

Zeitschrift: Schweizer Frauenblatt : Organ für Fraueninteressen und Frauenkultur
Herausgeber: Bund Schweizerischer Frauenvereine
Band: 52 [i.e. 50] (1968)
Heft: 15

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: 30.01.2025

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

FRAUENBLATT

Unabhängiges Informationsorgan für Fraueninteressen und Konsumentenfragen

Administration, Druck und Expedition: Druckerei Winterthur AG, Tel. (052) 29 44 21, Postcheckkonto 84-58 Alleinige Anzeigenannahme: Mosse-Annoncen AG, Limmattquai 94, 8025 Zürich, Tel. (051) 47 34 00, Postcheckkonto 80-1027

Wenn wir älter werden...

Jedermann weiss, dass eines der grossen Probleme unserer Zeit das Vorrücken der Altersgrenzen unserer Mitmenschen ist. Auch wir wollen uns daher mit den vielfältigen Fragen, die damit an uns alle heranreten, beschäftigen. Die Redaktion

Älterwerden ohne Angst

sf. In unserer Zeit steht das Alter nicht gerade hoch im Kurs. Die Grossmutter etwa, die einst eine bedeutende Rolle in der Familie gespielt und sich viel mit den Enkelkindern abgegeben hat, ist mehr oder weniger von der Bildfläche verschwunden. Kommt die Grossmutter zu Gast, muss sie sich meist mit dem Schlafsofa im Wohnzimmer begnügen oder sie wird mit der ängstlichen Frage nach der Dauer ihres Verbleibens an ihre Ueberfälligkeit erinnert, stellt Ursula von Mangoldt in ihrem Buch «Lebenshilfe für gute und schlechte Tage» (Barth-Verlag, Weilheim) fest.

Der Typ der Grossmutter, die das Alter mit Gelassenheit bejaht, ist kaum noch zu finden: «Der heutige, so veränderte Zustand der Frau gibt ihr kaum noch die Möglichkeit, zur Grossmutter heranzureifen, zu einer 'grossen' Frau, die Abschied genommen hat vom ichhaften Menschen und durch die Erfahrung eines langen, oft schmerzreichen Lebens die Fülle und Reife des Alters gewonnen hat.»

Das Symbol der Spirale

Die Verfasserin bedauert diese Entwicklung und glaubt, dass sich der Mensch auch heute innerlich

auf das Alter vorbereiten und es bejahen sollte: «Man kann sich die Entwicklung des Menschen im Bild einer Spirale vorstellen. In dieser entfernt sich die Bewegung, die von unten nach oben führt, von ihrem Ursprungsort fort; doch sind die Ringe, die die kreisförmige Aufwärtsbewegung bestimmen, übereinander gelagert und trotz ihres Abstandes von ihrer Eigenständigkeit aufeinander bezogen. So führt der Weg den Menschen aufwärts und schwingt doch auf jeder höheren Ebene wieder zurück, damit der Mensch zurückblicken kann auf das Vergangene, das er unter sich gelassen und überschritten hat. Die Kraft, die das Aufwärtsschwingen ermöglicht, entstammt der Gegenbewegung, die ihr die Impulse zuführt. In diesem Bild liegt eine der notwendigen Vorbedingungen zum rechten Älterwerden. An gewissen Abschnitten des Lebens muss der Mensch sich besinnen, anhalten und die eingeschlagene Bewegung und Richtung ändern.»

Wenn sich der Mensch an dieses Sinnbild der Spirale hält, kann er das Älterwerden viel leichter ertragen, weil er damit auf ihm nicht mehr gemässenen Erfüllungen verzichtet und dafür eine andere Erfüllung finden kann. Dr. Stefan Sonns

Altersfragen der Schweiz

(I. Teil)

Unter diesem Titel ist der ausgezeichnete Bericht* der Kommission für Altersfragen im Dezember 1966 abgeschlossen und im Herbst 1967 der Öffentlichkeit übergeben worden. Die Bildung einer Fachkommission wurde auf Grund eines Postulates im Nationalrat aus dem Jahre 1952 von der «Stiftung für das Alter» an die Hand genommen. Die Arbeit konnte unter dem Präsidium von Dr. A. Saxer, dem ehemaligen Direktor des Bundesamtes für Sozialversicherung, 1961 endlich begonnen und nach 5 Jahren abgeschlossen werden.

Das erste Kapitel des Berichtes befasst sich eingehend mit der Veränderung der Bevölkerungsstruktur in unserem Lande. Abnahme der Säuglingssterblichkeit, Zuwanderung von Ausländern und Verlängerung der Lebenserwartung tragen zu einer raschen Vermehrung unserer Bevölkerung bei. Die damit zusammenhängenden Probleme sind weit davon entfernt, einer Lösung entgegen-

zusehen. Wir stehen, besonders was die alten Menschen anbetrifft, vor grossen Aufgaben und werden uns in den nächsten Jahren intensiv damit befassen müssen. In medizinischen Kreisen macht man sich seit längerer Zeit Gedanken über das körperliche und seelische Befinden im Alter. Die Liste der Krankheiten und Gebrechen, die im Alter neu oder vermehrt auftreten, ist lang. Ganz speziell befasst man sich auch mit den Geisteskrankheiten im Alter, die ihre Wurzeln in medizinischen, aber auch in sozialen Faktoren verankert haben. Man spricht deshalb heute von sozial-medizinischen Massnahmen zugunsten der Betagten und überlegt sich, wie man die Leistungsfähigkeit erhalten kann und was für Massnahmen für betagte Chronischkranke in Frage kommen.

Der gründlichen Abklärung der wirtschaftlichen Lage und der Existenzsicherung im Alter ist ein weiteres Kapitel des Berichtes gewidmet. Wenn früher, infolge ungenügender wirtschaftlicher Sicherung im Alter, der Erwerbstatigkeit keine Altersgrenzen gesetzt waren und ein Arbeitnehmers, trotz Altersbeschwerden, gezwungen war, weiter

dem Verdienste nachzugehen, so liegt heute das Problem in vielen Fällen gerade umgekehrt: die Pensionskassen verlangen den Rücktritt aus dem Erwerbsleben auf einen bestimmten Zeitpunkt und nehmen kaum je Rücksicht auf die Leistungsfähigkeit des Einzelnen. Das hat zur Folge, dass ein körperlich und geistig noch aktiver Mensch aus dem gewohnten Arbeitsprozess ausgeschaltet wird und oft nur mit Mühe eine Aufgabe findet, die seinen Fähigkeiten entspricht und ihn zu befriedigen vermag. Ein Hobby allein genügt in den meisten Fällen nicht. Auch die durch eine Rente gesicherte Existenz genügt nicht immer, um ein Leben lebenswert zu gestalten. Obwohl es die heutige Lage auf dem Arbeitsmarkt vielen Arbeitnehmern ermöglicht, auch im Alter noch eine Beschäftigung zu finden, so ist die Umstellung doch beträchtlich und verlangt eine gewisse Anpassungsfähigkeit.

Ein besonderes Problem stellt sich in wirtschaftlicher Hinsicht für die nichterwerbstatigen Ehefrauen und Haustöchter im Alter, die ihre volle Arbeitskraft ein Leben lang in den Dienst ihrer Familie gestellt haben. Hausfrauen kennen keine «Pensionierung» und müssen sich deshalb auch nicht von einer Berufstätigkeit zu einer Beschäftigung im Alter umstellen. Ihre Existenz ist auch weitgehend gesichert durch die Beteiligung an der Rente des Ehemannes oder durch eine Witwenrente. Im Gegensatz dazu stellen sich die ca. 28 000 «Haustöchter» in der Schweiz in wirtschaftlicher Hinsicht im Alter sehr viel schlechter. Sie haben auf die Erlernung eines Berufes verzichtet, um ihre gebrechlichen Eltern zu pflegen oder berufstätigen Geschwistern den Haushalt zu besorgen. Fällt diese Aufgabe dahin, so stehen sie in vielen Fällen ohne eine Rente in einem Alter, in dem sie kaum mehr fähig sind, eine neue Existenz aufzubauen. Ihre, wenigstens teilweise, wirtschaftliche Sicherung ist erst wieder mit der Erreichung der Altersgrenze für die AHV gewährleistet.

Damit sind nur einige Aspekte aus der Fülle der in den beiden genannten Kapiteln aufgeworfenen Probleme angedeutet. In einem II. Teil sei später auf die im Kommissionsbericht behandelten Wohnprobleme und die Probleme der Betreuung des alten Menschen hingewiesen.

(Fortsetzung folgt)

Die Ernährung des alternden Menschen

Kurzfassung des Referates von Herrn Prof. Dr. Hermann Mohler, Universität Basel, gehalten im Vortragsszyklus «Gesundheit durch richtige Ernährung» im Koch-Studio, Zürich

Zwischen 1920 und 1960 ist die mittlere Lebenserwartung in der Schweiz von rund 55 auf 70 Jahre gestiegen. Dadurch hat sich die Zahl der 65jährigen und älteren Leute, bezogen auf 1000 Einwohner, fast verdoppelt. Man zählt heute in der Schweiz mehr als 630 000 65jährige und ältere Personen, und nach Vorausberechnungen dürfte diese Zahl bis zum Jahrhundertende auf 1,2 Millionen angewachsen sein, sich also nochmals verdoppelt haben. Aus dieser oft zitierten Ueberalterung die notwendigen Konsequenzen zu ziehen, ist zu einem wichtigen sozialen Problem geworden.

Hier treten wir lediglich auf die Ernährung ein. Es besteht kein Zweifel, dass die Ernährungsform sich im Körperlichen und Seelischen des Men-

sächlich mit diesem Anderssein Pjotr Iljitsch befassen. Auch wird sein rätselvoller Tod (man nimmt an, er sei an Cholera gestorben) von einer andern Seite beleuchtet. Der Arzt, welcher den Komponisten pflegte, war gleichzeitig Leibarzt des Zaren. Es ist wohl kaum anzunehmen, dass dieser nach einem Besuch bei einem Patienten mit einer so ansteckenden Krankheit im Zarenpalais ein- und ausgehen konnte. Ebenso unwahrscheinlich ist es, dass in St. Petersburg, wo der Komponist starb, ungekochtes Nawa-Wasser serviert wurde, wo doch eine gefährliche und allgemein bekannte Choleraepidemie in der Stadt wütete. So wird das Buch «Fatum» den vielen Liebhabern von Pjotr Iljitsch Tschaiowsky wesentlich Neues und noch nirgends publiziertes bieten können.

Wie beliebt die Bücher Alja Rachmanowas sind, zeigt die Tatsache, dass sie in 21 Sprachen übersetzt worden sind und die Gesamtauflage von anderthalb Millionen erreicht haben (Tagebücher, Schilderung des Revolutionsgeschehens und Biographien). Wir gratulieren der erfolgreichen Schriftstellerin zu ihrem Jubiläum und wünschen ihr noch viel Kraft für ein langes schöpferisches Schaffen. («Bündner Tagblatt») L. Florn

Sie lesen:

Seite

- 2 Treffpunkt
- 3 Rollentausch zwischen Mann und Frau
- 4 Wenn wir älter werden
- 5 Blick in die Welt
- 6 VSH Mitteilungen
- 7 Mitteilungsblatt des Bundes abst. Frauen
- 8 Bücher

schen auswirkt. Man denke etwa an die Träger der Fettsüchtigen und die Reizbarkeit der Magen. Oder denken wir daran, wie bei leerem Magen unsere Leistungsfähigkeit abnimmt und wie in verschiedenen Berufen ein Anstieg der Leistung in Parallele steht zu einer besseren Ernährung. Solche und ähnliche Betrachtungen zwingen zu einer wissenschaftlichen Untersuchung unserer Ernährung und führen zu dem Wunsch, durch eine möglichst zweckmässige Ernährungsform ein Optimum an körperlichem und seelischem Wohlbefinden zu erreichen.

Bei solchen Betrachtungen ist zu berücksichtigen, dass unsere Kalorienzufuhr heute im allgemeinen zu hoch ist, aber andererseits die Gefahr der zu geringen Zufuhr an Schutzstoffen (Vitaminen, Spurenelementen, ungesättigten Fettsäuren u. a. m.) besteht. Dafür führt man verschiedene Gründe an.

Motorisierung, Mechanisierung und Automation nehmen dem Menschen immer mehr körperliche Arbeit ab. Deshalb brauchen wir weniger Energie, also weniger Nahrung. Führen wir uns heute die gleiche Nahrungsmenge zu wie vor 10 oder 20 Jahren, dann werden wir übergewichtig und setzen ein Fettpolster an. Dazu kommt, dass durch die Abwanderung der Menschen vom Land in die Städte und die Aenderung in der sozialen Stellung der Frau immer mehr «convenience foods», die einfach und rasch zubereitet werden können, verlangt werden.

Durch diese Aenderung in unserer Ernährungsform besteht die erwähnte Gefahr, dass wir bei durchaus genügender Kalorienzufuhr zu wenig Schutzstoffe erhalten. Diese Tatsache bezeichnet man als «Mangel im Ueberfluss unserer heutigen Nahrung».

Worin das «Altern» eigentlich besteht, kann man wissenschaftlich nicht genau sagen. Jedenfalls trocken man im Alter langsam aus, und dadurch werden alle Stoffwechselfunktionen, die an viel Wasser gebunden sind, verlangsamt, andere aber in unerwünschter Weise gefördert. Im Alter wird vor allem die Regenerierung des Eiweisses verlangsamt, Muskelzellen des Herzens und andere Zellen unseres Körpers erfahren Wachstumsstörungen, die Sinnesorgane lassen nach und der Appetit geht zurück.

All das bedingt eine Aenderung der Ernährungsgewohnheiten im Alter. Der alte Mensch hat infolge seines niedrigen Grundumsatzes und seiner geringeren körperlichen Aktivität auch einen wesentlich geringeren Kalorienbedarf als ein jüngerer. Dabei muss aber die Eiweisszufuhr relativ reichlich sein. Die Kostform soll leicht verdaulich und reich an Schutzstoffen sein; auch der genügenden Calcium-Zufuhr ist Beachtung zu schenken. Im Alter muss man sich Freude und Anregung verschaffen und darf besonders die Freude auf ein gutes Essen nicht verlieren.

(Fortsetzung Seite 4)

Alja Rachmanowa 70jährig

Ende Juni feierte die weltberühmte Schriftstellerin Alja Rachmanowa in ihrem Heim in Ettenhausen bei Aadorf ihren 70. Geburtstag. Im Ural geboren, absolvierte sie das Gymnasium mit der goldenen Medaille und studierte später an der Universität Psychologie und Literaturwissenschaft. Im Jahre 1921 heiratete sie den österreichischen Kriegsgefangenen Dr. Arnulf von Hoyer aus Salzburg. Mit ihm verliess sie Russland und liess sich zuerst in Wien, dann in Salzburg nieder. Im Jahre 1936 erhielt sie beim internationalen Preisausschreiben für den besten anti-faschistischen Roman der Gegenwart («Fabrik des Neuen Menschen») durch die Académie d'Education et d'Entree Sociales in Paris den 1. Preis. Seit April 1945 lebt die Schriftstellerin in der Schweiz. Nach einigen in Winterthur verbrachten Jahren konnte sie im Jahre 1949 mit ihrem Gatten in ein eigenes Häuschen in Ettenhausen einzuziehen.

Zuletzt sind zwei neue Bücher im Entstehen. Seit ihrer Ankunft in der Schweiz schreibt Alja Rachmanowa an ihrem «Schweizerischen Tage-

buch», welches alle Phasen ihres Daseins auf Schweizer Boden beleuchtet wird. Das 2. Buch, eine umfassende Arbeit, ist dem Leben des Komponisten Pjotr Iljitsch Tschaiowsky gewidmet und trägt den Titel «Fatum». Dieser russische Komponist steht der Schriftstellerin ganz besonders nahe, denn er ist in der Nähe ihres Heimatdorfes geboren und aufgewachsen. Dort trägt das Musikonservatorium, an welchem ihre Mutter Musik studierte, den Namen Tschaiowskys. So ist die Schriftstellerin zuzusagen mit der Musik Tschaiowskys aufgewachsen. Seit vier Jahren arbeitet sie an diesem 500 Seiten umfassenden Werk. Dabei konnte sie in der Originalsprache alle erhältlichen Quellen ausnützen; sie hatte Einsicht in die Tagebücher und Briefe Tschaiowskys sowie in seine von seinem Bruder verfasste Biographie und konnte so seine Kindheit bis zu seinem Tod psychologisch verfolgen. Die meisten Bücher über Tschaiowsky konzentrieren sich inhaltlich auf den grossen Komponisten und stellen das rein Menschliche in den Hintergrund. Dabei waren es ja gerade seine Sorgen und sein Zerrissenheit, die aus seinen abwegigen Neigungen entstanden, massgebend für die Gestaltung seiner gesamten Musik. Dieses Buch wird sich haupt-

Aparte Formen und fröhliche Farben

«Wer vieles bringt, wird manchem etwas bringen, Ein jeder such sich schliesslich selbst was aus.»

An dieses Zitat aus dem «Faust» müssen wir denken, wenn wir vor dem Schaufenster des Tessiner Heimatwerkes stehen. Keramikdosen sind dort ausgestellt, Strohkörbe in allen Grössen, aus einem Tragkorb hängt eine gewebte Decke heraus, und eine Gartenbank aus Stroh, um Flaschen und Gläser aufzunehmen, ist für sommerlich warme Tage bestimmt. Im Hintergrund fehlt auch nicht der traditionelle grosse Schirm in Rot und Blau, um uns zu schützen, wenn die sprichwörtliche Tessiner Sonne, uns, so wie heute, im Stich gelassen hat.

Wir haben also Zeit und treten neugierig ein, um uns umzusehen. Die Gerantien, die uns begrüsst, ist die Journalistin Efreim Masoni, die sich schon seit jeher für die Heimarbeit in den Tessiner Tälern eingesetzt hat, vor allem auch, um die scheusslichen kitschigen Andenken zu vertreiben, wie sie versichert. Seit etwa drei Jahren

VSH Mitteilungen

Verband Schweizerischer Hausfrauenvereine

Verantwortlich für diese Seite:

Margrit Koenig-Stehle, Bärenweg 3, 4153 Reinach, Tel. (061) 76 39 11

Sektion Basel und Umgebung

Präsidentin: Frau E. Schönmann-Hodel, Hebelstr. 78, Tel. 23 73 42, 4000 Basel
Kassastelle: Hausfrauenverein Basel und Umgebung, Postfachkonto 40-6236.
Adressänderungen und Neueintritte: Frau E. Ronco, Rennweg 100, Tel. 41 71 92.

Wir laden Sie alle ganz herzlich ein zu den folgenden Veranstaltungen:

31. Juli 1968: Gemütlicher Sommer-Hock im Restaurant Wiesengarten, Weisstrasse 51, Riehen. Um Ihnen einen vorherigen Spaziergang durch die Längeren Erlen zu ermöglichen, treffen wir uns zum Zvierli im Restaurant Wiesengarten ab 15.30 Uhr.

20. August 1968: 15 Uhr Restaurant zur Heuwaage. Frau M. Koenig erzählt uns von ihrer privaten Reise nach Kalifornien, USA.

3. September 1968: Extradfahrt für den HVB mit dem Schiff auf dem Rhein.

Abfahrt: punkt 18 Uhr ab Schiffblände

Route: Birsfelden—Kems—Rheinhöfen

Fahrtkosten: Fr. 3.20 pro Person, zahlbar unserer Kassierin auf dem Schiff.

Kleines Nachtessen auf dem Schiff: Menu: Schinkenteller garniert mit russischem Salat Fr. 5.—; Dessert: Cassata Fr. 2.— plus 15 Prozent Service, zahlbar der Serviertochter auf dem Schiff.

Wir wollen vor allem fröhlich sein, Lieder hören, singen, plaudern und einen kleinen Wettbewerb veranstalten. 1. Preis: Geschenkkorb.

Die frohe Fahrt zur Dämmerstunde findet bei jeder Witterung statt, da wir gedeckte Plätze haben.

Anmeldung erbeten an Frau E. Pfister, Blauenstrasse 82, 4000 Basel, bis spätestens 29. August a. c. Gäste herzlich willkommen!

Wir bitten Sie freundlich, sich diese drei Daten zu merken. Unsere nächste vereinsene Seite im Schweizer Frauenblatt erscheint erst wieder am 20. September a. c.

Freundliche Grüsse: Ihre E. Schönmann

Stricken:

Das Gaswerk hat uns freundlicherweise den Vortragssaal zur Benützung unserer Stricknachmittage zur Verfügung gestellt.

Wir möchten an dieser Stelle der Direktion des Gaswerks den besten Dank aussprechen.

Die Stricknachmittage finden in Zukunft jeden zweiten Montag im Monat statt.

Nächstes Stricken: Montag, den 9. September, im Gaswerk.

Bischkele: Donnerstag, den 29. August, im Gaswerk.

Chörli: Wiederbeginn der Gesangsproben: Dienstag, den 20. August, um 20 Uhr, im Schulhaus Spalen.

21 Uhr Verabschiedung von Frau M. Eigenrat im Restaurant zur Lys. Aktive und Passive sind zu einer kleinen Feier herzlich willkommen.

Auch Hausfrauen interessieren sich für unsere Museen.

Eine Besichtigung des Kirchengarten- und Antikenmuseums, unter fachkundiger Führung, zeigt uns, welche Kostbarkeiten unsere Stadt besitzt. Vor allem die Vasen und die Schalen aus dem zweiten Jahrhundert, in ihren edlen Formen, deren Herstellung und Brennen dazu raffiniert ausgedacht war, erregte allgemeine Bewunderung. Es sind viele «Leckerbissen» vorhanden, wie die Leiterin des Antikenmuseums, Fräulein Dr. Margot Schmidt, begeistert erklärte. Ein Besuch dieser Kunst- und Kulturstätten lohnt sich sehr, was auch unsere Hausfrauen bestätigen. L. P.

Sektion Biel und Umgebung

Präsidentin: Frau M. Meter-Kuenzi, Karl-Neuhaus-Strasse 11, Tel. (032) 271 88, 2500 Biel.
Kassastelle: Hausfrauenverein Biel und Umgebung, Postfach 25-4207.
Berichterstatterin: Frä. Marg. Fahrli, Güterstrasse 9, Tel. (032) 2 84 43, 2500 Biel.

Wir möchten Sie heute schon aufmerksam machen, dass vorgesehen ist, **Donnerstag, den 19. September**, eine Carfahrt ins Emmental zu unternehmen. Freut Euch! Die näheren Angaben werden im gegebenen Moment mit Zirkular und Anmeldechein bekanntgegeben. Merkt Euch diesen Tag schon heute vor! Es erwartet zahlreiche Beteiligung. Der Vorstand

Stricken: Am 15. und 29. August sowie am 12. September, wie üblich um 14.30 Uhr, im Farelhaus.

Sektion Olten

Präsidentin: Frau E. Baumann-Berthold, Paul-Brand-Strasse 12, Tel. 062/5 63 84, 4600 Olten.
Kassastelle: Frä. Dora Künzler, Reiserstrasse 78, Tel. (062) 4 15 13, 4600 Olten.

Da wir im Monat August Ferien machen, wünschen wir allen unseren Mitgliedern recht gute Erholung.

Unsere nächste Versammlung findet Dienstag, den 10. September, um 20 Uhr, im Bahnhofbuffet, 1. Stock, statt. Wir hoffen auf zahlreiches Erscheinen. Der Vorstand

Sektion Solothurn und Umgebung

Präsidentin: Frau Y. Rudolf-Benoli, Alte Bernstrasse 54, Telefon (065) 2 37 27, 4500 Solothurn.
Kassastelle: Frau F. Zimmerli-Muro, Güggelweg 6, 4500 Solothurn, Tel. 065/3 00 28, 4500 Solothurn.

Für Vergessliche!

Wir möchten noch einmal darauf aufmerksam machen, dass die nächste Veranstaltung des Hausfrauenvereins Solothurn am 11. September stattfindet. Die nächste VSH-Seite im Frauenblatt erscheint aber erst am 20. September! Der Vorstand

Sektion Winterthur und Umgebung

Präsidentin: Frau B. Mächler-Dettwiler, Eigmannstrasse 13, 8820 Wädenswil.
Kassastelle: Hausfrauenverein Winterthur, Postfachkonto 84-1108.

Unsere Veranstaltungen im September

Wir laden unsere Mitglieder herzlich ein auf **Dienstag, den 17. September, 14.30 Uhr**, ins *Hotel Krone*, zu einem «Hausfrauen-Nachmittag der Firma Knorr». Wir hoffen gerne, dass wir nach der Sommerpause recht viele an diesem interessanten Veranstaltungsnachmittag werden begrüssen können. Der Vorstand

Strickgruppe: Zusammenkunft: Mittwoch, 11. September 1968, 14.30 Uhr, Hotel Krone.

Sektion Zürich

Präsidentin: Frau A. Bietenholz, Guggenbühlstrasse 14, Tel. 93 25 00, 8304 Wädenswil.
Kassastelle: Frau A. Eschmann-Baumann, Hofackerstrasse 8, 8803 Rüschlikon.

Am 28. September besuchen wir die Obst- und Weinbaugenossenschaft in Wädenswil. Näheres darüber erfahren Sie auf der VSH-Seite im Schweizerischen Frauenblatt vom 20. September. Bis dahin wünschen wir allen unseren Mitgliedern schöne Ferien und gute Erholung. Der Vorstand

Aus dem frühlichen Abo der Zürcher Hausfrauen

Dort lesen wir unter Juli und August im Jahresplan: «Ferien und baden! Mit Freuden beladen wieder an die Arbeit zurück. Feriensachen wieder instand stellen.»

«1. August: Tag der Heimat! Monat der kalten Menus und Blützerichte. Einkochen, eventuell dörren.» Ferner finden wir den Ratschlag: «Etiketten auf Einmachgläser werden bestimmt halten, wenn Sie die Etiketten vor dem Ankleben mit etwas Eiweiss befeuchten.»

Sonniges am Sonn- und im Alltag

Es ist Sonntagnachmittag. Das Thermometer steigt auf 30 Grad Celsius. Wir bleiben im schattigen Garten. Ich bin froh, dass meine kleine Achtjährige auch so gerne liest. Da liegen wir in Liegestühlen und ruhen und faulzen. Auch mit dem Schwitzen gehen wir sparsam um. Doch da tönt es vom andern Liegestuhl: «Mamma, jetzt musst du Rätsel lösen!» Natürlich bin ich viel zu müde, um Rätsel zu lösen; denn Faulenzen macht sehr müde. Trotzdem sagte ich: «Also gut, lege los!» Triumphierend über besseres Wissen tönt es vom andern Liegestuhl: «Was ist besser als Butter?» Ich überlege. Etwas Besseres als Butter in der Küche gibt es nicht. — Weiter: Als Brotaufstrich gibt es auch nichts Besseres als Butter. Soll ich zugeben, dass ich als Erwachsene nicht in der Lage bin, das Rätsel, das mir meine Kleine aufgibt, zu lösen? Ich gebe es zu. Da kommt die Kleine auf mich zu, umarmt mich und sagt fröhlich: «Was ist besser als Butter??? Meine Mutter!»

Wenn die Nächte kurz sind, wachen unsere Kinder meist früher auf. Es ist 7.05 Uhr, Sommer und Sonntag. Aus dem Kinderzimmer ertönt Blockflötenmusik. Alte Kinderweisen sind es, die Esther spielt. Schön eine nach der andern. Ich möchte mich freuen über dieses kindliche Morgenkonzert. Da höre ich aus dem Hause vis-à-vis eine Männerstimme, die hässig und laut ruft: «Da verdammt! Lärm!» Mit einem Satz bin ich aus dem Bett und schliesse schnell alle Fenster, auch dasjenige des Kinderzimmers, das zwar nur wenig offen ist. Ich verstehe, auch wenn es Sommer ist, wenn es heiss ist, möchten Menschen ausschlafen. Meiner Kleinen aber kann ich die Freude nicht verderben. Ich drücke ihr einen Kuss auf die Stirne und sage leise: «Danke für das Morgenkonzert!» E. S.

Vorsicht mit geöffneten Konserven

In geöffneten Konservendosen beginnt mit dem Augenblick des Luft- und damit Sauerstoffzutritts eine umfangreiche enzymatische und mikrobiologische Aktivität, die in der verschlossenen Dose nicht stattfinden konnte. Der Sauerstoff der Luft wirkt als Depolarisator, d.h., er vermittelt das Auflösen kleiner, geschmacklich aber deutlich hervortretender Mengen des Dosenmaterials. Als Beispiel sei hier eine Spinatkonserve angeführt, deren Zinngehalt innerhalb von 6 Tagen, die sie unter Luftzutritt gestanden hatte, von anfänglich 18 mg Zinn/kg auf 1038 mg Zinn/kg Füllgut angestiegen war. Solche hohe Metallgehalte machen den Doseninhalt meist unbrauchbar. Deshalb sollen Konserven sofort ungenügend und nicht in der geöffneten Dose aufbewahrt werden. P. M.

Eine Kalorien-Karte als Beitrag zur modernen Ernährung

Als universelles Hilfsmittel für alle Hausfrauen, die ihren Speisezeitel wirklich *kaloriengerecht* planen möchten, bietet das Koch-Studio in Zürich eine neuartige Kalorien-Karte zum Aufhängen in der Küche an. Der bunte Wandschmuck enthält alles, was man über Kalorien wissen sollte. Ein umfangreiches Kalorien-Register nennt die Kalorienzahl der wichtigsten Nahrungsmittel und Getränke, und wer den originellen Kalorien-Schieber auf seine Körpergrösse einstellt, kann zuerst sein Idealgewicht ablesen und hernach seinen individuellen Tagesbedarf an Kalorien.

Koch-Studio-Kalorien-Karte, Format 21 x 54 cm, Fr. 1.50, direkt zu beziehen (wenn Zustellung per Post: Fr. 1.50 in Briefmarken einenden) im Koch-Studio, Dreikönigstrasse 7, 8002 Zürich.

Ohne Wassersorgen in den Urlaub

Sorgloser Urlaub ohne einen Gedanken an die daheimgebliebenen Zimmerpflanzen ist leicht möglich, wenn man sämtliche Töpfe in einem hellen, nicht zu warmen Raum zusammenstellt. Zwischen oder neben die Pflanzen setzt man dann etwas erhöht einen grossen Wasserbehälter, etwa eine Wanne aus Metall oder Kunststoff. Von diesem aus zieht man Dochte aus Baumwolle, geflochten oder zu Kordeln gedreht, in die Wurzelballen der Gewächse, je nach Grösse ein bis drei Stück. Sie werden in ein Loch, das mit einem Holzstäbchen vorgebohrt wird, etwa 3 cm tief in die Erde gesteckt und dort angedrückt. Die freien Enden der Dochte werden zusammengebunden und im Wasserbehälter beschwert, so dass sie nicht herausrutschen können.

Damit ist eigentlich alles zur Vorbereitung für die Selbstversorgung der Zimmerpflanzen getan. Nun muss bloss noch der Wasserbedarf der einzelnen Pflanzen für eine Woche ermittelt werden, also eine Woche lange mit dem Messbecher giessen. Dauert der Urlaub drei Wochen, wird am Tag vor der Abreise die dreifache Wasserration von einer Woche in den Behälter gefüllt. Dazu noch ein bis zwei Rationen als Ausgleich für die laufende Verdunstung aus dem grossen Behälter. Nicht weniger wichtig ist es, die Saugleistung der verwendeten Schnüre vorher genau zu prüfen, damit man auch sicher sein kann, dass jeder Topf die richtige Ration erhält. Dann braucht man die Dochte nur noch anzufeuchten. Nun sickers in den Dochten von dem höher stehenden Vorratsbehälter ständig Feuchtigkeit nach unten in den Wurzelballen der Zimmerpflanzen. J. Breschko

Einige Tips

Konfitüren und Gelees werden beim Einkochen recenter, wenn etwas Zitronensaft beigelegt wird. (Auf 1 kg den Saft einer halben Zitrone.) Weniger fest gelierte, damit auch ausgiebigere Konfitüren und Gelees, erhalten Sie durch Erhöhung des Frucht- und Zuckerquantums pro Beutel DAWA GEL; ohne Gefahr des Misslingens dürfen Frucht- und Zuckermenge pro Beutel DAWA GEL erhöht werden (zum Beispiel statt 1 kg Fruchtmasse und 1 kg Zucker je 1,2 kg).

Um das Schäumen der Konfitüre zu verhindern, kann man pro Kilogramm ein etwa nussgrosses Stück Fett (Butter, Speisefett usw.) beifügen. Die Konfitüre steigt dann weniger hoch in der Pfanne und kann ohne Abschäumen in die Gläser abgefüllt werden.

Gelee-Guss gibt Fruchtekuchen und Törtchen das gewisse Etwas!

Rezept: Eine Tasse Wasser oder Fruchtsaft mit einem Teelöffel DAWA GEL, einem bis zwei Teelöffeln Zucker und einigen Tropfen Zitronensaft rasch aufkochen. Heiss über die Früchte giessen oder mit Pinsel auftragen.

Diabetiker-Konfitüre

1 kg vorbereiteter Früchte, 1 Beutel DAWA GEL, 25 g Assurgin fünf Minuten kochen lassen. Die Konfitüre ist hermetisch verschlossen aufzubewahren. Sie kann geschmacklich ganz wesentlich verbessert werden, wenn 100 bis 200 g Zucker, Sorbit oder Fruktose (= Lävulose) mit eingekocht werden. Die Verwendung von Zucker richtet sich aber nach den Diätvorschriften.

Pikante Butter für Feinschmecker

Nur die wenigsten Hausfrauen nehmen sich heute noch die Zeit, ihre Familie mit einer kleinen Besonderheit zu überraschen. Auch Butter kann man, besonders zum Abendessen, in recht delikater Form auf den Tisch bringen.

Hier ein paar Rezepte:

Sardellenbutter: Zirka 100 Gramm Sardellen werden kurz gewässert und gereinigt und fein gewiegt. Durch ein dünnes Sieb passiert man sie zu $\frac{1}{2}$ bis $\frac{1}{4}$ kg Butter (je nachdem, wie scharf man die Butter liebt) und rührt diese dann schaumig. Anstelle der Sardellen kann man ohne weiteres auch eine entsprechende Menge Sardellenpaste nehmen. Worauf es ankommt ist nur, die Butter richtig schaumig zu rühren.

Eigelbutter: Zirka 100 g Butter wird mit zwei bis vier hartem, vorher mit der Gabel zerdrückten Eigelb, etwas Salz und etwas Sardellenpaste schaumig gerührt.

Kräuterbutter: Zu einer nach vorstehendem Rezept zubereiteten Butter gibt man reichlich feingehackte Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Sauerampfer, Kresse und Estragon und mischt alles gut durcheinander. Will man die Butter besser streichfähig machen, so mischt man auch noch einen bis zwei Esslöffel Öl und einen Esslöffel Essig dazu.

Kräuterbutter auf andere Art: Kerbel, Petersilie, Estragon und Schnittlauch werden in kochendem Salzwasser gegeben, einmal überkocht und dann abgeschüttelt, in kaltem Wasser abgekühlt, in einem Tuch trocken geschüttelt und dann mit ein wenig Zwiebel feingehackt. Diese Masse gibt man nebst Salz, Pfeffer und Zitronensaft zu schaumig gerührter Butter und mischt alles gut durcheinander.

Feine Kräuterbutter: Die nach vorstehendem Rezept vorbereiteten und gehackten Kräuter werden nebst einem oder zwei hartgekochten, zerdrückten Eigelb, ein bis zwei gehackten Sardellen (oder Sardellenpaste), Senf, Oel, Salz und Pfeffer zu schaumig gerührter Butter gegeben.

Käsebutter: Zu schaumig gerührter Butter gibt man je nach Geschmack geriebenen Kräuterkäse. Anstelle des Kräuterkäses kann man auch Roquefortkäse nehmen, doch muss dieser mit der Butter passiert werden.

Rote Butter: Schinken wird sehr fein gewiegt oder durch die Fleischmaschine gedreht und zu schaumig gerührten Butter gegeben. Trude Singer (ADA)

Mutationen

Eintritt von Winterthur

Frau Margrit Wälti, Weststrasse 105, 8408 Winterthur

Eintritte von Zürich

Frau Martha Aeberli-Sauter, General-Wille-Str. 7, 8002 Zürich

Frau Maria Furegati-Huwiler, Bächlerstrasse 62, 8046 Zürich

Frau Anna Geissberger, Glattalstrasse 29, 8052 Zürich

Frau Paula Steger-Weber, Schwamendingenstr. 94, 8050 Zürich

Mitteilungsblatt des Schweiz. Bundes abstinenten Frauen

Sonderseite des «Schweizer Frauenblatt»

Freitag, 26. Juli 1968

Neue Folge des Wegweisers zur Frauenarbeit gegen den Alkoholismus

Angeschlossen dem christlichen Weltbund abstinenten Frauen
(World's Women Christian Temperance Union, WWCTU)

Der rote Faden

Unter diesem Titel stand der erste Vortrag der Studententagung für Abstinente, welche im Schloss Hünigen bei Konolfingen vom 21.—23. Juni 1968 stattfand.

Es ist ein Zweck dieser jährlich stattfindenden Tagungen, den Abstinente einen roten Faden zu liefern.

Redaktor E. Muster, SAS, Lausanne, fasste seine Ausführungen über die Notwendigkeit einer systematischen alkoholgegnerschen Wissensvermittlung in drei Punkten zusammen:

1. Aufklärung über den Alkoholismus.
2. Mitgliederwerbung.
3. Vertrauenswerbung in der Öffentlichkeit.

Die Abstinente haben die Aufgabe, über den Alkoholismus aufzuklären, weil dies sonst niemandem besorgt. Im Herbst 1969 wird eine neue Aktion «Gesundes Volk» durchgeführt, welche grösstenteils dieser Aufgabe gewidmet sein wird. Der Einzelne kann in seinem persönlichen Kreis wirken durch sein Beispiel und indem er für alkoholfreie Gastlichkeit eintritt. Er kann auf Beachtung der Vorschriften achten (bei Schnapsschokolade usw.). Er muss Auskunft geben können über:

1. alkoholfreie Trauben- und Obstverwertung (was ist anstelle des Weins zu setzen?);
2. Alkoholgesetzgebung, Statistik über Verkauf alkoholischer Getränke;
3. Wirkung des Alkohols, des chronischen und akuten Alkoholismus.

Die neue Broschüre «Alkohol heute» von J. Odermatt, herausgegeben im SAS, hilft dem Abstinente, sich über diese Punkte zu orientieren. Sie gehört deshalb in den Besitz jedes Abstinente.

Unter dem Titel «Neue Zeiten — Neue Sitten» sprach Frau A. Högger, Zürich. Ihr Vortrag findet sich nebenstehend abgedruckt.

In der Gruppenarbeit wurde am Freitagabend versucht, Stellung zu nehmen, zu Behauptungen des nun zum 3. Mal erschienenen «Cocktail», welches Auswüchse zum besten gibt wie den folgenden: «Man behauptet, der Alkohol habe schon Ehen zerstört. Wir sind sicher, der verantwortungsvolle Genuss, die gemeinsam empfundene Lust und das heitere Erleben eines gemeinsamen Räuschchens haben schon mehr Ehen gerettet, als je durch andere Einflüsse zu zerstören waren.» Nicht alle Aussprüche waren so heiterkeitserregend wie dieser!

Samstag nachmittag versuchten die Gruppen, Antwort zu geben auf die Frage, wie die Abstinentevereine davor zu bewahren seien, sich zu isolieren, wie sie aus ihrer Isolation herausgeholt werden können.

Am Sonntagmorgen orientierte M. Wieser, Direktor des SAS, über die Bemühungen, zukünftige Gaststätten entlang der Autobahnen von Alkoholausschank zu bewahren, auch über die notwendig werdende Revision der Alkoholgesetzgebung.

Den Abschluss des Kurses bildete der Vortrag von Dr. A. Lindgreen, Bern, über das Thema «Abstinenz und Lebensgestaltung»: Wir haben eine Verantwortung dem Leben als Gabe gegenüber und die Aufgabe, alles zu unterstützen, was die Bestrebungen, dem Leben Ehrfurcht entgegenzubringen, fördert. Die Abstinenz ist als eine Bestrebung unter anderen zu betrachten. Es ist wichtig, sie im Zusammenhang mit einer verantwortungsbewussten Lebenshaltung zu sehen. Daraus erwächst die nötige tolerante Haltung.

Im Zeichen vermehrter Erwachsenenbildung, denn nur ein gebildeter Erwachsener bringt den Bemühungen der Abstinenzbewegung Verständnis entgegen, sollten in unseren Organisationen mehr Kaderkurse stattfinden. Ebenfalls dürfte vermehrt Infiltrationstaktik (die Abstinente suchen Kontakt mit und in anderen Vereinen) betrieben werden.

Ob dieser oder jener Teilnehmer am Kurs den roten Faden oder wieder neuen Grund zu seiner «Weiterspinnung» gefunden hat, wird sich im kommenden Jahr zeigen. Dass es an Arbeit und an Grund, dieselbe weiterzuführen, nicht fehlt, hat dieser gelungene Kurs einmal mehr bewiesen. J. S.

Neue Zeiten — neue Sitten

«Alkoholfreie Gastlichkeit als Aufgabe der Abstinentevereine» ist der Untertitel des Referates, das Frau A. Högger, Zürich, im Schloss Hünigen, 21.—23. Juni, gehalten hat. Wenn das Thema uns auch vertraut ist, so hat Frau Högger es doch verstanden, es neu zu fassen und in einen weitem Zusammenhang hineinzustellen. Das Referat wurde als das beste Votum des diesjährigen Hüniger Kurses bezeichnet. (Hier leicht gekürzt.)

Anpassung

Ein lateinisches Sprichwort lautet: «Die Zeiten ändern sich und wir ändern uns mit ihnen.» Das gilt auch heute noch.

Betrachten wir einmal die Frauenmode. Wer hätte vor 10 Jahren geglaubt, dass der Minirock die Welt erobern würde? Heute tragen alle jungen Mädchen und viele junge Frauen ihre Kleider einige Zentimeter über dem Knie. Ob das stets ästhetisch ist, steht hier nicht zur Diskussion. Was wir einst für unmöglich hielten, machen wir heute mit. Wir passen uns also den veränderten Zeiten an. Auch die Herren tragen längst nicht mehr die steife Hemdenbrust und gestärkte Stehkragen ihrer Väter.

Oder, um von der Mode loszukommen, wer schreibt seine Geschäftsbriefe heute noch von Hand? Wer geht zu Fuss an seinen Arbeitsort? Wer verrichtet seine Arbeit abends bei einer Petroleumlampe oder gar bei Kerzenschein? Dankbar machen wir uns die Errungenschaften der Technik zunutze, wir wollen nicht mehr darauf verzichten.

Emanzipation

Ein weiteres Gebiet, auf dem sich vieles geändert hat, sind die Trinksitten. Früher war es z. B. den Frauen verboten, alkoholische Getränke zu sich zu nehmen. Wie auf dem Gebiete der Schulung, der Politik usw. versucht die Frau es heute auch auf dem Gebiete des Trinkens dem Manne gleichzutun. Nicht selten sieht man in Restaurants Frauen beim Wein sitzen. Oder man sieht Jüngere und Ältere auf hohen Stühlen an der Bar ein starkes Getränk schlürfen. Die Bierreklame hat ebenfalls angefangen, auf raffinierte Weise die Frauen zu umgarnen und zu erobern. Die handliche Kleinpackung Bierflaschen kann beim täglichen Einkauf so bequem mitgenommen werden. Was daheim in den vier Wänden getrunken wird, das können wir nur ahnen. Laut Statistik werden zwei Drittel der Alkoholika daheim konsumiert.

Gegenmassnahmen

Um den Zwang zum Mittrinken zu brechen, um Jugendliche und gefährdete Mitmenschen gegenüber dem gesellschaftlichen Trinkzwang zu schützen, wurden Ende des vergangenen Jahrhunderts die verschiedenen Abstinenzvereine ins Leben gerufen. Man hatte damals einen ungleich schwereren Stand als heute, wenn man die Trinksitten nicht mitmachen wollte. Auch standen nur Mineralwasser, Sirup, Tee und Kaffee als alkoholfreie Getränke zur Verfügung. Später kam der Apfelsaft und schliesslich der Traubensaft auf den Markt. Doch dauerte es eine geraume Weile, bis beides in den Restaurants zu haben war.

Nicht verbieten!

Wenn wir etwas ablehnen und bekämpfen wollen, kommen wir mit Verboten nicht weit. Wir müssen es durch Gleichwertiges oder Besseres ersetzen. In dieser glücklichen Lage sind wir heute. Aber wir müssen davon Gebrauch machen!

Wir haben heute ein überraschend grosses Angebot von Apfel- und Fruchtsäften, von verschiedenen Bieren ohne Alkohol, von ausgezeichneten Traubensäften, z. T. sortenreinen, die alle ihr eigenes Bouquet haben wie der Wein. Es gibt immer mehr Apéritifs und Bittergetränke ohne Alkohol. Wir müssen vom Teetrinken loskommen und die Vielfalt der neuzeitlichen alkoholfreien Getränke kennenlernen. Wir müssen unsere Reserviertheit all dem Neuen gegenüber aufgeben, das Neue prüfen, das Gute behalten und das Nichtzugesagende ablehnen. Wir sind es schon unsern Kindern schuldig.

«Welches Modell fahren wir? Den Ford 1917 oder denjenigen von 1967? So sind wir gefragt. Wir werden aufgefordert, uns aus festgefahrebenen Geleisen zu lösen und neue Wege zu beschreiten und so unser «Image» zu verbessern. Wir können es uns nicht mehr leisten, weltfremd zu sein.

Technisiertes Zeitalter

Wir Gegner des Alkoholmissbrauchs haben eine Chance bekommen, die wir ausnützen müssen: Die Zeit kommt uns entgegen! Unser technisiertes Zeitalter verlangt von immer mehr Menschen höchste Leistungs- und grösste Reaktionsfähigkeit. Wohl nimmt die Maschine dem Menschen viel beschwerliche Arbeit ab. Doch die Kontrolle über die Maschine erheischt grösste Konzentration. Darum haben die SBB, die PTT und die Fluggesellschaften Erlasse herausgegeben, wonach ihr Personal während des Dienstes und einige Stunden vorher

sich jeglichen Alkoholgenusses enthalten muss. Ebenso ist in verschiedenen industriellen Betrieben der Alkoholausschank verboten. Auch die Verkehrspolizei, die Beratungsstelle für Unfallverhütung, der TCS und ACS propagieren den Slogan: «Wer fährt, trinkt nicht, wer trinkt, fährt nicht.»

Neue Aufgabe

Hier liegt meiner Meinung nach unsere grosse Chance. Wir haben eine neue, aktuelle Aufgabe bekommen: Wir müssen die Öffentlichkeit mit der Vielfalt der alkoholfreien Getränke bekannt machen. Es ist darin viel wertvolle Vorarbeit geleistet worden. Doch ist der Augenblick gekommen, wo unser Einsatz gezielter werden muss. Wir müssen uns mit unserem Anliegen «Aenderung der Trinksitten» an ein bestimmtes Publikum richten. Dass wir damit gleichzeitig auch eine Senkung des Alkoholkonsums anstreben, dürfen wir ruhig im Auge behalten.

Degustationen

Im Folgenden berichte ich über Aktionen, wie sie verschiedene Gruppen des Bundes abstinenten Frauen gestartet haben. Es sind Wege, die jeder Abstinenteverein beschreiten kann, allein oder besser noch in Zusammenarbeit mit den Verbänden, mit Frauenzentralen, Touring- oder Automobilklubs, kirchlichen und politischen Gruppen usw. Wir haben solche Gruppen oder Organisationen angefragt, ob wir uns mit unserer Werbung für «zeitgemässe Gastfreundschaft» in ihr Programm einschalten dürften.

Unser Programm für solche Anlässe besteht aus der Vorführung eines Filmes zu diesem Thema, gefolgt von einem Kurzerferat und der Degustation von verschiedenen Trauben- und andern Säften, Milchgetränken usw.

Der Film, z. B. «Appassionata», «Zum Wohl» oder «Freund Alkohol» versetzt die Zuschauer mit ins Problem. Er macht klar, dass die althergebrachten Trinksitten nicht mehr in die heutige Zeit hineinpassen. Das Referat erläutert, wie man diese Sitten ändern kann, und zeigt die vielen Möglichkeiten der Bewirtung ohne Alkohol.

Es muss dabei darauf hingewiesen werden, dass nicht ein Coca-Cola oder der erste beste Traubensaft aus dem Lädli um die Ecke aufgetischt werden soll, da man damit Enttäuschungen erleben könnte. Man muss sich die Mühe nehmen, den zum speziellen Gericht passenden Traubensaft herauszufinden. Zu kaltem Fleisch, Fisch oder Spargeln gehört ein herber, weisser Traubensaft. Zu Braten, Vorlesen, Steaks usw. ein herber roter Saft. Die süssen, süffigen roten und weissen Traubensäfte serviert man eher als Zwischenmahizeit. Traubensäfte sollen immer kühler als Wein serviert werden. Ohne Geschmacksbeimisse können sie mit Mineralwasser gespritzt werden.

Auch die Gläser spielen dabei eine Rolle. Für einen köstlichen Traubensaft sollen keine Most- oder gar alte Senfgläser verwendet werden! Auch sind Flaschen mit Bügelverschluss, in denen manche Produkte auf den Markt kommen, keine Zierde für einen hübsch gedeckten Tisch. Ihr Inhalt soll in einen schönen Glaskrug umgegossen werden. Der Traubensaft erträgt das Umgliessen, im Gegensatz zum Wein. Die neuen Trinksitten müssen ebenso gepflegt werden wie die alten es waren.

Nicht zu viele Getränke

Bei einer Degustation sollten nicht allzuvielen Säfte nacheinander probiert werden. Erstens sind nicht mehr als 5—6 Versückerli für den Magen bekömmlich, zweitens erinnern sich die Leute nachher nur undeutlich an die verschiedenen Sorten. Wir rechnen einen halben, höchstens einen Deziliter eines Getränkes für eine Person. Für jedes Getränk braucht es ein besonderes Glas oder Plastik-Klarsicht-Becherli. Kartonbecher sind abzulehnen. Zwischen zwei Getränken sollen etwas Brot, Weggeli oder Salzticks, evtl. Pommes chips serviert und gegessen werden, damit der Geschmack des einen Saftes nicht den eines andern beeinträchtigt. Zu Traubensaft bitte kein süsses Gebäck servieren!

Kosten erwachsen keine sehr hohen aus einer solchen Veranstaltung. Die Filme können bei der Zentralstelle in Lausanne bezogen werden. Die Säfte werden von den meisten Firmen gratis oder zu Zwischenpreisen geliefert.

Das Interesse für vollwertige alkoholfreie Getränke, die es mit dem Wein aufnehmen können, ist heute gross. Die Zahl der einsichtigen Verkehrsteilnehmer ist im Steigen begriffen. Ich wage das zu sagen trotz der Vorstösse gewisser Kreise beim Bundesrat. Dass mindestens 14 Prozent der tödlichen Unfälle auf einem Strassen dem Alkohol zuzuschreiben sind, stimmt verantwortungsbewusste Gastgeber nachdenklich.

Im Kurzerferat soll die ungleich grössere Verantwortung des Gastgeber von heute hervorgehoben werden. Auch einige Zahlen über den Alkoholkonsum dürfen genannt werden. Es muss klar werden, dass wir alle dazu beitragen können, unsere

Strassen sicherer zu machen. Wir haben nicht nur unsere Fahrweise den neuen, von Menschen geschaffenen Verhältnissen anzupassen, sondern auch unsere Lebensgewohnheiten. An dem Bundeshaus hat man angefangen, den Erfordernissen des modernen Lebens Rechnung zu tragen, und hat erstmals am Neujahrsempfang 1967 die hohen Gäste mit Champagner und Fruchtsäften bewirtet!

Wer ein Weiteres tun will, der händigt nach einem Degustationsabend den Teilnehmern den Drinks-Prospekt aus, den die abstinenten Frauen herausgegeben haben. Er enthält eine kleine Anleitung zu alkoholfreier Bewirtung. Auch liegt darin eine Liste der wichtigsten Traubensaft-Produzenten nach Regionen, die einem die Auswahl erleichtern hilft. Das riesige Angebot erlaubt ein für jeden Geschmack und jede Gelegenheit passendes Getränk.

Weinkarte / Traubensaftkarte

Aber nicht nur zu Hause wollen wir neue, gediegene Trinksitten schaffen, sondern auch in Restaurants, Hotels müssen wir darauf dringen, dass unsere Traubensäfte zu haben sind. Es muss soweit kommen, dass neben einer Weinkarte auch eine Liste von Traubensäften geführt wird, aus der der Gast auswählen kann. Man sollte die Wirte, die Geschäftsführer bei ihrer Ehre nehmen. Sie führen ja auch nicht nur einen weissen und einen roten Wein. Um das zu erreichen ist es nötig, dass auch Nichtabstinenten mitmachen. Auch sie sollen sich nicht mit einem x-beliebigen alkoholfreien Saft begnügen, sondern ihre Wünsche betreffend eine bestimmte Marke bekanntgeben. Eine grössere Auswahl möchte ich aber auch den alkoholfreien Restaurants empfehlen. Die Ausrede, es sei eine Platzfrage, lasse ich nicht gelten. Die Weine und die neuen Tafelgetränke — fast jeden Monat gelangt ein neues auf den Markt und dank der intensiven Propaganda findet es auch Eingang — beanspruchen auch Platz.

Der Aufbau einer Degustation richtet sich nach den örtlichen Gegebenheiten und nach dem Rhythmus des Publikums an Tischen, um den Film anzusehen und das Referat anzuhören, so servieren Helfer und Helferinnen nachher ein Getränk nach dem andern an den Tischen, wozu ein Sprecher die Angaben macht. Bei Konzertbestellung ist eine nachträgliche Degustation am Ausgang des Saales oder im Vorraum vorzuziehen. Es werden dazu Tische hübsch hergerichtet, Gläser oder Becherli bereitgestellt. An jedem Tisch werden höchstens zwei verschiedene Getränke von Leuten ausgeschenkt, die auch Bescheid geben können über Art und Herkunft des Getränkes. Mit Vorteil versieht man Tische und Getränke auch mit Anschriften. Es muss darauf geachtet werden, dass die Gläser nicht zu früh gefüllt werden, damit die Säfte nicht abgestanden wirken. Ebenso wichtig ist es, dass sie kühl zum Ausschank kommen. Es empfiehlt sich, ein Einbahnsystem anzustreben, so dass die Degustierenden von den als Apéritifs dienenden Getränken wie Bitter, Cassia, Frucht- und Tomatensäften zu den Säften kommen, die zum Essen getrunken werden. Zuletzt vielleicht ein süffiger Traubensaft aus dem Tessin oder ein moussierender Edelstoff als Festgetränk. Im Winter wird man Erfolg haben mit einem Punsch aus Apfel- oder Traubensaft mit Gewürzen, im Sommer mit einer Fruchtbowle als Abschluss.

Wenn das Thema des letzten Kurses das der «Public-Relations», der Vertrauenswerbung war, mit der wir unser Bild in der Öffentlichkeit verbessern könnten, so zeigt mein Referat an dieser Tagung einen der Wege, die aus unserer Isolation herausführen können. Es ist an uns, den Kontakt mit andern Gruppen zu suchen. Die Nichtabstinenten sollen uns an solchen Degustationsabenden kennenlernen und merken, dass wir gar nicht so weltfremd, stur oder fanatisch sind, wie sie es angenommen hatten.

Degustationen müssen gut durchdacht und organisiert sein. In allen Gruppen schlummern Talente, die nur darauf warten, entdeckt und eingesetzt zu werden. Gewiss braucht es anfangs eine Überwindung; aber ich kann aus Erfahrung sagen, dass es mit jedem Mal leichter geht. Die Anstrengung lohnt sich, das Publikum geht dankbar mit. Aber auch wir selbst haben reichen Gewinn, wenn wir einen neuen Kreis und seine Tätigkeit kennen lernen.

Bei allen unsern Bemühungen, Kontakte mit andern Gruppen herzustellen, wollen wir an einen Anspruch von Prof. Leonard Ragaz denken, mit dem ich schliessen möchte:

«Seit weiten Herzens! Es braucht nicht alles, was aus Gott ist, eure Art zu haben. Gott ist grösser als ihr und euer Herz!»

Redaktionsschluss des nächsten Mitteilungsblattes ist der 10. August 1968.

Redaktion dieser Seite:
Else Schöthal-Staufier
Lauenweg 69, 3600 Thun, Tel. 033/2 41 96

Neue Bücher

Heinrich Braun

Untertitel: «Ein Leben für den Sozialismus» von Julie Braun-Vogelstein, 384 Seiten Deutsche Verlagsanstalt, Stuttgart

Diese Biographie lag bereits Ende 1932 vor, erregte Aufsehen, wurde unterdrückt und ging im Sturm der Ereignisse. Heinrich Braun war Sozialist aus ethischer Gesinnung. Von 1894 bis 1927 dauerte sein leidvolles, intensives, kämpferisches Leben. Er studierte bei Knapp in Strassburg, gründet schon als 13jähriger eine Zeitschrift, «Germania», und das Zeitschriftengründen liess ihn zeitweilig nicht mehr los! Die «Neue Zeit», das «Sozialpolitische Centralblatt», das «Archiv für Soziale Gesetzgebung und Statistik», die «Neue Gesellschaft» und schliesslich noch die «Annalen für Sozialpolitik» sind Marksteine der politischen und wissenschaftlichen Literatur. Hervorragende Mitarbeiter wie Kautsky, Liebknecht, Viktor Adler, Sombart und Max Weber trugen zu dem ungewöhnlichen Niveau dieser Zeitschriften und Blätter bei. Braun, der völlig unkonformistische Sozialist, tat sich schwer in der Sozialdemokratie. Die Biographie ist unerlässlich für jeden, der Parteigeschichte um die Jahrhundertwende und später verstehen will. Der eigenwillige, stets vom Höfenhofen eines idealistischen Sozialismus getragene Heinrich Braun war kein Mann für die Tageshändler der sozialdemokratischen Partei, deren Mitglied er in jungen Jahren geworden war. Kein Mann des Kompromisses, der Intrigen oder des Machtkampfes. Die Berichte von den Parteikongressen, etwa jene in St. Gallen, und die Auseinandersetzungen innerhalb der Partei, ihre Mauserung zu der Regierunspartei von 1918, das alles liest sich aufregend genug. Einmal gab Heinrich Braun sogar ein kurzes Gastspiel als Reichstagsabgeordneter, aber die praktische Politik versagte sich ihm. Seine theoretischen Einsichten, heute würde man sagen, seine kulturkritischen Anmerkungen zum damaligen Universalitätsleben, zu dem Verhältnis Staat, Partei, Gesellschaft, zur sozialen Gesetzgebung sind immer noch modern. Diese Biographie leistet einen bedeutenden Beitrag zum Verständnis der politischen Verhältnisse in Deutschland zwischen 1880 und 1927, sie gibt Einblicke in den innern Zirkel der alten Sozialdemokratie, belegt durch Originalbriefe und Berichte im ausgezeichneten dokumentarischen Teil des Buchs. Aber die psychologische Seite dieser Biographie ist wohl ihr grösster Reiz. Heinrich Braun war mehrmals verheiratet, darunter mit Lily, geb. von Kretschmann, Autorin der berühmten «Memoiren einer Sozialistin» und von «Im Schatten der Titanen». Eine ungewöhnliche Ehe, der ein genialer Sohn, Otto Braun, entspross, einmal ein deutsches Jugendidol, dessen Briefe und Tagebücher Julie Braun-Vogelstein kurz nach dem Ersten Weltkrieg herausgab. Welche Ehe, welches Vaterum! — das ist diskret und wunderbar geschildert. Die Geistigkeit Heinrich Brauns, die Intensität dieses schmerzlichen Lebens, die grossgeartete menschliche Haltung eines, der immer ändern hilft und sich selbst kaum helfen kann, die ganze qualvoll-angestrenzte, heroisch abgelebte Haltung eines wirklichen Idealisten, das ist erschütternd. Eine ganz und gar aus der Reihe tanzende Biographie, die in ihrem doppelten Aspekt, dem geschichtlich-politischen und dem psychologischen, anregt und ermutigt. Nur eine Frau, die mit Heinrich Braun verheiratet gewesen ist, die mit tiefer Einfühlung Lily und Otto Braun erlebt hatte und mit Heinrich den gleichen innern Höhenflug durchhielt, konnte diese glütige, bis zum letzten Satz fesselnde Biographie schreiben.

Jugendschriftenwerk:

Nr. 994 «Das verschwundene Messer» von Willi Birri. Reihe: Literarisches, Alter: von 11 Jahren an.

Vier Freunde werden zu Detektiven, die einen Messerdiebstahl aufklären wollen. Verschiedene Verdächtige werden genau in Augenschein genommen. Endlich ist man dem sicheren Täter auf der Spur. Dieser, ein Klassenkamerad, wird überumpelt und zum Geständnis gezwungen. Das Messer wird wiederum aufgefunden. Die vier Freunde können ihre Ferienpläne doch noch verwirklichen.

Nr. 996 «Krokodiljagd in den Lagunen» von René Gardi. Reihe: Reisen und Abenteuer, Alter: von 13 Jahren an.

René Gardi beschreibt seine wechselvollen Erlebnisse in Angoram mit dem Schotten Tom auf seinen Jagden nach Krokodilen. Gardi jagte nur mit der Kamera, während Tom und seine drei Gehilfen fünf Krokodile in einer Nacht erlegten.

Nr. 997 «Die Geschichte von New Glarus» von Kaspar Freuler. Reihe: Reisen und Abenteuer, Alter: von 12 Jahren an.

Im Jahre 1845 verliessen 200 Glarner Männer, Frauen und Kinder ihre karge Heimat, weil sie zu arm war, ihnen Brot, Arbeit und Verdienst zu geben. Die Auswanderer reisten unter schrecklichen Mühsalen nach Amerika und gründeten dort die Siedlung Neu Glarus, deren Entwicklung in dem Heft bis auf den heutigen Tag geschildert wird.

Für Jungen und Mädchen von 12 Jahren an: AG Pinkerton und der Mann mit dem Strassenmagen. Eine Detektivgeschichte von Heiner Gross. Umschlag und Illustrationen von Fredy Sigg. 184 Seiten. Linson Fr. 12,80. Benzinger Verlag Einsiedeln, Zürich, Köln.

Mit diesem Band schliesst der bei der Jugend sehr beliebte Autor seine AG Pinkerton-Serie ab. Wieder sind Werner, Jonny und Röbi, alias Larry

Stuyvesant, Sherlock Holmes und Boris Karloff in schreckliche Abenteuer verwickelt.

Zum Vorlesen und für Jungen und Mädchen von 9 Jahren an:

Michael Bond, Paddington, unser kleiner Bär. Mit einem farbigen Titelbild und vielen lustigen Zeichnungen sowie einem Schutzumschlag von Peggy Fortnum. 160 Seiten. Linson 9,80. Benzinger Verlag Einsiedeln, Zürich, Köln.

Paddington ist ein kleiner Bär, der seiner Tante in Peru entlaufen ist. Im Paddington-Bahnhof entdeckt Herr Braun den kleinen Bären, der ein Pappschild um den Hals trägt. Darauf steht geschrieben: Bitte sorgt für diesen Bären. Aber so einfach ist das gar nicht. Frau Braun ist zwar damit einverstanden, auch ihre kleine Tochter Judith natürlich, aber was wird Frau Vogel, der Hausdrache, dazu sagen?

Alles geht gut, Alles geht schief. Paddington wird in die Familie Braun aufgenommen und bringt alle Leute durch seine sehr sonderbaren Einfälle fast an den Rand der Verzweiflung. Aber lange böse sein kann man dem kleinen Bären nicht.

Schweizer Rotkreuz-Kalender 1969

Der Schweizer Rotkreuz-Kalender enthält in seiner Ausgabe für das Jahr 1969 fast ausschliesslich Beiträge einheimischer Autoren und wirkt trotzdem gar nicht hausbacken. Ein längerer Abschnitt ist einem bestimmten Thema gewidmet: dem Markt. Verschiedene Mitarbeiter haben ihre bunten Steine für das Mosaikbild des Marktens herangezogen. So können wir an einem heissen, staubigen Eingeborenmarkt in Axum, am lebensfreudigen Treiben in einem mexikanischen Flecken, dem beängstigten Gedränge in einem arabischen Souk, den neusten Raffinessen amerikanischer Supermarkts oder der traditionsreichen Atmosphäre eines deutschen Weihnachtsmarktes teilhaben. Ein anderer grösserer Beitrag ist die Geschichte des «Quacksalbers» von Mohren, des 1928 verstorbenen Karl Lutz, dessen Werdegang zum Pfleger einige Züge des Krankenpflegewesens zu Beginn unseres Jahrhunderts widerspiegelt.

Die schöne Literatur ist durch gute Schweizer Namen wie Helmut Schilling, Otto F. Walter, Ruth Elisabeth Kobel vertreten, die humoristische Seite

durch Adolf Fux, Karl Alfons Meyer erfreut wiederum durch einen poetisch-naturkundlichen Beitrag; Edith Bartholomeusz versetzt uns mit ihrer Erzählung in eine Stimmung zwischen Wachen und Träumen. Beachtung verdient ferner die Untersuchung von Frau Professor Baumgarten «Wir und die Industrialisierung». Die Anliegen des Roten Kreuzes kommen daneben nicht zu kurz. Vor allem dürfte der Artikel über die von den Rotkreuzgesellschaften verwendeten Abzeichen interessieren.

Damit sind nur die hauptsächlichsten Beiträge genannt. Zahlreiche Photographien und zwei Farbbilder bereichern den Textteil, der natürlich wie üblich durch Kalendarien, die Ratschläge für Erste Hilfe, Telefon- und Posttarif und das Marktverzeichnis ergänzt ist.

Radio Beromünster Sendungen «Für die Frau»

vom 29. Juli bis 9. August 1968

Montag, 29. Juli, 14 Uhr: Für die Frau: Grillieren im Garten. Hans Simoness.
Dienstag, 30. Juli, 14 Uhr: Eine deutschsprachige Zeitung in den USA. Ein Gespräch mit der Journalistin Vera Craener.

Mittwoch, 31. Juli, 14 Uhr: Wir Frauen in unserer Zeit. Berichte aus dem In- und Ausland. Leitung: Katharina Schütz.

Donnerstag, 1. August, 14 Uhr: Drei Ellen gute Bannerside... Eine Plauderei über Fahren von Max Reinbold.

Freitag, 2. August, 14 Uhr: Die «Mutter» der Lacandonen. Gertrude Düby-Blom erzählt von den Abkömmlingen der Mayas.

Montag, 5. August, 14 Uhr: Für die Frau: Notizen und probiers. Gärtnerin aus Liebe. Kinder basteln in den Ferien. Kunterbunt — Ein Rezept — Kinderaussprüche (Eleonore Hüni).

Dienstag, 6. August, 14 Uhr: Zwölf um ein Bett. Roman von Monika Dickens (L.).

Mittwoch, 7. August, 14 Uhr: Charlotte Corday (1788—1793). Porträt einer Attentäterin. Manuskript: Anneliese Steinhoff. Leitung: Katharina Schütz.

Donnerstag, 8. August, 14 Uhr: Zwölf um ein Bett. Roman von Monika Dickens (L.).

Freitag, 9. August, 14 Uhr: 1. Was soll ich tun? Dr. Alice Wegmann gibt Auskunft über Rechtsfragen aus dem Alltag. 2. Alle Tugenden des Menschen ohne seine Laster. Gedanken über die Freundschaft mit Hunden von Oda Schaefer.

Schweizerisches Institut für Hauswirtschaft (SIH)

Nordstrasse 31, 8035 Zürich



Das SIH meldet:

Neu ausgestellte Prüfstände im März und April 1968

Waschen	Furrer Standard 6 Super, Waschvollautomat	J. Furrer AG 5032 Rohr
	Lavamat «Regina de luxe», Waschvollautomat, (Nachprüfung)	H. P. Koch AG 8008 Zürich
	Merker 4800, Waschvollautomat	Merker AG 5400 Baden
Nähen	Husqvarna Combina, Kl. 3010, Nähmaschine	Husqvarna AG vorm. Fellenberg & Co. 8008 Zürich
	Turissa-Husqvarna Combina, Kl. 3010, Nähmaschine	Husqvarna AG vorm. Fellenberg & Co. 8008 Zürich
	Husqvarna Practica, Kl. 4010, Nähmaschine	Husqvarna AG vorm. Fellenberg & Co. 8008 Zürich
Küche	Bosch, Mod. SA 6 To, Geschirrwashmaschine	Rob. Bosch AG 8021 Zürich
	Hoover, Mod. 8404, Geschirrwashmaschine	Hoover Apparate AG 6301 Zug
	Tiefkühltruhe GT 380 S	Roller Electric Ltd. 8952 Schlieren
Reinigungsmittel	Tiefkühltruhe GT 220 S	Roller Electric Ltd 8952 Schlieren
	Kaffeefilter Maya	Ewald Zdansky 9490 Vaduz
	Ajax WC, WC-Reiniger	Colgate Palmolive AG 8022 Zürich
Verschiedenes	Ajax Glas-Rein, Fensterreiniger	Colgate Palmolive AG 8022 Zürich
	Vel mit Borax, Abwasch-Feinwaschmittel	Colgate Palmolive AG 8022 Zürich
	Jura-Sanamatic, Luftbefeuchter	Jura, L. Henzirohs AG 4626 Niederbuchsiten
	«egro 700», Luftbefeuchter	Egloff & Co. AG 5443 Niederrohrdorf
	Rot-Sac, Kehrrietsack und Sackgestell Rot-Boy mit Deckel	Rothrister Papier- & Plastic AG 4852 Rothrist
	Rot-Plast, Kehrrietsack aus extrazähnem Polyäthylen	Rothrister Papier- & Plastic AG 4852 Rothrist
	Chamex Schwammstück	P. Bergerat 1211 Genf 28

Eine vollständige Liste der mit dem SIH-Prüfzeichen ausgezeichneten Artikel kann beim SIH bezogen werden. Letzte Ausgabe 1. März 1968.

Veranstaltungskalender

3. bis 6. September: Fortbildungskurs des Schweiz. Verbandes dipl. Psychiatrieschwern und -pfleger (SVDP) im Tagungs- und Studienzentrum Leuenberg ob Hölstein (BL) über das Thema «Diagnostische Richtungen in der Psychiatrie».

Voranzicht: Die Zürcher Frauenzentrale führt im September d. J. wiederum einen Kurs für Vereinsleitung durch. Kurstage: je Montag 16., 23. und 30. September von 14.30 bis ca. 17.00 Uhr. Leitung: Fräulein Dr. jur. El. Nägeli, Anmeldung bis 9. September an die Zürcher Frauenzentrale, am Schanzengraben 29, 8002 Zürich, Tel. 26 69 30.

Redaktion:

Clara Wyderko-Fischer
Wylandstrasse 9, 8400 Winterthur
Telephon (052) 22 76 56

Verlag:

Druckerei Winterthur AG, 8401 Winterthur
Telephon (052) 29 44 26

Abonnementspreis: Für die Schweiz per Post Fr. 17,40 jährlich, Fr. 10,— halbjährlich, Auslandsabonnem Fr. 20,50 pro Jahr. Erhältlich auch an Bahnhofskiosken. Abonnementsanzahlungen auf Postcheckkonto 84-88 Winterthur. — Inserionspreis: Die einspaltige Millimeterzeile oder auch deren Raum 20 Rp.; Reklamen: 60 Rp. — Placierungsvorschriften werden nach Möglichkeit berücksichtigt. — Inseratenschluss Mittwoch der Vorwoche.

Schluss des redaktionellen Teils

Kulinarische Genüsse auf hoher See

Renommierte Küchenmeister bekannter Fracht- und Passagierschiffe der deutschen Reedereien «Hamburg-Amerika-Linie», Hamburg, Turbinenschiff «Bremen» des «Norddeutschen Lloyd», Bremen, «Deutsche Atlantik-Linie», Hamburg, zeigten im Knorr-Kochstudio an der Dreikönigsstrasse 7 in Zürich während der Ausstellung «Weltweit über alle Meere», wie man auf Frachtschiffen auf Reisen nach Uebersee und auf den Passagierschiffen auf Linien- und Kreuzfahrten isst. Da gab es hamburgische Gourmandisen, chinesisches Trepangsuppe, gebackenes Seemanns-Labskaus mit Spiegelei, Kalsmedaillons westindische Art, isländische Ueberraschungs-Omelette, exotisches Geflügelgericht, in der Kokosnus gebacken, Ingwer-Parfait, Avacado-Birne mit Crabmeat-salat, Sezungenfilet Walewska, Pariser Pfeffersteak, Strassburger Gänseleber in Madeira-Gelée, Schldkrütensuppe Bula-Bula, gekochten Lachs, Coupe Pirandello usw., usw. Verbunden war die originelle Veranstaltung mit einem Informationsdienst über die Schifffahrt, von Hostessen aus Hamburg und Bremen geleitet. Man konnte sich an einem grossen Hochsee-Quiz beteiligen. -1.

Wie lange halten sich Lebensmittel im Kühlschrank

In den üblichen Kühlschränken (nicht Tiefkühltruhen) können nicht gefrorene Lebensmittel nur begrenzt aufbewahrt werden. Es sollensich halten:
Rohes Fleisch 2—5 Tage, gekochtes oder gebratenes Fleisch 3—6 Tage, Hackfleisch roh 1/2 bis 1 Tag, gebraten 2—4 Tage, frischer Fisch 1—3 Tage, gekocht 2—4 Tage, Geflügel 3—5 Tage, Milch, Rahm 2—5 Tage, Käse 14 Tage, Eier 14 Tage, frisches Gemüse, Salate 4—6 Tage, frisches Obst 8—14 Tage, geöffnete Obstkonserven (nicht in der Büchse!) und Speisereste 2—4 Tage. Vorsticht bei den an zweiter Stelle angegebenen Daten ist am Platze!



Taschen-, Reise- und Autoapothecken

FREIE STRASSE 29, TEL. 24 67 24

Psychoanalysen und psychologische Beratungen

In allen Lebensschwierigkeiten

Hilfe zum Verstehen und Lösen seelischer Konflikte und komplexer Lebenssituationen

(die keine ärztliche oder therapeutische Behandlung erfordern)
Psychoanalysen als Mittel zur Selbsterkenntnis und zur Erneuerung psychologischer Zusammenhänge.

FRAU V. P. HANUS-MÜLLER
Praxis für Psychoanalysen und psychologische Beratungen.
Leonh.-Ragaz-Weg 22, 8055 Zürich,
Telephon 051/35 49 60.

Besprechung nur nach tel. Vereinbarung zwischen 16 und 19 Uhr. Angemessene Honorare.