Zeitschrift: Zentralblatt des Schweizerischen Gemeinnützigen Frauenvereins = Organe centrale de la Société d'utilité publique des femmes suisses

Herausgeber: Schweizerischer Gemeinnütziger Frauenverein

Band: 30 (1942)

Heft: 11

Heft

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: 14.07.2025

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

N° 11 XXX. JAHRGANG Erscheint am 20. des Monats BERN, 20. Nov. 1942

Zentralblatt

Organ des Schweizer. gemeinnützigen Frauenvereins

Organe central
de la Société d'utilité publique des femmes suisses

Abonnement:
Jährlich Fr. 2.40; Nichtmitglieder Fr. 3.70

MOTTO: Gib dem Dürftigen ein Almosen,
du hilfst ihm halb —
Zeige ihm, wie er sich selbst helfen kann,
und du hilfst ihm ganz.

Redaktion: Frau Helene Scheurer-Demmler, Bern, Obere Dufourstraße 31 · Telephon 2 15 69
Administration (Abonnemente u. Inserate): Buchdruckerei Büchler & Co., Bern, Marienstr. 8. Postcheck III 286
Postcheck des Schweizerischen gemeinnützigen Frauenvereins (Zentralquästorin Zürich): VIII 23782

Nachdruck ist nur mit Erlaubnis der Autoren und der Redaktion gestattet

Schweizerische Sozialpolitik in Kriegszeiten

Auszug aus der Schrift **« Die soziale Schweiz »**, herausgegeben durch den Chef der Eidg. Zentralstelle für Kriegswirtschaft, Fürsprech H. Schaffner.

Es bedarf wohl keiner besonderen Beweisführung, daß die soziale Verpflichtung und Verantwortung überall in unserem Lande heute viel stärker ausgeprägt ist als während des letzten Weltkrieges. Viel tiefer als damals ist in unserem Volke das Bewußtsein verankert, daß es Aufgabe der staatlich organisierten Gemeinschaft sei, kriegsbedingte Notstände zu lindern und den weniger bemittelten Volksschichten das wirtschaftliche Durchhalten zu erleichtern. Rein äußerlich schon tritt die erhöhte Bedeutung, die dem sozialen Faktor in der gegenwärtigen Zeit zuerkannt wird, dadurch in Erscheinung, daß innerhalb der kriegswirtschaftlichen Organisation das *Kriegs-Fürsorge-Amt* als gleichberechtigte und gleichwichtige Behörde sich dem Kriegs-Ernährungsamt, dem Kriegs-Industrie- und -Arbeits-Amt und den anderen kriegswirtschaftlichen Ämtern zugesellt hat.

Sozialpolitik und Sozialfrage, wie sie heute unter kriegswirtschaftlichen Gesichtspunkten betrieben werden, unterscheiden sich sowohl ihrem Wesen wie ihrer Zielsetzung nach grundlegend von der Armenfürsorge. Bedauerlicherweise wird diese Tatsache immer noch nicht überall genügend gewürdigt, was zuweilen zu psychologischen Hemmungen führt und unter Umständen sogar den Erfolg einzelner sozialer Maßnahmen beeinträchtigen kann. Es ist deshalb notwendig, zu wiederholen, was Direktor Saxer, Chef des Eidgenössischen Kriegs-Fürsorgeamtes, an der XXXV. Schweizerischen Armenpflegerkonferenz in Basel hervorgehoben hat, nämlich, daß es *Aufgabe der Fürsorge ist, die Armenpflege überflüssig zu machen.* Die Fürsorge steht demgemäß *vor* der Armenpflege. Je ausgebauter die Sozialfürsorge ist, je weiter die soziale Entwicklung fortschreitet und je wirksamer die Sozialpolitik die minderbemittelten und wirtschaftlich

schwächeren Bevölkerungskreise vor Not und Verarmung schützt, desto mehr schrumpft der Katalog der Armut zusammen und desto entbehrlicher wird die Armenpflege. .

In einer kleinen Schrift

« *Die soziale Schweiz, Sozialpolitik in Kriegszeiten* »

(Heft 1 der Schriftenreihe des Aufklärungsdienstes der Eidgenössischen Zentralstelle für Kriegswirtschaft) finden wir einen umfassenden Überblick über das, was bis dahin auf dem Gebiete der Kriegs-Fürsorge und -Sozialpolitik in unserem Lande geleistet worden ist. Zunächst werden die Sozialmaßnahmen geschildert, die schon vor dem Kriege bestanden, heute aber, angesichts der materiellen Bedrängnis weiter Volkskreise, besondere Wichtigkeit erlangt haben. Man hat vor dem Kriege zuweilen geltend gemacht, daß die Schweiz auf sozialem Gebiete nicht soviel leiste wie manche andere Länder. Diese Ansicht beruht ohne Zweifel auf einem Trugschluß. Der föderative Aufbau unseres Gemeinwesens bringt es mit sich, daß die sozialfürsorgerische Wirksamkeit nicht für das ganze Land bei einem oder einigen wenigen Ämtern zusammengefaßt worden ist. Bund, Gemeinden und Kantone teilen sich vielmehr in das mannigfaltige Gebiet der sozialen Hilfstätigkeit. Die bestehende Vielfalt erschwert naturgemäß einen Gesamtüberblick über unsere Fürsorgeeinrichtungen; wer sich orientieren will, bekommt zumeist nur einen Teilausschnitt zu Gesicht. In Tat und Wahrheit aber können sich die sozialen Leistungen der Schweiz durchaus sehen lassen, und zwar nicht nur im Hinblick auf die Höhe der finanziellen Aufwendungen, sondern auch im Hinblick auf die wirksame und nicht selten originelle Art der Durchführung.

Daß im Rahmen der kriegsgemäßen Sozialpolitik der *Schutz des Wehrmannes* einen breiten Raum einnimmt, versteht sich von selber. Hier ist in Gestalt der Lohn- und Verdienstersatzordnung ein ganz großer Wurf gelungen und ein Sozialwerk geschaffen worden, das, auf dem sicheren Boden der Volkssolidarität ruhend, nach mancher Richtung beispielgebend wirkt und für den Gemeinschaftswillen unserer Generation ein gutes Zeugnis ablegt. Gegenüber der Wehrmannsunterstützung, wie wir sie vom letzten Kriege her kennen und wie sie auch zu Beginn des gegenwärtigen Krieges als einziges Aushilfsmittel in Anspruch genommen werden mußte, unterscheidet sich die neue Regelung nicht bloß dadurch, daß ihre Leistungen bedeutend höher und den Bedürfnissen viel besser angepaßt sind. Mindestens ebenso stark fällt ins Gewicht, daß die Bedürftigkeitsklausel, die peinliche Nachforschungen über die Vermögens- und Erwerbsverhältnisse des Wehrmanns erforderte, dahingefallen ist und daß nach Lohn- und Verdienstersatzordnung jeder, der einer Ausgleichskasse angehört und die Bedingung der militärischen Dienstleistung erfüllt, Anspruch auf den Einkommensausgleich hat. Indem sämtliche unselbständig Erwerbende und der überwiegende Teil der selbständig Erwerbenden (gleichgültig ob sie militärdienstpflichtig sind oder nicht) Beiträge an die Ausgleichskassen entrichten, indem ferner die Arbeitgeber einen ebenso hohen Beitrag leisten wie ihre Angestellten und Arbeiter, gestaltet der Lohn- und Verdienstausgleich sich zu einer das ganze Volk umfassenden Kundgebung gegenseitigen Helferwillens. Zur *finanziellen* Tragweite dieses Sozialwerkes sei bemerkt, daß seit 1940 an Lohn- und Verdienstausfallentschädigungen bereits beträchtlich mehr als 400 Millionen Franken ausbezahlt worden sind, während im Laufe der vier Weltkriegsjahre 1914—1918

den Wehrmännern alles in allem an Notunterstützungen bloß etwas über 60 Millionen Franken ausgerichtet wurden.

Es erscheint ganz natürlich, daß der fruchtbare Gedanke des Lohn- und Verdienstausgleiches sind auch *außerhalb* des eigentlichen Wehrmannsschutzes durchzusetzen vermochte. Seit Frühling 1941 werden an Arbeiter, die kraft *Arbeitsdienstpflicht* in landwirtschaftlichen Betrieben eingesetzt werden, zur Bestreitung des Unterhaltes der am Wohnorte des Arbeitsdienstpflichtigen zurückbleibenden Familie Versetzungsentschädigungen ausgerichtet, die nach den Grundsätzen der Lohnersatzordnung bemessen werden. Auch bei Bauarbeiten von nationalem Interesse, auf die die Arbeitsdienstpflicht gleichfalls Anwendung findet, werden den aufgebotenen Arbeitern derartige Entschädigungen ausbezahlt; doch gelten hier andere Normen als beim landwirtschaftlichen Arbeitseinsatz.

Organisatorisch sind die besprochenen Kriegs-Fürsorgemaßnahmen nicht dem Eidgenössischen Kriegs-Fürsorge-Amt unterstellt. Für den Wehrmannsschutz besteht eine besondere Sektion beim Bundesamt für Industrie, Gewerbe und Arbeit; mit den Versetzungsentschädigungen für aufgebotene Arbeitsdienstpflichtige befaßt sich die Sektion für Arbeitskraft des Kriegs-Industrie- und -Arbeits-Amtes. In den Aufgabenbereich des Kriegs-Fürsorge-Amtes fällt dagegen die Regelung der *Sozialversicherung* für die in der Landwirtschaft und bei Bauarbeiten von nationalem Interesse eingesetzten Arbeitsdienstpflichtigen sowie für Angehörige von Arbeitsdetachementen, die weder militär- noch hilfsdienstpflichtig sind. Die Maßnahmen, die auf diesem Gebiete ergriffen worden sind, gewährleisten den Arbeitsdienstpflichtigen einen wirksamen Schutz bei Unfällen und bei Krankheiten. Wie weit dieser Schutz geht, ist beispielsweise daraus ersichtlich, daß die weder militär- noch hilfsdienstpflichtigen Angehörigen von Arbeitsdetachementen im Invaliditätsfalle gegenüber dem Bund Anspruch auf eine Invalidenrente haben, sofern sie beweisen, daß ihre Invalidität als Folge eines Leidens eingetreten ist, welches mit großer Wahrscheinlichkeit durch die Erfüllung des Dienstes im Arbeitsdetachement verursacht oder verschlimmert worden ist. Stirbt ein Detachementsangehöriger an den Folgen eines solchen Leidens, so haben dessen Hinterlassene Anspruch auf eine jährliche Hinterlassenenrente. Diese Rechtsansprüche gegenüber dem Bund erscheinen um so bemerkenswerter, als es sich nicht um Militärpersonen, sondern um Zivilarbeiter handelt.

Dem Kriegs-Fürsorge-Amt obliegt auch die Aufsicht über die Sozialversicherung auf den schweizerischen *Hochseeschiffen,* die aus Zweckmäßigkeitsgründen von privaten Versicherungsgesellschaften durchgeführt wird. Eine weitere Aufgabe dieses Amtes ist die Organisation und Durchführung des *Grenzsanitätsdienstes,* der insbesondere der Abwehr gegen die Einschleppung von Epidemien dient. Auch mit der Vorbereitung der Evakuation der Zivilbevölkerung hatte sich das Kriegs-Fürsorge-Amt zu befassen. Zeitweise nahm die Betreuung rückwandernder Schweizerbürger seine Kräfte stark in Anspruch. Das Amt überwacht sodann die Sammeltätigkeit zu wohltätigen und gemeinnützigen Zwecken; ohne seine ausdrückliche Genehmigung dürfen Sammlungen aller Art in unserem Lande nicht veranstaltet werden.

Je länger der Krieg und die Blockade dauert und je weiter die Teuerung fortschreitet, desto größere Bedeutung gewinnen die *Hilfs- und Verbilligungsaktionen,* die unter der Aufsicht des Kriegs-Fürsorge-Amtes mit finanzieller Unterstützung des Bundes von den Kantonen und Gemeinden zugunsten der minderbemittelten Bevölkerung durchgeführt werden. Bis dahin haben 20 Kan-

tone solche allgemeine Notstandsaktionen organisiert. Die Leistungen bestehen teils in Barzuschüssen, teils in der Abgabe von Gutscheinen für verbilligte Lebensmittel. Mehrere Kantone gewähren Mietzinszuschüsse; auch Pflanzland und Saatgut wurden im Rahmen dieser Aktionen (sei es zu stark ermäßigten Preisen, sei es unentgeltlich) vermittelt. Das Budget dieser Notstandsaktionen beträgt bis Ende 1942 für sämtliche beteiligten Kantone 14,4 Millionen Franken, wovon der Bund 4,8 Millionen Franken übernehmen wird. Zwei Kantone, die bis zum heutigen Tage keine Notstandsaktionen durchführten, nämlich Schwyz und Wallis, bereiten nun ebenfalls solche Aktionen vor; die übrigen Kantone beabsichtigen, sie im kommenden Winter fortzusetzen und teilweise zu erweitern.

Neben diesen allgemeinen Notstandsaktionen werden verschiedene Sonderaktionen durchgeführt, die sich auf *bestimmte lebenswichtige Waren* erstrecken. So erreichten für die Abgabe von *Kartoffeln* und *Obst* zu stark ermäßigten Preisen die Verbilligungsbeträge im Herbst und Winter 1941/1942 je eine halbe Million Franken. Abgegeben wurden 3,2 Millionen Kilos Obst und 5,7 Millionen Kilos Kartoffeln. Von den allgemeinen Notstandsaktionen wurden über 30 000 Familien mit mehr als 120 000 Personen erfaßt, von der Kartoffelaktion 41 000 Familien mit nahezu 160 000 Personen. Erwähnung verdient sodann die erste *Volkstuchaktion* dieses Krieges, bei der eine halbe Million Meter Baumwollstoff an minderbemittelte Familien und Einzelpersonen vermittelt wurde, und zwar zu einem gegenüber dem Ladenpreis um mindestens vierzig Prozent verbilligten Ansatz.

Für die kommenden Monate ist die Abgabe verbilligter *Wollstoffe* geplant, und zwar sind zu diesem Zwecke 110 000 Meter Herrenstoff und 75 000 Meter Damenstoff, alles in guter Ausführung, bereitgestellt worden. Aus dem Herrenstoff sollen fürs erste 72 000 Hosen angefertigt und zu dem bescheidenen Preis von Fr. 14 per Stück an weniger bemittelte Personen abgegeben werden. Außerdem stehen 5000 kg Sockengarne und 3000 kg Pulloverwolle zur Abgabe bereit, wobei die Verbilligung fünfzig Prozent gegenüber dem Detailpreis betragen wird. Die Baumwollaktion wird ebenfalls *fortgesetzt,* soweit die Versorgungslage dies irgendwie zuläßt. Selbstredend werden auch diesen Herbst wieder Kartoffeln und Obst zu stark ermäßigten Preisen abgegeben werden. Darüber hinaus soll demnächst eine billige Marke Speisefett auf den Markt kommen, die zu Fr. 2.20 (anstatt zirka Fr. 3) pro Kilo abgegeben wird. Ob diese Fettsorte gegen Abgabe der Fettcoupons an jedermann verkauft oder ausschließlich den Minderbemittelten vorbehalten werden soll, steht noch nicht fest. Schließlich wird auch die Abgabe verbilligten *Siam-Reises* an die minderbemittelten Volkskreise erwogen.

Alle diese Notstandsaktionen bewegen sich — das kann nicht stark genug betont werden — vollkommen außerhalb des Bereiches der Armenpflege. Das Eidgenössische Kriegs-Fürsorge-Amt wacht darüber, daß Kantone und Gemeinden die Aktionen auch verwaltungsmäßig von der Armenpflege *gesondert* durchführen. Grundfalsch wäre es deshalb, wollten die durch die Kriegsverhältnisse in Bedrängnis geratenen Familien, die ihnen zustehenden Erleichterungen und Unterstützungen aus Scheu, als armengenössig zu gelten, nicht in Anspruch nehmen. Die Notstandsaktionen gehören vielmehr in die Kategorie derjenigen Fürsorgemaßnahmen, die die wirtschaftlich schwächeren Volksschichten vor Not und Verarmung und vor der Inanspruchnahme der Armenunterstützung *bewahren* sollen.

Unser täglich Brot gib uns heute

Auf Tausenden von Lippen steht weltenweit diese Bitte Tag um Tag, in Hoffnung oder Verzweiflung, als stummes Flehen oder herausgeschrien aus tiefster Not.

Bei uns wird sich endlich jede Schweizerin und jeder Schweizer Rechenschaft geben müssen, wie *gut* es uns bis dahin gegangen ist, und sich darauf besinnen, was es bedeutet hat, daß bis Mitte letzten Monates das Brot uns *unbeschränkt* zur Verfügung gestanden hat. Nicht alle unter uns haben sich dessen würdig erwiesen. Brothamsterei und Brotvergeudung mußten auch uns die Rationierung bringen, und wenn sich einzelne darüber aufregen, daß unsere Ration etwas kleiner ist als diejenige in einzelnen kriegführenden Staaten, so ist ihnen zu entgegnen, daß dafür die Qualität unseres Brotes sicher um einiges besser ist.

Sollen wir wirklich Anspruch darauf machen dürfen, dauernd zu den Bevorzugten zu gehören in dieser furchtbaren Notzeit ? Denn wir sind — trotz aller wirtschaftlichen Erschwerungen und trotz der Rationierungen, welche speziell die schwerarbeitenden Volksteile und die kinderreichen Familien vor große Schwierigkeiten stellen — immer noch bevorzugt. Da wollen wir uns eines Wortes von Gottfried Keller erinnern, der uns sagt : « Ob ihr schuldlos seid — nicht weiß ich's, doch gesegnet seh' ich euch. »

Gesegnet sein — ohne eigenes Verdienst — aber bedeutet Verpflichtung zu Dankbarkeit und zu freiwilliger Unterordnung unter die Erfordernisse der Stunde, die von unserer obersten Landesbehörde so klar erkannt werden. Unsere Mitverantwortung am Schicksal des Landes *und* an der Aufgabe unserer Behörden ist groß. *A. H. Mercier.*

Mitteilungen

Die Landeskonferenz für soziale Arbeit, in der auch unser Gemeinnütziger Frauenverein vertreten ist, versucht das ihrige beizutragen zur Lösung des Problems : « Hilfe für die Bergbevölkerung ». Sie will all die gemeinnützigen und kulturellen Institutionen, die sich mit dieser Frage bis jetzt befaßt haben oder sich mit ihr befassen wollen, zusammenschließen, um endlich unersprießliche Doppelaktionen zu vermeiden, die nur eine Schwächung der Kräfte bedeuten. In ihrer Sitzung vom 5. November hat die Konferenz beschlossen, einen Arbeitsausschuß zu bestellen und eine Arbeitskommission. Ersterer besteht aus *Herrn Dr. Siegfried, Zürich,* als Präsidenten, *Frau A. H. Mercier, Glarus,* als Vizepräsidentin, und *Herrn Dr. Riggenbach* als Sekretär, letztere aus Vertretern der obgenannten Institutionen. Es ist zu beachten, daß die ganze Frage vom ethischen wie vom wirtschaftlichen Standpunkt aus zu betrachten ist und daß die Vorsorge durch Selbsthilfe und nicht bloße Fürsorge an erster Stelle stehen muß. Die Zentralpräsidentin : *A. H. Mercier.*

Stiftungsversammlung der Schweiz. Nationalspende

In Solothurn tagte in Anwesenheit von *General Guisan* die Stiftungsversammlung der *Schweizerischen Nationalspende für unsere Soldaten und ihre Familien.* Der *Schweizerische gemeinnützige Frauenverein* war durch ein Mitglied des Zentralvorstandes vertreten. Aus dem Bericht des Fürsorgechefs der Armee, *Herrn Oberst Feldmann,* ist zu entnehmen, daß der Nettoertrag der Sammlung 1942 im Betrage von 6,5 Millionen Franken als sehr befriedigend bezeichnet werden darf. Besonderes Lob zollte *Oberst Feldmann* unsern Schweizern im Ausland und den Schweizerfrauen für ihre selbstlose Mitarbeit. Nächstes Jahr werden es 25 Jahre her sein, daß die Gründung der Schweizerischen Nationalspende beschlossen wurde.

Im Schlußwort des Berichtes pro 1941 weist *Oberst Feldmann,* Fürsorgechef der Armee mit folgenden Worten darauf hin :

« Die Soldatenfürsorge findet ihren Ursprung schon in der alten Eidgenossenschaft. Richtig ausgebaut und einheitlich organisiert wurde sie aber erst während der Grenzbesetzung 1914—1918, als der allseits entspringende Helferwille des Schweizervolkes zu einer Zersplitterung der Kräfte zu führen drohte. Um dieser Gefahr zu begegnen, wurde damals die Zentralstelle für Soldatenfürsorge geschaffen und die Stiftung „Schweizerische Nationalspende" gegründet, die als Sammelbecken der freiwilligen Soldatenfürsorge bezeichnet und zum eigentlichen Fürsorgewerk der Armee gestempelt wurde.

Seit der Gründung hat die SNS den notleidenden Wehrmännern, Militärpatienten und Hinterlassenen verstorbener Wehrmänner sowie den ihr angeschlossenen Fürsorgewerken 22,5 Millionen Franken an Unterstützungen und Subventionen ausbezahlt. Davon entfallen 9,3 Millionen allein auf die zweieindrittel Jahre des gegenwärtigen Aktivdienstes. Diese Zahlen sind Beweis genug für die Existenznotwendigkeit der freiwilligen Soldatenfürsorge, die da einzuspringen hat, wo die staatlichen Hilfeleistungen den vielgestaltigen Wechselfällen des Lebens nicht genügend Rechnung tragen können. »

Der nie versagenden, großen Opferwilligkeit unseres Schweizervolkes, das immer wieder bereit ist zu geben, wenn das Vaterland ruft, ist es zu verdanken, daß die Stiftung ihre Aufgaben erfüllen konnte. Hoffen wir, daß es ihr auch in Zukunft möglich sein wird, ihrer segensreichen Mission gerecht zu werden.

H. Studer-Frei.

Wenn Frauen Geld verwalten . . .

Als im Jahre 1931 der größere Teil des Saffa-Reingewinnes zur Gründung einer Bürgschaftsgenossenschaft der Schweizer Frauen bestimmt wurde, da hat es nicht an Stimmen gefehlt, die vor der Festlegung eines so beträchtlichen Kapitals (Fr. 350,000) für einen so riskierten Zweck — Verbürgung von Bank-Krediten und -Darlehen — warnten. Die Entwicklung der Bürgschaftsgenossenschaft Saffa, die kürzlich den schweizerischen Frauenverbänden zum elften Male Rechenschaft ablegte über die Verwendung der ihr seinerzeit anvertrauten Summen, beweist, daß diese Warnungen nicht in den Wind gesprochen waren. Mit größter Sorgfalt haben die geschäftsführenden Organe der Saffa darüber gewacht, daß das Genossenschaftskapital in sichern Werten angelegt und auch

im richtigen Sinne verwendet wurde. Frauen und Frauenvereine haben durch die Bürgschaft der Saffa für insgesamt Fr. 1,104,000 Kredite und Darlehen für geschäftliche und berufliche Zwecke erhalten. Den Frauenverbänden, die seinerzeit auf die Ausschüttung ihres Anteils am Reingewinn der Ausstellung verzichteten, um die Gründung der Genossenschaft zu ermöglichen, sowie den seither beigetretenen Einzelmitgliedern konnten zusammen Fr. 113,000 an Zinsen und Beiträgen ausbezahlt werden. Tausende von alleinstehenden Frauen und Familienmüttern holten sich bei den finanziellen Beratungsstellen der Saffa Rat und Hilfe in privaten und geschäftlichen Geldschwierigkeiten.

Trotz diesen schönen finanziellen Leistungen hat sich die Situation der Saffa, besonders auch dank der ihr von behördlicher Seite entgegengebrachten Unterstützung, stetig gefestigt, so daß sie per 30. Juni 1942 über ein Kapital von insgesamt Fr. 585,000 verfügte. Die diesjährige Generalversammlung konnte deshalb ohne Gefahr für ihren Weiterbestand beschließen, dem *Bund schweizerischer Frauenvereine* und der *Schweizerischen Zentralstelle für Frauenberufe* die Summe von Fr. 150,000 zurückzugeben, die der Saffa bei der Gründung von diesen beiden Verbänden zur Verfügung gestellt worden war. Diese Kapitalrückzahlung ist vor allem bedingt durch die Anpassung der Statuten an das neue Genossenschaftsrecht, das die Privilegierung einzelner Genossenschafter verbietet. Mit ihr fällt dann auch das seinerzeit in den Statuten festgelegte Anrecht der zwei Verbände auf eine jährliche Auszahlung von Fr. 8000 aus dem Zinsergebnis der Saffa dahin, die jeweils unbeschadet des Rechnungsergebnisses zu erfolgen hatte.

Auch der *Schweizerische gemeinnützige Frauenverein* war in den Statuten der Saffa in besonderer Weise bedacht, indem er, obschon ihm seinerzeit keine besondere Ausschüttung aus dem Reingewinn der Ausstellung zustand — er gehörte nicht zu den sogenannten « Initiativverbänden » der Ausstellung — im Falle der Liquidation der Bürgschaftsgenossenschaft Fr. 20,000 ausbezahlt erhalten sollte. Auch dieses Privileg muß nun aufgehoben werden, und da anzunehmen ist, daß die Saffa ihre segensreiche Tätigkeit noch lange wird ausüben können, eine Liquidation also auf viele Jahre hinaus unwahrscheinlich sein dürfte, da außerdem gar nicht feststeht, ob anläßlich einer solchen das dann noch vorhandene Kapital eine volle Auszahlung der Fr. 20,000 erlauben würde, hat der Zentralvorstand des Schweizerischen gemeinnützigen Frauenvereins in eine Ablösung seines Privilegs gegen Barzahlung von Fr. 5000 eingewilligt.

An die Auszahlung der Gelder ist für alle drei Verbände die Verpflichtung geknüpft, sie für die berufliche und wirtschaftliche Besserstellung der Frau in der Schweiz zu verwenden. *Der Schweizerische gemeinnützige Frauenverein* gedenkt, mit seinem Anteil seine Haushaltungsschule und Gartenbauschule zu stützen. Er bleibt mit der Saffa durch die in seinen Händen befindlichen sogenannten Gründeranteile, die ihm wie allen andern Verbänden seinerzeit geschenkt wurden, verbunden und genießt auch für die Zukunft ein Mitspracherecht in den Abstimmungen der Generalversammlung. Seine Mitglieder dürfen nach wie vor die Hilfe der Genossenschaft im Rahmen der Statuten in Anspruch nehmen, ohne selber der Saffa als Genossenschafterinnen beitreten zu müssen.

Zum Schluß sei noch auf eine andere Seite der Saffa-Arbeit aufmerksam gemacht, die nicht nur einzelnen kredit- oder ratbedürftigen Frauen dient, sondern ganz allgemein von großem Nutzen für die Schweizer Frauen ist. Ihren Bemühungen ist es zum guten Teil zu verdanken, daß bei der Revision des

schweizerischen Bürgschaftsrechtes die Bestimmung aufgenommen wurde, wonach künftighin die Bürgschaften verheirateter, nicht im Handelsregister eingetragener Personen der Zustimmung des andern Ehegatten bedürfen.

Anna Martin.

Schlußprüfung an der kantonalen land- u. hauswirtschaftlichen Schule Wülflingen-Winterthur

Ein *Examentag* ist immer ein Festtag, wenn auch mehr für die Eingeladenen als für die direkt Beteiligten. Aber auch für diese bedeutet das Examen den Abschluß eines Lehrganges und besagt, daß sie das Ziel einer Etappe erreicht haben. Wer Gelegenheit hatte, die Schülerinnen der landwirtschaftlichen Haushaltungsschule *Wülflingen* im Examenfeuer zu beobachten, hat den Eindruck erhalten, daß das Lehrziel des Kurses erreicht wurde und daß sich die Aufwendungen an Zeit und Geld für die Ausbildung dieser Töchter gelohnt haben. Was können die Eltern heute ihren Kindern wohl Besseres auf den Lebensweg mitgeben als eine gute Berufsbildung ? Daß dieses Ziel an der Haushaltungsschule Wülflingen angestrebt wird, haben sowohl die theoretische wie die praktische Prüfung gezeigt. Die Erfüllung des Lehrplanes, der sich den veränderten Verhältnissen anpassen muß, stellt heute vermehrte Anforderungen an das Wissen und Können der Lehrkräfte. Immer wieder zwingen neue Einschränkungen, Wege der Selbsthilfe zu suchen. Und daß diese Wege gefunden werden, das hat uns schon die Theorie gezeigt, trotzdem nur ein kleiner Ausschnitt aus der Fülle des Stoffes behandelt werden konnte. Daß sich die Bäuerin auch mit der neuzeitlichen Ernährungslehre befassen muß, haben wir in der *Kochtheorie* durch Frl. *Honegger* gehört. Als Gegenstand ihres Themas wählte sie die *Hülsenfrüchte* und bewies an Hand des Nährwertes und -gehaltes, daß diese ein fast vollwertiger Ersatz für Fleisch sind.

Aus dem Lehrgang für *Hauswirtschaft* griff Frl. *Weidmann* den aktuellen Stoff heraus über die *Behandlung und Pflege der Schuhe,* wobei der längeren Haltbarkeit besondere Beachtung geschenkt wurde.

Herr *Schlatter* examinierte die Schülerinnen über *Kleintierhaltung* und behandelte speziell die *Rendite der Hühner* und deren Voraussetzungen.

In einem Heft ist mir der Satz aufgefallen : « Bäuerin sein ist ein Beruf wie jeder andere. » Daß er *weit über den Pflichtenkreis einer Hausfrau* hinausgeht, haben wir in der *Betriebslehre* gehört. Direktor *Leemann* erwartet, daß sich eine Bäuerin für *alle Probleme* der *Betriebswirtschaft* interessiert, ja daß sie auch die *Mitverantwortung* für alles trage. Ihr allein fällt aber die *Verantwortung* für die *Selbstversorgung des Haushaltes* zu; das setzt voraus, daß sie bei der Betriebseinteilung (Kulturanlagen) mitsprechen darf. Aber auch die Voraussetzungen und die wichtigsten rechtlichen *Bestimmungen bei Übernahme eines Betriebes,* sei es durch Erbgang, Kauf oder Pacht, über *zweckmäßige Anlage* von kleinern und größern *Ersparnissen,* sind Fragen, über die die Bäuerin Bescheid wissen muß.

Frau Dr. *Bestmann* ergänzte in ihrem Fach einleitend die Formen des *Geldverkehrs* durch die Post mit Mandat und Postcheck. Als grammatikalische Übung wurden ferner einige Sätze vom Dialekt ins Schriftdeutsche übersetzt, und mit dem von einer Schülerin vorgetragenen Gedicht von Alfred Huggenberger: « Schweizergebet » wurde diese Lektion beendet.

Vom *praktischen Schaffen* legte die Ausstellung im Werkraum ein erfreuliches Zeugnis ab. Daß diese sich gegenüber denjenigen der Vorkriegsjahre wesentlich verändert hat, ist ein gutes Zeichen für die zeitgemäße Anpassung des Unterrichtsplanes. Sehr interessant, lehrreich und anschaulich waren die Darstellungen über « *Wie kann ich mit meiner Ration auskommen?* » und ebenso die Hinweise auf die verschiedenen Ersatzmittel, wie zum Beispiel Kaffee-Ersatz. Daneben hat wohl die reiche Auswahl der 16 verschiedenen *Kartoffelgerichte* mancher Besucherin wertvolle Anregung gegeben. Nicht weniger Bewunderung erheischten auch die appetitlichen und hübschen *Früchte- und Gemüsekonserven,* die nach verschiedenen Methoden eingemacht wurden.

Einen breiten Raum in der Ausstellung nahmen die *Handarbeiten* ein, und auf diesem Gebiet sind die Leistungen der Schülerinnen besonders hervorzuheben. Hier kam das Sparen und Einteilen ganz besonders zur Geltung, und dafür gebührt der zuständigen Lehrerin, Frl. *E. Weidmann,* ein spezielles Lob. Neben der Neuanfertigung der hübschen Werktagstracht und einem einheitlichen Arbeitskleid sind unter geschickten Händen allerlei andere Gegenstände aus neuem und altem Material erstanden. Dem Flicken, Umändern und Kombinieren ist größte Aufmerksamkeit geschenkt worden, und das darf als erfreuliche Einordnung in die Bedürfnisse der Gegenwart verbucht werden.

Ein wohlschmeckendes Nachtessen, aufgebaut auf neuzeitlicher Ernährungslehre, das der Kochkunst der Schülerinnen alle Ehre machte, bildete den Abschluß des praktischen Examenteils.

In einer mit großem Beifall aufgenommenen Ansprache richtete der Leiter der Schule, Herr Direktor *Leemann,* warme Abschiedsworte an die Schülerinnen. Ausgehend vom Motto: « Nichts ist beständiger als der Wechsel », brachte der Redner die Schule in Zusammenhang mit dem Rhytmus des Geschehens, dem die Natur und der Mensch unterworfen sind.

Der Redner verdankte das große Interesse, das die Besucher durch ihre Anwesenheit der Schule bekundet haben. Besondern Dank entbot Direktor Leemann den Eltern der Schülerinnen dafür, daß sie ihren Töchtern den Kursbesuch ermöglicht haben, trotzdem ihre Arbeitskraft zu Hause nur schwer entbehrt werden konnte. Dieses Opfer lohne sich aber, indem die Tochter ihre erworbenen Kenntnisse nun zu Hause in die Tat umsetzen werde. Dazu ermahnt er die Schülerinnen noch speziell, sie sollen sich tatkräftig einsetzen und auch den Sinn für echte, wahre Bauernkultur pflegen. Die Eltern aber mögen die guten Vorsätze der Jungen fördern, kleine Mißerfolge übersehen und ihnen Mitverantwortung und Mitspracherecht einräumen. Dadurch wird die Freude am Beruf gestärkt und der Landflucht entgegengesteuert. Allgemein gab der Redner dem Wunsch Ausdruck, daß aus der Gegenwart Lehren für die Zukunft gezogen werden, indem eine Schweiz geschaffen werde, die im Interesse der Gesamtheit liege, und in der jede Arbeit den gerechten Lohn erhalte. Dann werde der Bauer auch nach dem Kriege der Scholle die Treue halten. Sein größter Wunsch sei, daß seine Schule sich zum Wohle der ganzen Volkswirtschaft aus-

wirke. Abschließend dankte der Schulleiter den Schülerinnen für ihre wertvolle Mitarbeit, lobte ihr allzeit gutes Betragen und wünschte ihnen Glück auf den Lebensweg. *M. M.*

Sittliche Gefahren heute

Gedanken aus dem Vortrag von Fräulein Elisabeth Zellweger, Basel, gehalten am Wochenendkurs vom 27. September, im Kurhaus Rigiblick in Zürich.

Wenn man von sittlichen Gefahren spricht, so denkt man im allgemeinen an sexuelle. Es sollte das Thema aber immer weiter gefaßt werden, und es müßte eigentlich unter die zehn Gebote gestellt werden, denn der größte Teil des Elends und des Jammers unserer Tage entsteht doch daraus, daß wir das uralte Sittengesetz Gottes verlassen haben.

Zwar nennen wir uns immer noch ein christliches Volk, aber wie vielen ist die Bibel fremd geworden, wie viele haben vergessen, daß den zehn Geboten ein Vorwort gegeben ist: Ich bin der Herr, dein Gott, darum sollst du alle die Gebote halten.

Wie aber steht es damit ? *Wir sündigen gegen alle Gebote.* Da steht als erstes : « Du sollst keine andern Götter neben mir haben. » Haben wir nicht alle andere Götter, setzen wir nicht unsere Zuversicht in erster Linie auf unser Geld, um nur eines unter vielen zu nennen ?

Wir machen uns auch Bildnisse und Gleichnisse. Wir mißbrauchen gedankenlos den Namen Gottes, vor allem auch, indem wir nicht recht beten, nicht *so* beten, daß wir uns bewußt sind, mit wem wir im Gebete reden.

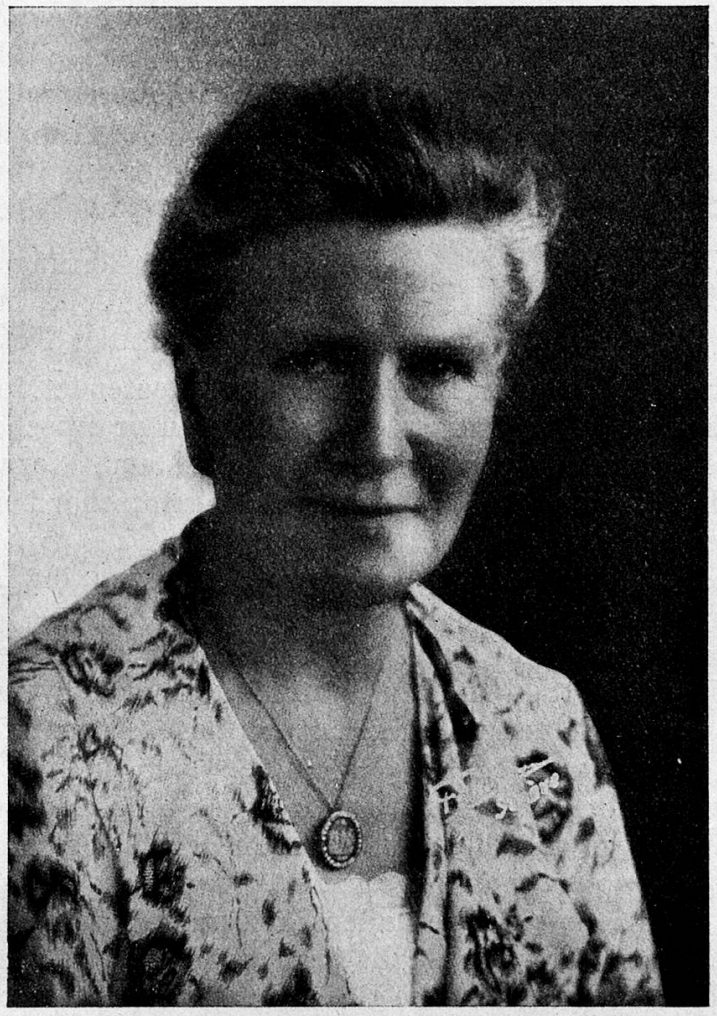
Viel wäre zu sagen über den Mißbrauch des Sonntags, den wir nicht mehr *heiligen.* Der Sonntag sollte mehr als nur ein Ruhetag sein, er müßte uns in die Stille vor Gott, in die Anbetung führen. Wie aber steht es mit der Ehrung von Vater und Mutter ? Wie viele Kinder mißachten es !

Das Gebot des Nichttötens wird heute vielen mit Recht zur Anfechtung. Wir können aber auch noch auf andere Art töten, nämlich mit unsern Zungen. Das ist heute doppelt schlimm, weil wir soviel Mühe haben, oben zu bleiben, nicht zu verzagen.

Die beiden Gebote : Du sollst nicht stehlen, und : Laß dich nicht gelüsten, werden heute viel übertreten. Wie leicht verschaffen wir uns ungerechterweise kleine Vorteile, ergattern wir etwas zu Unrecht, hinterziehen wir Steuern, sind wir nicht gewissenhaft in all den Dingen, die heute zum Wohle des Landes von uns gefordert werden. Das alles ist ein Diebstahl gegenüber unserm Lande. Und wenn wir nicht stehlen, so lassen wir uns doch gelüsten, sind wir neidisch, begehren wir unseres Nächsten Gut.

Viel wäre zu sagen über das neunte Gebot : Du sollst kein falsches Zeugnis reden wider deinen Nächsten. Wieviel Verleumdung ist unter uns, wieviel Heruntersetzen des andern, wie wenig wissen wir ihn zu achten in seiner Art.

Vor allem gilt heute eines, nämlich die Auslegung, die Jesus den zehn Geboten gab : « Du sollst lieben Gott, deinen Herrn, von ganzem Herzen, von ganzer Seele und von ganzem Gemüt und deinen Nächsten wie dich selbst. »



Emilie Gourd, Genf

Redaktorin des « Mouvement Féministe »

Am 10. November hat die westschweizerische Frauenzeitung «*Le Mouvement Féministe*» ihr dreißigjähriges Bestehen gefeiert. Von der Gründung bis heute ist der Name der initiativen, tapfern und feinsinnigen Redaktorin, *Mademoiselle Emilie Gourd,* als Bannerträgerin der Humanität und der Menschenrechte, an der Spitze gestanden. Im Wechsel der Zeiten, über Höhen und Tiefen des schicksalverbundenen Menschengeschlechtes blickend, hat *Emilie Gourd* — gleich einem Leuchtturm, der in dunkler Nacht den Weg zum sichern Hafen weist — von hoher Warte aus ihre Geistesstrahlen ausgesandt, aufklärend und wegweisend, je und je für die Rechte der Menschen kämpfend. Als reiche Frucht ihrer Tapferkeit und Treue folgt ihrem Werk der Sieg des Guten.

Wir freuen uns darüber in dankbarer Bewunderung und senden unsern wärmsten Glückwunsch ins neue Jahrzehnt dem « Mouvement Féministe » und seiner geistvollen Redaktorin *Mademoiselle Emilie Gourd.* Ad multos annos!

H. Sch.-D.

Aktuelles aus der Hauswirtschaft

Referat von Fräulein Rina Scheuermann, gehalten an der Jahresversammlung in Baden, am 22. Juni 1942

1. Was braucht der Mensch zur Ernährung?

«Eine gesunde Ernährung bildet die Grundlage für ein gesundes Volk, bereit zum Durchhalten und Helfen in aller Not.»

Zu allen Zeiten und in allen Ländern hat es bedeutende Menschen, Forscher gegeben, die sich mit der Ernährungslehre und deren praktischen Auswirkungen im Kochen befaßt haben. Neben Amerika, Deutschland, Norwegen und Dänemark hat die Schweiz einen der größten Ernährungsforscher hervorgebracht, Dr. med. *Max Bircher-Benner.*

Was hat diese Männer, Ärzte und Chemiker, bewogen, ihr Leben, ihre Arbeit der menschlichen Ernährung zu opfern ?

Sie alle erkannten das *Wunder* des menschlichen Körpers, der meistens gesund in die Welt eintritt — und gesund erhalten werden muß durch gesunde Ernährung, zusammen mit vernünftiger Körperpflege, Körpertraining und durch Einwirkung von *Licht, Luft, Sonne und Wasser.*

Dieser gesunden Erkenntnis müssen gewisse « liebe Gewohnheiten » und Vorurteile weichen. Denn wir alle brauchen mehr denn je einen *gesunden Körper,* in dem *naturgemäß eine gesunde Seele wohnt.* Aber nur zögernd geben diese Gewohnheiten und Vorurteile einer gesunden Ernährung Raum, weil der Geist wohl willig, das Fleisch aber schwach ist. Es braucht Notzeiten, wie der letzte Weltkrieg und wie das heutige gewaltige Geschehen, das die Welt aus den Angeln zu heben droht, um die Menschen auch auf diesem Gebiet einsichtiger zu machen, um sie den unentwegten Mahnruf der Ernährungsforscher hören zu lassen : *Sinngemäße, einfache und gesunde Ernährung !*

Man kann keine Regeln für eine Durchschnittsernährung aufstellen, es lassen sich nur Richtlinien geben, innerhalb derer jeder die Zusammenstellung finden muß, die in Frage kommt. Das heißt niemals, daß wir uns ausschließlicher Rohkost, vegetarischer Kost oder irgendeiner besondern Richtung zuwenden sollen, sondern eine unsern Verhältnissen und den uns anvertrauten Menschen angepaßte, vernünftige Ernährung, bei der *Kartoffeln, Gemüse* und *Obst* betont sind, die vorwiegend eiweißhaltigen Nahrungsmittel, *Fleisch* und *Eier* sowie die Genußmittel : *Tee, Schokolade, Kaffee* und *Alkohol* eine nette Abwechslung in unsern Speisezetteln bedeuten. Dazu jeden Tag etwas Rohes auf den Tisch stellen, sei es Obst oder ein Gemüsesalat.

Durch den Krieg ergibt es sich von selbst, daß die pflanzlichen Stoffe überwiegen. Also wird die künftige Ernährung gerade in bezug auf die Mineralstoffe und Vitamine reicher sein als die Vorkriegsernährung und zum Teil noch die heutige. Dadurch wird die Nahrung vom Körper besser ausgenützt.

Wenn die Umstellung in irgendeiner Sache gelingen soll, geht es nicht, ohne daß wir uns mit dem Stoff befassen, uns damit auseinandersetzen und die *richtige Einstellung* dafür aufbringen. Bei der Umstellung in der Ernährung gilt dies in erster Linie für die Hausfrau und für alle diejenigen, die für die Verpflegung von Menschen zu sorgen haben. *Sie alle dürfen heute nicht mehr nach Rezepten und*

Gewohnheiten kochen, sondern es gilt, Verstand, Phantasie und Liebe so zu gebrauchen, daß das Kochen zur Kunst wird, die Freude bereitet und gesund erhält.

Wenden wir uns einmal den Stoffen zu, die der Mensch täglich benötigt, um sich gesund erhalten zu können (es kann sich bei diesen Ausführungen selbstverständlich nur um einen kleinen Auszug aus dem enormen Gebiete der Ernährungslehre handeln) :

Die Natur besteht zu zwei Dritteln aus Wasser, der andere Drittel setzt sich aus vielen Grundstoffen zusammen. Kraft des Wassers, das im ewigen Kreislauf von der Erde zum Himmel steigt und wieder zur Erde fällt, und kraft dieser Grundstoffe *wächst und erhält sich die Natur.* Mensch und Tier sind kompliziertere Lebewesen; sie vermögen nur das Wasser direkt aufzunehmen. Alle andern Stoffe muß die Pflanze während ihres Wachstums in Stoffe umwandeln, die Mensch und Tier zur Ernährung dienen können. Diese Stoffe werden deshalb als *Nährstoffe* bezeichnet.

Eiweiß, Fett, Stärke, Zucker. Diese vier Stoffe braucht der Mensch, um zu wachsen und sich zu erhalten, nimmt sie aber wiederum nicht in reiner Form auf, sondern als Gemisch in unsern Nahrungsmitteln, in denen aber meistens irgendein Nährstoff vorwiegt. So spricht man von vorwiegend *eiweißhaltigen* Nahrungsmitteln (Fleisch, Eier, Käse, Hülsenfrüchte) oder von *stärkehaltigen* Nahrungsmitteln (Kartoffeln, Getreideprodukte), von *fetthaltigen* Nahrungsmitteln (Butter, Schmalz, Öle, Tran, Nüsse) und *zuckerhaltigen* Nahrungsmitteln (Früchte, Rüben, Honig, Zuckerrohr). Wir sehen, daß die Nährstoffspender sowohl aus dem *Pflanzen-* als auch aus dem *Tierreich* stammen. Diese Nahrungsmittel nehmen wir entweder einzeln auf oder stellen sie zu Gerichten und Mahlzeiten zusammen. Sie sehen, die Küche ist ein äußerst interessantes Laboratorium, in dem mit Verstand und Phantasie gekocht und gemischt werden kann.

Welche Aufgabe haben die Nährstoffe in unserm Körper? Jede Zelle unseres Körpers besteht neben Wasser zur Hauptsache aus *Eiweiß.* Es ist ein wichtiger Baustein, von dem wir *täglich 50 bis 70 g* benötigen. Bis vor kurzem glaubte man, das Fleisch sei der wertvollste Eiweißspender. Demgemäß war unsere Ernährung eine fleischbetonte, d. h. das Fleisch bildete den Mittelpunkt in unserer Ernährung, die Gemüse dagegen nur eine nette Abwechslung und Garnitur. Die Folge davon war ein unverhältnismäßig großer Eiweißüberfluß im Körper, mit dem dieser nicht unbedingt fertig wurde. Wie ist das zu verstehen?

Ein Teil des Eiweißes wird zum Aufbau und zur Erhaltung des Körpers benötigt, und ein kleiner Überschuß wird als Harnsäure durch den Urin ausgeschieden. Ist nun dieser Überschuß zu groß, kann die Harnsäure nicht alle gelöst und ausgeschieden werden, sondern sie wird auskristallisiert und setzt sich in den Gelenken und Muskeln fest. Als Folge davon treten die bekannten und gefürchteten Stoffwechselkrankheiten, Gicht, Rheuma und andere Funktionsstörungen auf. Rheuma ist zum Teil eine Infektionskrankheit, sie wird aber jedenfalls hauptsächlich durch Ernährungsumstellung geheilt.

Unterdessen hat man herausgefunden, daß es verschieden zusammengesetztes Eiweiß gibt, solches, das *vollständig,* also sehr wertvoll ist, und anderes, das *unvollständig,* also weniger wertvoll ist. Wir finden das vollständige, wertvolle Eiweiß, außer im Fleisch und Ei, in : *Milch, Kartoffeln, Spinat.*

Das Eiweiß der übrigen Nahrungsmittel ist entweder schwer zugänglich oder eben unvollständig zusammengesetzt. Wir können unsern Bedarf an wertvollem

Eiweiß aus dem Pflanzen- und Tierreich beziehen, mit dem Unterschied, daß das tierische Eiweiß, ausgenommen das der Milch, viel teurer zu stehen kommt als das pflanzliche, besonders was das Fleisch anbetrifft. Es hat einen Vorteil, daß es kleinere Quantitäten davon braucht als etwa von Kartoffeln.

So haben wir zum Beispiel in :

100 g	Fleisch o. B. .	= 15 g	Eiweiß	= Fr.	—.75
750 »	Kartoffeln . .	= 15 »	»	= »	—.15
400 »	Milch . . .	= 15 »	»	= »	—.15
750 »	Spinat . . .	= 15 »	»	= »	—.50

Wir bezahlen das tierische Eiweiß fünfmal teurer, mit Ausnahme des Milcheiweißes. Gleichzeitig dürfen wir nicht vergessen, daß wir den täglich benötigten Eiweißbedarf eben nicht nur mit einem Nahrungsmittel decken sollen, sondern sinngemäß zusammenstellen, zum Beispiel :

500 g	Kartoffeln . .	= 10 g	Eiweiß	= Fr.	—.10
300 »	Spinat . . .	= 6 »	»	= »	—.21
300 »	Brot . . .	= 21 »	»	= »	—.16
500 »	Milch . . .	= 20 »	»	= »	—.19
		57 g	Eiweiß	= Fr.	—.66

Denken wir uns zu diesen Nahrungsmitteln noch einen rohen Salat und zirka 40 g Fett und eventuell etwas rohes Obst, so haben wir damit nicht nur den täglichen Eiweißbedarf gedeckt, sondern den gesamten Nährstoff- und Vitaminbedarf für einen Tag.

Die Nährstoffe sind für die Fragen der Ernährung nie einzeln zu betrachten, sondern immer in ihrer Gesamtheit, genau so wie man nie eine einzelne Mahlzeit ins Auge fassen soll, sondern die Tagesernährung als Ganzes.

Was das Eiweiß anbetrifft, so wollen wir heute nicht ins Gegenteil verfallen und behaupten, das pflanzliche Eiweiß, sei das allein richtige. Eine streng vegetarische Ernährung, ohne jedes tierische Eiweiß ist dem gesunden Menschen nicht zuträglich. Was wir heute unter künftiger, neuzeitlicher Ernährung anstreben, ist eine *lacto-vegetabile,* das heißt eine Ernährung mit reichlich Kartoffeln, Gemüse und Obst, ergänzt mit Milch und Milchprodukten. Wir brauchen das Fleisch in kleinen Mengen nicht auszuschalten, aber wir müssen uns klar sein, daß es unsere Ernährung sehr verteuert und daß das Fleischeiweiß sehr gut durch Milcheiweiß ersetzt werden kann.

Wenden wir unsere Aufmerksamkeit nun dem *Fett* zu, von dem wir 50 bis 70 g täglich benötigen. Der Körper hat gewisse Fettreserven, so in den Talgdrüsen der Haut, in den Gelenken als Gelenkschmiere, zum Schutz edler Organe, so der Nieren, des Herzes, der Augen und eventuell zur Verschönerung der Körperformen. Soweit ist es auch ein Baustein, aber viel wichtiger ist das Fett als Wärmespender des Körpers. Unsere Körpertemperatur beträgt 36 Grad Celsius. Je nach dem Klima und der Jahreszeit ist die Außentemperatur, in der wir uns bewegen, kälter als 36 Grad. Also muß der Körper Wärme abgeben, genau wie ein Ofen dem Zimmer seine Wärme abgibt. Damit ein Ofen Wärme abgeben kann, müssen wir den Umständen entsprechend genügend Brennstoffe zuführen und richtig heizen. Es darf nicht zuviel, aber auch nicht zuwenig Zug sein, sonst bilden sich zuviel Schlacken, und der Ofen löscht aus. Dann muß man alles ausräumen und von vorne mit Einheizen beginnen. Resultat ist ein großer Brenn-

material- und Zeitverlust. Ähnlich spielt sich der Vorgang im Körper ab. Man spricht ja direkt von einer *Verbrennung,* nur ist da keine Flamme zu sehen, sondern das Fett wird durch Abbau im Körper *in Wärme umgewandelt.* Dasselbe geschieht mit *Stärke* und *Zucker.* Diese beiden Stoffe werden in *Wärme* und *Kraft* umgewandelt. Alle Bewegungen, die wir machen, gehen, springen, Arme bewegen, sprechen usw. verbrauchen Kraft. Sie werden deshalb ohne weiteres begreifen, daß wir von diesen Stoffen, hauptsächlich von der Stärke, zirka 490 g benötigen. Wir nehmen sie auf in Form von Getreideprodukten, Kartoffeln und Hülsenfrüchten, Zucker in Form von Fabrikzucker, besser und gesünder in Form von Früchten und Honig. Interessant ist es, daß Fett, Stärke und Zucker sich gegenseitig ersetzen können. Selbst Eiweiß kann eine kurze Zeit durch die Umbildung von Kohlehydraten ersetzt werden. Wenn wir in Zukunft uns mit dem Fett noch mehr werden einschränken müssen, so darf uns das nicht beängstigen, denn wir wissen, daß sich der Körper wunderbarerweise selbst hilft. Zudem wird durch eine geringere Belastung der Leber und Galle bei kleinerem Fettgenuß unser Gesundheitszustand eher ein besserer sein.

Zusammenfassend stelle ich fest: Wir brauchen das Eiweiß als Lebensbaustein und benötigen täglich 50 bis 70 g. Der Bedarf soll durch pflanzliches und tierisches Eiweiß gedeckt werden. Wir brauchen 50 bis 70 g Fett, zum Teil als Baustein, zum Teil als Wärmespender, ebenso wie Stärke und Zucker, von denen wir 490 g benötigen. Der Fett- und auch der Stärkegehalt soll im Sommer etwas eingeschränkt werden zugunsten der Wintermonate, wo die Wärmeabgabe eine größere ist und infolgedessen etwas mehr Wärmematerial notwendig ist.

Diese vier Nährstoffe bilden das Baumaterial unseres Körpers. Damit diese Stoffe vom Körper richtig ausgewertet werden können, braucht der menschliche Körper noch andere Stoffe, die ebenso wichtig sind wie die eigentlichen Nährstoffe *Wasser, Mineralstoffe, Vitamine.*

Wir brauchen Wasser, um die verdauten Nährstoffe zu verflüssigen, damit sie ins Blut aufgenommen werden können. Daneben wird das Wasser im Körper als Reinigungsmittel gebraucht. Täglich gibt der Körper zwei bis drei Liter Wasser ab, durch die Atmung, den Schweiß und den Urin. In Milch, Tee, Suppen, Obst und Gemüse nehmen wir das nötige Quantum wieder auf. Wir brauchen also nicht das ganze benötigte Quantum in Form von Wasser aufzunehmen, obwohl auch dieses nicht zu unterschätzen ist.

Die *Mineralsalze* haben zwei wichtige Aufgaben:

1. So helfen zum Beispiel die *Eisensalze* das Blut bilden, die *Kalksalze* die Knochen aufbauen, die *Phosphor-* und *Schwefelsalze* die Muskel- und Gehirnzellen aufbauen.
2. Sie neutralisieren unsere Nahrung, das heißt sie bewirken eine bessere Ausnützung derselben im Körper.
3. Sie regen die Verdauung an und befreien den Körper von Giftstoffen. Man nennt dies auch ein Entschlacken des Körpers. Wir finden diese Mineralstoffe hauptsächlich in den Randschichten von Gemüse und Obst.

Endlich kommen wir zu den viel genannten *Vitaminen,* auch Lebensstoffe genannt, weil wir ohne sie nicht auskommen.

1. Sie bewirken, daß sich die Lebensvorgänge in unserm Körper richtig abspielen, so die Atmung, das Wachstum, die Verdauung usw.

2. Sie ergänzen unsere Nahrung und helfen unsern Körper zu erhalten. Deshalb nennt man sie auch *Ergänzungs-* oder *Erhaltungsstoffe.*

Es gibt unzählige Vitamine, von denen jedes seine bestimmte Aufgabe hat. Die einen sind mehr für die Regulierung der Atmung da, die andern zur Regulierung des Wachstums, andere wieder begünstigen die richtige Verkalkung der Knochen usw. Sie sind die Heinzelmännchen in unserm Körper. Unsere Aufgabe ist es nicht, uns mit jedem einzelnen abzugeben. Viel wichtiger ist es für uns zu wissen : daß wir sie unbedingt nötig haben, wo sie vorkommen, wie wir sie uns erhalten können, was geschieht, wenn sie uns fehlen.

Wenn sie uns fehlen, treten die sogenannten *Mangelkrankheiten* auf : *Rachitis, Skorbut* und andere mehr. Erst durch die Mangelkrankheiten wurde man auf die Beziehung von *Ernährung und Gesundheit* aufmerksam. Diese Krankheiten kann man nicht durch operative Eingriffe oder allein durch Einspritzungen oder durch Tabletten heilen, sondern in erster Linie durch eine absolute Umstellung in der Ernährung. Der Erfolg darf natürlich nicht in einigen Tagen oder Wochen erwartet werden, sondern es kann Monate oder auch ein bis zwei Jahre dauern, bis der Erfolg da ist, je nach dem Krankheitszustand. Eine solche Krankheit bildet sich auch nicht in ein paar Wochen oder auch Monaten. Die Symptome treten so ganz langsam auf. Dr. *Bircher-Benner* hat auf diesem Gebiete ganz gewaltige Umstürzungen gebracht. Wir wollen heute dankbar des großen Schweizers gedenken, der sein Leben in den Dienst der menschlichen Ernährung und Gesundheit gestellt hat. Er hat vor allem bewiesen, daß *Vorbeugen* besser und leichter ist als das *Heilen.* Wir finden die Vitamine neben den Mineralstoffen in den Randschichten von Gemüse und Obst. Deshalb müssen wir beim Zurüsten von Gemüse und Obst darauf bedacht sein, möglichst wenig Schale wegzuschneiden, oder wenn es irgendwie geht, gar nicht schälen, damit diese wertvollen Stoffe nicht verloren gehen. Das Obst möglichst roh essen. Beim Konservieren exakt und gewissenhaft arbeiten, daß die lebendigen Stoffe erhalten bleiben. Die Kartoffeln so wenig als möglich roh schälen, sondern in der Schale im Dampf kochen. Bei der Zubereitung müssen wir vor allem darauf achten, daß wir die Gerichte *gerade gar* und nicht *weich* kochen, weil die Vitamine erstens mehr oder weniger hitzebeständig sind und eine andauernde, lange Erhitzung nicht ertragen.

Wie verhalten wir uns in diesem Falle zu *Kochkiste* und *Dampfkochtopf ?* Beide dürfen nicht bedingungslos angewendet werden, sondern sie kommen überall da mit Vorteil in Frage, wo ein Gericht auf dem Herd mehr als 45 Minuten bis eine Stunde gekocht werden muß. Zum Beispiel Gerste, Mais, Hülsenfrüchte, Dörrkastanien, ganze Randen, Siedefleisch usw. Niemals sollten wir Gemüsegerichte, Gemüsesuppen, Kartoffeln und Sauerkraut darin kochen. Gerade die beiden letzten sind unsere reichsten und billigsten Vitamin-C-Spender, die unser Land selbst hervorbringt. Da wir immer mehr auf die Orangen und eventuell auch auf die Zitronen verzichten werden müssen, ist es unbedingt notwendig, daß wir uns diese einheimischen Quellen vollwertig zuführen, ganz besonders in den sonnenarmen Wintermonaten.

100 Gramm rohes Reformsauerkraut oder 100 Gramm roher Kabis- oder Köhlsalat enthalten soviel Vitamin C, wie in 30 Gramm Orangensaft enthalten sind. Es ist dies die Minimalmenge für einen Tag. Handelt es sich um kurz gekochte Kabis-, Kohl- oder Sauerkrautgerichte, braucht es 500 Gramm. Kochen

wir aber Sauerkraut zwei bis drei Stunden, wie es meistens üblich ist, in der Kochkiste oder auf dem Herd, so gehen uns diese unbedingt notwendigen Stoffe fast total verloren.

Zusammenfassend wollen wir festhalten : Wenn wir dem Körper neben den vier genannten wichtigen Nährstoffen genügend Mineralsalze und Vitamine durch Gemüse und Obst zuführen, so gewährleisten wir nicht nur eine bessere Ausnützung der Nahrung und damit eine gute Gesundheit, sondern wir kommen dadurch auch mit weniger Nahrung aus, das heißt, an Stelle der *quantitativen Nahrung* muß die *qualitative Nahrung* treten.

Zuletzt ist noch der *Zellstoff*, der als *Schiebematerial* für Magen und Darm nicht zu unterschätzen ist. Ein kleiner Teil des Zellstoffes wird auch in Kraft umgewandelt. Gestalten wir unsere Ernährung zu zellstoffreich, also in dieser Richtung zu einseitig, wird die Nahrung zu schnell vorwärtsgeschoben, so daß sie fast unverdaut unsern Körper verläßt. Wir können bei dieser falsch zusammengestellten Ernährung sehr satt sein, aber nicht genügend ernährt, sogar unterernährt. Sie sehen also, daß « satt sein », kein Hungergefühl mehr empfinden, und « ernährt sein », zwei verschiedene Begriffe sind, die man auseinanderhalten muß. Gerade heute bringen es viele Hausfrauen und Verpflegungsbetriebe fertig, unmögliche Zusammenstellungen auf den Tisch zu bringen, mit der Begründung, es komme im Magen doch alles zusammen. Die Hauptsache sei, daß man sich sattessen könne, was nicht nur falsch ist, sondern sogar verhängnisvoll werden kann, besonders im Falle einer wirklichen *Kriegs-Mangelernährung*.

Zum Beispiel ein Hülsenfruchtgericht und Kartoffeln oder Teigwaren; es sind zwei stärkehaltige Nahrungsmittel, dazu sehr zellstoffreich. Sie werden also rasch vorwärts geschoben und verlassen schlecht ausgenützt oder auch gar nicht verdaut den Körper.

Zu jedem Stärkegericht niemals ein zweites Stärkegericht servieren, sondern unbedingt ein gekochtes oder ein rohes Gemüse. Oder wenn ein Stärkegericht eine Sauce verlangt, so darf dies keine dicke Mehlsauce sein, sondern eine leichtgebundene Sauce, die das Gericht, seien es Kartoffeln oder Teigwaren, wirklich saftiger gestaltet.

Die Kriegsmangelernährung, die zu allgemeiner Unterernährung führt, kann dauernde Schäden zur Folge haben, besonders was den wachsenden jungen Menschen anbetrifft. Zum Beispiel Wachstumsstillstand, Störung der Drüsenfunktionen u. a. m. Eine weitere schwere Folge der Unterernährung für Kinder und Erwachsene ist die vermehrte Bereitschaft zu Infektionskrankheiten, vor allem auch zu Tuberkulose.

Wie können wir da vorbeugen ?

1. Die Kinder besonders vor Übermüdung bewahren.
2. Vorbildliche Reinlichkeit in bezug auf Körperpflege und Wohnen.
3. Vernünftige Sonnenbestrahlung und Luftbäder.
4. Eßhygiene : gutes Kauen.
5. Wenn irgend möglich wenigstens für die Kinder die pflanzlichen Nahrungsmittel wenigstens mit Milch oder Milchprodukten ergänzen, damit die Nahrung nicht zu zellstoffreich werde. Auch ist es sehr wichtig, daß man sich im Trinken zurückhält, um nicht durch unvernünftige Flüssigkeitsaufnahme die ohnehin schon schnell durchgehende Nahrung noch rascher zu befördern.

6. Natürlich spielt auch die geistig-seelische Beeinflussung der Hausfrau und Mutter eine große Rolle.

Wonach richten wir uns beim Aufstellen von Speisezetteln?

1. Die Tagesernährung als Ganzes ins Auge fassen, nicht nur die einzelne Mahlzeit.
2. Aufstellen des Hauptgerichtes, dann Suppe und Beigericht danach richten.
3. Übereinstimmung des Preises mit dem Nährgehalt und auch weitgehend mit unsern Verhältnissen.
4. Gemüse und Obst der Jahreszeit entsprechend wählen sowie die einheimischen Produkte berücksichtigen, ergibt sich während der Kriegszeit ganz von selber, sollte aber auch in Friedenszeiten weitgehend berücksichtigt werden.
5. Abwechslung in Farbe, Form und Geschmack.
6. Von den Kochvorgängen möglichst immer das *Dämpfen* wählen, weil dabei das natürliche Aroma der Nahrungsmittel am besten erhalten bleibt und am wenigsten wertvolle Stoffe verloren gehen. So brauchen wir wenig Zutaten, um das Gericht schmackhaft zu machen. Deshalb wird diese Art der Zubereitung stets die schmackhafteste, die gesündeste und die sparsamste sein, also: Dämpfen im Dampf des zugesetzten Wassers, Dämpfen im eigenen Saft, Dämpfen in wenig Fett.

Durch diese *gesunde und einfache Ernährung* wird es möglich sein, die allgemeine Volksgesundheit zu heben, die in den letzten vierzig Jahren in dauernder Verschlechterung begriffen war. Wenn das durchschnittliche Lebensalter der Menschen heute höher ist als früher (früher zwischen vierzig und fünfzig, heute zwischen sechzig und siebzig), so ist dies lediglich der verbesserten Hygiene und dem Fortschritt der ärztlichen Wissenschaft zu verdanken.

Damit können die Auswirkungen falscher Ernährung wohl gemildert, aber nicht aufgehoben werden.

Deshalb ist es eine der vornehmsten Aufgaben der Hausfrau, die Grundlagen zu einer gesunden Volksernährung zu schaffen.

Das eidg. Kriegs-Industrie- und -Arbeits-Amt

veranstaltet vom 30. November bis 5. Dezember 1942 im «Kreuz» in Herzogenbuchsee einen

Kurs für Leiterinnen von Landdienstgruppen.

Der durch die Kriegsverhältnisse bedingte Mehranbau hat 1941, besonders aber 1942, eine große Zahl von zusätzlich in der Landwirtschaft tätigen Arbeitskräften erfordert, und es ist vorauszusehen, daß die Nachfrage nach Hilfskräften im kommenden Jahr noch bedeutend größer sein wird, da eine neue Mehranbauetappe in Angriff genommen werden muß.

Im Jahr 1942 waren etwa 30 kleinere Lager tätig, meistens in den Kantonen Bern und Graubünden mit je 15 bis 30 Hilfskräften, meist Freiwillige und Jugendliche.

Damit in der kommenden Einsatzperiode sofort mit der Bildung von Landdienstgruppen begonnen werden kann, muß schon jetzt dafür gesorgt werden, daß *geeignete Leiterinnen* zu diesem Zeitpunkt zur Verfügung stehen. *Kräfte mit der nötigen Eignung,* die die Leitung einer Landdienstgruppe übernehmen könnten, vor allem stellenlose Haushaltungslehrerinnen, Hausbeamtinnen, Lehrerinnen oder Fürsorgerinnen, mögen sich zum Kurse melden. Sie sollten Freude für eine solche Aufgabe, soziales und pädagogisches Verständnis mitbringen und sich außerdem verpflichten können, nach Absolvierung eines solchen Kurses im Frühjahr auch wirklich die Leitung einer Gruppe zu übernehmen, wenigstens während einer gewissen Zeit.

Die Teilnehmerinnen am Kurs erhalten freie Kost und Logis, freie Fahrt zum Kursort und zurück sowie ein Taggeld von Fr. 4.—.

Anmeldeformulare erhältlich beim Kriegs-Industrie- und -Arbeits-Amt, Sektion für Arbeitskraft, in Bern.

Hansjoggeli und Peter uf em Wiehnachtsmärt. Mundartliches Krippenspiel von *E. Boesch, Niederweningen.*

Zum Lesen oder Auswendig-Sprechen eignet sich das mundartliche Krippenspiel von Frau E. Boesch, Niederweningen (dort zu Fr. 1 zu beziehen) für kleinere Kinder und Schulen. Die kleinen Szenen *Sämandli, Christchindlis Hälfer* sind wie Hansjoggeli uf em Wiehnachtsmärt ebenfalls dort zu beziehen. Die reizenden Stücklein bereiten stets große Freude zum Aufführen an Weihnachtsfeiern in Schulen und im Familienkreis.

Schweizerischer Taschenkalender 1943

Der ideale Brieftaschenkalender für jedermann. 208 Seiten 16°. Hübsche, modernste Ausführung : Schwarzkunstledereinband mit zwei Seitentaschen. Spiralheftung. Bleistift. Preis Fr. 3.80 plus Steuer. Druck und Verlag von *Büchler & Co. in Bern.* Durch jede Buchhandlung und Papeterie zu beziehen.

Ein Taschen-Notizbuch, wie es als Helfer für den täglichen Gebrauch nicht besser gewünscht werden kann, ist der Schweizerische Taschenkalender. 105 Seiten für Tagesnotizen (für jede Woche zwei Seiten), in denen zum voraus alles auf den Tag der Ausführung vorgemerkt werden kann, lassen Ärgernisse über Vergessenes oder nicht richtig Erledigtes vermeiden. 28 Seiten Kassabuchblätter und 32 Seiten unbedrucktes, kariertes Papier dienen ebenfalls aufs beste. In

Bildungskurs von Haushaltungslehrerinnen

durchgeführt von der Haushaltungsschule der Sektion Zürich des Schweizer. gemeinnützigen Frauenvereins in Verbindung mit der Erziehungsdirektion des Kantons Zürich.

Dauer des Kurses 2 1/2 Jahre; Beginn April 1943.

Die **Anmeldung zur Aufnahmeprüfung** (anfangs Februar) ist zu richten an die Leitung der Haushaltungsschule, Zeltweg 21a, bis 15. Januar 1943. Derselben sind beizulegen die Ausweise über den Besuch von mindestens **zwei Klassen Mittelschule,** sowie über die Absolvierung der im Prospekt angeführten **hauswirtschaftlichen Kurse** und der im weitern verlangten hauswirtschaftlichen Betätigung.

Prospekte. Auskunft täglich von 10—12 und 14—17 Uhr (ab 22. Dezember 1942 bis 16. Januar 1943 nur nach vorheriger Abrede) durch das Bureau der Haushaltungsschule, Zeltweg 21a, Zürich. — Sprechstunden der Vorsteherinnen: Montag und Donnerstag von 10—12 Uhr.

SCHWEIZERISCHE
GARTENBAUSCHULE FÜR TÖCHTER
NIEDERLENZ BEI LENZBURG

Berufskurse mit eidgen. Lehrbrief. Jahreskurse. Sommerkurse. Beginn Anfang April. — Gegründet 1906. Auskunft und Prospekt durch die Vorsteherin.

Haushaltungsschule Sternacker, St. Gallen

des Schweizerischen gemeinnützigen Frauenvereins

Hauswirtschaftliche Berufskurse
Ausbildungskurs für Köchinnen. Beginn Ende April. Dauer 1 Jahr
Haushaltleiterinnen-Jahreskurs. Beginn Ende April
Hausbeamtinnenkurs. Beginn Ende Oktober. Dauer 2 Jahre

Prospekte durch die Vorsteherin, **Sternackerstraße 7, St. Gallen**

gedrängter Form enthält der Kalender die Post-, Telephon- und Telegraphentarife, die Telephongruppierung der Schweiz, Maße und Gewichte, Seiten für Adressen und Telephonnummern, übersichtliches Kalendarium für 1943 und 1. Halbjahr 1944, Bezugsquellenregister usw. Besonders auch die zwei Brieftaschen machen den Kalender zum unentbehrlichen Begleiter. Solid und dennoch elegant, eignet er sich für jeden Berufsmann, aber auch für jede Frau. Wir empfehlen ihn bestens !

Schweizerischer Blindenfreund-Kalender 1943

(Hauptvertriebsstelle Bern, Viktoriarain 16.)

Es wäre eine gar verheißungsvolle Hoffnung, annehmen zu dürfen, dieser Kalender (welcher in deutscher und französischer Sprache erscheint) finde Eingang in jede Schweizerfamilie ! *Da sein Reinertrag ungekürzt den Wohlfahrtsinstitutionen des Schweizerischen Blindenverbandes* (Blindenkrankenkasse, Beschaffung von Arbeitsmöglichkeiten usw.) zugute kommt, wäre dadurch allen Finanzsorgen unserer nichtsehenden Mitmenschen endgültig ein Ende bereitet. — Kann mit einem Schein von Berechtigung auch nur eine einzige Schweizer-

Bezugsquellennachweis durch
Strickereien Zimmerli & Cie. A.-G.
Aarburg

Gediegenes Geschenk! **Kunstführer der Schweiz**

Reich illustriert Von **Hans Jenny** Preis Fr. 14.—

Er lehrt uns unser schönes Land erst recht kennen

Durch jede Buchhandlung oder vom **Verlag Buchdruckerei Büchler & Co., Bern**

familie diesem sympathischen Werbeboten aus der Welt der Lichtberaubten verständnislos die Türe weisen ? Ist es ja doch nur ein jährliches Opfer von Fr. 1.30, das den glücklichen Sehenden zugemutet wird ! Und zudem ist ja dieses « Opfer » genau genommen gar keines ! Der Blindenfreund-Kalender bietet in einwandfreier Ausstattung einen überaus reichen, vielgestaltigen und nützlicher Inhalt. Er gehört in jedes Schweizerhaus !

Lieber freundlicher Leser, bitte, tue auch Du das Deine zur Verwirklichung dieses doch gewiß nicht allzu kühnen Wunschtraumes unserer lieben Blinden !

Arbeitstagung der Schweizer Jugend

Die alljährliche Arbeitstagung der *Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Ferienhilfe und Freizeitarbeit für Jugendliche* (SAF) findet am 21./22. November im Kongreßhaus in Zürich statt mit Preisverteilung des Wettbewerbes und Referaten der ersten Preisträger. — Samstag abends : Deutsche Uraufführung der « Athalja » von Jean Racine im Kirchgemeindehaus Zürich-Affoltern. Sonntags : Referate der *Herren Dr. Fritz Wartenweiler, Frauenfeld,* und *Dr. Hans Zbinden,* Bern. Programm und Tagungskarten bei der Geschäftsstelle der SAF, Stampfenbachstraße 12, Zürich.

Christkatholischer Hauskalender 1943

Verlag Christkatholisches Schriftenlager Basel. Fr. 1.

In Wort und Schrift auf das christkatholische Leben in der Schweiz eingestellt, berichtet er viel Wissenswertes, auch aus dem Wirken seines im Jahr 1875 gegründeten Frauenvereins. Interessant gestaltet sind die Berichte unter dem Titel : Frauliche Berufserlebnisse — Ärztin, Geigerin, Goldschmiedin, Verlagslektorin, Hausfrau usw. « Hans Holbein d. J. als Frauenmaler » verleiht mit Text und Bildern dem Ganzen eine feine künstlerische Note.

Die verfügbaren Geldmittel zweckmäßig einzuteilen hilft Ihnen

KAISER'S HAUSHALTUNGSBUCH

Das Buch besitzt die Vorzüge einer einfachen Führung und klaren Übersicht. Preis Fr. 2.30.

Erhältlich in guten Buchhandlungen und Papeterien oder direkt beim Verlag **KAISER & CO. AG. BERN**

Die Wahl eines gewerblichen Berufes **für Jünglinge**

Die Berufswahl unserer Mädchen **Wegleitung für Eltern, Schul- u. Waisenbehörden**

Beide Schriften sind herausgegeben von der Kommission für Lehrlingswesen des Schweizerischen Gewerbeverbandes. Preis 50 Cts. Partienweise, von 10 Ex. an 25 Cts.

VERLAG DER BUCHDRUCKEREI BÜCHLER & CO., BERN

Ihre **Heizungssorgen** sind Sie los, bei einem **Winteraufenthalt** im komfort.

Bad-Hotel **Bären in Baden** bei Zürich

Quellen und Kurmittel im Hause. Alle Räume stets angenehm durchwärmt. Soignierte Küche.

Telephon 22178 Besitzer: Familie **K. Gugolz-Gyr**

Ein praktisches Weihnachtsgeschenk

MONREPOS

Ges. gesch.

Preis: Fr. 15.—

Das Ideal für müde Beine

Alleinverkauf für:

Baden: Erich Friz, Weite Gasse 17.
Basel: H. Schneeberger & Co., Gerbergasse 16.
Bern: Christen & Co., Marktgasse 28.
Interlaken: J. Bühler-Knittel, Höheweg 9.
Luzern: Bielmann & Co., Baselstr. 12, Pilatusstr. 4.
St. Gallen: Schmidhauser-Ruckstuhl, Marktpl. 24.
Solothurn: Bregger & Co., Hauptgasse 8.
Winterthur: Hasler & Co., Marktgasse 70.
Zürich: Carl Ditting, Rennweg 35.

Übrige Schweiz: Franko, direkt vom Fabrikanten
Aug. Schneider & Co., Stockerenweg 6, **Bern**

Das Vertrauenshaus für

BETT-, TISCH- und KÜCHENWÄSCHE

in Leinen, Halbleinen, Misch- und Kunstfasergeweben

Leinenweberei Bern AG., Bern

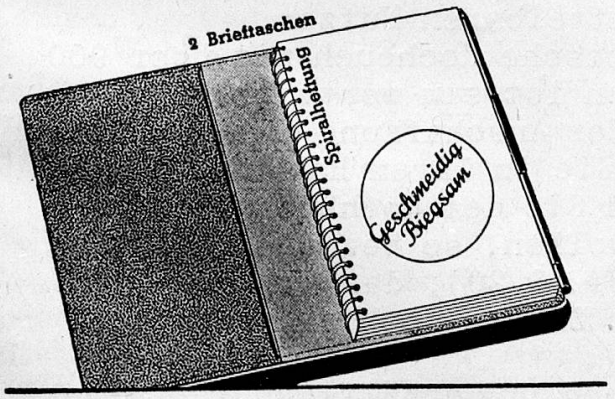
City-Haus Bubenbergplatz 7

Tausend-Scherben-Künstler

Kurt Ferd. Girtanner Bern
Kramgasse 23 Gegr. 1938

Atelier für Porzellan-, Marmor-, Steingut- und Kunstgegenstände-Reparaturen.
Geöffnet 8.30—12.15 u. 14—18, Samstag 16 Uhr.

Mitglieder, berücksichtigt die Inserenten Eures Blattes!



Beliebtes Geschenk!

Schweizerischer

Taschenkalender 1943

Der ideale Brieftaschenkalender für jedermann

Ausstattung erstklassig: Schöner, geschmeidiger Schwarzkunstlederband mit **2** Seitentaschen, Spiralheftung und Bleistift; er stellt das Praktischste und Zweckmässigste dar, das jeder Berufsmann und jeder Private täglich braucht; Preis Fr. 3.88.

Zu beziehen durch alle Buchhandlungen und Papeterien sowie direkt vom Verlag

Büchler & Co., Bern Postcheck III 286 **Vortrefflich geeignet auch für jede Frau!**

Wo immer -

Sie den Namen

V I O L A und P I C - F E I N

begegnen - es ist Qualität

aus Prinzip und Überzeugung.

Heinr. Rusterholz AG.

Speisefettwerk Wädenswil

In der heutigen schweren Zeit, in der die Lebensmittel immer knapper werden, ist das

R a l l i g e r K o c h b u c h

für jede Hausfrau besonders wichtig geworden, zeigt es doch in leicht faßlicher Weise, wie eine gesunde Kost aus einfachen Mitteln hergestellt werden kann und alles aufs äußerste verwertet wird. Die ganze Familie hat davon den unmittelbaren Nutzen.
Dieses wohlbekannte, praktische Kochbuch mit über 900 ärztlich geprüften Rezepten ist ein wertvoller Ratgeber für jede Küche. Mit der Anschaffung dieses Buches (Preis Fr. 4.20) erzielen Sie in Ihrem Haushalt willkommene Ersparnisse. Falls Sie dem Kochbuch noch Ihre eigenen Rezepte beifügen wollen, so beziehen Sie das durchschossene Exemplar (Fr. 6.20), das zwischen jedem bedruckten Blatt zu diesem Zwecke noch ein leeres Blatt enthält.
Das Buch ist in jeder Buchhandlung erhältlich oder direkt beim Verlag Büchler & Co., Bern, Marienstraße 8,
Telephon 2 77 33, Postcheck III 286.