

Objektyp: **Issue**

Zeitschrift: **Schweizer Frauenblatt : Organ für Fraueninteressen und Frauenkultur**

Band (Jahr): **15 (1933)**

Heft 45

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

kung war von starker der Einfluss der Frau... (text continues)

Vom Wirken unserer Vereine.

Präsidentinnenkongress der Sektionen des Schweizerischen Frauenvereins, 29. Okt. 1933.

Diese Konferenzen, aus kleinen Anfängen entstanden, haben sich zu bedeutenden Tagungen entwickelt. Nicht die Präsidentinnen allein nehmen an ihnen teil, sondern die Sektionen senden nun stützende Delegationen, weil diese Zusammenkünfte so reichhaltige Anregungen bieten, den Mut zur Selbstkritik zu wecken und das Gefühl der Zusammengehörigkeit zu vertiefen. Das Hauptereignis galt dem Problem, das gegenwärtig die ganze Schweiz beschäftigt: dem Wert und Sinn der Demokratie.

Die Frauenbewegung und die Demokratie... (text continues)

nen wie Mittel für unsere Propaganda... (text continues)

Wertschein



für eine Gratisprobe Marylan-Creme und für eine Broschüre über Schönheit und ihre Erhaltung. Schicken Sie diese Anzeige mit Ihrer genauen Adresse sofort ein, damit wir die Gratisendung an Sie abgeben lassen können. Sie werden ersäunt sein, wie schnell und leicht Sie mit Marylan-Creme Ihre Haut wirklich reinigen und von allen Unreinheiten befreien. Die Gesichtszüge werden wieder strahlend, Falten und Runzeln verschwinden.

Die durch die Behandlung mit Marylan-Creme kräftig durchblutete Haut gibt Ihnen das Gefühl der Frische.

Unsere 2000 Gratisproben, die wir diesmal verteilen, sind schnell vergriffen, deshalb sollten Sie diese Anzeige mit Ihrer Adresse versehen und sofort einsenden an: Marylan-Vertrieb, Goldach-St. Gallen 130.

Sport im Hause.

Jede Frau, ob beruflich oder häuslich tätig, sollte dem Zimmerturnen Aufmerksamkeit schenken. Im Winter ist das Zimmerturnen notwendiger denn je. Gilt es doch, durch körperliche Arbeit im Turnen auszusüßeln, was die Stubenhockerin und der verengerte Aufenthalt im Zimmer dem Körper zuzuführen. Gilt es doch, gerade die Widerstandsfähigkeit des Körpers gegen Krankheitskeime zu vergrößern, oder doch mindestens dem Sommer gegenüber gleichzukommen. Und doch scheint der Winter für das Zimmerturnen am wenigsten zu sein. Da ist es das kalte Zimmer, das die Freude am Turnen überdeckt, dort die größere Müdigkeit von der Arbeit — meist werden am eher die überreizten Nerven bran schweben, als das Turnen, was nicht nicht mehr tunen zu mögen. Man muß sich aber gründlich klar machen, daß das Zimmerturnen keinen großen Wert gerade im Winter hat.

Unlust und schlechte Müdigkeit gelassen, streng genommen, gar nicht, denn Unlust und Müdigkeit vermindern beide gerade durch ein paar ausübende Übungen und vor allem durch eine kurze Abkühlung. Erfrischen dagegen und das kalte Zimmer zu nehmen. Wer nicht den ganzen Sommer durch regelmäßig geteilt und das auch in den kalteren Herbsttagen fortgesetzt hat, der darf es wirklich nicht ohne weiteres wagen, im kalten Zimmer mit dem Turnen zu beginnen. Es empfiehlt sich dadurch eine Reihe von Wärmegewinnungsmaßnahmen zu suchen, die aber gegenüber dem Turnen ganz zu Unrecht in Widerspruch bringen wird. Wer erst jetzt mit dem Turnen beginnt, der muß entweder im geschützten oder doch gut ausgemauerten, mindestens 12 Grad Celsius warmen Zimmer aufwärmen, kann man sich in durch intensives Arbeiten leicht rasch große Körperwärme erturnen, oder gerade dem Zimmerturner fehlt die Gewandtheit zu raschen und guten Ausführung der Übungen. Man turne deshalb im kalten Zimmer anfangs vorläufig, in locker, aber nicht zu leichter Kleidung. Zuerst, bei jeder Übung kann man die Fenster leicht öffnen, wenn möglich oder durch einen Zuvorhang wieder schließen, so daß die Außenluft nicht direkt zum Körper strömt. Zuerst kommen die wärmenden Gewandungen dran: Perlenband, Injunktummenten, Schweißband, Knieband, rasches Zimmerturnen, wenn möglich, den Bewegungen, Armstreichungen usw. Erst, wenn der Körper warmgemacht ist, geht man zu den Atmungsübungen und den auf dem Boden auszuführenden Sitz-, Steh- und Streckübungen über, trotzdem man normalerweise mit den Atmungsübungen beginnt und solche stets als Zwischenübungen einfließen.

Wer einmal einige Gewandtheit im Turnen hat — es geht ganz gut ohne besondere Apparate —, der kann in fünf Minuten den ganzen Körper wirklich wärmen, indem alle Muskeln betätigt werden und die Hauterwärmung eintritt. Im Winter ist auch den Futurturnen vermehrte Beachtung zu schenken. Manche Winterbeule nimmt vor dem Turnen Weiswasser, wenn frühzeitig damit begonnen wird. Nach dem Turnen wäscht der Körper stets abgewaschen, je nach Gewandtheit lauwarm oder ganz kalt — und dann recht tüchtig frostfrei. Nur ganz selten anfeuchten, ohne Seife, den Körper abreiben, damit sich die Poren zusammenziehen. Der Wechsel von warm und kalt ist die Fortbildung für unsere Poren, die durch die kalte Poren schließt, rascher auf Temperaturveränderungen zu reagieren, also den Körper besser beschützen können. Kaltwasser, rasch abreiben Poren sind die beste Garantie gegen die Winterkrankheiten, deshalb: im Winter regelmäßig turnen! W. S. G.

Berichtigung... (text continues)

Vom Büchern.

Eine neue Folge von Gotthelf-Worten... (text continues)

gibt Helene Keller unter dem Titel „Von ordentlichem Treiben und göttlichem Walten“ im Verlag Franke, Bern, heraus.

Unstetig so sagen, daß, wo Gotthelf-Worte zu lesen sind, immer Aufrichtung, Belehrung, gesunde Lebensweisheit und Hinweis auf Wichtiges gegeben wird. Gekürzt und gepunktet sind abnormenartige Stoffgebiete zusammengefasst, so z. B. vom Wesen der Liebe und Ehe, vom Vater, Mutter und Kindern; vom Erziehung, Schule und vom Krieg zur Arbeit; vom Haben und Nichthaben; vom Land- und bürgerlichen Leben; vom Welt und Weltlich; vom Helfen und Helfen; das Göttliche vergisst, das Einige kommt, u. i. f.

Wer in dem schlichten kleinen Bände blättert, dem wird zum Erlebnis, was Gotthelf selbst sagte: „Es ist eine wunderbare Sache um die Macht des Wortes... Wie oft ist nicht das Wort in Dingen gebrungen, hat Seine von den Dingen abgelenkt.“

Phosfarine Pestalozzi

stärkt Knochen und Muskeln für in Wachstum befindliche Kinder. Das Nahrungsmittel **PESTALOZZI** in Schwarz-Tee genommen, wirkt appetitanregend. 500 g. Büchsen Fr. 2.25 in Apotheken, Drogerien, Delikatessengeschäften. P. S. 12-L. Das Pestalozzi feiert sein 25. Jubiläum.

die Frauenpreise.

von den über 1200 schweizerischen Zeitungen und deren Einstellung zur Frauenbewegung. Das Schweizerische Frauenblatt und das Mouvement feministique haben die Frauenpreise, die ganz unentgeltlich für die fortschrittlichste Frauenzeitschrift der Abonnentenliste konnte und sollte viel beträchtlicher sein, und es wurde dabei ausgesprochen, daß wir, Frauen, viel zu wenig über für unsere Sache aufbringen und uns ganz anders finanziell einrichten könnten. Was die Frauenpreise anbelangt, die von männlicher Seite kommen, konnte doch bemerkt werden, daß ihre Haltung gegenüber der Frauenbewegung eine merkwürdig anerkennende ist, als noch vor zehn Jahren, wenn auch Berichte, von Frauen kommen, wie gewöhnlich, und geändert werden. Ein warmes Gebeten wurde den Frauen in der Frauenpresse ausgesprochen, den „Pouilles du Dimanche“, „Signal“ und der „Femelle du Dimanche“, Zeitungen, die alle drei nicht mehr bestehen, aber einst mutig für die Frau und ihre Ziele gekämpft haben.

Widerstandskraft gegen Witterungsunbill!

Zu keiner Zeit erkranken so viele Menschen wie an nasskalten Spätherbsttagen. Dagegen muss man sich wappieren, indem man im Körper eine Kraftreserve anlegt, die ihm erlaubt, dem Angriff der schlechten Witterung auf die Gesundheit zu trotzen. Diese Kraftreserve wird geschaffen durch eine Tasse Ovomaltine zum Frühstück, eine Tasse Ovomaltine als Schlummertrunk. Ovomaltine ist der ideale Energie- und Kraftspender für kritische Tage. Ovomaltine besteht nur aus hochwertigen, leicht und vollständig ausnutzbaren Nährstoffen und enthält keinerlei verbilligende Zusätze. Es gibt nur eine Ovomaltine, sie ist nicht billig, aber gut. Nehmen Sie Ovomaltine hauptsächlich auch an nasskalten Herbsttagen: Sie tun es Ihrer Gesundheit zuliebe!

OVOMALTINE stärkt auch Sie!

Ovomaltine ist in Büchsen zu Fr. 2.- u. 3.60 überall erhältlich.
Dr. A. WANDER A.-G., BERN



Qualität
Kolb Seifen
Marken
Seifenfabrik
Jak. Kolb, Zürich
P. 153 Z

Flechten
jeder Art, auch Bartflechten, Hautausschläge, frisch und veraltet, beseitigt die wiederwärtige Flechtenpilz „Myra“. Preis kleiner Topf Fr. 3.-, gr. Topf 5.-. Zu beziehen durch die Apotheken Florio, Glarus.

Frauen!
Werbet fleißig neue Abonnenten für Euer gutes Blatt! Abonnentinnen erhalten für jedes uns eingesandte Ganzjahresabonnement

Fr. 3.- Gutschrift auf ihr eigenes Abonnement, oder Fr. 1.50 auf jedes Halbjahresabonnement. Ihr habt nicht dem materiellen auch ein moralisches Interesse an der eifrigen Werbung, denn jedes neue Abonnement hilft mit am Aufblühen Eures Blattes. Die Administration.

Die Publicitas besorgt Inserate in alle Zeitungen und Zeitschriften der Welt.

Bemerkungen zu einem Vortrag von Gertrud von Le Fort.

Es wäre schön, wenn nur die Menschen schreiben würden, die dazu berufen sind, nur die, welche etwas zu sagen haben! Gertrud von Le Fort folgt einer hohen Berufung und hat die Aufgabe, eine Zeitgenossen. Bei ihren ersten Worten schon legt sie ein Jauber auf die Hörer und er zieht keinen Atem enger, je länger sie spricht. Der Klang der Stimme, die leise, fast monotone Art des Vortrags erregt in letzterem Maße dessen Sinn. Was ist die Bedeutung Gertrud von Le Fort? Sie ist eine Frau, die die Kirche, das Aufblühen im Glauben, es ist die G. S. G. durch das Göttliche. Wenn sie ihre „Spinnen an die Kreise“ liest, nein, ja, dann er-

Zu keiner Zeit erkranken so viele Menschen wie an nasskalten Spätherbsttagen. Dagegen muss man sich wappieren, indem man im Körper eine Kraftreserve anlegt, die ihm erlaubt, dem Angriff der schlechten Witterung auf die Gesundheit zu trotzen. Diese Kraftreserve wird geschaffen durch eine Tasse Ovomaltine zum Frühstück, eine Tasse Ovomaltine als Schlummertrunk. Ovomaltine ist der ideale Energie- und Kraftspender für kritische Tage. Ovomaltine besteht nur aus hochwertigen, leicht und vollständig ausnutzbaren Nährstoffen und enthält keinerlei verbilligende Zusätze. Es gibt nur eine Ovomaltine, sie ist nicht billig, aber gut. Nehmen Sie Ovomaltine hauptsächlich auch an nasskalten Herbsttagen: Sie tun es Ihrer Gesundheit zuliebe!

OVOMALTINE stärkt auch Sie!

Ovomaltine ist in Büchsen zu Fr. 2.- u. 3.60 überall erhältlich.
Dr. A. WANDER A.-G., BERN

