

Objektyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **63 (1975)**

Heft 1

PDF erstellt am: **13.07.2024**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

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

### **Haftungsausschluss**

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

R 5929



# Zentralblatt des Schweizerischen Gemeinnützigen Frauenvereins

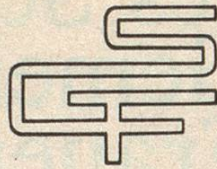
*Cpl 4B*

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

Januar 1975  
63. Jahrgang, Nr. 1



SCHEISSCHE LANDESBIBLIOTHEK  
BIBLIOTHÈQUE NATIONALE SUISSE  
BIBLIOTECA NAZIONALE SVIZZERA



Zentralblatt  
des Schweizerischen  
Gemeinnützigen  
Frauenvereins

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

Abonniertes Vereinsorgan

# Insertionstarif 1975

Auflage  
Erscheinungsweise  
Sprache

11 109 Exemplare (SRV-beglaubigt 4.9.73)  
monatlich  
deutsch

## Inseratannahme

Büchler+Co AG, Inseratregie  
3084 Wabern, Seftigenstrasse 310  
Telefon 031 54 11 11  
Telex 32697 Buecoch

**Inserattarife**  
schwarz/weiss  
(inkl. Fotolitho)

Anzeigenformate	Satzspiegel	1x
1/1 Seite	122 x 186	<b>Fr. 430.-</b>
1/2 Seite 122 x 93	58 x 186	<b>Fr. 240.-</b>
1/4 Seite 122 x 46	58 x 93	<b>Fr. 125.-</b>
1/8 Seite	58 x 46	<b>Fr. 70.-</b>
4. Umschlagseite	122 x 168	<b>Fr. 580.-</b>

Wiederholungsrabatt  
(in längstens  
1 Kalenderjahr)

3maliges Erscheinen 5%  
6maliges Erscheinen 10%  
12maliges Erscheinen 15%

Farbenzuschläge  
Plazierungsvorschrift

pro Buntfarbe **Fr. 525.-** (Richtpreis) exkl. Fotolithos  
10% Zuschlag auf Nettobetrag

## Beilagen

Richtpreis 1 Blatt (2 Seiten A5) **Fr. 430.-**  
(Anzahl beschränkt pro Ausgabe)  
+ Kosten für Einstecken/Mitheften  
+ Postbeilagegebühren

**Abonnenten-  
Adressenvermietung**  
(1 maliger Gebrauch)

**Fr. 170.-** <sup>0/100</sup>  
+ Kosten für Verpacken/Spedieren

**Inserat-Annahmeschluss**  
Format  
Satzspiegel

ca. 3 Wochen vor Erscheinen  
148 x 210 mm  
122 x 186 mm  
(4. UG = 122 x 160 mm)

Druckverfahren

Offset

**Druckunterlagen**

Fotolithos (Raster 48)  
Klischees (Raster 40/48)  
reprofähige, einteilige Vorlagen 1:1

Redaktion  
 Frau Dr. H. Krneta-Hagenbach, Hallwylstr. 40  
 3005 Bern, Tel. 031 43 03 88  
 (Manuskripte an diese Adresse)

Abonnemente und Druck: Bächler + Co AG  
 Inserate: Bächler-Inseratregie  
 3084 Wabern, Tel. 031 54 11 11  
 Postscheck 30-286  
 Jahresabonnement: Mitglieder Fr. 6.-  
 Nichtmitglieder Fr. 7.50

Die Zeitschrift erscheint monatlich. Nachdruck  
 des Inhaltes unter Quellenangabe gestattet

Postschecknummern:  
 Zentralkasse des SGF 30-1188 Bern  
 Adoptivkindervermittlung 80-24270 Zürich  
 Baufonds der Gartenbauschule  
 Niederlenz 50-1778 Aarau

*Zum Titelbild:*  
 Marschhalt und Ausblick in die Ferne  
 (Foto W. Bieri, Bern)

*Aus dem Inhalt:*  
 Kleine Freuden sind lebensnotwendig  
 Aus der Arbeit des Zentralvorstandes  
 Zum neuen Jahr  
 An unsere Sektionsvorstände  
 Vom Sinn des Lebens  
 Aktion Appenzeller Biber  
 60 000 Franken für die «Sonnenhalde»  
 Tagesmütter – eine Alternative  
 Die Frau im heutigen Japan  
 Der Stellenwert der Mütterberatung im Gesundheits-  
 wesen der Schweiz  
 Grosserfolg für ein kleines Museum  
 Mitteilung der Sektion Bern  
 Einschlafhilfe  
 Der Kampf um die Sicherheit des Menschen

## Kleine Freuden sind lebensnotwendig

Die Feste – Weihnachten, Silvester und Neujahr – sind verrauscht, der Alltag ist wieder eingekehrt. Geschenke sind in der Festzeit in Mengen ausgetauscht worden und haben am einen Ort mehr, am andern weniger Freude bereitet. Nun sind wir wieder eingespannt in den täglichen Lebenslauf und müssen sehen, wie wir mit der aufgebürdeten Arbeit fertig werden. Nicht jedem gelingt es, in dieser Zeit auch den notwendigen Humor und die gute Laune zu behalten, und doch sind die beiden wichtig, um das Zusammenleben erträglich zu machen. Mit kleinen, ja kleinsten Freuden kann man auch die schwierigsten Zeiten überbrücken; es braucht aber ein besonderes Talent, diese zu finden. Dem einen genügt dazu eine schöne Blume, dem andern das Gezwitscher der Vögel, eine sympathische Begegnung auf dem Weg zur Arbeit oder ein kleiner Leckerbissen.

Die schönsten Freuden sind wohl die unerwarteten, ein lieber Besuch, eine kleine Aufmerksamkeit eines Mitmenschen, ein nettes, anerkennendes Wort oder eine anregende Unterhaltung. Es gibt aber Menschen, denen gelingt es nicht, zu solch kleinen Freuden zu kommen; sie mögen zu anspruchsvoll sein oder ganz einfach so verhärtet und unzufrieden, dass sie sich nicht mehr an Kleinigkeiten erfreuen können. Trachten wir doch, im neu angelaufenen Jahr jeden Tag irgend jemandem eine kleine Freude zu bereiten, auch wenn es nur ein gutes Wort ist. Nur so können wir das Zusammenleben auf dieser Erde wohltuend gestalten, denn jedermann erwartet in seinem geheimsten Herzenskämmerlein diese kleinen Freuden, ohne die man einfach nicht leben kann. Es braucht nur ein bisschen Aufmerksamkeit und das Denken an die Mitmenschen, um zu sehen, wo und wie wir Freude bereiten können, die, wenn wir sie geleistet, in grosser Menge ins eigene Herz zurückkehrt. Unter dem Leitstern der Freude wollen wir durch das neue Jahr wandern, wir werden sie gut gebrauchen können, denn das Unerfreuliche kommt sicher auch nebenbei, und wir ertragen es leichter, wenn zwischendurch kleine Freuden uns den Alltag erhellen. H.K.

## Aus der Arbeit des Zentralvorstandes

*Sitzung des ZV vom 3. Dezember 1974 in Zürich*

Dem Wunsche des ZV entsprechend, wird das Departement des Innern in Zukunft möglichst alle Vernehmlassungen zustellen. Wir können so die Frauen erfassen, welche sonst nicht zum Wort kommen.

Am 7. November 1974 feierte der Frauenverein Pieterlen sein 75jähriges Bestehen. Frau Schmid überbrachte im Auftrag des ZV eine Jubiläumsgabe.

An der Jahresversammlung der Bündner Sektionen in Filisur hielt Frau M. Näf ein Referat über die Revision des Familienrechtes.

Die Vorbereitungen für die Jahresversammlung 1975 in Chur sind erfreulich weit gediehen. Die Zentralpräsidentin und die beiden Vizepräsidentinnen haben mit der Sektion Chur Fühlung genommen.

In der Frauenstunde von Radio Bern vom 18. Dezember 1974 war ein Gespräch zu hören über «Die Stellung der Frau in der Schweiz». Frau Steinmann wurde dafür von Trudi Weder-Greiner interviewt.

Für den ZV müssen neue Mitglieder gefunden werden. Wünschenswert wären diesmal Kandidatinnen aus der Ostschweiz.

Die Rechnung für das «Zentralblatt» pro 3. Quartal 1974 liegt vor. Sie ist ausgeglichen. Die technische Gestaltung des Titelblattes gibt zu einer Diskussion Anlass. Die Reproduktion der Aufnahmen ist unbefriedigend, die Qualität des Papiers dafür zu schlecht. Am 11. Dezember 1974 feierte Frl. Wassmer ihren Geburtstag. Sie wurde 86 Jahre alt. Der ZV entbot ihr herzliche Wünsche und Grüsse.

In der GBS tritt Fr. Tschanz auf September 1975 zurück. Es wird nicht leicht sein, sie zu ersetzen. Frau Roth orientiert über die Bauvorhaben. Die Finanzierung

Die Stiftung Ferienheim «Mutter und Kind», Waldstatt, kämpft noch immer mit Schwierigkeiten. Die Sammlung geht weiter. Es ist ein neuer Quästor zu wählen am 11. Dezember 1974.

Über «Die Schweiz im Jahr der Frau» wird eingehend diskutiert.

Dem Hilfsbegehren der internationalen Vereinigung für Jugendhilfe in Genf kann leider nicht entsprochen werden. Es handelt sich um eine Hilfe für Mütter und Kinder in Vietnam.

Die Münchensteiner Initiative liegt zur Vernehmlassung vor. Termin: 31. März 1975.

Der UNESCO-Bericht über «Die Stellung der Frau in der Schweiz» liegt in Kurzfassung beim BSF zum Verkauf bereit. Sie wurde gut lesbar von Frau Hänni-Schnyder verfasst.

Der ZV nimmt Kenntnis von der Sitzung der Stiftungskommission der Schweizerischen Pflegerinnenschule, Schwesternschule und Spital in Zürich. Im Vergleich zu den andern Spitälern in der Stadt Zürich handelt es sich noch immer um das billigste Krankenhaus; zudem besteht freie Arztwahl.

Riehen, im Dezember 1974

*R. Tschudi-Künzli*

## Zum neuen Jahr

Liebe Mitarbeiterinnen im Schweizerischen Gemeinnützigen Frauenverein,

Je nachdem von welcher Seite – von welchen Erlebnissen – her wir Rückschau halten auf das vergangene Jahr, scheint es vorbeigeeilt oder in fast stillstehender Langsamkeit dahingekrochen zu sein. Ob von dieser oder von jener Seite betrachtet: es war für uns alle wieder ein Jahr mannigfaltiger Aufgaben; ein Jahr voller Anrufe, auf die wir nur zum Teil geantwortet haben, sei es aus Zeitgründen, aus Mangel an genügend Kräften oder sei es manchmal auch aus Lässigkeit gewesen.

Der Schweizerische Gemeinnützige Frauenverein hat immer wieder – so oft er eine Standortbestimmung vorgenommen hat – grossen Wert gelegt auf die Bewältigung praktischer Aufgaben. Das hat von uns allen Einsatz, Arbeit und Zeit erfordert. Im Namen des Zentralvorstandes danke ich Ihnen für das Geleistete.

Das neue Jahr wird nicht ruhiger werden. Manch Rosawölkchen, das vor einem Jahr noch am Horizont stand, hat die zarte Farbe verloren oder ist einer fast drohenden Wolke gewichen. Weder haben sich die Krisenherde auf der Welt vermindert, noch ist irgendwo eine Friedensschalmei ertönt. Der Höhenflug der Wirtschaftsblüte hat eher einer Ernüchterung Platz gemacht, und mancher hofft vielleicht heute, seinen Arbeitsplatz behalten zu können, statt dass er weiterhin davon träumt, wie er die Leiter noch höher hinaufsteigen könnte.

Auch der Zentralvorstand sieht mit einiger Besorgnis ins 1975; zu sehr häufen sich die Probleme und Aufgaben. Ihnen in den Sektionen wird es auch nicht anders ergehen. Mehr denn je müssen wir uns verbunden wissen miteinander, müssen wir Verständnis und Vertrauen haben zueinander. Nur so können wir frisch herangehen an unsere Arbeit, die eh und je den ganzen Menschen verlangt. Nach dem Abschluss der «Hochwald-Untersuchung» schrieb H. W. Moser-Ehinger in der «Neuen Zürcher Zeitung», papierene Pflicht genüge nicht; nur damit, dass wir unsere vorgeschriebene Pflicht erfüllen, sei es nicht getan. Diese Worte haben mich getroffen, und ich bin der Meinung, wir sollten sie nicht nur im Zusammenhang mit der «Hochwald-Katastrophe» sehen, sondern sie im weitesten Sinne uns einprägen. Wir wollen uns immer daran erinnern, wenn wir vor einer Entscheidung stehen.

Mit herzlichen Wünschen für 1975

*B. Steinmann-Wichser*

## An unsere Sektionsvorstände

Unsere Quästorin, Frau A. Jost-Schaub, Hofmeisterstrasse 19, 3006 Bern, ersucht Sie höflichst, einen eventuellen Präsidentinnenwechsel sowie die Liste der neuen Sektionsmitglieder ihr möglichst bald zu melden.

# Vom Sinn des Lebens

*Zum 100. Geburtstag Albert Schweitzers*

Das Urwaldspital Lambarene hat den Namen Albert Schweitzer in die ganze Welt hinausgetragen. Doch hätte man nie vom «grossen weissen Doktor» gesprochen, wenn dahinter nicht ein Mensch mit seinem Wirken als Theologe, Denker und Musiker gestanden wäre; und an seinem 100. Geburtstag darf man feststellen, dass seine Gedanken auf all diesen Gebieten wegweisend geblieben sind. Darum darf es nicht bei einem bewundernden Rückblick bleiben. Viel entscheidender ist, dass seine Ideen aufgenommen, weitergedacht und verwirklicht werden.

## *Jugendzeit*

Am 14. Januar 1875 in Kaysersberg geboren, wuchs er im elsässischen Dorf Günsbach auf, wo heute noch das Doktorhaus als Archiv und kleines Museum eine Stätte der Begegnung für Menschen aus aller Welt darstellt. Nach dem Besuch des Gymnasiums in Mülhausen ergriff er an der Universität Strassburg das Studium der Philosophie und der Theologie, das er mit dem theologischen Examen und dem Dokortitel der Philosophie abschloss. Darauf wirkte er als Pfarrer an der Kirche St. Nicolai und als Professor an der Universität Strassburg. Daneben beschäftigte er sich intensiv mit dem Orgelspiel und Johann Sebastian Bach. Viele Bücher und Aufsätze legen eindrücklich Zeugnis ab vom hingebungsvollen wissenschaftlichen Wirken dieser Jahre.

## *Der Theologe*

Als Pfarrer und Professor der Theologie hat Schweitzer Wesentliches beigetragen zum Verständnis der Botschaft Jesu. Er zeigt, dass sich seit der Zeit des Neuen Testaments wohl verschiedene Vorstellungen geändert haben. Gleichgeblieben aber ist der Ruf Jesu in seine Nachfolge. Deshalb kann es nie darum gehen, Jesu Reden und Wirken in bestimmte Formeln und Begriffe zu fassen, sondern einzig entscheidend ist die Bereitschaft, seinen Weg im eigenen Alltag einzuschlagen. Über alle Unterschiede der Zeiten hinweg will Jesus das gleiche: Menschen zu Gott führen. «Das wahre Verstehen ist dasjenige von Wille zu Wille. Das wahre Verhältnis zu ihm ist das des Ergriffenseins von ihm. Alle christliche Frömmigkeit ist nur so viel wert, als in ihr Hingabe unseres Willens an den seinen statthat.»

Es versteht sich von selbst, dass deshalb für Schweitzer nicht dogmatische Fragen im Vordergrund standen. Viel wichtiger ist ihm das, was unter dem Einfluss des Evangeliums getan wird. Und in der Übereinstimmung christlichen Wollens und Handelns wusste er sich mit Menschen unterschiedlichster Herkunft eins. Sein persönlicher Freundeskreis macht deutlich, wie die gemeinsame Überzeugung die

Schranken von Nationalität, Religion und Konfession überwinden kann. Es ist kein Zufall, dass Schweitzer so zu einem Wegbereiter echter Toleranz und Ökumene geworden ist. Sinnbild dafür bleibt die Zusammenarbeit von Menschen verschiedener Herkunft und Glaubens in Lambarene.

### *Der Denker*

Die Auffassung vom Evangelium als einer Botschaft, die uns dazu auffordert, uns durch Christus von Gottes Liebe ergreifen zu lassen, prägt auch das Denken Schweitzers. Glaube und Alltag dürfen nicht voneinander getrennt werden. Darum muss die religiöse Überzeugung zur Weltanschauung werden. Dabei verzichtet er darauf, die Welt erklären zu wollen. Vielmehr «ergibt er sich darein, sie so zu nehmen, wie sie ist. Die Welt ist Grausiges in Herrlichem, Sinnloses in Sinnvollem, Leidvolles in Freudvollem.» Aber das Rätsel des menschlichen Lebens findet eine Lösung: Überall, wo der Mensch seine Augen offenhält und das, was er sieht, geistig verarbeitet, erkennt er: «Ich bin Leben, das leben will inmitten von Leben, das leben will.» Deshalb kann er nur dadurch Sinn in sein Dasein hineinbringen, dass er allem, was ihn umgibt, «Ehrfurcht vor dem Leben» entgegenbringt. Dieser Ausdruck bedeutet nichts anderes als die Übertragung des Evangeliums in den Alltag. Darum betont Schweitzer: «Die Ehrfurcht vor dem Leben begreift alles in sich, was als Liebe, Hingebung, Mitleiden, Mitfreude und Mitstreben bezeichnet werden kann.»

Diese Aufforderung zur Verantwortung gegenüber allem, was lebt, ist nicht nur aktuell geblieben. Vielmehr zeigen uns die Gegenwartsprobleme, dass sie sogar immer wichtiger wird. Umweltschutz, Entwicklungshilfe, Friedenspolitik lassen als Stichworte unter vielen andern keinen Zweifel daran, dass alles davon abhängt, dass dieser Gedanke Allgemeingut wird und zu entsprechendem Verhalten führt. Die Erfahrung der vergangenen Jahrzehnte macht klar, wie gültig Schweitzers Feststellung ist: «Auf die Füße kommt unsere Welt erst wieder, wenn sie sich beibringen lässt, dass ihr Heil nicht in neuen Massnahmen, sondern in neuen Gesinnungen besteht.»

### *Der Musiker*

Die Liebe zur Musik lag in der Familie. Mit fünf Jahren nahm Albert Schweitzer das Klavierspiel auf, mit neun Jahren vertrat er bereits den Organisten im Gottesdienst. Und fortan spielte die Musik, vor allem Bach, eine bedeutende Rolle in seinem Leben. In dem Buch über den Thomas-Kantor von Leipzig beschäftigt er sich in erster Linie mit der Frage nach der richtigen Interpretation und zeigt, dass Bach Tonmaler ist. Darum versteht man seine Musik nur vom Text her richtig, zu dem sie geschrieben wurde. Bach malt mit seinen Tönen, was das Wort zum Ausdruck bringt. Daraus ergeben sich zwei Forderungen: Bachsche Musik muss, «um zu wirken, in lebendiger und vollendeter Plastik vor dem Hörer erstehen». Von den Hörern aber verlangt sie, «dass wir gesammelte und innerliche Menschen werden, um fähig zu sein, etwas von dem tiefen Geiste, der in ihr ist, lebendig werden zu lassen».



In engem Zusammenhang mit diesen Einsichten stehen seine Ausführungen über den Orgelbau, die weitgehend aufgenommen und weitergeführt worden sind. Sein musikalisches Schaffen überhaupt hat ihm die Anerkennung der bekanntesten Meister wie Casals, Cortot und Honegger eingetragen. Darum kommt es einem wie ein Akt ausgleichender Gerechtigkeit vor, wenn man weiss, wie oft Schweitzer mit Orgelkonzerten die dringend benötigten Mittel für sein Spital in Lambarene eingebracht hat.

### *Der Urwaldarzt*

Schon als Gymnasiast beschloss Schweitzer, bis zu seinem dreissigsten Lebensjahr seinen Interessen und Liebhabereien nachzugehen, um dann sein Leben ganz in den Dienst des leidenden Mitmenschen zu stellen. Er fühlte sich dazu verpflichtet aus Dankbarkeit für all das, was ihm an Schönerem und Angenehmem zuteil geworden war. Wie diese Tätigkeit aussehen sollte, war ihm damals noch unbekannt. Doch 1904 las er, auf der Missionsstation in Lambarene werde dringend Hilfe für die Kranken gebraucht. Da entschloss er sich, weil er sich seine Tätigkeit nur im praktischen Eingreifen vorstellen konnte, zum Medizinstudium, das er neben seiner bisherigen Tätigkeit betrieb. Als die Ausbildung zum Arzt abgeschlossen war, anbot er sich, auf seine eigenen Kosten als Helfer in Lambarene zu wirken. Am 26. März 1913 fuhr er zusammen mit seiner Frau, die ihm als Krankenschwester zur Seite stand, zum erstenmal nach Afrika.

Sofort stand er in einer riesigen Arbeit, denn die Kranken kamen von überall her. Gleichzeitig musste er auch als Baumeister wirken. Sein erster Behandlungsraum war ein ausgedienter Hühnerstall. Doch im Lauf der Jahre entstand aus diesen Anfängen ein Spitaldorf von rund hundert Gebäuden. Mit der Zeit kamen weitere Hilfskräfte aus der ganzen Welt. Auch heute arbeiten Helfer aus allen Ländern in Lambarene; und noch immer strömen die Kranken in Scharen herbei.

Albert Schweitzer hat sein Spital nie nur als Ort der medizinischen Betreuung verstanden. Für ihn war es die Verwirklichung seines Glaubens. Was das Neue Testament Nächstenliebe nennt, was er als Ehrfurcht vor dem Leben bezeichnet hat, das wollte er hier praktisch verwirklichen. Und ein Symbol für dieses Christentum der Tat ist Lambarene bis auf diesen Tag geblieben. Darum begnügt man sich nicht damit, das Werk einfach weiterzuführen, sondern es soll im Geiste seines Gründers den heutigen Bedürfnissen angepasst werden. In Zusammenarbeit mit dem gabonesischen Gesundheitsdienst ist ein bescheidener, moderner Neubau geplant, der im Jahr des 100. Geburtstages verwirklicht werden soll. Aus diesem Grunde ist es seit seinem Tod am 4. September 1965 nicht zum Museum geworden, sondern voll pulsierenden Lebens. Die durchschnittlich 200 belegten Betten, die rund 20 000 Sprechstunden und die 800 bis 1000 Operationen pro Jahr machen das deutlich.

### *Der Mensch*

Es ist gewiss kein Zufall, dass bei der Umfrage eines Meinungsforschungsinstitutes 52 Prozent der Befragten Albert Schweitzer als erstrebenswertes Vorbild be-

zeichneten. In einer Zeit, in der so viele Menschen am Sinn des Daseins zweifeln und Mühe haben, sich zurechtzufinden, kann sein Leben und Denken sicher hilfreich sein. All sein Tun ging auf die eine grosse Erkenntnis zurück, dass der Mensch nur in der Verantwortung vor Gott seinem Leben Inhalt zu geben vermag. Wer in der Nachfolge Jesu darum ringt, dem wird Erfüllung beschieden. Wer nicht bei blosser Bewunderung stehenbleibt, sondern sein Beispiel als Ermunterung zu eigenem Handeln versteht, wird sehr bald an sich selber die Wahrheit dieser Einsicht erfahren. Der Weg zu sinnvollem Leben steht jedem offen, der Schweitzers Definition von der Bestimmung des Menschen zu seiner eigenen macht: «Schon in dieser unvollkommenen Welt frohe Werkzeuge der Liebe Gottes zu sein, ist ihr Beruf.»

R. Brüllmann

Mit dem Geschehen im Urwaldspital und mit dem Denken Schweitzers befassen sich regelmässig die «Berichte aus Lambarene», erhältlich beim Sekretariat des Schweizer Hilfsvereins für das Albert-Schweitzer-Spital in Lambarene, Rue du Midi 11, 1800 Vevey. Spenden für das Spital werden dankbar entgegengenommen auf Postscheckkonto Basel 40-4031.

## Aktion Appenzeller Biber

*der Stiftung Schweiz. Ferienheime «Für Mutter und Kind»  
Reinerlös zugunsten des Ferienheims Sonnenhalde  
in Waldstatt AR*



Wir danken herzlich!

Mitte Dezember konnte der Biber-Verkauf wie vorgesehen abgeschlossen werden; lediglich ein Karton mit 50 kleinen Bibern harret noch eines Käufers. Das Ergebnis übertraf alle Erwartungen. Fast 10000 grosse und kleine Biber machten Reklame für die gute Appenzeller Spezialität und warben gleichzeitig für die geplante neue Sonnenhalde in Waldstatt. Der Reinerlös betrug Fr. 14 347.- und wurde in den Baufonds eingelegt.

Ihnen allen, die unserer Verkaufsaktion zu dem schönen Erfolg verhalfen, möchten wir den wärmsten Dank für Ihre Unterstützung aussprechen. Ihre positive Einstellung und Hilfe ermutigt uns in unsern eigenen Anstrengungen immer wieder von neuem. Bereits werden Stimmen laut, diese Aktion im Winter 1975 zu wiederholen. Wenn auch Sie wieder mit Freuden dabei wären, würden Sie mich dies bitte wissen

lassen? Sicher steht fest, dass unsere Stiftung zur Erreichung ihres Ziels weiterer finanzieller Mittel bedarf.

Frau Hauser-Schiess in Waldstatt, der Organisatorin des Versands, gebührt ein besonderes «Vergelt's Gott». Wer schon ähnliche Aktionen durchgeführt hat, kann ermessen, welche Riesenarbeit sie mit ihrer Familie bewältigt hat. Sie opferte all ihre Freizeit für Biber abzählen, verpacken, verschnüren, Rechnungen schreiben, Pakete auf die Post bringen, beim Fabrikanten für Nachschub sorgen, telefonische und schriftliche Anfragen und Bestellungen erledigen. Sie verlor auch nie die Geduld bei erschwerenden Spezialwünschen.

Wir werden Sie über den Stand der Vorarbeiten für den Neubau gerne weiter auf dem laufenden halten.

*Die Präsidentin: Berthe Ernst, Meilen*

## 60 000 Franken für die «Sonnenhalde»

### 36. Jahresversammlung des Thurgauischen Gemeinnützigen Frauenvereins

#### *Bericht von Frau Ricarda Gimmel*

Ich habe die grosse Freude, Ihnen heute über ein weiteres Jahr überaus aktiver gemeinnütziger Tätigkeit von uns Frauen im Thurgau zu berichten. Immer mehr wird mir bewusst, welch grossen Anteil wir Frauen am täglichen Wohlergehen unserer Schweizer Demokratie haben und welch grosse Bedeutung der Tatsache zukommt, dass wir – jede Frau an ihrem Platz – auch die Möglichkeit haben, mit und ohne Stimmzettel unseren Ansichten Nachachtung zu verschaffen. Lassen Sie mich ein Beispiel schildern:

Im Jahre 1973 haben wir uns zum Ziele gesetzt, das Neubauprojekt «Sonnenhalde» Waldstatt AR der Stiftung Schweizerische Ferienheime «Für Mutter und Kind» mit allen Kräften zu unterstützen. 1974, das Jahr, auf das wir heute zurückblicken wollen, hat nun gezeigt, mit welch grosser Freude und mit wieviel Einsatz sich viele Sektionen dieser Aufgabe gewidmet haben.

Mit Freude darf ich feststellen, dass bei allen Frauenvereinen (14), bei denen ich Gelegenheit hatte, über das Neubauprojekt zu sprechen, Sonderaktionen veranstaltet wurden, die unseren «*Sonnenhalde-Baufonds*» im Thurgau auf über Fr. 60 000.– ansteigen liessen. Ein wahrlich grosser Baustein, den wir, so hoffe ich, möglichst bald der «Stiftung Ferienheime für Mutter und Kind» übergeben können.

Wir werden uns bemühen, auch in Zukunft immer wieder Aufgaben dieser Art zu finden; Aufgaben, welche die speziellen Probleme der Frauen uns stellen und welche wir Frauen einfach besser lösen können als die Männer!

## *Bericht über unsere eigenen Werke*

### *Alimenteninkassostelle für alleinstehende Frauen*

Wie Sie sich erinnern werden, hat die Leitung dieser Stelle vor Jahresfrist gewechselt. Wir hatten damals vorgesehen, dass Frau Silvia Manz, Frauenfeld, das Amt von Frau Schoop, Amriswil, übernehmen sollte. Leider musste dann Frau Manz aus verschiedenen Gründen um Entlastung von dieser Aufgabe bitten. Wir hatten dafür volles Verständnis, und der Vorstand bestimmte *Frau Ruth Wittich, Gottlieben*, als Nachfolgerin von Frau Schoop.

### *Ehrung langjähriger Hausangestellter und Studienfrauen*

Auch im vergangenen Jahr haben wir uns wieder bemüht, möglichst vielen treuen Haushalthilfen im Kanton zur verdienten Ehrung für ihre langjährige Tätigkeit zu verhelfen.

### *Unsere betagten Ostflüchtlinge in den Heimen «Neutal», Berlingen, und «Pelikan», Weesen*

Unsere Frau Nora Nabholz, Bürglen, die die betagten Berlinger Schützlinge bestens kennt und betreut, kam auf die Idee, dieses Jahr einmal etwas ganz anderes zur Überraschung der Gäste zu organisieren. Unsere Schützlinge wurden in Autos nach Bürglen gefahren und feierten fröhlich die «Masleniza». Das ist in der orthodoxen Kirche das üppige Mahl vor der Fastenzeit.

Die im Heim Verbliebenen wurden mit einem Blumenstöckli beschenkt.

Über den Ausflug im September berichtet uns Frau Nabholz folgendes:

«Hab Sonne im Herzen, ob's stürmt oder schneit!» Unter diesem Motto stand unsere diesjährige Reise im September. Zwar wagte sich die Sonne ganz zaghaft durch die Regenwolken, als wir bald nach 13 Uhr mit unseren Fahrgästen, verteilt auf 4 Autos, in Berlingen abfuhren. Doch im Toggenburg setzte wieder leichter Regen ein, und bei unserer Ankunft gegen 15 Uhr im «Pelikan», Weesen, war es düster wie am Abend.

Bald hatten sich alle Gäste mit ihren Bekannten und Freunden begrüsst und waren im Hause verschwunden, um die Kirche oder die Kranken zu besuchen. Unterdessen hatten wir Frauen die mitgebrachten Torten auf den gedeckten Tischen im Essaal verteilt, und bald fanden sich alle zum Zvieri ein oder bekamen ihre Torte ans Bett gebracht.

Das Plaudern und Berichten lief noch auf hohen Touren, als auch schon zum Aufbruch gerufen werden musste, und es dauerte eine geraume Zeit, bis auch die Letzten zusammengesammelt und bei strömendem Regen in die Autos verstaut waren. Doch schliesslich gelangten alle glücklich in den Thurgau, wo wir auf trockenen Strassen nach Berlingen rollen und unsere Schützlinge in angeregter und dankbarer Stimmung aussteigen lassen konnten.

## *Verschiedene Aufgaben*

Im September wurde eine grosse Delegation unseres Vereins zur Besichtigung des «Ekkarthofs», einer Heil- und Bildungsstätte für seelenpflegebedürftige Kinder und Jugendliche, in Oberhofen-Lengwil, eingeladen. Wie Sie sich erinnern, haben wir die Unterstützung dieses Werkes im Jahre 1972 als unsere Jahresaufgabe gewählt. Wir konnten nicht weniger als Fr. 16 000.- zur Gestaltung und Ausstattung des Kindergartens beitragen. Die Besichtigung hat bei allen Beteiligten einen tiefen Eindruck hinterlassen, und wir werden dieses Werk bei Bedarf auch in Zukunft wieder unterstützen.

Auch in diesem Jahr haben sich Mitglieder unserer Sektionen Bürglen, Dozwil-Kesswil-Uttwil, Salmsach und Aadorf an mehreren Tagen für die «Sunnete» in der Psychiatrischen Klinik in Münsterlingen eingesetzt. Diese wertvolle Hilfe wird von der Leitung der Klinik sehr geschätzt und wird für uns immer mehr zu einer ständigen Aufgabe.

## *Mutationen*

### *Vereinsvorstände*

Die Sektion Berlingen wählte an der Jahresversammlung Frau Gerda Eggli anstelle von Frau Martini als neue Präsidentin.

In Müllheim konnte nach längerem Interregnum in Frau Christine Friedrich eine neue Präsidentin gefunden werden.

In Steckborn übernahm Frau Irma Capt die Präsidentinnenpflichten von Frau Dr. Martha Wälti.

In Schönholzerswilen wurde nach dem Tode von Frau Ziegler Frau Elsi Nater als Präsidentin gewählt.

Beim Frauenverein Neukirch-Egnach hat leider Frau Vroni Gerber-Hess als Präsidentin demissioniert. Da nicht sofort eine Nachfolgerin gefunden werden konnte, haben sich die Frauen vom Vorstand bereit erklärt, den Verein zu leiten, bis eine neue Präsidentin gefunden werden kann.

## *Jubiläen*

Der GFV Gottlieben feierte im März sein 25jähriges Bestehen. Es war mir eine grosse Freude, an der Jubiläumsversammlung teilnehmen zu dürfen.

## *Kantonalvorstand*

In der Zusammensetzung des Vorstandes trat gegenüber dem Vorjahre keine Änderung ein. Es fanden 5 Vorstandssitzungen statt.

Ein wichtiger Teil unserer kantonalen Arbeit sind die Präsidentinnenzusammenkünfte. Es fanden in diesem Jahr deren 3 statt.

Eine Präsidentinnenkonferenz im Juni war einer Aussprache über die zukünftige Gestaltung der *Handarbeits- und Hauswirtschaftsausbildung der Thurgauer Mädchen* gewidmet. Frau E. Laib-Schoop, Amriswil, und Fräulein H. Straub, Weinfel-

den, orientierten uns über den Aufbau in den Schulstunden und zeichneten ein treffendes Bild der gegenwärtigen Situation für die anschliessende Diskussion. Es wurde eifrig diskutiert und allen Sektionen zum Weiterstudium ein Fragebogen übergeben. Die Auswertung der Antworten wurde als unsere Stellungnahme zum Problem dem Thurgauischen Hauswirtschafts-Inspektorat (Frl. M. und E. Zingg) übermittelt.

Leider brachte uns das Berichtsjahr auch das Abschiednehmen von einem liebevoll gewordenen treuen Mitglied. Anfangs dieses Jahres verstarb das langjährige und verdienstvolle Mitglied des Frauenvereins Leutmerken Frau Margrit Haselbach-Eberhart. Auf Wunsch der lieben Verstorbenen wurde uns aus dem Trauerhause ein Legat von Fr. 5000.- übergeben. Diese überaus grosszügige Spende, die ganz im Sinne und Geist von Frau Haselbach steht, möchte ich an dieser Stelle herzlich verdanken. Unser Vorstand hat beschlossen, diesen Betrag unserer Inkassostelle für Alimente alleinstehender Frauen zukommen zu lassen.

Zum Abschluss meines Berichtes möchte ich allen Vorstandsmitgliedern, allen Sektionspräsidentinnen und all den vielen Gemeinnützigen Frauen im Thurgau für ihre grosse und segensreiche Arbeit im abgelaufenen Jahr ganz herzlich danken.

Besonders danken möchte ich auch für die uneingeschränkte Unterstützung, die ich von allen Seiten in meiner Arbeit erfahren durfte. Sie haben mir damit meine Arbeit wirklich zu einer Freude gemacht.

\*

Im Anschluss an die Jahresversammlung hielt die Leiterin von Pro Juventute, Frau Angeline Fankhauser, ein Referat über das Thema «Tagesmütter in der Schweiz». Wir bringen anschliessend einen Direktartikel von Pro Juventute.

## Tagesmütter – eine Alternative

Tagesmüttern – dieser «neuentdeckten» Institution ausserfamiliärer Kinderbetreuung – wird in jüngster Zeit grosse Aufmerksamkeit entgegengebracht. Elternvereine, Initiativgruppen, gemeinnützige und politische Frauenorganisationen erkennen im Tagespflegeplatz nicht nur eine Alternative zur Krippe und zum Tagesheim, sondern auch eine Chance zur Öffnung der Kleinfamilie und eine Möglichkeit zu vermehrten Kontakten innerhalb einer Gemeinde oder eines Quartiers. Auch die Möglichkeit, erzieherisch begabten Müttern zu einer sinnvollen Aufgabe zu verhelfen, wird als Argument bei der Werbung für die Tagesmutteridee angeführt.

Sicher kommt die Idee der «Tagesmutter» heute einem grossen Bedürfnis entgegen. Diese Tatsache darf jedoch nicht darüber hinwegtäuschen, dass im Zusammenhang damit Probleme auftreten, die einer gründlichen Klärung bedürfen.

Es gibt da zum Beispiel die Ansicht, dass die Tagesmutter den Egoismus jener Frauen fördere, die auf leichte Weise ihr Kind tagsüber der Verantwortung der Tagespflegemutter überlassen möchten, um so dem Geldverdienen besser nachgehen zu können. Dieser Auffassung müsste die Frage entgegengestellt werden, ob es nicht besser sei, ein Kind der Obhut einer Tagesmutter zu übergeben, bei der es sich geborgen fühlt, als es der ständigen Unzufriedenheit einer ichbezogenen Mutter auszusetzen. Auch der Vorschlag, anstelle der Schulung von Tagesmüttern die jungen Mädchen so auszubilden, dass sie später ihre erzieherischen Verpflichtungen zu erfüllen vermögen, scheint fragwürdig, ist doch bekannt, dass die Motivation, Neues zu lernen, nur dann vorhanden ist, wenn sich der Lernerfolg direkt auf die Lebenssituation des Lernenden auswirken kann und nicht erst zehn oder mehr Jahre später.

Neben solchen Grundsatzfragen sind Probleme im Zusammenhang mit der Pflegekinder-Aufsicht (z. B. die Notwendigkeit der Bewilligungspflicht für die Aufnahme von Tagespflegekindern), mit der Tätigkeit der Vermittlungsstellen (Betreuung und Beratung der Tagesmütter, Zusammenarbeit zwischen Eltern und Tagesmüttern in gemeinsamen Elterngruppen usw.) zu lösen.

Jene Gruppierungen, die gegenwärtig der Tagesmutteridee in der Schweiz zum Durchbruch zu verhelfen suchen, gehen von zum Teil unterschiedlichen Voraussetzungen aus, verfolgen in Ermangelung eines Grundkonzeptes mitunter sich widersprechende Ziele und verbreiten dadurch in erzieherischen Kreisen Unsicherheit.

Diese Situation hat die Schweizerische Stiftung Pro Juventute bewogen, eine Koordinationsstelle zur Erfassung der bestehenden Tendenzen zu schaffen (Pro Juventute «Tagesmütter», Ziegelweg 10, 4102 Binningen). Diese will den Behörden, Initiativgruppen und weiteren Interessenten – nicht aber den Tagesmüttern selbst – Unterlagen vermitteln, bei der Verwirklichung von Projekten behilflich sein, aber auch die Grenzen der Tagespflege-Unterbringung aufzeigen. Pro Juventute möchte versuchen, als Vermittler zwischen Initianten und Amtsstellen, zwischen Vermittlungs- und Betreuungspersonen einerseits und den Ausbildungsstätten für Tagesmütter andererseits (z. B. Elternbildungszentren, Elternschulen, Institutionen der Erwachsenenbildung) ihre Dienste anzubieten.

Für Pro Juventute steht bei all diesen Bemühungen das Wohl des Kindes, das aus gesundheitlichen, sozialen, erzieherischen oder materiellen Gründen nicht durchwegs von der eigenen Mutter erzogen und betreut werden kann, im Vordergrund. Die Tagesmutter bietet sich nicht als Allerweltslösung für die Unterbringung von Kindern an. Sie ist ein Glied in einer ganzen Reihe von Plazierungsformen – Krippe, Pflegeplatz, Pflegekindergrossfamilie, Kinderheim usw. –, die alle nach wie vor ihre Aufgabe erfüllen müssen. Sache der Sozialarbeiter bleibt es, für jedes Kind die seinen individuellen, sozialen und körperlichen Bedürfnissen am besten entsprechende Fremdunterbringung zu finden; vielleicht auch einen Platz bei einer Tagesmutter.

Seien wir uns aber bewusst, dass keine noch so gute Plazierungsform die Geborgenheit des eigenen Heims ersetzen kann. Erziehungshilfe, wie sie durch Elternbildung Müttern und Vätern angeboten wird, soll dazu beitragen, Konflikten und Störungen, die eine Fremdplazierung nötig machen könnten, vorzubeugen oder sie zu beheben. Aus diesem Grund betrachtet Pro Juventute die Elternbildung mit als eine ihrer wichtigsten Aufgaben.

# Die Frau im heutigen Japan

## *Ergebnisse einer umfassenden Untersuchung über Tätigkeit und Einstellung der japanischen Frauen*

Wie empfinden heute die japanischen Frauen ihre Situation im täglichen Leben, wo liegen ihre Interessen, und was kann man als ihre hauptsächlichsten Tätigkeiten bezeichnen? Ein Bericht über diese und eine Reihe weiterer Fragen wurde kürzlich auf der Grundlage einer «umfassenden Untersuchung über verschiedene die Frauen betreffende Probleme» veröffentlicht.

Im Auftrag der Regierung wurde die Untersuchung vom Rat für die Überwachung von Frauenproblemen durchgeführt. Die Ergebnisse vermitteln ein klares Bild über die Rolle der Frau im heutigen Japan. Der Bericht teilt sich in vier Kapitel auf: Hochzeit, Familie und Wohnung, Beruf und soziale Tätigkeit und Erholung.

### *Ansichten über die Hochzeit noch immer konservativ*

In früheren Zeiten war die traditionelle Einstellung des japanischen Volkes zur Hochzeit von dem Gedanken der Verbindung zweier «Ie» (Familien) durch die Vermittlung eines «Nakodo» beherrscht. Der ganze Vorgang wurde als «Miai» bezeichnet. Eine «Miai-Hochzeit» hat zu Beginn mit gegenseitiger Liebe und Zuneigung nichts zu tun. Denn wenn ein junger Mann oder eine junge Frau an die Hochzeit denken, werden sie zunächst durch die Vermittlung der Eltern, von Verwandten oder Bekannten, die damit die Rolle des oben genannten Nakodo übernehmen, einem eventuell in Frage kommenden Partner vorgestellt. Nachdem sie so miteinander bekanntgemacht worden sind, haben sie die Möglichkeit, sich in einem gewissen Zeitraum näher kennenzulernen. Sollten sie dabei zu der Überzeugung kommen, dass sie in ihren persönlichen Ansichten, ihren Gewohnheiten und Hobbies zueinander passen – um das festzustellen, treffen sie sich möglichst häufig zu Theater- oder Kinobesuchen, zu gemeinsamen Abendessen oder Ausflügen –, heiraten sie mit gegenseitiger Zustimmung.

Nachdem aber mit dem Ende des Zweiten Weltkrieges das traditionelle Familiensystem abgeschafft worden ist, werden mit der Verbreitung neuer Ansichten über Hochzeit Liebesheiraten im westlichen Sinne zwar immer häufiger, wenn auch in der Praxis noch eine starke Tendenz zu spüren ist, dass die Brautleute sich vor der letzten Entscheidung der Zustimmung ihrer Verwandtschaft vergewissern wollen. So stellte die Untersuchung fest, dass 38 Prozent der befragten unverheirateten Frauen die Meinung vertraten, sie wollten in der Frage der Gattenwahl die Ansicht der Personen berücksichtigen, mit denen sie im täglichen Leben engeren Kontakt haben. Daraus geht hervor, dass in Japan der Übereinstimmung der Ansichten in der Familie bei der Festsetzung einer Heirat noch starke Beachtung geschenkt wird, ein Zeichen für eine nicht unbedeutende Tendenz, die Hochzeit nach konservativen und traditionellen Gesichtspunkten zu arrangieren.



Trotzdem scheint bei den heiratsfähigen Mädchen eine fühlbare Aversion gegen die konservative Hochzeit zu bestehen, so wie sie durch die «Miai-Hochzeit» gekennzeichnet ist. Eine wachsende Zahl vertritt die Ansicht, das Wesen der Ehe bestehe in der Gleichheit beider Partner in körperlicher und geistiger Liebe. Diese Auffassung findet sich vor allen Dingen in der Altersgruppe der bis zu 24-jährigen.

### *Haushaltsführung in den Händen der Frauen*

Sobald das erste Kind geboren ist, wendet sich in vielen Familien das Hauptinteresse der Frau vom Manne ab und dem Kinde zu. Das heisst, eine Familie mit «horizontaler» Struktur zwischen Mann und Frau wandelt sich selbst dann, wenn sie mit einer Liebesheirat ihren Anfang genommen hat, zu einer Familie «vertikaler» Struktur zwischen Mutter und Kind. Dabei sieht die Frau die Hauptaufgabe ihres Lebens nunmehr in der Sorge um das Kind.

Was die Beziehungen zwischen Mann und Frau in der Familie betrifft, so befürwortet die Mehrzahl der Ehepaare eine Beibehaltung der traditionellen Arbeitsteilung, die dem Manne einen Beruf ausserhalb des Hauses und der Frau die Arbeit im Haushalt zuschreibt.

In der Haushaltsführung ist als Folge verschiedenartiger Faktoren, wie beispielsweise einer allgemeinen Demokratisierung des Lebens, die sich als Demokratisierung des Familienlebens dahingehend äussert, dass mit der Abschaffung des Patriarchalsystems alle Mitglieder der Familie, unabhängig von ihrem Geschlecht, nach den Grundsätzen von Freiheit und Gleichheit bewertet werden, eines Anwachsens der Zahl der «Kernfamilien», die nur noch aus Eltern und Kindern bestehen, sowie einer Urbanisierung auch der ländlichen Gebiete, die zu einer Anhebung der Position der Frau führte, die Kontrolle über das Familienbudget vom Manne auf die Frau übergegangen. Trotzdem wird fast ausnahmslos alles nach der Heirat erworbene Eigentum auf den Namen des Mannes eingetragen.

### *Frau und Beruf*

Die Zahl der berufstätigen Frauen ist in den Nachkriegsjahren ungeheuer stark gestiegen. Gründe dafür waren sowohl das höhere Bildungsniveau der Frauen wie auch die technologische Innovation und ein Mangel an jungen Arbeitskräften, Faktoren, die in einem engen Zusammenhang mit dem raschen Wirtschaftswachstum der sechziger Jahre stehen. Seit 1950 hat sich auf diese Weise die Zahl der Frauen im Berufsleben fast verdreifacht.

Dessenungeachtet erwägen fast alle unverheirateten Frauen der Altersgruppe von 20 bis 24 Jahren, ihren Beruf an den Nagel zu hängen, sobald sie heiraten oder spätestens, wenn sie das erste Kind erwarten. Nur 12,3 Prozent möchten auch unter diesen Voraussetzungen in ihrem Berufe bleiben. Der grösste Teil der Hausfrauen, die Heimarbeit leisten oder die auf Teilzeitbasis ausserhalb des Hauses arbeiten (das sind 52,4 Prozent), vertrat die Ansicht, dass es angemessen sei, mit der Geburt von

Kindern den bisherigen Beruf vorläufig aufzugeben, ihn aber dann, wenn die Kinder eine gewisse Selbständigkeit erreicht haben, wieder aufzunehmen.

Wenn Mann und Frau ausserhalb des Hauses arbeiten, hat die Frau selbstverständlich die grössere Last zu tragen, und zwar physisch wie psychisch. Was die Arbeitsteilung im Haushalt in einer solchen Familiensituation betrifft, so gab nahezu die Hälfte der befragten Hausfrauen zu verstehen, dass ihnen die Männer von Zeit zu Zeit ein bisschen helfen. Der Anteil der mitarbeitenden Männer ist in den Familien etwas höher, in denen die Frauen ganztägig oder in technischen Berufen tätig sind. Im allgemeinen jedoch äusserte sich jedoch über die Hälfte der Hausfrauen in dem Sinne, dass sie von ihren Männern «nicht die geringste Hilfe» erwarten können. Daraus darf man schliessen, dass viele Männer die Führung des Haushaltes vollständig den Händen der Frau überlassen.

### *Interesse an politischen und sozialen Problemen*

Der Bericht befasst sich auch mit der Tätigkeit der japanischen Frauen im politischen und gesellschaftlichen Bereich. Nur 16 Prozent bekundeten ein positives Interesse an der Politik, während ihr 28 Prozent vollständig indifferent gegenüberstanden. Im Gegensatz dazu lag der Anteil der Männer mit einem positiven Interesse an der Politik bei 43 Prozent.

Was die Anteilnahme an sozialen Problemen anbelangt, so liegt auch hier der Prozentsatz der Frauen weit unter dem der Männer. Das geht zum Beispiel aus der Einstellung zur Zeitung hervor. Lediglich 18,5 Prozent der Frauen lesen politische Nachrichten oder den Wirtschaftsteil der Tageszeitungen mit wirklichem Interesse, während die Quote der Männer bei 67,7 Prozent liegt. Ähnliche Schlüsse lassen sich aus den Einschaltquoten des Fernsehens ziehen. Nachrichten, Kommentare und Sendungen mit ausgesprochen politischen, wirtschaftlichen oder gesellschaftsbezogenen Themen werden nur von 7,7 Prozent der Frauen gesehen, eine Zahl, die weit unter den 22,3 Prozent der Männer liegt.

Trotzdem wären 20,7 Prozent der Frauen bereit, sich im gesellschaftspolitischen Bereich zu engagieren. Auf einen derartigen Tätigkeitsbereich angesprochen, erwähnten 72,1 Prozent Dienstleistungen oder freiwillige Betätigung und 40,4 Prozent Nachbarschafts- und Bürgerinitiativen.

### *Erholung der Hausfrauen in Raten*

An den Wochentagen haben die verheirateten Frauen im Schnitt 4,8 Stunden freie Zeit, Männer dagegen nur 4,1 Stunden. An Sonntagen kehrt sich dieses Verhältnis ins Gegenteil um, wenn die Frauen 5,3 und die Männer 6,6 Stunden zur freien Verfügung haben. Das heisst, Männer können am Sonntag, selbst wenn sie während der Woche stark beansprucht sind, eine relativ lange Zeit der Erholung widmen. So haben sie auch eher die Möglichkeit zu einer systematischen Freizeitbeschäftigung. Im Gegensatz dazu spalten sich die freien Zeiten für die Frauen, insbe-

sondere für die Hausfrauen, wegen der Natur der Hausarbeit, selbst wenn sie pro Woche insgesamt die des Mannes übertreffen, in mehrere kürzere Abschnitte. Im Vergleich zur Freizeit des Mannes erhält also die Frau ihre freie Zeit eher auf Raten.

Was fangen die Frauen also mit ihrer freien Zeit an? Viele von ihnen erwähnten als Liebhaberei Stricken, Schneidern von Kimonos und Kleidung westlichen Stils, sonstige kunsthandwerkliche Betätigungen, Weben, Fernsehen, Haushaltsarbeiten (zum Beispiel Backen als Hobby), Unterhaltung mit der Nachbarin, Lesen und Einkaufen. Als sie gefragt wurden, was sie bei längerer Freizeit am liebsten tun würden, gaben die meisten Schneidern, Stricken und Kunsthandwerk an. An nächster Stelle folgten «Reisen und Picknicks». Insgesamt jedoch sind die Arten der Freizeitbeschäftigung nicht so vielfältig wie die der Männer, ganz abgesehen davon, dass die Zeit, die ihnen jeweils zur Verfügung steht, relativ kurz ist. Eine andere Eigentümlichkeit liegt darin, dass junge Frauen zwar mit viel Begeisterung an die Gestaltung ihrer freien Zeit gehen, dieses Interesse aber mit zunehmendem Alter immer mehr abnimmt.

## Der Stellenwert der Mütterberatung im Gesundheitswesen der Schweiz

### *Was ist Mütterberatung?*

Mütterberatung ist ein Teil der Gesundheitspflege und der Gesundheitserziehung. Sie hat hauptsächlich prophylaktischen Charakter.

Ihre Schwerpunkte liegen auf folgenden Gebieten:

- Beratung über Pflege und Ernährung des Säuglings
- Früherfassung von Fehlentwicklungen körperlicher wie seelisch-geistiger Art
- Überwachung von Risikokindern
- Unfallverhütung im Säuglings- und Kleinkindalter
- Impf-Aufklärung
- Verbreitung zeitgemässer psychohygienischer und pädagogischer Kenntnisse

Die Mütterberatungsstellen sind in den meisten Fällen Gründungen privater Vereine und werden auch von ihnen getragen, finanziell jedoch von Kantonen und Gemeinden unterstützt. In der Schweiz gibt es zurzeit 102 Zentren für Mütterberatung, in welchen 153 dipl. Kinderkrankenschwestern mit zusätzlicher Spezialausbildung in Säuglingsfürsorge tätig sind. Diese ermöglichen die Gesundheitsüberwachung von rund zwei Dritteln der in der Schweiz geborenen Kinder.

### *Tätigkeit der Säuglingsfürsorgeschwestern*

Die Säuglingsfürsorgeschwestern äussern sich folgendermassen über ihre Arbeit:

Nachdem die Mutter mit ihrem Säugling aus dem Spital heimgekommen ist, machen wir den ersten Hausbesuch, der von ihr ausserordentlich geschätzt wird. Diese

erste Kontaktnahme ist von grosser Bedeutung für die ganze spätere Zusammenarbeit mit den Eltern zum Wohle des Kindes.

Bei diesem Besuch ist den Eltern Gelegenheit gegeben, sich von uns über Fragen der Pflege und Ernährung beraten zu lassen. Wir machen sie auch darauf aufmerksam, dass sie uns zu festgelegten Stunden telefonisch erreichen können. Im weiteren weisen wir die Eltern auf die an ihrem Wohnort oder in der Umgebung regelmässig stattfindenden Mütterberatungen hin, die sie mit ihrem Kind aufsuchen können.

In abgelegenen Ortschaften und Berggegenden besuchen wir den Säugling während des ersten Lebensjahres in regelmässigen Abständen.

Durch geschultes Beobachten können wir Fehlentwicklungen und gesundheitliche Schädigungen erkennen und bewirken, dass ein Kind frühzeitig in ärztliche Behandlung kommt.

Zur Vorbereitung der jungen Eltern auf ihr erstes Kind erteilen wir Kurse, die elementare Kenntnisse über Pflege, Ernährung und Erziehung vermitteln sowie die Freude am Kind und den Willen zur Selbstverantwortung fördern.

Je nach Möglichkeit übernehmen wir auch den Unterricht in Säuglingspflege an hauswirtschaftlichen Fortbildungsschulen.

Wenn Hilfeleistungen sozialer oder finanzieller Art nötig und erwünscht sind, nehmen wir mit den zuständigen Stellen Kontakt auf. Eine gute Zusammenarbeit mit den verantwortlichen Institutionen ist deshalb wichtig.

Besondere und nicht immer einfache Aufgaben sind:

- Beratung der Eltern unserer Gastarbeiterkinder, die viel Einfühlungsvermögen, Zeit und Geduld erfordert
- Betreuung der Kinder in Fremdpflege
- Beratung alleinstehender Mütter

### *Ziel der Stellungnahme*

Mit unserer Stellungnahme hoffen wir, die Öffentlichkeit darauf aufmerksam zu machen, welche Bedeutung unserer Tätigkeit im gesamten Gesundheitswesen zukommt,

weil sich in der frühen Kindheit Vorbeugen am besten lohnt,

weil die prägende Bedeutung der frühen Kindheit für das Werden des Menschen und die Persönlichkeitsentwicklung durch wissenschaftliche Untersuchungen auf dem Gebiet der Biologie, Medizin und Psychologie heute unzweifelhaft feststeht,

weil im frühen Kindesalter die Weichen zur körperlichen und seelischen Entfaltung gestellt werden,

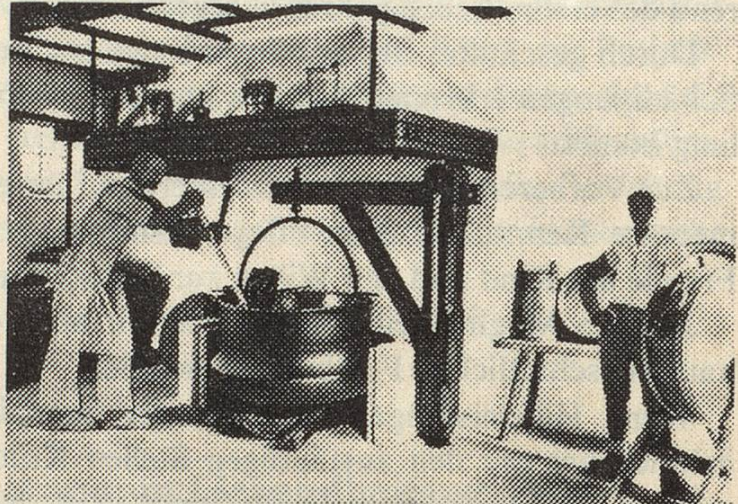
weil im ersten Kindesalter Wachstum und Entwicklung rasch voranschreiten, in bestimmten Etappen erfolgen und verpasste Zeit schwer eingeholt werden kann,

weil durch aufklärende Beratung und Früherfassung nicht nur viel Leid erspart werden kann, sondern dadurch auch viele Spitalaufenthalte vermieden und somit grosse Geldsummen und Arbeitskräfte eingespart werden.

Möge deshalb unserer Tätigkeit in der Betreuung von Säugling und Kleinkind von Behörden, Gesundheitsämtern und Politikern weiterhin die Aufmerksamkeit geschenkt werden, die sie verdient.

(Mitgeteilt vom Schweiz. Verband diplomierter Schwestern für Wochenpflege, Säuglings- und Kinderkrankenpflege)

### Grosserfolg für ein kleines Museum: 5000 Besucher in 7 Monaten



Das am 1. April vorigen Jahres eröffnete Nationale Milchwirtschaftliche Museum in Kiesen (zwischen Bern und Thun) hat seine Pforten den Winter über geschlossen. In den ersten sieben Monaten seiner Öffnungszeit hat es rund 5000 Besucher aus aller Welt und aller Altersklassen empfangen. Das interessante kleine Museum wurde in der von Oberst Rudolf Emanuel von Effinger 1815 gegründeten ersten Talkäserei für Emmentaler eingerichtet. Im Parterre wurde die Käserei, wie sie damals ausgesehen haben mag, rekonstruiert. In der ehemaligen Käserwohnung im ersten Stock geben eine Tonbildschau und eine Diaschau Auskunft über Interessantes rund um Käse und Milchwirtschaft. Käser und Käsergeselle unterhalten sich auf Knopfdruck in Berndeutsch, Französisch oder Englisch. Ebenso können die Sprachen bei der Tonbildschau nach Wunsch gewählt werden.

Am 1. April 1975 wird das Museum wieder geöffnet (Öffnungszeiten: Dienstag bis Sonntag, 14 bis 17 Uhr, Montag geschlossen). Der Eintritt ist gratis.

### Mitteilung der Sektion Bern

Am Montag, dem 3. Februar 1975, werden wir uns ab 15 Uhr wieder zu einem Teenachmittag im Restaurant Schanzenegg treffen. Frau Magda Neuweiler, die bekannte Berner Schriftstellerin, wird uns bei diesem Anlass aus ihren Werken vorlesen. Wir erwarten ein zahlreiches Erscheinen unserer Mitglieder.

## Einschlafhilfe

Mühe, entspannt einzuschlafen, haben viele Menschen; andere beklagen sich über das Unvermögen, wieder einzuschlafen, wenn sie nachts erwachen. Was kann helfen?

Schlaftabletten sind nur der allerletzte Ausweg und sollten nicht ohne vorherige ärztliche Beratung eingenommen werden.

Baldrian, Melisse, Orangenblüten und anderes mehr gehören zu den altbekannten schlaffördernden Mitteln; auch Kopfsalat und Nüssler werden dazu gezählt.

Schon während des ganzen Tages ist es möglich, durch Entspannung eine Schlafbereitschaft herbeizuführen. Dazu gehören Entspannungsübungen. Ebenso wichtig ist die bewusste geistige Einstellung, auch der Wille zum Einschlafen. Wer mit dem Gedanken, nicht einschlafen zu können, zu Bett geht, wird Mühe haben, den Schlaf zu finden.

Schwere- und Entspannungsübungen, verbunden mit Ruheatmung, wobei alle Gedanken an das Tagesgeschehen ausgeschaltet werden müssen, verbunden mit einem geduldigen Warten ohne jede Unruhe, schaffen die beste Voraussetzung. Nichts wirkt sich so einschlafhemmend aus wie eine Rückschau auf den vergangenen Tag und eine Vorschau auf den kommenden. Befürchtungen, etwas zu vergessen, halten oft wach; bestes Gegenmittel ist ein Notizblock mit Bleistift auf dem Nachttisch.

Geruhsamem Einschlafen sind abträglich: schwerverdauliche Speisen zum Nachtessen, vor allem mit viel Fett zubereitete Gerichte, angeregte Unterhaltung (auch aufregende Sendungen an Radio und Fernsehen gehören wie allzu fesselnde Lektüre dazu), kalte Füße, stark geheizter, schlecht gelüfteter Raum, Strassenlärm, psychische Belastungen (Sorgen), auch gewisse Krankheiten und anderes mehr. Selbst Föhn oder starker Nordwind (Bise) können sich negativ auswirken.

Genaueres Beobachten zeigt, wo und wie Abhilfe möglich ist und wann noch andere Wege gesucht werden müssen.

### *Erprobte Einschlafhilfen*

Vor dem Schlafengehen eine halbe Stunde *spazierengehen*, gleichmässiges tiefes Ein- und Ausatmen.

Während des Tages, vor allem im Laufe des Nachmittags, jedoch nicht nach einer Mahlzeit, *Armbäder* in kaltem Wasser. Rechter Arm, beginnend mit Fingerspitzen, rasch bis über den Ellbogen in ein Becken mit kaltem Wasser eintauchen, kurze Zeit verharren, anschliessend linker Arm; Wasser abstreifen, nicht abtrocknen.

*Wassertreten*. Mittags in ein grosses Becken oder in Badewanne etwa 15 cm hoch Wasser geben, abends vor dem Zubettgehen Wassertreten, indem die Füße abwechselnd ins Wasser tauchen und hochgehoben werden. Der Reiz Wasser/Luft regt den Kreislauf an. Füße abtrocknen. Im Bett mit angefeuchtetem Waschlappen abreiben.

*Kniewickel.* Leinen- oder Baumwolltuch mit kaltem oder schwach lauwarmem Wasser befeuchten. Nach dem Zubettgehen Knie damit umwickeln und mit Woll- oder Flanelltuch umbinden. Nach Belieben im Laufe der Nacht wegnehmen und Knie trockenreiben.

*Nacken- und Kopfmassage* sowie Vibrieren wirken entspannend und fördern die Einschlafbereitschaft des Körpers.

*Wadenkrampf* verhindert das Einschlafen. Kräftiges Abklopfen löst die Verkrampfung innert kurzer Zeit.

*Kalte Füße* erwärmen sich durch lockeres Durchdehnen der Beine. Während einiger Minuten abwechselnd mit beiden Beinen wiederholen.

*Wechselfussbäder* tagsüber oder einige Zeit vor dem Zubettgehen lösen Verspannungen; auch wirksam gegen kalte Füße, am besten 7 Minuten in körperwarmem Wasser (ca. 37°), anschliessend 7 Sekunden in kaltem Wasser (ca. 16 bis 18°), ein- bis zweimal wiederholen; anschliessend eine Viertelstunde gehen.

Wesentlich zu erholsamem Schlaf trägt der *Bettinhalt* bei. Zu weiche Matratzen sind abträglich, weil sie nachgeben. Ein Brett unter der Matratze hemmt die Durchlüftung, selbst wenn es mit Löchern versehen wird. Auch kann es nicht auf die Reise mitgenommen werden. *Orthopädische Betteinlagen* in Form eines zusammenlegbaren Rostes sind für jedes Bett geeignet und können sogar auf die Reise mitgenommen werden, zusammengerollt leicht in einer Tasche unterzubringen.

*Trockenbürsten* mit anschliessendem Einmassieren eines stärkenden Kräuteröls wirkt sich ebenfalls entspannend und einschlaflördernd aus.

Alle kreislauf- und durchblutungsanregenden Übungen verbessern die Sauerstoffversorgung des Körpers, wirken entspannend und fördern Einschlafbereitschaft sowie erholsamen Schlaf.

\*

Den obenstehenden Artikel über «Einschlafhilfe» haben wir dem Büchlein «Mach mit, sei fit!» entnommen, das von Regina Wiedmer verfasst, von Paul Stämpfli illustriert und im WEPE-Verlag, 3012 Bern, erschienen ist. Es ist ein ausgezeichnete Ratgeber für eine neuzeitliche Lebensgestaltung und enthält 97 Zeichnungen zum bessern Verständnis des Textes.

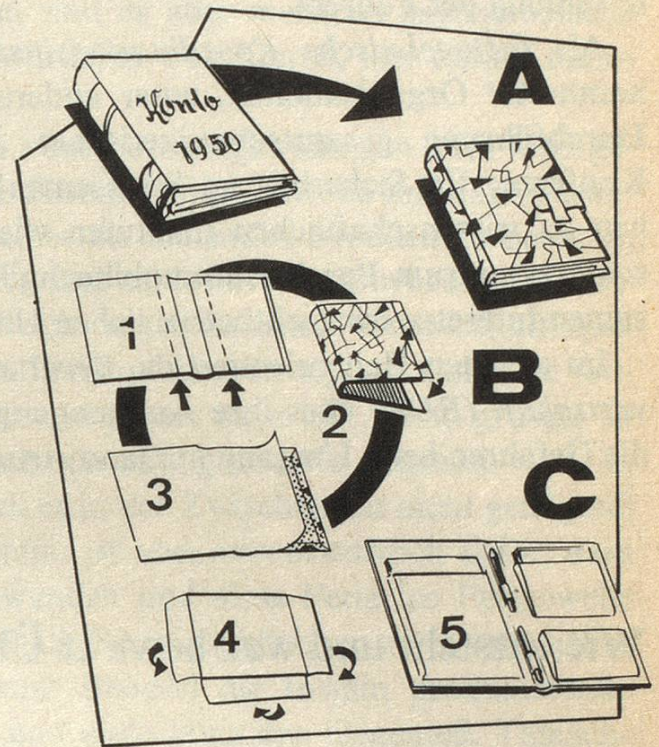
## Der Kampf um die Sicherheit des Menschen

Aus dem Jahresbericht der Schweiz. Beratungsstelle für Unfallverhütung (BfU)

6225 weniger Strassenverkehrsunfälle, 4308 weniger Verletzte und 271 weniger Todesopfer sind 1973 im Vergleich zum Vorjahre zweifellos das erfreuliche Resultat von Tempo 100, an dessen Einführung die BfU massgeblich beteiligt war. Die Forschungsarbeiten über die Auswirkung der Geschwindigkeitsbegrenzungen ausserorts und das analoge Problem in Ortschaften wurden weit vorangetrieben.

## Gut verwertet!

A – Eine solide Briefmappe aus einem alten, festen Bucheinband. B – Den Einband von etwaigen Blattresten säubern. Dann wird der Rücken innen mit einem Stück Plastikklein verklebt (siehe 1). Für die Aussenseiten nimmt man eine moderne, stärkere Plastikfolie. Sie wird etwas grösser geschnitten (2) und an allen Seiten 2 bis 3 cm eingeschlagen und verklebt. Die innere Verkleidung soll einfarbig sein und knapp die gesamte Innenfläche bedecken (3). Skizze 4 zeigt die Anfertigung der notwendigen Taschen für Briefpapier und Kuverts, welche ebenfalls aus Plastikmaterial bestehen. Auf dem Innenrücken werden für die Aufnahme von Kugelschreiber und Füllhalter kleine Laschen angebracht (5) und (C). Eine recht nützliche Bastelei!



Andere *Studien* bezogen sich auf das Mindestalter der Mofa-Lenker, die Sicherheitsgurtenbenützung, das Verhalten der Fussgänger am Zebrastreifen, die Schaffung zusätzlichen Lehr- und Lernmaterials für den Verkehrsunterricht und technische Sicherheitsprobleme verschiedenster Art. An der *Ersten Internationalen Konferenz über das Fahrerverhalten* (IDBRA) stand die Analyse der Überholunfälle im Mittelpunkt. Weiter nahm die BfU mit 370 *Gutachten* Stellung zu Fragen der Strassengestaltung, Signalisation, Beleuchtung, Sichtverbesserung und der Anlage von Kinderverkehrsgärten. Zudem wurden 336 Gefahrenstellen neu ermittelt.

Im Sektor *Sport* bezog sich die BfU-Tätigkeit vornehmlich auf die Verhütung von *Bade- und Skiunfällen*, worunter die Begutachtung von vier Schwimmbädern und neun Pisten, die richtige Einstellung von Sicherheitsbindungen, die Kennzeichnung rutschhemmender Skibekleidungsstoffe (19 Fabrikate), die Verleihung von Gütezeichen an 59 Skibindungen und die Herausgabe von über einer Million Merkblätter für Skifahrer und Badende.

Dem nicht minder folgenschweren *Unfallgeschehen im Haushalt* begegnete die BfU durch Dokumentationen für den Hauswirtschaftsunterricht, Herausgabe neuer Merkblätter und Lichtbilder sowie die Unterstützung des «Bundesgesetzes über die Sicherheit von technischen Einrichtungen und Geräten» in der Vernehmlassungsphase. Hauptakzente lagen bei der Unfallverhütung in Kollektivhaushalten, beim Obstpflücken, Umgang mit Motorrasenmähern und Feuerwerk.



Der Aufgabenkreis des um die Jahresmitte angegliederten *psychologischen Dienstes* erstreckte sich von allgemeiner Beratung über die zweckmässige Gestaltung von Informationsmaterial, die Planung von Verkehrserziehungsaktionen bis zu Analysen im Zusammenhang mit den Postulaten «Bessere Grundausbildung» und «Weiterbildung der Fahrer».

Als *fachtechnische Koordinationsinstanz* betreut die BfU sieben Sekretariate namhafter Organisationen, unter anderen das technische Sekretariat der mit der Durchführung gesamtschweizerischer Aufklärungsaktionen betrauten Schweiz. Konferenz für Sicherheit im Strassenverkehr (SKS). Ebenso enge Kontakte bestehen zu wissenschaftlichen Instituten wie ETH, EMPA, Alkohol- und Drogenforschungszentrum Basel, Automobiltechnikum Biel und zu den Betrieben im gemeinsamen Interesse der nichtbetrieblichen Unfallverhütung.

Im gleichen Heft orientiert die *Beratungsstelle für Unfallverhütung in der Landwirtschaft (BUL)* über ihre Anstrengungen zur Verbesserung der Weidzäune und die Gefahren beim Umgang mit landwirtschaftlichen Motorfahrzeugen.

## Wie entsteht und was bewirkt Übergewicht?

Jede Ernährungsart, welche dem Bedarf des menschlichen Körpers irgendwie nicht entspricht, ist auf die Dauer gesundheitsschädigend. Der Mensch ist zwar ziemlich anpassungsfähig in bezug auf die Art der angebotenen Nahrungsmittel. Aber in bezug auf die essentiellen, das heisst lebensnotwendigen Nährstoffe ist eine Anpassung nach unten ohne Gefahr für die Gesundheit nicht möglich. Ein ausgewachsener Mensch benötigt eine bestimmte Menge einer grösseren Zahl von Grundnährstoffen, welche nicht austauschbar sind, das heisst, nicht aus anderen Nahrungsbestandteilen hergestellt werden können. Das sind dreizehn Vitamine, vier Mineralstoffe und mindestens acht Spurenelemente sowie das Eiweiss. Umgekehrt ist eine Anpassung des Körpers an eine niedrige Kalorienzufuhr leicht möglich, indem die Gesamtleistung der Muskeln und die Wärmeproduktion eingeschränkt werden. Mit einem länger dauernden Überangebot an Kalorien kann der Körper aber nie anders fertig werden, als dass er den Überschuss in Form von Fett einlagert. In unserer technisierten Welt benötigt der Mensch für die Verrichtung von Muskelarbeit viel weniger Kalorien als unsere Vorfahren. Die Gewohnheit, viel zu essen, ist aber geblieben.

Das Übergewicht entsteht häufig bereits im Kindesalter, indem viele Mütter glauben, sie würden etwas Gutes für ihr Kind tun, wenn sie ihm möglichst viel zu essen geben. Auch heute noch sind diese Mütter stolz darauf, wenn sie das für sein Alter schwerste Kind in der ganzen Umgebung haben. Leider fügen sie aber auf diese Weise ihrem Schützling einen nicht wieder gutzumachenden Schaden zu. Die Zellenzahl des Fettgewebes vermehrt sich nämlich nur bis zum Ende des zweiten Lebensjahres. Je reicher die Nahrung war, desto höher ist in diesem Alter die Zellenzahl. Später können sich die Fettzellen nur noch vergrössern oder verkleinern. Mehr

als 70% der im Alter krankhaft fettsüchtigen Menschen waren schon als Kind übergewichtig für ihr Alter. Sie sind ein Mahnmal für eine fehlgeleitete Säuglingsernährung.

Die Pubertät ist eine weitere Gefahrenzeit, in welcher häufig der Grundstein zu einer späteren Fettsucht gelegt wird. Dabei sind es aber meistens psychologische Gründe, welche zum Vielessen führen. Es würde zu weit führen, hier darauf näher einzugehen.

Wer über dreissig ist und sich erst dann vom Normalgewichtigen zum Übergewichtigen entwickelt, der hat entweder tiefe Kümernisse, welche ihn dazu veranlassen, häufig und viel zu essen, um sich selber die fehlenden Freuden zu bereiten, oder aber der errungene Wohlstand bekommt ihm schlecht. Das Zuvielessen ist tatsächlich für viele zu einer Gewohnheit, vielleicht sogar zu einem Gesellschaftsspiel geworden. Jede Nahrungseinnahme hat eine Insulinausschüttung zur Folge. Je umfangreicher eine Mahlzeit ist und je mehr Kohlehydrate sie erhält, desto grösser ist die ans Blut abgegebene Insulinmenge. Wenn nun häufig und viel gegessen wird, so bleibt der Insulinspiegel dauernd erhöht, weil er in der Zwischenzeit nicht genügend Zeit hat, auf die Norm zurückzugehen. Insulin ist aber verantwortlich dafür, dass vor allem die Kohlehydrate in Fette umgewandelt und diese Fette ins Fettgewebe eingelagert werden. Die Entstehung der Fettsucht ist tatsächlich ein ganz natürlicher Vorgang. Sie beweist, dass die Drüsen, zum Beispiel die Insulin produzierende Bauchspeicheldrüse, noch normal arbeitet, und nicht etwa das Gegenteil. Tatsächlich sind Drüsenstörungen nur bei 1 bis 2% der Fettsüchtigen die Ursache ihrer Stoffwechselstörung.

Gesund ist jede Nahrung, welche reich an essentiellen Nährstoffen und arm an Kalorien ist, weil wir für das Zuviel an Kalorien keine Verwertungsmöglichkeit haben. Die Natur verschafft uns zuwenig Nahrungsmittel, welche bei niedrigem Gesamtkaloriengehalt so viele Vitamine und Mineralstoffe und zugleich einen so niedrigen Kaloriengehalt aufweisen, wie es für die meisten Leute optimal wäre. Damit man sein Gewicht konstant niedrig halten kann, gibt es heute keinen anderen Ausweg als konventionelle Menüs mit den essentiellen Nährstoffen so anzureichern, dass man auch mit der halben üblichen Portion die optimal notwendige Menge an lebenswichtigen Nährstoffen aufnimmt. Genau das wurde nun mit Contour realisiert.

Übergewicht führt in den meisten Fällen mit der Zeit zu Gefässschäden, Arteriosklerose, Diabetes und Herzinfarkt. An diesen Krankheiten sterben heute bei uns mehr Menschen als an allen anderen Todesursachen zusammen. Übergewicht ist das Gegenteil von Fitness. Fitness ist aber gleichbedeutend mit körperlicher Gesundheit. Es gibt kein höheres Gut als die Gesundheit. Mit Contour ist es leichter, den Körper gesund zu erhalten, als mit gewöhnlicher Nahrung. Dank unseren rasch steigenden Einkommen und dank der Zunahme des Lebensstandards kommen immer mehr Leute in die Situation, wo sie einen Teil des Vermögens investieren können. Ich kann diesen Investoren keinen besseren Rat geben als jenen, welcher als Slogan für die Nationale Ernährungswoche der USA im März 1973 gewählt wurde, nämlich: «Invest in yourself – buy nutrition.» Auf deutsch heisst das ungefähr: «Investiere in dich selbst – kaufe Nährwert.»

*F. Kieffer*

**Annemarie  
Froelicher**



Testen Sie sich selbst!  
Fahren Sie «comme il faut»?

**Das «A-c-i-f»-Testbuch**  
(= **A**uto fahren – **c**omme **i**l **f**aut)  
macht's möglich.

Macht aus Ihnen  
einen noch besseren Autofahrer.

Mit 100en von praktischen Tips  
für den Alltag in und mit dem Auto,  
inklusive «Autoknigge».

**Ich bestelle ....** Ex. «Auto fahren – comme il  
fait» à Fr. 16.80  
Lieferung gegen Rechnung Zb

Name, Vorname

Strasse

PLZ, Ort

Meine Buchhandlung, Ort

- Einsenden an Büchler-Verlag, Postfach 162,  
8028 Zürich

# Neuerscheinungen am Büchermarkt

## Albert Schweitzer im Emmental

Zum 100. Geburtstag von Albert Schweitzer, dem weltbekannten Urwalddoktor in Lambarene, hat Samuel Geiser die Korrespondenz seiner Tante Anna Joss, die in Kröschenbrunnen im oberen Emmental als Lehrerin tätig war, mit Dr. Schweitzer herausgegeben. Durch eine glückliche Fügung hatte Anna Joss das Büchlein «Zwischen Wasser und Urwald» in die Hände bekommen, das vom Wirken des Urwalddoktors berichtete und das gerade dann eintraf, als sie durch einen schweren Schicksalsschlag selber auf einem Tiefpunkt angelangt war. Von da an begann ihre Freundschaft und ihr jahrzehntelanges Wirken für die Werke des Urwalddoktors, der seine Gönnerin in der Schweiz zweimal besucht hat. In stiller, uneigennütziger Art hat sie durch tatkräftige Nächstenliebe das Wirken Albert Schweitzers unterstützt und die zahlreichen Briefe, die hin- und zurückflogen, zeigen, was auch in einem abgelegenen Winkel des Landes für ein weit entferntes Urwaldspital getan werden kann. Der Autor des Buches, ein Neffe von Anna Joss, hat durch einen kurzen Lebenslauf der Lehrerin die Korrespondenz in sympathischer Art ergänzt. Das Buch mit einem Vorwort von alt Bundesrat Wahlen ist im Rotapfel-Verlag, Zürich, erschienen. H. K.

## Politik aus Verantwortung

In einer kleinen Schrift hat Alfred A. Häsler eine grosse Anzahl von Reden und Aufsätzen von Bundesrat Friedrich Traugott Wahlen herausgegeben, die ganz grundlegende Stellungnahmen enthalten und zu den Ereignissen unseres Jahrhunderts wertvolle Aufschlüsse geben. Zeitgemässe Fragen wie die schweizerische Mitverantwortung für Gegenwart und Zukunft, zeitgemässe Neutralität, vom Geist des Bundesbriefes und ein Hinblick auf eine neue Bundesverfassung finden darin ebenso ihren Niederschlag wie das Verhältnis der Jungen zum Staat, die vierte Säule, Stadt und Land in unserer Zeit und wie wir Anlass zu Dankbarkeit haben. Ein kurzer Lebenslauf ergänzt das hochinteressante Buch, das im Friedrich-Reinhardt-Verlag, Basel, erschienen ist. H. K.

## Das Fiasko – die herrenlose Frau

Maria Scherer, die Autorin des vorliegenden Buches, das im Schweizer Verlagshaus AG, Zürich, erschien, ist eine schwedische Journalistin, die sich in ihrem Erstlingswerk mit den Auswirkungen der Emanzipation der Frau befasst. Sie vermittelt darin sehr konstruktive Gedanken, äussert Zweifel an der sogenannten vollen Befreiung der Frau durch die Frauenbewegung. Vor allem bezweifelt sie die sogenannte Freiheit auf sexuellem Gebiet, die an den Grundpfeilern der Weiblichkeit rüttelt. Sie setzt sich sehr für die Familie und Mütterlichkeit und insbesondere für die sogenannte «Nur-Hausfrau» ein, die durch die berufstätigen Frauen nicht frustriert werden, sondern sich in ihrer Tätigkeit behaupten soll. Nicht der Kampf, sondern einzig das tolerierende Miteinander der Geschlechter sei die sichere Garantie für eine neurosefreie, glückliche Gesellschaft von morgen. Mit einigen sehr weisen Sentenzen schliesst sie das Buch, das ein verantwortungsbewusstes Gegengewicht zu den für die absolute Emanzipation eintretenden Schriften bildet. Es ist ein Buch, das man unbedingt gelesen haben sollte. H. K.

## Sterben als Erlösung

Marianne Schmidt, eine bekannte, in Berlin geborene Journalistin, die sich vorwiegend mit menschlichen Schicksalen befasst, hat im vorliegenden Buch Schicksale von Kranken und Unfallopfern aus einer Neurochirurgischen Klinik untersucht, die dank der heutigen medizinischen Fortschritte zwar oft

# MACRAMÉ LANG

Anleitungen und Modelle



## Ein Sonderheft von LANG

mit leichtverständlichem Lehrgang  
mit Knüpfarbeiten aller Art  
mit vielen originellen Ideen

Dazu das speziell geschaffene Lang-Garn  
MACRAMÉ in 10 verschiedenen Farben,  
erhältlich in den Handarbeitsgeschäften.

Das Heft finden Sie im Fachgeschäft, oder  
wir senden es Ihnen direkt an Ihre Adresse  
bei Vorauszahlung von Fr. 6.50 auf Post-  
scheck 60-28.



**LANG & CIE.**  
**6260 REIDEN**

## MIKUTAN-

### Salbe

gegen Ekzeme und entzündete Haut, für  
die Säuglings- und Kinderpflege.

Preis der Packung Fr. 3.-

In Apotheken und Drogerien

Hersteller:

**G. Streuli + Co AG, 8730 Uznach**

### Ideales Geschenk

für jedermann

### Eta-Budgetkassette

für die übersichtliche Geldeinteilung Fr. 37.30  
(+Porto) mit Ausgabenbuch und Richtbudget

### Eta-Finanzmappe

das Geschenk für Brautleute. Sie enthält alles,  
was Verliebte über Geld wissen sollten.

Fachberatung für alle Haushaltfinanzfragen, Vor-  
träge und Kurse.

**Eta, Institut für Haushaltplanung, T. Frösch-Suter,**  
Postfach 56, 4800 Zofingen,  
Telefon 062 51 22 25, PC 46-4355

**Auch wir tragen die Frauen auf Händen!**



## Gewerbekasse in Bern

Handels- und Hypothekenbank, Bahnhofplatz 7, Tel. 031 22 45 11  
Agentur Steinhölzli, 3097 Liebefeld, Kirchstrasse 2 A  
(neben Brauerei Hess AG), Tel. 031 53 86 66  
Agentur Ostermundigen, Bernstrasse 32, Tel. 031 51 84 84

am Leben erhalten werden können, die aber nie mehr zu einem normalen Menschen werden, weil wichtige Gehirnfunktionen ausgefallen und sie selbst das Bewusstsein nicht mehr richtig wieder erlangt haben. In Gesprächen mit Ärzten und Schwestern beleuchtet sie die dramatische Entwicklung einzelner Fälle, in denen eine Sterbehilfe, die allerdings von den Ärzten abgelehnt wird, als humanste Lösung betrachtet werden muss. Die moderne Medizin hat viele Ärzte in ernste Gewissenskonflikte gebracht, und auch die Seelsorger werden mit diesen Problemen konfrontiert. Was auf diesem Gebiet in den letzten Jahren geschehen ist, das ist im vorliegenden Buche, das bei der Schweizer Verlagshaus AG, Zürich, erschienen ist, festgehalten. *H.K.*

## Weihnachten, wie es wirklich war

Das von Lieselotte Hoffmann verfasste Buch, das uns leider für eine rechtzeitige Besprechung vor den Festtagen zu spät zugeht, enthält eine Reihe historischer Ereignisse, die sich zur Weihnachtszeit zugetragen haben, so eine frühchristliche Weihnacht, die Kaiserkrönung Karls des Grossen und anderes bis zum ersten Christbaum. Das Büchlein, das im Friedrich-Reinhardt-Verlag, Basel, erschienen ist, wird auch an Weihnachten 1975 nichts von seiner Aktualität eingebüsst haben. *H.K.*

## Jener Nachmittag in Poschiavo

Was uns der rätoromanische Lyriker Andri Peer im vorliegenden Buch an Erzählungen aus seiner Heimat bietet, ist fesselnd und erfrischend zu lesen. Erinnerungen aus der eigenen Kindheit im Engadin klingen durch die ersten Erzählungen, dann folgt der Einzug der Fremdenindustrie; die Erlebnisse als Bube und später im Militärdienst wechseln mit einer humorvollen «Holzhackertherapie» und dem grossen Geschäft mit der Volkskunst. Mit «Schwierigkeiten eines Riesen» zeigt sich der Autor ganz auf der Höhe seiner Erzählerkunst, mit der er uns ein Stück Heimat in sympathischer Art näher bringt. Das Buch ist im Friedrich-Reinhardt-Verlag, Basel, erschienen. *H.K.*

## Das Alter hat eine Zukunft

Im Verlag der Verbandsdruckerei AG, Bern, ist ein Buch aus der Feder von Konrad Maurer erschienen, das sich sehr positiv mit den Problemen des Alters auseinandersetzt. Alle psychologischen, soziologischen und seelsorgerischen Gesichtspunkte werden darin besprochen und anhand von zahlreichen Beispielen und Begegnungen mit älteren Leuten lebensnah gestaltet. Auch der Stil des Buches ist abwechslungsreich, stammen die Beispiele doch aus Erinnerungen oder Briefen und persönlichen Begegnungen. Allen, die sich dem Alter nähern oder ältere Personen betreuen, kann das Buch, das in seinem menschlichen, warmen Ton anspricht, ein wichtiger Helfer sein. *H.K.*

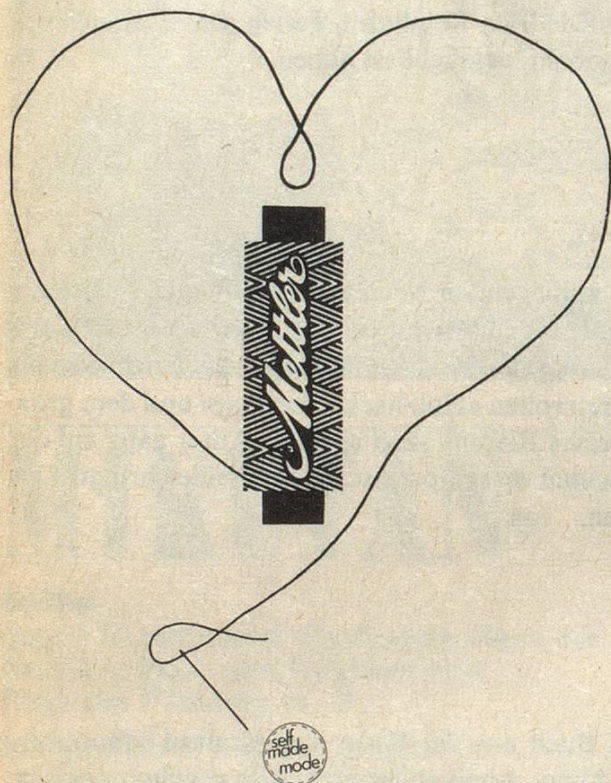
## Panorama Schweiz

Von der Schweizerischen Verkehrszentrale ist im Artemis-Verlag, Zürich, ein neues mehrsprachiges Buch über die Schweiz herausgegeben worden. Es enthält eine Reihe von Beiträgen von namhaften Autoren über allgemeine und gebietsweise Eigentümlichkeiten unseres Landes, ist reich bebildert mit kunsthistorischen und landschaftlichen Sujets und vermittelt somit sehr viel Wissenswertes über unser Land. Das sorgfältig bearbeitete Druckwerk entstand in der Druckerei Buehler+Co. AG, Wabern. Es besteht auch eine englische Ausgabe davon. Das ganze Werk ist eine hervorragende, gediegene Werbung für unser Land, die aber allen Empfängern grosse Freude bereiten dürfte. *H.K.*

## Teakplatte für die Hero-minute-Gerichte

Die Firma Hero hat sich eine ausgezeichnete Idee für ihre Hero-Gerichte in der Aluschale ausgedacht. Um diese, heiss wie sie sind, in der Originalverpackung auf den Tisch bringen zu können, hat sie eine Teakplatte anfertigen lassen, in deren Vertiefung die Aluschale genau hineinpasst und somit auch so auf den schön gedeckten Tisch kommen kann. Das neueste Diner-minute-Gericht der Hero sind Ravioli al Sugo mit einer herrlichen Fleischfüllung, die nicht nur rasch zubereitet, sondern auch hübsch serviert werden können, dank der Teakplatte.

H.K



Damit Nähen Spass macht



**swissa  
jeunesse**

Elegant, präzise, grundsolid – die Wahl der Zufriedenen

Verkauf durch den Fachhandel

**Aug. Birchmeiers Söhne  
Schreibmaschinenfabrik  
4853 Murgenthal – Tel. 063 9 24 24**



Roth-Käse ist gesund  
reich an wertvollem Eiweiss,  
ohne Kohlehydrate, hat  
leichtverdauliches Milchfett  
und Calcium und Phosphor  
und die ganze Naturkraft  
der feinsten silofreien Milch.

**Achten Sie auf  
Ihre Gesundheit!**

**IPASIN** -TONIKUM beruhigt Herz  
und Nerven – ist angezeigt bei  
Übermüdung, Nervosität, Zirkulations-  
störungen und Schlaflosigkeit

In Apotheken und Drogerien  
Kur Fr. 21.– / Fr. 11.70  
Pharma-Singer Niederurnen

# Ihr Staubsauger leistet wahre Wunder

wenn Sie ihm die neue, sensationelle Staubsaugerdüse Ro-Mag aufsetzen. SIH-geprüft und viermal mit der Qualifikation «sehr gut» ausgezeichnet. Dank fünf verschiedener Kopplungsmuffen zu jedem Staubsauger, gleich welcher Marke oder welchen Modells, passend.

**Auch tief eingetretene Fäden, Fusseln und gar Hundehaare werden von der Ro-Mag-Düse mühelos und in Sekundenschnelle weggesaugt!**

Denn die Ro-Mag-Staubsaugerdüse saugt nicht nur, sondern reinigt, bürstet und kämmt zugleich in jeder Richtung und bei jedem Arbeitsgang

**gleichermassen hoch- und kurzflorige Teppiche, Polstermöbel und Bodenbeläge jeder Art.**

Richtet den Flor wieder auf – die Farben leuchten wieder frischer!

*Beidseits der Saugöffnung angebrachte spezielle Kunstfaserpolyesterbürsten und richten den Flor auf, so dass die Saugkraft viel tiefer wirkt.*



*Verchromte Metallknöpfe seitlich ermöglichen müheloses Gleiten auf Hochflor sowie allen textilen und harten Bodenbelägen.*

Sie ist so gut, dass wir sie Ihnen auf unser Risiko und für Sie unverbindlich mit

### 8-Tage-Gratisprobe

liefern. Die beigelegte Rechnung gilt nur, wenn Sie uns die Ro-Mag nicht innerhalb von 8 Tagen wieder unversehrt zurücksenden. Profitieren Sie davon und senden Sie noch heute den Bestellschein an

**Mermod + Kaiser,  
Elektrofachgeschäft,  
Postfach, 8034 Zürich.**

## Ro Mag-Staubsaugerdüse erhöht den Wert Ihres Staubsaugers gewaltig.



*Flach kippbares Düsengelenk ermöglicht das Saugen auch unter niedrigen Möbeln.*

*4 zusätzliche Ansatzstutzen zum luftdichten Aufsetzen auf jede Art von Saugrohr oder Saugschlauch.*

**Zum Sonderpreis von nur Fr. 34.<sup>50</sup>**  
plus Fr. 2.50 für Versandkosten.

### Bestellschein

Senden Sie mir bitte

Ro-Mag-Staubsaugerdüse mit 4 zusätzlichen Ansatzmuffen zum Preis von Fr. 34.50 + Fr. 2.50 Versandkosten.

Bei Nichtgefallen behalte ich mir vor, die Ro-Mag innert 8 Tagen unversehrt wieder zurückzusenden. Andernfalls verpflichte ich mich, den Rechnungsbetrag innert 10 Tagen einzuzahlen.

ZF 20.1

Vorname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_



SCHWEIZ, LANDESBIBL.

FILIALEN-FAECHER  
3005 BERNAdressberichtigungen  
nach A1 Nr. 179, melden

## Frau N. Angliker (49) aus Olten durfte wieder mal so richtig schlemmern



Wem ist es bei all den feinen Sachen nicht ähnlich ergangen? Angefangen vom Weihnachtsmahl über das Silvesterbuffet bis zum Neujahrsessen, ... da konnte man doch einfach nicht widerstehen.

Einmal im Jahr zu schlemmern ist auch keine Sünde. Doch dann muss das Gewicht wieder um so mehr kontrolliert werden. Am besten und am einfachsten mit CONTOUR von Wander, den Fertigmahlzeiten mit nur 300 respektive 400 Kalorien. CONTOUR-Mahlzeiten enthalten die lebensnotwendigen Stoffe wie Eiweiss, Vitamine und Mineralstoffe in ausreichender Menge.

**Frau Angliker meint:** «Die Festtage waren wunderschön. Wir sassen wieder einmal alle beisammen und haben ein bisschen geschlemmert. Jetzt aber kontrolliere ich mein Gewicht wieder ganz genau, was mir dank CONTOUR wirklich leicht fällt. Ich ersetze während meiner Gewichtskontrolle pro Tag eine oder zwei Mahlzeiten durch CONTOUR-Mahlzeiten. So einfach ist das.»

**CONTOUR-Beratungsdienst Bern 031 45 73 88.**