

**Zeitschrift:** Schweizer Frauenblatt : Organ für Fraueninteressen und Frauenkultur  
**Herausgeber:** Bund Schweizerischer Frauenvereine  
**Band:** 12 (1930)  
**Heft:** 30

**Heft**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 11.05.2025

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

# Emmentaler Frauenblatt

## Organ für Fraueninteressen und Frauenkultur

Offizielles Publikationsorgan des Bundes Schweizer Frauenvereine

Verlag: Gesellschaft Schweizer Frauenblätter, Zürich  
Administration und Anzeigenannahme: Deggli & Co., Zürich, Börsenstr. 9, Telefon 6549, Postfach-Skonto VIII/3001  
Druck und Expedition: Buch- und Buchdruckerei A. Beyer, Birslikon-Zürich, Schönbühlstr. 6

**Abonnementspreis:** Für die Schweiz per Post jährlich Fr. 10.30, halbjährlich Fr. 5.80, vierteljährlich Fr. 3.20. Für das Ausland wird das Porto zu obigen Preisen hinzugezählt. Einzelnummern kosten 20 Rappen. Erschließt auch in sämtlichen Bahnhofs-Kiosken.

**Insertionspreis:** Die einpaltige Nonpareilleseite oder auch deren Raum 30 Zp. für die Schweiz, 80 Zp. für das Ausland. Schriftgröße 10 Zp. / Seine Verbindlichkeit für Platzierungsbedingungen der Inserate. / Inseratenschluß Montag Abend.

### Wochenchronik. Schweiz.

Ein erster Schritt zur Begründung eines alten Kantonsales Schweizerischer Frauenvereinigungen ist getan, desjenigen, es möchten auch Frauen zur eidgenössischen Inspektion beigegeben werden. Nach vor wenigen Monaten war die Zentralstelle für Frauenvereine in Zürich, die dafür eintrat. Nun hat der Bundesrat in seiner Sitzung vom 18. Juli folgende Wahl getroffen: Zur Abkunft in 2. Klasse beim Kantonalparlament V. Kreis (St. Gallen) Fräulein Dora Helbing von Basel, Vizepräsidentin und Leiterin der Lehrkräfte der Biscogesellschaft in Wädwil. — Teilnehmenden der 1. Sozialpolitischen Arbeitstagung werden sich des Beschlusses erinnern, den der Bund am 1. August 1929 auf der 1. Arbeitstagung in Interlaken gefasst hat über die Spezialbehandlung (sozialpolitischer) Mädchen in der Textilfabrik Wädwil.

### Ausland.

Deutschland macht eine innerpolitische Reise durch die ihre Parteien weit in das Volk hinein mit. Der Jubel der Rheinlandbefreiungsfeste vermag den Anmut über das Verlangen des Parlamentes nicht zu überwinden. Unmittelbar, nachdem die Hofverordnungen des Reichspräsidenten in Kraft erklärt waren, nahm der Reichstag ein sozialdemokratisches Antrag auf Aufhebung derselben mit dem kleinen Mehr von 15 Stimmen an. Darauf erfolgte die Auflösung des Reichstags, der sich als unfähig erweist hat, die Debatte vorzutragen unter Dach zu bringen. Nun beginnt bereits die politischen Kämpfe für die Neuwahlen am 14. September. Wird Welles aus ihnen hervorgehen? So fragt das unter dem wirtschaftlichen Tiefstand lebende Volk wohl berechtigt mit Unmut.

Der Konflikt zwischen dem Reichspräsidenten und der preussischen Regierung wurde in letzter Stunde beigelegt. Die Ausnahmebestimmungen für die Stahlhelmorganisation fielen dahin. Die Reichsregierung hat den Rheinlandern den Gang höher als die höchsten Rheinmächte, als weitere Festlegung in Verbindung keine Reize den Strom entlang antrat, in Speyer den neureformierten Dem befohle, in Mainz der Einweisung des Befreiungsdenkmals, in Wiesbaden der Aufhebung des Beschlusses, den die Rheinländer nicht annehmen wollten. Die Reichsregierung hat die politische Bedeutung der Befreiung unermesslich würdige. — In Koblenz am Deutschen Eck, wo Rhein und Mosel sich vereinigen, da fand alles Feiern ein febes, tieftrauriges Ende durch einen Brückeneinsturz, der ein halbes Hundert Menschenleben forderte. Der Reichspräsident sagte sofort, alle weiteren Festlichkeiten ab. In Frankreich haben Rheinlandfesten und Hindenburg-Neben in Verbindung mit der Freitagsfeier ein mißtonendes Echo gemacht. Dem Reichspräsidenten wird vorgeworfen, er habe sich von Deutschland überhöhen lassen, denn das Deutschland, das sich jetzt nicht nicht das Deutschland, von dem man die Erfüllung moralischer und finanzieller Verpflichtungen erwarten könne.

Belgien beging am 2. Juli die Zentenarfeier seiner Unabhängigkeit mit einem Hauptakt im Brüsseler Parc du Centenaire. Eine Rede des Königs vor 15000 geladenen Gästen fand im Mittelpunkt. Eine Rede des Königs, ein Gedicht der Regierung zur Aufrechterhaltung des moralischen Gleichgewichts, zum Schutze des sozialen Friedens im eigenen Lande und zur Förderung des Weltfriedens — aber auch den Willen zur größten Wachsamkeit für die Sicherheit Belgiens.

Auch dieser Feiertag schloß nicht vor dem Weltkrieg herüberdaß geschah, ein Mann, der seinen Namen Cupen und Wallimon, der deutschen Gebiete, die durch den Versailles-Vertrag über Willen der

Bevölkerung zu Belgien geschlagen wurden, richteten zur Zentenarfeier einen Aufruf an die belgische Regierung. Derselbe verlangt, daß Belgien durch die Lösung der Frage Eugen-Adams beweise, daß es ein Land wahrer Freiheit sei. Ein Weiterbefehlen des jetzigen Bundes wäre ein Hohn auf die belgische Freiheit und die gegenwärtige Zentenarfeier.

Der Senat der Vereinigten Staaten hat den Kondensierten Frottenertrag mit dem Vorbehalt genehmigt, daß die Ratifizierung derselben allfällige bestehende Geheimabkommen oder geheime Vereinbarungen zwischen den Vertragsmächten ausschließt. Präsident Hoover hat die Konvention unterzeichnet. — Ueberraschend wirkt die Kunde, daß sich in den Vereinigten Staaten ein amerikanischer Passagier in der Luft verunglückt hat, dem die Wichtigkeit zu Landen zukommt. In der Luft bewegt sich das Land der unbegrenzten Möglichkeiten mehr und mehr in rückschrittlicher Richtung. J. M.

### Zwangs-Mutterchaft.

E. J. Es ist ein eigen Ding die Aufführungsbilder, die uns von Amerika befehrt werden. Kinder ist bei uns unendlich viel gelesen und diskutiert worden, viel zu viel — nun kommt ein neues Buch von Margaret Sanger — **Zwangs-Mutterchaft** — das spricht in wahrhaft erschütternden Worten von den ungewollten Kindern, vom Glend überlasteter Mütter. Die Verfasserin gibt Beispiele wieder, in denen sich Frauen an eine Frau wenden, von der sie Hilfe erwarten.

Es sind naturgemäß meist arme Frauen, Frauen der arbeitenden Klasse, die schreiben. Das Buch ist selbstverständlich ein Plädoyer für die Geburtregulierung, Verhütung, nicht Abtreibung! Und man mag sich zu der Sache stellen, wie man will, so wird man einsehen müssen, daß die Frage brennend ist.

Die Verfasserin schreibt:

„Aus allen Teilen der Vereinigten Staaten und Kanadas bekomme ich jedes Jahr von Müttern Tausende von Briefen. Aus allen Klängen der verzweifelten Hilferufe nach Befreiung aus der Frau erzwungener Mutterchaft. Das vorliegende Buch liegt sich aus den Geständnissen dieser verlassenen Mütter zusammen.“

Die Verfasserin hatte seinerzeit ein Buch geschrieben „Die Frau und die neue Klasse“. Sie sprach darin von der Geburtenbeschränkung. Das Buch fand weiteste Verbreitung und die vielen Briefe zeigten der Verfasserin eine unendliche Not und sie fand, es sei das beste, an Hand dieser konkreten Beispiele zu zeigen, was die Mutterchaft für viele Frauen bedeutet.

„Junge Mütter“ betitelt sie ihr erstes Kapitel. Und sie sind sehr jung, 12—15jährige werden schon verheiratet. Eine davon schreibt: Ich wurde im Alter von zwölf Jahren verheiratet. Einen Monat vor meinem dreizehnten Geburtstag bekam ich mein erstes Kind und jetzt, im Alter von dreißig Jahren, bin ich Mutter von dreizehn Kindern. Teilen Sie mir doch bitte mit, was ich tun muß, um keine Kinder mehr zu bekommen, denn wir haben jetzt mehr, als wir ernähren können.

Eine andere, die mit dreizehn Jahren heiratete, ist mit siebzehn Jahren Mutter von 6 Kindern, da sie zwei Male Zwillinge hatte. „Ich breche unter der Last zusammen, ich fühle mich niemals wohl.“

Wierzeln solcher Briefe wiederholen stets dasselbe: „Ich kann nicht mehr.“

„Triidende Armut“ heißt das zweite Kapitel. „Alle diese Mütter haben ihre Kinder lieb. Eine Mutter von 6 Kindern schreibt: Ich bitte Sie, helfen Sie mir. Wenn ich so lange keine Kinder bekomme, bis die Kleinen richtig laufen können, wäre ich froh. Gewiß, kleine Kinder sind süß, aber wenn man sie nicht richtig kleiden kann und sie krank werden, ist es schlimm. Gott, wie haben es Mütter doch schwer.“

Und eine andere: Ich glaube nicht, daß Gott wünscht, daß ich noch mehr Kinder bekomme, die ich nicht ernähren kann. Und eine dritte, Mutter von 6 Kindern: Helfen Sie mir, wenn Sie können, einen Weg zu finden, die Schwangerschaft zu vermeiden. Ich habe meinen Hausarzt darum gebeten, der die Lage unserer Familie genau kennt, aber er sagt immer nur, ich solle „enthaltfam“ sein. Ich liebe meinen Mann und würde ihm lieber nichts verweigern, was ihm von Rechts wegen zukommt. Können Sie mich deshalb tadeln? Wäre mein Mann kein so guter Mensch, hätte ich längst den Mut verloren und Selbstmord verübt, aber er tut ja sein Bestes, um für die Kinder und mich zu sorgen, und wir beide lieben unsere Kinder.

„Anseiwillige Mutterchaft!“ Hier eröfnet der Schrei derer, die zehn und mehr Kinder haben und immer kommen noch welche. Dann berufen die Frauen, deren körperliche Verfassung sie zur Mutterchaft ungeeignet macht, und die heirateten, ohne das zu wissen. Die 25 Briefe dieses Kapitels lassen uns in eine Welt von Qual und Not hineinsehen, die unanschaulich ist.

Vielleicht noch dunkler sind die Briefe über die „Sünden der Mütter“ und „Vergeßliche Anstrengungen“, wo Mütter herbeiwendend klagen, daß alle ihre Kinder krank zur Welt kommen. Die Frauen haben ganz unwillig geheiratet und wissen sich nun nicht zu helfen in ihrer Not. Zehnjährigen und Todesfälle von Kindern verurlichen tiefen Schmerz.

„Das Leben der Mutter, die arbeiten und schuften muß, um ihre wachsende Familie zu ernähren, ist vielleicht weniger dramatisch als das Leben jener Mütter, die uns in den vorangehenden Kapiteln begegnet sind, aber nicht weniger ergreifend.“ schreibt die Verfasserin im folgenden Kapitel. Diese Frauen scheinen wirklich nur Not und Mühe im Leben zu kennen. „Ich bin immer müde, ich habe das Leben satt, ich kann nicht mehr, ich habe keine Ruhe, mein Herz ist gebrochen, ich möchte sterben.“ so klingt es aus diesen 17 Briefen.

Und die Kinder aus diesen Ehen, was schreiben sie der Verfasserin? „Ich komme aus einer großen Familie, meine Leben war hart

und schwer, so lange ich denken kann, das ist stets die Bemerkung und die weitere: Ich will keine große Familie haben.

„Eine schreibt: Ich sehe jeden Tag viele arme Frauen leiden, während die Männer glücklich umherstreifen wie die Sunnfäher und ich denke, warum hat Gott die ganze Last auf die schwächeren armen Frauen gelegt? Und eine andere: O, ich möchte keine Kinder haben, die so durchs Leben gehen müssen, wie es mir beschieden war. Darum fahren Sie mit Ihrer edlen Arbeit fort, denn die Welt braucht Qualität nicht Quantität, und eine übermüdete, überarbeitete Mutter kann kein gesundes Kind zur Welt bringen.“

Mütter, die ihren Töchtern die eigenen Qualen erippen wollen, wenden sich ebenfalls an die Verfasserin.

Aber auch Männer schreiben an sie, solche, die sich bei dem Kinderlegen nicht mehr zu helfen wissen, aber auch solche, die in der Frau nur ein Mittel sehen zur Verteidigung ihrer Leidenschaft. Unter diesen Männern, die sie so rüchlos ausnützen, leiden viele Frauen unendlich, besonders wenn der Mann ihnen noch Vorwürfe macht, wenn wieder ein Kind unterwegs ist.

Und nun die Forderung der Verfasserin für die Männer: 1. Entfernung der Sündensünde, die Vorurteile und Unwissenheit auf Seiten des Publikums, der Presse und der Kirchen, einer Kenntnis der Antikonzeptionsmethoden in den Weg legen.

2. Abschaffung veralteter und ungerechter Gesetze, die für das jetzige Chaos und den Zwiespalt in der öffentlichen Meinung verantwortlich sind und die allgemeine Verbreitung einer sexuellenhygienischen Erziehung verhindern.

3. Errichtung von Kliniken, die die Erwachsenden in der Technik der Vaterchaft — sowohl was die Empfängnis als auch die Empfängnisverhinderung anbetrifft, — unterrichten, so daß eine erzwungene Unwissenheit nicht mehr länger als Entschuldigung für Verleumdung oder Raufenverleumdung gelten kann.

(Schluß folgt.)

### Eine neue Phase der Frauenrechtsbewegung in Frankreich.

In Frankreich scheint sich die Diskussion um das Frauenrecht wieder zu beleben, aber was das Interessante daran ist, sie scheint zugleich auch in eine neue Phase einzutreten. „Es sind nicht mehr die Frauen“, so berichtet z. B. ein Pariser Korrespondent, „Nationalisierung“, die durch Aufruf und Demonstrationen auf sich aufmerksam machen, um das sie sich langem kämpfen. Wohl haben vor einigen Tagen die „associations feminines“ ihr großes Desjeuner abgehalten. Aber sowohl bei dieser Versammlung, wie auch in der ganzen neuen Bewegung zeigt sich die Veränderung typisch darin, daß während dem Mittagsessen ausschließlich die Männer über das Frauenrecht zu sprechen haben. Die Politiker aus allen Lagern nehmen sich heute der Sache ernstlich an. Daß die Sozialisten immer für das Frauen-

an ändern Stätten manövrieren. Ich suche es auf, ich erwarte es, und jedesmal schenkt es mir eine neue bezaubernde Ueberraschung. So geschieht es eben den empfindlichen Seelen: die Wiederholung der Erscheinungen lehrt sie die Gleichgültigkeit. Für sie kann nichts so gewohnt werden, daß es aufhorcht, geheimnisvoll zu sein. Sie bewahren bis zum Tode die Fähigkeit des Erstaunens.

Diese kindlichen Gemüter erstaunen ob der Zauberkraft der Sonne, ob der Häufigkeit oder Schönheit der Seelen; es erstaunt sie menschliche Vernunft und Unvernunft, die großen Dinge und die kleinen, die Gründe, die ein Jeder für seine Taten angeben weiß, die Handlungen, die einfach scheinen, weil man sie tut, ohne daran zu denken. Diese einfachen Seelen erstaunen über das, was sie sagen hören, über das was sie glauben denken zu hören, über die Süße, die man trägt, über die Straße, auf der man geht. Unverfälschtheit, was gibt es Erfundenes, Unverfälschtes, Geheimnisvolleres als eine Straße?

Was ist eine Straße? Ein Raum, der auf jeder Seite durch Häuser begrenzt wird. Die Häuser, die sich schrägen Häuser. Ihre drei Mauern sind gebaut, um Trauerliche, Schmerz, Freude und stille Gedanken zu enthalten, oft zu verschlimmern und stets zu verbergen. Zwischen diesen Mauern wird man geboren und stirbt, zwischen ihnen liegt man und heißt. Das nahe Behaglichkeit verleiht die Feuchtigkeit der Gefühle. Ein Haus ist immer erfüllt von Gegnern und von Verbündeten; darin leben nahe beieinander Herren und Diener, die gegeneinander in Waffen stehen. Da leben Gatten und Gattinnen, welche die Geliebtheit zur Scheidung erwarten, einige und musterhafte Familien, deren Kinder aus der Dürftigkeit der Eltern zu entgleiten stre-

### Feuilleton. Die Sonne und die Straßen.

Gewisse Leute, sie mögen hartnäckig mit ihren Klagen beschäftigt sein, mit Leidensklagen, die sie in die Vereinigung treiben, oder mit starken Gedanken, sehen nur die augenfällige Erscheinung, dessen was sie umgibt. Sie nehmen davon in einem Maße Kenntnis, das streng ihren Bedürfnissen entspricht, und gehen vorüber. Die Farbe des Himmels, ein unbekanntes Gesicht, ein Baum, die Stimme, die im Hintergrunde eines Hofes singt, erschüttern sie nicht. Sie verfolgen ihren Traum oder ihr Wollen, ohne sich aus sich selbst herauszureißen zu lassen, ohne gestört zu werden und ohne sich durch den ausdrucksvollen und wechselliebenden Anblick der Dinge in eine andere Welt zu verlieren zu lassen. Es sind gute und harte Köpfe darunter.

Es gibt andere, schwächere Menschen, die am Rand des Windes teilnehmen, am Wind, das sie tief regt, an den Tönen, den Farben, — Menschen, die in der reichsten Bewegung eines Windes sind. Für diese ist die äußere Welt voll von Verbindungen, von Eingebungen, Anreizen und mehr noch voller Geheimnisse. Nichts erschüttert ihnen nicht. Der geringste Gegenstand gibt ihnen Anlaß zu verweisen und schwieriger Vermutungen. Das Gewöhnliche, das Eintönige fällt für sie wie ein Garten immerwährender Bewandlungen, wie der Garten einer Fee. Sie irren umher mit pochendem Herzen. Sie gewöhnen sie sich an Leben. Es lebt sie in Erfahrung, beunruhigt und blendet sie bis ans Ende. Zu diesen armen Menschen gehöre auch ich. Ich mühte mich an nichts zu gewöhnen, an gar nichts!

Ich dachte loeben daran, als ich einen gelben Straß betrachte, der wie eine Verbindung auf einer Treppenfähre lag. Ich kenne es gut, dieses kleine Sonnen: seit vielen Jahren sehe ich es jeden Sonntag wittermorgen an selber Stelle! Ich weiß zum voraus, daß ich es dort finden werde, daß es dort auf dem Teppich die orientalischen Blumen laßt belebt. Ich weiß es, und doch erweckt es immer eine neue Ueberraschung, eine neue Kühlung in mir. Heute schien es mir mit Entzücken zwischen den Mauern eingeschlossen mit dieser feingebundenen Sonne, die stets zum Entschließen bereit ist. Andere Male erweckt sie den Wunsch nach weiten Räumen, wo sie sich in Freiheit entfalten kann. Oder sie ruft die Erinnerung an einen vergessenen Vormittag zu unermittelt herauf, daß mir das Herz dabei ausbleibt. Weist dieser Straß da liegt, auf dieser Stufe, würde ich das geliebte Opfer der Vergangenheit. Es geschieht auch, daß er mir in irgend einem fernem Lande ein Stellbilde gibt, und ich fühle, daß ich dort hin aufbrechen muß. Bald verpörrt er, bald macht er Vorwürfe. — Niemals sagt er das Gleiche. Heute schien er mir mit Entzücken zwischen den Mauern eingeschlossen mit dieser feingebundenen Sonne, die stets zum Entschließen bereit ist. Andere Male erweckt sie den Wunsch nach weiten Räumen, wo sie sich in Freiheit entfalten kann. Oder sie ruft die Erinnerung an einen vergessenen Vormittag zu unermittelt herauf, daß mir das Herz dabei ausbleibt. Weist dieser Straß da liegt, auf dieser Stufe, würde ich das geliebte Opfer der Vergangenheit. Es geschieht auch, daß er mir in irgend einem fernem Lande ein Stellbilde gibt, und ich fühle, daß ich dort hin aufbrechen muß. Bald verpörrt er, bald macht er Vorwürfe. — Niemals sagt er das Gleiche.

Ich war zu Tode betäubt im Gedanken, daß eine diese Stelle verdrängen soll, wo der liebe Straß mir so oft hilfreich gewesen ist. Und daß



näherlich aufs wärmste und bestglücklichst Mac Donald zu seiner freundschaftlichen Haltung.

Als Erfolgsbeleg wird auch weiterhin eine Frau der englischen Delegation angehören: Mrs. Alice Hamilton, die auch letztes Jahr schon die englische Delegation in dieser Eigenschaft begleitete. Bis zum letzten Jahr hat überhaupt keine Frau als Beobachterin an den Weltkongressparteinamungen in Genf teilgenommen. Die Regierungen konnten sich noch nicht zu diesem Vertrauen aufschwingen. Erst das letzte Mal war es die lettische Regierung, die sich auf einen weiten Standpunkt stellte und Mme. Giurlionis mit der Vollvertretung entsandte.

Der lettischen Regierung ist nun die englische gefolgt.

### Hauswirtschaft:

#### Hauswirtschaft im Wallis.

Die Beschaffung der Hitze für den Haushalt gestaltet sich im Winter in der Schweiz sehr schwierig, weil nun außer der Sommerferien auch der Winterbetrieb alle verfügbaren Kräfte mobilisiert. Es war von jeher eine schwierige Aufgabe, die Sache, gegen das Frühjahr hin eine Helferin für den Haushalt zu finden, während im Herbst viele Stellenangebote zur Verfügung standen. Wie sich nun mit der allgemeinen Verteuerung der Heizungsanlagen und Möglichkeiten für die Hausfrauen auswirken werden, kann man sich ja leicht vorstellen: die weitverbreitete Hausfrau in den oft kinderreichen Familien, dazu nicht häufig wie in städtischen Haushaltungen mit mahlzeitlichen Hilfsmitteln beglückt, die zudem durch den hohen Preis des Kraftstroms, insbesondere in einem Lande wie dem Wallis, mit elektrischen Heizungen wimmelt! (Scheinen sich doch manche Elektrizitätswerte ein Begründen daraus zu machen, bei Installation von elektrischen Kaminen, Boilern, Haartrocknern etc. jeden Apparat mit einer minimalen Garantiefumme zu belegen, die es selbst einer bescheidenen Hausfrau unmöglich, diesen Betrag zu leisten, einem alten Strahl, dabei liegen die Werke auch noch ihren Strom zu lächerlich niedrigen Preisen an die Industrie. Aber wie lange wird es noch dauern, bis sich die Frauen (oder Männer) geschlossen gegen eine solche Ungerechtigkeit auflehnen?) eine solche Hausfrau also wird in eine missliche Lage geraten: entweder bezahlt sie die gleichen Löhne wie die Hotels oder wird ohne Hilfe stehen müssen. Die Jng. Staudenrauf oder Spetterinnen kennen wir im Wallis noch kaum, wenngleich die Tagelöhnerinnen mit ihren Bekleidungen, aber auch steigenden Anfängen immer noch als Kletter in der Art für Fuß- und Wadentage übrig bleiben.

Auffallend ist ferner, daß hauptsächlich gebildete Mädchen gelandt sind, d. h. Köche können es oft immer Bedingung. Sucht aber eine Hausfrau ein junges Mädchen zum Anlernen, so bekommt sie zu günstiger Zeit wohl Offerten von 15-17jährigen Mädchen, die aber außer Stall- oder großer Landarbeit keinen Schimmer von der Arbeit in einem gepflegten, geordneten Haushalt haben. Von Handarbeiten überhaupt keine Rede, denn bei die gleiche Arbeit des Anlernens auf sich nehmen, wenn die Vorkorrekturen in angemessenen Grenzen gehalten wären und die vielen Opfer auch mit längerem Weibchen vergolten würden, was nicht häufig der Fall sein wird. Es dürfte aber fähiger sein, eine solche Anfängerin unter 40-50 Fr. im Monat anzustellen, denn eine jede wird sagen, daß sie als Küchenmädchen im Hotel 60 Fr. und darüber verdienen würde und als Kassarbeiterin 4 Fr. im Tag und einen Vier Wein bezieht. Wie soll sich nun die Hausfrau behelfen? Zudem kennt man im Wallis den Lohnvertrag für den Hausdienst noch nicht, und es dürfte unter den angestrebten Voraussetzungen unmöglich sein, ihn durchzusetzen. Das Arbeitsamt in Sitten und die Berufsberatungsstelle in Brig bemühen sich sehr, die offenen Stellen zu melden, aber nach den gemachten Beobachtungen mit geringem Erfolg. Von auswärts kommen in den Haushalten keine Hilfskräfte, weil ein Monatslohn nicht sehr leicht ist, sich in die ganz neuen und oft verändernden Verhältnisse eingewöhnen. Und doch sollte dieses „Neuland“ (das bis Siders doch auch „Welschland“ ist) manch junges Mädchen zur Annahme einer Stelle anspornen, wo es mit einem eigenartigen Arbeitslohn bekannt würde und feilsch und körperlich in einer Umgebung, wo ein hoher landwirtschaftlicher Lohn und anerkannt geübten, nebstfreiem Klima viel gewinnen könnte. Allerdings muß vorausgesetzt werden, daß man ohne Vorurteile kommt und die Begierigkeitsfähigkeit der Jugend mit sich bringt. Dabei komme ich noch auf einen wunden Punkt zurück. Wie sieht es wohl mit der Werbung zur Hausfrau und Mutter in den Hotels, die ausschließlich in Hotels in untergeordneter Stellung arbeiten? Würde eine gründliche Lehre im Hausdienst mit späterem Verbleiben darin für manches Mädchen nicht wertvoller sein, wo es sich viele hausfrauartige Tugenden, wie richtiges Einteilen, sorgfältiges Umgehen mit allen Dingen (Liebe zum Material) und endlich ein höher landwirtschaftlicher Lohn für die eigenen Bedürfnisse und spätere Zeiten aneignen könnte? Wird in Hotels bei jungen, unerfahrenen Mädchen nicht zu leicht der Wunsch nach Ruh und Vergnügen geweckt, der in einem Haushalt eher in die richtigen Bahnen geleitet wird? Und was nicht der hohe Lohn, wenn er an nützigen Land verbracht wird, während zu Hause in den Bergen die Mutter mit den Kindern darbt! Was wir wollen, ist besonders auch ein gesunder Nachwuchs an Hausfrauen — in einem Kantone, wo die Frau doch fast ausschließlich im Hause und nicht beruflich tätig ist —, aber der Weg dazu geht wohl eher durch die Hausdiensterziehung als durch den Betrieb des noch so hohen Hotellohn. Wir brauchen für die oft lange Lebenshaltung in den Berggemeinden unsmittliche, sparsame Frauen, die das Gute, Wärschafte von der billigen Kamshaware wohl zu unterscheiden wissen und die von einer tüchtigen Hausfrau besser auf ihren spätem, oft so schweren Beruf vorbereitet werden können, als in Hotels, wo der Einzelne im Getriebe der Jagd nach dem Geld und nach der Saison erköpft und abgearbeitet heimkehrt.

### Aus Jahresberichten:

#### Die Zürcher Frauenzentrale.

Die Zürcher Frauenzentrale weiß jedes Jahr von vermehrter Arbeit zu berichten. 5587 Konstitutionen hat dies Jahr das Sekretariat erteilt, die mit den übrigen Sekretariatsgeschäften über 5500 Korrespondenzen und 900 Ausgänge bedingten, und über 13 000 Drucksachen sind durch das Sekretariat gegeben. Stellenermittlung für Infanzpersonal, Kindergärtnerinnen, Gärtnereien, Berufsberatung,

Arbeitsvermittlung für ältere und schwer zu vermittelnde Frauen, Waisen- und Arbeitslose, Arbeitslose Frauen, Frauengruppen, Freiwilligenvermittlung, Ferienvermittlung, Ferienhilfe, Vermittlung von Konzert- und Theaterbillets, Bibliothek, all das sind Werte, die die Frauenzentrale und ihr tüchtiges Sekretariat auch dies Jahr wieder voll in allem gehalten haben. Daneben lief eine ausgedehnte Bildungs- und Informationsarbeit für die Mitglieder, so über die eidg. Alkoholsteuer, einige besonders interessante Kapitel des eidg. Strafgesetzbuches, das Problem der Familienfragen, Frauenarbeit im Polizeiwesen, hauswirtschaftliche Fragen, Berichte über nationale und internationale Frauengruppen usw. Eine der wichtigsten Aktionen war die im letzten Bericht erwähnte Kampagne gegen den Film „Frauenrot — Frauenblut“, den unsere Leserinnen ja alle miterlebt haben.

13 Jahre lang ist die Zürcher Frauenzentrale in dem bekannten Haus an der Fraustrasse dabei gewesen. Wieviel an Segen und Hilfe ist in all diesen Jahren an diesem lieben Haus ausgegangen! Fast will es einem lieb sein, zu den zurückliegenden Jahreszeiten zu gehen, um über die Arbeit nun und im neuen Jahre so glücklich weiter zu entwickeln, wie es im alten der Fall war. Das ist uns aufrichtiger Wunsch und Glückwunsch.

#### Frauenzentrale Winterthur.

Die Frauenzentrale Winterthur hat am 6. Juni 1929 auf der Sitzung der Zürcher Frauenzentrale, ihr 10jähriges Bestehen feiern dürfen. Auch im übrigen bietet ihr Jahresbericht manches Ähnliche mit dem zürcherischen. Es sind eben überall ähnliche Aufgaben, die sich den Frauenzentralen austragen. Und eben hat die Winterthurer Frauenzentrale dies Jahr zwei besonders interessante Projekte intensiv bearbeitet. Einmal die Erstellung eines Zentralwochenblattes hauptsächlich für bedürftige Familien, dessen Bau aber angelehnt an die Ausgabe von Wärschens seitens der Armenpflege vorläufig verzagt wurde. Ebenso beschäftigte die Frauenzentrale ein Projekt für den Bau von Kleinwohnungen für alleinstehende Frauen. In beiden Fällen hat sich eine Gruppe von Frauen gebildet, die sich demselben Zweck widmet. Einmal die Gründung eines Zentralwochenblattes, dessen Bau aber angelehnt an die Ausgabe von Wärschens seitens der Armenpflege vorläufig verzagt wurde. Ebenso beschäftigte die Frauenzentrale ein Projekt für den Bau von Kleinwohnungen für alleinstehende Frauen. In beiden Fällen hat sich eine Gruppe von Frauen gebildet, die sich demselben Zweck widmet.

Das Sekretariat mit seinen 2090 Mandaten, die Aufgabe, die Hausdiensterziehung, die Kommission für verminderte Arbeitskräfte, die Arbeitsvermittlung für arbeitslose Frauen, die Seimentvermittlung mit ihren beiden Seiten „Sinnvolles“ für schwachbehinderte Mädchen und dem „Wärschens“ auf dem Spitzberg mit seinen hauswirtschaftlichen Ferienkursen, die Kommission für Ferienhilfe für Frauen und Mädchen, die Vortrags- und Pressekommission, sie alle wurden von viel und getreuer Arbeit und von fleißigen Frauen zu erfüllen. So darf auch die Frauenzentrale Winterthur mit Dank auf das vergangene Jahr zurückblicken.

#### Der Berufsverein Sozialarbeitender Zürich.

stellte sich im wesentlichen 3 Aufgaben: die Fortbildung seiner Mitglieder, die Anteilnahme an verwandten Bestrebungen und das gefällige Zusammenarbeiten mit ihren Geschwistervereinen. In der ersten Hinsicht hat der Berufsverein in der hauswirtschaftlichen Erziehungsheim für gefährdete Mädchen, den „Seimgarten“ bei Wädli, erstes durch eine Reihe von Vorträgen über einschlägige Gebiete und Beteiligung an anderen ähnlichen Vorträgen. Eine Eingabe an den Zürcher Stadtrat betreffs Fortbildung der Lehrkräfte für hauswirtschaftliche Ausbildung angenommen und bereits in die Wirklichkeit umgesetzt worden. Auch bei Ausfällen von Erhebungsgruppen über die Verhältnisse bei kinderreichen Familien zu haben von Vorarbeiten für die Familienaufgaben ist von dem Verein mitgearbeitet worden, wie er auch bei der Sammlung von Unterlagen für die Vertikation für Frauenangehörigen tat. Ist doch in Kürzestzeiten der Zusammenhang von Frauenstimmrecht mit Sozialpolitik aus der Arbeitserfahrung heraus ganz besonders gut einsehbar, wie es im Jahresbericht des Vereins 1929/30 heißt. Auch diesen Verein, den selbstlosen und tätigen Helferinnen in so mancher menschlicher Not, herzlichste Wünsche in ein neues Arbeitsjahr.

#### Soziale Frauenhilfe Zürich.

M. S. G. Der Jahresbericht 1929/30 der Sozialen Frauenhilfe Zürich beginnt mit einem Nachruf auf Professor Dr. Wilhelm von Wob, ihren langjährigen Präsidenten. Sein Nachfolger ist Dr. Robert Briner, Vorkleber des Jugendamtes des Kantons Zürich. Die große Vermehrung der Anträge erfordert eine Neuorganisation der Sozialen Frauenhilfe, um die teilweise gemeinsam geführt wurden, sind beide Kurse jetzt völlig selbstständig. Zu Eltern treten die Schülerinnen des zweijährigen Kurses ein, im Herbst die Teilnehmerinnen des Jahreskurses. Es darf mit Freude konstatiert werden, daß die Eltern 1890 diplomierten Schülerinnen bereits alle in Anstellungen und Institutionen der geschlossenen und offenen Fürsorge ihren Wirkungskreis gefunden haben und somit die Berufsaussichten wiederum als befriedigende genannt werden können. Die Erweiterung der Schule machte eine Vermehrung der Schullokalen zur Folge. Deshalb zieht die Soziale Frauenhilfe auf den 1. März 1930 als Mieterin der Zürcher Frauenzentrale in das 2. und 3. Stockwerk des Hauses Schanzenstrasse 29 um. Einem erweiterten Bedürfnis nach Spezialausbildung soll ein Sonderkurs für Pfarrerinnen Rechnung tragen, der verlässlich im Laufe der nächsten Jahre als dreimonatiger Erziehungskurs zu dem zweijährigen Berufskurs angehalten werden soll.

#### Von Tagungen und Kursen:

#### Schweizerischer Verein der Gewerbe- und Hauswirtschaftslehrerinnen.

Die diesjährige Jahresversammlung des Schweiz. Vereins der Gewerbe- und Hauswirtschaftslehrerinnen (S. V. G. S.) hat am 5. Juli in Montreux stattgefunden im alkoholfreien Hotel Helvétique. Die Wahl des Versammlungsortes war zum Teil aus dem Interesse der Delegierten der waldstädtischen Regierung hervorgegangen. Die Präsidentin der Schweizerischen Frauenzentrale in St. Gallen, Frau Dr. Müller, wurde zur Vorsitzenden ernannt. In der Sitzung des Office international de l'enseignement ménager zu stark in Anspruch genommenen Mme. Bonard, Freiburg, wurde Frau Köhler, ebenfalls aus Freiburg gewählt, als Rechnungsführerin. Herr Dr. Meyer, Dr. der Jagdhilfe für das Frauenzentrum in Zürich, — Der Abend wurde in ganz jugendlicher Weise.

Das Hauptgewicht der Versammlung lag in den Vorträgen des folgenden Tages, 6. Juli, welche in

Marcelin J. Morges zur Anhörung gelangen — auf die freundliche Einladung von Mme. Hoff, der Sekretärin der dortigen landwirtschaftlichen Hauswirtschaftslehre für Mädchen. Die waldstädtische Regierung hatte in verändertesetzlicher Weise zu einem festlichen Wahl geladen, an welchem lauter Erzeugnisse der Schule und anderer haushälterischer Domänen serviert wurden. So war auch Herr Regierungsrat Korbelt anwesend, der Chef des Departements für Industrie und Gewerbe, der in einer Rede über die Wichtigkeit der Ernährung ein und jetzt allerlei fröhliche Berichte und Einfälle gab. — Der Vortrag aber, der mit besonderer Spannung erwartet wurde, war derjenige von Herrn Dr. Böhlenstein, Bern, der über das neue Bundesgesetz betreffend das gewerbliche Bildungswesen im Herbst und über die Richtlinien für die Ausbildung von Gewerbelehrern und Lehrerinnen. Mit Freude wurden die weitestgehenden und großzügigen Gedanken begrüßt. Sie fanden besonderes Interesse, da die Lehrerinnen der gewerblichen Richtung sich im vergangenen Jahres mit der Neuordnung der Lehrerinnenausbildung hart auseinandergesetzt hatten. Mit besonderer Freude wurde auch von einer Vertreterin der hauswirtschaftlichen Richtung konstatiert, daß die Richtlinien von Herrn Dr. Böhlenstein sich vollkommen deckten (außer der eigentlichen Fachausbildung) mit den Wünschen der hauswirtschaftlichen Hauswirtschaftslehrerinnen und einer großen Anzahl von Hausfrauen, die in der Schweiz wohnen. Mögen die beiden wohlwollenden Mäde ungeschmäht zur Verwirklichung gelangen. A. U.

### Nachklänge der Zika.

Ernährungsfragen sind nicht neu, sondern haben die Menschheit zu allen Zeiten in ihrer Entwicklung beschäftigt. Jede Zeitperiode hat auch in der Ernährung der Völker ihre besonderen Kennzeichen, kulturelle Genüsse bis zur Schlemmerei wechselten ab mit spartanischer Einfachheit. Bis zum Krieg war die Frage weicher Kreie mit der Lösung der Sättigung auf der einen und des Kostenpunktes der Nahrungsmittel auf der anderen Seite eigentlich gelöst und Warnungen in Form von Auflagen wie sie die Föcher Chittenden, Hindede, dann Richter-Benner brachten, wurden wenig oder gar nicht beachtet. Der Krieg brachte einen Umsturz, der Erkenntnisse der wissenschaftlichen Forschungen angewendet wurden, es gab mehr Kraftpeinert infolge Überernährung als Unterernährung, die Ursache der vielen Infektions- und Stoffwechselkrankheiten wurde herausgefunden. Liebigs Lehre (1850) fand sich auf die Unterfütterung, nach welchen man heutzutage, daß in der gemischten Zusammenfassung des menschlichen Körpers ein sehr beträchtlicher Teil aus Eiweiß besteht. Daraus schloß man, daß zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Körpers eine große Eiweißzufuhr nötig sei. Es ist ferner zu beachten, daß der lange Zeit als Richtlinie für die Ernährung galt: ein Mann von 70 Kg. Körpergewicht benötigt 118 Gr. Eiweiß, 50 Gr. Fett, 500 Gr. Kohlehydrate. Der Wert eines Nahrungsmittels wurde nach seinem Eiweißgehalt beurteilt und Fleisch und Eier nahmen den ersten Platz ein. Durch diese Verhältnisse kam es zu einer Überernährung, die Ursache der vielen Infektions- und Stoffwechselkrankheiten wurde herausgefunden. Liebigs Lehre (1850) fand sich auf die Unterfütterung, nach welchen man heutzutage, daß in der gemischten Zusammenfassung des menschlichen Körpers ein sehr beträchtlicher Teil aus Eiweiß besteht. Daraus schloß man, daß zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Körpers eine große Eiweißzufuhr nötig sei. Es ist ferner zu beachten, daß der lange Zeit als Richtlinie für die Ernährung galt: ein Mann von 70 Kg. Körpergewicht benötigt 118 Gr. Eiweiß, 50 Gr. Fett, 500 Gr. Kohlehydrate. Der Wert eines Nahrungsmittels wurde nach seinem Eiweißgehalt beurteilt und Fleisch und Eier nahmen den ersten Platz ein. Durch diese Verhältnisse kam es zu einer Überernährung, die Ursache der vielen Infektions- und Stoffwechselkrankheiten wurde herausgefunden. Liebigs Lehre (1850) fand sich auf die Unterfütterung, nach welchen man heutzutage, daß in der gemischten Zusammenfassung des menschlichen Körpers ein sehr beträchtlicher Teil aus Eiweiß besteht. Daraus schloß man, daß zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Körpers eine große Eiweißzufuhr nötig sei. Es ist ferner zu beachten, daß der lange Zeit als Richtlinie für die Ernährung galt: ein Mann von 70 Kg. Körpergewicht benötigt 118 Gr. Eiweiß, 50 Gr. Fett, 500 Gr. Kohlehydrate. Der Wert eines Nahrungsmittels wurde nach seinem Eiweißgehalt beurteilt und Fleisch und Eier nahmen den ersten Platz ein. Durch diese Verhältnisse kam es zu einer Überernährung, die Ursache der vielen Infektions- und Stoffwechselkrankheiten wurde herausgefunden. Liebigs Lehre (1850) fand sich auf die Unterfütterung, nach welchen man heutzutage, daß in der gemischten Zusammenfassung des menschlichen Körpers ein sehr beträchtlicher Teil aus Eiweiß besteht. Daraus schloß man, daß zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Körpers eine große Eiweißzufuhr nötig sei. Es ist ferner zu beachten, daß der lange Zeit als Richtlinie für die Ernährung galt: ein Mann von 70 Kg. Körpergewicht benötigt 118 Gr. Eiweiß, 50 Gr. Fett, 500 Gr. Kohlehydrate. Der Wert eines Nahrungsmittels wurde nach seinem Eiweißgehalt beurteilt und Fleisch und Eier nahmen den ersten Platz ein. Durch diese Verhältnisse kam es zu einer Überernährung, die Ursache der vielen Infektions- und Stoffwechselkrankheiten wurde herausgefunden. Liebigs Lehre (1850) fand sich auf die Unterfütterung, nach welchen man heutzutage, daß in der gemischten Zusammenfassung des menschlichen Körpers ein sehr beträchtlicher Teil aus Eiweiß besteht. Daraus schloß man, daß zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Körpers eine große Eiweißzufuhr nötig sei. Es ist ferner zu beachten, daß der lange Zeit als Richtlinie für die Ernährung galt: ein Mann von 70 Kg. Körpergewicht benötigt 118 Gr. Eiweiß, 50 Gr. Fett, 500 Gr. Kohlehydrate. Der Wert eines Nahrungsmittels wurde nach seinem Eiweißgehalt beurteilt und Fleisch und Eier nahmen den ersten Platz ein. Durch diese Verhältnisse kam es zu einer Überernährung, die Ursache der vielen Infektions- und Stoffwechselkrankheiten wurde herausgefunden. Liebigs Lehre (1850) fand sich auf die Unterfütterung, nach welchen man heutzutage, daß in der gemischten Zusammenfassung des menschlichen Körpers ein sehr beträchtlicher Teil aus Eiweiß besteht. Daraus schloß man, daß zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Körpers eine große Eiweißzufuhr nötig sei. Es ist ferner zu beachten, daß der lange Zeit als Richtlinie für die Ernährung galt: ein Mann von 70 Kg. Körpergewicht benötigt 118 Gr. Eiweiß, 50 Gr. Fett, 500 Gr. Kohlehydrate. Der Wert eines Nahrungsmittels wurde nach seinem Eiweißgehalt beurteilt und Fleisch und Eier nahmen den ersten Platz ein. Durch diese Verhältnisse kam es zu einer Überernährung, die Ursache der vielen Infektions- und Stoffwechselkrankheiten wurde herausgefunden. Liebigs Lehre (1850) fand sich auf die Unterfütterung, nach welchen man heutzutage, daß in der gemischten Zusammenfassung des menschlichen Körpers ein sehr beträchtlicher Teil aus Eiweiß besteht. Daraus schloß man, daß zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Körpers eine große Eiweißzufuhr nötig sei. Es ist ferner zu beachten, daß der lange Zeit als Richtlinie für die Ernährung galt: ein Mann von 70 Kg. Körpergewicht benötigt 118 Gr. Eiweiß, 50 Gr. Fett, 500 Gr. Kohlehydrate. Der Wert eines Nahrungsmittels wurde nach seinem Eiweißgehalt beurteilt und Fleisch und Eier nahmen den ersten Platz ein. Durch diese Verhältnisse kam es zu einer Überernährung, die Ursache der vielen Infektions- und Stoffwechselkrankheiten wurde herausgefunden. Liebigs Lehre (1850) fand sich auf die Unterfütterung, nach welchen man heutzutage, daß in der gemischten Zusammenfassung des menschlichen Körpers ein sehr beträchtlicher Teil aus Eiweiß besteht. Daraus schloß man, daß zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Körpers eine große Eiweißzufuhr nötig sei. Es ist ferner zu beachten, daß der lange Zeit als Richtlinie für die Ernährung galt: ein Mann von 70 Kg. Körpergewicht benötigt 118 Gr. Eiweiß, 50 Gr. Fett, 500 Gr. Kohlehydrate. Der Wert eines Nahrungsmittels wurde nach seinem Eiweißgehalt beurteilt und Fleisch und Eier nahmen den ersten Platz ein. Durch diese Verhältnisse kam es zu einer Überernährung, die Ursache der vielen Infektions- und Stoffwechselkrankheiten wurde herausgefunden. Liebigs Lehre (1850) fand sich auf die Unterfütterung, nach welchen man heutzutage, daß in der gemischten Zusammenfassung des menschlichen Körpers ein sehr beträchtlicher Teil aus Eiweiß besteht. Daraus schloß man, daß zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Körpers eine große Eiweißzufuhr nötig sei. Es ist ferner zu beachten, daß der lange Zeit als Richtlinie für die Ernährung galt: ein Mann von 70 Kg. Körpergewicht benötigt 118 Gr. Eiweiß, 50 Gr. Fett, 500 Gr. Kohlehydrate. Der Wert eines Nahrungsmittels wurde nach seinem Eiweißgehalt beurteilt und Fleisch und Eier nahmen den ersten Platz ein. Durch diese Verhältnisse kam es zu einer Überernährung, die Ursache der vielen Infektions- und Stoffwechselkrankheiten wurde herausgefunden. Liebigs Lehre (1850) fand sich auf die Unterfütterung, nach welchen man heutzutage, daß in der gemischten Zusammenfassung des menschlichen Körpers ein sehr beträchtlicher Teil aus Eiweiß besteht. Daraus schloß man, daß zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Körpers eine große Eiweißzufuhr nötig sei. Es ist ferner zu beachten, daß der lange Zeit als Richtlinie für die Ernährung galt: ein Mann von 70 Kg. Körpergewicht benötigt 118 Gr. Eiweiß, 50 Gr. Fett, 500 Gr. Kohlehydrate. Der Wert eines Nahrungsmittels wurde nach seinem Eiweißgehalt beurteilt und Fleisch und Eier nahmen den ersten Platz ein. Durch diese Verhältnisse kam es zu einer Überernährung, die Ursache der vielen Infektions- und Stoffwechselkrankheiten wurde herausgefunden. Liebigs Lehre (1850) fand sich auf die Unterfütterung, nach welchen man heutzutage, daß in der gemischten Zusammenfassung des menschlichen Körpers ein sehr beträchtlicher Teil aus Eiweiß besteht. Daraus schloß man, daß zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Körpers eine große Eiweißzufuhr nötig sei. Es ist ferner zu beachten, daß der lange Zeit als Richtlinie für die Ernährung galt: ein Mann von 70 Kg. Körpergewicht benötigt 118 Gr. Eiweiß, 50 Gr. Fett, 500 Gr. Kohlehydrate. Der Wert eines Nahrungsmittels wurde nach seinem Eiweißgehalt beurteilt und Fleisch und Eier nahmen den ersten Platz ein. Durch diese Verhältnisse kam es zu einer Überernährung, die Ursache der vielen Infektions- und Stoffwechselkrankheiten wurde herausgefunden. Liebigs Lehre (1850) fand sich auf die Unterfütterung, nach welchen man heutzutage, daß in der gemischten Zusammenfassung des menschlichen Körpers ein sehr beträchtlicher Teil aus Eiweiß besteht. Daraus schloß man, daß zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Körpers eine große Eiweißzufuhr nötig sei. Es ist ferner zu beachten, daß der lange Zeit als Richtlinie für die Ernährung galt: ein Mann von 70 Kg. Körpergewicht benötigt 118 Gr. Eiweiß, 50 Gr. Fett, 500 Gr. Kohlehydrate. Der Wert eines Nahrungsmittels wurde nach seinem Eiweißgehalt beurteilt und Fleisch und Eier nahmen den ersten Platz ein. Durch diese Verhältnisse kam es zu einer Überernährung, die Ursache der vielen Infektions- und Stoffwechselkrankheiten wurde herausgefunden. Liebigs Lehre (1850) fand sich auf die Unterfütterung, nach welchen man heutzutage, daß in der gemischten Zusammenfassung des menschlichen Körpers ein sehr beträchtlicher Teil aus Eiweiß besteht. Daraus schloß man, daß zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Körpers eine große Eiweißzufuhr nötig sei. Es ist ferner zu beachten, daß der lange Zeit als Richtlinie für die Ernährung galt: ein Mann von 70 Kg. Körpergewicht benötigt 118 Gr. Eiweiß, 50 Gr. Fett, 500 Gr. Kohlehydrate. Der Wert eines Nahrungsmittels wurde nach seinem Eiweißgehalt beurteilt und Fleisch und Eier nahmen den ersten Platz ein. Durch diese Verhältnisse kam es zu einer Überernährung, die Ursache der vielen Infektions- und Stoffwechselkrankheiten wurde herausgefunden. Liebigs Lehre (1850) fand sich auf die Unterfütterung, nach welchen man heutzutage, daß in der gemischten Zusammenfassung des menschlichen Körpers ein sehr beträchtlicher Teil aus Eiweiß besteht. Daraus schloß man, daß zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Körpers eine große Eiweißzufuhr nötig sei. Es ist ferner zu beachten, daß der lange Zeit als Richtlinie für die Ernährung galt: ein Mann von 70 Kg. Körpergewicht benötigt 118 Gr. Eiweiß, 50 Gr. Fett, 500 Gr. Kohlehydrate. Der Wert eines Nahrungsmittels wurde nach seinem Eiweißgehalt beurteilt und Fleisch und Eier nahmen den ersten Platz ein. Durch diese Verhältnisse kam es zu einer Überernährung, die Ursache der vielen Infektions- und Stoffwechselkrankheiten wurde herausgefunden. Liebigs Lehre (1850) fand sich auf die Unterfütterung, nach welchen man heutzutage, daß in der gemischten Zusammenfassung des menschlichen Körpers ein sehr beträchtlicher Teil aus Eiweiß besteht. Daraus schloß man, daß zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Körpers eine große Eiweißzufuhr nötig sei. Es ist ferner zu beachten, daß der lange Zeit als Richtlinie für die Ernährung galt: ein Mann von 70 Kg. Körpergewicht benötigt 118 Gr. Eiweiß, 50 Gr. Fett, 500 Gr. Kohlehydrate. Der Wert eines Nahrungsmittels wurde nach seinem Eiweißgehalt beurteilt und Fleisch und Eier nahmen den ersten Platz ein. Durch diese Verhältnisse kam es zu einer Überernährung, die Ursache der vielen Infektions- und Stoffwechselkrankheiten wurde herausgefunden. Liebigs Lehre (1850) fand sich auf die Unterfütterung, nach welchen man heutzutage, daß in der gemischten Zusammenfassung des menschlichen Körpers ein sehr beträchtlicher Teil aus Eiweiß besteht. Daraus schloß man, daß zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Körpers eine große Eiweißzufuhr nötig sei. Es ist ferner zu beachten, daß der lange Zeit als Richtlinie für die Ernährung galt: ein Mann von 70 Kg. Körpergewicht benötigt 118 Gr. Eiweiß, 50 Gr. Fett, 500 Gr. Kohlehydrate. Der Wert eines Nahrungsmittels wurde nach seinem Eiweißgehalt beurteilt und Fleisch und Eier nahmen den ersten Platz ein. Durch diese Verhältnisse kam es zu einer Überernährung, die Ursache der vielen Infektions- und Stoffwechselkrankheiten wurde herausgefunden. Liebigs Lehre (1850) fand sich auf die Unterfütterung, nach welchen man heutzutage, daß in der gemischten Zusammenfassung des menschlichen Körpers ein sehr beträchtlicher Teil aus Eiweiß besteht. Daraus schloß man, daß zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Körpers eine große Eiweißzufuhr nötig sei. Es ist ferner zu beachten, daß der lange Zeit als Richtlinie für die Ernährung galt: ein Mann von 70 Kg. Körpergewicht benötigt 118 Gr. Eiweiß, 50 Gr. Fett, 500 Gr. Kohlehydrate. Der Wert eines Nahrungsmittels wurde nach seinem Eiweißgehalt beurteilt und Fleisch und Eier nahmen den ersten Platz ein. Durch diese Verhältnisse kam es zu einer Überernährung, die Ursache der vielen Infektions- und Stoffwechselkrankheiten wurde herausgefunden. Liebigs Lehre (1850) fand sich auf die Unterfütterung, nach welchen man heutzutage, daß in der gemischten Zusammenfassung des menschlichen Körpers ein sehr beträchtlicher Teil aus Eiweiß besteht. Daraus schloß man, daß zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Körpers eine große Eiweißzufuhr nötig sei. Es ist ferner zu beachten, daß der lange Zeit als Richtlinie für die Ernährung galt: ein Mann von 70 Kg. Körpergewicht benötigt 118 Gr. Eiweiß, 50 Gr. Fett, 500 Gr. Kohlehydrate. Der Wert eines Nahrungsmittels wurde nach seinem Eiweißgehalt beurteilt und Fleisch und Eier nahmen den ersten Platz ein. Durch diese Verhältnisse kam es zu einer Überernährung, die Ursache der vielen Infektions- und Stoffwechselkrankheiten wurde herausgefunden. Liebigs Lehre (1850) fand sich auf die Unterfütterung, nach welchen man heutzutage, daß in der gemischten Zusammenfassung des menschlichen Körpers ein sehr beträchtlicher Teil aus Eiweiß besteht. Daraus schloß man, daß zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Körpers eine große Eiweißzufuhr nötig sei. Es ist ferner zu beachten, daß der lange Zeit als Richtlinie für die Ernährung galt: ein Mann von 70 Kg. Körpergewicht benötigt 118 Gr. Eiweiß, 50 Gr. Fett, 500 Gr. Kohlehydrate. Der Wert eines Nahrungsmittels wurde nach seinem Eiweißgehalt beurteilt und Fleisch und Eier nahmen den ersten Platz ein. Durch diese Verhältnisse kam es zu einer Überernährung, die Ursache der vielen Infektions- und Stoffwechselkrankheiten wurde herausgefunden. Liebigs Lehre (1850) fand sich auf die Unterfütterung, nach welchen man heutzutage, daß in der gemischten Zusammenfassung des menschlichen Körpers ein sehr beträchtlicher Teil aus Eiweiß besteht. Daraus schloß man, daß zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Körpers eine große Eiweißzufuhr nötig sei. Es ist ferner zu beachten, daß der lange Zeit als Richtlinie für die Ernährung galt: ein Mann von 70 Kg. Körpergewicht benötigt 118 Gr. Eiweiß, 50 Gr. Fett, 500 Gr. Kohlehydrate. Der Wert eines Nahrungsmittels wurde nach seinem Eiweißgehalt beurteilt und Fleisch und Eier nahmen den ersten Platz ein. Durch diese Verhältnisse kam es zu einer Überernährung, die Ursache der vielen Infektions- und Stoffwechselkrankheiten wurde herausgefunden. Liebigs Lehre (1850) fand sich auf die Unterfütterung, nach welchen man heutzutage, daß in der gemischten Zusammenfassung des menschlichen Körpers ein sehr beträchtlicher Teil aus Eiweiß besteht. Daraus schloß man, daß zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Körpers eine große Eiweißzufuhr nötig sei. Es ist ferner zu beachten, daß der lange Zeit als Richtlinie für die Ernährung galt: ein Mann von 70 Kg. Körpergewicht benötigt 118 Gr. Eiweiß, 50 Gr. Fett, 500 Gr. Kohlehydrate. Der Wert eines Nahrungsmittels wurde nach seinem Eiweißgehalt beurteilt und Fleisch und Eier nahmen den ersten Platz ein. Durch diese Verhältnisse kam es zu einer Überernährung, die Ursache der vielen Infektions- und Stoffwechselkrankheiten wurde herausgefunden. Liebigs Lehre (1850) fand sich auf die Unterfütterung, nach welchen man heutzutage, daß in der gemischten Zusammenfassung des menschlichen Körpers ein sehr beträchtlicher Teil aus Eiweiß besteht. Daraus schloß man, daß zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Körpers eine große Eiweißzufuhr nötig sei. Es ist ferner zu beachten, daß der lange Zeit als Richtlinie für die Ernährung galt: ein Mann von 70 Kg. Körpergewicht benötigt 118 Gr. Eiweiß, 50 Gr. Fett, 500 Gr. Kohlehydrate. Der Wert eines Nahrungsmittels wurde nach seinem Eiweißgehalt beurteilt und Fleisch und Eier nahmen den ersten Platz ein. Durch diese Verhältnisse kam es zu einer Überernährung, die Ursache der vielen Infektions- und Stoffwechselkrankheiten wurde herausgefunden. Liebigs Lehre (1850) fand sich auf die Unterfütterung, nach welchen man heutzutage, daß in der gemischten Zusammenfassung des menschlichen Körpers ein sehr beträchtlicher Teil aus Eiweiß besteht. Daraus schloß man, daß zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Körpers eine große Eiweißzufuhr nötig sei. Es ist ferner zu beachten, daß der lange Zeit als Richtlinie für die Ernährung galt: ein Mann von 70 Kg. Körpergewicht benötigt 118 Gr. Eiweiß, 50 Gr. Fett, 500 Gr. Kohlehydrate. Der Wert eines Nahrungsmittels wurde nach seinem Eiweißgehalt beurteilt und Fleisch und Eier nahmen den ersten Platz ein. Durch diese Verhältnisse kam es zu einer Überernährung, die Ursache der vielen Infektions- und Stoffwechselkrankheiten wurde herausgefunden. Liebigs Lehre (1850) fand sich auf die Unterfütterung, nach welchen man heutzutage, daß in der gemischten Zusammenfassung des menschlichen Körpers ein sehr beträchtlicher Teil aus Eiweiß besteht. Daraus schloß man, daß zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Körpers eine große Eiweißzufuhr nötig sei. Es ist ferner zu beachten, daß der lange Zeit als Richtlinie für die Ernährung galt: ein Mann von 70 Kg. Körpergewicht benötigt 118 Gr. Eiweiß, 50 Gr. Fett, 500 Gr. Kohlehydrate. Der Wert eines Nahrungsmittels wurde nach seinem Eiweißgehalt beurteilt und Fleisch und Eier nahmen den ersten Platz ein. Durch diese Verhältnisse kam es zu einer Überernährung, die Ursache der vielen Infektions- und Stoffwechselkrankheiten wurde herausgefunden. Liebigs Lehre (1850) fand sich auf die Unterfütterung, nach welchen man heutzutage, daß in der gemischten Zusammenfassung des menschlichen Körpers ein sehr beträchtlicher Teil aus Eiweiß besteht. Daraus schloß man, daß zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Körpers eine große Eiweißzufuhr nötig sei. Es ist ferner zu beachten, daß der lange Zeit als Richtlinie für die Ernährung galt: ein Mann von 70 Kg. Körpergewicht benötigt 118 Gr. Eiweiß, 50 Gr. Fett, 500 Gr. Kohlehydrate. Der Wert eines Nahrungsmittels wurde nach seinem Eiweißgehalt beurteilt und Fleisch und Eier nahmen den ersten Platz ein. Durch diese Verhältnisse kam es zu einer Überernährung, die Ursache der vielen Infektions- und Stoffwechselkrankheiten wurde herausgefunden. Liebigs Lehre (1850) fand sich auf die Unterfütterung, nach welchen man heutzutage, daß in der gemischten Zusammenfassung des menschlichen Körpers ein sehr beträchtlicher Teil aus Eiweiß besteht. Daraus schloß man, daß zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Körpers eine große Eiweißzufuhr nötig sei. Es ist ferner zu beachten, daß der lange Zeit als Richtlinie für die Ernährung galt: ein Mann von 70 Kg. Körpergewicht benötigt 118 Gr. Eiweiß, 50 Gr. Fett, 500 Gr. Kohlehydrate. Der Wert eines Nahrungsmittels wurde nach seinem Eiweißgehalt beurteilt und Fleisch und Eier nahmen den ersten Platz ein. Durch diese Verhältnisse kam es zu einer Überernährung, die Ursache der vielen Infektions- und Stoffwechselkrankheiten wurde herausgefunden. Liebigs Lehre (1850) fand sich auf die Unterfütterung, nach welchen man heutzutage, daß in der gemischten Zusammenfassung des menschlichen Körpers ein sehr beträchtlicher Teil aus Eiweiß besteht. Daraus schloß man, daß zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Körpers eine große Eiweißzufuhr nötig sei. Es ist ferner zu beachten, daß der lange Zeit als Richtlinie für die Ernährung galt: ein Mann von 70 Kg. Körpergewicht benötigt 118 Gr. Eiweiß, 50 Gr. Fett, 500 Gr. Kohlehydrate. Der Wert eines Nahrungsmittels wurde nach seinem Eiweißgehalt beurteilt und Fleisch und Eier nahmen den ersten Platz ein. Durch diese Verhältnisse kam es zu einer Überernährung, die Ursache der vielen Infektions- und Stoffwechselkrankheiten wurde herausgefunden. Liebigs Lehre (1850) fand sich auf die Unterfütterung, nach welchen man heutzutage, daß in der gemischten Zusammenfassung des menschlichen Körpers ein sehr beträchtlicher Teil aus Eiweiß besteht. Daraus schloß man, daß zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Körpers eine große Eiweißzufuhr nötig sei. Es ist ferner zu beachten, daß der lange Zeit als Richtlinie für die Ernährung galt: ein Mann von 70 Kg. Körpergewicht benötigt 118 Gr. Eiweiß, 50 Gr. Fett, 500 Gr. Kohlehydrate. Der Wert eines Nahrungsmittels wurde nach seinem Eiweißgehalt beurteilt und Fleisch und Eier nahmen den ersten Platz ein. Durch diese Verhältnisse kam es zu einer Überernährung, die Ursache der vielen Infektions- und Stoffwechselkrankheiten wurde herausgefunden. Liebigs Lehre (1850) fand sich auf die Unterfütterung, nach welchen man heutzutage, daß in der gemischten Zusammenfassung des menschlichen Körpers ein sehr beträchtlicher Teil aus Eiweiß besteht. Daraus schloß man, daß zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Körpers eine große Eiweißzufuhr nötig sei. Es ist ferner zu beachten, daß der lange Zeit als Richtlinie für die Ernährung galt: ein Mann von 70 Kg. Körpergewicht benötigt 118 Gr. Eiweiß, 50 Gr. Fett, 500 Gr. Kohlehydrate. Der Wert eines Nahrungsmittels wurde nach seinem Eiweißgehalt beurteilt und Fleisch und Eier nahmen den ersten Platz ein. Durch diese Verhältnisse kam es zu einer Überernährung, die Ursache der vielen Infektions- und Stoffwechselkrankheiten wurde herausgefunden. Liebigs Lehre (1850) fand sich auf die Unterfütterung, nach welchen man heutzutage, daß in der gemischten Zusammenfassung des menschlichen Körpers ein sehr beträchtlicher Teil aus Eiweiß besteht. Daraus schloß man, daß zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Körpers eine große Eiweißzufuhr nötig sei. Es ist ferner zu beachten, daß der lange Zeit als Richtlinie für die Ernährung galt: ein Mann von 70 Kg. Körpergewicht benötigt 118 Gr. Eiweiß, 50 Gr. Fett, 500 Gr. Kohlehydrate. Der Wert eines Nahrungsmittels wurde nach seinem Eiweißgehalt beurteilt und Fleisch und Eier nahmen den ersten Platz ein. Durch diese Verhältnisse kam es zu einer Überernährung, die Ursache der vielen Infektions- und Stoffwechselkrankheiten wurde herausgefunden. Liebigs Lehre (1850) fand sich auf die Unterfütterung, nach welchen man heutzutage, daß in der gemischten Zusammenfassung des menschlichen Körpers ein sehr beträchtlicher Teil aus Eiweiß besteht. Daraus schloß man, daß zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Körpers eine große Eiweißzufuhr nötig sei. Es ist ferner zu beachten, daß der lange Zeit als Richtlinie für die Ernährung galt: ein Mann von 70 Kg. Körpergewicht benötigt 118 Gr. Eiweiß, 50 Gr. Fett, 500 Gr. Kohlehydrate. Der Wert eines Nahrungsmittels wurde nach seinem Eiweißgehalt beurteilt und Fleisch und Eier nahmen den ersten Platz ein. Durch diese Verhältnisse kam es zu einer Überernährung, die Ursache der vielen Infektions- und Stoffwechselkrankheiten wurde herausgefunden. Liebigs Lehre (1850) fand sich auf die Unterfütterung, nach welchen man heutzutage, daß in der gemischten Zusammenfassung des menschlichen Körpers ein sehr beträchtlicher Teil aus Eiweiß besteht. Daraus schloß man, daß zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Körpers eine große Eiweißzufuhr nötig sei. Es ist ferner zu beachten, daß der lange Zeit als Richtlinie für die Ernährung galt: ein Mann von 70 Kg. Körpergewicht benötigt 118 Gr. Eiweiß, 50 Gr. Fett, 500 Gr. Kohlehydrate. Der Wert eines Nahrungsmittels wurde nach seinem Eiweißgehalt beurteilt und Fleisch und Eier nahmen den ersten Platz ein. Durch diese Verhältnisse kam es zu einer Überernährung, die Ursache der vielen Infektions- und Stoffwechselkrankheiten wurde herausgefunden. Liebigs Lehre (1850) fand sich auf die Unterfütterung, nach welchen man heutzutage, daß in der gemischten Zusammenfassung des menschlichen Körpers ein sehr beträchtlicher Teil aus Eiweiß besteht. Daraus schloß man, daß zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Körpers eine große Eiweißzufuhr nötig sei. Es ist ferner zu beachten, daß der lange Zeit als Richtlinie für die Ernährung galt: ein Mann von 70 Kg. Körpergewicht benötigt 118 Gr. Eiweiß, 50 Gr. Fett, 500 Gr. Kohlehydrate. Der Wert eines Nahrungsmittels wurde nach seinem Eiweißgehalt beurteilt und Fleisch und Eier nahmen den ersten Platz ein. Durch diese Verhältnisse kam es zu einer Überernährung, die Ursache der vielen Infektions- und Stoffwechselkrankheiten wurde herausgefunden. Liebigs Lehre (1850) fand sich auf die Unterfütterung, nach welchen man heutzutage, daß in der gemischten Zusammenfassung des menschlichen Körpers ein sehr beträchtlicher Teil aus Eiweiß besteht. Daraus schloß man, daß zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Körpers eine große Eiweißzufuhr nötig sei. Es ist ferner zu beachten, daß der lange Zeit als Richtlinie für die Ernährung galt: ein Mann von 70 Kg. Körpergewicht benötigt 118 Gr. Eiweiß, 50 Gr. Fett, 500 Gr. Kohlehydrate. Der Wert eines Nahrungsmittels wurde nach seinem Eiweißgehalt beurteilt und Fleisch und Eier nahmen den ersten Platz ein. Durch diese Verhältnisse kam es zu einer Überernährung, die Ursache der vielen Infektions- und Stoffwechselkrankheiten wurde herausgefunden. Liebigs Lehre (1850) fand sich auf die Unterfütterung, nach welchen man heutzutage, daß in der gemischten Zusammenfassung des menschlichen Körpers ein sehr beträchtlicher Teil aus Eiweiß besteht. Daraus schloß man, daß zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Körpers eine große Eiweißzufuhr nötig sei. Es ist ferner zu beachten, daß der lange Zeit als Richtlinie für die Ernährung galt: ein Mann von 70 Kg. Körpergewicht benötigt 118 Gr. Eiweiß, 50 Gr. Fett, 500 Gr. Kohlehydrate. Der Wert eines Nahrungsmittels wurde nach seinem Eiweißgehalt beurteilt und Fleisch und Eier nahmen den ersten Platz ein. Durch diese Verhältnisse kam es zu einer Überernährung, die Ursache der vielen Infektions- und Stoffwechselkrankheiten wurde herausgefunden. Liebigs Lehre (1850) fand sich auf die Unterfütterung, nach welchen man heutzutage, daß in der gemischten Zusammenfassung des menschlichen Körpers ein sehr beträchtlicher Teil aus Eiweiß besteht. Daraus schloß man, daß zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Körpers eine große Eiweißzufuhr nötig sei. Es ist ferner zu beachten, daß der lange Zeit als Richtlinie für die Ernährung galt: ein Mann von 70 Kg. Körpergewicht benötigt 118 Gr. Eiweiß, 50 Gr. Fett, 500 Gr. Kohlehydrate. Der Wert eines Nahrungsmittels wurde nach seinem Eiweißgehalt beurteilt und Fleisch und Eier nahmen den ersten Platz ein. Durch diese Verhältnisse kam es zu einer Überernährung, die Ursache der vielen Infektions- und Stoffwechselkrankheiten wurde herausgefunden. Liebigs Lehre (1850) fand sich auf die Unterfütterung, nach welchen man heutzutage, daß in der gemischten Zusammenfassung des menschlichen Körpers ein sehr beträchtlicher Teil aus Eiweiß besteht. Daraus schloß man, daß zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Körpers eine große Eiweißzufuhr nötig sei. Es ist ferner zu beachten, daß der lange Zeit als Richtlinie für die Ernährung galt: ein Mann von 70 Kg. Körpergewicht benötigt 118 Gr. Eiweiß, 50 Gr. Fett, 500 Gr. Kohlehydrate. Der Wert eines Nahrungsmittels wurde nach seinem Eiweißgehalt beurteilt und Fleisch und Eier nahmen den ersten Platz ein. Durch diese Verhältnisse kam es zu einer Überernährung, die Ursache der vielen Infektions- und Stoffwechselkrankheiten wurde herausgefunden. Liebigs Lehre (1850) fand sich auf die Unterfütterung, nach welchen man heutzutage, daß in der gemischten Zusammenfassung des menschlichen Körpers ein sehr beträchtlicher Teil aus Eiweiß besteht. Daraus schloß man, daß zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Körpers eine große Eiweißzufuhr nötig sei. Es ist ferner zu beachten, daß der lange Zeit als Richtlinie für die Ernährung galt: ein Mann von 70 Kg. Körpergewicht benötigt 118 Gr. Eiweiß, 50 Gr. Fett, 500 Gr. Kohlehydrate. Der Wert eines Nahrungsmittels wurde nach seinem Eiweißgehalt beurteilt und Fleisch und Eier nahmen den ersten Platz ein. Durch diese Verhältnisse kam es zu einer Überernährung, die Ursache der vielen Infektions- und Stoffwechselkrankheiten wurde herausgefunden. Liebigs Lehre (1850) fand sich auf die Unterfütterung, nach welchen man heutzutage, daß in der gemischten Zusammenfassung des menschlichen Körpers ein sehr beträchtlicher Teil aus Eiweiß besteht. Daraus schloß man, daß zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Körpers eine große Eiweißzufuhr nötig sei. Es ist ferner zu beachten, daß der lange Zeit als Richtlinie für die Ernährung galt: ein Mann von 70 Kg. Körpergewicht benötigt 118 Gr. Eiweiß, 50 Gr. Fett, 500 Gr. Kohlehydrate. Der Wert eines Nahrungsmittels wurde nach seinem Eiweißgehalt beurteilt und Fleisch und Eier nahmen den ersten Platz ein. Durch diese Verhältnisse kam es zu einer Überernährung, die Ursache der vielen Infektions- und Stoffwechselkrankheiten wurde herausgefunden. Liebigs Lehre (1850) fand sich auf die Unterfütterung, nach welchen man heutzutage, daß in der gemischten Zusammenfassung des menschlichen Körpers ein sehr beträchtlicher Teil aus Eiweiß besteht. Daraus schloß man, daß zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Körpers eine große Eiweißzufuhr nötig sei. Es ist ferner zu beachten, daß der lange Zeit als Richtlinie für die Ernährung galt: ein Mann von 70 Kg. Körpergewicht benötigt 118 Gr. Eiweiß, 50 Gr. Fett, 500 Gr. Kohlehydrate. Der Wert eines Nahrungsmittels wurde nach seinem Eiweißgehalt beurteilt und Fleisch und Eier nahmen den ersten Platz ein. Durch diese Verhältnisse kam es zu einer Überernährung, die Ursache der vielen Infektions- und Stoffwechselkrankheiten wurde herausgefunden. Liebigs Lehre (1850) fand sich auf die Unterfütterung, nach welchen man heutzutage, daß in der gemischten Zusammenfassung des menschlichen Körpers ein sehr beträchtlicher Teil aus Eiweiß besteht. Daraus schloß man, daß zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Körpers eine große Eiweißzufuhr nötig sei. Es ist ferner zu beachten, daß der lange Zeit als Richtlinie für die Ernährung galt: ein Mann von 70 Kg. Körpergewicht benötigt 118 Gr. Eiweiß, 50 Gr. Fett, 500 Gr. Kohlehydrate. Der Wert eines Nahrungsmittels wurde nach seinem Eiweißgehalt beurteilt und Fleisch und Eier nahmen den ersten Platz ein. Durch diese Verhältnisse kam es zu einer Überernährung, die Ursache der vielen Infektions- und Stoffwechselkrankheiten wurde herausgefunden. Liebigs Lehre (1850) fand sich auf die Unterfütterung, nach welchen man heutzutage, daß in der gemischten Zusammenfassung des menschlichen Körpers ein sehr beträchtlicher Teil aus Eiweiß besteht. Daraus schloß man, daß zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Körpers eine große Eiweißzufuhr nötig sei. Es ist ferner zu beachten, daß der lange Zeit als Richtlinie für die Ernährung galt: ein Mann von 70 Kg. Körpergewicht benötigt 118 Gr. Eiweiß, 50 Gr. Fett, 500 Gr. Kohlehydrate. Der Wert eines Nahrungsmittels wurde nach seinem Eiweißgehalt beurteilt und Fleisch und Eier nahmen den ersten Platz ein. Durch diese Verhältnisse kam es zu einer Überernährung, die Ursache der vielen Infektions- und Stoffwechselkrankheiten wurde herausgefunden. Liebigs Lehre (1850) fand sich auf die Unterfütterung, nach welchen man heutzutage, daß in der gemischten Zusammenfassung des menschlichen Körpers ein sehr beträchtlicher Teil aus Eiweiß besteht. Daraus schloß man, daß zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Körpers eine große Eiweißzufuhr nötig sei. Es ist ferner zu beachten, daß der lange Zeit als Richtlinie für die Ernährung galt: ein Mann von 70 Kg. Körpergewicht benötigt 118 Gr. Eiweiß, 50 Gr. Fett, 500 Gr. Kohlehydrate. Der Wert eines Nahrungsmittels wurde nach seinem Ei

### Frauen als Steuerinspektoren.

Drei Frauen sind neulich in Birmingham, Liverpool und Reading zu Beisitzerinnen in der Steuerdirektion ernannt worden. Eine andere in Newport zur Bizeuerinspektoren. Diese Frauen werden bei der Taxation und Behandlung von Nachlassverpflichtungen und andern verwandten, verantwortungsvollen Geschäften der Steuerinspektoren die gleiche Arbeit wie die Männer zu verrichten haben.

### Von Büchern.

**Vieder vom St. Galler Rheintal.** Für die Rhein- und Territorienherausgegeben von Hedwig Scherrer.

In Wien an der internationalen Wandfrauenkonferenz hat der Leiter des österreichischen Volksgelehrtenvereins Dr. Georg Kötter uns mit einigen Proben aus dem österreichischen Volkslied so recht in die Augen geprügelt, welche Korbkarben im Volksgehirn verborgen liegen und wie es diese wieder zu beleben gilt. Und ich komme heim und da liegt auf meinem Schreibtisch ein ganz reizendes Büchlein wie eine Grille, die eben gehörig, es sind die 16 Lieder, die Hedwig Scherrer, die österreichische Mutter in einem entzückenden Bändchen gesammelt hat, deren Melodien mit wenigen Ausnahmen in diesen letzten Jahren aus dem Zusammensein einer singenden Trachtengruppe heraus entlassen sind. Dichter und Dichterrinnen des Rheintales selbst, aber auch der weiten Heimat haben ihre Gedichte beigelegt, zum Teil in der Mundart, zum Teil in der Schriftsprache. Sie singen von Dingen des Herzens und der umgebenden Welt, wie sie jede Menschenseele bewegen, wie sie aber in besonderer Lust dem Rheintal nahe liegen: vom Jöbi, vom Rhein, vom Lied mit seinen Blumen, den Blüten und goldenen Schilf, dem Schilf, dem Zügelweiden, sie singen von Sommer und Frühling, Herbst und Winter. Und die Melodien! Sie sind so volkstümlich, so tief aus der Volksseele heraus entstanden, daß über kurz oder lang sie überall als wahre Volkslieder gelten werden und man nicht mehr wissen wird, woher sie gekommen sind. Und daß sie die besten Reimreize des österreichischen Volksliedes, das es enthält, in die Volksseele, als ob es ein Teil von ihr selbst wäre.

Diese reizenden Lieder werden uns aber nicht im schlichten Alltagsgewande geboten. Hedwig Scherrer hat ein jedes auf Stein geschnitten und so den meisten ganz entzückende Zeichnungen gefügt, die den Mensch, der das St. Galler Rheintal kennt und liebt, ganz besonders bewegen müssen. So sehr hat sie nicht nur im Lied, sondern auch in der Zeichnung dieses liebe große Tal in seiner ganzen Eigenart er-

faßt und meisterlich mit all der Innigkeit und dem Gemüt wiedergegeben, die ihr eigen ist.  
Die Rheinländische Trachtengruppe darf ganz besonders stolz auf dieses Büchlein sein, das ein Schatz für sie bedeutet, wie es nur wenigen Trachtengruppen zu eigen sein dürfte. Und gewiß wird das Büchlein ein mächtiger Impuls sein, auch in andern Landesteilen die Arbeit zu sammeln und sie ebenso gemütvoll und hart zu verrichten, wie Hedwig Scherrer dies zu tun gewußt hat.

### Was sollen wir heute essen?

Das neuzugestellte Ernährungsbüchlein herausgegeben vom Deutschen Frauenbund für alkoholfreie Kultur, Dresden A. 24, Viebigstraße 22, 34 Seiten, Preis 40 Cts. (zu beziehen auch vom Alkoholgegener-Verlag, Kaufmann).

Das gefällige, übersichtlich gedruckte Köchlein soll besonders den Hausfrauen die Gründe moderner Ernährungslehre näherbringen; doch werden die sorgfältig gewählten Rezepte auch anderwärts Anwendung finden, beruhten sie doch besonders Gemüse, Salate, Früchtpfeifen und Süße, süße Speisen.  
Am Anhang an das oben genannte Büchlein verleihe ich die Antwort auf die Frage: „Was sollen wir heute essen?“ ausgehend von der Meinung zur Vereinfachung der Speisen, natürlich alkoholfreier aber doch schmackhafter Speisen. Die Verfasserinnen betonen, daß sie damit nicht ausschließlich der Frischkost (Kochkost) oder der vegetarischen Küche das Wort reden wollen. Dem Sommer ist ein Ehrenplatz eingeräumt, ebenso im Winter, leicht angewandt, liegt als Frühjahrsgericht empfohlen wird. Liebhaber von Birdermiesli und Frühgrüße kommen auf ihre Rechnung und eine Reihe von Speiserezepten für die verschiedenen Jahreszeiten machen den Abschluß.  
E. B.

„Wie ich mein Kindlein pflege.“ Von Frau Dr. Imboden-Kaiser. (Verlag: Pro Juventute, Zürich.)

Die jüngst erschienene, nach neuen Gesichtspunkten orientierte Auflage des Büchleins „Wie ich mein Kindlein pflege“ von Frau Dr. Imboden-Kaiser ist, bietet den Müttern und Pflegerinnen eine fülle vorzüglicher Ratschläge bei der Pflege des Säuglings und Kleinkindes.  
In knapper, aber äußerst klarer Weise verriecht es die Verfasserin, dank ihrer jahrelangen Erfahrung, der Mutter alles Wissenswerte über den Säugling mitzuteilen. Wenn die Mütter alle Winke, die ihnen das Büchlein gibt, bei der Behandlung ihres Kindes befolgen werden, wird der Wunsch der Verfasserin, die Säuglingssterblichkeit auf ein Minimum, d. h. auf die Sterblichkeit an vorläufig unabweisbaren Krankheiten herabzubringen, erfüllt werden.

Naturngemäß erhält die Brusternährung seitens der Verfasserin eine ganz besonders liebevolle und eingehende Berücksichtigung. In uner müßlicher Arbeit in Wort und Schrift ist es ihr gelungen, die Stillbereitschaft zu fördern. Vor 20 Jahren stellten im K. St. Gallen nur 48 Prozent der Mütter. Jetzt stellen 92 Prozent. Damit ist auch der Beweis erbracht, daß die Schweizerin für Stillen weniger nicht eingeübt hat, wie man es fälschlicherweise angenommen hatte. Bequemlichkeit und Unwissenheit waren es, die der künftigen Ernährung Vorbehalt geleistet hatten. Bei aufmerksamem Studium des Büchleins wird jede Mutter von der absoluten Pflicht, ihr Kind selbst zu stillen, überzeugt werden und mit gutem Willen, wenn auch oft mit Mühe, wird sie dieser heiligen Pflicht nachkommen können. Bei allen ihren sonstigen Vorfällen bietet die natürliche Ernährung noch den größten Schutz gegen Infektionskrankheiten und verhält dadurch viele Schädigungen, die im Stillsind, die normale Entwicklung des Säuglings zu fördern.

Sehr zu begrüßen ist es, daß die Verfasserin auf das gründlichste mit den Krankheiten, die in Bezug auf Ernährung der stillenden Mutter beruhen, aufklärt. Eine gemilderte Kost, dazu viel Obst und Salat und genügend Flüssigkeit, das ist die beste Ernährungsvorbereitung der stillenden Frau.

In sehr übersichtlicher Weise wird die Verfasserin auch der künftigen Ernährung und der Beisitz bei beiden Ernährungsweisen gerecht. Sie gibt ein genaues Schema, nach dem ein gesunder Säugling ernährt werden soll.

Außerdem orientiert das Büchlein aus bester über alle Fragen der Hygiene des Säuglings.

Das Büchlein ist ein Schatzkästlein, und keine Mutter sollte Zeit und Mühe scheuen, es gründlich zu studieren.  
E. B.

### Zur Notiz an unsere Mitarbeiterinnen!

Vom 26. Juli bis 19. August sind Einblendungen zum Frauenblatt wegen Ferienabwesenheit der Redaktorin des allgemeinen Teils zu richten an die Vertretung:  
Frau Elisabeth Zellweger, Basel, Angenerstr. 16.

### Redaktion.

Allgemeiner Teil: Frau Helene David, St. Gallen, Tellstr. 19. Telefon 2513.  
Ferienleiter: Frau Anna Herzog-Huber, Zürich, Freudenbergstr. 142. Telefon: Göttinger 2608.

### Vom Waschen mit PERSEL

Es gibt manchmal Worte, die sich wie feine Wimperchen in unserem Gedächtnis festsetzen. Ein solches Wort ist Perisel.

Was würden auch die weiblichstärkenden Hausfrauen ohne Perisel anfangen? Nachdem das Waschen von schöner Unterwäsche allgemein üblich geworden ist, und diese sich meist durch große Feinheit auszeichnet, wachen die Weisheiten dieser zarten Schächelchen nicht eigenhändig. Dies ermöglicht jedoch nur Perisel, weil erstrahlungsgemäß Reinheitsdruck geschont wird und der so beliebte Seibenglanz auch nach der Wäsche wieder wie neu erstrahlt. Ein Weibchen können diese Gewebe nicht vertragen, sie sollen daher nur in der kalten Perisel-Lauge gebleicht werden. Auch die Farbe dieser Kleidungsstücke ist von besonderer Art, welche Partikeln zu erodieren eine aufmerksame Behandlung. Perisel erlaubt zu jeder Zeit und überall, um kaltes Wasser zu beschaffen ist, eine kleine Wäsche zu veranlassen. Auch das kleine Gerüchlein, der Pullover, der seidene Strumpf, der moderne Schal, die wollenen Hülsen, sie alle sollen frisch und wie neu erstrahlen. Vorbereitungen sind keine notwendig, kaltes Wasser und Perisel genügen. Die einfache Benutzung der Waschanweisungen ist eine Garantie für gutes Gelingen.

Wollene, seidene u. kunstseidene Wäsche, besonders farbige, darf in jedem Fall nur eine kurze Waschbehandlung erfahren. Prüfen Sie solche Wäschestücke zunächst auf die Farbestabilität, am besten an einem Zipfel oder an einer beim Waschen nicht sichtbaren Stelle, indem der betreffende Teil kurz Zeit in kaltem Wasser getaucht wird, über einem weissen Papier ausgebreitet. Bleibt das auslauende Wasser klar, die Unterlage unerfärbt, kann die Wäschestücke im allgemeinen beachtet werden. Waschen Sie das Stück in einer kalten Perisel-Lauge durch leichtes Schwemmen und Drücken. Hierauf wird in kaltem Wasser gründlich die zur Auffrischung der Farben etwas weicher kücheln gelassen. (Nur 1 Liter Wasser 1-2 Esslöffel Kücheln.) Nach dem Spülen und Ausdrücken empfiehlt es sich, das Wäschestück sofort durch mehrmaliges Einrollen in nassausgelegende Tücher von der noch anhaftenden Feuchtigkeit zu befreien. Wässern werden Sie zum Trocknen in Form gezogen und auf einer trockenen Unterlage ausgebreitet. Hierbei ist darauf zu achten, daß farbige Teile nicht auf andere desgleichen Stoffe abfärben können. Es empfiehlt sich daher, solche, wie z. B. Wermel usw., innen mit weissen Tüchern oder dünnem weissen Papier auszuliegen. Niemals aber soll Wolle zum Trocknen aufgehängt werden, auch sind Sonne und Nähe des Feuers zu meiden.

Je genauer die Waschanweisungen von Perisel befolgt werden, desto sicherer winkt der Erfolg. W. V.

### Veltliner Heilbeeren

Süße, frischgepflückte z. Sterilis. geeignete Vollgewicht.  
10 kg Kistchen Fr. 5.50  
5 kg Kistchen Fr. 3.00  
Prima echten alten Veltliner in Korbfässchen von ca. 7 Liter Fr. 2.50 pro Liter. Alles franko.  
P. Plozza, Brusio  
Lappergasse 11 - Veltlinerproduzent

### Handgewobene Halbleinen

extra schwere Qualitäten finden Sie heute noch bei Müller - Stampfli & Cie., Langenthal  
Leinenweberl gegründet 1852  
Fertige Aussteuern.  
Verlangen Sie bitte Muster.

### STRICKTES CORSELET

ATLANTE  
Praktisch, ideal, leicht waschbar  
Das Corselet „Atlante“ ist eine Kombination, die Hemd, Bistenhalter und Strumpfbandgürtel ersetzt. Vielfach von Ärzten empfohlen. Unentbehrlich für jeden Sport!  
Alleinige Hersteller:  
Ryff & Co. A.-G., Bern  
Fabrikanten feingestrickter Damenwäsche  
Generaltreter und Lager: R. Koller, Badcn.

### Drückende Hitze

verursacht leicht heftige Kopfschmerzen. Nehmen Sie dann, wie stets, Aspirin-Tabletten.  
ASPIRIN  
einzig in der Welt  
Preis für die Glasröhre Fr. 2.- Nur in Apotheken.

### IN GRAUBÜNDEN

empfehlen sich für kürzeren oder längeren Aufenthalt die:  
ANDER Gasthaus „Sonne“ - Pension, Restaurant. - Gelegenheit zu Mineralbädern. Telefon.  
CHUR Rätisches Volkshaus beim Oberort Restaurant, Pension, Zimmer. Tel. 168  
LANDQUART Volkshaus Bahnhofnähe. Restaurant, Zimmer, Pension, Schöner Saal. Tel. 45  
SAMADEN Alkoholfreies Restaurant. Gemeindestube, 2 Minuten vom Bahnhof. - Telefon 29.  
Mäßige Preise.

### ALROSA Orellhaus

Nähe Bahnhof. Sportplatz. Pension, Restaurant. Sorgfältig geführte Küche. auch vegetarisch. Prospekt Telefon 403.  
DAVOS Volkshaus Graubündnerhof Restaurant, Pension, Zimmer. Tel. 630. Jugendherberge.  
St. MORITZ Hotel Central b. Bahnhof. Hotel, Pension, Restaurant. Prospekt zu Diensten. Jugendherberge. - Telefon 245.  
THUSIS Volkshaus Rätia. Nähe Bahnhof. Post, Restaurant, Zimmer, Pension. Bäder. Jugendherberge. - Telefon 58  
Keine Trinkgelder.

### Ryff & Co. A.-G., Bern

billigen Preise bei Qualitäten ist, über die bis jetzt begründete Ansprüche nicht bekannt worden sind.  
Die billigen Preise, die neben hervorragender Verkaufshygiene und Zufriedenheit mit der Qualität in erster Linie maßgebend auf den Umsatz einwirken, sind ihrerseits wieder eine Folge des hohen Umsatzes und der rationalen Geschäftsorganisation der Migros A.G.  
Für Schweizer Verhältnisse bilden die eben erwähnten Preise, wie viele andere des Migrosverkaufs, bis dahin recht ungewöhnliche Größen. Begrifflicherweise taucht überall da, wo die Migros mit ihrem Verschleiß beginnt, die Frage auf nach den Löhnen, die sie zahlt. Die Lohnausweise zeigen jedoch einwandfrei, daß die Senkung der Handelsmarge keineswegs etwa auf Unterbezahlung beruht. Man wird nicht weit fehlgehen, wenn man sagt, daß sich die Löhne der Migros ungefähr im Rahmen der Konsumvermögens-Sätze bewegen, wobei allerdings zu beachten ist, daß in Bezug auf Personalfürsorge die Konsumgenossenschaft im Vorgesang ist. Der jetzt geringste Lohn, den die Migros in Zürich zahlt (noch nicht voll angelegte weibliche Angestellte) beträgt monatlich Fr. 220.-. Die fertige Verkäuferin bezieht ein Gehalt von etwa Fr. 330.- im Monat einschließlich Provision. Der Durchschnittsverdienst der Chauffeurverköufer beträgt in Zürich 500 Fr. monatlich. Einzelne verdienen 600 Fr. (einschließlich Provision, fixer Lohnanteil minimal 340 Fr.). Diese befriedigenden Lohnsätze erleichtern der Migros das Eindringen in die Arbeiterkundschaft und erschweren den Kampf gegen das Migros-System.

### Ecole nouvelle ménagère

JONGNY sur Vevey.  
Français. Toutes les branches ménagères.

### MIGROS

„Die Zeitung in der Zeitung“  
Auszug aus „Magazin der Wirtschaft“, Berlin. Nr. 18, 2. Mai 1930.

### MIGROS

St. Gallen: Burggraben 2 (Telephon 1744)  
Schaffhausen: Bahnhofstrasse 4 (18.30)  
Luzern: Grabengasse 8, 27, Groggenort (Telephon 118)  
Moosstr. 18 (Telephon 2480)  
Aarau: Zollrain 5 (Tel. 1450)

### Neue Abschläge:

auf Rohkost und Touren-Proviant  
Kalifornische Delikatess-Apfrikosen . . . ¼ kg 76 Rp.  
Pack zu 330 gr Fr. 1.-  
Kalifornische Weinbeeren . . . ¼ kg 25½ Rp.  
Pack zu 975 gr Fr. 1.-

### Rahm

Glas zu 1,7 dl Fr. —50  
Glas zu 5,1 dl Fr. 1.50  
(+ Depot 50 Rp. p. Gl.)  
1 dl = 29½ Rp.

### Zucker

Feinkristallzucker . . . ½ kg 17¼ Rp.  
Griesszucker . . . ½ kg 17¼ Rp.  
Pack zu 2900 gr Fr. 1.-  
NB. Wir geben Griebzucker zum gleichen Preis wie Feinkristallzucker ab; anderwärts wurde er bis anhin 10 % teurer verkauft.

### Eine neue Methode des Lebensmittelverkaufs

«Wenn man den Zustand des schweizerischen Detailhandels kennzeichnen will, so wird man sagen können: Die Ueberrichtung des Gewerbes, die Monopolwirtschaft der Markenartikelhersteller und mangelnde Rationalität, die Vitalität und Grundständigkeit einiger maßgebender Konsumvereine haben zu einer Organisation der Verteilung geführt, die zu der möglichen Rationalität des Warenverkehrs im Widerspruch steht. Die Erkenntnis, daß der Handel in Selbstzweck sein darf, dringt nur sehr langsam durch; die Idee, daß er «Dienst am Kunden» zu leisten hat, ist nicht unbekannt, aber die Praxis wird, von besonderen Fällen abgesehen, dem fernen Amerika überlassen.  
In dieses Detailhandels-Idyll hinein fiel nun im Jahre 1925 die Gründung der MIGROS A.G., die, vorerst in Zürich und neuerdings auch in andern Städten der deutschen Schweiz, zu einer Revolutionierung der Vertriebsmethoden und der Preise einer Anzahl Waren geführt hat. Im Folgenden sei versucht, Wesen und Organisation der Migros A.G. zu skizzieren, wobei jedoch bemerkt sei, daß es nicht möglich ist, in einem kurzen Aufsatz mehr als eben eine Skizze zu geben. So einfach die Migros in ihren Grundsätzen und Resultaten ist, so bunt und mannigfaltig ist das Ideenkalender, dem alle jene Einfälle entnommen wurden, welche die Migros bei sich selber und bei den Käufermassen aller sozialen Schichten — erst zu dem machten, was heute in sozusagen gegenwärtiger Weise unter dem Namen «Migros» in der Schweiz verstanden wird. Das deutet schon darauf hin, daß hier die Pers-

sönlichkeit der verantwortlichen Leiter eine hervorzuheben, ja im Interesse der Betriebsfähigkeit vielleicht nur zu entscheidende Rolle spielt.  
In Zürich, der einzigen Stadt, wo die Migros seit längerer Zeit besteht, hat sich der Verkauf mit dem fahrenden Wagen sehr gut eingebürgert, und zwar in allen Quartieren; nicht zum letzten — abgesehen von den großen Preisdifferenzen — infolge der peinlich sauberen Verpackung und zufolge der guten Erfahrung in Bezug auf die Frische der Ware. Der Wagen, zu dem die Firma nur das Chassis kauft (direkte Achse und Ladentisch) kommt in eigener, selbst hergestellter, gleich einem Zwergmehlwagen und stellt ein kleines Wunderwerk an ideenreicher Raumgestaltung und -Verteilung dar. Jeder Wagen ist mit Kühlschrank versehen. Die Waren werden «gruppenweise» geladen. Auf Aluminiumunterlage werden sie, in Aluminiumschienen laufend, in drei Fächer verbracht. Das Laden eines Wagens erfordert ein einseitiges Doppelkontrollsystem der Chauffeur, die zugleich Verkäufer sind, und Vertreter des Betriebes) ziemlich genau 12 Minuten, wobei der Wagen in voller Besetzung für rund 4000 Fr. Waren enthält. Da der Wagen auf nur einer Seite geladen wird und der Verkauf nur auf der andern Seite erfolgt, so ist die automatische Garantie vorhanden, daß «Ladenzeiten» nicht entstehen können. Wird von einem im Wagen befindlichen Produkt an einem Tage nicht alles verkauft, so drängen die neu zu ladenden Waren das ältere, d. h. früher geladene Produkt zum früheren Verkauf. Für dieselbe «Alterskontinuität» im Warenstrom ist übrigens auch im Ladenlokal, bezw. im Warenmagazin selber Sorge getragen. Ähnliche Prinzipien gelten auch im Ladenverkehr. Die Preise der Waren werden durch ein Migros-System neben der Technik des Warenstromes in erster Linie bedingt durch den ungewöhnlich hohen und raschen Absatz, der seinerseits wieder eine Folge der

### Neu! Mischobstbeutel

½ kg 55½ Rp.  
Beutel zu 450 gr Fr. 1.-

### ff. Schokoladen.

Wir machen unsere Kundschaft neuerdings auf unsere ganz vorzüglichen Schokoladen aufmerksam.  
In folgenden Sorten an sämtlichen Wagen und in unseren Verkaufsmagazinen zu haben:  
Finarom Bonarom  
Orange Milch  
Sultanen Fondant  
Edel-Mokka Edelbitter  
Sahne-Orange Haselnuß  
Pralinés: Mokkabohnen  
180-gr-Beutel Fr. 1.- 100 gr 55½ Rp.  
Schokoladen-Assortiment  
150-gr-Paket Fr. 1.-

### Bodenwisch-Abschlag

(ab Mitte nächster Woche)  
Reine Ozokerit-Bodenwische «Eterna»  
½ kg netto 90 Rp.  
Büchse à 550 gr netto Fr. 1.-

### Versand-Abteilung.

Die vielen Anfragen für Lieferung nach auswärts veranlassen uns, in unserem Lagerhaus in Basel eine spezielle Versand-Abteilung zu errichten. Wir bitten Interessenten, spezielle Bestellscheine kommen zu lassen. Der Versand geschieht zu Original-Migros-Preisen, wozu ein kleiner Zuschlag für Verpackung sowie die Fracht kommt.  
Adresse: Migros, Versand-Abteilung Basel, Reinacherstr. 67, Basel.  
Telephon: Safran 73.06.  
Postcheck-Konto V/5162.