Zeitschrift: Die Berner Woche
Band: 31 (1941)
Heft: 37

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: 17.07.2025

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

Wenn nur noch mehr Frauen helfen würden!

„Wenn uns nur noch mehr Frauen helfen würden", seufzte Frau Blumer, bei unserem Besuch der Dörraktion des zivilen Frauendienstes in der Turnhalle des alten Knabenwaisenhauses.

„Die Frauen Berns helfen immer, wenn man nur auf den richtigen Knopf drückt", antwortete Fräulein Neuenschwander, und so ist es auch. Sie müssen es nur wissen, wie viele Hände noch notwendig sind, um die Herbsternte so auszunützen, wie es unsere Zeit verlangt. **Kein Kräutlein soll ungenützt verloren gehen, dörren müssen wir in ganz großen Quantitäten,** damit wir auch in der kommenden Winterszeit eine vitaminreiche Nahrung auf jeden Tisch bringen können.

Sechs große Öfen, von denen jeder zirka 100 kg faßt, stehen bereit, um die in reichen Massen gebrachten Gemüse und Früchte zu dörren. Die Körbe werden abgenommen, mit einem genau ausgefüllten Zettel versehen und der Inhalt jedes Korbes wird dann separat und wieder entsprechend vermerkt auf eine Hurde getischt und gedörrt. **Bei so genauer Arbeit sind Verwechslungen fast unmöglich.** Mit größter Aufopferung **arbeitet das vorhandene Personal ohne jede Entschädigung von morgens früh bis abends spät,** um möglichst dem ganzen Andrang von Gemüse, hauptsächlich Bohnen, gerecht zu werden. Bereits sind während 24 Annahmetagen zirka 9000 kg Dörrgut hergestellt worden und in Bümpliz, wo unter der Leitung von Frau Gilomen zwei Öfen arbeiten, konnten bis jetzt ebenfalls 2500 kg verarbeitet werden.

Außer dem von der Bevölkerung gebrachten Gemüse und Obst wird noch in großen Quantitäten von der Stadt selbst, zu Gunsten der sozialen Fürsorge gedörrt und zwar **vor allem Julienne.** Und gerade um das zu bewältigen, wären noch viele Hände notwendig, denn dieses Gemüse muß erst an Ort und Stelle gereinigt und präpariert werden. Dafür reicht nun die Arbeitskraft der jetzt beschäftigten 20 Frauen nicht aus.

Im luftigen großen Estrich werden die so erzielten Vorräte aufgestapelt, um dann in der gemüsearmen Zeit Verwendung zu finden. **Es wäre auch sehr wünschenswert, wenn sich die Frauen, die Ware zum Dörren bringen, genau an die vorgeschriebene Zeit halten würden und die einzelnen Gemüse mit mehr Sorgfalt zubereiteten,** denn z. B. weich gekochte Bohnen kann man nicht mehr dörren. Also **haltet euch genau an die Vorschriften,** dae ihr jederzeit in einem gedruckten Formular erhalten könnt, **damit nicht wertvolle Stoffe der Wirtschaft verloren gehen.**

Dörren aber soll man viel, sehr viel, mehr als sterilisieren, es ist die beste Art der Vorratssammlung für einen eventuell nicht leichten Winter. H. K.

Schulaufgaben und Musikunterricht

Mehr als gewöhnlich hört man heute klagen, die Kinder seien mit Schulaufgaben überlastet. Diese größere Bürde an Heimarbeit ist verschiedenen Umständen zuzuschreiben. Schuld daran kann zum Beispiel der Lehrerwechsel sein, der durch Truppenablösungen oft in kurzen Zeitabständen eintritt und meist die normale Abwicklung des Lehrprogrammes stört; dann gibt es oft unfreiwillige Ferien, weil das Schulhaus vorübergehend den Soldaten gehört: im Winter war es der Kohlenmangel, der mancherorts eine vorübergehende Schließung der Schulen notwendig machte.

Am meisten spüren natürlich diese Mehrbelastung diejenigen Kinder, die sonst schon Mühe haben in der Schule nachzukommen. Was tut man in solchen Fällen? Wie verschafft man den Kleinen die notwendige Entlastung? Oft beschließen die Eltern, den Musikunterricht beiseite zu lassen. „Wir wollen dem Kinde nicht auch noch das Üben in der Musik zumuten", sagen sie. Dieser Entschluß ist durchaus begreiflich — aber ist er auch richtig? Wir wollen an einem Beispiel zu erklären versuchen, wie der moderne Erzieher dieses Problem beurteilt.

Was tut der Arzt, wenn er beim Kinde allgemeine Körperschwäche, Empfindlichkeit und Kränklichkeit feststellt? Er nimmt es aus seiner gewohnten Umgebung heraus und verschreibt als erprobteste und natürlichste Arznei, die erfahrungsgemäß hilft, eine Luftveränderung. Und warum wirkt ein solcher Klimawechsel, wie ist die Heilkraft zu erklären? Darauf hat der Wissenschaftler etwa folgendes zu antworten: durch den Klimawechsel findet eine weitgehende Umstimmung des Körpers statt. Der veränderte Luftdruck, der verschiedene Feuchtigkeitsgehalt der Luft, die unterschiedliche Besonnung und weitere Klimafaktoren nötigen die körperlichen Organe zu einer Umstellung und diese Umstellung bedeutet Anregung, Erholung, Kräftigung und schließlich Heilung.

Musik, Musizieren bedeutet nichts anderes, als einen seelischen Klimawechsel, eine psychische Umstellung! Das Spielen am Klavier oder auf der Geige hebt das Kind aus der gewohnten Umgebung, aus dem Werktag heraus, es verschafft ihm Entspannung, es läßt es anders fühlen und denken, das Kind empfängt Ermutigung und Ermunterung — mit einem Wort, es lebt auf und erholt sich. Dies bestätigt der bekannte Heilpädagoge Prof. Hanselmann in seiner Schrift über die musikalische Erziehung, wenn er sagt, das Musizieren befreie und erlöse das Geistesleben des Kindes aus der Verkrampfung und Einklammerung durch die Angst (Angst vor Fehlleistungen), es wecke und steigere das Gefühlsleben und veranlasse den jungen Menschen wieder aus sich herauszugehen. „Musik wird zum munteren Vorrößlein am Lastwagen der Schule und des Lebens. Das Üben im Verlaufe der musikalischen Erziehung wird zum Schrittmacher und Wegbereiter für das Lernen auf allen andern Leistungsgebieten . . ." A. Wz.

Joghurt

Um die Jahrhundertwende glaubte man ein wahres Lebenselixier gefunden zu haben, ein Mittel, das Jugend, Schönheit und Gesundheit erhält und jederzeit wieder schenkt. Es handelte sich um kein Zaubermittel, sondern um ein Naturprodukt mit menschlicher Nachhilfe, dem überdies eine wissenschaftliche Weltautorität, Professor Metschnikoff vom Pasteurinstitut, Pate stand.

Dieser hatte die „intestinale Selbstintoxikation", d. h. die Selbstvergiftung durch Fäulnis von Nährstoffen im Darm, entdeckt und die noch kühnere Hypothese aufgestellt, die Alterserscheinungen, also die Arteriosklerose, würden aus dem Leben

der Menschheit verschwinden, wenn es den Chirurgen gelänge, den Dickdarm, die „Brutstätte aller vergiftenden Bakterien", zu entfernen! Tatsächlich griffen sie da und dort, z. B. in England, beherzt zum Messer und befreiten 80 bis 90 Prozent der Operierten endgültig von ihrer intestinalen Autointoxikation, denn so viele bissen ins Gras.

Dies war offenbar nicht der richtige Weg. Um so begeisterter wandten sich die Ärzte und Laien nun der neuen Heilsbotschaft Metschnikoffs zu: den Darm durch ein inneres Mittel zu entgiften — den Joghurt (türkisch: Ya-Urt, was einfach Sauermilch bedeutet).

Tatsächlich war das neue Lebenselixier nur eine im Orient beliebte Sauermilch, die durch Gärung mit bestimmten Bazillen entsteht, und auf die man durch die Beobachtung kam, daß in Bulgarien besonders viele Hundertjährige lebten. Zwar fußte man dabei nur auf den Berichten der Orientreisenden. Bei der letzten Volkszählung hat sich ergeben, daß die Zahl der wirklich Hundertjährigen dort von der europäischen Norm nicht abweicht. Viele der sog. Hundertjährigen konnten weder lesen noch schreiben, und bei der geringen Rolle, die Zeit und Lebensalter im Osten spielen, gaben sie ihr Alter mit „rund hundert" an; bei näherer Prüfung fand man dann meistens, daß sie „erst" siebzig oder achtzig waren. Auch wird in Bulgarien bei weitem nicht so viel Joghurt genossen, wie die eifrige Reklame wahrhaben wollte, aber, von der sonstigen einfachen Lebensweise abgesehen, vor allem kein Schnaps! Diesem Umstand mögen die langlebigen Bulgaren ihre „Hundertjährigkeit" mindestens ebenso verdanken wie dem Joghurt.

Die westliche Welt nahm es mit diesen Richtigstellungen nicht so genau. Sie blieb dem Joghurt treu, denn der neue Trank mundete herrlich und hatte ein besseres gesellschaftliches Ansehen als die bäuerliche Sauermilch. Und vielen Leuten tat der Joghurt gut, wobei vielleicht auch die „Suggestion der Marke" ein wenig mitwirkte.

Wenn auch die neuere Forschung die Lehre von der überragenden Wichtigkeit der Milchsäurebakterien für die Darmtätigkeit erheblich abgeschwächt hat, so schätzt sie doch Joghurt und Sauermilch als ausgezeichnete — vor allem sommerliche — Diätmittel. Der Joghurt hat manche Vorzüge vor der gewöhnlichen Sauermilch: weil gekocht, ist er steriler, gerinnt gleichmäßiger, seine Bakterien verdauen die Eiweißstoffe gewissermaßen vor, was daraus hervorgeht, daß Joghurt den Magen früher verläßt als Sauermilch.

Es ist noch viel zu wenig bekannt, wie leicht man Joghurt selbst bereiten kann. Je nach dem gewünschten Fettgehalt verdünnt man die Milch und kocht sie. Nach kurzem Aufwallen läßt man sie genau auf 40° C erkalten und setzt fertig gekaufte Joghurt-Pastillen zu. Das Gefäß wird an einen Ort gestellt, wo es seine Temperatur stundenlang beibehält. Nach vier Stunden sind Gerinnung und Säuerung vollzogen. —Vita—

Oeppis vo de Bärner z'New-York äne

Es isch scho lang här, daß me vo däne öppis vernoh het, aber das hanget o mit der hütige Zyt zäme. Umsomeh freut es eim, chönne z'vernäh wie die Bärner z'New-York äne zämehei, mi gseht das am beschte us em nachstehende Gedicht wo der Chratzer Manrau verfaßt het u wo em Grabe Bärn isch zuegstellt worde.

Es isch bald 40 Jahr sithär, daß me dä Verein gründet het u sitdäm isch der Bärnergeist im ferne Amerika, z'New-York äne, gwachse u groß worde. Es isch sogar im Staat Florida, z'Miami unde, e Bäre-Klub gründet worde, vom alte Mutz David Reusser. Der Grabe New-York het hüt e Bestand vo zirka 80 Mutze u 150 Wölf. D'Wölf si die Mitglieder vo andere Kantone, will me da kei Kantönligeist triebt, chönne äbe o anderi Eidgenosse mitmache, bloß mit däm Unterschied, daß si nid Mutze wärde, sondere äbe Wölf. Aber die chöme rächt guet mitenander us u hei Freud a däm Harscht vo Bärner, wo luegt u sorget daß üses Bärnerwäse, üses liebe Bärndütsch im Strudel vo der Großstadt nid under geit. Der Mani Profässer Dr. Howald wo der Bäre-Klub mängs Jahr mustergültig gleitet het, isch wäge Arbeitsüberlaschtig z'rückträtte u het a n'eme junge Mutz Platz gmacht, am Robert Gasser, e Seeländer vo Sutz-Latrige. Als Chratzer amtiert der Verfasser vo däm Gedicht, der Mutz W. O. Manrau, u als Petz, dä wo mueß zum Gäld luege, der Mutz Paul Schoenmann.

Der Bäre-Klub New-York, Grabe Bärn, isch gäng dranne das schwarz-rote Band übere Ozean fescht z'halte u z'luege, daß mir mit üse Mutze däne gäng guete Kontakt hei. Natürlich so lang daß mir so trüebi Zueständ hei i der Wält, lydet ja alles drunder, hingäge we n'es de einisch wieder heiteret, passe scho lang es Küppeli Bärner Mutze druf, üsne Amerikaner Mutze ga n'e Läbchueche z'bringe u der Talpe z'schüttle. Der Herr Ernst Schmid vo Reudle bi Richebach, het de New-Yorker Mutze e Mutzemarsch komponiert u der Herr Kübler, Chefredaktor vom „Du", het n'e mit der Sondernummer vo Bärn ufgwartet, äbefalls em Grabe Bärn es Exemplar zuegstellt mit persönlicher Widmung drinne. Grad uf das Bärnfescht abe tuet es eim wohl, we me gseht, wie si z'New-York äne Sorg hei zu all däm Schöne wo mir da hei chönne gnieße u n'es isch äbefalls schön gsi z'luege a däm Zug, wie da die Bärner wo i andere Kantone si, sälber e ganze Zug bildet hei, vo Basel, vo Zürich, vo St. Galle, vo Genf usw.

Der Grabe Bärn het e feschte Bestand vo Mutze wo mit Freude mithälfe, üsne Uslandschwyzer z'New-York z'bewyse u z'zeige, daß mir se understütze u hälfe treui Schwyzer u ächti Bärner z'blibe, das isch ja der eigetlich Zwäck.

Bäre-Klub New-York, Grabe Bärn: Der Mani.

Mutze und Wölf, erwachet!

Am 15. Juni wüßt der ja
Wei mer uf üsen Uusflug gah.
Nach Ladentown zu Krucker's Farm;
Machet au mit, ob rych, ob arm.

Hie heißt's jetz einisch ufmarschiere
Dr Bärnergeist mal demonstriere,
Wo tief i üüs inn' hockt.
Wurum de so verstockt?

Vorwärts dir Bärnergiele,
Druuf mit dr Läderfiele;
Chömet mit üüs cho luschtig sy!
Isch's abgmacht, syt der au derby?

Cheigle, schieße chöit der ja,
Sackgumpe u dr Byff aschlah,
Yödele, würfle, jasse,
Das wird nech sicher passe.
Tüet nech dä Sunntig reserviere,
Bi Fründe drüber referiere,
Und z' Motto syg: „Für ds liebe Bärn"
Macht men alles no so gärn!