

Objektyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **69 (1981)**

Heft 2

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.



# SGF Zentralblatt

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

Nr. 2, Februar 1981  
69. Jahrgang

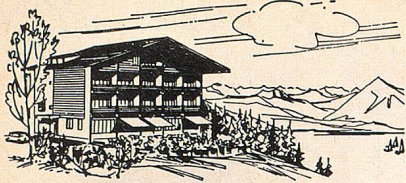
6433



Dies Briefling warfen sich in unser Land  
ich weiß;  
Sich mit Liebe & Tugend zu versehen zu haben  
wird glückselig.

A. Gschwind.





Die schönste Sonnenterrasse  
Ruhig – Heimelig – Preiswert

## Hotel-Restaurant Panorama

3656 Aeschlen bei Sigriswil

Familie Marg. Gantert  
Telefon 033 51 26 26

## MIKUTAN- Salbe

gegen Ekzeme und entzündete Haut, für die Säuglings- und Kinderpflege. Preis der Packung Fr. 3.50

In Apotheken und Drogerien

Hersteller:

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

## Inhaltsverzeichnis

Frauen als Sozialpionierinnen	
Frau Pfarrer	
Maria Rosina Gschwind	3
Dr. med. Anna Heer	6
Bertha Trüssel	10
Probleme unserer Frauenvereine	11
Zentralvorstand	12
Was sollen Jugendliche auswärts essen?	13
Brotprüfer am Werk	14
Für Sie notiert	15

## Raclette aus dem Tiefkühler

Das Schweizerische Tiefkühl-Institut (STI) informiert:

Dass in vielen Fällen Käse die Tiefkühltemperaturen gut erträgt, beweisen Tiefkühlprodukte wie zum Beispiel Chäschrüechli, Chäs-Plätzli, Pizzas.

Geriebener Käse leistet für den täglichen Gebrauch im \*\*\*Fach eines Kühlschranks gute Dienste.

Fondue-Mischungen und ein Sack mit geschnittenen Brotwürfeln machen es möglich, dass Sie jederzeit Lust auf ein Fondue haben dürfen.

Doch nun zum Raclette. Um den Raclettekäse, der zur Familie der Halbhartkäse gehört, im richtigen Reifegrad zu erhalten, benützen die Walliser den Tiefkühler. Wird ein ganzer reifer Laib gekauft, wandert die eine Hälfte sofort in den Tiefkühler, die zweite Hälfte wird nach dem ersten Raclette-Essen ebenfalls in die Tiefkühltemperaturen gebracht und ohne vorgängiges Auftauen in den Racletteofen gebracht.

Hartkäse sind für die Tiefkühlung

ungeeignet, weil sie bröckelig werden.

Weichkäse, dazu zählt man Camembert, Brie und andere, sollten vor der Tiefkühlung ihren vollen Reifegrad erreicht haben. Ein Nachreifen nach dem Auftauen ist nicht möglich.

Die Wiederverwendung von tiefgekühltem Käse ist denkbar einfach.

Geriebener Käse kann leicht im gefrorenen Zustand mit der Hand verrieben werden. Fondue-Mischungen werden ebenfalls noch gefroren mit der Hand «auseinandergezupft» und kommen mit dem kalten Weisswein in die Pfanne.

Wie erwähnt muss Raclettekäse vorgängig nicht aufgetaut werden. Ist letzterer jedoch bereits in Scheiben geschnitten, lässt man diese so weit auftauen, bis sie voneinander getrennt werden können.

Weichkäse lässt man bei Kühlschrank- oder Raumtemperatur sorgfältig auftauen, bis er die gewünschte Esstemperatur erreicht hat.

## Peddigrohr en gros

Diverse Grössen,  
vorteilhafte Preise,  
sofortige Lieferung

G. Scheidegger  
3250 Lyss

Tel. 032 845854

## Rheumaschmerzen?

Arthritis? Hexenschuss?  
Dann gleich

Dr. med. Knobels

## Knobelöl



mit der Heilkraft  
natürlicher  
Kräuterextrakte  
einreiben. Das  
fördert die Durch-  
blutung und akti-  
viert den Heilungs-  
prozess.

In Apotheken und  
Drogerien



## Ihre Hotels in Zürich

alkoholfrei, freundliche Atmosphäre

### Nähe Hauptbahnhof

**Seidenhof**, Sihlstrasse 7/9  
8021 Zürich, Telefon 01 211 65 44

**Rütli**, Zähringerstrasse 43  
8001 Zürich, Telefon 01 251 54 26

### Höhenlage

**Zürichberg**, Orellistrasse 21  
8044 Zürich, Telefon 01 252 38 48

**Rigiblick**, Germaniastrasse 99  
8044 Zürich, Telefon 01 361 42 14

**Zürcher Frauenverein für alkoholfreie Wirtschaften**





# Frauen als Sozialpionierinnen

Maria Rosina Hofer ward als sechstes Kind am 3. Februar 1841 in Biglen im Emmental geboren. Dort besass ihr Vater den Gasthof Zum Bären. Frühzeitig musste das kleine Mädchen in Haus, Hof und Wirtschaft tüchtig Hand anlegen. Erst neun Jahre alt, verlor Rosina den sehr geliebten Vater. Die Familie wurde auseinandergerissen, und Rosina kam zu ihrer verheirateten Schwester in den «Bären» nach Biglen. Nach einem Welschlandaufenthalt bei einer Lehrersfamilie, die ihr viel Anregung vermittelte, beschloss das intelligente Mädchen, Lehrerin zu werden und setzte ihren Willen trotz mancherlei Hindernissen durch. **1862 bestand Rosina das Primarlehrerinnenexamen mit Auszeichnung** und unterrichtete während vier Jahren mit grossem Erfolg in Steffisburg und Thun. Nach ihrer Verheiratung mit Rudolf Zeller nahm sie sich mit Freude und Hingabe der zwei Kinder ihres Gatten aus erster Ehe an, betreute dessen alte Eltern, arbeitete sich ins Geschäftsleben ein. Aber schon nach sechsjähriger glücklicher Ehe (ihr eigener Knabe war erst drei Jahre alt) ruhte die Erziehung der drei Kinder, die Führung des Geschäftes nebst dem Hauswesen und der Pflege des unheilbar erkrankten Gatten ganz auf ihren Schultern. Nach mehrjährigem, schwerem Krankenlager starb Rudolf Zeller anfangs Januar 1875. Obschon eine grosse Arbeitslast und Verantwortung Frau Zeller oblag, hatte sie während ihrer Ehejahre stets **Zeit gefunden zur geistigen Weiterbildung**. Neben eingehenden Studien der Klassiker beschäftigten sie namentlich Erziehungsfragen und Werke freireligiöser Richtung.

Im Konziljahr 1870 ward ihre Aufmerksamkeit auf einen Artikel gelenkt, der unter dem Titel «Studien und Kritiken» als Sonderdruck grosse Verbreitung fand. Der Verfasser, Paulin Gschwind, hatte sein Noviziat im Kloster Mariastein verbracht, seine Studien in Tübingen, München und am Priesterseminar Solothurn absolviert, zuerst als Vikar in Olten geamtet und war seit 1865 Pfarrer in Starrkirch. Die

Schriften «Das vatikanische Konzil und die Priesterehe» sowie «Die Priesterehe und der Zölibatszwang» zogen ihm die Exkommunikation von Bischof Lachat zu. Durch Vermittlung der solothurnischen Regierung sowie der Diözesankonferenz konnte Paulin Gschwind in Starrkirch weiteramtet. Sein mutiges Vorgehen legte jedoch den Grund zur Loslösung der christkatholischen Kirche in der Schweiz

## Frau Pfarrer Maria Rosina Gschwind

1841–1904



Gründerin  
und erste Zentralpräsidentin  
des Schweizerischen  
Gemeinnützigen Frauenvereins

vom Papsttum. Bischof Lachat selbst wurde am 20. Januar 1873 seines Amtes entsetzt. Gschwind arbeitete nun unaufhörlich am Ausbau der neugegründeten Kirche durch eine Reihe von Publikationen und gründete die «Katholischen Blätter», deren Hauptredaktion er übernahm.

Unter den vielen Glückwunschschriften an Paulin Gschwind befand sich 1872 nach seiner Lösung von der katholischen Kirche ein kur-

zer Brief von Rosina Zeller-Hofer. Dem Empfänger fiel er durch die klugen und tiefen Worte auf. Es entspann sich ein mehrjähriger schriftlicher Gedankenaustausch; **doch erst nach fünf Jahren lernten sie sich persönlich kennen**. Aus gegenseitiger Achtung und Hochschätzung keimte die Liebe, die Rosina Zeller begraben glaubte. Viele Hindernisse stellten sich jedoch einer Verbindung entgegen. Obschon die schweizerische Bundesverfassung von 1874 den römischen Bann von der Priesterehe genommen, obschon Gschwind selbst vor Jahren gegen den Zölibatszwang geschrieben, entstanden ungeahnte Schwierigkeiten. Kein Pfarrer wollte das Paar trauen. Monate vergingen, bevor sich Pfarrer Hassler in Olten endlich bereit erklärte, die Ehe einzusegnen. Zuerst hatten sich Volk und Gemeinde aus der jahrhundertealten Tradition befreien müssen. Selbst in Deutschland, wo der Altkatholizismus einen viel weiteren Umfang genommen als in der Schweiz, war damals die kirchliche Trauung eines Priesters noch verboten.

**Natürlich wirbelte diese erste Ehe eines christkatholischen Pfarrers, dazu noch mit einer Protestantin, viel Staub auf.**

Aber die Gemeinde erholte sich rasch von ihrem Schrecken und fühlte sich dann der fortschrittlichen Gesinnung halber stolz. Ein katholisches Pfarrhaus mit einer Frau Pfarrerin besass jetzt nur Starrkirch. Aber in vielen Kreisen wurde die Ehe noch als illegal betrachtet. Die Pfarrfrau war mancherlei Anfechtungen ausgesetzt und hatte keine leichte Stellung. In jener Zeit entstanden in den schlaflosen Nächten die sinnigen Mondgedichte, die sie viele Jahre später aus einem verborgenen Winkel der Schublade hervorzog, um sie ihren Vertrauten vorzulesen.

Mutig und tapfer kämpfte sich Rosina Gschwind mit ihrem Grundsatz: «Tue recht und scheue niemand», durch. In den achtziger Jahren herrschte in dem freisinnigen Olten ein fortschrittlicher Geist, der den geraden, festen Charakter dieser ausserordentlichen Frau bald zu



würdigen und schätzen wusste. Wiederholt gelangte die Aufforderung an sie, ihre Gedanken und Erfahrungen namentlich in Erziehungsfragen zu veröffentlichen. Ein Artikel im «Oltener Tagblatt»: «Charakterbildung in der Schule», fand grosse Anerkennung und lenkte die Aufmerksamkeit des kantonalen Erziehungsdepartements auf die Verfasserin.

Durch ihr bescheidenes Auftreten, ihr freundliches, gütiges Wesen eroberte sie bald die Herzen der Gemeindeglieder. Ihre Religiosität äusserte sich durch die Tat. Sie unterstützte die Armen durch werktätige Hilfe, stand den Bedrängten mit ihrem sachlichen Räte bei. Stets war sie zu jedem persönlichen Opfer bereit, obschon die mehr als bescheidenen Verhältnisse in dem einfachen Pfarrhaus der Gemeinde Starrkirch sie zur grössten Einschränkung nötigten. Aber Sparen und Einteilen hatten sie von frühester Kindheit an kennengelernt, und gerade die oft schwierigen Umstände weckten schlummernde Kräfte in ihr, die zum Segen der Allgemeinheit werden sollten.

Bei ihren Besuchen in den Arbeiterwohnungen fiel ihr das schlechte Aussehen ganzer Familien auf. Sie erkannte den Grund in der ungenügenden, einseitigen Ernährungsweise durch unrationelles Wirtschaften. Dieses Problem beschäftigte sie mehr und mehr und liess ihr keine Ruhe. Dann sah sie klar ihren Weg.

Neben der Erziehung ihrer drei Kinder (der zweiten Ehe entsprossen zwei Knaben), der Besorgung des Hauswesens und Gartens, den Pflichten der Gattin und Pfarrfrau verlegte sich die regsame Frau nun auf **eingehende Studien über Volkswirtschaft und Ernährungsfragen**. Sie studierte Kochbücher, verglich die verschiedenen Zubereitungsarten, stellte Berechnungen auf, sondierte die Volksernährungsmittel und deren Nährwert.

Die Anregung, die Frau Pfarrer Gschwind durch das Studium einschlägiger Literatur erhielt, veranlasste sie, ihre praktischen Kenntnisse zu erweitern durch einen Besuch der Kochschule von Frau Wyder-Ineichen in Luzern. Sie nahm an dem dortigen Lehrerinnenkurs teil, und zwar in einem Alter von 40 Jahren, der Einstellung und den

Vorurteilen der achtziger Jahre mutig Stand bietend. Wo nur nahm sie ihre Zeit her zu all den Aufgaben, die sich noch mehren sollten? Ihr reger Geist, ihre schnelle Auffassungsgabe, ihr ausserordentliches Gedächtnis, verbunden mit ihrem Wissensdrang und ihrer Schaffenslust, vor allem auch die praktische Veranlagung vermochten alle Schwierigkeiten zu überwinden. Wo es galt, hohe Ziele zu verfolgen, war ihre Energie unbesiegbare, obschon sie keineswegs über eine starke Konstitution verfügte. Früh bildete sich ein Emphysem, das sie sich durch Erkältung anlässlich ihrer Krankenbesuche im Winter in der weiten Umgebung der Gemeinde zugezogen. Später stellten sich schwere Gichtanfälle ein. Aber an sich selbst dachte Rosina Gschwind in allerletzter Linie.

**1885 begann ihr öffentliches Wirken.** Den ersten Vortrag über Ernährungsfragen hielt sie in der Schuhfabrik Bally in Schönenwerd. Dieser fand sowohl bei Arbeitgeber wie Arbeitnehmern solchen Anklang, dass er verschiedene Male wiederholt werden musste. Ja, die müden Arbeiterfrauen baten die Referentin, ihnen zwischenhinein noch abends im Schulzimmer der Gemeinde Aufklärungen zu geben. Das Pfarrhaus ward förmlich belagert; aus der engern und weitem Umgebung stellten sich Frauen ein, denen sie die Zubereitung einfacher, kräftiger Gerichte zeigte. Aus gewöhnlichen Kisten, mit Heu, Stroh oder Seegras und Zeitungen ausgefüllt, fertigte sie Selbstkocher an, damit die Arbeiterinnen vor ihrem Weggang aus dem Heim nahrhafte Eintopfgerichte zubereiten konnten, statt bei der Rückkehr schnell einen faden Kaffee und Kartoffeln auf den Tisch zu geben, welche die Familie ungenügend ernährten.

Nun war der Weg eröffnet. 1886/87 folgten zehn Vorträge zur «Hebung und Förderung des weiblichen Geschlechts» in Olten, Aarau, Lenzburg. Anfragen kamen von Zürich, Luzern, Bern und andern Orten die Menge. Die tapfere Vorkämpferin hätte sich verdoppeln und verdreifachen können.

Es war der richtige Moment, den empfänglichen Sinn der Frauen zu wecken. Das Bedürfnis nach sozialen Aufgaben drängte sich mächtig durch. So bedurfte es nur der Pio-

nierarbeit einer weitsichtigen, intelligenten und praktischen Frau, die verstand, am richtigen Ort anzufassen, mit klaren Augen mutig die Missstände aufzudecken wagte, welche sich durch die übernehmende Fabrikarbeit eingestellt hatten.

**Mit der ganzen Glut ihrer Überzeugung setzte sich Frau Pfarrer Gschwind für die Pflege der Volksgesundheit, für die hauswirtschaftliche Ertüchtigung der Mädchen aller Kreise, für die Hebung und Festigung des Familienlebens ein.** Die Vorträge riefen einen wahren Sturm der Begeisterung hervor. Bald hiess es landauf, landab: «D'Fraue wallfahret zu der Pfarreri vo Starrkirch.»

Mit den sachlichen, bestimmten Ausführungen, den einfachen, klaren Hinweisen, mit der aus dem Herzen kommenden Freundlichkeit wirkte die schon äusserlich imponierende Erscheinung ganz ausserordentlich auf die Frauenwelt. Aber auch die Männer erkannten bald den Weitblick der klugen Frau. Die freien Reden, stets in ihrem lieben «Bärndütsch», mit Temperament und Humor gewürzt, die sie im Schosse der Gemeinnützigen Gesellschaft hielt, wurden zum erhebenden Genuss. Zwar sah das männliche Geschlecht nicht ganz neidlos der Entwicklung der Dinge zu. Dies geht aus einem Artikel des «Oltener Tagblattes» hervor. Der Verfasser meint ironisch: «Wären die Vorträge der Naturwissenschaftlichen Gesellschaft ebenso gut und klug aufgebaut und noch dazu unterhaltend wie diejenigen der geistsprühenden Starrkircher Pfarrfrau, würden sie mehr Hörer anziehen.» In Aarau, dann in Zürich durch Herrn Rektor Ebersold ward sie wiederholt um ihr Manuskript zwecks Veröffentlichung gebeten. Sie gelangte jedoch nie zum Niederschreiben, da sie eine Rede oder einen Vortrag nur anhand von einigen Notizen ganz frei und spontan gestaltete, stets der Zuhörerschaft angepasst.

Es ist leicht verständlich, dass solch geistig hervorragende Frau mit tatkräftiger Energie und idealer Lebensauffassung, nebst praktischem Sinn, ausgerüstet mit scharfem Blick für die sozialen Missstände, aber auch mit voller Bereitschaft, mitzuwirken und mitzuhelfen an der Hebung derselben, **die gebo-**



**rene Führerin der suchenden Frauenwelt** schien.

In der denkwürdigen Versammlung vom 18. März 1888 ward auf Vorschlag von Frau Pfarrer Gschwind **die Gründung des Schweizerischen Gemeinnützigen Frauenvereins beschlossen.**

«Eure Stärke liegt auf gemeinnützigem Gebiet. Beginnt eure Arbeit damit, dass ihr das Übel an der Wurzel fasst. Eine bessere Ausbildung des weiblichen Geschlechtes ist das Notwendigste. Trägt Bausteine herbei zum Aufbau eines schönern und bessern Ganzen; euer Ideal sei: Sittlichkeit, Häuslichkeit, die glückliche Familie.»

Gegen ihren Willen und ihre innerste Überzeugung wurde Frau Pfarrer Gschwind von den versammelten Frauen zur Präsidentin des neu gegründeten Vereins ernannt. Sie hob das Kind aus der Taufe, gab dem Verein den Namen mit dem Motto, auf welchem sie oft ihre Vorträge aufbaute:

«Gib dem Dürftigen ein Almosen,  
Du hilfst ihm halb;  
Zeige ihm, wie er sich selbst helfen kann,  
Du hilfst ihm ganz.»

Frau Gschwind redigierte anfänglich den Quartalbericht. Sie erliess Aufrufe und Berichte zur Aufklärung über Ziel und Zweck des Vereins, um überall im Schweizerland Mitglieder und Freunde zu gewinnen. Sie entwarf den Plan zur Gründung einer Haushaltungs- und Dienstbotenschule, wofür sie sich mit der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft in Verbindung setzte. Sie warb persönlich beim Eidgenössischen Volkswirtschaftsdepartement und der aargauischen Regierung um finanzielle Unterstützung. Wer hätte ihren überzeugenden Worten, ihrem Eifer für die gute Sache widerstehen können! Es brauchte der Initiative dieser starken Persönlichkeit, um die noch ängstlich zurückhaltenden Frauen aufzurütteln, die Vorurteile der massgebenden Instanzen zu überwinden.

**Aber gerade ihre ideale Lebensauffassung, ihr Schaffensdrang, ihre Stärke in individuellen Erziehungsfragen zeigten Frau Pfarrer Gschwind, wo ihr eigentliches Wirkungsfeld lag.** Dies veranlasste sie, nachdem sie den Verein in die richtige Bahn gelenkt, schon nach Jahresfrist eine

Wiederwahl als Zentralpräsidentin abzulehnen und dafür die ihr gleichgesinnte Frau Villiger-Keller vorzuschlagen. Ihr weitblickender Geist, ihr klarer, praktischer Sinn betreute den Verein stetsfort und legte den Grundstein zu dessen Entwicklung. Immer ward ihr sachlicher Rat vom Vorstand eingeholt. Sie war Mitglied der Krankenpflegekommission der Schweizerischen Pflegerinnenschule. Von ihr und Frau Villiger-Keller ging die Idee zur Gründung der Seminarien zur Ausbildung von Haushaltelehrerinnen aus. Bis zu ihrem Tod amtegte sie als Mitglied der Haushaltungskommission und als Expertin des Haushaltungslehrerinnenseminars in Bern.

Besonderen Wert legte sie auf die gründliche Ausbildung von Hausangestellten und namentlich auch Köchinnen sowohl für den Privathaushalt wie für Hotels. Die Ertüchtigung guter Dienstboten betrachtete sie als eine der wichtigsten Aufgaben auch vom volkswirtschaftlichen Standpunkt aus. Ihrer tätigen Initiative, die keinen Bittgang bis zu den obersten Behörden zur Erreichung ihres Zieles scheute, waren die Gründung der Haushaltungsschule in Buchs und die Errichtung einer Dienstbotenschule in Lenzburg zu verdanken. Mit unermüdlicher Ausdauer verfolgte sie ebenso den Plan einer Schule des Vereins, in welcher weibliches Personal mustergültig in den verschiedenen Gebieten des Hotelwesens ausgebildet werden sollte, um damit die schweizerische Fremdenindustrie zu heben und vorbildlich zu gestalten sowie befähigten Töchtern einen reichen Wirkungskreis zu schaffen. Leider scheiterten alle diese Bestrebungen, die sowohl von Fräulein Trüssel wie namentlich auch von Herrn Baur, Hotel Baur au Lac, aufs wärmste unterstützt wurden, an dem Verhalten des Schweizerischen Hotelier- und Wirtevereins. Hätte man damals mit etwas mehr Weitsicht versucht, den Dienstbotenstand zu heben, würde kaum je ein Mangel an schweizerischen Hausangestellten eingetreten sein. Viel Missstände und Einseitigkeit, auch die Missachtung der hauswirtschaftlichen Tätigkeit als Beruf wären wahrscheinlich verhindert worden.

**Im Jahre 1889 gelangte ein Ruf der neu gegründeten christ-**

**katholischen Gemeinde Kaiseraugst an Herrn Pfarrer Gschwind.**

So siedelte die Pfarrfamilie von Starrkirch an den Rhein hinunter. Der Abschied von der altvertrauten Gemeinde, von den zahlreichen Freunden in Olten fiel beiden Gatten sehr schwer. Besonders Frau Pfarrer hatte dort viele gleichgesinnte Frauen durch ihre Vorträge und Kurse gefunden und ward stets um Rat aufgesucht. Aber mit dem Umzug sah sie die Verwirklichung eines längst gesteckten Ziels vor sich, das sie still, aber mit ihrer gewohnten zähen Ausdauer verfolgt hatte. Das idyllische, auf hohem Felsen am Ufer des Rheins gelegene, frisch renovierte Pfarrhaus bot ihr **die Möglichkeit zur Gründung einer eigenen kleinen Haushaltungsschule.** Als Mutter, wie schon als Lehrerin, verstand sie, in ihrer Erziehung Liebe mit Strenge zu vereinen, und gewann dadurch den besten Einfluss auf die Entwicklung ihrer Söhne. Sie war die Seele des Heims, der belebende Mittelpunkt, aber auch die Vertraute der Jugend. Bei allem Idealismus blieb sie stets die praktische Natur mit gesundem Menschenverstand, die eine Aufgabe klar und nüchtern durchzudenken und danach auszuführen vermochte. So drängte es sie, ihre Kräfte, ihre erzieherischen Fähigkeiten ganz der hauswirtschaftlichen Ausbildung des weiblichen Geschlechtes zu widmen.

In ihrer zweckmässigen Ausgestaltung boten die vorbildlichen Kurse die beste Grundlage zur hauswirtschaftlichen Ertüchtigung junger Töchter. Grosser Wert wurde auf die richtige Zusammenstellung des Speisezettels gelegt. In diesem mussten alle Nährwerte enthalten sein, ohne dass man sich mit Kalorienberechnung plagte, oder die Aufstellung eines Budgets auf der Basis der damaligen Einkommen, wobei die praktische Lehrerin stets die kleinen im Auge behielt: «Vergrössere chönned er ech immer.» Ihre volle Aufmerksamkeit galt der Restenverwendung, der Benutzung der Kochkiste, die besonders Müttern mit kleinen Kindern, Berufstätigen wertvolle Dienste leistet, der Konservierung von Obst und Gemüse, welche noch in den Anfängen steckte, aber auch dem Backen im eigenen Haushalt. Studiert man die Kochbücher des vorigen Jahrhunderts und stellt Vergleiche an,



fällt vor allem die zweckmässige Zusammenstellung ihrer Rezepte bei sparsamster Verwendung der Zutaten ins Auge. Deshalb fand ihr Kochbüchlein für einfache und besere Küche sehr grossen Absatz. Es lag ganz in der mütterlichen Natur von Frau Pfarrer Gschwind, junge Mädchen für das Leben und seine mannigfaltigen Anforderungen auszubilden. Lange bevor das Wort «Lebenskunde» auf den Lehrplänen erschien, regte sie Diskussionen über Fragen und Probleme an, welche die Jugend zu allen Zeiten beschäftigt haben. Stets erinnerte sie sich der eigenen schweren Jugend,

der Entbehrungen, der Kämpfe, des Ringens in ihren Ausbildungsjahren. Deshalb nahm sie sich der Einsamen, der unter dem Druck schwieriger Familienverhältnisse Stehenden, der Benachteiligten besonders liebevoll an. Wohl konnte ihr offenes Wort bei solchen, welche die Wahrheit nicht vertrugen, Anstoss erregen. Vielen mag ihr gerades, natürliches Wesen nicht gepasst haben. Es fehlte ihr nie an Anfeindungen und bitteren Kränkungen. Aber sie stand so positiv im Leben, sie glaubte so unbedingt an das Gute im Menschen, dass sie sich über derartige Angrif-

fe oder über ein Verkennen ihres Tuns und Handelns hinwegzusetzen vermochte. Der unerwartet plötzliche Tod von Frau Pfarrer Rosina Gschwind am 10. Mai 1904 in ihrem 64. Altersjahr bedeutete einen tief schmerzlichen Verlust nicht nur für die engere Familie und den weitem Freundeskreis – das ganze Schweizerland trauerte um eine seiner wertvollsten und markantesten Persönlichkeiten der Zeit.

*Aus «Frauen dienen der Heimat» von Frieda Huggenberg*

«Ich glaube, dass in reiner, tiefer Liebe eine unendliche Fülle von Kraft und Segen ruht; dass wir mit einer solchen im Herzen alles vermögen.»  
*Anna Heer*

Zu Füssen des Solothurner Jura, in Olten, wurde Anna Heer am 22. März 1863 geboren. Ihr Vater war ein kleiner Fabrikant. Viele jüngere Geschwister umgaben das körperlich zart gebaute, aber widerstandsfähige, geistig lebhaft und reichbegabte Kind. Auf die Primarschule in Olten folgte die Bezirksschule in Aarau, bis Anna Heer mit 16 Jahren nach Zürich kam, um sich an der Kunstgewerbeschule im Zeichnen auszubilden. Sie fand Aufnahme im Hause des damaligen Erziehungssekretärs K. Grob. Die geistig rege und lebhaft Atmosphäre dieses Hauses mit seinem wachen Interesse für Probleme aller Art und ganz besonders für das der Frauenbildung mag wesentlich dazu beigetragen haben, das junge Mädchen auf die Bahn eines wissenschaftlichen Berufes zu drängen.

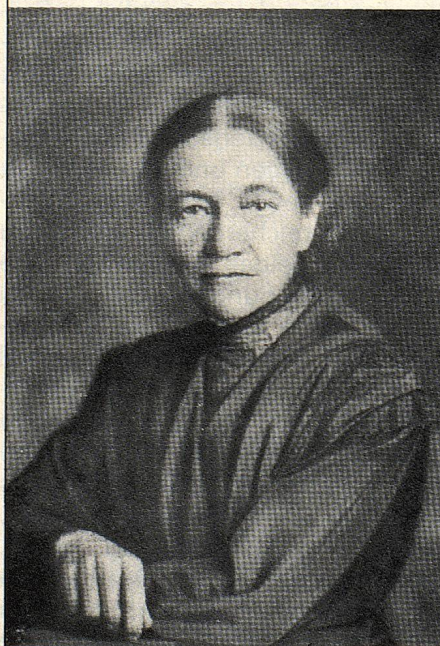
Sie trat in das zürcherische Lehrerinnenseminar ein und bereitete sich dann auf die Matura vor, um Ärztin zu werden. – Aus der sie mit Liebe und Fürsorge umgebenden Häuslichkeit im Grobschen Familienkreis, dem dort herrschenden strengen Arbeits- und Pflichtleben nahm sie Kraft und Erholung zugleich und konnte mit der ihr eige-

nen Energie und Vielseitigkeit ihrem Studium obliegen. Von ihrem väterlichen Freund erzählte sie einmal: «Wenn es in seiner Macht gelegen hätte, so hätte er mir wohl eine kräftigere Konstitution für die neue Laufbahn mitgegeben. Denn im Interesse der guten Sache, für die er das Frauenstudium hielt, sollten die Medizinerinnen das Gros-

der Medizinstudenten an Leistungsfähigkeit übertreffen, was ohne eine gute physische Grundlage nicht möglich ist. Doch wagte er es mit der «Kleinen» –.» Und sein Vertrauen wurde nicht enttäuscht; mit beispielloser Zähigkeit, mit klarem Blick für das jeweils Notwendigste, mit der Konzentration, mit der sie an jede Aufgabe ging und die später in der Ausübung ihres Berufes und der Bewältigung ihrer enormen Aufgaben wohl das tiefste Geheimnis ihrer grossen Leistungsfähigkeit war, überwand sie jede Schwierigkeit ihres anstrengenden Studiums, ohne je ein Versagen der Kräfte zu fühlen. **Im Jahr 1888 erwarb sie nach fünfjährigem Studium an der Universität Zürich das ärztliche Diplom für das Gebiet der Eidgenossenschaft und 1892 den Dokortitel aufgrund ihrer Dissertation über «Schädelbasisbrüche».** Schon während ihres klinischen Semesters bekennt sie, «dass die Chirurgie unserer Tage, die in den letzten Jahrzehnten so gewaltige Fortschritte gemacht hat, trotz mancher blutigen und besonders anfangs aufregender Szenen, ihr am meisten imponiert, sie mächtig begeistert habe.» Und sie äussert den Wunsch, falls «ihre Hand sich als geschickt genug erweisen sollte», der Chirurgie in ihrem Beruf eine wichtige Rolle einzuräumen, da es an Gelegenheit dazu auf dem Gebiet der Frauen- und Kinderkrankheiten nicht fehlen werde.

Nach abgeschlossenem Studium erweiterte sie ihre Kenntnisse

**Dr. med.  
Anna Heer  
1863–1918**



*Mitbegründerin  
und erste Chefärztin der  
Schweizerischen  
Pflegerinnenschule Zürich  
von 1901 bis 1918*



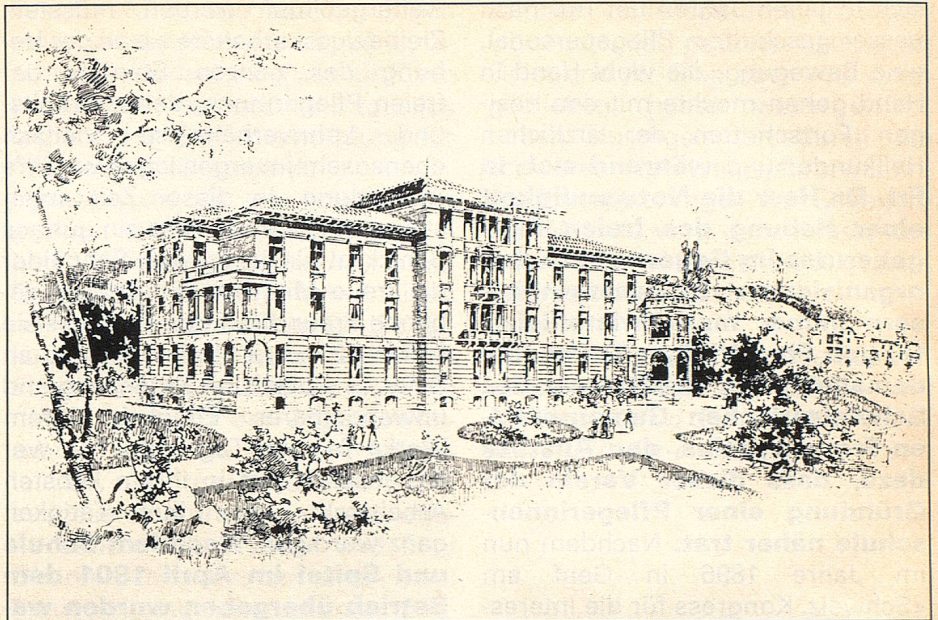
durch Studienreisen nach London, Paris, Wien, Berlin, Tübingen, nahm teil an ärztlichen Spezialkursen und bildete sich hauptsächlich noch aus in chirurgischer Gynäkologie und Geburtshilfe.

Ebensowenig wie während der Studienjahre verfiel sie auch auf Reisen der beruflichen Einseitigkeit; sie förderte ihre Sprachkenntnisse, ganz besonders in Englisch und Italienisch, genoss die Eigenart jedes Landes in Kunst und Natur und kam stets reich beladen mit neuen Eindrücken und Anregungen ins liebe, alte Zürich zurück.

### **Dort eröffnete Anna Heer 1889 ihre Praxis, und zwar damit,**

dass sie ihrer älteren Freundin und Kollegin Frau Dr. Heim die Patienten abnahm, während diese durch Familienzuwachs an der Ausübung des Berufes verhindert war. Kurze Zeit wohnte sie an der Talgasse, zog aber dann bald in das heimelige Grobsche Haus an der «Unteren Zäune», aus dem so viel Liebe, Güte und viel tapferes Arbeiten ihren Segen in die Welt hinaus schicken sollten. Ihre Arbeit nahm rasch zu und dehnte sich derart aus, dass sie sich bald genötigt sah, sich auf das Spezialgebiet der Frauenkrankheiten zu beschränken, wobei sich ihre Praxis über die ganze Schweiz, ja bis ins Ausland erstreckte. In diesen ersten Jahren hielt sie für die Zürcher Frauen **«Kurse über häusliche Krankenpflege»**, die sehr beliebt waren und sie rasch bekannt machten. Wohl mögen ihr reiches Wissen, ihr scharfes Urteil, ihr sicheres Beherrschen der Technik, ihre grosse Gewissenhaftigkeit den Patienten gegenüber, ihre Erfolge bei operativen Eingriffen ihren Ruf begründet haben. Aber all das fanden die Frauen auch in gleich hohem Masse bei männlichen Ärzten. In dem Umstand, dass sie Frau war, so ganz und gar Frau war und blieb, muss wohl der tiefere Grund ihrer Anziehungskraft, ihres enormen Einflusses gelegen haben. Was Frau Dr. Heim vor ihr als das Geheimnis ihrer grossen Erfolge auf dem Gebiet der Frauenkrankheiten bezeichnet hatte, traf auch bei ihr zu: Zur Ärztin, zur Frau kamen die Frauen mit ihren Leiden ungehemmter, freier, und deshalb allermeistens früher als zum männlichen Helfer.

Ein eigenartiger Zauber ging von der kleinen, schwächtigen Frau



Pflegerinnenschule und Frauenspital des SGF Zürich zur Zeit von Dr. Anna Heer

aus. **Und unvergesslich wird jedem der erste Eindruck bleiben, den er von ihr empfangen hat,** ganz besonders den Schwestern der späteren Pflegerinnenschule, denen sie für so viele Jahre Führerin und treue Beraterin wurde. Am besten scheint ihr Bild wiedergegeben in einigen Sätzen aus einem Nachruf, den E. N. Baragiola ihr, «der Tüchtigen, Trefflichen», einige Tage nach ihrem Tode in der «Neuen Zürcher Zeitung» gewidmet hat: «Eine kleine, bewegliche Gestalt. Unscheinbar? – Vielleicht in ihrem Äusserlichen. Nicht in dem Äusseren, das schon ganz Inneres bedeutet; nicht in den klugen Augen, nicht in der klaren, von warmbraunem Haar eingefassten Stirne, nicht in der straffsehnigen, durch ärztliche Feinarbeit geadelten Hand, nicht in dem klangschönen Alttimbre ihrer Stimme, dem deutlich artikulierten, traulich kadenziierten Wort. So, näher geschaut und gehört, war sie auch in ihrem Äusseren bedeutsam, und es konnte nicht anders sein bei der Kernigkeit, der Klarheit, der hingebenden Tatkraft, die ihr eigen war. Eine in natürlicher Schlichtheit herrliche Frau. Um jedes, auch kleine Leiden besorgt, und doch im Erstreben nur aufs Grosse und Wesentliche gerichtet – eine Vernunft hoher, vornehmer Art, nicht etwa bloss gesteigerter gesunder Menschenverstand, kennzeichnete und leitete sie; eine Vernunft ähnlich lichter, lebendigster Weisheit.»  
Dermassen ausgerüstet mit selten

reichen Gaben des Geistes und der Seele, stand die schmale, zarte Frau in einem Wogenmeer von Pflichten und Aufgaben, unter denen sicher mancher Mann zusammengebrochen wäre. Aber ihre Seelenruhe überwand alle Erschwerung, bestand jede Anforderung. Als in jenen Jahren die Forderung des Achtstundentages auftauchte, lauschte sie diesem Ton mit dem Ausdruck eines Kindes, dem man Märchen erzählt. **Ihr Arbeitstag zählte nie weniger als 16 bis 18 Stunden, und wie oft 20 und darüber!** Nur dank der völligen Wunsch- und Bedürfnislosigkeit für ihre eigene Person, nur dank der restlosen Hingebung an ihre Aufgabe, an ihre leidenden Mitmenschen, konnte sie das vollbringen, was sie vollbracht hat. Sie lebte ihre Grundsätze, vielleicht kaum wissend, dass es Leute gab, die so etwas Grundsätze nannten; sie lebte sich selbst, ihr eigenstes Leben, und das war Arbeit, Pflichterfüllung, Selbstlosigkeit, Treue, Liebe. Bedeutsam für ihre spätere Lebensaufgabe, ja für ihr eigentliches Lebenswerk wurden die Erfahrungen, die sie am Bette ihrer Kranken, im Privathaus wie im Spital sammelte in diesen ersten Jahren ihrer Praxis. Wie oft erlebte sie, dass mangelhafte, ja schlechte Pflege den Kranken ihre Leiden noch erschwerte, statt sie zu erleichtern, und dass die Erfolge der ärztlichen Behandlung gefährdet wurden durch schlecht vorgebildete Pfleger und Pflegerinnen. Überall regte



sich in jenen Jahren der Ruf nach besser geschultem Pflegepersonal, eine Bewegung, die wohl Hand in Hand gehen mochte mit den riesigen Fortschritten der ärztlichen Heilkunde; und **während sich in Frl. Dr. Heer die Notwendigkeit einer Hebung des freien Pflegeberufes im Gegensatz zu den organisierten Schwesternhäusern immer mehr kristallisierte, gab Frau Villiger-Keller, die damalige rege Präsidentin des Schweizerischen Gemeinnützigen Frauenvereins, den Anstoss dazu, dass dieser Verein der Gründung einer Pflegerinnenschule näher trat.** Nachdem nun im Jahre 1896 in Genf am «Schweiz. Kongress für die Interessen der Frau» Frl. Dr. Heer und Frau Monneron-Tissot in zwei bedeutsamen Referaten energisch für diese Forderungen eingetreten waren, fand die Sache allgemeine Unterstützung, und der Stein kam ins Rollen. Wie energisch und wie zielbewusst Frl. Dr. Heer hier arbeitete, kann nicht genug hervorgehoben und bewundert werden. In allen grösseren Schweizer Städten hielt sie Vorträge, begeisterte die Schweizer Frauen für ihren Plan und erschloss die nötigen Hilfsquellen. Hand in Hand mit der Schaffung einer Schule mit eigenem Spital gingen die Vorarbeiten für die Gründung des Krankenpflegebundes aus der Erkenntnis heraus, dass nicht nur neue Kräfte herangebildet, sondern die schon vorhandenen zusammengefasst und

weitergebildet werden müssten. Zielbewusst arbeitete sie an der Hebung des ganzen Standes der freien Pflegerinnen, deren Arbeits- und Lohnverhältnisse vielfach ebenso sehr im argen lagen wie ihre Ausbildung. In dieser Zeit angestrengtester Arbeit liess ein gütiges Schicksal sie in Frl. Ida Schneider die treue Mitarbeiterin und hingebende Freundin finden, mit der sie fortan 22 Jahre hindurch, Seite an Seite, in glücklicher Ergänzung und unwandelbarer Einigkeit ihrem Werke Tag um Tag lebte. Nur wer sie gesehen hat in ihrem liebsten Arbeitsfeld, kann ihre Tätigkeit ganz würdigen. **Nachdem Schule und Spital im April 1901 dem Betrieb übergeben worden waren,** steigerte sich ihre Arbeitslast noch, aber auch ihre Arbeitskraft: mit Leib und Seele stand sie auf ihrem Posten. Sie trat mit Bedauern von ihrem langjährigen Unterricht in Hygiene an der Höheren Töchterchule und am Lehrerinnenseminar Zürich zurück, um sich voll und ganz ihren eigenen Schülerinnen widmen zu können. Nach einem für beide Teile gleich mühsamen Tagewerk gab sie oft in den späteren Abendstunden noch den theoretischen Unterricht, und wenn manches des Gebotenen nicht mehr so recht in die Köpfe der schläfrigen Schwestern wollte, so gab es doch Dinge, die sie mit solcher Energie einzuprägen verstand, dass viele der Schwestern sich noch nach 20 und mehr Jahren lebhaft ihrer erinnern, sooft das Leben sie ihnen gegen-

überstellt. «Die Kleine» nannten sie die Schwestern und die Ärztinnen, nicht aber mit einem missachtenden Klang in diesem Wort, sondern man fühlte wohl, wieviel Respekt, wieviel Verehrung darin lag, wie gut alle wussten, wie gross «die Kleine» war. Unvergesslich bleibt sie jeder Schwester auf ihren Gängen durch die Krankenzimmer; in ihrer stillen Ruhe und Gleichmässigkeit, unvergesslich in ihrer konzentrierten Geschlossenheit und Sicherheit am Operationstisch, im Gebärsaal. Da war sie wahrhaft grossartig, und zu jeder Stunde kann die Chronistin die zarte, weisse Gestalt vor sich sehen mit den glühend dunklen Augen, den rasierten und schönen Händen, wie sie im Augenblick des operativen Eingriffes an ihre Aufgabe trat. Das war Wille und Seele zugleich. Da war aber auch stets das Bewusstsein der Grenzen ihres Könnens. Nie unternahm sie aus ärztlicher Freude an einem Fall oder gar aus Ehrgeiz eine Operation, der sie sich nicht voll und ganz gewachsen fühlte, nie versuchte sie etwas. Aber noch einen Namen hatte sie, unsere Chefärztin, den sie sich zugezogen hatte durch die zarte, nie aufdringliche Art ihrer Verordnungen: **«Man könnte (es Spurli) von diesem oder jenem geben.»** Wie bald hiess sie da «Das Spurli». Unheimlich eindringlich wusste sie fehlbaren Schwestern zuzureden, unermüdlich ermahnte sie zu äusserster Gewissenhaftigkeit und Pflichttreue, immer wieder geltend machend, wie verhängnisvoll die kleinste Unterlassung, die scheinbar unbedeutendste Nachlässigkeit gerade in der Krankenpflege werden kann. Sie hatte eine gewisse Art, die Schwestern, die ja fast alle bedeutend grösser waren als sie, mit etwas geneigtem Kopf und einem leisen Kopfschütteln anzusehen, das weit tiefer empfunden wurde als die grösste Strafpredigt. Sie litt ganz besonders unter jeder Disziplinlosigkeit, konnte sich absolut nicht in die oft allzu lebenslustigen Wünsche und Ansprüche der jungen Schwestern ausserhalb ihres Berufes finden und konnte nicht verstehen, dass eine Frau bei der Ausübung eines so vielseitigen Berufes nicht volle Befriedigung finden konnte. Sie selbst war in ihrer Erscheinung und ihrem ganzen Auftreten so ungemein einfach und





bescheiden; etwas Losgelöstes, Erdenfremdes war um sie; ihre innige Freundschaft zu der Frau Oberin, Erholung im Familienkreis und in der Natur waren fast die einzigen Freuden, die sie sich neben denjenigen des Berufes gönnte. So ging sie durch ihre Tage, durch unsere Reihen. Und doch, wie fröhlich konnte sie sein, wie herzlich empfänglich für allen Humor, den ja gerade das Anstaltsleben in so reichem Masse bietet, als Ersatz für alles Erdenweh und alle Seelen- und Leibespein, die in Spitalmauern daheim sind.

**Ihren Patientinnen war sie mehr als nur ein Arzt für körperliche Leiden.** Aus ihrer Ruhe, ihrer sonnen Sicherheit haben Hunderte und Aberhunderte von Frauen sich über leibliche Genesung hinaus neuen Mut und neue Kraft geholt für ihr oft so mühsames und schweres Leben. Immer ermutigte sie, und noch mehr vielleicht als mit dem Wort wirkte sie unmittelbar durch ihre Persönlichkeit. Man spürte «die Liebe, mit der im Herzen wir alles vermögen», und man schämte sich kleiner zu sein als «die Kleine».

«In eigener Angel schwebend ruhen» – das ist wohl das tiefste Geheimnis dieser starken Frauenseele gewesen. Die Ruhe und die Beweglichkeit zugleich, das «Über-den-Dingen-Stehen» und die selten starke Einfühlungskunst – beides war in ihr zu selten schönem Rhythmus vereinigt.

**Eine tiefe Befriedigung gewährte ihr die Tatsache, dass gerade in Zürich die Tätigkeit des weiblichen Arztes immer grössere Anerkennung fand und sich ihrem Wirken ein immer weiteres Arbeitsfeld erschloss.** Ihren jüngeren Kolleginnen, besonders ihren Mitarbeiterinnen, war sie ein vorbildlicher «Chef». Manche wissenschaftliche Anregung ging von ihr aus, und in lebhafter Diskussion wurde gar mancher «Fall» erörtert und wertvolle Belehrung daraus gezogen. Als eine Anerkennung, die der «Ärztin» im allgemeinen, nicht ihrer eigenen Person galt, fasste sie in ihrer gewohnten Bescheidenheit ihre Wahl in die offizielle Kommission für Schulhygiene durch die Zentralschulpflege der Stadt Zürich auf. Zum grossen Teil mag aber in dieser Wahl die Anerkennung zum Ausdruck gekommen

sein für die tapfere Frau, der Zürich eines seiner schönsten Spitäler, eine schweizerische Schule für Krankenpflegerinnen und eine tadellos organisierte Stellenvermittlung für Pflegepersonal verdankt.

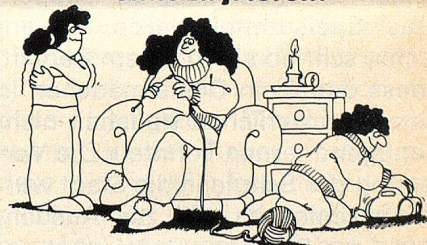
Festtage, die sie aus voller Seele genoss, waren für sie die jeweiligen Diplomierungsfeiern «ihrer» Schwestern, und mit mehr innigen mütterlichen Wünschen für die Zukunft kann keine Tochter aus dem Elternhaus entlassen werden als die Schwestern der Pflegerinnenschule, wenn sie von ihrem Fräulein Dr. und ihrer Frau Oberin hinausgesandt wurden ins weite, offene Leben. Frl. Dr. Heer und Frau Oberin Schneider, um diese zwei Frauen bildete sich ein immer grösser werdender Kreis ausgebildeter Schwestern, und als mit dem Tode der verehrten Leiterin stürmische Jahre über Schule und Spital hereinbrachen, wurde es vielen erst recht bewusst, wie sehr diese beiden Frauen der Mittelpunkt, die Seele des ganzen Werkes waren.

Trotz ihrer zarten Konstitution, die Anna Heer durch ihr einfaches, rationelles Leben kräftig erhielt und der sie besonders während der Ferien durch Landaufenthalte und viel Wandern in Höhenluft neue Kräfte für die strengen Arbeitszeiten zuzuführen suchte, erlag sie eigentlich nie dem Übermass ihrer Arbeitslast. Dem tückischsten Feind des Arztes, der Infektion, musste es vorbehalten bleiben, dies kostbare Leben zu zerstören. Mitten in der schweren Grippeepidemie des Jahres 1918, in einer Zeit, da sie wie alle Ärzte Tag und Nacht auf Tod und Leben mit der heimtückischen Krankheit rang, zog sie sich am 9. November eine Blutvergiftung zu. Noch durfte sie erleben, wie ihre Saat aufging, wie im ganzen Land herum «ihre» Schwestern, junge und alte, aktive und verheiratete, in Militärspitälern und im Zivilkrankendienst ihr Bestes leisteten und ihrem Beruf die Treue, oft bis in den Tod, hielten – schon hielt der Tod sie fest bei der Hand und wollte sie nicht mehr loslassen, so tapfer sie sich gegen ihn wehrte, sie, die noch so gerne gewirkt hätte. Am 9. Dezember 1918 schlossen sich die lieben dunklen Augen. Die Pflegerinnenschule war verwaist, und verlassen fühlten sich so viele, denen diese kleine, zarte Frau Mutter und Beraterin gewesen war. Am 12. De-

zember verliessen ihre irdischen Überreste das geliebte Haus – ihr Geist und ihr Sinn aber sind darin geblieben, haben weitergewirkt, haben durchgehalten durch die schweren Nachkriegsjahre mit ihren Erschütterungen. Der Segen ihres Wirkens wird dem Hause, das sie auf den Felsen der Liebe gestellt hat, nie verlorengehen.

*Aus dem Bericht «25 Jahre Schweizerische Pflegerinnenschule mit Frauenspital in Zürich 1901–1926» von El. Studer-v. Goumoëns*

**Weniger heizen - mehr stricken:  
Handgestricktes aus  
Trio-Wolle  
hält warm, ist bequem und  
macht Freude.  
So helfen Sie Energie sparen,  
ohne zu frieren.**



**TRIO WOLLE  
LAINE TRIO**

Erhältlich in Fachgeschäften,  
Trio Wolle AG, 3400 Burgdorf, Tel. 034 22 33 11

**TAVOLAX**

mit **Stuhlweichmacher**  
hilft sicher bei

**DARMTRÄGHEIT  
VERSTOPFUNG**

Keine Krampfzustände  
Kein Durchfall, sondern milde  
Stuhlentleerung

In Apotheken + Drogerien  
30 Tavolax-Dragees Fr. 4.50

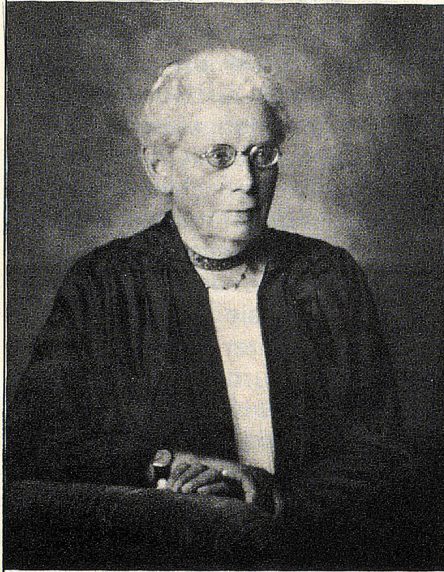
Pharma-Singer, 8867 Niederurnen



Bertha Trüssel ist ein Emmentaler Kind, im «Mohren» zu Huttwil geboren, aber nach dem frühen Tod beider Eltern verbrachte sie ihre Jugendzeit in Bern bei der verheirateten älteren Schwester. Krankheit verhinderte sie, den Kurs im Lehrerinnenseminar zu Ende zu führen; Bundesrat Welti, ein Freund der Familie, verschaffte der jungen Bernerin eine Stelle als Erzieherin im herzoglichen Hause Melzi d'Erli in Mailand. Volle siebzehn Jahre blieb sie dort, wollte sich dann nach abgelegter Fachprüfung als Italienischlehrerin in Bern niederlassen – aber nun kamen eben «jene Jahre», wo sie **in den Vorstand der Sektion Bern des Schweizerischen Gemeinnützigen Frauenvereins gewählt** wurde und als Vorstandsmitglied die kurz zuvor gegründete **Haushaltungsschule im Wydenhof bei Rubigen beaufsichtigen** musste, «mit Unbehagen», wie sie selbst sagte, weil sie meinte, davon nichts zu verstehen. Mag es vielleicht stimmen für den Haushalt, vom Lehren verstand sie jedenfalls nach ihrer erfolgreichen Tätigkeit in Mailand etwas, und in Rubigen schien ihr nicht alles zu klappen. «Die Speisezettel waren so einfach», schrieb sie in einem Bericht, «dass dabei ein Dienstmädchen in einem bürgerlichen Haushalt nicht genügend lernen konnte.» Die Verlegung der Schule in die Stadt wurde beschlossen, da zur Ausdehnung des Betriebes Pensionäre angenommen werden sollten; es gab sogar eine richtige kleine «Ministerkrise» mit einem mutigen Vorstand, Fräulein Trüssel auf der einen und ängstliche Mitglieder auf der andern Seite; aber schliesslich landete die Schule im Jahre 1896 in einem geräumigen Hause an der Zähringerstrasse 14; ein Stück Garten gegenüber wurde gepachtet. Schülerinnen und Gäste fehlten nicht, wohl aber schweizerische Lehrerinnen, die es einfach für Haushaltungsschulen noch nicht gab! **Darum gründete Bertha Trüssel 1897 mit getreuen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern das erste Seminar für Hauswirtschaftslehrerinnen in der Schweiz.** Der Kurs begann am 2. August mit sechs Schülerinnen und dauerte ein Jahr. Auch für die Finanzierung durch ein Volksfest, durch Aufführungen, durch Subventionen von Eidgenossenschaft,

## Bertha Trüssel

1853–1937



*Mitgründerin und Vorsteherin  
der Haushaltungsschule und des  
Haushaltungslehrerinnen-Seminars  
Bern des SGF  
Zentralpräsidentin des SGF von  
1912 bis 1933  
Gründerin des «Zentralblattes»*

Staat, Gemeinde und Länggasse leistete Fräulein Trüssel; aber auch die Lehrpläne studierte sie, besuchte fortgeschrittene deutsche Schulen, suchte immer den Unterrichtsplan der Notwendigkeit anzupassen.

Es musste ein Haus gekauft, bald sogar neu erstellt werden, denn die Räume an der Zähringerstrasse wurden zu eng für so viel Unternehmungsgeist. Männer, Frauen, Behörden halfen, und 1904 konnte das

heute noch bestehende Haus am Fischerweg bezogen werden. Es war das erste Gebäude, das zu diesem Zweck in der Schweiz gebaut wurde.

«Bertha-Trüssel-Haus» heisst es immer noch und beherbergt heute die Hauspflegerinnenschule und Haushaltungsschule der Sektion Bern des Schweizerischen Gemeinnützigen Frauenvereins.

Bertha Trüssel war nicht nur die (übrigens lange unbesoldete) Vorsteherin des Ganzen, sie war wirklich die Seele, die treibende Kraft, die Pionierin für den Hauswirtschaftsunterricht. – Vergessen wir nicht, dass sie daneben der Sektion Bern und von 1913 bis 1933 als Zentralpräsidentin dem Schweizerischen Gemeinnützigen Frauenverein vorstand. – In vierzig Jahren hat sie 336 junge Lehrerinnen ins Leben hinaustreten, für ihre Ideen wirken sehen; 1600 Haushaltungsschülerinnen füllten ihren Platz aus in den Familien, als Hilfskraft oder als Hausmutter, angefeuert durch die Arbeitsfreude der Vorsteherin, unterstützt durch den in der Schule geweckten Sparsinn. Als im Jahr 1934 die Bundesfeiersammlung zugunsten der allgemeinen Förderung des Hauswirtschaftsunterrichts durchgeführt wurde, trug die Bundesfeierkarte eine Vignette mit Kochschülerinnen in weissen Schürzen, inmitten der Schar Fräulein Trüssel, die Vorsteherin der Haushaltungsschule am Fischerweg!

Am Fischerweg kamen als erste in der Stadt Bern auch die «hauswirtschaftlichen Fortbildungskurse» am Abend zustande, wo die immer häufiger in andern Berufen arbei-



Das Bertha-Trüssel-Haus beherbergt heute die Hauspflegerinnenschule und Haushaltungsschule des SGF Bern



tenden Frauen Flicker, Weissnähen, Knabenschneiderei und Kochen erlernen konnten. So war eben Bertha Trüssel: sie zauderte nicht lange, sie tat einfach das Notwendige! Sie fand auch immer wieder Menschen, Mittel und Wege zu diesem Tun.

«Hauswirtschaft ist Volkswirtschaft», pflegte sie zu sagen, «ein Volk, das viele tüchtige Frauen und Mütter hat, wird auch in den schwersten Zeiten nicht zugrunde gehen.»

Am 1. September 1935 hielt Bertha Trüssel noch eine Rede am Tag der

Schweizer Frau im Berner Münster. Zwei Jahre später starb sie.

*Aus: «Die Bernerin» (Berner Heimatbücher, Verlag Haupt), Dr. Agnes Debrit-Vogel*

## AUS UNSERER ARBEIT AUS UNSERER ARBEIT AUS UNSERER ARBEIT

### **Probleme unserer Frauenvereine – Gedanken eines Mitgliedes**

Die meisten Vereine in der Schweiz klagen über Schwierigkeiten. Die Zahl der Mitglieder sinkt, die Vereinsaktivitäten erlahmen, und die Freiwilligkeit, ein Amt zu übernehmen und mit Ausdauer zu versehen, geht zurück. Ausnahmen bestätigen die Regel. Überall dort, wo die Bereitschaft sichtbar wird, mehr als nur die Pflicht zu versehen, springt der Funke über zu einer breiteren, aktiveren Vereinstätigkeit. So liegt das Hauptproblem aller Vereine, und insbesondere auch der Frauenvereine, darin, einen arbeitsfreudigen, einsatzbereiten Vorstand zu finden, der mit hoher Beweglichkeit, gleichzeitig aber mit Ausdauer und Konstanz die Vereinsaufgaben pflegt und diese den sich ändernden Anforderungen anpasst.

#### **Vier Zielgruppen**

Für unsere Frauenvereine gibt es nun aber neben den üblichen Problemen ein besonderes, ein spezifisches, dem mit grosser Sorgfalt und Umsicht nachgespürt werden muss, wenn wir uns von ihm nicht «überrunden» lassen wollen: Die Stellung der Frau in der Familie und im Beruf, ihre wirtschaftliche und soziokulturelle Funktion hat sich gewandelt und wird sich wandeln. Dies ist an sich eine Binsenwahrheit, doch will sie bedacht sein. Unsere Frauenvereine haben es nicht mehr mit dem gleichen Frauentyp zu tun wie vor zwanzig oder fünfzig Jahren, als die meisten unserer Vereine eine Blütezeit erlebten. Vor allem aber haben sie es nicht mehr mit einer einheitlichen Art von Frauen zu tun. Vereinfachend kann

man sagen, dass bis vor wenigen Jahren in unseren Vereinen die Hausfrau und Mutter gleichsam das «Normalmitglied» war. Heute haben wir es mit mindestens vier Gruppen zu tun. Dem Alter nach steht an erster Stelle die jüngere, werdende Frau, die mitten in einem regen Berufsleben steht; dann folgt die zweite Gruppe mit der jungen Mutter und Familiengestalterin, die sich nach wenigen Jahren eines intensiven Familienlebens bereits mit Fragen der Wiederaufnahme der ausserfamiliären Berufstätigkeit befasst; die dritte Gruppe bilden jene Frauen, die im Berufsleben geblieben sind oder die nach der Erfüllung der Grundaufgaben in der Familie ganz oder teilweise dorthin zurückkehren. Zur vierten Gruppe gehören all jene Frauen, die auf eine berufliche Tätigkeit verzichten oder pensioniert sind.

#### **Unterschiedliche Erwartungen**

Die Interessen dieser Gruppen sind recht unterschiedlich. Selbstverständlich darf nicht pauschalisiert und schematisiert werden, haben doch alle Menschen ihren Eigenwert – und dennoch, die Erwartungen, welche die einzelnen Frauen an unsere Vereine stellen, werden mit und durch die Situation geprägt, in der sie sich befinden und die wir mit der angesprochenen Verteilung zu charakterisieren versuchten. Die im Studium oder im Berufsleben stehenden Frauen wünschen sich in der Regel menschliche Kontakte, können aber kaum mehr Zeit als eine Stunde pro Woche aufwenden. Ihre Erwartungen sind auf Kontaktgruppen mit

beispielsweise Tanz- oder Gymnastikveranstaltungen einerseits und auf berufliche Weiterbildungsmöglichkeiten andererseits gerichtet. Die jungen Mütter sind vor allem für Familien- und Erziehungsprobleme engagiert, erwarten aber auch ganz praktische Hilfestellungen vom Babysitting bis zum Kinderschwimmen usw. Bald schon suchen sie Möglichkeiten, sich auf die Wiederaufnahme der Berufstätigkeiten vorzubereiten. Ihre Zeit für ein Mit-tun in einem Frauenverein ist sehr begrenzt, umgekehrt aber erhoffen sie sich vom Frauenverein viele Dienstleistungen. Die im Berufsleben gebliebenen oder dort wieder eingetretenen Frauen finden sich in einer ganz ähnlichen Situation wie unsere jüngsten Mitglieder, nur kommt in der Regel noch dazu, dass sie in die beruflichen Verpflichtungen ihres Mannes miteinbezogen und von dort her beansprucht sind. Sie sind an sich zu einer aktiven Vereinstätigkeit bereit, ihre verfügbare Zeit ist grösser als diejenige der zwei ersten Gruppen, doch können sie sehr oft keine grösseren Dauerverpflichtungen übernehmen. Sie arbeiten am liebsten an Basaren, Altersnachmittagen usw. mit und schreiben sich in Kurse, vor allem Sprachkurse, ein, vorausgesetzt, dass die Beanspruchung überblickbar ist. Die vierte Gruppe der im Haushalt tätig gebliebenen oder allenfalls pensionierten Frauen suchen in einem Frauenverein vor allem menschliche Kontakte und Aktivitäten, die ihren Neigungen und Fähigkeiten entsprechen. Sie stellen ihre Zeit und ihre Kraft grosszügig zur Verfügung. Auf sie antwortet wohl am besten ein breites Kursprogramm, das ihre Möglichkeiten, insbesondere auch unter Berücksichtigung des Alters, sinnvoll beachtet.



**Differenzierte Aktivitäten**

Den unterschiedlichen Interessen und Erwartungen muss sich der Frauenverein von heute stellen, wenn er sich allen Frauen widmen will. Es wird deshalb kaum mehr möglich sein, mit einem geschlossenen, einheitlichen Programm vor die Mitglieder zu treten. Es muss sich vielmehr um eine den vier Zielgruppen entsprechende, vielseitige Tätigkeit handeln, was an die Vereinsführung erhebliche Anforderungen stellt und innerhalb des Vorstandes wie auch unter den Mitgliedern ein hohes Mass an Toleranz und Beweglichkeit erfordert, gilt es doch, jeden der Aufgabenbereiche, die nicht alle gleich erfolgreich sein können, ernst zu nehmen. Selbstverständlich ist es auch – wie dies einige Vereine tun – möglich, das Tätigkeitsprogramm auf die eine oder andere Zielgruppe einzuschränken, doch muss man sich bewusst sein, dass man in diesem Falle nicht mehr alle Frauen in einer Gemeinde anspricht, die angesprochen sein wollen und angesprochen werden müssen. Wie stark die einzelnen Zielgruppen im Tätigkeitsfeld zu gewichten sind, das hängt von den Eigenschaften der betreffenden Gemeinde ab. In einer Agglomerationsgemeinde kommt der zweiten und dritten Gruppe eine besondere Bedeutung zu, in einer Altstadt dürfte die vierte Gruppe dominieren, und in einem Bauerndorf werden in der Regel jene Gruppen, in denen die ausserfamiliäre Berufstätigkeit eine Rolle spielt, von geringerer Bedeutung sein.

**Die neue Aufgabe**

So vielseitig die Tätigkeiten eines Frauenvereins sein müssen, so sehr darf an einer zentralen Aufgabe nicht vorbeigesehen werden. In der heutigen Zeit, in der die Gleichheit überbetont und bisweilen auch strapaziert wird, fehlt es bald einmal an einer «Elite». Wir haben den Begriff bewusst in Anführungszeichen gesetzt. Es geht nicht um einen elitären Geist. Es geht um Nachwuchskräfte, die führen und öffentliche Aufgaben übernehmen können, sei es in den Vereinen, sei es in amtlichen, öffentlichen Funktionen. Diese Kräfte fallen nur unter

glücklichen Umständen vom Himmel, bei den Männern genauso wie bei den Frauen; sie wollen in der Regel ausgebildet sein. Zahlenmässig betrifft dies nur einen kleinen Teil der Mitglieder. In der Sache und um des Anliegens willen muss es sich aber um eine Aufgabe handeln, die der ganze Verein trägt und als wichtig wertet. Die politischen Parteien können diese Ausbildungsfunktionen nur teilweise übernehmen und nur gerade für ihre besonderen Anliegen. An den Frauenvereinen ist es, für die Ausbildung der künftigen Vereinsvorstandsmitglieder, der Schulrätinnen, Gemeinderätinnen, nebenamtlichen Richterinnen, Präsidentinnen von Kirchgemeinderäten usw. zu sorgen. Sie beginnt bei der Redeschulung, führt über Einblicke in die öffentlichen Aufgaben und endet bei Rechts- und Wirtschaftskennnissen.

**Öffentliche Funktionen unserer Frauenvereine**

Ganz allgemein kann und muss man sich fragen, ob Frauenvereine in einer Zeit, in der es den Sonderfall «Frau» nicht mehr geben sollte,

eigentlich noch einen tieferen Sinn haben. Die veränderte wirtschaftliche und soziokulturelle Umgebung der Frau von heute zeigt, dass sie im Wechsel und Miteinander von Beruf und Familiengestaltung in einer besonders heiklen Stellung ist, der sie nur dann genügen kann, wenn sie in dieser Situation unterstützt wird. In dieser Hilfestellung dürfte die wichtigste Aufgabe unserer Frauenvereine liegen. Darüber hinaus versehen sie bereits heute und in Zukunft hoffentlich vermehrt viele öffentliche Aufgaben, welche der Staat verwalten müsste, wenn die Frauenvereine nicht in die Lücke springen würden. Der Mahlzeitendienst für Betagte und Kranke, wie ihn viele Frauenvereine versehen, ist nur ein Beispiel. Der Vorteil der öffentlichen Aufgabenerfüllung durch die Frauenvereine liegt in der menschlichen Nähe, wie sie von diesen Organisationen ausgestrahlt werden kann. Die Frauenvereine tun deshalb gut daran, nie zu resignieren, sondern die neuen Aufgaben mit neuem Elan anzupacken. Die einsichtige Öffentlichkeit wird ihnen dankbar sein.

*Heidi Lendi-Bräker, Küssnacht*

**Zentralvorstand**

*Sitzung vom 9. Dezember 1980*

Anstelle der erkrankten Zentralpräsidentin hat die Vizepräsidentin, Frau Herrmann, den Vorsitz. Sie berichtet über alle administrativen Aufgaben, welche die Zentralpräsidentin erledigt hat.

Das Reglement der Brautstiftung ist schon einige Jahre alt und nicht mehr zeitgemäss. Dr. Dr. iur. M. Näf wird prüfen, ob trotzdem eine grosszügige Spendenvergabe möglich ist. Anmeldungen für die Brautstiftung nimmt gerne entgegen Frau D. Niess-Vetsch, Rilkestrasse 9, 9003 St. Gallen.

Am 20. November 1980 fand die Tagung «Forum der Schweizer Frauen 1980» in Olten statt. Leider konnte Frau Steinmann ihr Referat über «Gemeinnützige unentgeltliche Arbeit im Wandel der Zeit» infolge Erkrankung nicht selber vortragen. Frau Herrmann las das Manuskript.

(Vortrag von Frau Steinmann und Bericht über die Tagung siehe «Zentralblatt» Januar 1981.) An der gut organisierten Tagung nahmen zirka 400 Frauen teil.

Immer wieder stellen wir fest, dass wir von der Bundeskanzlei bezüglich Vernehmlassungen übergangen werden. Seit Jahren stellen wir immer wieder entsprechende Gesuche und erhielten auch verbindliche Zusagen. Wir werden uns weiterhin darum bemühen.

Mitglieder des Zentralvorstandes haben den SGF an folgenden Veranstaltungen vertreten: Eidg. Frauenkommission, Bern; Frau und Demokratie, Bern; Forum der Schweizer Frauen 1980, Olten. Liestal, Dezember 1980

*Für den Zentralvorstand:  
Lotti Buess-Zeller*



# Was sollen Jugendliche auswärts essen?

Tausende von Jugendlichen fahren täglich von der Agglomeration in die Stadt, an eine höhere Schule, an ihre Lehrstelle oder zum Unterricht an der Berufsschule. Vielleicht zum ersten Mal sind sie vom Morgen bis zum Abend sich selbst überlassen. Es ist auch nicht mehr die Mutter, die den Speisezettel zusammenstellt; sie selbst bestimmen, wo und was sie essen wollen. Da mag, vor allem anfänglich, die Versuchung gross sein, die Mahlzeiten weniger nach den Nährwerten als nach dem «Gluscht» auszuwählen oder das Geld für das Essen zu sparen, um sich einen lange gehegten Wunsch zu erfüllen. Damit sie die Folgen eines solchen Verhaltens ermessen können, ist es notwendig, dass sich die Jugendlichen einige grundlegende Kenntnisse über gesunde Ernährung aneignen.

## Wachsen und essen

Die Zeit der Pubertät bringt nicht nur einen Reifeprozess, sondern auch einen mehr oder weniger ausgeprägten Wachstumsschub. In dieser Zeit ist es besonders wichtig, dass der Appetit mengenmässig gestillt wird und dass die Nahrung alle wesentlichen Nährstoffe in ausgewogener Mischung enthält. Und da vom jungen Menschen in der Ausbildung viel gefordert wird, müssen die Mahlzeiten über den ganzen Tag richtig verteilt werden. Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden stehen in engem Zusammenhang mit der Ernährung. Falsche Ernährungsgewohnheiten – oder Mangel an notwendigen Nährstoffen wirken sich über kurz oder lang schädlich aus. Nicht selten gehen Erkrankungen im Erwachsenenalter auf ungesunde Ernährung in der Jugend zurück.

Die Präventivmedizin empfiehlt für Jugendliche zwischen 15 und 20 Jahren ein reichhaltiges Frühstück (500 bis 600 Kalorien oder 2100 bis 2500 Joule), ein richtig zusammengestelltes Mittagessen (900 bis 1000 Kalorien oder 3750 bis 4200 Joule) und ein eher leichtes Nachtessen (nicht über 800 Kalorien oder 3350 Joule). Znüni und Zvieri sollten je 100 bis 300 Kalorien (oder 420 bis 1250 Joule) aufweisen.

## Die lebenswichtigen Bestandteile der Ernährung

Als gesund darf die Ernährung bezeichnet werden, wenn sie in ausgewogener Menge die drei unentbehrlichen Nährstoffgruppen – Baustoffe, Schutzstoffe und Betriebsstoffe – sowie Wasser enthält.

*Baustoffe* (Eiweiss und Mineralstoffe) sind in Milch, Käse, Milchprodukten, Fleisch, Fisch, Eiern und Hülsenfrüchten vorhanden. Diese Stoffe ermöglichen nicht nur das Wachstum, sondern auch die ständige Erneuerung der abgenutzten Körperzellen.

*Schutzstoffe* (Vitamine und Mineralstoffe) werden in Form von rohen und gekochten Früchten, Salaten und Gemüsen aufgenommen. Die Schutzstoffe erhalten uns gesund und leistungsfähig, sie sorgen für einen harmonischen Ablauf der Nahrungsverwertung und schützen vor Störungen.

*Betriebsstoffe* (Kohlenhydrate und Fette) sind in Kartoffeln, Brot, Reis und Teigwaren, in Butter, Öl und Fett enthalten. Sie spenden Kraft und Energie. Bei grosser körperlicher Anstrengung in Beruf oder Sport benötigt der Körper mehr Betriebsstoffe als bei einer leichten Tätigkeit.

## Das richtige Mittagessen

Ein gut geführter Gemeinschaftsverpflegungsbetrieb bemüht sich, seinen Gästen ausgewogene, abwechslungsreiche und schmackhafte Mahlzeiten anzubieten. Wer also Gelegenheit hat, das Mittagessen in einer Mensa oder einem Personalrestaurant einzunehmen, und dabei eines der Menüs wählt, hat Gewähr, mit den lebenswichtigen Nährstoffen versorgt zu werden. Die Tagesmenüs werden sorgfältig geplant und zusammengestellt. Doch immer häufiger werden in Betrieben der Gemeinschaftsverpflegung nicht nur Menüs, sondern auch kleine Imbisse oder Snacks angeboten, die der einzelne Gast nach seinen individuellen Wünschen kombinieren kann. Dabei gilt es aber, zu beachten, dass die drei Gruppen Baustoffe, Schutzstoffe und Betriebsstoffe in der Mahlzeit enthalten sind. Als gute Grundlage

für ein kurzes Mittagessen kann eine Suppe mit Getreideprodukten und viel Gemüse empfohlen werden. Ergänzt mit etwas Obst, mit Kompott oder einem Stück Käse, ergibt eine währschafte Suppe eine vollwertige Mahlzeit.

## Abwechslung mit belegten Broten

Viele Jugendliche machen ein belegtes Brot oder ein «Eingeklemmtes» zum Hauptbestandteil ihres Mittagessens. Sie bringen es vielleicht von daheim mit oder kaufen es in der Mensa oder im Lädeli um die Ecke. Wenn ein solches Brot nicht die Ausnahme, sondern die Regel ist, dann muss es unbedingt abwechslungsreich belegt oder gefüllt werden.

Vollkorn-, Graham- oder Ruchbrot ist dem weissen Brot vorzuziehen. Als Aufstrich eignen sich Butter, Margarine oder allenfalls einmal Mayonnaise. Kalter Braten oder Zunge mit Cornichons oder Salzgurken, Eischeiben mit gehacktem Schnittlauch, magerer Schinken, Käse oder Spargeln können als Füllung verwendet werden. Ein anderes Mal mag es mit Rahm, Zitronensaft, Salz und Pfeffer angemachter Salleriesalat mit ein paar Nusskernen sein. Auch Quark lässt sich vielfältig variieren und als Brotaufstrich verwenden; einmal wird er mit Salz, fein gehackten Kräutern

Ein paar Beispiele für ein richtig zusammengestelltes kurzes Mittagsmahl:

Salatteller  
Gekochtes Ei  
Brot

Birchermüesli  
Käse  
Brot

Tagessuppe  
Eingeklemmtes  
Früchte

Salat  
Schinken mit Spiegelei  
Brot

Tagessuppe  
Käse  
Kompott

Joghurt  
Wähe  
Früchte



und etwas Rahm verrührt und dann mit fein geschnittener Zwiebel, etwas Senf, Salz und Paprika gemischt. Wer Süßes Pikantem vorzieht, fügt dem schaumig geschlagenen Quark, nebst Zitronensaft und Süsstoff, einen geraffelten Apfel, kleine Ananasstücke oder andere zerkleinerte Früchte bei. Ergänzt mit rohem Gemüse – Radieschen, Tomaten, Gurkenscheiben, Karotten oder frischen Salatblättern usw. –, mit frischen Früchten, Joghurt, Milch oder einem Milchdrink, ergeben alle diese Brote eine vollwertige Mahlzeit.

### **Nicht vergessen – die Zwischenmahlzeiten**

Ernährungswissenschaftler nennen zwei wichtige Gründe für das Einnehmen von Zwischenmahlzeiten: Einmal wird eine gleichmässige Leistungsfähigkeit ohne unangenehme Ermüdungserscheinungen erwirkt, zum andern kann damit Übergewicht vermieden, ja sogar abgebaut werden. Nach jeder Mahlzeit steigen die Blutzuckerwerte stark an. Damit verbunden sind Sättigungsgefühl, Wohlbefinden und gesteigerte Leistungsfähigkeit. Nach zwei bis drei Stunden sinkt der Blutzucker wieder ab, denn er wird für Stoffwechselfvorgänge oder für die geleistete Arbeit verbraucht. Es tritt ein Hungergefühl auf, verbunden mit Ermüdung und sinkender Leistungsfähigkeit. Wenn die tägliche Nahrungsmenge nicht auf drei, sondern auf fünf Mahlzeiten verteilt wird, erfolgt ein gleichmässigeres Ansteigen und Absinken der Blutzuckerwerte: Wir erreichen ein ausgeglichenes Wohlbefinden ohne Ermüdungserscheinungen und verhindern die Ablagerung des überschüssigen Zuckers im Fettpolster.

Von ebenso grosser Bedeutung wie die Einnahme eines Znüni und eines Zvieri ist die Wahl der Nahrungsmittel. Während der Zucker von Kuchen und Süssigkeiten sehr rasch ins Blut geht, fliesst er aus Früchten oder Milch nur langsam. Dem langsamen Anstieg des Blutzuckers folgt der erwünschte verzögerte Abfall. Der Apfel erfüllt in idealer Weise alle Ansprüche, die Ärzte und Zahnärzte an die Zwischenmahlzeit stellen. Er hat einen hohen Wirkstoffgehalt, ist kalorienarm, fördert die Gesunderhaltung der Zähne und hat dazu die not-

wendigen Ballaststoffe, die zu einer guten Verdauung beitragen. Eine Scheibe Vollkornbrot, ein Joghurt, Milch oder ein Mixgetränk runden die kleine Mahlzeit ab.

### **Getränke richtig auswählen**

Dass man auch mit Getränken Kalorien aufnehmen kann, wird im allgemeinen viel zu wenig bedacht. Vor allem schlankheitsbewusste junge Mädchen, die der Linie zuliebe wenig essen, dafür aber ihren Durst mit gesüssten Tafelgetränken stillen, übersehen, dass sie damit einige hundert Kalorien zu sich nehmen. Süssgetränke mit Fruchtsäften, Limonaden und Colagetränke können bis zu 10 Prozent Zucker enthalten, das heisst, in einem Liter dieser Getränke wurden 100 Gramm Zucker aufgelöst, zehn gestrichene Esslöffel voll.

Anders verhält es sich mit den reinen Fruchtsäften, mit Fruchtsaftgetränken – verdünnten Fruchtsäften –, mit natürlichen Mineralwassern oder künstlich gesüssten Tafelwassern. Fruchtsäfte, wie etwa der Apfelsaft, sind naturreine Getränke, die ernährungsphysiologisch bedeutsame Inhaltsstoffe wie Fruchtzucker, Fruchtsäure, Vitamine, Mineralstoffe usw. enthalten und für die eine Zugabe von Zucker oder Aromastoffen ausdrücklich verboten ist.

Nicht vernachlässigt werden darf die Milch, deren Kalziumgehalt für das Knochenwachstum unentbehrlich ist. Sie sollte vor allem zum Frühstück oder bei Zwischenverpflegungen zum Zuge kommen.

### **Ausgleich am Familientisch**

Ein eher knappes Mittagessen kann daheim, am Frühstückstisch oder beim Abendessen, ausgeglichen werden. Weder eine hastig hinuntergestürzte Tasse Tee noch das weitherum übliche Café complet ergeben ein vollwertiges Morgenessen. Es müsste vielmehr neben Milch, Vollkornbrot und Butter auch Käse und Früchte, zur Abwechslung ein Ei, Joghurt, Quark oder Haferflocken enthalten. Wer, kaum aufgestanden, nicht essen mag, sollte das Manko durch ein reichhaltiges Znüni aufwiegen.

Bei der Zusammenstellung des Abendessens frage man sich, mit welchen Nahrungsmitteln man während des Tages unzulänglich versorgt wurde. Vielleicht kamen

Obst oder Salat, Fleisch oder Fisch, Milch oder Käse zu kurz? Mit dem Abendbrot lässt sich Vernachlässigtes ergänzen. Als Ausgleich sind Kartoffeln besonders gut geeignet, weil sie neben Eiweiss viele verschiedene Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten und – ohne viel Fett zubereitet – trotzdem leicht und bekömmlich sind. Je reichhaltiger das Nachtessen ausfällt, um so früher sollte es eingenommen werden, damit die Verdauung den Schlaf nicht beeinträchtigt.

Der Artikel «Was sollen Jugendliche auswärts essen?» wurde von der Konsumentenberatung für Fragen der Volksgesundheit und Ernährung als Merkblatt Nr. 23 herausgegeben. Interessenten erhalten das Blatt gegen Einsendung eines an sie selber adressierten und frankierten Kuverts an Frau Susanne Faerber, Steinbrüchelstrasse 22, 8053 Zürich

## **Brotprüfer am Werk**

Seit Urzeiten ist Brot ein wichtiges Nahrungsmittel, und über Jahrtausende blieb das Herstellungsverfahren fast unverändert. Erst nach dem Zweiten Weltkrieg führten steigende Kosten und Mangel an Arbeitskräften zur Rationalisierung auch in der Backstube und damit zur Abkehr von den konventionellen Backmethoden. Heute besorgen Maschinen die frühere mühevollen Handarbeit. In modernen Grossbäckereien wird das Brot sogar innerhalb einer Stunde vollautomatisch hergestellt, ohne von einer menschlichen Hand berührt worden zu sein.

Der wichtigste Rohstoff des Brotes, das Mehl, ist indessen eine lebendige Substanz und daher nicht von konstant gleichbleibender Qualität: Lufttemperatur und -feuchtigkeit beeinflussen den Backprozess in hohem Masse. Damit trotz dieser veränderlichen Bedingungen ein Brot von gleichmässiger hoher Qualität entsteht, unternimmt der Schweizerische Bäcker- und Konditorenmeister-Verband vielfältige Anstrengungen. Eine davon sind die jährlichen Brotprüfungen, die von den meisten Kantonalverbänden durchgeführt werden.

Frühmorgens werden unangemeldet bei allen Bäckereien einer Region Brote eingesammelt und hernach von Experten geprüft. Damit Vergleiche möglich sind, beschränkt man sich jeweils auf eine



einzigste Brotsorte. Der Brotprüfer ist in der Regel ein diplomierter Bäckermeister, der sein Metier versteht und von seinen Fachkollegen ernst genommen wird. Doch soll das Brot nicht nur dem Fachmann, es muss vor allem auch den Konsumenten schmecken, und deshalb werden seit ein paar Jahren zu diesen Prüfungen Konsumentenvertreterinnen beigezogen. Gewissenhaft beurteilen auch sie die vielen vor ihnen ausgebreiteten Brotlaibe mit Augen, Nase und Gaumen.

### Wie sieht das ideale Brot aus?

Die höchste Punktezahl erreicht ein Brot, das weder zu hell noch zu dunkel, sondern schön goldgelb gebacken ist. Es muss luftig sein und darf trotzdem kein zu grosses Volumen aufweisen, seine Kruste soll knusprig und rösch sein. Beim Schneiden darf das Brot weder am Messer kleben bleiben noch verkrümeln. Zudem soll die Porung einen feuchten Glanz aufweisen. Und

nicht zuletzt sollte dem Brot noch der feine, gute Ofengeruch anhaften.

Obwohl die professionellen Prüfer Fachleute und die Konsumentinnen Laien sind, ergeben sich kaum Abweichungen in den Bewertungen: ihr Urteil stimmt weitgehend überein.

Das Maximum von 100 Punkten wird selten erreicht, doch gilt auch ein Brot, das 90 Punkte erzielt, noch als sehr gut. Werden einem Brot weniger als 85 Punkte zugeteilt, wird der Bäckermeister vom Brotprüfer aufgesucht. Gemeinsam bemüht man sich herauszufinden, ob der Fehler beim Bäcker, beim Müller oder beim Rohstoffproduzenten liegt. Der Prüfer wird nicht nur zum Berater, er stösst bei diesen Gesprächen vielleicht auch auf Fehlerquellen, die auf technische Neuerungen oder neue Arbeitsmethoden zurückzuführen sind. Seine Erfahrungen teilt er der Bäcker- und Konditorenfachschule mit, die ihre

Weiterbildungsprogramme entsprechend ergänzen kann. Die gemeinsamen Bemühungen haben bereits dazu geführt, dass bei den Brotprüfungen von Jahr zu Jahr bessere Resultate erreicht werden.

### Brot richtig aufbewahren

Freilich muss das Brot, soll es am Esstisch noch munden, auch vom Konsumenten richtig aufbewahrt werden, weder in einem Plastiksack noch in einer gut schliessenden Büchse oder Lade, sondern in einem Leinensäcklein, nachdem die Schnittfläche mit einem Stück Alufolie bedeckt worden ist. Beim Auftauen von tiefgekühltem Brot gilt es ebenfalls einige Regeln zu beachten, denn nur bei Zimmertemperatur aufgetautes Brot büsst seine Knusprigkeit ein. Den besten Erfolg erzielt man, wenn das Brot im vorgewärmten Backofen während 5 bis 10 Minuten aufgetaut und dann noch einige Minuten in der Küche liegen gelassen wird. *M. B.*

## Für Sie notiert:

### Kurse

*Volksbildungsheim Herzberg*  
5025 Asp AG, Tel. 064 22 28 58

Wie reden wir miteinander? Gesprächsführungskurs vom 16. bis 21. März 1981

Spinnen und Weben, Werkwoche vom 16. bis 21. März 1981

Wochenende für alleinstehende Mütter und Väter mit Kindern, 28./29. März 1981

Spielwerkstatt, Wochenkurs vom 20. bis 25. April 1981, vor allem für Erwachsene

Frühlings-Singen, -Musizieren und -Tanzen, Wochenendveranstaltung 25./26. April 1981

Kinder singen, musizieren und tanzen, Wochenende vom 9./10. Mai 1981 für Eltern und Kinder zwischen 3 und 10 Jahren

Sinnvolles Alter, Tage für ältere Menschen, 19. bis 27. Mai 1981

*Paulus-Akademie*, Carl-Spitteler-Strasse 38, 8053 Zürich, Tel. 01 53 34 00

Bewegung und Malen, Christina Erni, Egg  
13. bis 15. Februar 1981 oder 6. bis 8. März 1981

Malen in der Gruppe, Christina Erni, Egg  
27. Februar bis 1. März 1981

Sollen und können wir heute (noch) zu Werten erziehen? Rita Bausch, Pfarrhelferin, Kreuzlingen, Dr. Theodor Bucher, Paulus-Akademie  
7. März 1981

Frauen in der Literatur – Frauen machen Literatur, Tagung für Frauen  
14. bis 15. März 1981

### Verständigungstraining für Schwerhörige

Der Kursplan 1981 für Absehkurse für Schwerhörige ist erschienen. Diese Trainingskurse vermitteln neben dem Erlernen des Absehens von den Lippen auch das Üben des Hörens mit dem Hörgerät. Das Angebot umfasst ein- und zweiwöchige Intensivkurse in der ganzen Schweiz. Spezielle Kurse sind für jüngere und ältere schwerhörige Menschen vorgesehen.

Der Kursplan und weitere Auskünfte sind erhältlich beim Zentralsekretariat BSSV, Feldeggstrasse 71, Postfach 129, 8032 Zürich.

### Merkblatt für die Pflege von hörenden Patienten

Unsicherheit an sich ist unangenehm. Das schlechte Gehör verunsichert viele davon Betroffene. Der kranke, schwerhörige Mensch möchte sicher sein, dass er Arzt und Pflegepersonal richtig versteht. Um diesem Wunsch Rechnung zu tragen, gibt der BSSV ein Merkblatt für das Pflegepersonal heraus mit kurzen, wichtigen Hinweisen über die Verständigung mit Hörbehinderten sowie einfachen Regeln für die Handhabung der Hörgeräte.

Das Merkblatt ist erhältlich beim Zentralsekretariat BSSV, Feldeggstrasse 71, Postfach 129, 8032 Zürich.

### Energiesparen beim elektrischen Backofen

wz. Fast alle Rezeptbücher schreiben für das Backen und Braten im elektrischen Backofen Vorheizzeiten vor. Für hohe Temperaturen braucht es denn auch – je nach Backofen – bis zu zwanzig Minuten, bis die gewünschte Temperatur erreicht ist. Versuche der Coop-Testküche haben nun jedoch gezeigt, dass man in der Praxis fast immer ohne Vorheizen auskommen kann, ohne dass das Brat- oder Backgut darunter leidet.

Insbesondere Hefegebäcke und Fleisch, aber auch viele Kleingebäcke (Guetzli) oder Tiefgefrorenes gelingen ebenso gut ohne Vorheizen. Ein Vorbehalt muss hauptsächlich bei Fruchtekuchen (Wähen) gemacht werden. Bei diesen schwindet der Boden stärker ohne Vorheizen, so dass gerne der Saft überläuft. Sonst aber kann die Energie für das Vorheizen ohne Nachteil eingespart werden. Energiebewusste Hausfrauen und Hausmänner schalten übrigens den Ofen zusätzlich einige Minuten vor Beendigung des Backvorganges aus und erzielen damit eine zusätzliche Einsparung. Der Backofen ist einer der grössten Energieverbraucher im Privathaushalt, weshalb konsequentes Energiesparen bei diesem Gerät besonders stark ins Gewicht fällt.

Wer sich nicht wagt, selber ein wenig zu experimentieren, kann durch Einsendung von Fr. 1.20 in Briefmarken und eines vorfrankierten Antwortbriefes die Tips und Ratschläge zum Thema Vorheizen des Backofens und weitere Energiespartips für den Haushalt beim Schweizerischen Konsumentenbund (SKB), Postfach 3300, 3000 Bern 7, bestellen.



## Zentralblatt des SGF

Zentralpräsidentin:  
B. Steinmann-Wichser  
«Al Sambuco»  
Via al Segnale 20, 6612 Ascona  
Telefon 093 35 27 89

Redaktion:  
Frau Jolanda Senn-Gartmann  
Ralligweg 10, 3012 Bern  
Telefon 031 23 54 75  
(Manuskripte an diese Adresse)

Druck und Verlag:  
Büchler+Co AG, 3084 Wabern  
Telefon 031 54 11 11

Inserate:  
Büchler-Inseratregie  
3084 Wabern  
Tel. 031 54 11 11, Telex 32697  
Sachbearbeiterin: Ruth Schmutz  
Druckauflage: 9900 Ex.

Abonnemente:  
Mitglieder Fr. 9.50  
Nichtmitglieder Fr. 10.50  
Bestellungen an:  
Büchler+Co AG, 3084 Wabern  
Telefon 031 54 11 11  
PC-Konto 30-286  
Sachbearbeiterin:  
Dominique Jobin

Die Zeitschrift erscheint monatlich. Nachdruck des Inhalts unter Quellenangabe gestattet.

Postschecknummern:  
Zentralkasse des SGF:  
30-1188 Bern  
Adoptivkindervermittlung:  
80-24270 Zürich  
Gartenbauschule Niederlenz:  
50-1778 Aarau  
Stiftung Schweiz. Ferienheime  
«Für Mutter und Kind»  
80-13747 Zürich

## Die alkoholfreien Betriebe unserer Sektionen

empfehlen sich allen Mitgliedern für gute Verpflegung in jeder Preislage und gute Unterkunft

**Arosa** Hotel Orelli, von Juni bis Oktober – Senioren-Ferien, Orellis Restaurant – für die ganze Familie, Telefon 081 31 12 09

**Herzogenbuchsee** Alkoholf. Hotel-Restaurant Kreuz, Kirchgasse 1, Telefon 063 61 10 18

**Luzern** Alkoholf. Hotel-Rest. Krone, Weinmarkt 12, Telefon 041 22 00 45  
Alkoholf. Hotel-Rest. Waldstätterhof, Zentralstr. 4, Telefon 041 22 91 66

**Romanshorn** Alkoholf. Hotel-Rest. Schloss, Telefon 071 63 10 27

**Solothurn** Alkoholf. Café-Rest. Hirschen, Hauptgasse 5, Telefon 065 22 28 64

**Steffisburg** Alkoholf. Hotel zur Post, Hôchhausweg 4, Telefon 033 37 56 16

**Thun Sommerbetrieb** Alkoholf. Restaurant Schloss Schadau, Telefon 033 22 25 00



18.1-212051  
SCHWEIZ LANDESBIBLIOTHEK  
HALLWYLSTR 15  
3003 BERN

Adressberichtigungen nach A 1, Nr. 179 melden

**SGF Zentralblatt**

Coop bietet seinen Mitgliedern

### Ferien mit Preisvergünstigung

in allen fünf  
bestgeführten Coop-Hotels:

- Hotel Bellevue, St. Moritz
- Hotel Waldstaetten, Weggis
- Hôtel du Léman, Jongny
- Hôtel du Rhône, Sion
- Hôtel Bon Accueil, Montreux

Verlangen Sie unverbindlich  
Prospekt und Preisliste.

Name .....

Vorname .....

Strasse/Nr. ....

PLZ/Ort .....

- Ich bin Coop-Mitglied.
- Ich bin noch nicht Coop-Mitglied,  
möchte es aber werden.

Senden an: **Coop-Reisen**  
Clarastrasse 33  
4005 Basel

### Ferienhaus Sonnenhalde

Heimelistrasse  
6314 Unterägeri ZG  
Telefon 042 72 32 72

Pensionspreise ab 1.1.81  
VP pro Person, inkl. Taxen

Einerzimmer m. fl. W.	Fr. 43.50
Einerzimmer m. Dusche, WC und Balkon	Fr. 53.50
Doppelzimmer m. fl. W.	Fr. 43.50/42.–
Doppelzimmer m. Dusche, WC und Balkon	Fr. 53.50/52.–
Kinder ab 11 Jahren im Zimmer der Eltern	Fr. 35.–
Heizungszuschlag Oktober–März	Fr. 1.50 pro Tag

Die Gäste besorgen ihre Zimmer selbst.  
Einmal pro Woche wird die Reinigung durch unser  
Personal ausgeführt.

**Kinderabteilung**  
Säuglinge und Kleinkinder \*Fr. 25.–  
Schulkinder bis 10 Jahre \*Fr. 29.–

In diesen Preisen sind Überwachung, Spielanleitung  
usw. inbegriffen.  
Kleider und Wäsche sind mit Zeichen zu versehen.  
Kosten der Kinderwäsche pro Tag: Fr.–.50.

\* Nur dank grosszügiger Beiträge von unseren beiden  
Träger-Organisationen sind wir in der Lage, diese nicht  
kostendeckenden Preise beizubehalten.

Die schweizerischen Krankenkassen gewähren Beiträge  
an ärztlich verordnete Erholungsaufenthalte.

Stiftung Schweizerische Ferienheime  
«Für Mutter und Kind»

Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft  
Schweizerischer Gemeinnütziger Frauenverein

AZ/PP  
CH-3084 Wabern

Abonnement poste

imprimé à taxe réduite