

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

Herausgeber: Schweizerischer Gemeinnütziger Frauenverein

Band: 15 (1927)

Heft: 3

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: 16.05.2025

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

Zentralblatt

des Schweizerischen gemeinnützigen Frauenvereins

Organe central de la Société d'utilité publique des femmes suisses

Erfheint am 20. jedes Monats

MOTTO: Gib dem Dürftigen ein Almosen, du hilfst ihm halb —
Zeige ihm, wie er sich selbst helfen kann, und du hilfst ihm ganz.

Abonnementspreis: Jährl. Fr. 2; Nichtmitglieder: Fr. 3.50, bei Bestellung durch die Post 20 Cts. Zuschlag.

Inserate: Die einspaltige Nonpareillezeile 30 Cts.

Adresse für Abonnemente und Inserate: Buchdruckerei Bächler & Co., Bern.

Adresse der Redaktion: Frau Dr. J. Merz, Depotstrasse 14, Bern.

Mitglieder des Redaktionskomitees: Frl. Berta Trüssel, Bern; Frl. Dr. Sommer, Ralligen.

Postcheck des Schweizer. gemeinnützigen Frauenvereins: Nr. III 1554.

Inhalt: Moderne Hausführung. — Aus dem Zentralvorstand. — Aus den Sektionen. — Die obligatorische Fortbildungsschule der weiblichen Jugend. — Der Einfluss der kritischen Jahre auf das Seelenleben der Frau. — Ferien. — Saffa. — Vom Büchertisch. — Inserate.

Moderne Hausführung.

Von E. Th.

Moderne Hausführung ist ein Problem, das gegenwärtig die Köpfe der besten Frauen beschäftigt. Denn heute dringt die Erkenntnis « Zeit ist Geld » und « Kraft ist Geld », auch zu ihnen, die bisher in ihrer Zeit- und Kraftausgabe ziemlich unbeobachtete und uneingeschränkte Herrscherinnen waren. Die Hausarbeit muss einmal darauf angesehen werden, ob sie rationell betrieben wird, das heisst, ob nicht eine ganze Menge von Zeit und Kraft einesteils durch ungeschulte, unkontrollierte Arbeitsweise, anderseits durch unzweckmässiges Arbeitsgerät vergeudet wird.

Zu diesem Zweck haben sich in Amerika, das in solchen Dingen, vorurteilslos wie es ist, stets bahnbrechend vorgeht, schon seit Jahrzehnten Haushaltungsschulen, Versuchsküchen usw. gebildet, die von wissenschaftlicher Grundlage aus erforschten, wie die Haushaltung am zweckmässigsten geführt werde. Europa hat die Ideen aufgegriffen; erst in allerjüngster Zeit wurde in Berlin ein Hausfrauenhaus eröffnet, in dem u. a. auch junge Mädchen zu tüchtigen Hausfrauen, Hausfrauen zu « Meisterinnen » herangebildet werden: Man geht da nicht allein vom Grundsatz des Könnens aus, sondern die Aufmerksamkeit wird in erster Linie darauf gerichtet, dass die Arbeiten in möglichst kurzer Zeit möglichst vollkommen ausgeführt werden. In jener Berliner Versuchsküche ist alles zu finden, was die Technik zur Erleichterung der Hausführung bereits geschaffen hat: Elektrische Apparate aller Art, Küchenmotore, Kochkiste, trefflich ausgedachte Geschirr-, Vorrats- und Besenschränke, Tische mit herausziehbaren Abwaschbecken usw. Die Aufstellung des Herdes, des Schüttsteines, der Vorräte, der Kochgeräte sind genau so berechnet, dass die Kochende keine vergeblichen Schritte und Bewegungen ausführen muss,

denn aus den erprobten Bewegungsstudien ist hervorgegangen, dass im Haushalt, genau wie in den Grossbetrieben (von denen die rationelle Arbeitsweise ja ihren Ausgang nahm) ungezählte Schritte und damit Kräfte vergeudet werden, bloss weil das Arbeitsgerät nicht nach dem Prinzip der Ausnützung der Kräfte aufgestellt ist. Die amerikanische Küche ist z. B. stets sehr klein gehalten, grosse Küchen erschweren die Arbeit und veranlassen zu überflüssigen Bewegungen. In kleinen Küchen dagegen, mit zweckmässig angeordnetem Arbeitsgerät, braucht sich die Hausfrau sozusagen bloss um sich selbst zu drehen, um alles Erforderliche zur Hand zu haben — ein Prinzip, das weit mehr Körperkräfte spart, als sich der Laie denken kann.

Ebenso wichtig wie die praktische Einrichtung der Wohnung ist natürlich die Zweckmässigkeit der Arbeitsgeräte selber. In Amerika, in Leipzig, neuerdings auch in Wien, existieren Prüfungsstellen für Hausgeräte, die alle ihnen zugesandten Neuigkeiten auf dem Gebiet der Haus- und Küchengeräte auf ihre Zweckmässigkeit hin untersuchen, und sie, mit einer Marke versehen, dem Verkauf übergeben. — Da wird, in Verbindung mit rationell betriebenen Haushaltungsbetrieben, genau ausgerechnet, wie hoch der Tisch, der Schüttstein, der Herd vom Boden entfernt zu sein hat im Verhältnis zu verschiedenen Personengrössen; die Konstruktion der Geräte wird ausgeprobt nach allen Richtungen, und das Resultat kommt den Hausfrauen und ihren Vereinen zugute. Ja, denkt vielleicht der oder jener Leser, werden denn unsere Hausfrauen faul, weil sie just nur noch so viel arbeiten wollen, als unbedingt nötig ist? Unsere Haushaltung ist doch wahrhaftig heute schon modernisiert, oder nicht? Wir pflanzen nicht mehr, wir spinnen, wir weben nicht mehr, wir machen keine Kerzen, keine Seifen, nähen oft weder Wäsche noch Kleider selber, wir haben elektrisches Licht, wir haben Gas — ja, was will man denn noch mehr? Woher der Drang, die Hausarbeit immer mehr zu vereinfachen?

Aus der nackten Notwendigkeit heraus! Wie viele unserer Hausfrauen und Mütter sind heute gezwungen, nicht nur ihre Hausarbeit zu besorgen, sondern dem Mann auch bei der Verdienstarbeit, sei es durch Heimarbeit oder durch ausserhäusliche Beschäftigung mitzuhelfen! Ferner: Wohl ist der Grosshaushalt früherer Zeiten verschwunden, aber auch die Hilfskräfte, die Mägde, die ledigen Tanten und Basen, die arbeitslosen Grossmütter sind nicht mehr da. Heute besorgt auch die Frau des Mittelstandes ihre Wohnung, die an Komfort und Hygiene weit mehr Anforderungen stellt als die Wohnung unserer Altvorden, und ihre Kinder ohne Dienstbotenhilfe. Das ist eine grosse Arbeitsleistung, die vielleicht nur die Hausfrau selber ermessen kann. Und der dritte Grund: Die heutige Frau ist daran, ihren Gedankenkreis zu erweitern. So sehr sie von der Wichtigkeit und Notwendigkeit einer guten Haushaltsführung überzeugt ist, so sehr ist auch in ihr der Wunsch wach, jeden Tag wenigstens eine oder zwei Stunden Ruhe zu haben, um sich auf sich selbst und vielleicht auch auf die Menschheit zu besinnen. Der Hausfrauentypus, der stets nur für andere, nie für sich selber da ist, macht in der Zeit, da der Achtstundentag als Norm proklamiert wird, ebenfalls eine Wandlung durch. Ihr, der Nierastenden, der ewig Beschäftigten, deren Arbeit nie « fertig » ist, schwebt als fernes, ach wie fernes, Ideal eine beschränkte Arbeitszeit vor. Und ist das nicht nötig, wenn sie ihrem Land eine verständige Bürgerin, ihrem Mann eine verstehende Gefährtin, ihren Kindern eine kluge Erzieherin sein soll?

Durch all diese Gründe wird das Interesse, das die denkende Frau an einer Neugestaltung des Haushaltes nimmt, durchaus gerechtfertigt.

Amerika hat es zuerst proklamiert: Durchdenke deinen Haushalt ebenso planmässig, wie der Geschäftsmann sein Unternehmen durchdenkt. Wie kann ich Zeit, wo Kräfte sparen, wie steigere ich trotzdem das Resultat? ist das hervorstechendste Prinzip des modernen Geschäftsmannes. *Es muss auch das Prinzip der modernen Hausfrau werden.* Dies eine darf sich jede Hausfrau voll Ueberzeugung sagen, auch wenn sie weiss, dass es bei der Vielfältigkeit der Haushaltungsbetriebe ein allgemein gültiges System *nicht*, allgemeine Grundsätze aber sehr wohl geben kann:

Es gibt bei jeder Hausarbeit, auch bei der geringsten, eine bestimmte Art der Ausführung, die man als die einfachste, zweckmässigste, kräftesparendste und erfolgreichste bezeichnen kann. Diese Art der Arbeitsverrichtung, diese rationelle Arbeitsweise herauszufinden, ist die Aufgabe der denkenden Hausfrau.

Denkende Hausfrau — das ist die Vorbedingung für jede moderne Haushaltsführung!

Aus dem Zentralvorstand.

1. In den nächsten Tagen wird der Ertrag der 1. Augustfeier-Sammlung verteilt. Im Kanton Bern haben unsere Sektionen die Verteilung in ihren Amtsbezirken übernommen.

2. In der letzten Zentralvorstandssitzung wurde der Beitrag an die « Saffa » bestimmt. Da unser Verein bedeutende Ausgaben für seine Ausstellung haben wird, musste man bei der Gabe darauf Rücksicht nehmen. Wir hoffen, dass unsere Sektionen auch noch Anteilscheine zeichnen werden.

3. Das Examen der Haushaltungsschule Lenzburg findet am 8. April statt.

Im Namen des Zentralvorstandes,
Die Präsidentin: **Berta Trüssel.**

Aus den Sektionen.

† Frau Pfarrer Ziegler-Dür (Burgdorf).

Am 16. Januar entschlief in Burgdorf nach kurzer, schwerer Krankheit im Alter von 74½ Jahren Frau *Marie Ziegler-Dür*, eine stille, feine Frau, welche ihre Zeit und ihre Kräfte jahrzehntelang in den Dienst der Gemeinnützigkeit gestellt hat. Mit ihr ist wieder eine jener edlen Frauen heimgegangen, die selbstlos und aufopfernd, so recht im Sinn und Geist Pestalozzis, für unsere Jugend wirken.

Die Ausbildung der weiblichen Jugend in den hauswirtschaftlichen Fächern lag Frau Pfr. *Ziegler* besonders am Herzen. Sie war 1906 eine der Gründerinnen der Mädchenfortbildungsschule, gehörte deren Komitee bis zu ihrem Hinschied an und scheute keine Mühe für die Weiterentwicklung der Schule; ebenso war sie tätig im Komitee der Arbeitsschule der Primarschule, und bis in die letzten Wochen ihres Lebens sah man die alte Dame nach der Schule

wandern, um im Handarbeitsunterricht als Hilfe zu wirken. Dem *Gemeinnützigen Frauenverein, Sektion Burgdorf*, stand die Verstorbene jahrelang als *Präsidentin* vor, und das rege Interesse, das sie für alle gemeinnützigen Bestrebungen zeigte, brachte sie noch in vornehmer Weise in ihrem letzten Willen zum Ausdruck durch ein schönes Legat, mit dem sie die Vereinskasse bedachte.

Die Bezirkskrankenanstalt Burgdorf, die Aufsichtskommission von Heilenschwendi, der Verein der Freundinnen junger Mädchen, die Anstalt für Schwachsinnige «Lerchenbühl» wussten die reiche Erfahrung von Frau Pfr. *Ziegler* auf dem Gebiete der sozialen Fürsorge zu schätzen, in selbstloser Weise half sie mit Rat und Tat gerne überall, wo man ihrer bedurfte, und erwarb sich durch ihre freundliche Art Verehrung und Liebe.

Ein ausgezeichnetes Gedächtnis kam ihr bei ihrer vielseitigen Tätigkeit sehr zu statten, und die gute Gewohnheit, den Tag frühzeitig zu beginnen, bewahrte sie bis ins hohe Alter. So war es der verehrten Verstorbenen möglich, neben der Hingabe an ihre Familie noch so vieles für die Gemeinnützigkeit zu wirken. Ein sanfter Tod hat ihrem Leben und ihrer Arbeitsfreude ein Ziel gesetzt; trauernd empfindet mancher Kreis die Lücke, die durch ihren Hinschied entstanden ist; ihr Andenken aber bleibt in Segen. M.

Neukirch-Egnach. *Jahresbericht pro 1926.* Sonntag, den 23. Januar 1927, hielt unser Frauenverein seine 40. Jahresversammlung ab. Der Kassabericht zeigte an Einnahmen, ausser den bescheidenen Kapitalien und Zinsen, Jahresbeiträge für Fr. 831, Ertrag vom Bazar und Wohltätigkeitsabend anlässlich der Jahresversammlung am 31. Januar 1926 Fr. 2884, Vermächtnisse und Geschenke Fr. 220, die Hälfte der Sonntagskollekten durch das Evangelische Pfarramt Fr. 733,35. Zudem übermittelte uns das Bezirkskomitee «Pro Juventute» Fr. 300 für das Säuglingsalter, da in unserer Gemeinde sich der Frauenverein der bedürftigen Wöchnerinnen und aller Armen annimmt. Unser Verein war von jeher in erster Linie ein Armenverein für die hilfsbedürftigen Gemeindeglieder und hat im verflossenen Jahre wiederum viel Gutes leisten können. So wurden für Unterstützungen in bar, für Wäsche, Kleidungsstücke, Schuhe, Lebensmittel Fr. 3596 ausgegeben. Drei erholungsbedürftigen Müttern verhalfen wir zu einem Aufenthalt im Frauenerholungsheim Bischofszell und im Ruhhüsli Gais. Einigen Familien bezahlen wir den Jahresbeitrag des Krankenpflegevereins. Der Brautstiftung liessen wir einen Beitrag zukommen.

Da unsere Arbeit sich Jahr für Jahr im gleichen Rahmen abspielt, ist nichts Aussergewöhnliches zu berichten. Durch die Dienstbotendiplomierung erhielten auf Weihnachten ein Knecht das Diplom und ein Dienstmädchen die silberne Brosche. Die Veranstaltung des Bazars erbrachte den Beweis grosser Opferfreudigkeit, sowohl der Mitglieder als der weitem Bevölkerung.

Frau Pfr. W.

Brien. *Bericht 1922—1926.* Unser Verein hat lange nichts von sich hören lassen. Nichtsdestoweniger haben wir Jahre angestrengter — und ich darf wohl sagen, segensreicher Arbeit hinter uns. Unsere Vereinsgeschäfte werden Jahr für Jahr in 12—15 Vorstandssitzungen erledigt. Ausserdem werden im Winter alle vorkommenden Geschäfte an den Nähabenden im Pfarrhaus besprochen. Unsere Hauptaufgabe ist die Wöchnerinnenfürsorge; aber auch

armen, kranken Frauen und alleinstehenden alten Männern helfen wir nach Möglichkeit, das Leben ein wenig besser zu gestalten, indem wir sie in der kalten Jahreszeit mit warmen Kleidungsstücken beschenken und ihnen mit Milch und Lebensmitteln zeitweise nachhelfen.

Was die übrige Armenpflege und den Kinder- und Frauenschutz anbetrifft, arbeiten wir Hand in Hand mit der Behörde.

Zu Ostern helfen wir Konfirmanden armer Eltern die nötigen Kleider beschaffen. Den Mädchen der Primarschule schenken wir jeweilen zur Konfirmation ein Kirchengesangbuch, was sehr viel Freude bereitet.

Die *Diplomierung treuer Dienstboten* führen auch wir durch, und wir haben in den letzten Jahren Diplome, Anhänger und Uhren verabfolgen können, welche letztere sehr Anklang fanden. Auch an verschiedene Anstalten, Sanatorien und Hilfsvereine, deren Mitglied wir sind, verabfolgen wir die regelmässigen Jahresbeiträge.

Ganz besonders am Herzen liegen uns die armen und blinden armenischen Waisenkinder, denen wir seit einer Reihe von Jahren unser Scherflein zukommen lassen.

Einer Frau, die durch Heirat Ausländerin geworden, und deren Mann verunglückte und starb, drei kleine Kinder hinterlassend, konnten wir durch die unentgeltliche Wiedereinbürgerung zu ihrem Schweizerbürgerrecht verhelfen.

Unser innigster, jahrelanger Wunsch, einen Kindergarten zu besitzen, ist bis heute noch nicht in Erfüllung gegangen. Bis zur Stunde fanden wir hier wenig Verständnis für diese gute Sache, trotz verschiedener Vorträge erster Autoritäten. Das Geld spielt eben auch in unserer «steinreichen» Gegend, wie sich einmal eine Schreiberin in diesem Blatt ausdrückte, eine grosse Rolle. Wir haben zwar ein Blumenfest, verbunden mit einem Bazar, durchgeführt, was uns einen schönen Reinertrag einbrachte. Aber, um dem Kindergarten, einmal eingerichtet, sein Bestehen zu sichern, benötigen wir unbedingt einen jährlichen Gemeindebeitrag, und hiezu können wir Frauen eben noch nichts sagen! —

Doch ein bernisches Sprichwort heisst: «Nit nahla gwinnt», und daran halten wir mit aller Zähigkeit fest, und trösten uns mit dem Worte Gellerts:

Ein kleiner Feind, das lerne fein,
Will durch Geduld ermüdet sein.

M. St. A.

Kriens. *Jahresbericht pro 1926.* Die Vereinsgeschäfte wurden in 12 Vorstandssitzungen erledigt. Unser Mitgliederbestand zählt heute: 7 Ehren-, 383 Vereins- und 15 Sektionsmitglieder. Der Verein leistete im Laufe des Jahres Fr. 272.50 für Wöchnerinnenpflege. An bedürftige Schulkinder wurden 42 Paar Holzschuhe im Betrage von Fr. 276.40 abgegeben, die Ausgaben für Wäsche, Kleider und Lebensmittel an notleidende Familien betrugen Fr. 663.60, Bargaben an mittellose, alte Frauen beliefen sich auf Fr. 420. Wir unterstützten sodann wohltätige und gemeinnützige Institutionen, wie das Blindenheim Horw, Lungensanatoriumsverein, Milchsuppe Kriens, Kindergärten Kriens, Heilsarmee und Anstalt Sonnenberg und verausgabten dafür Fr. 220. Zwei Angestellte konnten für 5-, eine für 20-jährige Dienstzeit diplomiert werden. Unter dem Patronat des Vereins steht die hiesige Töchterfortbildungsschule, in der diesen Winter von guten Lehrkräften unentgeltlicher Unterricht in Rechnen, Buch-

haltung, Französisch und Stenographie erteilt wird. Leider bildet der schwache Besuch der Kurse das Sorgenkind unserer Sektion. Ein von uns veranstalteter Knabenkleiderkurs konnte infolge zu kleiner Teilnahme ebenfalls nicht abgehalten werden. Einen guten Erfolg zeitigte die von uns im Oktober ins Leben gerufene Ameisenvereinigung, in der unsere Mitglieder freiwillig pro Jahr zwei Wäsche- oder Kleidungsstücke dem Verein zur Verfügung stellen. Trotz der kurzen Zeit meldeten sich zur Teilnahme an dem Werke schon bis anfangs Dezember 72 Frauen, und es wurde uns möglich, auf Weihnachten 50 Familien mit 133 Kindern mit vielen nützlichen und schönen Wäschegegenständen und Kleidern zu versehen. Die Generalversammlung wurde am 3. Februar im Hotel Pilatus abgehalten. Sie war verbunden mit einem heimeligen Kaffeeabend und flottem Unterhaltungsprogramm. Die Beteiligung daran war eine überaus grosse.

M. B.

Zurzach. *Jahresbericht pro 1926.* Der Generalversammlung vom 13. März wurde Rechenschaft abgelegt über die Leistungen des Vereins im Jahre 1926. Grosses geschah nicht im vergangenen Jahre, auch hatten wir keine aussergewöhnlichen Aufgaben zu bewältigen. Viel Kleinarbeit, viel Wirken im Stillen ist aber dennoch zu verzeichnen. Wir unterstützten auch im letzten Jahre Wöchnerinnen mit Essen, Nahrungs- oder Stärkungsmitteln und mit Säuglingswäsche. Alten oder kranken, erwerbsunfähigen Frauen und bedrängten Familien standen wir in ähnlicher Weise bei. Wir halfen der hiesigen Stiftung «Pro Juventute», einigen Kindern einen kräftigenden Ferienaufenthalt zu ermöglichen. Auch lieferten wir an die Mütterberatungsstelle der «Juventute» eine Anzahl Windeln. Einer Frau bezahlten wir die Hälfte ihrer Spitalkosten, und eine andere junge, geschwächte Frau konnten wir für 6 Wochen in die Ferien schicken. Die Weihnachtszeit brachte uns die übliche Bescherung für arme Frauen und Kinder. Erstere erhielten eine Neuierung — kein Bargeld mehr — sondern Gutscheine für Lebensmittel. Erfahrungen, die wir an verflossenen Weihnachtsfesten machen konnten, hatten uns zu dieser Aenderung bestimmt. Im März 1926 fand die Generalversammlung statt, an die sich ein interessantes Referat von Herrn Dr. Attenhofer anschloss: Ueber die Krebskrankheit und ihre Bekämpfung. Mit Freuden konnten wir im Frühling 1926 feststellen, dass auf unsere Anregung hin die Gemeinde Zurzach eine Gemeindefürsorgerin, eine Wochenpflegerin und Haushalthilfe für unbemittelte Familien anstellte. Hoffen wir, dass diese nötige Einrichtung möglichst vielen Familien zugute komme. Auf das Weihnachtsfest hin durften wir einem Angestellten, der über 11 Jahre bei seinem Meister gearbeitet hat, das Diplom für seine treuen Dienste überreichen.

Der Jahresbericht und die Jahresrechnung, die mit einem kleinen Aktivsaldo abschliesst, wurden genehmigt. An Stelle unserer früheren Aktuarin, Frau Dir. Meier, trat Frau Baldinger-Höchli als 5. Mitglied in den Vorstand ein. Darauf begannen die Verhandlungen über das Traktandum «Verwertung des Brockenstubenvermögens». Der Reinertrag der Brockenstube, der in wenigen Jahren zu 2600 Fr. anwuchs, war ursprünglich als Kindergartenfonds bestimmt gewesen. Da nun unterdessen vom kath. Arbeiterinnenverein ein Kindergarten eingerichtet worden war, sollte dem Fonds ein anderer Zweck bestimmt werden. Die Verwalterin der Brockenstube, Frau Dr. Moor, brachte den Vorschlag, einen Kinderspielplatz mit einigen wenigen Spiel- und Turn-

geräten einzurichten, um so unserer Jugend einen eigenen Tummelplatz zu geben. Die Versammlung konnte sich nicht für diesen Gedanken erwärmen, da in unserer kleinen Ortschaft die Notwendigkeit eines solchen Spielplatzes nicht sehr dringend ist. Sie stimmte nach einigen Beratungen dem Vorschlag des Vorstandes zu. Dieser beantragte der Generalversammlung, das Vermögen der Brockenstube als « Fonds für hauswirtschaftliche Kurse » zu bestimmen. In absehbarer Zeit wird der Verein ein geräumiges Lokal mieten können, mit Kamin-, Wasser- und Elektrizitätsanschluss. Dieser Raum wird durch die entsprechende Einrichtung zum Vereinslokal hergerichtet werden, in dem Kochkurse und andere hauswirtschaftliche Kurse zu Nutz und Frommen unserer Frauen und Töchter abgehalten werden können. Fast einstimmig erteilte die Versammlung dem Vorstand den Auftrag, diesen guten Plan zu verwirklichen. Wir wollen hoffen, dass über unserm Unternehmen ein guter Stern strahlen wird. Am Schluss des geschäftlichen Teils teilte die Präsidentin den Anwesenden mit, dass auf das Jugendfest im Sommer 1927 der Frauenverein zusammen mit der « Liga zur Bekämpfung der Tuberkulose » eine Lotterie veranstalten werde. Wir hoffen und zählen auf das Interesse unserer Mitglieder für diese Veranstaltung, die an die materiellen Grundlagen unserer Wohlfahrtsbestrebungen beitragen soll.

Nach Erledigung der Traktanden durften wir die gefeierte Schriftstellerin Fräulein Nanny von Escher begrüßen, die zu einer Vorlesestunde zu uns gekommen war. Unsere hohen Erwartungen wurden restlos erfüllt. Aus dem reichen Quell ihrer Kunst, aus dem Schatz ihrer feinen und zuverlässigen Menschenkenntnis spendete uns die Dichterin erst die gewinnende Erzählung « Vorhöfe » und dann eine Reihe ihrer « Freundschaftsgedichte ». Ob sie nun vom Werden und Wachsen des jugendlichen Künstlers Johannes berichtete, ob sie uns vom Wesen und den Stufen der Freundschaft, von Trennung und wehem Erinnern ihre in Form und tiefer, ergreifender Empfindung vollkommenen Verse vortrug, sie fesselte ihre Zuhörerinnen durch die Vornehmheit und den Adel ihres Wesens, die trotz Würde und Hoheit nicht die strahlende Wärme ihres liebevollen Herzens zu verdecken vermögen.

Verdienter, herzlicher Beifall lohnte Nanny von Eschers künstlerische Gaben, die uns in liebster Erinnerung bleiben werden. Eine kurze Stunde des gemütlichen Zusammenseins schloss den Nachmittag, dessen Gesamteindruck ein überaus erfreulicher war.

E. Sch.

Die obligatorische Fortbildungsschule der weiblichen Jugend.

Von einer Krankenschwester.

In diesen Gedächtnistagen des grossen Menschenfreundes wird Pestalozzi die Grundidee so vieler Bestrebungen auf dem Gebiete der Jugenderziehung zugewiesen.

Er hat in seinem Volksbuche in der schlichten Frau Gertrud eine Frau und Mutter gezeichnet und damit den Beruf und das Wirken einer vorbildlichen Hausfrau verherrlicht.

Die obligatorische Fortbildungsschule möchte den Mädchen im nachschulpflichtigen Alter den Uebergang von der Schule zum praktischen Leben ver-

mitteln und dasselbe für seinen Beruf als Hausfrau und Mutter vorbereiten. Gemeinnützige Vereine fordern und erstreben schon lange das Obligatorium dieser Schule. In der Erkenntnis über die Wichtigkeit dieser Vorbildung sind zu Stadt und Land weibliche Fortbildungsschulen gegründet worden, doch nur die obligatorische Schule kann volkswirtschaftlichen Nutzen zeitigen; den heutigen Kursen bleiben diejenigen meistens fern, die der Belehrung am dringendsten bedürfen. Wohl sind schon verlockend schöne Lehrpläne für diese Schule geschrieben worden, fast zu reich und umfassend. Ob solche Pläne jemals verwirklicht werden können? Das Verlangen nach der obligatorischen Fortbildungsschule scheiterte bis jetzt an der Finanzierung. Streben wir vorerst nur nach einer Schule, die das Nötigste vorsieht. Das Obligatorium wird uns noch keine tüchtigen Hausfrauen schaffen, aber es wird der Schülerin die Wichtigkeit und die Bedeutung, die der Arbeit der Hausfrau zukommt, zeigen. Nehmen wir auf die sozialen Verhältnisse der Grosszahl der Töchter Rücksicht und führen wir nichts ein, das für ihren Stand nicht passt. Der Kochunterricht hat die Schülerin zur Besorgung der einfachsten Küche zu befähigen. Sie soll die richtige Verwendung unserer gebräuchlichsten wichtigen Nahrungsmittel und die Erhaltung der Nährwerte kennen lernen. Hier wie im Nähen können Ordnungssinn, Sparsamkeit und vor allem das Verantwortungsgefühl gefördert werden; bei diesen Arbeiten erkennt die Tochter die Wichtigkeit und Vielseitigkeit des leider noch so häufig unterschätzten Hausfrauenberufes. Die Nähkurse sollen aufbauen auf den vorausgegangenen Handarbeitsunterricht. Die Schülerinnen sollen im Denken und Schaffen so weit gefördert werden, dass sie einfachste Wäsche und Kleidungsstücke für den Hausgebrauch selbständig anfertigen und im Stand halten können. Es kann nicht Aufgabe der Schule sein, persönliche Bedürfnisse zu befriedigen. Alle Gegenstände müssen in Material, Form und Ausführung dem wirklichen Bedarf der Volksschichten, denen die Schülerinnen grösstenteils angehören, entsprechen. Praktische, gute und leichte Instandstellung der Gegenstände ist zu berücksichtigen. Es sind nur solche Kleidungsstücke anzufertigen, welche später von den Schülerinnen selbständig ausgeführt werden können. Reich garnierte Wäsche, Mäntel, Jaquette- und Sportkleider, die nur bei kleinster Schülerinnenzahl mit Hilfe einer Lehrerin ausgeführt werden können, gehören nicht in den Lehrplan einer vom Staate unterhaltenen Schule. Das sind Arbeiten für Fachschulen. Ueberdies bedeutet eine solche Ausnutzung der Schule eine schwere Schädigung der im freien Berufe stehenden Schneiderin. Werden in einer Volksschule solche Kurse eingerichtet, so haben sie nur Berechtigung, wenn sie sich ohne wesentlichen Staatsbeitrag, durch Kursgelder selbst erhalten. Noch vielmehr gilt dies für Kurse in den sogenannten Kunsthandarbeiten. Gerne wollen wir zugeben, dass die Zulassung von Kunst- oder Luxusarbeiten in bescheidenen Grenzen nicht zu verwerfen ist; es nimmt ja unsere Handarbeitsschule mit Recht immer mehr Bedacht auf Weckung des guten Geschmacks durch bescheidene Ausschmückung. Eigentliche Luxusarbeiten sollen nicht auf Staatskosten ausgeführt werden. Ist es von volkswirtschaftlicher Bedeutung, wenn Töchter, die über die nötige Zeit und die Mittel verfügen, sich in der Schule die Ideen für ihre Weihnachtsarbeiten holen, wenn sie gestickte Decken, Teewärmer, Kissen und Wappenstickereien zur Ausschmückung ihres Heimes in solchen Stunden anfertigen? Es wäre interessant, zu berechnen, wie hoch

den Staat solche Künste zu stehen kommen, und dabei schädigt die Schule die sicherlich nicht auf Rosen gebettete Stickerin und Kunstgewerblerin ganz empfindlich.

Bemühend ist es, wenn der Staat zu Luxus die Mittel aufbringt, für die weibliche obligatorische Fortbildungsschule die Kosten scheut.

Möchten einsichtige Männer und Frauen darauf hinwirken, dass das Eidgenössische Volkswirtschaftsdepartement in erster Linie das Notwendigste unterstützt und fördert. Das wäre auch im Sinne Pestalozzis gehandelt.

B. B., Zürich.

Der Einfluss der kritischen Jahre auf das Seelenleben der Frau.

Von Dr. W. Morgenthaler, Bern.

I.

Als kritische Jahre, Rückbildungsalter, Klimakterium, Menspansse, Involution, gefährliches Alter, wird diejenige Zeit bezeichnet, während der die regelmässige monatliche Periodizität allmählich schwächer wird, um nach kürzerer oder längerer Zeit ganz aufzuhören. Dieses kritische Alter liegt für die Frau der mitteleuropäischen Länder ungefähr zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr, kann aber unter Umständen auch früher beginnen oder später aufhören. Das Rückbildungsalter wurde bis vor kurzem ausschliesslich, und auch heute noch, vorwiegend aufgefasst als eine organische körperliche Veränderung, die verursacht werde allein durch die Veränderungen der weiblichen Sexualorgane. Die *seelischen* Erscheinungen des Rückbildungsalters wurden höchstens als Folgen, oft aber auch einfach als zufällige Nebenerscheinungen angesehen. Dass diese Auffassung eine einseitige ist, und dass seelische und Kultureinflüsse eine viel grössere Rolle spielen als vielfach angenommen wird, beweisen neben vielem anderem vor allem zwei Umstände:

1. Bei den Frauen der Naturvölker haben wir von einem bestimmten Alter an ebenfalls ein Zurückgehen und Aufhören der menstrualen Blutungen, wobei aber von der grossen Zahl von körperlichen oder seelischen Störungen nichts oder fast nichts zu finden ist.

2. Und anderseits haben wir bei den Kulturvölkern auch ein Rückbildungsalter des Mannes, dem in den letzten Jahren immer mehr Berücksichtigung geschenkt wird und über das bereits eine grosse Literatur besteht. Dieses sogenannte männliche Klimakterium zeigt eine Reihe ganz ähnlicher körperlicher und seelischer Erscheinungen, wie das der Frau, und kann ebenfalls alle Uebergänge zeigen von Beschwerden leichtester Art bis zu schwersten Zusammenbrüchen.

Um den Erscheinungen des Rückbildungsalters gerecht zu werden, dürfen wir sie absolut nicht in der meist noch üblichen Art einfach als Störungen und Beschwerden betrachten, sondern wir müssen die Gesamtheit der Erscheinungen zu fassen suchen, und zwar die Gesamtheit in zweifacher Beziehung, nämlich:

1. Die Gesamtheit der in dieser Lebensperiode vorhandenen gesunden und krankhaften körperlichen und seelischen Lebensäusserungen, und

2. auch die Gesamtheit oder doch die wichtigsten Grundzüge der Erscheinungen der vorausgehenden Lebensabschnitte. Zu diesem Zwecke wollen wir versuchen, das Rückbildungsalter im Zusammenhang mit der ganzen Lebenslinie zu betrachten: Wenn wir die Gesamtheit der körperlichen und seelischen Funktionen, die gesamte Lebensenergie, die Leistungsfähigkeit, die Vitalität usw., in regelmässigen Abständen von der Geburt das ganze Leben hindurch bis zum Tode exakt messen und graphisch darstellen könnten (wie wir dies etwa bei einer bestimmten körperlichen Arbeit zu tun pflegen), so würden wir eine Kurve, eben die Lebenslinie, erhalten, die wir schematisch darstellen könnten.

Bei den meisten Menschen können wir an der Lebenslinie eine Anzahl ganz bestimmter Abschnitte feststellen. Es sind das:

I. Die Kindheit, die wir von der Geburt bis etwa zum 12. Jahr annehmen wollen. In dieser Zeit, d. h. schon in den ersten 3—4 Lebensjahren, werden die grossen seelischen Grundlinien gezogen und Grundreaktionen festgelegt, die später nicht mehr völlig umzuändern sind.

II. Das Entwicklungsalter oder die Pubertät vom 12. bis zum 20. Lebensjahr. In diesem Alter baut sich das Körperliche und dann auch das Seelische um von demjenigen des Kindes zu dem des Erwachsenen. Wenn irgendwann, so können in diesem Alter gewisse schiefe Einstellungen zum Leben noch korrigiert und ausgeglichen werden. Das Entwicklungsalter ist aber andererseits auch ein gefährliches, kritisches Alter, indem hier nicht selten bleibende Konflikte, ja Keime zu schweren Zusammenbrüchen gesetzt werden können.

III. Das postpubertäre Alter vom 20. zum 30. Jahr, das Alter der Nachentwicklung, in dem sich der umgestaltete Organismus festigt, und in dem die Individualität sich herausbildet. Gewisse in der Kindheit oder im Entwicklungsalter gesetzte Konflikte kommen oft erst in diesem Nachentwicklungsalter zum richtigen Ausbruch. Als Sturm- und Drangperiode macht sie sich oft im guten oder im schlimmen Sinn besonders bemerkbar.

IV. Als Lebenshöhe wollen wir die nachfolgende Zeit, etwa vom 30. bis zum 45. Lebensjahr bezeichnen. In diesem Lebensabschnitt ist aus den vorherigen Zeiten der Schwung oder wenigstens die Elastizität erhalten geblieben, währenddem die grössere Erfahrung, das Darüberstehen und die Sachlichkeit immer mehr hervortreten. Durch Kombination dieser beiden Gruppen von Eigenschaften kommen in dieser Lebensperiode meistens Höchstleistungen zustande.

V. Die folgende Periode nun, die wir etwa vom 45. bis zum 55. Lebensjahr annehmen wollen, ist die Zeit des Rückbildungsalters.

VI. An diese Zeit schliesst sich vom 55. bis etwa zum 70. Jahr die Periode des Alters, sei es mehr des rüstigen, sei es mehr des gesetzten Alters, an. In dieser Zeit tritt nach den oft neu aufgelebten Kämpfen im unmittelbar vorhergehenden Zeitabschnitt eine Beruhigung und Abklärung ein. Es gibt Naturen, bei denen schon in dieser Zeit ein ausgesprochenes Nachlassen der Kräfte stattfindet; bei vielen andern allerdings kommen erst in dieser Zeit gewisse positive Eigenschaften des Verstandes oder des Gemütes (z. B. Erfahrung, Ueberblick, Gerechtigkeit, Objektivität, kurz Abklärung usw.) voll zur Geltung.

VII. Und endlich haben wir daran anschliessend die letzte Lebensperiode, die Zeit des Greisentums oder das Senium mit fortschreitender Abnahme der Körperkräfte und der seelischen Spannkraft.

Es sei aber ausdrücklich betont, dass dieser Versuch einer Darstellung der Lebenslinie ganz nur als methodisches Hilfsmittel betrachtet werden muss. Die Lebenslinie verläuft bei jedem Menschen anders, wobei sehr grosse Abweichungen von unserm Schema zustandekommen, sei es in der zeitlichen Verschiebung der einzelnen Lebensabschnitte nach vorn oder nach hinten, sei es in der Stärke der gesamten Lebensenergie, die im einzelnen Lebensabschnitt in Erscheinung tritt. Während wir beim einen einen viel flacheren Anstieg mit späterer Kuppe haben, folgt bei einem zweiten auf ein rasches Ansteigen zu erheblicher Höhe ein ebenso rasches Wiederabfallen, beim dritten nach raschem Anstieg ein langdauerndes Auf und Ab, usw.

Wir wollen uns hier nun also mit dem fünften Lebensabschnitt, dem Rückbildungsalter, beschäftigen. In diesem Alter haben wir eine ganze Reihe von charakteristischen Erscheinungen, die bei den verschiedenen Menschen auch wieder ungemein verschieden sind, und die wir unmöglich auch nur einigermaßen vollständig aufzählen können. Zu bemerken ist vorerst, dass die Rückbildung bei vielen Frauen recht ruhig verläuft. Die Vorbedingungen zu einem solchen ruhigen Verlauf liegen zum Teil in der Persönlichkeit selber, zum Teil in äussern Einflüssen. Einige der wichtigsten von diesen Vorbedingungen sind: Eine schon in der Anlage vorhandene harmonische Ausgeglichenheit auf körperlichem und seelischem Gebiet, eine nicht zu starke Ansprechbarkeit, eine gute Anpassungsfähigkeit, eine nicht zu starke Triebhaftigkeit, eine in den früheren Lebensabschnitten liegende Zeit, in der das Triebhafte auf irgendeine Weise richtigen Abfluss fand und befriedigt wurde und das Fehlen von aussergewöhnlichen Schicksalsschlägen. Naturen, bei denen alle diese Hauptbedingungen auch nur einigermaßen erfüllt sind, sind natürlich in der Minderzahl. In den meisten Fällen treten kleinere oder grössere Erscheinungen auf, die für gewöhnlich als « Beschwerden » bezeichnet werden. Die Bewertung dieser Beschwerden und die Einstellung der Frau zu ihnen, ist eine ungemein verschiedene. Bei vielen können auch verhältnismässig starke Beschwerden einfach ignoriert werden. Bei andern werden sie als notwendige Uebel passiv angenommen. Dritte wieder bekämpfen sie, sei es in vernünftiger Weise, sei es, indem sie ihre Aufmerksamkeit einseitig einem einzelnen Symptom oder einem einzelnen Mittel zuwenden, sei es, dass ihnen schon verhältnismässig geringe Beschwerden als schwere Krankheiten vorkommen. Es bleibt nun aber, allerdings in verhältnismässig wenig Fällen, nicht bei einfachen Beschwerden, sondern es kann ausnahmsweise auch einmal zu schwereren Krisen, vorübergehenden Zusammenbrüchen, ja eigentlichen Geisteskrankheiten kommen.

Die hauptsächlichsten Erscheinungen auf körperlichem Gebiete bestehen, wie schon bemerkt, im Seltener- und Unregelmässigerwerden der Blutungen. Aber nicht nur die Blutzirkulation der Unterleibsorgane erfährt eine Veränderung, sondern das ganze Blutgefäßsystem überhaupt. Und zwar handelt es sich hier in erster Linie nicht um organische, sondern um funktionelle Störungen, d. h. um Unregelmässigkeiten in der gleichmässigen Regulierung und harmonischen Abstimmung der einzelnen Gefässgebiete aufeinander. Eine der häufigsten Erscheinungen dieses Gefässnervenkomplexes sind die Blutwallungen. Es

ist das ein plötzliches Rot- und Heisswerden des Kopfes, hin und wieder gefolgt von Erblässung. Solche Blutwallungen können entweder nur auf äussere oder innere Anlässe hin auftreten, z. B. auf stärkere Bewegungen, körperliche Anstrengungen, Nahrungsaufnahme, Darmentleerung, geistige Anstrengung, leichtere und stärkere Aufregung usw., oder aber sie entstehen auch ohne solche Anlässe, oft periodisch (halbstündlich oder stündlich) über den ganzen Tag verteilt, oft gehäuft zu bestimmten Tageszeiten, seltener auch des Nachts, wo sie die Patientin sogar aus dem Schlafe aufwecken können. Begleiterscheinungen dieser Blutwallungen sind dann Schweissausbrüche, Herzklopfen oder Herzkrämpfe, Schwindelerscheinungen, Augenflimmern, Ohrensausen, Kopfschmerzen, Beschleunigung, Verlangsamung oder Unregelmässigkeiten des Pulses, Erhöhung des Blutdrucks, Ohnmachten usw. Durch Gefässkrämpfe in bestimmten, umschriebenen Gebieten, z. B. an Armen und Beinen oder auch nur an einzelnen Fingern, kann Taubheit, Kribbeln, Empfindungen des Eingeschlafenseins, Kälteempfindungen, Schmerzen, oder anderseits durch umschriebene Erweiterungen der Blutgefässe, Blutüberfüllungen (sogen. Stauungen), Neigung zu Blutungen in die Haut und in die Schleimhäute, Anschwellungen usw. entstehen.

Neben den direkten Erscheinungen des Nervenapparates haben wir dann alle möglichen Unregelmässigkeiten in den Allgemeinfunktionen, z. B. Störungen im Kalkhaushalt, in der Tätigkeit der Schilddrüse (basedow-ähnliche oder myxödematöse Erscheinungen), Zuckerausscheidungen, Anomalien der Blutzusammensetzung, mangelhafte Regulierung der blutbereitenden Organe usw. Etwas vom Häufigsten sind auch Beeinträchtigung des Stoffwechsels, die sich am Magendarmkanal direkt als Appetitlosigkeit, Erbrechen, Magenbeschwerden und Diarrhöen oder Verstopfungen zeigen kann, oder aber beim Stoffwechsel im engern Sinn als Abmagerung oder besonders als die charakteristischen Fettansätze.

Am Schlusse dieser ganz unvollständigen Aufzählung der körperlichen Erscheinungen noch ein Wort über die bereits erwähnten Schmerzen, die eine Mittelstellung zwischen den körperlichen und den seelischen Erscheinungen einnehmen: Die Schmerzen jeder Art und jeder Stärke in den verschiedensten Körperteilen sind es ja, die die Frau in den meisten Fällen zum Arzt führen. Wir finden da die ganze Skala von unbestimmten rheumatismus- und neuralgieartigen, bald da, bald dort auftauchenden oder über grosse Körpergebiete fast gleichmässig verteilten ziehenden, stechenden oder prickelnden Sensationen bis zu den fürchterlichsten Attacken von halbseitigem Kopfschmerz mit Augenflimmern und Erbrechen, hie und da sogar mit Benommenheit, die die Frau zur Verzweiflung bringen können.

Wie kommt es nun, dass alle diese und noch viele andere, scheinbar so verschiedenartigen und in den verschiedensten Teilen des Körpers gelegenen Störungen durch einen einfachen Ausfall einer einzelnen Funktion entstehen können? Dies kommt daher, dass der Körper eine fein regulierte und ausbalancierte Maschine ist, bei der die einzelnen Teile und Funktionen in ausgesprochener Weise aufeinander abgestimmt und voneinander abhängig sind. Wird eine Funktion stärker oder schwächer, so wird das Gleichgewicht des ganzen Organismus sofort gestört. Dabei treten aber sofort wieder regulierende Kräfte auf, die in den meisten Fällen das Gleichgewicht rasch wieder herstellen können.

In unserem Falle müssen wir auseinanderhalten die Wirkungen der Keimdrüsenfunktion im engern Sinn: Reifung und Ausstossung des Eies und Menstruation, und die allgemeinen Wirkungen der Keimdrüsenfunktion auf den Körper und auf das Seelische. Diese Allgemeinwirkungen gehen vor sich einerseits auf verschiedenartigen nervösen Bahnen und anderseits durch das Blut, wahrscheinlich auf chemischem Wege, als sogen. innere Sekretion. Die Keimdrüse (d. h. bei der Frau der Eierstock) stösst eben nicht nur das Ei nach aussen ab, er sondert auch Stoffe ins Blut ab, die für den Aufbau des Körpers und die Regulierung der Funktionen von höchster Bedeutung sind.

Kompliziert wird nun das Problem erst noch dadurch, dass eine Reihe von andern Drüsen mit innerer Sekretion, teils im gleichen Sinne wie die Keimdrüse, teils aber in entgegengesetztem Sinne wirken, und dass diese Drüsen sich nicht nur gegenseitig anregen oder hemmen, sondern dass ihre Funktionen auch von den verschiedensten Zentren des Nervensystems aus beeinflusst, reguliert und verändert werden, und dass anderseits wieder diese verschiedenen Drüsenstoffe auf das Nervensystem reizend oder hemmend einwirken können. Ein ganz ähnliches kompliziertes Spiel und Gegenspiel, wie auf körperlichem Gebiet, haben wir dann, wie wir sehen werden, auf dem Gebiete des Seelischen einerseits und anderseits wieder zwischen dem Seelischen und dem Körperlichen.

Wir hätten also, um noch einmal kurz zusammenzufassen, zwei Drüsengruppen mit innerer Sekretion, von denen die eine im Sinne der Keimdrüsen wirkt, die andere ihnen entgegen. In der Keimdrüsengruppe, die wir als sexuelle bezeichnen können, haben wir neben den Keimdrüsen vor allem eine kleine Drüse im Gehirn, die sogen. Zirbeldrüse. Bei den Gegenspielern, die als antisexuelle Gruppe bezeichnet werden kann, sind besonders zu nennen die Schilddrüse, die Nebenschilddrüsen, die Nebennieren und die Drüse des Hirnanhanges.

In dem von diesen Drüsengruppen beeinflussten und sie wieder beeinflussenden Nervensystem, haben wir wieder verschiedene Zentren und verschiedenartige Systeme, die sich z. T. ergänzen, und z. T. das Gegengewicht halten. Es sind das einerseits die Zentren des Rückenmarks und gewisse Zentren des Grosshirns (die sogen. trophischen Regulierungszentren). Und anderseits haben wir die gerade in unserem Falle ungemein wichtigen Einflüsse des sogen. vegetativen Nervensystems, bei dem wieder zwei sich gegenseitig die Wage haltende Wirkungen unterschieden werden müssen, nämlich diejenige des Sympathicus (des vor der Wirbelsäule im Körperinnern verlaufenden sogen. Grenzstranges mit seinen reichen Nervenplexen) und des sogen. parasympathischen oder vagischen Systems.

II.

Und damit kommen wir nun endlich zu den *seelischen* Erscheinungen im engern Sinn. Wenn Sie sich im Anfang vielleicht gefragt haben, warum wir nicht sogleich auf die seelischen Erscheinungen übergegangen sind, sondern uns erst mit den körperlichen Grundlagen beschäftigt haben, so werden Sie schon jetzt, und mehr noch am Schlusse sehen, wie ungemein wichtig es ist, diese so komplizierten Einflüsse nicht nur von einer Seite zu betrachten. Bei der Bewertung der klimakterischen Störungen findet man oft eine einseitig

körperliche Auffassung und Behandlung auch von Konflikten, die im Psychischen oder in der Umgebung gelegen sind und anderseits eine ebenso einseitige psychologische Einstellung, die Launenhaftigkeit, oder Charakterfehler der Patientin oder die Verständnislosigkeit der Umgebung verantwortlich macht für ein Leiden, das körperlich bedingt ist und das unter Umständen durch richtige Behandlung der körperlichen Grundlage behoben oder doch erträglich gemacht werden kann.

An die Spitze des zweiten Teils unserer Ausführungen müssen wir den wichtigen Satz stellen, dass *alle körperlichen Beschwerden des Klimakteriums, ja sogar ein grosser Teil der eigentlichen körperlichen Veränderungen auch durch rein seelische Einflüsse zustandekommen können*. Dieser Einfluss des Seelischen auf das Körperliche bedient sich eines ganz bestimmten eigenartigen Mechanismus, nämlich der sogen. *Konversion*. Konversion nennen wir eine Umsetzung von seelischen Konflikten in körperliche Erscheinungen, sozusagen einen Abfluss von seelischen Spannungen in den Körper, und zwar geht dieser Abfluss nach der Richtung des geringsten Widerstandes: Wo im Körper irgendeine schwache Stelle ist, können seelische Einflüsse (eine momentan bestehende Depression, Minderwertigkeitsgefühle, Spannungszustände aller Art) sich daran heften, die körperlichen Erscheinungen fixieren, sie verstärken und sie zu eigentlichen Krankheiten ausbauen.

Ein Beispiel möge dies erläutern: Vor einigen Tagen kommt eine etwas über vierzigjährige Frau in die Sprechstunde mit heftigen Rückenschmerzen, ganz besonders in der Nacken- und Kreuzgegend mit Spannungserscheinungen, Steifigkeit usw. Die Untersuchung ergab, dass die Erscheinungen kurze Zeit vorher ziemlich plötzlich aufgetreten waren und rasch an Heftigkeit zugenommen hatten. Für irgendeine körperliche Grundlage waren keine Anhaltspunkte zu finden. Wohl aber ergab sich folgende seelisch bedingte Entstehungsart: Die stark erblich belastete Frau war wohl von jeher einerseits leicht erregbar und empfindlich (sensitiv) gewesen, hatte aber in der letzten Zeit Schicksalsschläge in der Familie tapfer überwunden. Wie sie nun wieder hätte zur Ruhe kommen können, begannen sie verschiedene körperliche Sensationen zu plagen, unter denen sie stärker litt als andere, und als sie selber früher gelitten hatte. Da sie von jeher etwas schwerblütig veranlagt war, fing sie sich an Gedanken zu machen und sich genau zu beobachten; immer mehr kamen ihr schwere Gedanken, ob sie nicht etwa auch schwer nerven- und geisteskrank werde wie gewisse Verwandte, und immer mehr kam es ihr vor, als sei sie nicht mehr wie früher. Durch Zugluft in der Eisenbahn zog sie sich dann eine leichte Erkältung zu mit Rheumatismus im Rücken. Auch dem musste sie gleich wieder grössere Bedeutung zumessen als sonst. Sie klagte ihre Beschwerden einer guten Freundin, die, statt sie zu beruhigen, die wenig vorsichtige Bemerkung machte, mit solchen Sachen fingen halt eben die Nervenkrankheiten meistens an. Dies gab der Patientin einen furchtbaren Schreck, den sie sich nicht merken liess, der aber umso tiefer in ihr frass. Die Angst wurde immer grösser; bald gesellte sich Schlaflosigkeit dazu; die leichten Schmerzen im Rücken aber wuchsen rasch zu unerträglich Heftigkeit an.

Wir sehen also hier deutlich einerseits eine gewisse Veranlagung des Nervensystems zu stärkeren Reaktionen, eine gewisse körperliche und seelische

Ueberempfindlichkeit von Jugend an, die für sich allein etwas sehr häufiges und harmloses ist; zweitens haben wir Erschütterungen in Form von Schicksalsschlägen; drittens die Erscheinungen des Rückbildungsalters, hier alle möglichen leichteren unbestimmten Beschwerden sowie die zunehmende innere Beunruhigung, die die seelischen Spannungen immer mehr anwachsen lassen, viertens die leichten körperlichen Störungen, in unserm Fall die rheumatischen Schmerzen, die den Spannungen die Richtung wiesen, und fünftens endlich das Trauma, hier die Bemerkung der Freundin, die den Funken zum Ueberpringen brachte.

An diesem Beispiel haben wir aber auch noch einige andere für das Klimakterium charakteristische seelische Erscheinungen konstatieren können. Es ist das erstens einmal die Sensibilisierung: Diese äussert sich auf den verschiedenen Gebieten recht verschieden. Schon das Empfindungsmässige kann stark, oft fast bis ins Unerträgliche gesteigert sein: Geräusche und Lärm kommt viel lauter und unangenehmer zum Bewusstsein; es kommt der Patientin vor, andere machten extra laut, übten zu wenig Rücksicht, oder es kommt ihr vor, die Raben krächzten lauter, die Sonne brenne unerträglich, die Blumen dufteten sinnverwirrend, usw. Neben den Sinnesorganen haben wir dann eine erleichterte Ansprechbarkeit, vor allem auf dem Gebiete des Gefühlslebens: Die vorher sanfte Frau wird reizbar, launenhaft, neigt zu Zornausbrüchen und kann ausserdem herrschsüchtig, oder mehr oder weniger stark egozentrisch werden. — Durch die starke Sensibilisierung einerseits und alle die körperlichen Reize und Missempfindungen anderseits, wachsen natürlich die Spannungen und die Gelegenheiten zu Konflikten rasch immer mehr an.

Eine weitere mit dem Rückbildungsalter zusammenhängende Erscheinung ist das Nachlassen gewisser Funktionen: Einerseits gewisse Arten von Hemmungen, und anderseits eine bestimmte Art von Spannkraft, das was wir Schwung, Elan nennen, erfährt eine deutliche Verminderung. Dieses Nachlassen kann sich äussern sowohl in einer Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit, einer Neigung zu stärkerer Ermüdbarkeit, als auch in Apathie und Interesselosigkeit oder in Depressionen bis zu eigentlichen tiefen Melancholien, und viertens endlich in einem Wegfall der Hemmungsfunktionen, die von leichteren Taktlosigkeiten alle Formen bis zu schweren Zügellosigkeiten annehmen können.

Eine Art Gegenstück zu den Hemmungslosen sind die Starren. Es sind das Leute, die schon anlagemässig in ihrem Wesen eine gewisse Starrheit, einen Mangel an Beeinflussbarkeit aufweisen. Sie gelten schon als Kinder für besonders konsequent, willensstark oder steckköpfig; auch die schon früh ausgesprochen logischen Naturen gehören hierher. Ihnen allen gemeinsam kann eben eine gewisse Art von Starre des seelischen Gefüges sein. Diese Leute können sehr Tüchtiges leisten, wenn alles in den gewohnten Bahnen, besonders wenn es nach ihrem Willen geht; sie können sich aber nur schwer den oft äusserst unsystematischen und unlogischen Realitäten des Lebens anpassen. Während des Entwicklungsalters haben sie noch gerade genug Elastizität, um sich, wenn oft auch mühsam, über Wasser zu halten und sich der neuen Lage anzupassen. In der Zeit zwischen dem 20. und dem 50. Jahr können sie sich oft mit eiserner Energie und Ausdauer durchsetzen und sich in der Familie oder im Beruf geachtete Stellungen schaffen. Wenn sie nun aber das Tempo müssi-

gen sollten, wenn die Kräfte abnehmen oder wenn sie es gut haben und ausruhen könnten, so zeigt es sich, dass sie die Maschine nicht mehr abstellen können, dass sie sich nicht mehr anpassen, umstimmen und auf ein ruhigeres Tempo einstellen können. So geht wohl die Energie in den gewohnten Bahnen weiter, findet aber die alten Ziele und Aufgaben nicht mehr (Notwendigkeit, Sorge für sich und die Familie, Erfolg usw.); die Energie staut sich daher und strahlt auf alle möglichen Nebenbahnen aus. Dadurch entstehen die verschiedensten nervösen Erscheinungen: Ruhelosigkeit und Aengstlichkeit, bis zu schweren Angstanfällen und lange sich hinziehenden Depressionszuständen.

Durch das Zunehmen der körperlichen und seelischen Spannungen einerseits und die Abnahme der Hemmungen andererseits kommt dann in vielen Fällen eine ganz charakteristische Kräfteverschiebung zustande, die zu einem Umbau der ganzen Persönlichkeit führen kann. In leichteren Fällen kann es zu ausgesprochener Unbefriedigtheit und kürzeren oder längeren inneren Kämpfen, in schwereren Fällen zu einer eigentlichen Umkehrung der ursprünglichen Persönlichkeit kommen. (Fortsetzung folgt.)

Ferien.

Wer jubelt nicht innerlich beim Klang dieses Wortes und schmiedet in Gedanken schon Pläne für die schöne, beglückende Freizeit und zählt Wochen und Tage, die ihn noch von derselben trennen! — Viele finden es wohl selbstverständlich, dass sie einmal im Jahre ausspannen, dem Alltagsjoch entinnen, einige Zeit ausruhen und ihren Neigungen leben dürfen, sei es nun während Wochen oder nur Tagen. Die wenigsten von ihnen bedenken, dass sie zu den Auserwählten gehören, dass es vielen ihrer Mitmenschen nicht vergönnt ist, Ferien zu geniessen.

Ihr Bevorzugten, denkt an die vielen Arbeiterfrauen, an eure Wasch- und Putzfrauen, die jahraus, jahrein dem Verdienst nachgehen müssen, sei es, dass das Einkommen des Mannes zu gering ist, sei es, dass sie als Witwen auf die Erwerbsarbeit angewiesen sind. Tagsüber werken sie auswärts, heimgekehrt müssen sie noch den eigenen Haushalt in Ordnung bringen, für die Kleider der Kinder sorgen, waschen, flicken usw. Die Morgen- und Abendstunden reichen gewöhnlich nicht aus, und der Sonntag muss grösstenteils noch für Hausarbeiten verwendet werden, so dass diese Frauen oft keine freie Stunde ihr eigen nennen. Wie sehr wären ihnen Ferien zu gönnen! Doch dazu langt es nicht. — Darum richte ich an alle diejenigen, die sich eine Ferienreise gönnen dürfen, die herzliche Bitte: Gedenket der armen Frauen, die sich keine Erholung leisten können. Sie sind unendlich dankbar für ein paar Tage des Ausruhens und gehen freudig und neu gestärkt wieder an die Arbeit, wenn ihnen ein Ausspannen ermöglicht wird. *Unterstützt die Zürcher Ferienhilfe!* Sie hat sich das Ziel gesetzt, armen Frauen Ferien zu verschaffen und ihnen Plätze zu vermitteln, wo sie sich erholen können.

Jede, auch die kleinste Spende für das Werk ist willkommen. Einzahlungen erfolgen an « Zürcher Ferienhilfe », Postcheckkonto VIII 6199. A.W.-N.

„SAFFA“

Aufruf zur Beteiligung an der 1. Schweizerischen Ausstellung für Frauenarbeit.

Im Jahre 1928 wird in Bern vom 26. August bis 30. September die *1. Schweizerische Ausstellung für Frauenarbeit stattfinden*. Dort soll die Schweizerin, die Hausfrau wie die Berufsfrau, der Öffentlichkeit zum ersten Male in zusammenhängender grosser Schau zeigen, welcher Art die Arbeit ist, die sie jahraus, jahrein in der Familie, in der Erziehung, im Beruf und in sozialer Hinsicht leistet, welches ihre Ausbildung, ihre Stellung und ihre Erfolge bis jetzt waren und welches ihre Ziele und Hoffnungen für die Zukunft sind. Durch die Ausstellung soll die Schweizerfrau neue Arbeitsweisen kennen lernen, die bestimmt sind, ihr das Schaffen zu erleichtern und ihre Leistungen zu steigern.

Darum ergeht an alle Kreise zu Stadt und Land, Hausfrauen und Bäuerinnen, Arbeiterinnen und Gewerblerinnen, an die Lehrerinnen, Kindergärtnerinnen, Krankenschwestern, die Frauen im Handel und in den freien Berufen, die Aufforderung, sich an der Ausstellung zu beteiligen, sei es einzeln, sei es kollektiv, durch ihre Berufsverbände und Frauenvereinigungen.

Unsere Aufforderung ergeht auch an die Behörden, dass sie in Würdigung der volkswirtschaftlichen Bedeutung des Unternehmens auf Gebieten wie Schule, Fürsorge, Lehrlingswesen usw. hilfreiche Hand bieten möchten, damit das Bild ein vollständiges werde.

Ebenso gilt unser Ruf den Fabrikanten und Kaufleuten, deren Produkte ganz oder teilweise von Frauen hergestellt werden oder wichtige Hilfsmittel für die Arbeit der Frau in Haus und Beruf sind. Hiezu gehören auch alle jene Neuerungen der Technik, die im modernen Haushalt und Geschäftsbetrieb unentbehrlich sein sollten.

Die Beratung der *Interessenten*, der *Versand der Anmeldeformulare und Reglemente* geschieht für *Privatpersonen und kantonal begrenzte Institutionen und Verbände* durch die in jedem Kanton eingesetzte *Kantonalkommission*, an die auch die Anmeldungen zu richten sind.

Schweizerische Verbände und Korporationen wenden sich direkt an das *Ausstellungssekretariat in Bern*, Zeughausgasse 31.

Der Schluss der Anmeldefrist ist auf

1. Mai 1927

festgesetzt.

Möge unser Aufruf in weiten Kreisen das Interesse für unser Unternehmen wachrufen und ihm Freunde und Mitarbeiter werben in allen Teilen des Schweizerlandes.

Die Präsidentin : **S. Glättli-Graf.**

Die Aktuarin : **A. Niquille.**

Für das Organisationskomitee :

Die Präsidentin : **R. Neuenschwander.**

Die Generalkommissarin : **A. Martin.**

* * *

Plakat-Wettbewerb.

Die grosse Ausstellungskommission eröffnet einen Wettbewerb für das *Ausstellungsplakat* unter den Künstlerinnen schweizerischer Nationalität, und unter solchen, die seit mindestens 3 Jahren ihren Wohnsitz in der Schweiz haben, unter folgenden *Bedingungen* :

Die Entwürfe sind in Weltformat, Grösse 90×128 cm in zwei Farben druckfertig auszuführen und sollen in knapper, markanter Weise den Gedanken der Ausstellung zum Ausdruck bringen; es ist vorgesehen, dass sie zugleich auch für die andern Drucksachen wie *Tramplakat*, *Katalogumschlag*, *Postkarte* und *Ausstellungsmarke-Vignette* (event. auch für eine Plakette und Medaille) verwendet werden. Diejenigen Entwürfe erhalten den Vorzug, die künstlerische Auffassung mit allgemein verständlicher Darstellung vereinigen.

Auf dem Entwurf ist folgender *Text* anzubringen :

1. Schweizer. Ausstellung für Frauenarbeit in Bern,

26. August bis 30. September 1928.

Für die Prämiiierung der drei besten Entwürfe stehen Fr. 600 zur Verfügung, die unter allen Umständen ausgerichtet werden. Die Verteilung der Preise geschieht nach dem Ermessen der Jury.

Die Verfasserin des Entwurfes, welcher zur Ausführung kommt, hat die Uebertragung auf den Stein zu besorgen; sie erhält dafür ein Honorar von Fr. 250.

Die Jury behält sich das Recht vor, weitere Entwürfe zu Fr. 100 anzukaufen.

Sie besteht aus folgenden Mitgliedern :

Herr *Kunstmaler Ed. Linck*, Bern,
Herr *Dir. Rob. Greuter*, Gewerbeschule, Bern,
Frau *Arp-Täuber*, Zürich (Schweizer. Werkbund),
Mme. *Jeanne Perrochet*, La Chaux-de-Fonds (Oeuvre),
Frl. *Maria La Roche*, Basel (Ges. Schweizer. Malerinnen und Bildhauerinnen),
Frl. *Dr. A. L. Grütter*, Präsidentin der Propagandakommission, Bern,
Mme. *Gustave Hentsch*, Genf,
Frau *J. Burckhardt-Matzinger*, Basel.

Ueber Annahme und Verwendung der Entwürfe entscheidet endgültig das Bureau der Ausstellungskommission in Verbindung mit dem Organisationskomitee. Ein von der einfachen Mehrheit des Preisgerichts abgelehnter Entwurf darf nicht verwendet werden.

Jede Künstlerin ist berechtigt, zwei bis drei Entwürfe einzureichen. Diese sind mit einem Motto versehen bis spätestens

1. Mai 1927

frankiert an Frau *J. Burckhardt-Matzinger*, Basel, *Feierabendstrasse 10*, einzusenden, wohin auch alle Korrespondenzen zu richten sind.

Ein verschlossenes, ebenfalls mit dem Motto versehenes Kuvert soll den Namen und die Adresse der Verfasserin enthalten.

Die Eröffnung der Briefumschläge erfolgt durch die Unterzeichneten, nachdem die Prämiierung durch die Jury erfolgt ist.

Sämtliche eingegangenen Entwürfe werden in Bern öffentlich ausgestellt.

Für die grosse Ausstellungskommission,
die Subkommission für die Wettbewerbe:

Frau J. Burckhardt-Matzinger, Basel,

Frau S. Glättli-Graf, Zürich,

Mlle. E. Gourd, Pregny/Genève.

Vom Büchertisch.

Heinrich Pestalozzi. Ein Gedenkbuch, von *Ernst Aepli*, Orell Füssli Verlag, Zürich, Leipzig, Berlin (Alleinvertrieb « Pro Juventute », Zentralsekretariat, Zürich). Preis Fr. 3.50.

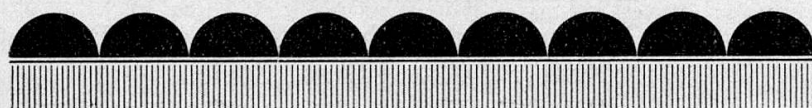
Die Pestalozzigedenkfeier hat eine grosse Zahl guter Bücher zu Tage gefördert, die sich mit dem Lebenslauf und dem Geisteswerk des grossen Schulreformators und Menschenfreundes befassen. Als eine vorzügliche Darstellung des Lebensganges und der Wesensart Pestalozzis erweist sich das vorliegende Buch, das entstanden ist auf Anregung des schweizerischen Aktionskomitees für die Pestalozzifeier und unter Mitwirkung der Stiftung « Pro Juventute », sowie durch das Entgegenkommen des Pestalozzianums in Zürich und des Verlags des Artistischen Instituts Orell Füssli in Zürich. So ist es gelungen, ein schmuckes, gediegen illustriertes Werk zu schaffen, das zu einem bescheidenen Preise für jedermann erschwinglich ist. Ein angemessener Teil des erzielten Reingewinnes wird vom schweizerischen Aktionskomitee verwendet im Sinne der Ziele, die es sich in der Förderung der Jugendhilfe und Bildungsbestrebungen gesetzt hat. Der Rest des Gewinnes fällt « Pro Juventute » zu, deren Ziele ganz im Sinne Pestalozzis liegen. Aber ganz abgesehen von diesen gemeinnützigen Zwecken empfiehlt sich die Schrift durch sich selbst. Dr. Ernst Aepli, Gymnasiallehrer in Zürich, hat es verstanden, in populärer, wirklich ansprechender Weise das Lebensbild des Gefeierten zu gestalten, den Dornenweg eines Idealisten zu schildern, der in seinem praktischen Wirken überall auf Hindernisse stiess und durch das Scheitern seiner teuersten Unternehmungen immer wieder in tiefste Kummernis geriet. Aber aus allem Traurigen und Tragischen seines Erdenwallens leuchtet der helle Stern eines treuen, liebevollen Herzens, edelster, menschenfreundlicher Gesinnung und eines rastlosen, nie von seiner klar erkannten Aufgabe zurückschreckenden Geistes. So wird uns Pestalozzi vom Verfasser geschildert. Der Stoff ist weislich ausgewählt, die Darstellung fliessend und von grosser Wärme getragen. Gleich anziehend ist auch die Auswahl der Bilder. Kaum wird sich eine Publikation finden, die bei so mässigem Preise so Reichhaltiges und Vollwertiges bietet.

W. M.

Glück und Gesundheit

wünscht sich Jeder. Trinken Sie regelmäßig zum Frühstück Rathreiners Kneipp Malzkaffee; er ist gesund für Kinder, wie für Erwachsene. Dabei machen Sie Ersparnisse

Das Glück in der Kaffeetasse.



Die Wahl eines gewerblichen Berufes

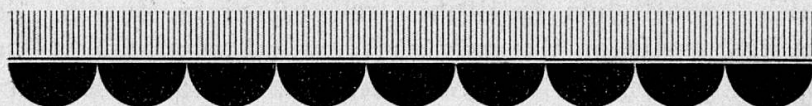
Die Berufsmahl unserer Mädchen

Wegleitung für Eltern, Schul- u. Waisenbehörden

Beide Schriften sind herausgegeben von der Kommission für
Lehrlingswesen des Schweizer. Gewerbeverbandes

Einzelpreis 30 Cts. Partienweise, von 10 Exemplaren an, zu 15 Cts

Verlag der Buchdruckerei Bächler & Co., Bern.



Wir bitten

unsere werten Abonnenten, bei **Adressänderungen** jeweilen die vollständige **alte und neue** Adresse, sowie den **Titel** der **Zeitschrift** anzugeben. Sie helfen dadurch zur sichern Erledigung.

Die Expedition.

Flicken

Sie gerne? Wohl nicht! Dann verwenden Sie für alle Ihre Strickarbeiten nur ein gutes Garn, das aus schöner, starker Mako-Baumwolle hergestellt wird.

Lang-Garn

in den Nummern 5/2, 7/2, 7/3,
9/2 und 10/4, sowie

Nil-Garn

in den Nummern 20/8, 24/8,
30/6, 30/8, 30/10, 30/12, 40/8
und 50/8

wird Ihren Anforderungen entsprechen. Sie können dieses Garn in den meisten Merceriegeschäften kaufen, ev. geben wir gerne Bezugsquellen auf.

Lang & Cie., Reiden
Spinnerei / Strickgarnfabrik

Stickereien

geeignet für Kinderkleidli, sowie breite, bestickte Bandes für Unterröcke empfiehlt in aparten Dessins zu sehr billigen Preisen.

Alex. Sulser, Stickerei
Oberschan, St. Gallen

KLEIDERSTOFFE

Unsere Kollektion bietet Ihnen reichhaltige Auswahl in allen

NEUHEITEN

Bewährte Qualitäten. Fabrikpreise. Bei Ein-
sendung von Wollsachen

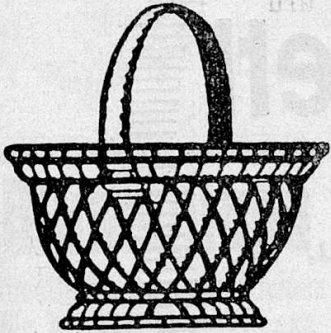
REDUZIERTER PREISE

Muster auf Verlangen sofort und franko.

Adrian Schild Tuchfabrik Bern

Die im Engeriedspital in Bern neu gegründete
**Schule zur Ausbildung von Laborantinnen
und medizinischen Gehilfinnen**

für Ärzte, Röntgen-Institute, Gesundheitsämter, bakteriolog. Laboratorien und dergl. nimmt auf 1. Mai nächsthin Schülerinnen auf. — Jahreskurse. — Mittelschulbildung erforderlich. — Mündliche Auskunft erteilt Herr Dr. med. von Ries, Universitäts-Dozent, Engeriedspital. Prospekte durch das Sekretariat, Ägertenstrasse 18, das auch Anmeldungen entgegennimmt. (Für diesen ersten Kurs können keine Schülerinnen mehr angenommen werden.)



Alle Sorten
PEDDIG-ROHR
liefert billigst
Friedrich Pabst
Korbwarenfabrik
Murgenthal

MEIN
KOCHFETT
IST

**NUSS-
GOLD**

Pension
Lutzel matt
Luzern

Sonnige, aussichtsreiche Lage.
Gute Küche. Heimelige Zimmer.
Schöner Garten.

Wenn Sie ein feines, haltbares Mandelgebäck
wünschen, dann probieren Sie den

Rosenstädter

Allein in der Konditorei W. Pfenninger (Fr. 5 Nachn.)
Rapperswil (St.G.) zu haben. — Auch als Geschenk sehr geeignet.

Das

Heim der Freundinnen junger Mädchen
Bundesplatz 3 **Luzern** 3 Bundesplatz

empfiehlt jungen Angestellten, Durchreisenden und stellesuchenden
Mädchen **Zimmer mit Pension** bei mässigen Preisen.
Anfragen zu richten an Frau Ing. Bäumlin, Hertensteinstr. 52.
——— Eröffnung 20. März 1927 ———

Mit bestem Erfolg verwenden wir

Ihren Sykos Feigenkaffee, schreibt
Frau R. in W. 5

Könnte nicht haushalten ohne

Sykos, schreibt Frau M. in V. 190

Der Kaffee bekommt eine sehr schöne Farbe

von Ihrem Sykos, schreibt
Frau H. in R. 176

So urteilen tausende von Schweizer-
Frauen über Virgo und

SYKOS

Ladenpreise: Sykos 0.50, Virgo 1.50
Fabrikation: NAGO Olten.

Inserate im „Zentralblatt“ haben grossen Erfolg

Astra- Speisefett

Das Ideal jeder Hausfrau,
die es einmal richtig
erprobt hat

Haushaltungsschule Lenzburg

des Schweizer. gemeinnützigen Frauenvereins

Beginn des nächsten

772

Koch- u. Haushaltungskurses

Anfang Mai

Dauer 6 Monate

Auskunft und Prospekte durch

Die Schulleitung.



Bestellungen von Fr. 10.—
an franko



*Einfach
herrlich*

ist „Schlärfers“ Spezialität
„ADOREES“

(Apartes Buttercreme-Güetzi)
Gediegene Versand-Packung
à frs. 2.60 franko durch

Confiserie Schlärfer Thun

Zwei Dutzend
Fr. 5.—

Schmerzende Füsse

benötigen weiches,
bequemes, oft auch

**extra breites
Schuhwerk**

Wir führen darin
grosses spezielles
Lager, auch in
eleganten Sachen.

Verlangen Sie Auswahl

Extra breiter, weicher
Frauensschuh à Fr. 22.-

A. Isell-Bleri

b. Bären

Langenthal

Tel. 214



Wir bitten die Leserinnen dringend,
bei Einkäufen usw. auf die Inserate
im „Zentralblatt“ Bezug zu nehmen.





Nahrungsmittelgeschäft zur „Diana“
Ludwig & Gaffner, Bern

Filiale in Spiez

Geflügel · Frische Fische · Wildbret
Meerkrebse · Konserven · Kolonial-
waren · Epicerie fine · Kaffeerösterei
Gewürzmühle

Prompter Versand nach auswärts · Tel. Bollw. 1591 · Telegr. Lodovico

Blumentage

Künstliche Ansteck-Blumen
für Wohltätigkeitszwecke

Muster zu Diensten

Paul Schaad, Kunstblumenfabrik
Weinfelden



Nussa auf Brot

aus dem **NUXO-WERK**
J. KLASI · RAPPERSWIL · S.G.

Nussa-Speisefett z. Brotaufstrich
ist in den meisten Reform- u. Le-
bensmittelgeschäften erhältlich

ORANIA -Fruchtsirup

das Gesundheitsgetränk
fürs ganze Jahr

Fabrikanten: W. u. G. Weisflog & Co., Altstetten-Zürich
(An ernsthafte Interessenten Gratis-Muster)



Pensionat und Haushaltungsschule
von **E. Egly-Steiner** P 2513 O

Locarno-Minusio

Kursbeginn: April u. Sept. — Prospekte u. Referenzen zur Verfügung

Haushaltungsschule — Ecole ménagère vaudoise

Chailly ob Lausanne

(vom Schweizer, gemeinnützigen Frauenverein gegründet)

Beginn der Kurse 1. Mai u. 1. November

Prospekt und Referenzen durch die Direktion



Wirklich saubere, schneeweisse

Bett-, Leib- u. Tischwäsche, Vorhänge usw.

erzielt man nur, wenn man der aus guter Seife berei-
teten Lauge einige Löffel des seit über 25 Jahren
bestbewährten Bleich- und Fleckenreinigungsmittels

ENKA

beigibt. Absolut unschädlich für die Gewebe. Private
beziehen ENKA in Spezereigeschäften, Drogerien usw.
Wäschereibetriebe jeder Art wollen sich wenden an den

Generalvertrieb: „**ESWA**“ Dreikönigstrasse 10, **Zürich**



Persil

das selbsttätige Waschmittel vernichtet alle **KRANKHEITS-KEIME** schon bei 30° Wasser-temperatur 0713g

HENKEL & Co. A.G., BASEL

Sprach- und Haushaltungsschule Yvonand am Neuenburgersee

Moderner Komfort, gute Erziehungsprinzipien. — Musik, Handelsfächer, Buchhaltung, Korrespondenz, Stenographie.
Referenzen und Prospekte durch die Direktion.

Haus Meienberg Jona b. Rapperswil am Zürichsee

Kuranstalt für weibliche Nervenleidende u. Erholungsbedürftige.

Besitzerinnen und Leiterinnen:
Dr. med. S. Stier. N. Hiller



Haushaltungsschule im Schloss Ralligen am Thunersee.

Beginn der Kurse: 15. April und 15. Juli.
Leitung: **Frl. M. Kistler.**
Prospekte franko.

Rheinfelden Soolbad Hotel Krone

Vorzügliche Heilerfolge bei Frauen- und Kinderkrankheiten, Herz- und Nervenleiden, Gicht und Rheumatismus, Blutarmut und Rekonvaleszenz
Pensionspreis von Fr. 11 an. Der Besitzer: **J. V. Dietschy.**

Risotto

fein vorpräpariert und zum Servieren fertig in einer Viertelstunde.

Verlangen Sie

Risotto, Marke NYL mit den 3 Aehren

— Ueberall erhältlich. —

Alleiniger Fabrikant:

J. Nyffeler-Langner, Solothurn.

Schwesternheim

des

Schweizer. Krankenpflegebundes

Davos-Platz

Sonnige, freie Lage am Waldesrand. — Südzimmer mit gedeckten Balkons. — Einfache, gute, bürgerliche Küche. — *Pensionspreis* (inklusive fünf Mahlzeiten), für Mitglieder des Krankenpflegebundes Fr. 6—8, Nichtmitglieder Fr. 7—9, Privatpensionärinnen Fr. 8—12, je nach Zimmer. 688

Brechen Sie mit alten Gewohnheiten

und geniessen Sie statt der nervenzerrüttend. Getränke wie Kaffee, chin. Tee u. Alkohol

Siebers Apfeltee

von wunderbarer Wirkung, sehr blutreinigend und stärend, besonders heilkräftig gegen Verdauungs-Störungen, Magen-Krankheiten, nervöse Leiden. Schlaflosigkeit, Rheumatismus. — Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Wo nicht, liefert direkt Siebers Apfeltee-Comp., Rehobabel