

Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **53 (1965)**

Heft 2

PDF erstellt am: **13.09.2024**

### **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.

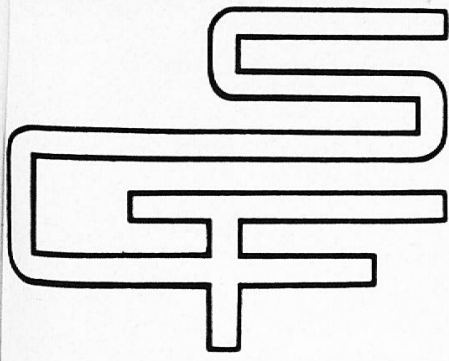
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

### **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.

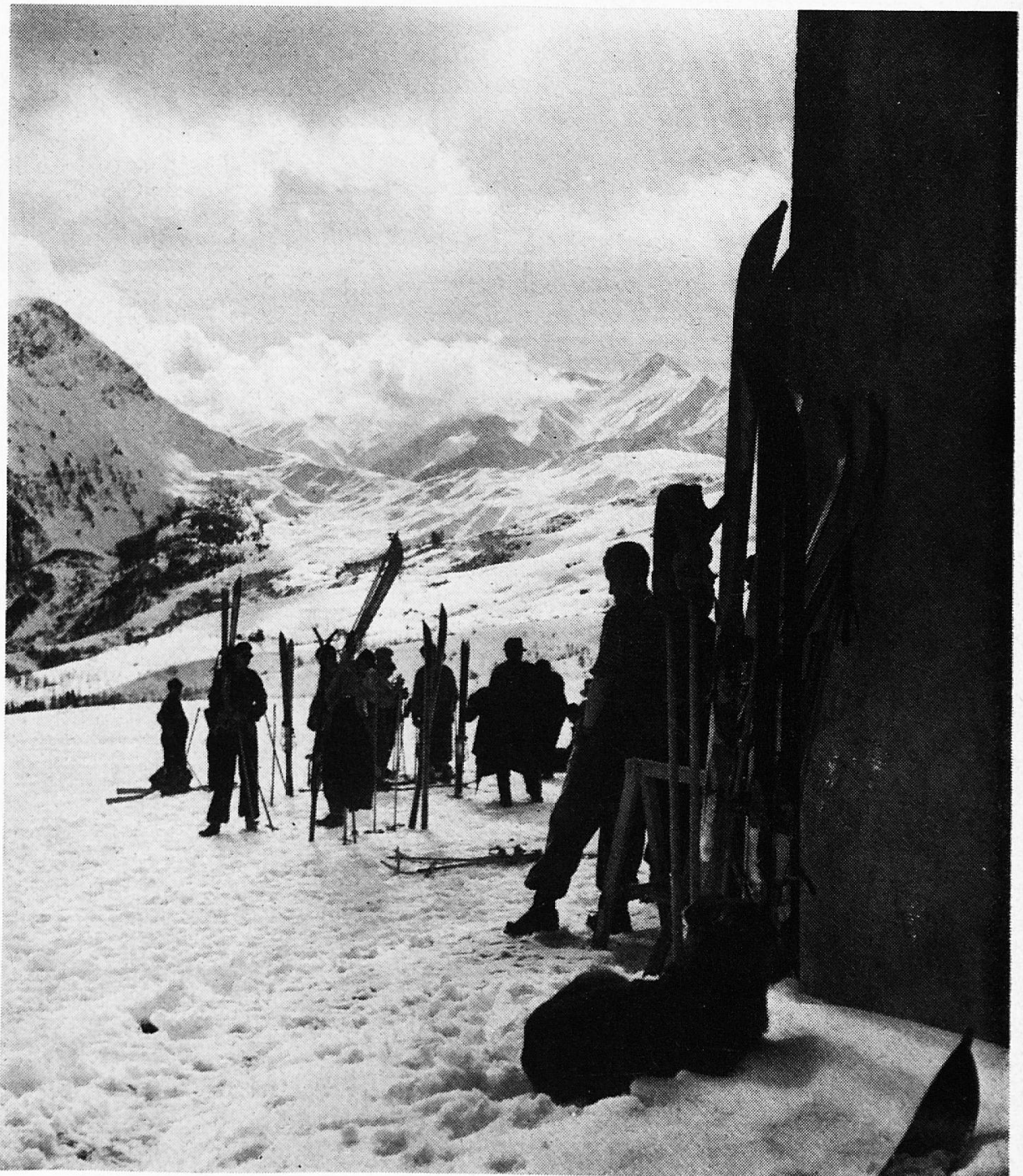
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>



# Zentralblatt des Schweizerischen Gemeinnützigen Frauenvereins

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



Februarsonne

Aufnahme von Gertrude Fehr, Territet

Bern, 20. Februar 1965

53. Jahrgang Nr. 2

**SWISSA** *junior*



Sie erhalten den vollen Gegenwert für Ihr Geld  
beim Kauf einer Swissa-Portable.

Verkauf durch den Fachhandel.

Aug. Birchmeier's Söhne  
Schreibmaschinenfabrik  
Murgenthal

März und April  
Gastspiel des grossen

## Orchesters Mario Weber

Ausserdem  
neue internationale  
Attraktionen

**KURSAAL**  
BERN



Gönnen Sie sich eine heilende  
Solbad-Kur im gepflegten

Eröffnung: 5. April

**HOTEL**  
**SCHÜTZEN**  
SOLBAD  
**RHEINFELDEN**

Besitzer: Familie Kottmann  
Telefon 061 87 50 04

Eigenes, gedecktes **SOLE - SCHWIMMBAD**

**Ganz vorzüglich**  
schmeckt

## NEUROCA

**Getreide- und Fruchtkaffee**

Ein Teelöffel «NEUROCA» in die Tasse,  
heisses Wasser darüber, und ein aroma-  
tisches und gesundes Kaffee-Getränk ist  
fertig. «NEUROCA» regt nicht auf und  
ist auch für die Kinder zu empfehlen. Er-  
gibt herrliche Mokka-Frappés und Mokka-  
Cremen

Büchse zu 30 Tassen Fr. 1.30

Büchse zu 80 Tassen Fr. 3.—

Büchse zu 160 Tassen Fr. 5.50

Bezugsquellennachweis:



**PHAG**  
Phag-Nährmittel, Gland

**Internatsschule  
in Graubünden  
sucht**

erfahrene  
tüchtige  
und zuverlässige

## Hausbeamtin

Abwechslungsreiche  
Vertrauensstelle

Offerten  
mit den  
üblichen Unterlagen  
und Photo  
sind erbeten an:

**Hochalpines Töchterinstitut**  
7551 Fetan (Engadin)

Redaktion

Frau M. Humbert, 3654 Gunten, Tel. (033) 73409  
(Manuskripte an diese Adresse)

Frau Dr. H. Krneta-Hagenbach, Hallwylstr. 40,  
3000 Bern, Tel. (031) 43 03 88

Abonnemente und Druck: Bächler + Co AG

Inserate: Bächler-Inseratregie  
3084 Wabern, Tel. (031) 54 11 11

Postscheck 30-286

Jahresabonnement: Mitglieder Fr. 4.20;  
Nichtmitglieder Fr. 5.20

Die Zeitschrift erscheint monatlich. Nachdruck  
des Inhaltes unter Quellenangabe gestattet

Postscheck des Schweizerischen Gemeinnützigen  
Frauenvereins 87-966 Glarus

Postscheck der Adoptivkinderversorgung  
80-24270 Zürich

Aus dem Inhalt:

Geldentwertung .....	21
25 Jahre Aargauische Gemeinnützige	
Frauenvereine .....	22
† Ida Reinhart-Buser,	
Gattin des Heimatdichters Josef Reinhart .	25
Zum Tode von Maurice Pate .....	28
Schnitt der Ziergehölze .....	29
Sardiniens Frauen .....	30
Vom Kalorienbedarf alter Menschen .....	33
Herz und Kreislauf in unserer Zeit .....	36
Der falsche Spinn-Spruch .....	37
Heilpädagogisches Institut	
Universität Freiburg/Schweiz .....	39
Kurskalender 1965 der Stiftung Pro Juventute	40
Achten Sie auf diese beiden Zeichen! .....	41
Ferien für die Familie .....	42
Kariesprophylaxe .....	43

## Geldentwertung

In den letzten Tagen und Wochen haben auch wir Frauen viel von Inflation und Geldentwertung gehört und gelesen, und wenn wir auch keine Äusserungen darüber zur Kenntnis genommen hätten, so haben wir doch die Auswirkungen am eigenen Portemonnaie verspürt. Sind nicht die Preise für zahlreiche Produkte des täglichen Lebens ständig gestiegen? Oder wenn sie nicht gestiegen sind, so sind die Mödeli kleiner geworden, was natürlich auf das gleiche herauskommt. Wer hätte nicht verspürt, dass das Haushaltgeld, auch wenn es heutzutage vielfach reichlicher bemessen sein mag als noch vor einigen Jahren, einfach nicht mehr gleich gut ausgibt. Zahlreiche Familien leiden darunter und noch sehr viel mehr alleinstehende ältere Personen, die zwar ihr Leben lang tüchtig gearbeitet und für ihre alten Tage auch ein Scherflein beiseite gelegt haben. Doch ihr Einkommen passt sich nicht mehr der Teuerung an; es bleibt immer gleich, entsprechend den Ersparnissen oder der eventuell nur knapp bemessenen Pension oder Rente. Was einst als weit genügend galt, ist heute zu einem Notgroschen zusammenschmolzen. Es ist schon so, wie Bundespräsident Tschudi kürzlich bei einer Gelegenheit sagte: «Die fortschreitende Geldentwertung ist die unsozialste Wirtschaftspolitik, welche man sich überhaupt denken kann. Die Rentner der Sozialversicherungen, Pensionskassen und der privaten Versicherungen zahlen die Zeche für die durch die Inflation ermöglichten Gewinne von Leuten, welche gar nicht auf zusätzliche Einnahmen angewiesen sind. In unserem Lande sind dies rund eine Million Menschen: die Betagten, die Invaliden, die Kranken und ihre Familien.» Wäre es somit nicht auch an uns Frauen, uns dafür einzusetzen, dass die Geldentwertung nicht weiter fortschreitet? Wenn wir auch nicht zur Abstimmurne gehen, so können wir uns doch am einen oder andern Ort positiv gegen alle Bestrebungen einsetzen, die zu einer weitem Preisverteuerung führen, und sei es nur dadurch, dass wir wieder besser rechnen und nicht jeden Preis zahlen, der von uns gefordert wird.

## 25 Jahre Aargauische Gemeinnützige Frauenvereine

*Protokoll der Gründungsversammlung  
vom 2. März 1939 im Hotel Helvetia in Aarau*

*Anwesend* waren 23 Präsidentinnen und Vorstandsmitglieder von 12 Sektionen: Aarburg, Baden, Brugg, Mellingen, Menziken, Reinach, Rheinfelden, Schöftland, Unterkulm, Zofingen, Zurzach und Aarau.

*Abwesend entschuldigt:* die Sektionen Lenzburg und Zetzwil.

*Abwesend unentschuldigt:* die Sektionen Oberendingen, Magden, Möhlin, Klingnau und Kaiserstuhl.

Frau Dr. Rohr, die Präsidentin der Sektion Aarau und Mitglied des Zentralvorstandes, begrüsst die Anwesenden und begründet die Notwendigkeit eines kantonalen Zusammenschlusses. Früher bestand die Arbeit der Sektionen meistens aus Wohltätigkeit, heute erwachsen den einzelnen Vereinen viele neue Aufgaben, die gemeinsam auf kantonaler Ebene gelöst werden sollten.

Kantonal zusammengeschlossen haben sich bereits die Sektionen des Berner Oberlandes und des Kantons Thurgau. Der Zusammenschluss soll freiwillig geschehen, ohne Büro oder Sekretariat, um die Spesen auf ein Minimum zu beschränken.

In der offenen Aussprache sind die meisten Sektionen für den Zusammenschluss mit Ausnahme der Sektion Baden.

Der *Jahresbeitrag* wird auf Fr. 5.– bis Fr. 10.– festgesetzt, je nach der Mitgliederzahl der einzelnen Sektionen.

Mit den *Sitzungen* soll in den verschiedenen Kantonsteilen abgewechselt werden.

*Präsidium:* Der Zentralvorstand hätte es begrüsst, wenn Frau Dr. Rohr das Präsidium übernommen hätte. Da es ihr wegen anderweitiger Inanspruchnahme nicht möglich ist, wurde die Vizepräsidentin der Sektion Aarau, Frau Dr. *Laager*, vorgeschlagen und von der Versammlung *einstimmig und ehrenvoll* gewählt als Präsidentin der «*Vereinigung der aargauischen Sektionen des Schweizerischen Gemeinnützigen Frauenvereins*».

Frau Dr. Rohr machte den Vorschlag, die *Mitarbeiterin* der Präsidentin aus einer andern Sektion zu bestimmen. Die Versammlung ist aber *einstimmig* der Ansicht, dass auch die Mitarbeiterin in Aarau wohnen sollte. Sie kann vorläufig noch nicht bestimmt werden.

In nächster Zeit müssen hauptsächlich drei Aufgaben auf kantonaler Basis gelöst werden:

1. *Mitarbeit beim Roten Kreuz* (Ausbildung von Hilfspersonal für Not- und Armeespitäler sowie für die Zivilbevölkerung), Vorbereitung von vermehrtem Krankenpflegematerial.
2. *Mitarbeit an Umschulungskursen*, die durch das kantonale Arbeitsamt erteilt werden (Erkundigung über die angemeldeten Mädchen, engere Auswahl derselben usw.).

3. *Verteilung der Augustspende für bedürftige Mütter.* Es soll keine Instanz gewählt, sondern die Sammlung durch die Frauenvereine direkt verteilt werden.

Schluss der Sitzung um 16 Uhr.

Die Aktuarin der Sektion Aarau: *A. Haerry-Vogel.*

*In den folgenden Jahren* war die Arbeit der Vereinigung und der einzelnen Sektionen durch das Kriegsgeschehen gestempelt: Es wurden Socken für unsere Soldaten gestrickt – im Aargau 8000 Paar –, hauswirtschaftliche Weiterbildungskurse für Frauen ins Leben gerufen, subventioniert durch das BIGA und das Schweizerische Kriegs- und Ernährungsamt. Eine Kontrolle über den Einzelarbeitseinsatz weiblicher Flüchtlinge wurde durchgeführt.

Im Jahre 1943 trat Frau Dr. Laager als Präsidentin zurück. Frau Dr. Schoechli übernahm das Amt.

Hauspflegevereine wurden gegründet. – Die Gründung eines kantonalen Kinderheims wurde ins Auge gefasst. – Die Diplomierungskommission gab neue Reglemente heraus. – Die Sammlung für die Nachkriegshilfe soll in die Wege geleitet werden.

1946: Das «Hilfskomitee der Schweizer Frauen für hungernde Mütter und Kinder» bringt total 147 000 Mahlzeitencoupons und Fr. 200 000.– in bar zusammen. Gründung des Pestalozzi-Kinderdorfes in Trogen.

1947: Die Aktion für das Pestalozzi-Kinderdorf ergab im Aargau einen Totalertrag von Fr. 7764.55 (durch die Sektionen Fr. 3280.–). Es konnten 16 Kinderbetten mit je 6 Leintüchern, Vorhänge und Bettvorlagen gespendet werden.

Für die Nähstuben der Schweizer Spende in den Flüchtlingslagern in unseren Nachbarländern wurden 32 grosse Säcke und 5 Schachteln mit total 562 kg Merceriewaren plus 2 Nähmaschinen spendiert.

Für 150 aus dem Osten vertriebene Studenten wurden 150 Pakete mit Socken, Taschentüchern, Kämmen, Spiegeln, Rasierklingen und -seife, Konfitüre, Hustenbonbons und Kerzli gesammelt und verschickt.

Für Flüchtlingslager in Österreich und Deutschland soll für Arbeitsbeschaffung eine Strumpfsammlung durchgeführt werden. Aus alten Strümpfen und Resten werden dort Teppiche gewoben.

1949 wurde erstmals im Aargau ein *Tag der Frauenwerke* mit einem Seifeneierverkauf durchgeführt. Ein Drittel des Reinertrages sollte als Fonds für ein Altersheim für Hausangestellte angelegt werden. Von der Vereinigung konnten Fr. 6000.– angelegt werden. Der Fonds soll weiter geäufnet werden.

Ein Teil des Ertrages aus dem Seifeneierverkauf wurde von der Arbeitsgemeinschaft für den Hausdienst für denselben Zweck angelegt.

In den folgenden Jahren befasst man sich hauptsächlich mit dem Altersheimgedanken und der Äufnung des Fonds.

Eine etwas merkwürdige Angelegenheit war das Vorgehen des BSF, der den Schweizerischen Gemeinnützigen Frauenverein als Mitglied des «Tages der

Frauenwerke» ausschloss mit der Begründung, dass unser Verein ein «Zweckverband» und keine Dachorganisation sei und demzufolge nicht als schweizerischer Spitzenverband gelten könne. Es herrschte allgemeine Empörung, und verschiedene Sektionen traten als Einzelmitglieder aus dem BSF aus.

Es wurden weitere öffentliche Verkäufe zugunsten unseres Altersheimfonds unternommen. Auch wurden jährliche Beiträge der Sektionen beschlossen.

1953 trat Frau Dr. Schoechli als Präsidentin zurück. Ihr Amt übernahm Frau Weber-Maritz, die Präsidentin der Sektion Baden.

Erstmals in diesem Jahr rückten wir der Verwirklichung unseres Altersheimprojektes etwas näher, indem uns ein Teil des alten Schlosses Klingnau als Heim angeboten wurde. Die nächsten Jahre waren nun grösstenteils mit der Verwirklichung dieses Projektes ausgefüllt. Das Schloss befand sich in sehr schlechtem Zustande und sollte umgebaut werden. Für uns wäre das ehemalige Wirtschaftsgebäude reserviert worden, während im Hauptgebäude ein Altersheim der Gemeinde Klingnau errichtet werden sollte. Heimatschutz, Burgenverein, Stiftung «Für das Alter», Vertreter der Gemeinde Klingnau und unserer Vereinigung besprachen in vielen Sitzungen und Besichtigungen die Frage. Ein Architekt wurde mit der Erstellung von Plänen und Kostenberechnungen beauftragt, an deren Kosten wir uns mit Fr. 500.– zu beteiligen hatten.

1958 waren wir uns dann endgültig klar, dass ein Altersheim in Klingnau für uns nicht tragbar sei. Der jährliche Kostenaufwand hätte unsere Mittel um grosse Summen überschritten. Wir zogen uns mit einem «Blauen Auge», dem Verlust der Fr. 500.–, aus der Sache zurück und gaben den Plan eines eigenen Altersheimes für Hausangestellte ganz auf.

Unser Fonds war inzwischen durch die jährlichen Beiträge der Sektionen und weiterer Aktionen (Glücksrad am MAG der Sektion Aarau u. a.) auf Fr. 40 000.– angewachsen, nachdem wir endlich auch den von der Arbeitsgemeinschaft für den Hausdienst gehorteten Fonds von rund Fr. 6700.– beifügen konnten.

Es wurde beschlossen, unsern Altersheimfonds in «*Altersfonds*» umzubenennen, ihn in mündelsicheren Papieren bei der Allg. Aarg. Ersparniskasse, Aarau, zu deponieren und aus den Zinsen und jährlichen Beiträgen alte, bedürftige Hausangestellte mit monatlichen Beiträgen – vierteljährlich auszahlbar – zu unterstützen.

Der etwas langatmige Name «Vereinigung der Aargauischen Sektionen des Schweizerischen Gemeinnützigen Frauenvereins» wurde in «*Aargauische Gemeinnützige Frauenvereine*» abgeändert.

Zur Erleichterung der Einzahlungen der Jahresbeiträge und der Diplomierung wurde ein Postscheckkonto errichtet.

1956/57 wurden für die Ungarnhilfe durch unsere Sektionen 185 Nachhemden genäht und dem Roten Kreuz abgeliefert. Das Material stellte das Rote Kreuz zugeschnitten zur Verfügung.

1960 starteten wir eine Aktion für das Ferienheim für Mutter und Kind in Waldstatt und konnten mehrere Puppenwagen mit Puppen vollständig ausgerüstet mit weiteren Spielsachen zur grossen und dankbaren Freude von Waldstatt abliefern.

1962 begannen die Diätkochkurse durch Schwester Luise Frei langsam anzulaufen. Es sollen auch nach und nach im Einverständnis mit der Aargauischen Ärztesgesellschaft Diätberatungsstellen errichtet werden.

In all diesen Jahren war uns die Diplomierung langjähriger Hausangestellter ein Hauptanliegen.

Ein grosses Problem sind die vielen Schlüsselkinder. Wir werden uns damit ernsthaft befassen müssen.

Auch das Gastarbeiterproblem darf uns nicht unberührt lassen. Die darüber zu fassenden Massnahmen und Beschlüsse werden in nächster Zeit an uns herankommen.

Die Aargauischen Gemeinnützigen Frauenvereine sind in folgenden aargauischen gemeinnützigen Institutionen vertreten: Aarg. Arbeitsgemeinschaft für den Hausdienst und Haushaltlehrkommission, Aarg. Frauenzentrale, Aarg. Gemeinnützige Gesellschaft, Aarg. Mütterhilfe, Aarg. Winterhilfe.

RW.

*Der Schweizerische Gemeinnützige Frauenverein freut sich mit den Aargaerinnen über das 25jährige Bestehen des Zusammenschlusses. Mit seinem Dank für alles Geleistete – nicht zuletzt für die 1963 so glanzvoll durchgeführte schweizerische Jubiläumstagung – verbindet er seine besten Wünsche für alles zukünftige Wirken.*

M. H.

† Ida Reinhart-Buser, Gattin des Heimatdichters Josef Reinhart  
1877 bis 1965

Wo di 's erscht mol gfunde ha  
hinderem grüne Läubli,  
hani gseh, was gschrieben isch  
i de schwarzen Äugli.

's zweut mol, wo mir is troffe hei  
uf versteckte Wäge,  
hani ghört, was mer inand  
alles no hätte z' säge.

's dritt mol, wo mer gwartet hesch  
under de grüne Linde,  
hani gspürt, ass i mit dir  
's Paradies chönnt finde.

So sang einst Josef Reinhart in seinen empfindsamen, schlichten «Röseligartenliedern», und diese zarten Verse waren wohl seiner spätern Frau Ida zuge-



dacht, die er als junger Lehrer im solothurnischen Niedererlinsbach, wo sie als eine der ersten Schweizer Telegrafistinnen wirkte, gefunden hat. «I dene zwölf heilige Nächte und Tage» – jenen geheimnisvollen zwischen dem Weihnachts- und Dreikönigsfest, von denen der Dichter gläubig in seinem «Stern zu Bethlehem» erzählt hat – ist nun seine Witwe hinübergeschlummert in eine lichtere Welt, «wo d' Sterne wäbe übers Land».

Wer das Glück hatte, die beiden Menschen zu kennen – den hochgewachsenen Poeten und seine grazile, dunkeläugige Gattin, zwei Gestalten, die einem früher öfters in beredtem Schweigen oder im angeregten Gespräch auf einem Waldspaziergang, hoch über der Stadt Solothurn, begegnen konnten –, der spürte etwas von der starken geistigen Kraft, welche die beiden beseelte, und von der innigen Verbundenheit, die sie ausstrahlten. Ida Reinhart-Buser war denn auch während ihres langen Lebens dem Gatten mit ihrem unbestechlichen Urteil und ihrem sichern Geschmack, mit ihrer intuitiven Einfühlungsgabe und mit ihren literarischen Kenntnissen eine grosse Hilfe und gute Beraterin gewesen; ja, oft wurde sie ihm während dem Werden eines Werkes zur letzten kritischen Instanz. Als sich die Augen Josef Reinharts trübten, ist sie ihm erst recht zur unentbehrlichen Helferin geworden, die ihm im wahrsten Sinne des Wortes den Lebensweg mit warmen Lichtern aus ihrem gütigen und mütterlichen Herzen und wachem Geiste erhellte.

Ida Reinhart hatte in ihrem hochgesinnten liberalen Elternhause schon bleibende Eindrücke aus der Welt der Bücher empfangen, denn ihr Vater war als Buchdrucker, der seiner Arbeit im benachbarten Aargau nachging, ein belebender und aufgeschlossener Mann gewesen; was er gesät und der intelligenten Tochter mitgegeben hatte, sollte einmal an der Seite ihres schöpferischen Gatten wundersam aufgehen. Doch hielt sich Frau Reinhart bescheiden und in ihrer wohltuenden stillen Art im Hintergrunde und gestaltete ihr gediegenes Heim in der Steingrube zu einem Mittelpunkt für ihre Familie und die zahlreichen Freunde und Schüler ihres Gatten, der lange Jahre als Deutschprofessor am solothurnischen Lehrerseminar gewirkt hat.

Unvergesslich bleibt aber Frau Ida Reinhart den «Gemeinnützigen» der Sektion Solothurn als treues Mitglied und freundliche Beraterin und Begleiterin ihres Gatten, der so manchen besinnlichen und schönen Abend in der «Gemeindestube» gestaltet hat. Die Bestrebungen dieser volksbildenden Anlässe lag dem Ehepaar Reinhart besonders am Herzen, und es hat ihnen auch seine besten Kräfte geliehen.

Wie oft ist doch auch an den Weihnachtsfeiern der Gemeindestube Solothurn – und auch an solchen weit im Lande herum – das innige Spiel vom «Stern von Bethlehem» aufgeführt worden, wo sich Wort und Bild in schönster Weise ergänzen. Die lieben Verse von Josef Reinhart und die zarten Schattenrisse des ihm befreundeten Künstlerpaares Tröndle erfreuen immer wieder zu weihnächtlicher Zeit die Herzen vieler Menschen. Der Zentralvorstand gedenkt aber auch in Dankbarkeit des 50-Jahr-Jubiläums der Sektion Solothurn das zu einer eindrucklichen Feier geworden ist, vor allem auch durch die Darbietungen und das Vorlesen des Dichters, der dabei den gemeinnützigen Frauen

Frau Ida Reinhart-Buser  
mit ihrem Urenkel  
Matthias Reinhart



in seiner schlichten und warmen Weise ein immergrünes Kränzchen band. Wie immer an solchen Anlässen stand ihm seine Gattin zur Seite, ihn fördernd, ermutigend und inspirierend. So haben auch die gemeinnützigen Frauen Ida Reinhart-Buser vieles zu danken.

Wer die heimeligen Mundartlieder Josef Reinharts liebt, die heute zum Volksgut geworden sind, und seine Erzählungen, die zu den bildenden Familienbüchern zählen, schätzt, der ehrt auch das Andenken der gütigen und feinsinnigen Frau, die ihm nun in die Ewigkeit nachgefolgt ist – «'s isch eine cho und het der gwunke, du hesch em d'Hand i syni gleit» – und die ihm in manchem Werk wohl als Vorbild vorgeschwebt haben mag und stets innigen Anteil an seiner Arbeit genommen hat.

*R. K.-Sch.*

## Zum Tode von Maurice Pate, leitendem Direktor des Kinderhilfswerkes der Vereinten Nationen

Maurice Pate ist nicht mehr. Dag Hammarskjöld äusserte sich einmal mit folgenden Worten über ihn: «Unicef ist das Herz der Uno; das Herz des Unicef ist Maurice Pate.» Dieser treffende Ausspruch macht es verständlich, wie tief die Trauer all derjenigen ist, die in näherer Beziehung zu diesem wahrhaft grossen Manne und zu seinem Lebenswerk standen. Tief betroffen ist auch das Schweizerische Komitee für Unicef, welches sich darauf freute, Maurice Pate im kommenden Frühjahr zur Jahresversammlung der europäischen Komitees für Unicef in der Schweiz empfangen zu dürfen.

Maurice Pates Idealismus und opferwilliger Einsatz für «sein» Kinderhilfswerk war mit einer zähen Hartnäckigkeit verbunden, die es ihm erlaubte, die mannigfaltigsten Hindernisse zu überwinden. Was aber sehr wesentlich zum Erfolg des Unicef beigetragen hat, ist der Umstand, dass er seinen praktischen Sinn, seine Vorurteilslosigkeit und auch seine Kühnheit – keine Aufgabe war ihm zu gross – auf seine Mitarbeiter übertrug. Die über die ganze Welt verstreute Unicef-Familie betrauert nicht nur einen verehrten Direktor, sondern auch einen Vater.

«Wenn es um das leidende Kind geht, können wir uns alle verständigen, dann gibt es keine Schranken mehr.» Dieser Gedanke dürfte einer der wichtigsten Grundsätze Maurice Pates gewesen sein. Er war von einem festen Glauben an die Möglichkeit einer fruchtbaren, internationalen Zusammenarbeit getragen. Mit Unicef ist es ihm gelungen, ein Instrument zu schaffen, in dem die nationalen und politischen Gegensätze überwunden sind, in welchem alle, ob aus Ost oder West, ob Weisse oder Schwarze, sich auf ein gemeinsames Ziel hin finden. In diesem Sinne hat Maurice Pate einen wichtigen Beitrag zur Festigung des Friedens in unserer Zeit geleistet.

Enge Beziehungen verbanden ihn mit der Schweiz, die von Anfang an sein Werk finanziell unterstützte, ihm treue Mitarbeiter der damaligen «Schweizer Spende» vermittelte und zweimal den Präsidenten des Unicef-Verwaltungsrates stellte. Maurice Pate hat unser Land, wo er auch zahlreiche persönliche Freundschaften unterhielt, mehrmals bereist; die letzten Besuche machte er in Begleitung seiner Gattin, die ihn in seiner Arbeit sehr unterstützte und an Unicef regen Anteil nahm. So haben sie und die Familie gebeten, dass anstelle von Blumen Geldbeträge für Unicef gespendet werden.

Beizutragen, dass Unicef in seinem Geist sich weiterentwickle, dazu fühlen sich alle berufen, die sein Andenken bewahren wollen.



## Schnitt der Ziergehölze

Der Frühling naht und mit ihm die Tätigkeit in den Gärten. Zu den ersten Arbeiten zählt das Schneiden der Ziergehölze. Was dabei landauf, landab «verbrochen» oder unterlassen wird, ist kaum zu beschreiben. Verstümmelte, ihrer schönsten Zier beraubte Sträucher hier, wahre, dschungelartige Dickichte dort zeigen, wie wenig dieses Handwerk beherrscht wird.

Eine nicht zu lernende Kunst für einige Eingeweihte? Aber nein, bei weitem nicht! Was es jedoch braucht: offene Augen, Sinn für das Schöne, Verständnis für jede Pflanze, ihre Eigenart und ihre Funktion im Garten.

Viele Bäume und Sträucher entwickeln sich ohne Eingriffe mit Baumschere und Säge am schönsten, vorausgesetzt, sie stehen am richtigen Ort und haben genügend Raum. In einem Garten, in dem ein alljährliches «Holzen» unumgänglich wird, stimmt etwas nicht mehr, noch schlimmer, hat es nie gestimmt. Entweder wurde zu dicht gepflanzt (leider sehr häufig) oder gewurstelt, das heisst ohne Kenntnisse der Zusammengehörigkeit und des Standortes die «Ware» in den Boden «gedrückt». In solchen Fällen gilt es hart durchzugreifen und zu entfernen, was weniger wertvoll, um dem Edleren den notwendigen Lebensraum zu schaffen. Je früher solche Korrekturen geschehen, desto weniger gross die Wunde.

Blütensträucher nehmen eine gewisse Sonderstellung ein. Sie entwickeln den schönsten und reichsten Flor am jungen Holz. Hier gilt: periodisches Entfernen alter Triebe. Wir erhalten und fördern damit die Blütenbildung und beugen einer Überalterung vor. Resultat: stets junge, kräftige, voll blühende Gehölze. Der Gärtner spricht vom Erhaltungs- und Verjüngungsschnitt.

*Wie schneiden?* Die natürliche Wuchsform nie verändern. Also nicht blindlings alles abzwacken, was über eine gewisse Höhe hinaus ragt; keine Formen schneiden, sondern alte «abgeblühte» Triebe, schwaches Holz, totes Gezweige möglichst ganz entfernen (dicht über Boden wegsägen) – auslichten sagt der Fachmann. Die verbleibenden Ruten unbeschnitten belassen. Ja nicht alles anschnitteln. Grosszügig arbeiten! Nach dem Schnitt soll der Strauch schöner, nicht hässlicher ausschauen. Vom Eingriff darf nichts sichtbar sein.

Solche, natürliche Verjüngungskuren haben bei folgenden, uns bekannten Blühern alle 2 bis 3 Jahre zu geschehen: Forsythie, Flieder, Blutjohannisbeere, Pfeifenstrauch, Schneeball, Deutzie, frühblühende Spiräen. Weniger oft, vielleicht nur alle 6 bis 7 Jahre wagen wir uns vorsichtig an Berberitzen, Feuersporn, Kolkwitzie, Zieräpfel, Perückenstrauch. Nadelhölzer und Immergrüne (Stechpalme und andere) bleiben unangetastet.

*Wann schneiden?* Den ganzen Winter hindurch bis zum Austrieb, vorausgesetzt, das Holz sei nicht gefroren. Birken und Ahorne verbluten beim späten Winterschnitt. Bei ihnen wird im August korrigiert. An hohe Bäume und Sträucher wagt man sich besser gar nicht heran. Der Fachmann ist dazu besser eingerichtet.

Selbstverständlich gehören zu allen Schnitтарbeiten nur tadellose Werkzeuge. Scheren, die mehr Zangen sind, und Sägen, die klemmen, sind ganz ungeeignet. Blinddarmoperationen führt kein Arzt mehr mit Steinwerkzeugen durch! Nur frisch geschliffene Baumscheren (z. B. Secaschere) und Sägen (Fuchsschwanz) sind gut genug. Grössere Wunden sind ausnahmslos mit Baumteer (Proxyl) zu behandeln. Zum Abschluss: Zuerst überlegen, dann schneiden, nie schematisch vorgehen. Die Eigenart der Sträucher darf nicht verlorengehen. He

## Sardiniens Frauen

### *Das Inselleben fördert die Emanzipation*

Die tüchtigsten Frauen im Mittelmeerraum? Eindeutig gebührt das Primat den Bewohnerinnen auf Sardinien, jener durch Jahrhunderte als weltabgeschieden verrufenen Mittelmeerinsel. Ganz zu Unrecht, denn die «donna» bewiesen sich hier stets als Geschöpfe mit oft genialer Phantasie und immer mit eisernem Willen.

Die erste Sardin, die «Geschichte» machte? Eleonora Arborea hiess die im 14. Jahrhundert geborene Tochter eines Richters aus altem Geschlecht. Nach der Heirat mit einem Verwandten des Admirals Andrea Doria musste Eleonora für den ermordeten Bruder über die Insel herrschen. Wie das gelang? Mit Hilfe ihrer abwägenden Klugheit und mit der von ihr festgelegten «Carta de logu», einem Gesetzbuch, das ihr rasch den Beinamen «La Giudicessa» – die Richterin – eintrug. Es galt als so fortschrittlich, dass man es ab 1421 in Spanien übernahm, in Sardinien richtete man über 400 Jahre danach.

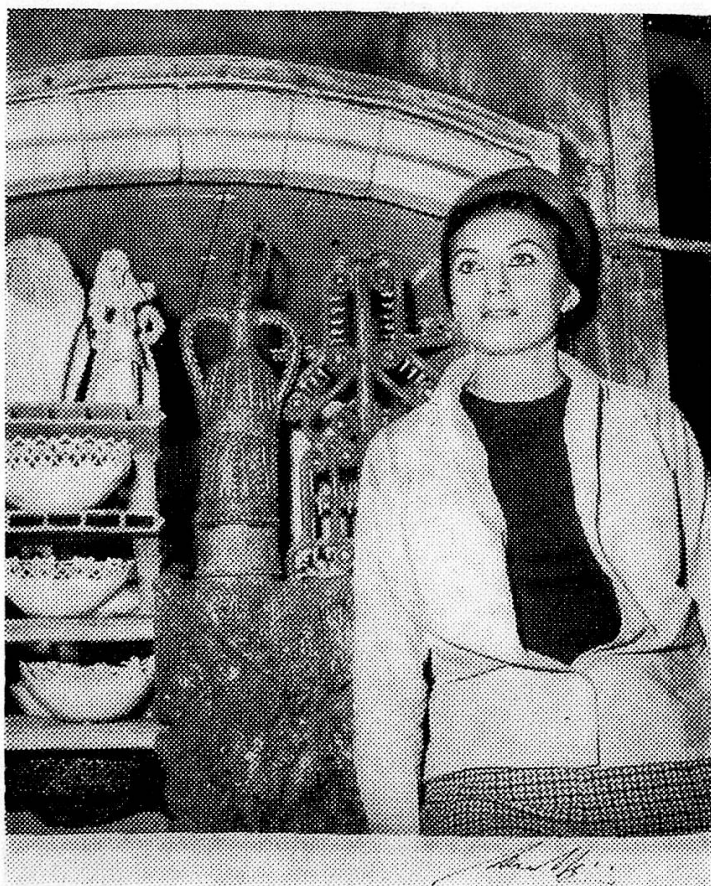
Aber auch die sogenannten Durchschnittsfrauen der Insel verhielten sich niemals passiv. Nach Mustern, die von den Karthagern vor Christi Geburt hier eingeführt wurden, webten sie Stoffe für Decken, Teppiche und Wandbehänge aus der Wolle der einheimischen Schafe, die – damit ihr Fell widerstandsfähig und wasserundurchlässig bleibt – seit Urzeiten Sommer und Winter im Freien kampieren. Und selbst in abgelegenen Ortschaften variiert man heute mit sicherem Geschmack jene Muster, wobei der Charakter der ursprünglichen Zeichnung

1965, junge Sardin mit Spindel. Die Wolle wird noch selbst gesponnen, und noch immer tragen in abgelegenen Gebirgsdörfern die Frauen und Mädchen ihre alten Trachten.



stets gewahrt bleibt. Mit dem Ergebnis, dass nicht nur die avantgardistischen italienischen Innenarchitekten vom Einfallsreichtum der sardischen Handweberinnen zehren, auch viele Strohflechterinnen, die früher bloss mit klassischen Ornamenten verzierte Körbe arbeiteten, fertigen jetzt aparte Lampen und Dekorationsgegenstände an.

Sardinien und die Literatur? Im Jahre 1875 kam in dem damals winzigen Provinznest Nuoro ein Mädchen zur Welt, das sich bald von den Spielkameraden absonderte. Weil es beim Anblick der rauhen heimatlichen Berge – Verse schrieb, was keineswegs das Entzücken ihrer Eltern erregte. Aber Grazia Deledda liess sich nicht entmutigen. Sie verfasste Aufsätze und Novellen, die bereits die Sechzehnjährige dem Redaktor der Zeitung in Sassari, der nahen Provinzhauptstadt, sandte. Solange, bis sie endlich gedruckt wurden. Und mit ihrem Roman «Blumen aus Sardinien» hatte die Dichterin erstmals Erfolg. Er steigerte sich, als in ihrem Drama «Die Asche» – im Jahre 1913 – Eleonora Duse, die berühmteste Schauspielerin jener Epoche, die Hauptrolle in einem Stummfilmstreifen übernahm. Womit der Ruhm der Poetessa aus Nuoro noch nicht den Höhepunkt erreicht hatte: erst 1917, als man ihr für das dichterische Gesamtwerk den Nobelpreis verlieh.



Auch das ist Sardinien 1965. Die Keramikerin Emilia Palomba vor ihrem Brennofen.

Eine der wichtigsten Eigenschaften der modernen Sardininnen? Sie verfügen über ein gutes Organisationstalent, egal, ob sie noch in traditionellen Kostümen ihre Werbeerzeugnisse zu internationalen Messen ins Ausland begleiten, um mit selbsterlernten Fremdsprachkenntnissen charmant die nötigen Erläuterungen zu machen, oder ob sie im Zeichen eines auf Sardinien hochentwickelten Tourismus in den Hotels die Gäste betreuen oder in Architekturbüros – als diplomierte Ingenieure und Geometer – unermüdlich tätig sind, nicht immer zur Freude ihrer männlichen Kollegen.

Die Sardin und das aktuelle Kunstgewerbe? Madonnen aus einem giftigen Bambusrohr mit traurigen Gesichtern, wie sie für die Einwohnerinnen Oristanos typisch sind, und bizarre Keramikfiguren verraten die «Handschrift» der jungen Emilia Palomba. Wer aber bei dieser, in der römischen Kunstakademie geschulten Bildhauerin, die aus Cagliari stammt, eine Bäuerin in althergebrachter Tracht vermutet, irrt wiederum. Eine gertenschlanke, blonde Frau in Bluejeans, dynamisch und mit sicherem Instinkt für Public Relations, öffnet die Türe des Ateliers. «Wir Sardininnen haben immer aus unserer Tradition gelernt, uns jedoch niemals zu ihren Sklaven gemacht», meint die Signora Emilia sachlich, während sie sich die dritte Zigarette anzündet . . .

*Ruth Kromer*

## Vom Kalorienbedarf alter Menschen

In der Regel wird angenommen, alte Leute brauchten nicht mehr viel zum Leben, denn ihr Organismus müsse ja nicht mehr aufbauen und zudem verbrauchten sie, im Ruhestand lebend, ohnehin weniger Kalorien. Bei näherer Betrachtung dieses Problems zeigt es sich jedoch, dass die Bedürfnisse älterer und alter Menschen nicht einfach über denselben Leisten geschlagen werden können, weil ihre Lebensumstände zum Teil sehr unterschiedlich sind. Diese kamen unlängst an einer internationalen Tagung über Ernährungsfragen in Wien zur Sprache. Einem Referat von Dr. Daniela Schlettwein-Gsell (Institut für experimentelle Gerontologie, Basel) über «Die besonderen Verhältnisse der Ernährung im Alter» sind auszugsweise und stark gekürzt die nachstehenden Erkenntnisse über den Kalorienbedarf alter Menschen entnommen.

### *Die körperliche Aktivität*

ändert sich heute in den meisten Berufen erst nach der Pensionierung; zwischen dem 40. und 65. bis 70. Lebensjahr ist die Aktivität – abgesehen von den immer seltener werdenden Berufen mit eigentlicher Schwerarbeit – relativ konstant (anstelle eines aufgegebenen Sportes kommen zum Beispiel vermehrte Spaziergänge). Wesentlich ist eigentlich nur die Abnahme körperlicher Aktivität bei Frauen, deren Hausarbeit nach dem 50. Lebensjahr – wenn die Kinder das elterliche Heim verlassen haben – leichter wird.

Über physiologische Altersveränderungen der Körpergewebe existieren nur wenige experimentelle Arbeiten, und dort, wo sie nachgewiesen werden konnten, sind sie gering. Wissenschaftlich wurde (1955 durch Shock u. a.) nachgewiesen, dass eine Einheit aktives Körpergewebe vom 45. bis 85. Lebensjahr denselben Sauerstoffumsatz hat. Solange sich also weder die körperliche Aktivität noch die Zusammensetzung des Körpers wesentlich ändert, ist demnach auch keine Abnahme des Grundumsatzes zu erwarten. Viele Publikationen über eine Abnahme des Grundumsatzes mit steigendem Alter, die seit Anfang dieses Jahrhunderts erschienen sind, stützten sich fast ausschliesslich auf Beobachtungen an untätigen alten Menschen. Sie führten zu vielen Vorurteilen über die Ernährung im Alter.

Eine Abnahme des Wirkungsgrades der Muskulatur scheint jedoch wahrscheinlich. Die bewiesene Abnahme der Nervenzellen mit fortschreitendem Alter führt zu einer Abnahme der neuromuskulären Koordination. Zufolge dieser verschlechterten Präzision muss ein alter Mensch für die gleiche Arbeit mehr Einzelbewegungen ausführen und daher mehr Energie verbrauchen als ein jüngerer. Als Kuriosum sei vermerkt, dass die Unterschiede bei bestimmten Arbeiten (z. B. Mähen mit der Sense) nur gering sind.



Es ist anzunehmen, dass bei Männern keiner dieser drei Faktoren bis zur Pensionierung eine wesentliche Rolle spielt und damit der Energiebedarf im wesentlichen unverändert ist. Frauen lassen in der Aktivität eher nach, oft gefolgt von einer Gewichtszunahme. Bei den über Siebzigjährigen steht die Abnahme der Aktivität oft im Vordergrund; sie brauchen in diesem Fall weniger Kalorien. In Fällen jedoch, in denen praktisch dieselbe Arbeit geleistet wird wie in jüngeren Jahren, könnte sogar mehr Energie benötigt werden. Es gibt nämlich immerhin alte Menschen, die körperliche Schwerarbeit leisten. Wirths fand (1962) unter den von ihm untersuchten Bauern Schwerstarbeiter noch bis zum 64. Lebensjahr, Schwerarbeiter bis zum 73. Lebensjahr und Mittelschwerarbeiter noch bei über Achtzigjährigen. Solche Spekulationen über den Energiebedarf alter Menschen verlangen dringend nach Unterlagen über Kalorienverbrauch und Energieumsatz.

### *Untersuchungen über den Kalorienverbrauch*

alter Menschen sind in den letzten Jahren von verschiedenen Seiten publiziert worden. Die frühesten Untersuchungen stammen aus Altersheimen und fanden teilweise extrem niedrige Werte. 1955 berichteten zwei Wissenschaftler von einer Frau, die von nur 400 Kalorien lebte. Derartige Befunde führten eine Zeitlang zu Verallgemeinerungen hinsichtlich der Abnahme des Kalorienbedarfs im Alter.

Untersuchungen über den Kalorienbedarf unabhängig lebender alter Menschen fanden dagegen wesentlich höhere Werte. Bei 50- bis 70jährigen englischen Industriearbeitern beträgt er um 3000 Kalorien, bei Rentnern zwischen 70 und 90 Jahren, unabhängig vom Alter, rund 2100 (Sinclair 1956), was auch Untersucher aus Deutschland (Oberdisse 1962) bestätigten. Bei schweizerischen Bergbauern (Gsell 1959) oder den in Amerika untersuchten Handwerkern (Daum 1952) betrug der Verbrauch weiterhin um 3000 Kalorien täglich oder mehr.

Bei Frauen zeigten englische Untersuchungen an zu Hause lebenden 60- bis 90-jährigen Rentnerinnen ganz geringe Schwankungen zwischen der jüngsten und der ältesten Altersgruppe; der mittlere Verbrauch lag um 1900 Kalorien. Dieser Befund wurde in vier anderen Ländern bestätigt. Aufnahmen bei älteren schweizerischen Bergbäuerinnen fanden einen mittleren Kalorienwert von 2700 Kalorien je Tag.

### *Untersuchungen über den Energieumsatz*

Wesentlich seltener als Untersuchungen über die Nahrungsaufnahme sind solche über den Energieumsatz alter Menschen. Solange es sich – bei den Männern – um tätige Arbeiter handelt, war der Energieumsatz (nach englischen Untersuchungen) zwischen 55 und 72 Jahren unverändert und betrug je nach Tätigkeit 2700 bis 3500 Kalorien je Tag. Bei Rentnern betrug er nur 2300, bei über 60jährigen deutschen Bauern im Mittel 3200 Kalorien, bei Puschlaver Bergbauern während der Erntezeit 3500, in Einzelfällen konnte die Referentin jedoch bei beinahe 70jährigen Männern während der Erntezeit Umsätze von 5000 Kalorien im Wochendurchschnitt feststellen resp. 5800 Kalorien an einzel-

nen Tagen. Erstaunlich ist, dass derart hohe Umsätze von alten Menschen überhaupt erreicht werden können. Bei Frauen geben die wenigen vorhandenen Energieumsatzmessungen ähnliche Werte wie die Nahrungsaufnahmen, das heisst um 2000 Kalorien für in städtischen Verhältnissen lebende und um 3000 für alte Bäuerinnen. Eine fast 60jährige schweizerische Bergbäuerin erreichte einen Umsatz von 3800 Kalorien im Wochendurchschnitt. Theoretische und praktische Untersuchungen stimmen also überein, dass kein Grund besteht, den Kalorienbedarf eines alten Menschen nur deshalb herabzusetzen, weil er älter wird. Dass wegen Beschäftigungswechsels oder Krankheit die Kalorienmenge herabgesetzt werden muss, um Übergewicht zu verhindern, gilt für alle Lebensalter.

Die vom Expertenkomitee der FAO 1957 aufgestellten Empfehlungen für den Kalorienbedarf im Alter, die eine Reduktion der Kalorien vorsehen, sind dahingehend zu interpretieren, dass eine Abnahme der Aktivität im Alter häufig anzunehmen, diese jedoch keineswegs die Regel ist. Die FAO kam auf Werte von 2500 Kalorien für 60- bis 70jährige und 2100 Kalorien für über 70jährige Männer, Werte, die den in Städten durchgeführten Untersuchungen über den Nahrungsverbrauch an nicht mehr tätigen alten Menschen recht gut entsprechen. Für Frauen gibt die FAO 1800 Kalorien zwischen dem 60. und 70. und 1600 Kalorien nach dem 70. Lebensjahr an. Diese Empfehlungen sind niedriger als die selbst bei untätigen in Städten lebenden Rentnerinnen gefundenen Werte, die durchschnittlich 2000 Kalorien (60. bis 70. Lebensjahr) und 1900 Kalorien (nach 70) fanden.

Ein praktisch mindestens ebenso wichtiges Ernährungsproblem im Alter ist aber andererseits

*die Gefahr einer chronischen Unterernährung.*

Die daraus entstehende Müdigkeit, Apathie und Unlust führt zu weiterer Nahrungsverweigerung, die oft nur noch durch einschneidende soziale Massnahmen zu durchbrechen ist. Viele der in Altersheimen beobachteten minimalen Kalorienaufnahmen dürften auf diese Weise zustande kommen. Es ist die grosse Aufgabe der sozialen Altersfürsorge, das Leben solcher Menschen so zu gestalten, dass sie nicht den Ausweg ins langsame Verhungern suchen. M.

## Mitteilungen der Sektion Bern

Mitgliederzusammenkunft ausnahmsweise am *Mittwoch, dem 10. März 1965*, 15 Uhr, Berta-Trüssel-Haus, Fischerweg 3. Herr Direktor Meyer spricht über «Strafanstalt Hindelbank – Frauen im Strafvollzug» und zeigt Lichtbilder.

*Der Vorstand*

## Herz und Kreislauf in unserer Zeit

Der von der «Vita» Lebensversicherungs-Aktiengesellschaft in Zürich herausgegebene «Vita-Ratgeber» enthält in seiner Nummer vom April 1964 einen aktuellen Artikel über das Thema «Herz und Kreislauf in unserer Zeit».

Gestützt auf eine im Geschäftsbericht der «Vita» erschienene Statistik, weist die Redaktion darauf hin, dass die tödlich verlaufenen Herz- und Kreislaufkrankheiten mit einem Anteil von 32,8 % an der Gesamtzahl der Todesfälle nach wie vor an der Spitze stehen. Der Autor, Professor Dr. Dr. C. Tropp, deckt daher in seinem Artikel die Zusammenhänge zwischen Lebensweise und Krankheiten des Herzens und der Gefässe auf und gibt anschliessend einige praktische Ratschläge für die Vorbeugung dieser Leiden.

Es besteht kein Zweifel mehr, dass die Zunahme des Herzinfarktes hauptsächlich drei Ursachen hat:

1. Den *seelischen Verschleiss* des Menschen im Berufsleben, das höchste Anforderungen an Konzentration und Verantwortung stellt. Der Spannungszustand, der selbst in Zeiten der Ruhe fortbesteht, kann nicht mehr aus eigenen Kräften gelöst werden.
2. Die Ernährung hat sich im Laufe dieses Jahrhunderts völlig gewandelt. Die frühere grobe Nahrung wird durch verfeinerte, industriell hergestellte Nahrungsmittel verdrängt. Eine natürliche vitalstoffreiche Frischkost wird heute vielfach durch essfertige Konservenkost ersetzt.
3. Die *natürliche, ausgleichende Bewegung* im Freien ist immer seltener geworden. Der Mensch unserer Zeit scheint mit dem Auto auch zur Überwindung kleinster Wegstrecken verwachsen zu sein. Der tägliche leicht anstrengende Spaziergang von mindestens einer halben Stunde wird nur noch von ganz wenigen gepflegt.

Schon die ersten Anzeichen, wie vorübergehender Herzdruck, Beklemmungsgefühl in der Herzgegend und Blutandrang zum Kopf, sind als Warnzeichen aufzufassen. Zumeist sind es allerdings funktionelle Beschwerden, denen noch keine schwerwiegenden organischen Veränderungen zugrunde liegen. Hier kann der zu Rate gezogene Arzt vorsorglich die Lebensweise ordnen und dem Patienten helfen, ernststen Schädigungen vorzubeugen, wenn er strikte allen Anordnungen folgt und bei eingetretener Besserung nicht wieder in den alten, verderblichen Lebensstil zurückfällt. Für jeden Kreislaufgefährdeten gibt es ein festes Programm zur Pflege und Erhaltung seiner Gesundheit:

Morgens früh aufstehen und abends früh zu Bett ist eine ernstzunehmende Regel, damit der Körper durch den Schlaf die nötige Entspannung findet.

Die Ernährung sei biologisch und eher knapp. Nie spät abends essen! Das Fett muss ohne irgendeine Konzession auf 60 bis 80 g bei Gesunden, bei Herzgefährdeten auf 50 g je Tag beschränkt bleiben.

Bewegen, sich immer wieder bewegen ist die grundlegende Forderung. In der Art und in der Intensität dem Lebensalter angepasster Sport ist die beste Medizin gegen funktionelle Störungen. Die Kneippschen Wasseranwendungen und die Sauna sind für das ganze Gefässsystem von grossem Nutzen.

Die Ferien müssen wenigstens drei Wochen zusammenhängend verbracht werden. Alle und jede Geschäftigkeit soll ausgeschaltet werden. Der Entspannung hat sich während der Ferien alles unterzuordnen.

Die Ausführungen im «Vita-Ratgeber» schliessen mit dem Hinweis, dass heute die Prognose nach einem Herzinfarkt bedeutend günstiger geworden ist.

Allerdings müssen die ärztlichen Anordnungen genauestens eingehalten werden. Eine ständige Überwachung ist unerlässlich. Werden alle Empfehlungen befolgt, so können auch Herzinfarkt Kranke noch viele Jahre ein beschauliches und glückliches Leben führen.

## Der falsche Spinn-Spruch

Spinne am Morgen – Unglück und Sorgen  
Spinne am Mittag – Glück am dritten Tag  
Spinne am Abend – erquickend und labend

In einer Nische über Familie Hubers Schrank hatte die Spinne ihr Netz gespannt. Dick und faul sass sie etwas abseits im äussersten Winkel und lauerte; aber dank Frau Hubers hauswirtschaftlicher Tüchtigkeit seit zwei Tagen vergebens, denn die letzte fette Fliege war nun bereits von ihr verspeist worden.

Am Abend dachte sie daran, dass sie einmal versuchen könnte, eins der frechen Silberfischchen zu fangen, die zu dieser Zeit aus ihren Schlupfwinkeln hervorkamen. Sie schmeckten zwar nicht sonderlich gut, aber in der Not frisst eine Spinne auch Silberfischchen.

«Guck mal, Papa, die dicke Spinne!» rief der kleine Felix und zeigte auf den Teppichrand, wo die Spinne sich eben anschickte, unter dem Schrank zu verschwinden. «Soll ich sie kaputt machen?»

Papa Huber schob bedächtig seine Brille hoch, sah die Spinne und dann seinen Sohn an und sprach: «Spinne am Abend, erquickend und labend. – Kennst du den Spruch nicht, mein Sohn? Es ist eine Glücksspinne, und die tötet man nicht.»

Die Spinne entfernte sich eiligst aus dem Blickfeld von Vater und Sohn . . .

Am folgenden Tag – es war Mittag und Frau Huber deckte gerade den Tisch – erspähte Felix die Spinne, wie sie am Vorhang empor krabbelte.

«Ach, Mama, da ist wieder die Spinne, kann man sie nicht endlich zum Fenster hinauswerfen?» – «Spinne am Mittag, Glück am dritten Tag!», entgegnete

die Hausfrau weise, «untersteh dich nicht!» – Mit mildem Lächeln sah sie zu, wie die Spinne in einer Falte beim Fenster verschwand.

«Puh», ächzte die Spinne, als sie glücklich wieder in ihrem Netz sass, «das ging noch einmal gut. Wenn die grossen Menschenungeheuer nicht für jede Tageszeit einen passenden Spruch hätten, würde mich das kleine Scheusal schon zweimal zertreten haben . . .»

Am nächsten Morgen entdeckte Frau Huber, die sich gerade mit Wassereimer und Tuch betätigte, die Spinne, die eben hurtig an der Fussleiste unter dem Ausguss entlanglief. «Felix», rief sie, «komm mal schnell her!»

«Bin neugierig, was sie diesmal für einen Spruch bringt», dachte die Spinne und betrachtete gelassen den kleinen Felix, der verdrossen hereingetrödelt kam.

«Sieh mal da, die ekelhafte Spinne», sagte seine Mutter, «nimm rasch den Handfeger und drücke sie tot!»

Die Spinne hatte keine Gelegenheit mehr, den passenden Spruch zu hören, mit dem Frau Huber ihren Sohn belehrte: «Spinne am Morgen, Unglück und Sorgen!» Es tröstete sie auch wenig, dass diese Weisheiten aus einer längst vergangenen Zeit stammten und mit ihm – dem Tier – nichts zu tun hatten.

Man wandte sie an, als noch in allen Bauernstuben eifrig gesponnen wurde. Hatte die Hausfrau schon am Mittag alle Arbeit bewältigt und konnte sich hinter das Spinnrad setzen, kehrten bald Glück und Segen ein. Etwas langsamer ging es dort vorwärts, wo erst nach Feierabend die Spindel tanzte. Wer sie aber schon am frühen Morgen drehen musste, dem sassen Not und Sorgen im Nacken, er brachte es nie zu etwas . . .

So wurde die Spinne das Opfer eines «Justizirrtums», denn der Volksmund hat im Laufe der Jahre anstelle der vergessenen Tätigkeit des Spinnens die Spinne gesetzt . . .

*Hans Hagen*

---

7



## **zum Abwaschen und Reinigen**

Pril spült, reinigt, trocknet  
glanzklar. Nichts geht über Pril.

Besonders günstig  
für Grossverbraucher:  
2 kg Trommel (für 5000 l), 10 kg Sack

Henkel + Cie. AG, Pratteln  
Grossverbrauch Tel. (061) 81 63 31

---

# Heilpädagogisches Institut Universität Freiburg/Schweiz

## *Ausbildung von Sonderschullehrern*

Das Heilpädagogische Institut der Universität Freiburg veranstaltet während der kommenden beiden Semester (Sommersemester 1965 und Wintersemester 1965/66) einen Ausbildungskurs für *Sonderschullehrer*.

Das *Kursprogramm* enthält Vorlesungen und praktische Übungen zu folgenden Themen: Pädagogische Psychologie / Heilpädagogik / Experimentelle Psychologie / Psychologisch-heilpädagogisches Seminar / Pädagogisches Oberseminar / Psychopathologie des Kindes- und Jugendalters / Anatomie / Schulhygiene / Spezielle Didaktik und Methodik der Sonderschule / Organisation und Lehrplan der Sonderschule / Sprachgebrechen beim Sonderschulkind / Psychodiagnostisches Praktikum / Erfassung des Sonderschulkindes / Singen, Zeichnen, Rhythmik, Basteln in der Sonderschule / Lehrübungen an Sonderschulen (Übungsschule).

Während der akademischen Ferien absolvieren die Kandidaten ein Praktikum von mindestens vier Wochen in einer anerkannten Sonderschule. Lehrkräften, die bereits als Sonderschullehrer tätig waren, wird diese Tätigkeit als obligatorisches Praktikum angerechnet.

*Zugelassen* zum Studium werden Inhaberinnen und Inhaber eines kantonalen Lehrpatentes.

Das am Ende des Kurses zu erwerbende Diplom berechtigt zur Führung von Sonderklassen (Spezialklassen, Hilfsklassen, heilpädagogischen Hilfsklassen, Förderklassen usw.) für Kinder des Volksschulalters in privaten und öffentlichen Schulen (Internate, Halbinternate und Externate).

*Beginn und Dauer des Kurses:* Die Vorlesungen beginnen am Montag, dem 26. April 1965. Das Sommersemester dauert bis Freitag, den 2. Juli 1965. Das Wintersemester beginnt Mitte Oktober 1965 und endet Anfang März 1966. Die Diplomprüfungen finden Anfang März 1966 statt.

*Auskünfte und Anmeldungen* an das Heilpädagogische Institut der Universität Freiburg, Place du Collège 21, Freiburg (Schweiz), Telefon (037) 2 91 21.

## Kurskalender 1965 der Stiftung Pro Juventute

27./28. Februar:

*Tanzwochenende* im Volksbildungsheim Herzberg, Asp. Auskunft daselbst.

3./4. April:

*Praktische Einführung in das Handpuppenspiel* (Puppen sind mitzubringen).

Auskunft: Volksbildungsheim Herzberg, Asp.

5.–10. April:

*Spielwoche des Pro-Juventute-Freizeitdienstes* auf dem Herzberg, Asp.

5.–10. April:

*Wanderleiterkurs* in Lugano-Crocifisso. Auskunft: Schweiz. Bund für Jugendherbergen, 8022 Zürich.

19.–25. April:

*Das Märchen als pädagogische Notwendigkeit*. Kurswoche mit Friedel Lenz und F. Woudenberg in Langwies. Auskunft: Pro-Juventute-Freizeitdienst.

19.–24. April:

*Familien-Ferienwoche* für Eltern mit Kindern im Volksbildungsheim Herzberg, Asp. Auskunft daselbst.

24./25. April:

*Frühlingssingen, -musizieren, -tanzen* im Volksbildungsheim Herzberg, Asp. Auskunft daselbst.

11.–17. Juli:

*Werkwoche* des Pro-Juventute-Freizeitdienstes auf dem Herzberg, Asp.

20.–25. September:

*Freizeit in Kinder- und Jugendheimen*. Kurswoche im Volksbildungsheim Herzberg, Asp.

10.–16. Oktober:

*Werken und Musizieren*, Ferienwoche im Volksbildungsheim Herzberg, Asp.

10.–17. Oktober:

*Sing-, Musizier- und Tanzwoche* im Rotschuo. Auskunft durch Toni Portmann, Jugendferienheim Rotschuo, Gersau.

11.–16. Oktober:

*Wanderleiterkurs* in Braunwald. Auskunft: Schweiz. Bund für Jugendherbergen, 8022 Zürich.

30./31. Oktober:

*Tanzwochenende* im Volksbildungsheim Herzberg, Asp.

8.–10. November:

*Adventliche Vorbereitungen im Heim*. Volksbildungsheim Herzberg, Asp.

13./14. November:

*Vorweihnachtliches Basteln* im Volksbildungsheim Herzberg, Asp.

27./28. November:

*Herzberg-Adventsingen*.

Herbst 1965:

*Filmkurs für Jugendleiter*. Auskunft: Schweiz. Arbeitsgemeinschaft Jugend und Film, 8022 Zürich.

## Achten Sie auf diese beiden Zeichen!

Leider kommt es immer wieder vor, dass die Hilfsbereitschaft des Schweizervolkes ausgenutzt und missbraucht wird. Zum Schutze der Bevölkerung vor schwindelhaften Unternehmen und zur Förderung der vertrauenswürdigen Institutionen sind zwei Schutzzeichen geschaffen worden, die ihren Zweck aber nur dann erfüllen können, wenn sie beim Publikum die nötige Beachtung finden.



### *Die ZEWO-Marke für gemeinnützige Institutionen:*

Die Schweizerische Landeskonferenz für soziale Arbeit und die Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft haben im Jahre 1934 die Zentralauskunftsstelle für Wohlfahrtsunternehmungen (ZEWO) gegründet. Zu den Hauptaufgaben der ZEWO gehört es, bei öffentlichen *Sammlungen* zu wohltätigen und gemeinnützigen Zwecken für Ordnung und Sauberkeit zu sorgen und Missbräuche zu bekämpfen. Zu diesem Zwecke verleiht sie nach gewissenhafter Prüfung Institutionen, die für eine verantwortungsbewusste und sachgerechte Verwendung der gesammelten Gelder Gewähr bieten, die oben abgebildete Schutzmarke. Hilfswerke, die die ZEWO-Marke führen, sind vertrauens- und unterstützungswürdig.



### *Das SAEB-Schutzzeichen für Behindertenarbeit:*

Die Schweizerische Arbeitsgemeinschaft zur Eingliederung Behinderter in die Volkswirtschaft (SAEB) hat 1956 ein gesetzlich geschütztes Zeichen eingeführt, um damit die Arbeitsmöglichkeiten jener Invaliden zu fördern, die nicht ins normale Wirtschaftsleben eingegliedert werden können, sondern auf eine Betätigung in einer Invalidenwerkstätte oder auf Heimarbeit angewiesen sind. Dieses Schutzzeichen wird einzelnen Invaliden und sozialen Unternehmungen, die In-



valide beschäftigen, gewährt. Es wird als Plombe oder Klebmarke an jenen *Produkten* angebracht, die wirklich von Behinderten hergestellt sind. Eine besondere Schutzzeichenkommission sorgt durch regelmässige Kontrolle dafür, dass die strengen, aber gerechten Bedingungen von allen Zeichenträgern eingehalten werden.

Wir bitten die gebefreudige Bevölkerung, bei Sammlungen, Kartenspenden und Wohltätigkeitsaktionen auf die *ZEWO-Marke* zu achten und sich beim Kauf von Invaliden- oder Patientenarbeiten zu vergewissern, dass die Produkte wirklich mit dem *SAEB-Schutzzeichen* versehen sind. Diese beiden Zeichen schützen vor Täuschung und tragen dazu bei, dass die Hilfsbereitschaft wirklich einem sinnvollen Zwecke dient.

### *Ferien für die Familie*

Dieser Tage ist die Ausgabe 1965 des Ferienwohnungsverzeichnisses der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft erschienen. Darin sind rund 4500 Adressen von Vermietern aus der ganzen Schweiz enthalten. Der Preis beträgt Fr. 2.50 (exkl. Bezugskosten). Es kann bei der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft, Ferienwohnungsvermittlung, Brandschenkestrasse 36, 8039 Zürich, bezogen werden, ist aber auch bei allen grössern Schweizerischen Verkehrsbüros sowie bei den Reise- und Auskunftsbüros der Schweizerischen Bundesbahnen erhältlich. Das Verzeichnis ist neu aufgestellt worden, so dass die frühern Jahrgänge überholt sind. Den Inhabern des Verzeichnisses wird auf Wunsch unentgeltlich mitgeteilt, welche Wohnungen besetzt sind. Wie immer sind die Monate Juli und August für Ferien ganz besonders begehrt (Schulferien). Wem es deshalb möglich ist, der macht mit Vorteil seine Ferien ausserhalb dieser Zeitspanne; die Auswahl der Plätze ist dann grösser.

### **Wäschetrocknen leicht gemacht**

In nur 3 Minuten 10 kg Gross- oder Kleinwäsche bügeltrocken. Enorm leistungsfähig: ganze Waschmaschinenfüllung auf einmal! Sogar Wollsaachen und feinste Gewebe. Überall aufstellbar. Stets zur Hand und leicht versorgt. Diese zu Zehntausenden bewährte elektrische Wäschezentrifuge kostet **nur Fr. 186.-**. Verlangen Sie Gratisprospekt vom Fabrikanten:

**Saturn AG 8902 Urdorf ZH, Telefon 051 / 98 69 86**



## Kariesprophylaxe

Rechtzeitig hat sich die Aufklärungskommission der Schweizerischen Zahnärztegesellschaft an eine breite Öffentlichkeit gewandt, um durch alle Mittel, mit der sie sie erreichen kann, ihrer Besorgnis über den zunehmenden Zahnverfall Ausdruck zu geben. Auch hier spielt die Hochkonjunktur eine Rolle; das viele Taschengeld, das Gewöhnen daran, dass man sich verschafft, was einen gerade lockt. Aber auch eine andere Erscheinung, die wir schon in der Kinderzeit kannten, die aber dann zurückgedämmt worden war, macht sich wieder verstärkt bemerkbar: das Zugabewesen in Form von Süßigkeiten. Es ist eines der verlockendsten Propagandamittel. Wie schrieb doch kürzlich ein Mann, der Jugenderinnerungen aus seinem Heimatstädtchen wachrief: «Im Laden der Frau X gab es ein Zeltli, bei der Frau Y ein Stück Lakritze (was wir Bärenreck nannten) und bei Frau Z nur einen schönen Gruss an die Mutter.» Wir können unschwer erraten, in welches Geschäft er am bereitwilligsten seine Schritte lenkte! Das «Zentralblatt» wird sich zu gegebener Zeit gern in den Dienst dieser Aufklärungsaktion stellen und möchte bei dieser Gelegenheit auch auf die im medizinischen Verlag Hans Huber, Bern, erschienene Schrift «Kariesprophylaxe in ärztlicher Sicht», herausgegeben von K. G. König, die die Zusammenfassungen der Ausführungen und Diskussionen der Tagung der Kariesforschungsstation des Zahnärztlichen Instituts der Universität Zürich wiedergibt, hinweisen. Anschliessend veröffentlichen wir das von der Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich und der erwähnten Kariesforschungsstation herausgegebene Merkblatt:

*Gesunde Zähne hat uns die Natur gegeben...*

*Wir gefährden und zerstören sie durch falsche Ernährung. Der Hauptfeind der Zähne: Süßes zwischen den Mahlzeiten.* Eltern, denkt an die Gesundheit Eurer Kinder, Ihr könnt ihnen die Zahnschmerzen ersparen.

Zucker und Rohzucker, Schleckstengel, Zeltli, Bonbons, Caramels, Kaugummi, Schokolade, Patisserie, Süßgebäck, Guetzli, Eiscreme, gezuckerte Kondensmilch, süsse Creme, gesüsste Getränke und stark klebriges Dörrobst sind schädlich für die Zähne.

Wenn Süßes genommen wird, so ist ein grösseres Quantum, auf einmal gegessen, viel weniger schädlich als die gleiche Menge, auf mehrere kleine Portionen in halbstündigen oder stündlichen Abständen verteilt. Also *möglichst selten Süßes.*

*Wie verhüten wir den Zahnzerfall?*

Grundregeln: 1. Die Nahrungsaufnahme soll auf möglichst wenige Mahlzeiten beschränkt werden. 2. Harte, faserige, frische Nahrung (Frischobst, Frischge-

müse, Salate, körniges, grobes Brot) erhält die Zähne gesund und hilft als Abschluss der Mahlzeit die Zähne von Speiseresten reinigen. 3. Geregeltere Mahlzeiten, dazwischen nicht schlecken. 4. Zähnebürsten möglichst nach jeder Nahrungsaufnahme, immer aber nach Süßigkeiten und Mehlspeisen. *Sofort* nach dem Essen putzen!

*Frühstück:* Getränke nach Belieben. Körniges, grobes, hartes Brot mit Butter, Käse, Quark, Ei. Wenn süßer Aufstrich (Konfitüre, Honig) genommen wird, sollte man mit einem Apfel das Essen abschliessen. Danach sofort Reinigen der Zähne mit Bürste und Zahnpaste. (*Vor* dem Frühstück, beim Aufstehen, genügt Mundspülen zur Erfrischung.)

*Zwischenmahlzeiten:* *Auf ein Minimum beschränken.* Höchstens *eine* zwischen Frühstück und Mittagessen und *eine* zwischen Mittag- und Abendessen. Die Zwischenmahlzeiten können bestehen aus: Apfel, gut gewaschenen Rüebli, Nüssen, allgemein Frischfrüchten und Frischgemüse, Joghurt (nicht zu empfehlen sind Bananen und Dörrobst). Eventuell grobes, körniges Brot mit Butter, Käse, Quark (Wurst oder Speck). Keine Konfitüre, keinen Honig, keinen Zucker aufs Butterbrot. Immer frisches Obst und Rüebli zum Abschluss. Das beste Getränk ist normale, trinkfertige Vollmilch ohne Zusätze.

*Am schädlichsten für die Zähne sind Süßigkeiten als Zwischenmahlzeit*

*Mittag- und Abendessen:* Suppen und Hauptgang nach freier Wahl, Abschluss mit Salat (grüner, Rüebli-, Kraut-, Randen-, Rettich-, Selleriesalat) oder Frischobst, bevorzugt Apfel. Als Dessert vor allem Käse, Süßdessert nur ausnahmsweise, und dann möglichst Frucht pudding oder Joghurtspeise, Quarkspeise, Kompott, Apfelmus. *Danach sofort Zähne bürsten!*

### *Süßigkeiten*

Wenn man auf Süßigkeiten nicht völlig verzichten kann oder will, dann gelten folgende Richtlinien: 1. Möglichst selten Süßigkeiten. 2. Höchstens dreimal pro Woche, dafür in grösseren Quantitäten als Dessert. 3. Süßes *strikte nur* dann, wenn die Möglichkeit besteht, unmittelbar danach die Zähne zu bürsten.

Schleckwaren und gesüsste Getränke zwischen den Mahlzeiten verursachen Zahnzerfall. Kuchen und Obstkuchen sind ebenfalls Süßigkeiten, die man nicht als Zwischenmahlzeiten essen und nach deren Genuss man die Zähne reinigen soll. «Bettmümpfeli» sind der grösste Feind der Zähne. Schleckereien, die von Verkäuferinnen beim Einkauf angeboten werden, stets als schädlich zurückweisen.

*Süßigkeiten verderben den Appetit, verdrängen gesündere Kost und zerstören die Zähne.*

# HAUSHALTUNGSSCHULE ZÜRICH

des Gemeinnützigen Frauenvereins Zürich

## Halbjahreskurse

für interne und externe Schülerinnen befähigen zur Führung eines gepflegten Haushaltes. Eintrittsalter: 17 Jahre

**Beginn der nächsten Kurse:** 28. April und 20. Oktober 1965

## Jahreskurse

für interne und externe Schülerinnen. Gründliche und vielseitige hauswirtschaftliche Ausbildung. Eintrittsalter: 18 Jahre

**Beginn der nächsten Kurse:** 19. Oktober 1965 oder Oktober 1966

## Hausbeamtinnenkurse

Eintrittsalter: 18 Jahre für 1. Kursjahr

**Beginn der nächsten Kurse:** Oktober 1965

## Kochkurse für gepflegte Küche

Dauer 6 Wochen (vormittags)

**Beginn der nächsten Kurse:** 1. März, 26. April, 8. Juni, 9. August, 20. September, 8. November 1965.

**Prospekte und Auskunft durch die Schulleitung oder das Sekretariat, Zeltweg 21a, 8032 Zürich, Telefon (051) 24 67 76**

## WARUM MEERESALGEN-BÄDER ?

Die Meeresalgen waren schon im Altertum als wertvolle Futterpflanzen und als ausgezeichnete Dünger bekannt. Das Meer enthält in unendlicher Fülle alle jene feinen Wirkstoffe, die für jedes organische Leben zum Aufbau und zu seiner Funktion notwendig sind. Meeresalgen haben die Eigenschaft, diese Wirkstoffe unmittelbar aus dem Meerwasser konzentriert in sich aufzubauen. Deshalb stehen diese Wirkstoffe in den Meeresalgen in besonders leicht aufnehmbare, organischer Form sowohl für Boden, Pflanze, Tier und Mensch zur Verfügung. Das naturgegebene Verhältnis jener Wirkstoffe zueinander ist der entscheidende Faktor, der die Meeresalgen so wertvoll macht. Es ist deshalb auch zu verstehen, dass die Meeresalgen in den letzten Jahren die Welt erobert haben. Es gibt kaum eine andere organische und natürliche Substanz, die von so ausschlaggebender Bedeutung sein kann. Auch zum Zwecke der Kosmetik und Körperpflege werden Meeresalgen mit grossem Erfolg angewendet. Die Meeresalgen mit unveränderten natürlichen und lebenswichtigen Wirkstoffen haben eine enorme Regenerationskraft. Dadurch wird bei Meeresalgen-Bädern die Zellfunktion angeregt und die Hautdurchblutung gefördert. ALGOVIT-Meeresalgen-Bäder enthalten alle Wirkstoffe in natürlich-biologischer Zusammensetzung und somit alle Vorteile eines modernen Bades und hochentwickelten Kosmetikums. Gesund und schön – frisch und vital bleiben ist heute eine wichtige Voraussetzung für die Leistungsfähigkeit und zur Steigerung der Lebensfreude. Dass Sie älter werden, können Sie nicht vermeiden, aber dass Sie jünger aussehen und sich jünger fühlen, dazu verhilft Ihnen eine ALGOVIT-Meeresalgen-Badekur.

Unsere Kunden schreiben: «Ihr ALGOVIT-Meeresalgen-Bad ist wirklich einmalig, bereits nach dem ersten Bade fühlte ich mich wie neugeboren.» «Ihre Meerbadekur hat mich nicht enttäuscht, denn ich fühle mich nach jedem Bade von Müdigkeit erholt und erfrischt.»

ALGOVIT-Badekur für mindestens 20 Bäder kostet nur Fr. 18.75. Zur vollendeten ALGOVIT-Badekur gehört nach jedem Bade das ALGOVIT-Meeresalgen-Körperöl mit natürlich-biologischem Chlorophyll. Nach jedem Bade nimmt der Körper die Wirkstoffe des ALGOVIT-Körperöls dankbar auf, und diese wirken wohltuend und erfrischend auf die Haut. Flasche à 130 ccm Fr. 7.15, Flasche à 250 ccm Fr. 12.75. Zu beziehen durch Biokraft-Versand, 4104 Oberwil BL, Telefon (061) 54 20 64.



Restauration das ganze Jahr  
Hotel offen : März–November

## Gunten Hotel Eden-Elisabeth

Thunersee 033 735 12 Restaurant-Tea-Room

Besonders milde Lage für Erholungskuren  
Auf Wunsch Diät  
Eigenes Seebad, Liegewiese  
Gediegene Räume für Familienfeste und Tagungen  
Restaurationsterrasse mit schönstem Rundblick  
über See und Berner Alpen  
Spezialitäten

Mit höflicher Empfehlung  
Familie R. Zimmermann-Amman, Küchenchef

# wertvoll ist der Schlaf mit Wolle



Weil Wolle besondere, gesundheitsfördernde Eigenschaften besitzt, haben wir Wolle als Füllmaterial für unsere Erzeugnisse gewählt. Unser Fabrikationsprogramm umfasst Matratzenauflagen, Kissen und Nackenrollen, Stepp- und Tricotdecken, Rheumalind-Decken gibt es in verschiedenen Ausführungen und Wärmegraden. Sie sind leicht und anschmiegsam und so praktisch zum Betten.

Verlangen Sie im Bettwarenfachgeschäft oder in der Bettwarenabteilung der Warenhäuser ausdrücklich Rheumalind-Decken, man wird sie Ihnen dort gerne zeigen.



Reforma-Rheumalind AG. 4122 Neuallschwil BL

Lassen Sie Ihre alten gestrickten

## Wollsachen in Lagen kardieren

zu Füllmaterial für Steppdecken  
Matratzen, Kissen usw.

Auskunft und Preis durch die  
Fabrik

**Alexander Kohler S.A., Vevey**

Telephon (021) 51 97 20

## Erholungsheim

### Sonnenhalde Waldstatt

Appenzell A.-Rh.

bietet Müttern mit oder ohne Kinder sowie Töchtern Erholung zu bescheidenen Preisen. Separates Kinderhaus. Zentralheizung, fließendes Wasser. Von den schweiz. Krankenkassen anerkannt.

Geöffnet von Mitte März bis November

**Nähere Auskunft erteilt gerne die  
Heimleitung** Telefon 071 51 20 53

# Die gute Leitung

gibt dem gemeinnützig geführten alkoholfreien Restaurant und Hotel Gepräge und Ansehen. Praktische und theoretische Ausbildung durch die

## Vorsteherinnenschule Zürich

Freie Station und steigende Barvergütung schon während der Lehrzeit. Diplom. Für Bewerberinnen mit Erfahrung kurze Einführung möglich. Stellen in der ganzen Schweiz. Auf Anfragen mit Angaben über Alter und bisherige Tätigkeit sendet gerne Prospekte und individuelle Auskunft:

**Zürcher Frauenverein für alkoholfreie Wirtschaften, Dreikönigstrasse 35, 8002 Zürich**