenn man ihn braucht — das sind weitere Vorzüge, die von immer mehr Familien geschätzt werden.

Wir geben Ihnen deshalb einen guten Rat, beim Fernsehen immer ein Glas Biotta-Rüebli-saft bereitzustellen. Oder servieren Sie Ihren Kindern zur Abwechslung einmal einen Biotta-Carotten-Cappuccino, das heisst: Sie füllen ein halbes Glas Milch mit Biotta-Rüebli-saft auf (nicht umgekehrt!) und rühren gut um. Das gibt einen «Aufbauer», auch als Zwischenmahlzeit. Und allen Autofahrern, die viel abends fahren müssen, raten wir, nicht nur Superbenzin zu tanken, sondern auch an ihre Augen zu denken und den Superlieferanten Vitamin A nicht zu vergessen: Biotta-Rüebli-saft. Dass alle Biotta-Säfte noch einen weiteren ganz wichtigen Vorteil haben, hat sich ja langsam herumgesprochen: sie stammen ausschliesslich aus biologisch, ohne Spritzmittel gezogenen Gemüsen. Darum:

Kein Fernsehen ohne ein Glas Biotta-Rüebli-saft!

Gute Gesundheit wünscht Ihnen

Biotta AG, 8274 Tägerwilen TG
Dr. H. Brandenberger

Eine moderne Mahlzeit beginnt mit einem Biotta-Gemüsesaft

nachzurennen. Ihr besonderes Arbeitsfeld war die Küche, und da konnte es denn vorkommen, dass das gesamte «Küchenpersonal», statt sich um das Abendessen zu kümmern, um die Tische rannte – Inuraling lachend und kreischend allen voran.

Ganz anders war Inongkian. Ihr fehlte das selbstbewusste Auftreten Inuralings, sie war eher still, bescheiden und fleissig. In ihrer ruhigen Art aber brachte sie manches fertig. Als ich mit den Mädchen zum ersten Mal in den Garten ging, sollten je zwei zusammen ein Beet hacken, mit Kompost versehen und für die Aussaat vorbereiten. Ich erinnerte mich an den ersten Kurs: Die Beete hatten grässlich ausgesehen, obwohl ich mir alle Mühe gegeben hatte. «Ach was», dachte ich, «ich sage gar nicht viel. Mit zwanzig Schülerinnen kommt das noch viel weniger gut heraus. Ich lasse sie einfach einmal machen.» Ich übergab Inongkian die Aufsicht und machte mir selber beim Kompost zu schaffen. Ich war nicht wenig erstaunt, als ich zurückkam und zehn schön in Reih und Glied zurechtgemachte Gartenbeete vorfand! Was ich ein Jahr zuvor nicht fertiggebracht hatte, das hatte nun Inongkian erreicht!

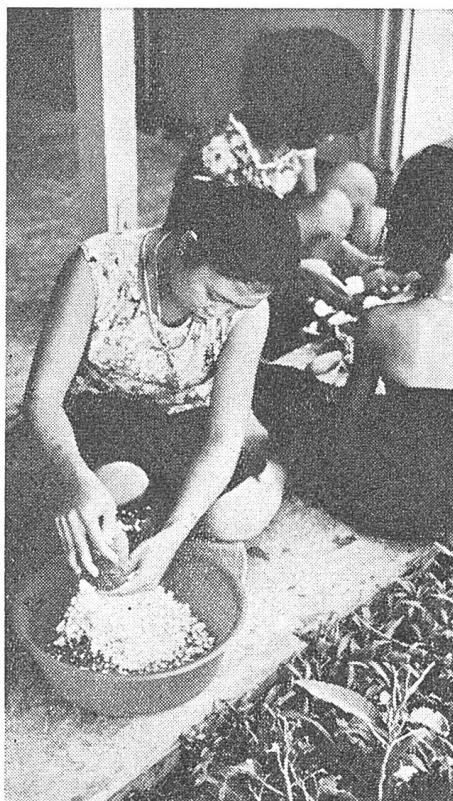
Christen und Heiden

Unsere Schule nimmt Heidinnen ebenso auf wie Töchter aus Christenfamilien, und ich habe es nie als meine Aufgabe angesehen, zu missionieren: Ich kann lediglich versuchen, mit den Mädchen zusammen ein Leben in christlichem Sinn zu führen.

Einmal wachte ich nachts um halb zwei auf. Vom grossen Schlafraum herüber hörte ich Lärm. Als ich nachsehen ging, sass alle Mädchen aufrecht nebeneinander und sahen sich ängstlich nach mir um. «Was ist denn mit euch los?» fragte ich. Da wiesen sie auf das kleinste der Heidenmädchen. Leichenblass und am ganzen Körper zitternd sass es da, Schweiss stand ihm auf der Stirn. Ihm hatte geträumt, es schlafte mit seinen Kamera-

dinnen in der Schule; da sei ein böser Geist gekommen, habe nach ihm gerissen und es zu fassen versucht. Schreiend war es aufgewacht und hatte dabei die Kameradinnen geweckt. Die Mädchen baten mich, mit ihnen zu beten, dann nahmen zwei, die aus dem gleichen Dorf stammten, die Kleine in die Mitte, und alle legten sich wieder zum Schlafen.

Mich beunruhigte der Vorfall. Ich fürchtete, das Mädchen möchte nach



Kochschule fürs Leben

dem nächsten freien Wochenende aus Angst vor solchen Träumen nicht mehr in die Schule zurückkehren. Wie erleichtert war ich daher, als die Kleine am nächsten Montagmorgen in Matunggung, wo ich sie und ihre Kameradinnen mit dem Landrover abzuholen pflegte, mit zwei riesigen Bananenstrümpfen einstieg!

Wenn ein Heide zum Christentum übergetreten will, so bedeutet das, dass er sich mit seiner Familie, seiner

Sippe, seinem Dorf entzweit. Denn nach Glaube und Gesetz der Rungus muss ja das ganze Dorf an den Opfern und Festen teilnehmen, die zu Ehren der Geister veranstaltet werden. Wenn jemand die Teilnahme verzögert, so schliesst er sich selbst aus der Gemeinschaft aus. Es wird ihm nicht länger möglich sein, so eng mit den andern zusammenzuleben, wie er im Langhaus dazu gezwungen ist. Er muss Familie und Dorf verlassen und sich anderswo ansiedeln. Ein Mädchen kann praktisch nur dann Christin werden, wenn es sich einen christlichen Bräutigam erwählt.

Viel bleibt zu tun ...

Als unsere Inspektorin aus Basel uns besuchte, wurde sie von den Rungus gebeten, eine zweite Schule auf der Bengkokahalbinsel einzurichten. Ein schöneres Kompliment hätte ich mir von den Eingeborenen nicht wünschen können: Offenbar war ihnen der Sinn unseres Bemühens nun doch deutlich geworden.

Es ist augenfällig, dass sich die Mädchen nach einem Jahr Haushaltungsschule verändert haben. Sie sind aufgeweckter, sie stellen Fragen, sie haben denken und überlegen gelernt. Sie verstehen jetzt ein wenig vorauszuplanen, und sie sind viel aufgeschlossener allem Neuen gegenüber. Ob sie sich einmal aktiv beteiligen werden an der Lösung der vielen Probleme, welche die Zukunft ihrem Land und ihrem Volk bringt?

Es gäbe noch viel zu tun. Man müsste die Mädchen später in ihren Dörfern besuchen können, mit ihnen reden und sehen, welchen Nutzen sie aus dem Gelernten gezogen, was sie übernommen haben und wo sie vor dem «Besserwissen» von Mutter und Schwiegermutter resignierten. Es wäre wichtig, zu wissen, welche Schwierigkeiten sie überwinden müssen, wenn sie im Busch das verwirklichen wollen, was wir in der Schule üben. Ich hoffe, dass wir bald einmal zu zweit hier wirken können. An Arbeit wird es uns nicht fehlen.