

**Zeitschrift:** Die Berner Woche  
**Band:** 31 (1941)  
**Heft:** 20  
  
**Rubrik:** Die Seite der Frau

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.07.2025

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



# DIE SEITE DER FRAU

## Was weißt du vom Roten Kreuz in Genf?

„Gebt uns etwas zu lesen!“

Kurz nach Arbeitsbeginn bringt man die ersten Zuschriften an unsere Abteilung — es sind Briefe und Karten aus den Kriegsgefangenen-Lagern, aus den Lagern der Zivilinternierten und von Angehörigen der vom Kriege Betroffenen.

So verschieden Art und Sprache, Form und Ausdruck dieser Schreiben sind, so gleichartig ist der Inhalt: „Wir bitten um Zusendung von Lesestoff und Spielen für die Mußestunden.“ Gleich nach Erhalt werden die Briefe und Karten gelesen und geordnet. Welche Begehren können wir selbst erfüllen, welche müssen wir den mit uns arbeitenden Organisationen überweisen?

Da werden Bücher wissenschaftlicher Spezialgebiete verlangt, ein Arzt ersucht um Übersendung medizinischer Handbücher. Dies sind Werke, die wir in unserem Büchervorrat nicht besitzen.

Musiker bitten um Instrumente, da ihre eigenen verloren gingen. Priester möchten die zur Ausübung ihrer religiösen Pflichten nötigen Bücher erhalten usw. Alle diese Begehren überweisen wir an die mit uns Hand in Hand arbeitenden Organisationen, die sich auf bestimmte Gebiete der Bücherverforgung spezialisiert haben.

Andere Gefangene bitten einfach: „Gebt uns etwas zu lesen!“ Unser Büchervorrat gibt uns die Möglichkeit, diese Bitte sofort zu erfüllen. — Nach Maßgabe der Umstände werden kleine Kisten mit etwa vierzig Bänden, in Fünf- und Zweifelpaketen bereitgestellt und an die Kommandanten oder an die Vertrauensleute der Lager abgeschickt.

Bei großen Sendungen werden zuerst die Kisten den Militärbehörden des Staates, in dem sich die Lager befinden, zur Einsichtnahme und Prüfung zugestellt.

So erfüllt dieser Dienstzweig die Aufgabe, den Kriegsgefangenen und Internierten in ihrer Mußzeit Ablenkung und Anregung zu geistiger Beschäftigung zu bieten. Die Freude der Betreuten findet in manchem Dankschreiben berechneten Ausdruck.

Um seine Aufgabe zum Wohle der notleidenden Menschheit weiter erfüllen zu können, bedarf das Internat. Komitee vom Roten Kreuz vermehrter Hilfe. Seine Mittel gehen zur Neige. An dich, Schweizervolk, ergeht der Appell, ihm die dringend notwendige Unterstützung zu gewähren und ihm die Möglichkeit zu verschaffen, den Dank unserer Nation an die Vorsehung für die bisherige Bewahrung vor den Schrecken des Krieges in selbstloser und würdiger Art abzustatten.

## Lach dich gesund!

Es handelt sich um wichtige innere Vorgänge.

Früher hat man häufig behauptet, Menschen, die viel lachen, würden dick. Zwischen dem Dickwerden und dem Lachen besteht nun keinerlei innere Beziehung. Höchstens sind im Durchschnitt Menschen mit einem ruhigen Gemütszustand leichter geneigt zu lachen. Und Menschen mit einem ruhigen Gemüt sind oft dick. Aber vom Lachen allein ist noch niemand fett geworden. Auf der anderen Seite aber können alle Biologen, alle Ärzte bestätigen, daß das Lachen als Vorgang und zwar nicht nur in seelischer Hinsicht eine außerordentliche wichtige Übung des Körpers ist, bei der sich eine Anzahl Muskeln der Brust und der Eingeweide, einschließlich Magen, Leber, Lunge und Herz in Bewegung setzen und die Anspannung erreichen, die man heute gewöhnlich als gesunde Übung bezeichnet.

Im allgemeinen sagen die Ärzte und die Sportlehrer, daß das Reiten, das Wandern und das Schwimmen, die besten und gesündesten Körperübungen seien. Aber das Lachen ist noch besser als die genannten drei Übungen. Natürlich muß das Lachen aus vollem Herzen kommen, nicht gezwungen sein, sich nicht in der Form eines meckernden Röhrens auslösen, sondern eben in einem lauten, vollen Lachen aus vollem Hals. Es ist falsch, wenn man sagt, ein lautes Lachen verrate ein leeres Gehirn. Zwischen dem Lachen und dem leeren Gehirn ist genau soviel Zusammenhang wie zwischen dem Lachen und dem Körpervolumen. Man weiß vielmehr, daß besonders kluge Frauen sehr herzlich lachen konnten und die tiefsten Denkerinnen in der Frauenwelt auch die fröhlichsten und die besten Lacherinnen waren.

Für die Frau ist es besonders wichtig, daß durch das Lachen das Blut verbessert wird. Die roten Blutkörper werden u. a. in den Knochen erzeugt. Das Mark der Rippen aber erzeugt besonders viele rote Blutkörper. Wenn man lacht, schießt man über die normale Zirkulation hinaus mehr Blut zu den Rippen und regt dadurch die mechanischen Vorgänge an, die in ihren Folgeerscheinungen dann die Erzeugung von roten Blutkörpern nach sich ziehen.

Wir haben also in der Fröhlichkeit, im Lachen gewissermaßen ein Bekämpfungsmittel gegen die Blutarmut vor uns. Gleichzeitig wird natürlich eine Frau mit einer gesunden Blutzirkulation, gegenüber allen anderen Krankheiten, gleichfalls eine größere Widerstandskraft beweisen, als eine Frau, die melancholisch und trübsinnig herumhängt, nicht lachen kann und auch nicht genug Blut in den Adern findet.

Man kann sich im wahren Sinne des Wortes gesund lachen. Jeder Teil unseres inneren Mechanismus wird dadurch berührt. Wir regen die Mechanik unseres Körpers zu aufbauender Tätigkeit an. Deshalb als Leitsatz für jede Frau: Lach' dich gesund!

## Rezepte

### Gefüllter Sellerie.

Einige Knollen werden recht gleichmäßig geschält. Dann schneidet man einen dünnen Deckel ab und höhlt den Kopf bis zur Hälfte aus. Einer Farce von gehacktem Fleisch, Semmel, Salz, Pfeffer und einigen gehackten Sardellen nebst 2 Eiern gibt man dem herausgeschabten Sellerie bei und füllt damit die Köpfe ziemlich voll, bindet die Deckel darauf und stellt sie nebeneinander in eine Kasserolle. Mit Brühe oder mit verdünnter Bratensauce angefüllt, werden sie dann gargegünstet. Die bleibende Flüssigkeit wird bündig gemacht und der Sellerie als selbständiges Gericht gegeben.

### Sellerie mit Sauce.

Geschälte, in Scheiben geschnittene Sellerieknollen werden in Salzwasser  $\frac{1}{4}$  Stunde gekocht. Aus Butter, Mehl, Milch, wenig Salz und Muskat bereitet man eine Butterauce, gibt die Selleriescheiben hinein und kocht alles noch so lange, bis die Sellerie ganz weich sind, ohne daß sie zerfallen.

### Selleriemus.

Einige geschälte, in Stücke geschnittene Sellerieknollen werden in Salzwasser ganz weich gekocht. Dann gießt man das Wasser ab und treibt die Sellerieknollen durch ein Drahtsieb. Das Purée wird mit einem Stück Butter, gehackter Petersilie, wenig Mehl und einigen Löffeln Milch tüchtig durchgekocht und mit etwas Fleischextrakt und Muskat gewürzt.