

Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **76 (1988)**

Heft 9

PDF erstellt am: **11.08.2024**

### **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.

9-88  
76. Jahrgang



1888 - 1988

Zentralblatt des  
Schweizerischen  
Gemeinnützigen  
Frauenvereins

# ZUR SACHE



Andeer: Ferienlandschaft des Schamsertal



### Editorial

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

Wieder einmal hat es sich erwiesen, dass auch kleine Sektionen Grosses leisten können. Die Frauen aus Andeer haben sich zum Ziel gesetzt, die schlafende Gärtnerei in ihrem Dorf zu neuem Leben zu erwecken. Wie sie dieses Problem angingen und was bis heute gelungen ist, darüber berichten wir Ihnen in einem ersten Teil. Bereits seit einiger Zeit flattern die Bücherkataloge mit den Neuerscheinungen für den Herbst 1988 auf mein Pult. Es ist kaum

zu glauben, was es da alles an Titeln gibt: Von den attraktiv bebilderten Koch- über Kinderbücher und luxuriöse Bildbände aus fernen Ländern bis hin zu den unzähligen Sachbüchern aus allen Sparten. Aus dieser Flut habe ich drei Exemplare in den Ferienkoffer gepackt und auch wirklich gelesen. Ob es wohl ein Zufall ist, dass es so viele Frauenbücher gibt? Haben Sie keine Angst, ich möchte Ihnen keineswegs extreme Literatur zu diesem Thema anpreisen. Sie finden die drei Werke unter der Rubrik «Für Sie gelesen» kurz besprochen. Einen Abschnitt aus dem Buch «Bin ich ohne Mann nichts wert» möchte ich hier wiedergeben: «Man ist nur so allein, wie man sein will. Da draussen ist eine ganze Welt – nebenan, an der nächsten Strassenecke. Ist Mutter Theresa einsam? Ich bezweifle es. Ich will nicht jedermann empfehlen, hinauszufragen und die Welt

zu retten. Aber wenn man auch nur ein kleines Stück von ihr rettet, rettet es einem vielleicht selbst!» Diese Aussage der Autorin Penelope Russianoff würde doch auch wieder den Bogen schliessen zu unserem ersten Beitrag, der über die gemeinsame Rettungsaktion der Frauen aus dem Bündnerland berichtet. Ich bin überzeugt, dass diese Aktivitäten zum Wohle vieler den einzelnen Frauen auch Glück und Befriedigung brachte. Viele Aktionen und Ideen warten darauf, entdeckt und verwirklicht zu werden.

Herzlichst

*Jane  
Heidi Basso*

### Inhalt

Gärtnerei Andeer	3
Heiden als Kurort	10
Begegnung mit Ruth Jetzer,	
Diabetes-Beraterin	11
Gesunde Ernährung	13
Für Sie gelesen	15
Vereinsreise ins Ausland,	
Frauenverein Sumiswald	16

Fotonachweis  
Titelbild: Verkehrsverein Andeer,  
Gärtnerei Andeer: Susi Faessli, Marianne Fuchs, Frauenverein Andeer.  
Heiden: Verkehrsverein  
Seite 11/12 Ursula Meier-Hirschi  
Seite 16: Frauenverein Sumiswald

# Madame

Mode ab Grösse 42

## T-SHIRTS

in 20 Modefarben  
mercerisierte Baumwolle  
lichtecht + farbecht

Bahnhofstrasse 63  
Bleicherweg 17  
Zürich

Ihr Hotel im Herzen  
der Stadt  
Zürich

Wenige Schritte vom pulserenden Leben der Bahnhofstrasse, mitten im Einkaufs- und Geschäftszentrum. Das komfortable, ruhige Stadthotel mit erstklassigem Komfort zu Mittelklassenpreisen. Alle Zimmer mit Direktwahltelefon, Farb-TV, WC/Bad oder Dusche.



Sihlstrasse 9, 8021 Zürich  
Telefon 01-211 65 44, Telex 813160

Ein -Betrieb

## Zum Titelbild

Leser-Aktion: Sammeln «Führer» durch die Sektionen

### Andeer

Der Frauenverein Andeer zählt 60 Mitglieder. Davon sind 26 Frauen aktiv für die verschiedenen Sparten tätig. Vorstand 7 Mitglieder.

1958 trat der Frauenverein dem SGF bei. Seither bezahlt die Sektion auch immer einen Beitrag an die Gartenbauschule. So ist es doppelt schön, dass die Gartenbauschule nun die Gärtnerei tatkräftig unterstützt.

Alle zwei Jahre findet ein Bazar statt. Jeden Dienstag wird gestrickt für den Verkauf. Die jüngeren Frauen treffen sich am Montag zum Basteln von September bis im Mai.

Der Bazar bringt jeweils zwischen sieben- bis achtausend Franken ein.

Alle zwei Jahre wird eine Altersreise organisiert. Zwischendurch findet ein Altersnachmittag statt. Weihnachtspäckli an Alleinstehende und Krankenbesuche sind im Dezember auf dem Programm und bereiten viel Freude.



## Gärtnerei Andeer aus dem Dornröschenschlaf erwacht

Vor Jahresfrist hat die Zentralpräsidentin Liselotte Anker Sie, liebe Leserinnen und Leser, in ihrem Editorial auf die Gärtnerei Andeer und die Aktivitäten der Bündner Sektion aufmerksam gemacht.

Sie schrieb damals: «Die Kolleginnen unserer kleinen Sektion haben beschlossen, mit gemeinsamen Aktionen die Gärtnerei bis zum Herbst 1988 wieder betriebsbereit zu gestalten. Hut ab vor so viel Initiative, vor so viel «feu sacré». Das Dorf ist wohl klein, aber die frühere Besitzerin

durfte auf Kunden aus drei Tal-schaften zählen. Die Sektion Andeer des Frauenvereins ist überzeugt, dass der Betrieb bei vollem Einsatz seine Daseinsberechtigung hat und Verdienstmöglichkeiten bietet.» Soweit also Liselotte Ankers Ausführungen. In der Zwischenzeit ist wirklich viel passiert.

### Aktionen zugunsten der Gärtnerei

Mit verschiedenen Sonderaktionen wurde versucht, Geld in die Gärtnereikasse zu bringen. Als er-





Verdornte Blumen gehören der Vergangenheit an

stes wurden selbstgebackene Zöpfe und Brot verkauft. Ein Eri-kaverkauf folgte, und dem Aufruf nach freiwilligen Helferinnen zum Unkrautjäten verschlossen sich die Ohren der Andeerer Frauen keineswegs. Im November wurden Adventskränze hergestellt und fanden reissenden Absatz. Das reformierte Pfarramt zusammen mit dem Verkehrsverein organisierte ein Konzert in der Kirche im Dezember; die Kollekte war selbstverständlich für den Frauenverein zugunsten der Gärtnerei gedacht.

### Die Gärtnerei lebt weiter

Im Frühjahr 1988 wurde mit viel Elan gesät, und bald schon konnten die kleinen Pflanzen pikiert werden. Mit einem Flugblatt wurde die Bevölkerung darüber informiert, dass ab 2. Mai 1988 die Gärtnerei wieder regelmässig geöffnet sei. Die junge Gärtnerin Luzia Candinas nahm ihre Arbeit auf. Über den Ferieneinsatz der Gartenbauschule aus Niederlenz mit ihrer Lehrerin und den Schülerinnen berichtet der nächste Teil.



## Ferieneinsatz unserer Gartenbauschülerinnen

Elf Schülerinnen der Schweizerischen Gartenbauschule Niederlenz mit ihrer Lehrerin Marianne Fuchs legten Hand an in der Gärtnerei Andeer. Eine Woche lang wurde gejätet, geätzt, umgegraben und aufgeräumt, geflickt, gepflanzt und imprägniert. Die Pflanzkästen mussten neu gerichtet werden, und die jungen Pflanzen warteten aufs Pikieren. Die Arbeit ist aber noch nicht beendet, die Lehrer der Gartenbauschule helfen der Gärtnerei mit der Kultur- und Betriebsplanung. Andeer liegt an der San-Bernardino-Strasse auf 983 m ü. M. Es ist eine der höchstgelegenen Gärtnereien in Graubünden. Dementsprechend sind auch die Wetterverhältnisse. Im Frühling kann es noch spät Schnee und Frost geben, wie auch früh im Herbst. Die Gärtnerei umfasst 1600 m<sup>2</sup>, mit einem Gewächshaus 45 m<sup>2</sup> (Doppelstegplatten), elektrisch geheizt, und einer Kastenanlage aus Holz 90 m<sup>2</sup>, einem alten, schiefen Holzgewächshaus 25 m<sup>2</sup> und einem Folientunnel 48 m<sup>2</sup>. Helena Hössli hat in Andeer ca. 50 Jahre lang auf dem eigenen Land eine Gärtnerei aufgebaut und betrieben. Die Kundschaft setzt sich aus Bewohnern der Talschaften am Hinterrhein, Avers, Schams und Rheinwald, zusammen.

In den letzten Jahren war die Gärtnerei an verschiedene Leute verpachtet worden, was aber nie erfolgreich wurde, denn es ist schwierig, auch im Winter genug Arbeit für eine Existenz zu haben. So verwilderte und verunkrautete das Land.

Dann entschloss sich der Frauenverein Andeer, die Gärtnerei zu pachten, damit sie den Talschaf-

ten erhalten bleibt. Luzia Candinas, eine junge Gärtnerin, wurde angestellt, und im Mai dieses Jahres konnte die Gärtnerei wieder eröffnet werden.

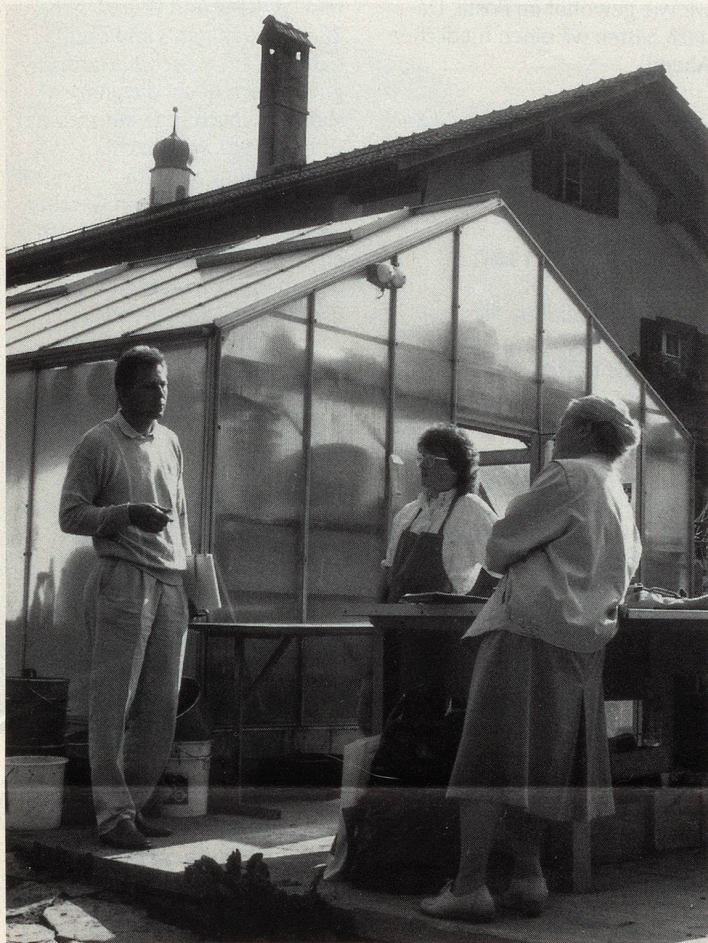
Mit grossem Einsatz arbeiteten die 11 Gartenbauschülerinnen in ihren Ferien in der Gärtnerei. Vorab ging es darum, dem Unkraut Meister zu werden, die Kastenanlage neu anzulegen, Geräteschuppen, Topflager zu entrümpeln. Es konnte auch eine Schnitt-Staudenrabatte gepflanzt werden, mit Pflanzen, welche die Gartenbauschule zur Verfügung stellte. Auf dem Freiland wird biologisches Fertiggemüse gezogen für die Hotels und die Kurgäste. Im Frühling ist vor allem der Gemüse- und Sommerflorsetzlingsverkauf gross. Aber auch Topfpflanzen und Schnittblumen sind gefragt.

Die Gartenbauschule hilft nun, die geeigneten Kulturen, Sorten und Mengen für die Gärtnerei Andeer zu planen. Auch ein Trockenblumenanbau ist geplant, damit die Gärtnerin auch im Winter eine sinnvolle Arbeit hat. An den Einrichtungen soll auch einiges verändert werden, so zum Beispiel das Gewächshaus weiter nach vorne ziehen, damit ein geeigneter Verkaufsraum entsteht, sowie auch nach hinten als Lager für Töpfe. Das ganze alte Holzgewächshaus soll abgerissen und ein zweiter Folienblock erstellt werden. Aber auch an geeignetem Werkzeug und Einrichtungen fehlt es (Düngermischer, Bodenfräse usw.), damit ein rationelles Arbeiten möglich wäre. Ein erster Schritt ist getan, von der Firma Bachmann in Hochdorf wurden für die Gemüse- und Sommerfloranzucht BK-Platten bestellt. Mit einer Ausbebeplatte können die Pflanzen bequem mit guten Wurzelballen verkauft und die Platten so wiederverwendet werden.

Marianne Fuchs

Eifrig sind die Gartenbauschülerinnen an der Arbeit





Beat Vetterli, Schulleiter der Gartenbauschule Niederlenz, im Gespräch mit Frauen aus Andeer  
 Unten: Die Pflanzkästen werden neu gerichtet  
 Rechts: So ordentlich sieht es nach kurzer Zeit aus



## Eindrücke der Schülerinnen

### Montag, 4. Juli 1988

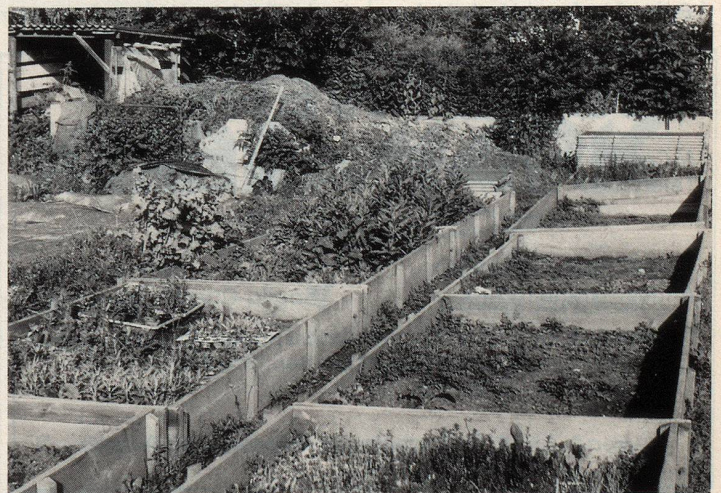
Bei den verschiedenen Familien zu Hause träumte jedes in seinem kürzeren oder längeren, weichen oder härteren Bett von schönem Bündnerwetter. Trotzdem waren wir beim Morgenessen guter Laune. Beim Jäten im Gewächshaus benötigten wir einen Regenschutz, um einigermaßen trocken zu bleiben. Als wir den Krachsalat und den Zuckerhut pikiert und die Bodenfräse in die Reparatur gebracht hatten, war es bald Mittag. Nach einem guten, reichhaltigen Zmittag besuchten wir die Kirche in Zillis mit ihrer wunderschönen Deckenmalerei. Danach besuchten wir das Ortsmuseum. Die Führung wurde durch eine Tonbildschau eingeleitet. Nach der Rückkehr gingen die einen ins Thermalbad, die andern rasten dem Rasenmäher nach. Den abasierten Boden begannen wir dann umzugraben. Am Abend hatten wir es lustig und gemütlich.

*Andrea Stutz und  
Madeleine Ruchti*

### Dienstag, 5. Juli 1988

In der Nacht vom Montag auf den Dienstag stand uns das erste Abenteuer bevor:  
 Am Dienstag morgen schien zum zweiten Mal die Sonne. Doch die Sonne konnte nicht ganz alle wecken, da eine Schülerin, welche eigentlich den «Wecker» spielen sollte, in der Nacht nicht mehr ins Haus gelassen wurde. Vergeblich versuchten nämlich in der Nacht vom Montag auf den Dienstag zwei Schülerinnen mit Steinen, Pfeifen und Gesang zwei Bären aus dem Winterschlaf zu wecken. Der Versuch misslang. Die Faulpelze erschienen am anderen Morgen um ca. 9 Uhr in der Gärtnerei. Die anderen waren schon alle an ihrer Arbeit: Kästen räumen, jäten, umgraben und aufräumen war heute an der Tagesordnung. Zwischendurch flogen auch einmal tote Mäuse durch die Gegend. Um 18.30 Uhr beendigten die letzten ihre Arbeit. Wir trafen uns alle zum Nachtessen in der Post. Als Vorspeise gab's Suppe, danach ein ganz aussergewöhnliches, um nicht zu sagen delikates Hühnerbrüstchen. Es mundete allen vorzüglich (hm!).  
 Am Abend besuchten wir das wunderschöne Haus der Familie Conrad.

*Susanne Reber, Susanne  
Brunner und Salome Geiger*





### Mittwoch, 6. Juli 1988

Da es fast den ganzen Vormittag regnete, kamen wir mit der Arbeit nicht so weit, wie wir es uns vorgestellt hatten. Mit den Besuchern unserer Chefs der Gartenbauschule, Frau Anker und Frau Camenzind, schlug auch das Wetter um und zeigte sich von der besten Seite. Die Arbeit ging uns auch heute nicht aus. So wurde endlich der grosse Wirrwarr der Töpfe sortiert, der Schopf aufgeräumt und die Läden für die Kästen geschrubbt und imprägniert. Am Abend wurden wir alle von Luzia Candinas, der jungen Gärtnerin, eingeladen, wo wir noch gemütlich beisammensassen.

*Esther Morf und Maria Holzer*

### Donnerstag, 7. Juli 1988

Am Morgen schien zum Glück die Sonne, so dass wir die Arbeit mit Freude anpacken konnten. Nachdem die Himbeeren gerodet und das Beet bereit gemacht war, wurden endlich die Schnittstauden gepflanzt. Die Kästen wurden neu aufgesellt und der alte Kompost auf dem ganzen «Bitz» verteilt. Nebenbei wurde auch fleissig gejätet. Um halb zwei Uhr fuhren wir in den Steinbruch Andeer, wo der Andeer-Granit abgebaut wird. Herr Conrad führte uns durch den Steinbruch und zeigte uns die verschiedenen Verarbeitungsmöglichkeiten. Der geplante Ausflug auf die Burgruine oberhalb Andeer fiel buchstäblich ins Wasser. So assen

wir wie gewohnt im Pöstli. Danach hatten wir einen friedlichen Abend.

*Annelis Pfister und Astrid Käch*

### Freitag, 8. Juli 1988

Bei fast wolkenlosem Himmel und warmem Sonnenschein gruben wir die Kästen um, hackten, kräuelten und schwitzten nun. Das Unkraut ging uns schon fast beim Jäten aus, darum schaufelten wir auch noch gleich den alten Kompost fachgerecht auf. Fatamorganisch kam es uns vor, als im Radio auf rätoromanisch und deutsch plötzlich die Stimmen von Fräulein M. Fuchs und Luzia erklangen. Der Bericht im Radio von der Gärtnerei Andeer wurde von unserem geräuschvollen Werken umrahmt. Dies kostete viel Schweiß und Kraft, deshalb stärkten wir uns im Weissen Kreuz gleich schlemmerhaft. Am Nachmittag versuchten wir das Unkraut zu bezwingen. Darauf das Zvieri war ne grosse Wucht auf unsern grossen Gluscht: Die Ärmel raufgekrem-pelt, ging's heiter mit der Arbeit weiter. Die Kästen mussten fertig werden, zu viert wurde bis viertel vor acht wacker an ihnen rumgebastelt, gebohrt, geschraubt und viel gelacht. Als die Arbeit vollbrachte, schritten wir dann ins Pöstli, wo wir mit den Silberzwiebeln kämpften, die es zu Kartoff-

felsalat, Käse und Würstli gab. Zum Trinken gab's im Pöschli natürlich ein Möschli. Harte Eier gab es auch noch, die wurden statt wie üblich spitz auf spitz auf Esthers Kopf «getütscht». Die Erzählung von Fräulein Hösli plus die kleinen, süssen Geschenke, die mit dem Lob der Dorffrauen und der Gartenkommission uns übergeben wurden, waren die Krönung des Abends. Fast schon schlafwandelnd tor-kelten wir durch die schmalen Gassen, dann nichts wie ins Bett, die Augen zu und weg waren wir im Nu.

*Vreni Fellmann und Beatrice Krummenacher*



Zu vermieten  
in 3-Familien-Haus,  
Nähe Heil- und  
Schwimmbad

### 2 neue, komfortable Ferienwohnungen

Auskunft: Mth. Ziörjen-  
Seeholzer  
7440 Andeer  
Telefon  
081 61 1891

## GRANITWERK ANDEER

A. Conrad AG, 7440 Andeer  
Telefon 081 61 11 07

Andeer-Granit (grün)                      Soglio-Quarzit (silbergrau)  
Natursteine für: Haus (Küchenabdeckungen, Bodenbeläge...)  
Garten (Gartenplatten, Brunnen...)  
Grabmal

A. Conrad, Soglio-Quarzit, 7440 Andeer



### Gschwächt higo, gschtärkt heigo

Mit dem Heilbad direkt verbunden ● Ganzes Haus rollstuhlgängig ● Zimmer mit Dusche/Bad/WC/Radio/Direktwahltelefon, Fernseher auf Wunsch ● Seminarraum für 25 Personen, 1988 neu erstellt ● Speisesaal mit 100 Plätzen, Restaurant mit 60 Plätzen, Gartenterrasse mit 40 Plätzen ● Damit sich unsere Wintergäste mollig warm fühlen, wurde unser Haus in den Umbauetappen von 1984 und 1988 in einen Wintermantel verpackt. Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Familie Fravi und Mitarbeiter wünschen unserer Dorfgärtnerei und dem Frauenverein viel Erfolg.  
Hotel Fravi, 7440 Andeer, Tel. 081 61 11 51



## ELEKTRO RUDIN

Eidg. dipl. Elektroinstallateur

**7440 Andeer**

TELEFON 081 61 17 71

- El. Installationen + Apparate
- Projektierung
- Telefon-Installationen (Konz. B)



*Hotel Weisses Kreuz*  
7431 Andeer  
Familie Salis-Capatt  
Telefon 081 61 15 22

Unser gediegenes Klein-Hotel bietet Ihnen alles für einen angenehmen Badekur- und Ferientaufenthalt. Zimmer mit Dusche und WC, z. T. Balkon. Gemütliches Restaurant, Speisesaal, TV-Zimmer, selbstgeführte Küche, 3 Min. bis zum Hallenbad.

**bauen +  
renovieren**



**Mario  
Stoffel AG**

Architekturbüro  
+ Baugeschäft  
7440 Andeer  
Telefon  
081 61 15 54



**Verkehrsverein  
Andeer  
Zillis und Umgebung**

Für die schöne Bepflanzung unseres Ortseinganges möchten wir dem Frauenverein Andeer herzlich danken. Ihre Ferienorte liegen inmitten eines ruhigen, typischen Bündnertales. **Wandern, baden, kuren, langlaufen.**

**Schamser Heilbad Andeer – das neue unkomplizierte Kurzentrum. Schweizerisches Heilbad – krankenkassenanerkant.**

Rufen Sie uns doch einfach an, wir geben Ihnen gerne weitere Auskünfte.

Ihr Verkehrsbüro: Andeer, Zillis und Umgebung,  
Telefon 081 61 11 51

# KURT MARK

**Fahrschule  
Garage**

**081/61 22 33  
7440 Andeer**

**Kurt Mark, Personentransport AG, 7440 Andeer**



# HEIDEN

Heiden, Klimakurort  
im Appenzellerland, 400 m  
über dem Bodensee,  
810 m über Meer.

Bequem erreichbar mit  
Rorschach-Heiden-Bergbahn  
Ausgangspunkt für  
Wanderungen  
Vielseitiges Kur- und  
Hotelangebot  
Heiden – der bekannte  
Kurort zwischen Bodensee  
und Säntis

Verkehrsbüro  
9410 Heiden  
Telefon 071 91 10 96

Appenzellerland

Spezialitäten-Restaurant  
und Pizzeria  
Grosses Gartenrestaurant



Heimeliger, liebevoll geführter  
Familienbetrieb mit 30 Betten und  
genügend Parkplätzen

Hotel-Restaurant Park, 9410 Heiden  
im Appenzellerland  
Sonnenterrasse über dem Bodensee

Inhaber:  
Familie Rossatti-Gubelmann,  
Küchenchef ☎ 071 91 11 21



## HOTEL KRONE HEIDEN

Im Appenzellerland über dem Bodensee

### Ein Haus zum Wohlfühlen

Zimmer mit Bad/Dusche/WC, Telefon und Radio, Restaurant  
Bar «Belle Epoque», Wintergarten/Terrasse, Schwimmbad 25°.

Hotel Krone 9410 Heiden Telefon 071 91 11 27 Telex 881 761  
Direktion Monique Kühne

### Hotel Garni

### Santé

9410 Heiden, Tel. 071 91 21 77

Speziell für Sie vom Hotelier  
organisiert:

- Badekur Pauschalwoche im  
Heilbad Unterrechtestein im Dop-  
pelzimmer, pro Person Fr. 340.–  
inklusive folgende Leistungen:
- 7 Übernachtungen mit Früh-  
stück (Samstag bis Samstag)
- 6 Eintritte mit Wechselkabine
- Bus Service Hotel/Mineralbad
- Einzelzimmer mit Fr. 50.–  
Zuschlag.

## Hotel Sunnematt

Heiden, Tel. 071 91 12 78

Badekur unter dem Motto  
«Machen Sie Ihrer Gesundheit  
Dampf»

Sauna und Kräuterdampfbäder,  
auf Wunsch Diätkost,  
Krankenschwester im Hause

Wochenpauschale: Fr. 676.–  
(Vollpension)

# HEIDEN

Klimakurort im Appenzellerland  
Schweiz Suisse Switzerland  
Svizzera



**Gesundheit**  
**direkt von der Quelle**



Öffnungszeiten:  
Montag 09.00 - 21.00  
Dienstag - Freitag 09.00 - 22.00  
Samstag/Sonntag 09.00 - 18.00

**HEILBAD**  
**UNTERRECHSTEIN**  
**OB HEIDEN**

Bliib g sond - chomm is Bädli Tel. 071 91 21 91

**STAHL**

CAFE CONDITOREI  
9410 HEIDEN  
Tel. 071 91 17 91

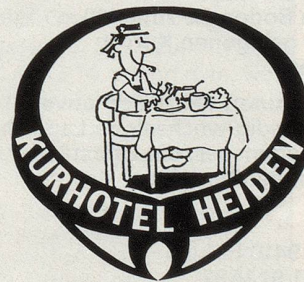
Erstklassige Spezialitäten  
als Geschenk  
oder als  
freudige Überraschung

## **PENSION NORD** **Heiden**



Familie  
Gebr. A. und E. Stehli  
Tel. 071 91 14 22

- Der Familienbetrieb an schönster Lage:  
Gartenanlagen, Wiesen, Ruhe, Aussicht
- Das Haus, wo stets etwas läuft:  
Gartenspiele, Unterhaltungsprogramme, Ausflüge,  
freiwillige Andachten
- Der Ort, wo man preisgünstig wohnt:  
vom fließend Wasser- bis zum WC/Dusche-Zimmer im  
Neubau



Das «Inn on the Park» von  
Heiden hoch über dem  
Bodensee

Zum Erholen, Schwimmen,  
Schwitzen in der Sauna,  
Kegeln, Verwöhnen lassen,  
Weinen und Dinen im  
Gourmetrestaurant, Ab-  
specken, Kuren und Ent-  
stressen.

Prospekte und Auskunft  
Telefon 071 91 11 15

# Heiden als Kurort

Der Beginn von Heidens Kurortgeschichte fällt ins Jahr 1848, als Johannes Kellenberger die damalige Brauerei zum Freihof in eine Molkenkuranstalt umwandelte. Die Molken wurden täglich frisch aus dem Alpstein nach Heiden gebracht. Der Ort schaffte sich bald einen guten Namen. Aus heutiger Sicht mag es eher sonderbar erscheinen, dass damals auch das Einatmen von Kuhstallluft als Heilfaktor galt. «Für Kuhstallluft finden sich zweckmässige, eigens hiefür eingerichtete Zimmer vor», lesen wir in einem Fremdenführer aus der Mitte des letzten Jahrhunderts.

## Berühmte Mediziner

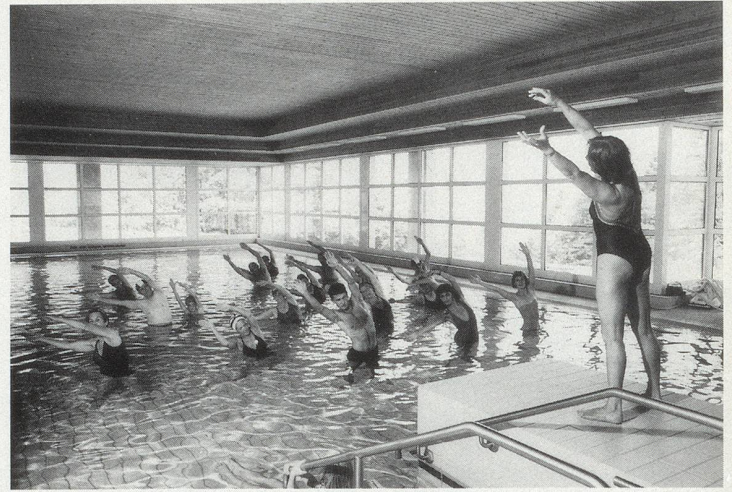
Den entscheidenden Durchbruch zum Kurort von Weltruf verdankt Heiden aber dem Berliner Augenarzt Prof. Dr. Albrecht von Graefe, der Heiden als Luftkurort entdeckte. Die reine Luft und das satte Grün der Wiesen veranlassten den Gelehrten, der übrigens als erster den grünen Star heilte, seine Praxis im Sommer nach Heiden zu verlegen. Neben von Graefe muss noch ein zweiter, ebenfalls weltberühmter Mediziner genannt werden, der in der Kurortgeschichte von Heiden von grosser Bedeutung ist: Heinrich

Frenkel. Er gilt als Begründer der medizinischen Rehabilitation. Wie von Graefe schlug auch er sein Quartier im Freihof auf, wo er seinen gelähmten Patienten durch physiotherapeutische Übungen half. Aus ganz Europa, ja aus aller Welt strömten nun die Gäste in den Molken- und Luftkurort Heiden.

1874 erreichte die kurz zuvor gegründete Kurgesellschaft AG ihr erstes grosses Ziel: Eine im maurischen Stil erbaute Kurhalle mit Trinkhalle für die Molken stand nun den Gästen zur Verfügung. Die Kurhalle bildete den Mittelpunkt des gesellschaftlichen Lebens im mondänen Kurort. Die Kurkapelle, deren Besetzung nicht selten zwölf Musiker umfasste, gab mehrmals täglich ihre Konzerte. Weiteren Auftrieb brachte die Eröffnung der Rorschach-Heiden-Bahn, ebenfalls im Jahre 1874. Damit hatte Heiden einen direkten Anschluss an die internationalen Eisenbahnlinien gefunden.

## In Vergessenheit geraten

Der Glanz des Kurortes verblasste jäh mit dem Ausbruch des Ersten Weltkrieges. Rund 1500 Fremdenbetten standen auf einen Schlag leer, denn Heidens Gäste

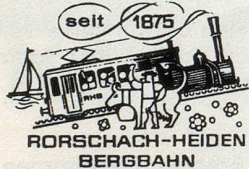


stammten zu etwa 90 Prozent aus dem Ausland. Eine Erholung zeichnete sich erst 1929 ab, als der Verkehrsverein gegründet wurde und sich die Werbeanstrengungen auf die bisher fast ganz vergessenen Schweizer Gäste konzentrierten. Der Zweite Weltkrieg führte jedoch wieder auf den Nullpunkt zurück. 1946 fusionierten die Kurgesellschaft und der Verkehrsverein zum Kur- und Verkehrsverein (heute Kurverein genannt), um mit vereinten Kräften den Kurort Heiden neu zu beleben. Zwei Probleme standen jetzt im Vordergrund: die Saisonverlängerung und der Neubau des baufälligen Kursaals. Nach Plänen von Architekt Otto Glaus entstand 1956/57 der neue Kursaal, der sich rühmen konnte, «die Attraktion der Ostschweiz» zu sein. Damit konnte auch die Saison bis Ende September verlängert werden, die Sechsmonats-Saison wurde die Regel. Dies wirkte sich natürlich positiv auf die Logiernächtezahlen aus, die sich auf einen Wert zwischen 70 000 und 80 000 einpendelten.

## Mineral- und Heilbad

Eine neue Ära begann für den Kurort Heiden mit der Eröffnung

des ärztlich geleiteten Kurhotels Heiden im Jahre 1974. Es bietet eine breite Palette von Kurwendungen im Bereiche der Rehabilitation, der Nachbehandlung und der Gesundheitsvorsorge. Mit seinen rund 30 000 Logiernächten pro Jahr ist das Kurhotel praktisch ganzjährig ausgebucht, es gehört zu den bestfrequentierten Betrieben der Schweiz. Mit der Errichtung des Mineral-Heilbades Unterrechstein oberhalb von Heiden, das eine schwefelhaltige Quelle nützt, verstärkte sich die Ausrichtung auf den Kurtourismus weiter. Verschiedene neu renovierte Hotels bieten nun Badekurarrangements in Zusammenarbeit mit dem Heilbad an. Im gleichen Jahr wie das Heilbad Unterrechstein, 1982, wurde auch die Privatklinik am Rosenberg eröffnet. Sie umfasst verschiedene Abteilungen. Am bedeutendsten sind die Orthopädie und die Abteilung für Augenheilkunde, welche an die von Prof. von Graefe begründete Tradition anschliesst. Die drei «Standbeine» Kurhotel – Heilbad – Klinik am Rosenberg sind dafür verantwortlich, dass sich Heiden zum modernen, saisonunabhängigen Kurort mit Rehabilitationscharakter entwickelte.



Die **Rorschach-Heiden-Bergbahn** bringt Sie hin...  
...vom Bodensee zum 400 m höher gelegenen Kurort **Heiden!**

Geniessen Sie während 25 Minuten Fahrt den unvergleichlichen Ausblick in die ständig wechselnde Landschaft: die blaue Fläche des Bodensees, die Uferstädte im Dreiländereck, die grünen, sanften Hügel des Appenzellerlandes...

Rorschach-Heiden-Bergbahn, 9410 Heiden  
Extrafahrten. Auskunft Tel. 071 91 14 92

## Gratis-Molke-Ausschank

Die Molke hat seinerzeit den Ruf als Kurort begründet, und Molke ist auch im Jubiläumsjahr Trumpf. Bis Ende September wird der natürliche Gesundheitstrunk jeden Dienstag und Freitag zwischen 10 und 11 Uhr im Foyer des Kursaals ausgeschenkt. Als bei der Käseherstellung übrigbleibende Flüssigkeit regt Molke die Leber- und Darmfunktion an und entlastet damit den Verdauungsapparat.

## Begegnung mit...

# Ruth Jetzer

## Diabetes-Beraterin

### Lebensfreude trotz Diabetes!

In der Schweiz leben über 200 000 Diabetiker. Zuckerkrank sein bedeutet, Einschränkungen auf sich nehmen zu müssen, Gewohnheiten und Vorlieben aufzugeben und sehr viel Selbstdisziplin aufzubringen. Trotz all dem ist das Leben der Diabetiker im Laufe der letzten Jahrzehnte um einiges einfacher geworden. Einen grossen Beitrag an die Steigerung der Lebensqualität zuckerkranker Menschen leistet die Schweizerische Diabetes-Gesellschaft zusammen mit ihren zahlreichen Sektionen. «Zur Sache» hat Ruth Jetzer, Beraterin bei der Zürcher Diabetes-Gesellschaft, einige Fragen gestellt, denn auch Nicht-Zuckerkrankte sollten über Diabetes informiert sein; nur so sind Vorbeugemassnahmen möglich, und nur so kann dem Diabetiker mehr Verständnis entgegengebracht werden, auf das er nach wie vor dringend angewiesen ist.

«Zur Sache»: *Frau Jetzer, Sie haben sich seit über 20 Jahren in Ihrer Arbeit als Diabetes-Beraterin spezialisiert. Ihr Arbeitsplatz, die Zürcher Diabetes-Gesellschaft, befindet sich im selben Haus wie die Schweizerische Diabetes-Gesellschaft. Seit wann bestehen diese Organisationen? Welches ist die Zielsetzung?*

**Ruth Jetzer:** 1954 wurde die erste Diabetes-Gesellschaft der Schweiz in Genf gegründet, die zweite ein Jahr später in Zürich. Weitere Kantone folgten dem Beispiel, und 1957 kam es zur Gründung der Dachorganisation, der Schweizerischen Diabetes-Gesellschaft. Heute sind ihr 18

Sektionen mit Beratungsstellen in allen Landesgegenden angeschlossen. Als Selbsthilfe-Organisationen haben sie sich die Aufgabe gestellt, durch meist unentgeltliche Beratung der Hilfesuchenden, durch Information der Öffentlichkeit und Unterstützung der Forschung die Lage der Diabetiker zu verbessern. Zu unseren Tätigkeiten gehören zudem das Organisieren von Kursen für Eltern zuckerkranker Kinder, die In-

### Ursula Meier-Hirschi

formation der Lehrer sowie die Durchführung von Ferienlagern für diabetische Kinder. Wir erteilen Kochkurse für Diabetiker und halten Vorträge.

*Menschen, für welche richtige Ernährung geradezu lebensnotwendig ist, wenden sich mit Fragen und Problemen an Sie. Wie sind Sie Diabetes-Beraterin geworden?*

**Ruth Jetzer:** Auf einem anderen Weg als die meisten meiner Kolleginnen, die sich als Ernährungsberaterinnen ausbilden liessen oder als Krankenschwester die Zusatzausbildung der Diabeteschwester absolvierten. Ich habe das Hauswirtschaftslehrerinnen-seminar des Gemeinnützigen Frauenvereins Zürich besucht und anschliessend während einigen Jahre Mädchen und Buben unterrichtet. Eine weitere Ausbildung lockte mich. Ich trat in die Schule für Soziale Arbeit in Zürich ein. 1967 habe ich sie mit dem Diplom als Sozialarbeiterin abgeschlossen und nahm im gleichen Jahr meine Arbeit bei der damals neu geschaffenen Beratungsstelle der Zürcher Diabetes-Gesell-



schaft auf. Im Laufe der Zeit meldeten sich die Ratsuchenden immer zahlreicher. Seit 1977 betreue ich die Beratungsstelle zusammen mit meiner Kollegin Paula Bayard Fuhlrott. Von 305 Personen im ersten Jahr meiner Tätigkeit ist die Zahl der Ratsuchenden 1987 auf 2170 angestiegen.

*Erfreulich einerseits, dass so viele Menschen Ihre Dienste beanspruchen; erschreckend andererseits, dass Diabetes anscheinend zunimmt. Man spricht von Jugend- und von Alters-Diabetes. Was genau versteht man eigentlich darunter?*

**Ruth Jetzer:** Diese früher gebräuchlichen Bezeichnungen verwenden wir heute nicht mehr. Sie wurden durch Diabetes Typ I (früher Jugend-Diabetes genannt) und durch Diabetes Typ II (die frühere Bezeichnung war Al-

ters-Diabetes) ersetzt. Der Diabetes Typ I tritt fast immer im Kindes- und Jugendalter auf. Die Ursache ist ein Versagen der Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse. Durch das Fehlen des Insulins kann der Zucker nicht mehr in die einzelnen Organzellen eintreten und deshalb nicht verwertet werden. Die Insulinproduktion in den Betazellen der Bauchspeicheldrüse (= Pankreas) hört plötzlich auf, weil die Betazellen vorher infolge von Virusinfekten und durch Bildung von Antikörpern (= Gegenstoffe) gegen die Betazellen zerstört wurden. Diese Zerstörung der Betazellen tritt bei besonders dafür veranlagten Menschen häufiger auf und lässt sich nicht wiedergutmachen. Die Typ-I-Patienten – und das betrifft bereits Kinder – müssen das fehlende Insulin lebenslänglich durch gespritztes Insulin ersetzen.

Der viel häufigere Diabetes Typ II ist eine Stoffwechselstörung, die vor allem in der zweiten Lebenshälfte, ungefähr um vierzig herum, auftritt, wobei das Übergewicht eine entscheidende Rolle spielt.

*Dann wäre also die Erkrankung an Diabetes Typ I Schicksal, aus dem man versuchen muss, das Beste zu machen. Wie verhält es sich aber mit Typ II? Lassen sich Vorbeugemassnahmen treffen?*

**Ruth Jetzer:** Ja bestimmt. Heute weiss man, dass 25 % der

### Hilfreiche Adressen

Bei der Schweizerischen Diabetes-Gesellschaft, Hegarstrasse 18, 8032 Zürich, Tel. 01 69 13 14, erfährt man, wo sich die nächstgelegene Diabetes-Beratungsstelle befindet.

«D-Journal» heisst die Zeitschrift der Schweizerischen Diabetes-Gesellschaft. Die Publikation enthält viele wertvolle Beiträge und Informationen.

Schweizer Bevölkerung mit der Erbanlage für Diabetes Typ II auf die Welt kommen. Auslösende Faktoren sind zunehmendes Alter und Übergewicht. Jene Frauen und Männer, die an Diabetes Typ II erkrankte Blutsverwandte haben, sollten ganz besonders vorsichtig sein, das heisst: Sie sollten mit zunehmendem Alter noch bewusster auf ihr Gewicht achten und versuchen, ihr Normal- oder noch besser ihr Idealgewicht zu erreichen. Der grösste Teil der Typ-II-Diabetiker ist stark übergewichtig. Mit einer Gewichtsreduktion kann die Zuckerkrankheit bei diesen Patienten im besten Fall zum Verschwinden gebracht oder wenigstens massiv gebessert werden. Eine weitere wichtige Vorbeugemassnahme ist die regelmässige körperliche Betätigung. Sie kann in irgendeiner Sportart bestehen. *Sie erwähnen das Normal-, bzw. das Idealgewicht. Wie kann man*

*es selber bestimmen, um stets einen Anhaltspunkt zu haben und seine Ernährung danach zu richten?*

**Ruth Jetzer:** Es gibt eine ganz einfache Formel, nämlich: Körpergrösse in cm minus 100 minus 5 bis 10 % = Normal-, resp. Idealgewicht.

*Wer plötzlich sein Übergewicht reduzieren muss, erlebt mit Schrecken, wie viel leichter es ist, sich ein paar Kilos «anzuwöhnen», als sie wieder loszuwerden. Vermutlich müssen Sie die Rat-suchenden nicht nur informieren, sondern ihnen auch immer wieder menschlich beistehen, um die grossen Umstellungen, die der Diabetes mit sich bringt, zu meistern, nicht wahr?*

**Ruth Jetzer:** Das trifft tatsächlich zu. In der Regel suchen die Diabetiker, vor allem wenn es sich um einen neuentdeckten Diabetes handelt, auf Anraten ihres Arztes unsere Beratungsstelle

auf. Ihre erste Reaktion ist oft eine völlige Entmutigung. Im Gespräch versuchen wir Beraterinnen eine Basis für eine gute Zusammenarbeit zu schaffen, auf der der Zuckerkranke seine Lebensbejahung und Lebensfreude wieder aufbauen kann. Die richtige Ernährung ist das A und das O der Diabetes-Behandlung. Gemeinsam mit dem Diabetiker stelle ich einen Ernährungsplan zusammen, der auf seine ganz individuellen Bedürfnisse Rücksicht nimmt. Die wichtigsten Ernährungsgrundsätze des Diabetikers sind kurz zusammengefasst: kein Zucker und nichts Gezuckertes. Erlaubt sind viel Blattgemüse, mässig Obst und Milch, Eiweiss in Form von magerem Fisch, Fleisch, Geflügel, Quark und Käse. Vorsicht ist geboten bei Stärkeprodukten wie Brot, Kartoffeln, Reis, Mais und Teigwaren. Empfehlenswert sind reichlich Faserstoffe, wie sie in Gemüse, Früchten und Vollkornprodukten enthalten sind. Fett darf nur in sehr kleinen Mengen verwendet werden. Und noch etwas Wichtiges: Die täglich erlaubte Nahrungsmenge muss auf sechs kleine Mahlzeiten aufgeteilt werden. *Mit andern Worten: Auf sehr viel Gluschtiges muss verzichtet werden, also keine Pralinés, keine Patisserie, kein Spaghetti-Schmaus...*

**Ruth Jetzer:** Das sieht vielleicht auf den ersten Blick so aus. Aber: Der Diabetiker lebt von einer sehr gesunden, ausgewogenen Ernährung. Er muss nur auf die sogenannte leeren Energiespender verzichten, die nicht lebensnotwendig sind und meistens die Schuld am Übergewicht tragen. Dank der heutigen grossen Auswahl an erschwinglichen Diät- oder besser gesagt «Light»-Produkten ist der Menüplan des Diabetikers so abwechslungsreich wie nie zuvor. Obschon ich selber nicht Diabetikerin bin, ernähre ich mich vorwiegend nach diesen Grundregeln und fühle mich sehr wohl dabei! Allein mit dem Erstellen des individuellen Ernährungsplans ist es jedoch nicht getan. Die aktive Mitarbeit und die Disziplin des Diabetikers sind von



grösster Wichtigkeit, denn es geht ja darum, dass er die volle Arbeits- und Leistungsfähigkeit jetzt und in Zukunft erhalten und ein normales Leben führen kann. Und dazu muss er – oft in vielen Gesprächen – motiviert und unterstützt werden. Auch seine Angehörigen, seine Arbeitskollegen und sein Freundeskreis sollten informiert sein, denn ihr Verständnis ist für jeden Diabetiker eine grosse Hilfe, die ihm Mut und Selbstvertrauen gibt.

*Zum Schluss noch eine technische Frage: Nächstens erfolgt in der Schweiz eine Insulin-Umstellung. Was bedeutet das genau?*

**Ruth Jetzer:** Insulin wurde 1921 entdeckt und 1922 erstmals beim Menschen angewandt. Das erste Insulin für die Behandlung von Diabetikern wurde in einer Konzentration von 20 Einheiten/ml-Lösung hergestellt, die im Laufe der Zeit auf 40 Einheiten/ml, kurz U-40 genannt, erhöht wurde. Diese Konzentration ist in der Schweiz immer noch in Gebrauch. 1979 wurde das Insulin der Konzentration U-100 eingeführt und von verschiedenen Ländern auf allen Kontinenten übernommen. Die Schweiz stellt nun auch auf Insulin U-100 um, und zwar dauert die Umstellungsphase vom 1. Oktober 1988 bis 15. März 1989. Ärzte, Apotheker und die Diabetes-Gesellschaften informieren alle insulinabhängigen Diabetiker genau über diese Neuerung, die ihnen verschiedene Vorteile, zum Beispiel eine Reduktion des Fehlerrisikos bei den täglichen Insulininjektionen oder Erleichterungen auf Reisen im Ausland, bringen wird.

## Gluschtiges aus der Diabetiker-Küche

Dieses Rezept ist für Diabetiker erlaubt, es schmeckt aber Nicht-Diabetikern genauso und ist der schlanken Linie erst noch wohlgesinnt:

### Luzerner Lebkuchen-Cake

Zutaten:

- 150 g Mehl
- 8 g Süsstoff-Pulver
- 1 dl Kaffeerahm
- 1 EL Birnenkonzentrat
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 1 TL gehäuft Kakaopulver ungezuckert
- ½ TL Natron
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Backpulver

Zubereitung: Mehl, Süsstoff-Pulver, Kakaopulver, Lebkuchengewürz, Natron, Salz und Backpulver zusammen in eine Schüssel sieben.

Kaffeerahm dazugeben und rühren, Birnenkonzentrat darunter ziehen.

Masse in gefettete Cakeform geben und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad während 30 Min. backen.

# Gesunde Ernährung – Garantie für ein gesundes Leben

**Gesunde Ernährung ist lebenswichtig. Eine Binsenwahrheit, über die man eigentlich keine Worte verlieren müsste. Allen Ermahnungen zum Trotz ernähren sich aber immer noch sehr viele Menschen falsch: Sie essen zu fett, zu süss und vor allem zu viel und zu hastig.**

Immer wieder hört man die Klage, dass berufstätige Leute, die meistens auswärts essen müssen, viel sitzen, Auto fahren und was der ungesunden Dinge mehr sind, sich kaum der gesundheitsabträglichen Umwelt entziehen können. Mit etwas Überlegung aber kann jedermann auf seine Ernährungsweise Einfluss nehmen und so auf relativ einfache und auch billige, sicher aber wirkungsvolle Weise etwas tun, um seine körperlichen Widerstandskräfte zu erhöhen. Viele sogenannte Wohlstandsleiden wie Bluthochdruck, Diabetes, Arteriosklerose und Vitaminstoffman-

gelscheinungen könnten auf diese Weise eliminiert werden.

## Die wichtigsten Nährstoffe

Wussten Sie zum Beispiel, dass es sechs Arten von Nährstoffen gibt? Es sind dies Fette, Kohlenhydrate, Eiweiss, Vitamine, Mineralstoffe und – so ungewöhnlich das auch klingen mag – Wasser. Die Essgewohnheiten mögen von Mensch zu Mensch unterschiedlich sein: Ohne diese sechs Nährstoffe kann der Mensch aber nicht leben. Stress, Hektik, Schadstoffe in rauen Mengen, körperliche und seelische Überforderung, aber auch Bewegungsmangel tragen nicht zu unserer Leistungsfähigkeit bei. Wenn dazu noch eine falsche Ernährungsweise, Medikamenten-, Tabak- und Alkoholmissbräuche kommen, so leidet nicht nur unsere Lebensqualität, wir verkürzen dadurch auch unser kostbares Leben. Mit der Broschüre

«Gesunde Ernährung à la carte» hat die Pharmaton dazu beigetragen, dass jeder den Wert einer ausgeglichenen, abwechslungsreichen und gesunden Ernährung kennen und schätzen lernt. (Gratis zu beziehen bei: Gesunde Ernährung, Postfach 3259, 8049 Zürich.)

## Unser tägliches Brot

Was liegt näher, als unsere Essgewohnheiten beim Brot zu ändern. Die Schweizer Bäcker setzen auf gesundes Brot und bieten Vollkornbrot aus steingemahlenem Getreide an.

Immer mehr Menschen wenden sich beim Brotkauf den urchigen, natürlichen und vollwertigen Broten zu. Vollkornbrot hat eine grosse Zukunft und bietet für die präventive Gesundheitserhaltung eine gute Chance.

## Nach alter Väter Sitte

Wie in vergangenen Zeiten in einer Steinmühle wird das Steinmühlmehl nach altem Mehilverfahren hergestellt. Die schonende, stufenweise Vermahlung erfolgt in mehreren Durchgängen auf griffiger Mahlfäche mit wenig Druck und geringer Erwärmung. Dies verbessert die Backfähigkeit der Vollkornmehle und erlaubt ein längeres Frischhalten der Brote. Bei der Herstellung von Weissbrot werden Schale und Keime des Korns beseitigt und somit viele Inhaltstoffe wie Eiweiss als Baustoff Nummer eins, Stärke als Energielieferant, Vitamine und Mineralstoffe sowie Spurenelemente als lebenserhaltende Schutzstoffe und Nahrungsfasern für verdauungsfördernde Ballaststoffe entzogen. Vor allem die Ballaststoffe gewinnen als «Heilmittel» zunehmend an Bedeutung: Als unverdauliche

Bestandteile unserer täglichen Nahrung spielen sie nämlich bei der Entgiftung und Entschlackung des Körpers eine entscheidende Rolle. Diese Naturfasern befinden sich in den Kornschalen und sind daher vor allem in dem Vollkornmehl Integrano enthalten. Des weiteren ist im Keim – dem Herzen des Korns – eine natürliche und reichhaltige Quelle von Vitamin E enthalten. Dies ist für unsere gesunde Ernährung sehr wichtig, ist doch das Vitamin E unentbehrlich zur Erhaltung und Funktion von Muskeln und Schleimdrüsen.

## Müesli, eine Idee geht um die Welt

Bereits im Mittelalter wurde gemäss alten Quellen in der Schweiz «Öpfelmüesli», eine Mischung aus Milch, zerquetschten Äpfeln und Getreide gegessen. Es handelte sich dabei primär um eine Bauern- und Hirtenmahlzeit. Gegen Ende des 19. Jahrhunderts machte der junge Mediziner Dr. Max Bircher die erstaunliche Entdeckung, dass eine bereits aufgegebene, magenranke Patientin durch eine solche Rohnahrung vollständig gesund wurde. Diese Erfahrung stand im Gegensatz zur offiziellen Lehrmeinung, welche davon überzeugt war, dass ein kranker Magen nur durch gekochte und feine Nahrung geheilt werden kann. Durch intensive Auseinandersetzung mit der Frage des Einflusses der Ernährung auf die Gesundheit hat u. a. Dr. Bircher das alte Gericht Müesli wiederentdeckt. Im heimeligen Obwaldner Dorf Sachseln wurde vor 25 Jahren zum ersten Mal familia Bio-Birchermüesli produziert. Die Freude am gesunden Essen hat sich auf über dreissig Länder ausgebreitet.



Immer mehr setzt sich der Grundsatz durch, dass eine gute Ernährung vor allem aus einer gesunden, vielseitigen Basiskost besteht. Dies heisst: kohlenhydratreiche Ernährung, jedoch zuckerarm, Reduktion von Fett und Salz sowie ausreichend Ballaststoffe. In der Praxis bedeutet dies: frische Salate und Gemüse, Müesli, Kartoffeln, Teigwaren, Fisch, relativ wenig Fleisch. Eine solche Nahrung deckt in hohem Masse auch den Vitamin-, Eiweiss- und Mineralstoff-Bedarf ab.

### Höchste Qualität bei der bio-familia

Ein internes und zwei neutrale Labors überwachen ständig die Rohstoffe und auch die Produktion der verschiedenen Bio-Produkte. Mit der wachsenden Erfahrung in der Herstellung von Müesli wurden auch die techni-

schon Einrichtungen verbessert. Den Packungen wird auf hochmodernen Anlagen der Sauerstoff entzogen, was das Oxydieren und Ranzigwerden der wertvollen Zutaten ausschliesst. Neben den bekannten Müeslimischungen gibt es neu auch eine knusperige Vollwertnahrung für Sportler.

### Die zehn goldenen Regeln einer ausgewogenen Ernährung oder: 10 sinnvolle Ernährungsregeln

1. Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit, bestehend aus zum Beispiel Vollkornprodukten wie familia Bio Müesli mit Milch bzw. Orangensaft, aber auch Vollkornbrot.
2. Die Energiezufuhr soll in kleinen Mengen erfolgen, deshalb eine leicht verdauliche Zwischenmahlzeit zum Znüni und Zvieri (z. B. Apfel).
3. Salat und Gemüse sind wichtig wegen der Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.
4. Fettarm essen, das heisst nur ca. 25 % der täglichen Kalorienzufuhr aus Fett. Dies bedeutet: mageres Fleisch, Fisch – aber keine Wurst, Speck, Kuchen.
5. Energiegleichgewicht (Kalorienzufuhr = Kalorienverbrauch) mittels Körperwaage überprüfen.
6. Kohlenhydratreich essen (komplexe Kohlenhydrate), das heisst Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Vollkornbrot, Müesli wie zum Beispiel familia Bio Müesli.
7. Zuckerarm essen (Kohlenhydrate mit Ein- und Zweifachbindungen). Meiden von zuckerreichen Produkten wie zum Beispiel Glace, Bonbons, Süsriegel.
8. Salzarm essen (der Durchschnittsverbraucher konsumiert täglich 10 g Salz statt 5 g!). Anstatt Salz lieber Gewürze und Kräuter verwenden.
9. Einfaches Ernährungsschema: Frühstück: familia Bio Müesli oder Vollkornbrot mit Getränk (Kaffee, Tee, Milch) Znüni: Apfel, bzw. etwas Kleines zum Naschen Mittagessen: Salat, Gemüse, Teigwaren, Fisch oder mageres Fleisch, zum Beispiel Joghurt als Dessert Zvieri: Apfel bzw. etwas Kleines zum Naschen Nachtessen: eher bescheiden in der Menge, sonst jedoch wie Mittagessen
10. Trotz allem: Essen ist nicht nur Nahrungsaufnahme: ein gutes Essen in angenehmer Gesellschaft und Umgebung gehört zu unseren schönsten Freuden.



## Gratis-Zmorge familia

Es gibt immer mehr Leute, die Müesli als eine vollwertige Nahrung schätzen. Müesli besteht vor allem aus Vollkorngetreide, welches leicht verdaulich ist, aber trotzdem eine lange Sättigung aufweist. Darum freut sich die bio-familia AG, für einen Vereinszmorge Musterbeutel familia Bio-Birchermüesli (mit Weizen, Roggen und Äpfeln aus biologischem Anbau) gratis zur Verfügung zu stellen. Bitte senden Sie sofort beiliegenden Gutschein retour, damit wir Ihre Reservation berücksichtigen können (die ersten 50 Einsenderinnen erhalten Gratismuster).

Bitte einsenden an:  
**bio-familia AG, 6072 Sachseln**  
 Ihr Gesprächspartner c/o bio-familia AG: Frau C. Reichert



### Gutschein für Musterbeutel familia Bio-Birchermüesli und Broschüren familia Zmorge

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

Tel.Nr.: \_\_\_\_\_

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

SGF Sektion: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Datum der Veranstaltung: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Voraussichtliche Teilnehmerzahl: \_\_\_\_\_



**Bücher  
Bibliographie  
Bibliografia**

## Für Sie gelesen

**«Weiblichkeit und Selbstverwirklichung»** Pia Skogemann, Kösel-Verlag.

Viele moderne Frauen beschäftigt heute die Frage: Wie kann ich «meinen Mann stehen» und trotzdem meine Weiblichkeit behalten? Selbstverwirklichung wird erst möglich, wenn Frauen lernen, die männliche Komponente ihrer Psyche zu verstehen und ihre Weiblichkeit zu entfalten. Das führt die Autorin, Mitbegründerin des C.G. Jung-Institutes in Kopenhagen, in dem vorliegenden Buch aus. Gerade die Weiblichkeit zu entfalten – behauptet sie – sei für eine ganze Generation selbständiger Frauen zu einem immensen Problem geworden. Die Auflehnung gegen traditionelle Frauenrollen führt leicht zur Ablehnung des Weiblichen generell. Pia Skogemann erweitert anhand von Archetypen aus Mythen und Märchen unsere Sichtweise des Weiblichen und ermöglicht es damit, vernachlässigte Bereiche in sich zu erkennen und ihnen Raum zu geben. Am Anfang des Buches werden kurz die in diesem Zusammenhang wich-

tigsten Grundbegriffe Jungscher Psychologie erklärt. Viele Beispiele aus ihrer psychotherapeutischen Praxis, vor allem Traumdeutungen, belegen auf sehr lebendige Weise die Ausführungen. Es ist dies ein aktuelles Frauenbuch, das Frauen und Männern auf dem Weg der Selbstverwirklichung wichtige Impulse geben kann.

**«Bin ich ohne Mann nichts wert?»**

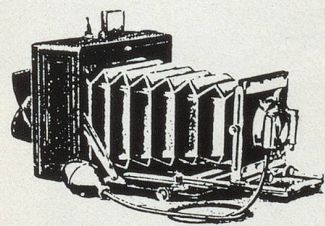
Penelope Russianoff, Kösel-Verlag. Die Vorstellung, ohne Mann nichts Wert zu sein, ist ein Problem von Frauen, unabhängig davon, ob sie verheiratet sind oder nicht. Die Psychotherapeutin Penelope Russianoff ist überzeugt davon, dass eine tiefe Beziehung zu einem Mann für eine Frau durchaus erstrebenswert ist, aber nicht um den Preis der Selbstaufgabe.

Wenn eine Frau ihr Selbstwertgefühl ausschliesslich von einem Mann abhängig macht und in eine Krise gerät, wenn keiner da ist, dann ist dieses Buch eine Hilfe: es macht Frauen Mut, die Fixierung auf Männer aufzugeben. Eine Frau braucht keinen Mann an ihrer Seite, um sich ihrer Schönheit bewusst zu sein, sich liebenswert, selbstbewusst und sicher zu fühlen. Sie wird nicht mehr um «ihn» als Zentrum ihrer eigenen Sicherheit kreisen, sondern dieses in sich selbst entdecken. Die Autorin lebt in New York und spielt in dem Film «Eine entheiratete Frau» die Rolle der Therapeutin.

**«Die Wunde der Ungeliebten»**

Peter Schellenbaum, Kösel-Verlag. Jeder Mensch fühlt sich in bestimmten Aspekten seiner Persönlichkeit unverstanden, alleine gelassen und ungeliebt. Meist haben «Ungeliebte» bereits in der Kindheit eine traumatische Erfahrung mit der Liebe gemacht, die sich in ihre Persönlichkeitsstruktur eingefressen hat und alle Beziehungen verfärbt und beeinträchtigt. In jeder späteren Beziehung läuft dann ohne eigenes Dazutun das Programm «Ungeliebt» in der individuellen Spielart ab. Einige weit verbreitete «Unliebspiele» werden von Peter Schellenbaum exemplarisch angeführt.

Ungeliebt – Verstehen – Spüren – Befreien: so lauten die vier Teile des Buches. Mit zahlreichen Beispielen aus seiner Praxis, aber auch aus der Literatur, Mythologie und Philosophie, zeigt der Autor, wie es uns gelingen kann, unsere Liebesfähigkeit zu stärken. Peter Schellenbaum (1939) ist Psychotherapeut mit eigener Praxis in Zürich, Dozent und Lehranalytiker am C.G. Jung-Institut in Zürich. Nach dem Studium der katholischen Theologie war er von 1971 bis 1975 Studentenpfarrer in München.



**Photo-Flohmarkt**

Alljährlich treffen sich im hübschen Toggenburger Städtchen Lichtensteig Tausende von Photo- und Filmfans. Entdecken Sie die unvergleichliche Marktstimmung in allen Gassen, wenn am Sonntag, 2. Oktober 1988, die fast 150jährige Geschichte der Photographie wieder lebendig wird.

Beachten sie in der nächsten Ausgabe «Zur Sache» den Bericht über die Sektion Lichtensteig.



## Jubiläums-Info

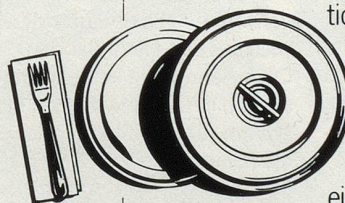
Zusätzliche Jubiläumsfreude – und grosse Erleichterung im Zentralvorstand! Die Steffisburger SGF-Mitarbeiterinnen haben sich spontan bereit erklärt, uns zur 101. Jahresversammlung in ihrer Gemeinde zu empfangen. Und wie! Die Frauen sind schon wacker am Vorbereiten. Wir dürfen uns auf den 9. und 10. Mai 1989 freuen.

Danke, liebe Steffisburgerinnen!

*L. Anker - Weber*

### Wie heisst die Lösung bei Verpflegungsproblemen von Betagten?

Régéthermic - Mahlzeitendienst. Viele alte Menschen sind zuhause auf Kontakt und Hilfe der Aussenwelt angewiesen. Vor allem eine gesunde Ernährung ist enorm wichtig. In den Hauspflege-Institutionen vieler Gemeinden bewährt sich Régéthermic seit vielen Jahren. Es bietet die Lösung für einen dezentralisierten Mahlzeitendienst. Und das zu einem sehr vernünftigen Aufwand.



### REGETHERMIC

Für nähere Informationen verlangen Sie doch unsere Unterlagen. Terion AG, Dachslerenstrasse 10, 8702 Zollikon. Telefon 01/391 33 91.





## ZUR SACHE

Zentralblatt des Schweizerischen Gemeinnützigen Frauenvereins

Nr. 9 - 1. September 1988, 76. Jahrgang  
Erscheint monatlich  
Erscheinungsort: 3084 Wabern  
Auflage: 9900 Ex.

### Adressen

Redaktion: Zentralblatt SGF,  
Grabenhalde, 4805 Brittnau, Tel. 062 51 75 25  
Verlag, Anzeigenverkauf, Vertrieb:  
BUCRA SUISSE Buechler Grafino AG  
Generalunternehmen für Informationsvermittlung,  
Verlage und Grafische Betriebe,  
Seftigenstrasse 310, CH-3084 Wabern-Bern,  
Tel. 031 54 81 11, Telex 911934,  
Telefax 031 54 22 82

### Redaktion

Redaktorin: Heidi Bono-Haller  
Layout: Heinz Staub

### Verlag

Verlagsleiter ZUR SACHE: Wolfgang Grob  
Objektleiter: Peter Wiedmer  
Sachbearbeiter Anzeigen: Franz Anliker  
Abonnementdienst: Erika Mühlethaler

### Bezugspreis

Fr. 16.- im Jahr  
PC-Konto 30-286-1, Bern  
Kein Kioskverkauf

### Herausgeber:

Schweizerischer  
Gemeinnütziger Frauenverein

### Zentralpräsidentin:

Liselotte Anker-Weber, Rosenmattstr. 12,  
3250 Lyss, Tel. 032 84 22 20

### Postchecknummern:

Zentralkasse des SGF: 30-1188-5 Bern  
Adoptivkindervermittlung: 80-24270 Zürich  
Gartenbauschule Niederlenz: 80-1778 Aarau  
SGF Jahresthema: 30-18965-5 Bern

Die nächste Ausgabe von ZUR SACHE  
erscheint am 3. Oktober 1988

1810-440213

SCHWEIZ LANDESBIBLIOTHEK

HALLWYLSTR 15  
3003 BERN

Adressberichtigungen nach A 1, Nr. 179 melden

AZ/PP

CH - 3084 Wabern

Abonnement poste

Imprimé à taxe réduite

# Vereinsreise ins Ausland

**Der Frauenverein Sumiswald plante seine Vereinsreise 1987 nach Holland. Wermeldinge, das Heimatdorf eines Vorstandsmitgliedes, war das Ziel. Im Juni 1988 weilte nun der Frauenverein aus Holland im schönen Emmentaler Dorf.**

«Wir haben noch Wind in den Haaren...» stand als Titel in der Berichterstattung für die Hollandreise der Sumiswaldner Frauen. Die Begeisterung über den herzlichen Empfang und die vielen neuen Eindrücke war aus jeder Zeile zu spüren. Eine nachahmenswerte Idee ist es sicher, über die Grenze hinaus zu schauen und sich buchstäblich den fremden Wind um die Nase wehen zu lassen. Es galt all die neuen Eindrücke zu verarbeiten, die Gastfreundschaft zu geniessen und Freundschaften für die Zukunft zu knüpfen.

## Holländische Gäste

Im Austausch kamen nun die Frauen aus Wermeldinge ins schöne Emmentaler Dorf. «Der Frauenverein Sumiswald hat eigens für den zu erwartenden Besuch aus den Niederlanden ein OK ernannt, fast keine Mühe gescheut, ein ausgewogenes Programm für die «Flachländer» auf die Beine zu stellen. Viele Gastgeberinnen kümmerten sich ausserdem rührend um «ihre» zuteilten Frauen – so konnte man in der Tagespresse lesen. Das Programm enthielt Besichtigungen, eine Fahrt über den Susten und den Besuch der Aareschlucht, Wanderungen in der näheren Umgebung mit Grillplausch und «klädalen» in Bern. Eine Abendveranstaltung mit verschiedenen Darbietungen setzte gewissermassen den Schlusspunkt unter die Schweizer Reise der Holländerinnen.

Ein Zitat aus der BZ vom 30.6.88

## Abschied nehmen

Nach einem unvergesslichen Abend, an welchem auch alte Erinnerungen aufgefrischt und Grüsse an die Daheimgebliebenen übermittelt wurden, hiess es wiederum Abschied zu nehmen. Einmal mehr sagten sich zwei Schwestern «Lebewohl»; die eine Angehörige des Sumiswalder Frauenvereins, die andere desjenigen der Wermeldingerinnen... Der Alltag hat uns zurück, doch die Gedanken fliegen hin und her. Eines Tages werden wir uns wieder treffen, irgendwo auf diesem Erdenrund.

Der Frauenverein Sumiswald möchte diese Idee an andere Vereine weitergeben: Vor einer Woche sind die 34 «Dames» des holländischen Frauenvereins wieder nach Hause zurückgekehrt. Sowohl unser Besuch in Wermeldinge im vergangenen Jahr als auch der jetzige Gegenbesuch von dort fand in einer ausserordentlich herzlichen

und sympathischen Atmosphäre statt, und man darf das Experiment als rundum geglückt bezeichnen. Vielleicht gibt es auch anderen Frauenvereinen den Mut, Kontakt mit ausländischen oder auch schweizerischen Vereinen aufzunehmen. Erwähnen möchte ich noch, dass wir zur Vorbereitung der Besuche einen «Schnellkurs» in holländischer bzw. deutscher Sprache durchführten und dass ich im Protokoll der Vorstandssitzung (Sumiswald) vom 19.2.53 ein Traktandum fand, dass sich der Verein der Kleidersammlung des Roten Kreuzes angeschlossen hatte, um den Geschädigten der Überschwemmungskatastrophe zu helfen. Die Nachbarorte von Wermeldinge waren damals stark betroffen, und die Frauen erzählten uns, wie die damaligen Ereignisse noch lebhaft bei ihnen in Erinnerung sind. So schliesst sich auch hier «ein Ring in der Kette». Wer von den gemeinnützigen Frauen hätte vor 35 Jahren gedacht, einmal von diesen Ereignissen persönliche Berichte zu hören?

Mai 1987: Ankunft des Frauenvereins Sumiswald in Holland

