

Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **30 (1948)**

Heft 17

PDF erstellt am: **10.07.2024**

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.

Schweizer Frauenblatt

Offizielles Publikationsorgan des Bundes Schweizer Frauenvereine

Abonnementspreis: Für die Schweiz per Post jährlich Fr. 12.50...

Verlag: Genossenschaft 'Schweizer Frauenblatt', Zürich

Insertionspreis: Die einseitige Zeile...

Organ für Fraueninteressen und Frauenaufgaben

Laßt uns den Eid des alten Bundes hören

Wir wollen sein ein einzig Volk von Brüdern, in keiner Not uns trennen und Gefahr...

Friedrich Schiller in 'Wilhelm Tell'

Schweizerische Demokratie ist Gemeinschaft

Wenn wir alles bedenken, erkennen wir im Willen zur Schweiz zu allen Zeiten den Willen zur Selbstverwirklichung und Selbstbestimmung...

Je kleiner die Gruppen sind, desto besser können sie ihre Bestimmung erfüllen: den Menschen zum Herrn über sein Geschick zu machen...

Die Freiheitsbewegung von 1848 in Deutschland

Erinnerung meiner Mutter mitgeteilt von Anna Koller

Gruppen und Föderationen, die hier gestiftet und geschützt sind, weil sie sich und ihre Freiheit selber schufen...

Wie die Bundesverfassung von 1848 entstand

Eine historische Skizze zur bevorstehenden Hundertjahrfeier

Nach zeitgenössischen Quellen bearbeitet von F. Kaiser

Noch während der Vorbereitungen zum Sonderbundskrieg (1847) bestellte die 'Hohe eidgen. Tagsatzung' eine sog. Bundesrevisionskommission...

Kraft. Wir selber schaffen sie, sie ist Teil unseres Lebens. Der Staat, der dem Menschen die Heimat sichert...

ra listischen Auffassungen der innerschweizerischen Kantone, verfochten mit mehr oder weniger Klug und Geschick der Urner Regierungsrat...

geplant hatte. Die Kluff zwischen dem Volk und den 'Gehobenen', die man die Revisionsherren im Volk gelegentlich kritisierte, vergrößerte sich noch...

der Herrin. Ich erinnere mich noch gut, wie meine Mutter Kinder von Genden anfertigen durften...

„Wein oder nicht Wein“

— Was war die Frage... die an der Abstimmung der Migros über den Verkauf von Alkohol in ihren Betrieben entschieden wurde, wie wir in Nr. 15 unseres Blattes an dieser Stelle meistentätigst an dieser Abteilung...

Wer kommt auf den Herzberg?

Zum 3. Womenentwurf des Schweiz. Verbandes für Frauenstimmrecht am 8. und 9. Mai, 1948.

Zum dritten Mal erreicht uns der Appell auf einem Wochenendtreffen auf dem Herzberg. Es ist eine ausgezeichnete Idee, mit einer solchen Veranstaltung unter Berufung der Gelegenheit für staatsbürgerliche Weiterbildung und zugleich gedankliche Aussprache zu bieten...

Nach dieser Zweckbestimmung sollen diese Tagungen ein Mittel sein, um die Sache der Gleichberechtigung auf lange Sicht vorzubereiten und das Anliegen durch eine stets sich mehrende Zahl von aufklärten, überzeugten, einflussreichen und solidarisch gesinnten, ethisch-sittlich geleiteten Trägerinnen zu untermauern...

Die Erwartungsvollen und erwartungsreichen Teilnehmerinnen haben beide Male voll befriedigt von dem schönen, für diese Sache sinnvoll erweiterten Volkshochschulheim Fritz Hartmannweilers Wilden genossen. Nicht nur frisches Wissen und neue Erkenntnisse trugen wir mit heim, sondern auch das beglückende Erlebnis...

Das diesjährige Programm ist in dem Gedanken des 100jährigen Bestehens der Bundesversammlung gruppiert und dürfte deshalb von ganz besonderem Interesse...



Schweizerischer Verband für Frauenstimmrecht

Samstag, den 1. Mai 1948

XXXVII. GENERALVERSAMMLUNG IN FRIBOURG

TAGESORDNUNG:

Samstag, den 1. Mai, um 14.30 Uhr, im Hôtel de Fribourg

DELEGIERTENVERSAMMLUNG (öffentlich)

(Die Delegierten werden ersucht, ihre Delegationskarte vor Beginn der Versammlung gegen die Stimmkarten umzutauschen)

- 1. Aufruf der Delegierten; 2. Jahresbericht; 3. Kassenbericht und Jahresbeitrag (Antrag der Sektion Bern); 4. Beitrag an d. Schweiz. Frauensekretariat; 5. Ersatzwahlen in den Vorstand und Wahl von Rechnungsrevisoren; 6. Aufnahme von parteipolitischen oder konfessionellen Frauengruppen als Kollektivmitglieder (Art. 3 der Statuten); 7. Die Abstimmungen von Neuenburg und Zürich (Frau L. Nicoud und Frau Dr. A. Varschitz); 8. Verschiedenes

Abendessen in den verschiedenen Hotels; für auswärtig Wohnende im Hôtel de Fribourg

Um 20.15 Uhr: Öffentliche Versammlung im Hôtel de Fribourg (1. St.)

- Mme GONZENBACH, Bernes «Pourquoi les Bernoises demandent-elles le droit de vote communal»; Mme Dr. LEUCH, Lausanne «La mère de famille et l'Etat»; Me André BARRELET, avocat, Neuchâtel «Comment jugent les hommes»; Me Antoinette QUINCHE, avocate, Lausanne «L'importance des associations féminines»; Mme VICHNER-ALIOU, Présidente centrale, Bâle «Les citoyennes anglaises et suédoises»

1848-1948 HUNDERTJAHRE DER BUNDESVERFASSUNG

Öffentliche Kundgebung der Schweizerfrauen in Bern

Aula der Universität (Hochschulstrasse 4)

am 2. Mai 1948, um 10 Uhr

Vorsitz: Dr. Antoinette Quinche, Fürsprecher, Lausanne Frau E. Vischer-Alioth, Basel

- 1. Eröffnung... Dr. A. Quinche, Lausanne; Gruss der Tessiner Frauen... Fr. E. Bonzanigo, Bellinzona; Hundert Jahre Schweizer Demokratie... Dr. Elisabeth Frey, Basel; Die Staatsangehörigkeit der verheirateten Frau... Dr. J. Robert-Challandes, Bern; Die Arbeit der berufstätigen Frau... Fr. H. Stucki, Seminarlehrerin, Bern; Die zivilrechtliche Stellung der verheirateten Frau... Frau Haenni-Vüsser, Fürsprecher, Bern; Der Schutz der Familie... Fr. E. Kamacher, Fürsprecher, Genf; Die Bedeutung der Hausfrau... Frau M. Kissel-Brutschy, Rheinfelden; Die Sozialversicherungen... Frau A. Jannel-Nicole, Lausanne; Frau Dr. S. Preiswerk, Zürich; Frau L. Nicoud-Charpillod, Neuenburg; Frau Dr. M. Schwarz-Gagg, Bern; Fr. S. Renaud, Sekundarlehrerin, Genf

Die von der Versammlung gefassten Resolutionen werden dem Bundesrat zugestellt

Die Kundgebung wird gegen 16.30 Uhr beendet sein — Eintritt frei

Für das Schweiz. Aktionskomitee für Frauenstimmrecht: Antoinette Quinche

Für den Schweiz. Verband für Frauenstimmrecht: E. Vischer-Alioth

bürgerlichen Interesse und hoher Aktualität sein. — (s. Frauenblatt vom 2. April. Weitere Programme können besogen werden von Frau Dr. H. Thalmann-Antenen, Enfingerstrasse 3, Bern).

Die Volkshochschule

Nachklang zu der Arbeit von Dr. jur. H. Thalmann-Antenen, Bern.

„Die dringende und unerlässliche Aufgabe jedes demokratischen Staatswesens ist es deshalb, seine Bürger zum Gebrauch der Freiheit zu befähigen, sie als Menschen so weit zu bringen, daß ihnen Freiheit nicht Bügelhaftigkeit, nicht Herrschaft über den Schwächeren, nicht soziale Verantwortungslosigkeit bedeutet, sondern gewolltes Einfließen in die Gemeinshaft.“

Wesentlich immer predigte, wird für alle Zeiten gelten: Nur durch Erziehung, durch Bildung zu schönem, edlem Menschentum befähigen wir ein Volk zu reinem Staatsgeist und zu Gründung und Ausbau einer rationellen Heimat, in der es für alle Arbeit, Brot und Kulturfreuden gibt. Wohl verfügen wir Schweizer über ein gut ausgebautes Schulwesen, das vor allem Kindern, Mittelschülern, Studenten und Berufstätigen das Beste zu geben sucht. Was uns aber fehlt, ist die intensive reine Menschenbildung, wie sie vor allem die Dänen aber auch andere Nordländer tief durchgehoben zu höchsten Graden treiben. Auf dem Gebiet der Volkshochschulen möchten auch wir die kulturwürdigen jungen Erwachsenen aus allen Volksteilen für einige Monate vor allem zu einem schönen Leben in warmer Gemeinshaft bei Verwirklichung ethischer Forderungen vereinigen. Den Geist zu wecken und die Seele auszuweiten und zu bereichern, sollte uns weiter ernstes Anliegen. Möglichst viele Volksgenossen möchten wir gewinnen für ein wertvolles Aufleben in Liebe, Güte, Wahrheit und Recht.

fall, aber wissen Sie, was das bedeutet? Ich verfiel ihm, es ist kein Zufall, auf die wir alle genau, was das Wort bedeutet. Worauf er sich die Worte „zum Anbieten“ ausbat. Ich gab sie ihm, wir teilten uns die Hände, und er begleitete mich nach ein Stück Weges, nicht ohne hier vorher zu erkundigen, ob es mir nicht unangenehm sei, mit einem Mann im Arbeitsgarn zu gehen.

Nun möchte ich erst recht den Friedlichsein zu bezeugen, wo die Märgelarbeiten befähigt sind. Lante ging jeden Tag mit mir, Sammlungen zu befehlen, oder Ausstellungen zu befehlen. Sie sagte sich also auch die Mühsal und trippelte geduldig, wenn auch teilnahmslos, auf und ab, während ich Namen, Alter und Beruf von den Gedienten las und mit meine Gedanken machte. Beim Mittagessen um vier Uhr fragte Onkel: „Nun, was hast du heute vormittag gemacht?“ Ich berichtete in aller Unschuld: „Wie seid ihr denn dazu gekommen?“ rief Onkel schlagend ich eintrüffel, und Lante behauptete: „Berichte mir doch gern den Ort mal genauer, von dem so viel gesprochen wird.“ Da ging mit ein Wappchen auf über die politische Meinung dieser sonst so lieben Menschen: Reaktionen also, „Audwörter“, wie wir sie in Lante genannt hatten.

stetig debattiert: da plötzlich Geschrei auf der Straße! „Bei der Petterskirche ist geschossen worden. Man hat Barrakaden!“ Tumult, Getöse, Soldatenmarschschritt. In unserer stillen Heiligen Gelände — damals das Wohnquartier der Gescherten und Schulmänner — war weiter nichts Gehörtes. Auf die Straße durfte ich nicht, und vom offenen Fenster hörte man mich weh. Untere tapferen Griechen, eben um 3/4 einander verfielen, wie die Kämpfer bei Marathon, waren verwunden, wie Spreu vor dem Winde, einige Hüte und Heberjäger in der Eile treulos im Stiche lassend.

„Enehlage, von Politik nicht geredet werden dürfe. Aber Onkel Carl, Hofprediger König Wilhelms des Vierten, durfte — um eine reaktionäre Bemerkung machen, und Onkel Wunder, ein wackelnder Demokrat und Heiner Feuerlof, exprobierte. Die jeweiligen Anhänger aller Schattierungen ergrieffen Partei, und sofort war eine bitterböse Redebühne im Gange. In diesen Familien kam es damals zu Ehehebungen, Eltern sagten sich von den Kindern, Kinder von den Eltern los, und Geschwister, die ein Herz und eine Seele gewesen waren, fanden gegeneinander auf. So heftig wirkte der politische Zündstoff!“

lichkeit und sie befreiten von der Geringe den Vermerterialfrens und dem Verfinfen in erschöpfenden, erntenden niederen Genuss. Wie der prächtige erste bündische Volkshochschullehrer Christen Kold hätte auch wir im Sinn z. B. den Bauern zu erziehen, von etwas anderem zu reden als „von den Dänen, die sie letztes Jahr hatten, von den Dänen, die sie dieses Jahr haben und von den Dänen, die sie nächstes Jahr haben werden.“ Wohl soll der Tag ernie, angestrengte Berufsarbeit bringen; aber er müßte auch morgens verberühungvoll niedersagen aus der Geringe, abends erlösend in sie versetzen und vom Glanze Ästhetik reichlich überfließen lassen. Manah einem Balfre es dann vielleicht ergeben, wie jenem i nischen Bauern, der durch Grundtrog den geistigen Begründer des bündischen Volkshochschulwesens zu einem höheren Leben ermedt wurde und der darüber begeistert schrieb: „Nach recht seine Gestalt, wie ich sie damals sah, lebendig vor meinen Augen, als ob es nicht 27 Jahre, sondern ein Tag wäre seither. Nicht einen einzigen Augenblick verdrängte ich Müge und Gebante von ihm während der fünf Viertel Stunden, aber wie es mir vorkam, nur ebensoviele Minuten dauernden Vortrages, und mir schied noch, ich sehe und höre Danebrag (das bündische Reichsbanner) flattern über seiner Haupt ... Jede Seite in meinem Innern überbehalte ... Es war für mich — und gewiß auch für viele andere — volle Wahrheit, was er am folgenden Tage lang:

Wie ein Donner klang das Wort, flachte über Wäldern, traf mich wie ein Blitzschlag, war es Klang auf Wogen.

„Das ist der bedeutendste Tag in meinem Leben“, rief ich, als er zu Ende war, und noch immer liegt er vor mir als der inhaltvollste, den ich erlebt ... Jetzt hätte ich etwas, für das ich leben konnte.“

So beglückt waren die ersten Teilnehmer an den Kursen bei Christen Kold, daß sie ihn hatten, auch Frauen aufzunehmen, damit ihnen daselbe Best eblühle.

Freigelegt würden auch bei uns die ehemaligen Volkshochschuliker das neue alte Leben in Familie, Gemeinde und Staat weiterführen und so zu den besten besten Führer der neueren kulturwürdigen Bürger, die unermüdet immer noch Förderung verlangen, werden. Kann man sich höheren Segen für eine Demokratie denken? Und müßte nicht schließlich daraus auch uns Frauen die längst selbstverständliche Forderung nach politischer Gleichberechtigung endlich erfüllt werden?

Und damit wären wir bei der Bitte angelangt, Helft mit beim Ausbau eines blühenden schweizerischen Volkshochschulwesens! Wir haben viele, viele neue „Freunde“ nötig. Mit einem jährlichen Mitgliedsbeitrag von mindestens 2 Fr. könnt ihr euch zu uns anschließen. Bitte, sendet den begehrenden Beitrag an den Kassier Fritz Bachmann, in der Sommerla 14, Zürich K. Gruber-Rell-K&K

Internationaler Frauenbund

Vom 10. bis 13. Mai hält der Vorstand des Internationalen Frauenbundes (Conseil International des Femmes) in Zürich seine diesjährige Gesamtsitzung. Neben ihm sind in Vertretung aus dem Raum Nordamerikas (aus den USA, Canada, Südamerika, Südostasien, Indien und Australien) nicht möglich die Reise zu unternehmen; die Mitglieder aus Europa (jedenfalls Belgien, England, Frankreich, Norwegen, Holland und der Schweiz) werden vollständig erwartet. Der Internationale Frauenbund ist bekanntlich die älteste und umfangreichste internationale Frauenorganisation, 1888 gegründet.

Die Statuten umfassen keine Ziele wie folgt:

- 1. Eine Verbindung herzustellen zwischen Frauenorganisationen aller Länder der Welt zwecks internationalen Austausches im Hinblick auf kulturwürdigen Gleichheit für das Gemeinwohl, das Wohl der Familie und des Einzelnen; 2. auf die Befähigung alles dessen hinzuwirken, was die Frauen dem Lande nützt.

Da der Bund Schweizerischer Frauenvereine dem Internationalen Frauenbund angeschlossen ist, wird jedes Mitglied eines Bundesvereins zugleich Mitglied des I. F. B. Ueberdies besteht die Möglichkeit der besten Mitgliedschaft, auf drei Jahre oder auf Lebensdauer. Das Internationale Bulletin, dessen nächste Nummer im Mai erscheinen wird, kann von jeder-mann abonniert werden.

Nachdem im Herbst 1947 eine Schweizerische Präsidentin gewählt wurde, sedelte im Januar 1948 auch das Sekretariat nach Zürich über; es ist Franziska

halt in Zürich aufgebracht hat, ist mit heute noch unbefriedigt. Was kann aber eine Mutter nicht? Ein Bubenwort sagt: „Der Glaube verleiht Berge.“ Mutterliebe kann noch viel mehr. Die Reise war ohnehin kein Vergnügen; auf der Eisenbahnfahrt durch Baden hörten sie die Schiffe knattern, mit denen sie gefangenen Freischütz, recht raffiniert nach den Augen ihrer Kinder, Frauen und Bräute, niedergeknallt wurden. Und die Soldaten füllten nicht, daß sie ihre eigenen Brüder mordeten.

Geimach nach meiner Mutter trieb mich später für einige Tage nach Xanten, wo es sich bald herausstellte, daß das Leben im Hause meines schrittlichen Onkels sich zu jugendlich hatte, daß eine Trennung nötig wurde. Mutter und Schwester überlebten nach Zürich, ich lernte nach Berlin zurück, um meine Studien fortzusetzen und mir die Fähigkeit zu erwerben, Geld zu verdienen und mich selbständig zu machen.

Sie enden die Erinnerungen meiner Mutter an das „Tolle Bahr“. Als vor etwa zwanzig Jahren ein kleines Tagereport: aus der Wädhengzeit meiner Mutter bei einem herrlichen Photographen lag, ließ ich sehr alter Zirkler sehr darauf und rief: „Aber das ist ja Berta Ripa, zu meiner Zeit die i Musiklehrerin in Zürich!“ Ich selbst erinnere mich, von ihr die Namen Schulthess-Kochberg, Kähler-Schulthess, Velmolt, Früh, gehört zu haben. Was Spitteler lag gern in ihrer Sozietät und grübelte über keine müßige Bestimmung. Den Sohn Fr. Th. Wilders hat sie von kleinen Gymnasialjahre an bis in seine Stubentzeit fächerlich geleitet. Ebenso einen jungen Wädheng Volkshochschuliker, seinen Bruder. Er hielt Johannes Kottke und wurde nachher, unter Ver-

3 untergeordnet und steht für internationale Auskünfte über Fraueninteressen zur Verfügung.

Frauenweltbund für gleiches Recht und gleiche Verantwortung

Vom 25. bis 31. Mai sollen in Rom am Sitz der Allianz femminile italiana, 22, Piazza Augusto Imperatore verschiedene Sitzungen des Weltbundes stattfinden, speziell für die Mitglieder des Internationalen Komitees, in dem die Vorsitzenden der angeschlossenen Nationalverbände sitzen. Außerdem sind folgende internationale Kommissionen dazu aufgerufen worden: 1. Frieden; 2. Gleichheit der Moral; 3. Gleichheit der zivilrechtlichen und politischen Stellung für Mann und Frau; 4. Wirtschaftskommission. Vorgehen und Bezeichnungen über: „Wo steht die Frauenbewegung? Wie kann der Weltbund den Verbänden helfen in Ländern mit und in Ländern ohne Frauenstimmrecht? Wie können die Frauen in und außerhalb des Hauses die wirtschaftliche Unabhängigkeit erlangen?“ Ferner wird der folgende Kongress im Jahre 1949 beprochen, und an einer öffentlichen Abendversammlung soll gesprochen werden über „Der Friede und die Demokratie“. Man hofft auf eine Beteiligung von Frauen aus dem nahen Osten und mit ihnen eine besondere Sitzung unter dem Motto abhalten: „Frauen des Ostens und des Westens“.

Essen Sie auch reichlich Vitamine?

Man hat lange Zeit geglaubt, daß es zu unserer guten Ernährung ausreicht, wenn wir mit den Nahrungsmitteln: Kohlehydrate, Fette, Eiweiß und fettlösliche Vitamine genügend versorgt sind. Man hat sich aber mit der Zeit, daß in unseren Speisensystemen gewisse chemisch nicht nachweisbare, in winzigen Mengen vorhandene Nährstoffe enthalten sein müssen, deren Anwesenheit für ein gesundes Leben einfach notwendig ist. Mangel an diesen Stoffen führt zu Krankheiten, die sich oft sehr langsam, aber doch stetig, bemerkbar machen. Sie sind an ausgesprochenen Vitaminmangel! Sie brauchen deshalb nun aber wirklich nicht zu Tode erschrecken, aber gar übermäßig, wegen eines solchen Mangels werden, denn das Rezept hierfür lautet einfach: „Genießen Sie fortan viel Gemüse und auch reichlich Obst!“ Mangelkrankhafte Zustand des Körpers, wie beispielsweise abnorm auftretende große

Müdigkeit, Stomatitis, Kachexie, Verdauungsstörungen, sogar nicht selten Fieberzustände, läßt sich vom Arzt leicht auf Vitaminmangel zurückführen. Die Vitamine, welche in den Nahrungsmitteln in sehr geringen Mengen vorkommen, sind für den gesamten Stoffwechsel unentbehrlich. Fehlen sie oder sind sie eben nur in ganz ungenügenden Mengen vorhanden, so liegt halt begrifflichweise der Stoffwechsel daneben, worunter in erster Linie die Blutbildung leidet und durch die Schwäche des Organismus die Empfänglichkeit für Infektionen aller Art gesteigert wird. Der gänzliche Mangel an Vitaminen mit den dadurch bedingten Mangelkrankheiten ist in Amerika selten, hingegen in den europäischen Kriegs- und Vorkriegsgebieten äußerst häufig anzutreffen, und selbst auch in normalen Zeiten machen sich zu gewissen Jahreszeiten die Folgen von ungenügender Vitaminzufuhr hart fühlbar. Das Anzeichen der Infektionsfähigkeit in den Frühjahrsmonaten wird hauptsächlich auf den Mangel an frischen Gemüsen und ebenfalls frischen Obst zurückgeführt, und auch der weitgehende Erfolg des vitaminreichen Vollkornbrottes durch das reich vitaminarme Weißbrot wird für ähnliche Folgen verantwortlich gemacht. Wir sollten daher unter allen Umständen die gemüse- und obstreiche Zeit ausnützen, um uns genügend mit „eisernen“ Reserven im Körper für den Winter einzubeden. Jedes Obst und Gemüse besitzt wenigstens eines der uns inwischen bekannt gewordenen Vitamine: A, B, C, D, E oder F; die stellen eben wichtigste Nähr- und Schutzstoffe dar. Vor einer solchen Ernährung, in der geeignete Vitamine und somit gewisse Ergänzungsstoffe fehlen, hüte man sich. Der Bedarf ist eben abhängig von der Ernährung und vom Alter, nicht zuletzt auch von der jeweiligen Jahreszeit. Anfränglich glaubte man, solche Zustände einfach durch die Zufuhr von genügend Vitaminen behandelbar zu können. Es zeigte sich aber, daß man damit in den meisten Fällen absolut nichts fürbarte, sondern den bestehenden Krankheitszustand nur noch wesentlich verschlimmerte. Die verschiedenen Vitamingruppen zeigen halt jede eine andere Wirkung im Körper, deshalb muß der Arzt bei Vitaminmangel den Erkrankten ganz individuell behandeln, ein darauf los essen von allen möglichen Vitaminen könnte nur unheilvolle Folgen im Organismus zeitigen. Man unterscheidet ganz verschiedene Arten, die zum Teil in Fetten und zum Teil in Wasser löslich sind. Als spezielle Vitaminwirkungen, die von den meisten Arten ausstrahlt werden können, sind hervorzuheben die Anregung des Wachstums, die Aufrechterhaltung des

natürlichen Widerstandes gegenüber Infektionen, die Verstärkung von Krämpfen und von Blutungen, die normale Knochenbildung und die Magen-Darm-Funktion. Unter den nicht spezifischen Wirkungen, die auch von anderen Stoffen ausgelöst werden können, sind hervorzuheben die Hebung der Widerstandskraft gegen Infektionen, die Entgiftungsfähigkeit, die Antifäulniswirkung, die antituberkulöse Wirkung. Als Hauptlieferant der Vitamine ist in erster Linie der Lebertran zu nennen, in ihm wie in Butter, Eiern, Karotten, gelben Rüben ist in hohem Maße das Vitamin D zu finden. Das Vitamin A finden wir ganz speziell in Spinat, Erbsen, Salat, Tomaten, ferner in allen färblich getriebenen Obstarten (Apfeln, Pfäumen, Bananen usw.). Das Vitamin B findet sich vorwiegend in den Pflanzen. Sein Fehlen erzeugt die Tropenerkrankheit: Pellagra. Das Vitamin C ist vornehmlich in Zitrusen, Cranen, den meisten Kohlrarten, Spargeln, rohem Meerrettich und Kartoffeln enthalten und verbessert durch sein Vorhandensein das Auftreten des Skorbutus. Professor Windens an der Universität in Göttingen hat nun auch das Vitamin E gefunden, dem man eine besondere Bedeutung für die Fruchtbarkeit zuschreibt. Auch das Vitamin F ist uns seit einigen Jahren durch Coars und Burr bekannt gemacht worden. Durch Verfügen an Ratten, die man längere Zeit fettfrei ernährte, konnte man typische Mangelerscheinungen feststellen: Wie Stillstand des Wachstums, schwere Hautentzündungen und Haarausfall. Beim Menschen fehlt man fest: Daß ein Mangel an hochungesättigten Fettsäuren, schwere Hauterkrankungen, wie speziell Furunkulose zur Folge haben kann. Das Fett, das wir mit der täglichen Nahrung unserem Körper zuführen, hat einen wichtigen Einfluß auf unsere Haut und ihre zu verrichtenden, lebensnotwendigen Funktionen. Ich sage, daß der Körper hochungesättigte Fette als Schutz- und Heilmittel zugesetzt haben muß, will er gesund bleiben. In allen natürlichen Fetten wie in Lein-, Rohn-, Rüb-, Traubenkern-Öl, auch im Lebertran kommen hochungesättigte Fettsäuren vor, es handelt sich hier vor allem um die Linol- und Linolensäuren, die eben als freie Säuren oder deren Glyceride wirksam sind, und die der Mensch unbedingt braucht. In Vitamin F trifft man diese hochungesättigten Fettsäuren in wohlwunder Weise an, und man nimmt an, daß sie einen die Haut schützenden, sogenannten Säuremantel erzeugen, der aus Wasserlöslichen besteht. Gerade während des Krieges hat man das Aufsteigen dieser ungesättigten Fettsäuren in

höherer Form feststellen können und herausgefunden, daß man zur Bekämpfung dieses Leidens zu Vitamin F-Konzentrat greifen muß, die man inwertig einnimmt und außerdem mit Vitamin F-Salzen über eine längere Zeitspanne behandeln muß. Wichtig zu wissen ist ferner, daß in der gleichen Pflanze das Vitamin hauptsächlich in den Blättern enthalten ist, während die Kollon stets viel vitaminreicher sind. Die Gemüse, die mineralische Salze, Kalz, Phosphor, Eisen beinhalten, soll man stets nur dünnen, niemals etwas gar hart kochen oder abwallen. Das Obst wird am besten roh mit der Schale verzehrt, für empfindliche Mägen gebe man es fein zerhackt oder noch ärztlicher Vorchrift gekocht dem Patienten, denn es enthält nämlich wichtige Mineral- und Süßstoffe wie wohlwunder Frucht säure. Obst und Gemüse sind infolge ihres hohen Gehaltes an Zellulose wichtig für eine geregelte und zweckentsprechende Verdauungsfähigkeit. Dr. P. R.

Veranstaltungen

Zürich: Rencuemclus, Rämistrasse 26, Montag, 3. Mai, 17 Uhr: Literarische Session. Frau Beatrice von Steiger, Bern, liest die Erzählung „E Härechud“ von Rudolph von Tadel. Gertrud Furrer-Schneider, Sopran, bringt Lieder aus der Tototo-Zeit. Eintritt für Nichtmitglieder Fr. 1.50.

RadioSendungen für die Frauen

sr. Montag, den 3. Mai, steht um 14 Uhr eine Rundsendung der Schweizer Frauen zur Veranlassung der am Programm, betitelt „Die Frau im Bundesstaat“. Ich richtig, auch Sie lernen in der Schule ein Italienisch! Im Grunde genommen möchten Sie diese Kenntnisse längst wieder ein wenig auffrischen. Manches Frey besitzt Ihnen gerne dazu, wenn Sie Mittwochs, den 5. Mai um 14 Uhr, die Sendung „Italienisch für die Hausfrau“ einschalten. „Mist im Kochtopf?“ Was tut sich da? Harry Schraemli wird dies um 18.30 Uhr, ebenfalls Mittwochs, den 5. Mai unverzüglich ausplaudern. „Wo der Gemütemode — Die Wäschschneiderin — De Schneugg!“ ergibt zusammengefaßt „Die halbe Stunde der Frau“, wie Sie jenseits Freitag um 14 Uhr ausgestrahlt wird.

Rebaffion:

Frau El. Studer v. Goumoucs, St. Georgenstr. 68, Winterthur, ~ 2 68 69.



Unmöglich!
daß es noch Haushaltungen gibt ohne Dampfkochtopf „Securo“
Damit kochen Sie zehnmal schneller.
Wir liefern ab Lager!

SCHWABENLAND & CIE AG ZÜRICH
Näschelerstr. 44 Tel. 25 37 40

Im Frühjahr
in die Mittelschule
ATHENAEUM
Dr. Ed. Kleimert
Zürich 8 32
Neumünsterallee 1
Tel. 32 08 81




Der heimelige **Teerbaum**
Marktgeisse 18
Bisteube
W. BERTSCH, SOHN
ZÜRICH

Die Pension „LES SAULES“
Mont-sur-Rolle
bietet Ihnen:
sorgfältige Verpflegung, Erholung,
Zimmer mit fließendem Wasser,
Komfort, wunderbare Aussicht auf
den See und die Alpen
Autobus-Halt: Mont Dessus
Tel. 7 56 51 Melles. Dufour
Das ganze Jahr offen!

Spindel
HANDWERK / KUNSTGEWERBE / HEIMARBEIT
St. Paterstraße 11 / Bahnhofstraße 31, Zürich 1
5 Minuten vom Paradeplatz / Telefon 23 30 89

Für die Sommerzeit:
Gartenmöbel
vorteilhaftes Hausbrauchs-Geschirr
für Ferienhäuser
Sommerstoffe
leichte, preiswerte Bastschuhe

SCHAFFHAUSER WOLLE



obi Raisin
Ein Traubensaft von besonderer Klasse
OBSTVERWERTUNGSGESELLSCHAFT BISCHOFZELL



Schmerzen in Fuß und Bein? da hilft
P. TREFNY
allein
Zürich 1 Rindermarkt 7
Gegr. 1848 - Tel. 32 22 87



Frisch-Ravioli vom Spezialgeschäft
In 3 Minuten sind
Traiteur Seiler's
schmackhafte Frisch-Ravioli gekocht (Respekt auf der Packung)
Hergestellt aus Feig: Eiern, Weismehl, Öl
Füllung: Ia Fleisch und Aromaten
deshalb so nahrhaft!
Preis: 100 g Fr. -.80, Pack: Kartons à 300 g
Punkte: 100 Mehl
Die **LEILA-Ravioli** in Dosen sind wieder erhältlich!
Uranistrasse 7 Telefon 37 49 77

Hotz A.G. TEIGWAREN
sind Vorzüglich



J. Leutert
Spezialitäten in Fleisch- und Wurstwaren
Metzgerei Charcuterie
Zürich 1
Schützengasse 7
Telephon 23 47 70
Filiale Bahnhofplatz 7
Telephon 27 48 88

FANNY MEYER
Poststr. 8 | Zürich
Mercerie | Bonneterie

Strümpfe
Wäsche
Busen
Echtpan etc.
Kragen
Krawatten
Hosenträger etc.
Herrenwäsche

Insertate
haben Erfolg
im
Schweizer
Frauenblatt

PUTZARTIKEL
6 x zu frieden
ist jede Hausfrau bei Verwendung von Finslers erstklassigen Putzartikeln:

- Bodenwische „Münster“**
enthält Bienenwachs und Terpentin, verleiht glänzendem Boden eine glatte Oberfläche. Für Liebhaber auch verschieden parfümiert erhältlich.
- Grafitol**
Das klassische Mittel für gründliche Bodenreinigung in der glanzvollen Küche.
- Grafitol-Glanz**
ein vielbegehrtes Schönheitsmittel für die tägliche Pflege aller Böden. Wischt und glänzt in einem Arbeitsgang.
- Metallglanz „Münster“**
glänzt im Nu Silber und alle Metalle. Auch für Fenster anwendbar.
- Crystallwasser**
Es gibt viele Fleckenwasser, aber nur ein Crystallwasser.
- Möbelpolitur „Münster“**
seit Jahren beliebt zum Ausfrischen aller Möbel.

Alle diese Artikel erhalten Sie in Drogerien und einschlägigen Geschäften wo nicht direkt beim Fabrikanten:

Finsler im Meiershof AG
Münstergasse 18, Zürich 1
Telephon 24 72 56

FINSLER'S QUALITÄTSPRODUKTE