

Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **67 (1979)**

Heft 9

PDF erstellt am: **22.07.2024**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

### **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

6433

SGF

# Zentralblatt

Nr. 9, September 1979  
67. Jahrgang

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

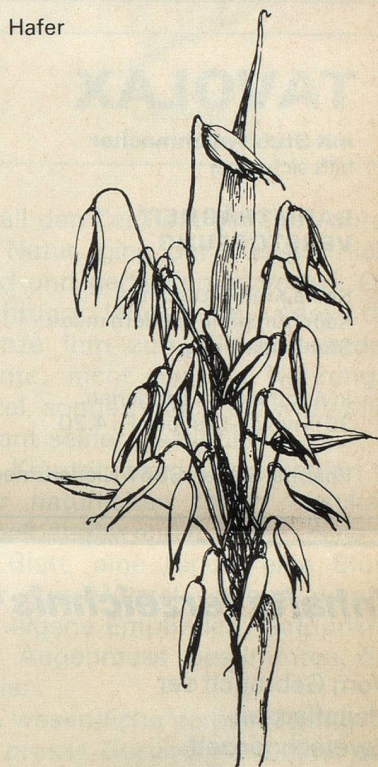
Goldrute



Hopfen



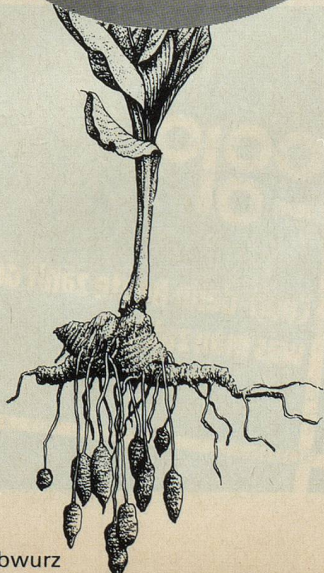
Hafer



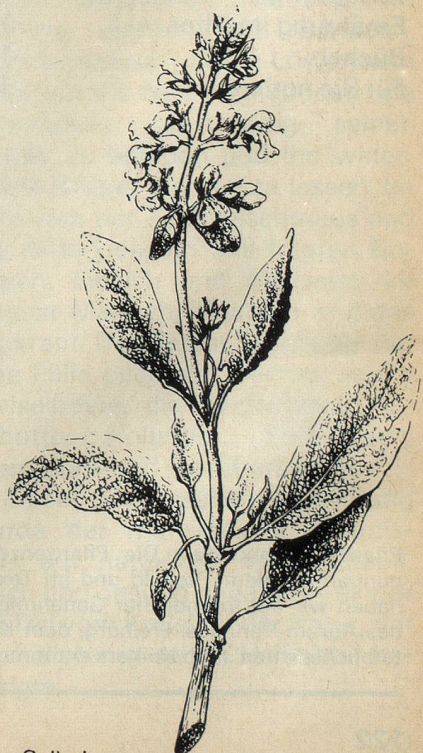
## Heilkräuter



Melisse



Gelbwurz



Salbei

## MASSAGESCHULE



IN DER GANZEN SCHWEIZ

Seriöse Ausbildung für die Sport- und Konditionsmassage am gesunden Körper mit ärztlichem Diplomabschluss in der ganzen Schweiz.

Neu: Kurse für Fussreflexzonenmassage

Praxis Cellsan  
Hochhaus 7  
Shopping-Center  
8958 Spreitenbach AG  
Telefon 056 71 39 25

## TAVOLAX

mit **Stuhlweichmacher**  
hilft sicher bei

### DARMTRÄGHEIT VERSTOPFUNG

Keine Krampfstöße  
Kein Durchfall, sondern milde  
Stuhlentleerung

In Apotheken + Drogerien.  
30 Tavolax-Dragees Fr. 4.20

Pharma-Singer, 8867 Niederurnen

## SUGGESTIONS-KASSETTEN

mit Gratis-Besprechung  
Die praktische geistig-  
seelische Lebenshilfe!

- Nr. 1 Autogenes Training I
- Nr. 2 Autogenes Training II
- Nr. 3 Autogenes Training III
- Nr. 4 Gesund schlank werden
- Nr. 5 Ich werde Nichtraucher
- Nr. 6 Ich schlafe wieder gut
- Nr. 7 Kein Bettnässen mehr
- Nr. 8 Ich werde selbstsicher
- Nr. 9 Ich werde erfolgreich
- Nr. 10 Neuer Lebensmut
- Nr. 11 Keine Angst vor Krankheit
- Nr. 12 Keine Angst von dem Tod

Pro Kasette mit Gratis-Besprechung  
Fr. 70.-

Für Kursteilnehmer Rabatt. Portofrei bei  
Vorauszahlung auf Postscheckkonto  
46-5394 oder Nachnahme plus Kosten.

Beratung + Hilfe

### Psychologische Praxis

Hermo Finazzi, Dr. of Psych. CDM/  
USA, 4600 Olten, Aarburgerstr. 84,  
Tel. 062 22 69 59

Tel. Anmeldung: Mo-Fr 8-19 Uhr

Grosse Erfolge seit 6 Jahren!

Immer fit, schlank und gesund  
bleiben mit Blütenpollen und Gelee  
Royale. Verlangen Sie Gratis-Unter-  
lagen bei **Arcibro**, Imker-Produkte,  
Postfach 368, 8105 Regensdorf.  
(Vertriebsstellen gesucht, guter  
Nebenverdienst.)

### Man muss nicht warten, bis es zu spät ist.

Jetzt ist die beste Gelegenheit, sich  
wieder startbereit zu machen.

#### Ein Helmel Atem-, Lebens- und Ge- sundheitskurs

im Hotel Kastanienbaum bei Luzern hilft  
Ihnen, sich wieder ins rechte Lot zu  
bringen. Der 72. Kurs beginnt wieder  
am

**24. September bis 6. Oktober 1979**

Anmeldung bei Hr. Ernst Roth, Udli-  
genswilerstr. 3, 6043 Adligenswil, Tel.  
041 31 39 10 (oder beim Präsidenten:  
Hs. Schneeberger, Obere Datten-  
bergstr. 11, 6005 Luzern, Tel. 041  
41 79 95).

## Inhaltsverzeichnis

Vom Gebrauch der Heilpflanzen	123
Zwetschgenzeit	128
Zwetschgen-Rezepte	129
Totalrevision der Bundes- verfassung	130
Ernährung im Alter	134
Bücher	135
Für Sie notiert	135

Pflanzenzeichnungen: Die Pflanzenzeich-  
nungen auf dem Titelbild und im Textteil  
haben wir mit freundlicher Genehmigung  
des Aurum-Verlages, Freiburg, dem Kräu-  
terbüchlein von Jaap Huibers entnommen.

coop  
-o/o

Coop-denn heute zählt doch  
was man zahlt!



**Merker-Automaten  
zum Waschen, zum Trocknen  
und zum Geschirrspülen  
brauchen weniger Strom,  
weniger Wasser und  
arbeiten rascher.**

Merker AG - 5400 Baden - ☎ 056 / 22 41 66



**Merker**

Qualität währt am längsten

Ihr Partner für biologische Landwirtschaft

### Frisches Vollmehl

die unentbehrliche Grundlage für Ihre  
Gesundheit. Mahlen Sie Ihr Mehl mit  
der *Elsässer Getreidemühle* mit  
echten Mahlsteinen selber, oder  
bestellen Sie es frisch gemahlen bei  
uns.

### Konfitüre mit wenig Zucker

mit Unigel (ein Apfelpektin). Reduzie-  
ren Sie den Zuckeranteil nach Ihrem  
Geschmack (auch zuckerlos möglich).  
Verlangen Sie Unigel in Ihrem Re-  
formhaus oder in Ihrer Drogerie.

### Kurse mit Vollkorn

Backen und Kochen; Gützi; Leb-  
küchen. Natürliche Konservierungs-  
methoden. Biologisch Gärtnern.

Verlangen Sie Prospekte auch über  
Haushalt- und Gartengeräte (Häcks-  
ler).



4936 KLEINDIETWIL  
Tel. 063 / 56 20 10

**BIOFARM**

# Vom Gebrauch der Heilpflanzen

An den Anfang unserer kurzen Abhandlung über die Anwendungsmöglichkeiten der Heilpflanzen sei die Frage gestellt, wie der Mensch überhaupt dazu kam, für die Pflege seiner Gesundheit Pflanzen zu verwenden. Bestimmt hatten schon unsere ältesten Vorfahren auf ihrer Nahrungssuche mit den verschiedensten Pflanzen ihre Erfahrung gemacht. Dabei werden sie bald festgestellt haben, dass sie auf die Einnahme gewisser Blätter, Blüten oder Wurzeln empfindlich reagierten, andere Pflanzen wiederum ihrem Wohlbefinden förderlich waren.

Wir wissen, dass der frühe Mensch aufs engste mit der Natur verbunden lebte. In Tälern, Wäldern und in den Bergen hatte er seine Heimstätte. Dieses ständige Leben in und mit der Natur weckte in ihm einen ausgeprägten Sinn für das Verhalten der Tiere und für die Kräfte und Wirkungen der Pflanzen. Dabei ist bemerkenswert, dass gewisse Heilpflanzenanpreisungen aus ältester Zeit heute von den exakten Wissenschaften bestätigt werden. Ohne chemische und pharmakologische Kenntnisse zu besitzen, verliessen sich unsere

Urahnen einzig auf ihren gut entwickelten, natürlichen Spürsinn, auf ihre innere Stimme, ihre Intuition. Dieses äusserst feinfühliges, sensible Leistungsvermögen hat sich der Mensch durch Überzivilisation, Entfremdung von der Natur, durch Technik und Alltagshetze selbst fast vollständig zerstört. Auch durch sorgfältiges Beobachten der Tierwelt vermochte der Mensch wertvolle Erkenntnisse für seine noch junge Pflanzenheilkunde zu gewinnen. Die nachstehende Aufzählung möchte einen Eindruck vermitteln von der bunten Vielfalt der tierischen Verhaltensmuster im Umgang mit Pflanzen. Dabei muss vorausgeschickt werden, dass einige der Beispiele sich auf wissenschaftliche Beobachtungsergebnisse stützen, während andere eher dem reinen Volksglauben entspringen und nur legendenhaft überliefert sind.

So erfahren wir, dass Hunde und Katzen ihr Bauchweh mit spitzen Gräsern lindern und dass kranke Schafe Schafgarbenkraut fressen. Ein an einer Bilsenkrautvergiftung leidender Eber heilt sich mit Hilfe der frischen Eberwurz. Die Mäuse legen sich einen Vorrat an Pfefferminzen an, um im Winter leistungsfähig zu bleiben. Bären stärken sich in den ersten Frühlingstagen mit dem würzigen Bärlauchkraut. Ameisen pflanzen über ihren Wohnungen Thymian an. Verletzte Gamsen wälzen sich im Alpenwegerich. Die Schwalben öffnen ihren ausgeschlüpften Jungen die Augen mit dem Saft des Schöllkrautes. Die Dohle hält ihr Nest mit Tomatenblättern von Flöhen frei. An Gliedersucht leidende Kühe betten sich in Hahnenfuss, während die von der Schlange gebissene Eidechse Heilung bei der Kamille sucht.

Es ist erstaunlich, mit welcher wunderbarer Sicherheit die Tiere mit den Schätzen der Natur umzugehen wissen. Sie kennen die Arzneien der Natur.

So fand der Mensch die Grundlagen für seine Volksmedizin nicht zuletzt durch das ständige Beobachten der Tierwelt.



Lavendel

An all den Zeichen, gegeben durch die Natur, ging der Mensch nicht blind und gedankenlos vorbei. Die Erfahrung lehrte ihn, dass die Pflanze ihm zum Diener werden konnte; nicht nur als Nahrungsmittel, sondern auch als wertvoller Garant seiner Gesundheit.

Die Kräuter wurden zu Beginn in ihrer natürlichen rohen Beschaffenheit angewendet, indem einfach ein Blatt, eine Rinde, eine Blüte oder eine Wurzel verzehrt wurde. Das eigene Empfinden, Gutdünken und Augenmass bestimmten die Dosis.

Eine wesentliche Voraussetzung für das grosse Gesundheitskapitel des früheren Menschen bildete die abwechslungsreiche Beschaffenheit seiner natürlichen Nahrung. Im Frühling diente ihm Bärlauch, Brunnenkresse und Löwenzahn nicht nur als Nahrung, sondern sie vermochten gleichzeitig seinen Körper zu beleben und ihn widerstandsfähiger werden zu lassen. Im Juni kam der Fenchelschmaus und der Bitterklee; im Juli folgten Boretsch, Eibisch und Melissen; im August Majoran, Thymian und das Labkraut. Der Herbst bescherte ihm eine Fülle gesunder Beeren, so die Preiselbeere, die Heidelbeere, Hagebutte, Holunder, Berberitzen, Weissdorn und die Eberesche.

In dieser periodischen Erneuerung wurde der menschliche Organismus auf natürliche Weise stabil, frisch und gesund gehalten – er war ein Teil vom Kreislauf der Natur, der eigentlich nur selten Heilmittel benötigte.



Johanniskraut

Erst durch die Entfremdung von seiner natürlichen Lebensweise erkrankte der Mensch in zunehmendem Masse bösartig; er begann bei der Pflanze nach Hilfe zu forschen. Während langer Zeit, Tausenden von Jahren, hatte der Mensch keine anderen Heilmittel als die Pflanzen gekannt und es verstanden, diese in ihren verschiedensten Zubereitungsformen zum Wohl seiner Gesundheit einzusetzen.

Zuerst wurden die heilenden Pflanzen roh und in ihrer natürlichsten Form verzehrt; der besten schlechthin. Durch die Einnahme von frischen Kräutern wird der Gehalt an Ferment, Vitaminen und Wirkstoffen überhaupt am reinsten erhalten. Einige der frühen Anwendungsformen sind uns erhalten. Beispielsweise als Salate zubereitet, nehmen wir Löwenzahn bei Gallensekretionsstörungen und zur Blutreinigung, Boretsch bei leichter Wassersucht, Kapuzinerkresse als natürlichen Penicillinersatz, Brennessel bei Blutarmut, Brunnenkresse bei Drüsenstörungen, Bärlauch bei zu hohem Blutdruck, Gundelreben bei Nieren- und Blasenentzündungen. Bei der Zubereitung der Kräutersalate wird eine Handvoll geschnittener Kräuter mit Kopfsalat oder Endivien gemischt und mit Essig, Öl und Gewürzen angerichtet.

Es waren verschiedene Ursachen, die zur allmählichen Verdrängung der ursprünglichen Anwendungsformen geführt haben. Das Verlangen nach Konservierung und intensiverer Nutzung mag dazu beigetragen haben. Hinzu kam, dass im Verlaufe der Zeit die Verarbeitung der natürlichen Heilmittel zu einer Lehre erhoben wurde. Bedeutende Impulse erfuhr diese Lehre von der Arzneimittelherstellung durch den Leibarzt des römischen Kaisers Marcus Aurelius: Galenos (131–201), der als der Begründer der Arzneikunde gilt. Noch heute spricht man von «Galenik», worunter die pharmazeutische Verarbeitung von Pflanzen zu Tinkturen, Extrakten, Salben, Mixturen, Pillen und anderem mehr verstanden wird.

### **Der Tee und seine Zubereitungsformen**

Je nach der Beschaffenheit und Zusammensetzung seiner Kräuter muss der Tee verschieden zuberei-

tet werden. Bei Kräutern mit einem hohen Gehalt an ätherischen Ölen und Schleim ist der Rohkosttee oder Kaltwasserauszug angezeigt (Mazerat). Ein Teelöffel voll getrockneter Kräuter wird mit einer Tasse kaltem Wasser übergossen und während 8–12 Stunden bei Zimmertemperatur stehengelassen. Anschliessend wird das Ganze leicht erwärmt, abgeseibt und möglichst ungesüsst getrunken.

Bei schwer ausziehbaren Pflanzenteilen wie Rinden, Wurzeln oder Hölzern wird eine Abkochung (Dekokt) durchgeführt. Ein Teelöffel dieser getrockneten Präparate wird in einem emaillierten Gefäss (kein Metall!) in 1–2 dl Wasser 2–3 Minuten lang auf kleinem Feuer gekocht, man lässt ihn noch kurz ziehen und siebt dann ab. Die Abkochung ist eine wenig schonende Form der Teezubereitung. Sie sollte gewählt werden, wenn es ausdrücklich empfohlen wird.

Die bekannteste Teezubereitungsart ist der Aufguss (Infus). Ein Teelöffel voll getrockneter Kräuter wird in einer angewärmten Tasse mit kochendem Wasser überschüttet. Anschliessend lässt man den Aufguss 5–10 Minuten lang zugedeckt ziehen, siebt ihn ab und trinkt den Tee ungesüsst. Die gleichen Zubereitungsformen gelten selbstverständlich auch für Tees aus frischen Kräutern.

### **Allgemeine Gebrauchsanweisung für alle Teesorten**

Zwei- bis dreimal täglich und immer nach dem Essen wird ein Teelöffel voll Kräuter in etwa 2 dl Wasser angerichtet (Kinder die Hälfte). Man trinke den Tee nicht vor dem Essen, da er die Magensäfte verdünnt und somit die Verdauung stören könnte. Eine Ausnahme bilden appetitanregende Tees. Fieberkranke trinken den Tee lauwarm. Kräutertee, der ja eine Arznei darstellt, sollte möglichst ungesüsst getrunken werden. Nur bei Erkrankungen der Atemorgane (Husten, Bronchitis) und bei Herzbeschwerden ist ein mit Honig, nicht mit raffiniertem Zucker, gesüsster Tee wirkungsvoller. Eine Teekur sollte nicht über eine zu lange Zeitspanne hinweg durchgeführt und auch nicht zu früh beendet werden. In der Regel wird das Getränk während 1–2 Monaten täglich eingenommen, vorausge-

setzt, dass keine zusätzlichen Beschwerden auftreten.

### **Kräuterauflagen**

Kräuterauflagen wirken, indem die Wirkstoffe der Pflanzen in die Haut eindringen und auf diese Weise das Gewebe anregen. Einzelne Kräuter haben ferner die Kraft, Fremdstoffe wie Harnsäure und andere Stoffwechselschlacken aus dem Gewebe zu ziehen. Spitzwegerich-, Wallwurz-, Pestwurz- und Birkenauflagen bringen besonders bei Entzündungen, schlecht heilenden Wunden und Quetschungen Linderung. Die frischen und gesäuberten Pflanzenteile, meist Blätter oder zerquetschte Wurzeln, werden schichtweise auf die Haut aufgetragen. Nach rund 20 Minuten wird die Kräuterauflage mit frischen Pflanzen wiederholt. Einige Auflagen kann man über Nacht einwirken lassen.

### **Kräutersäcke**

Wenn wir für eine äusserliche Kräuterauflage keine frischen Kräuter zur Verfügung haben, können wir getrocknete Pflanzen in ein handgrosses Säckchen einnähen, dieses in heisses Wasser tauchen, ausdrücken und auf die zu behandelnde Körperstelle legen. Das mit einem Wolltuch überdeckte Säckchen lassen wir anschliessend während 20–30 Minuten einwirken. Als Kräuter eignen sich besonders Heublumen, Kamillen und Weizenkleie.

### **Kräuterbäder**

Im Kräuterbad wird unsere Haut mit köstlichen Naturstoffen gereinigt und massiert. Man nimmt eine Handvoll der vorgeschriebenen Kräuter und kocht diese kurz in einem Liter Wasser auf, filtriert und gibt das flüssige Filtrat mit etwas Meersalz dem Badewasser bei; oder man näht eine Handvoll Kräuter in ein Säckchen ein und lässt dieses im Badewasser schwimmen. Kräuterbäder haben die verschiedenartigsten Wirkungen: Rosmarin stärkt Herz und Nerven, Lavendel erfrischt, Baldrian und Lindenblüten beruhigen, Kamille reinigt Wunden und Entzündungen, Weissdorn belebt den Kreislauf, Thymian lindert Husten. Je nach der gewünschten Wirkung (beruhigend, erfrischend) wird morgens oder abends gebadet.

### **Teemischung**

gegen Husten, mit reizlindernder Wirkung

- 20 g Huflattichblüten
- 15 g Spitzwegerichblätter
- 15 g Schlüsselblumenblüten mit Kelch
- 15 g Malvenblüten und -blätter
- 10 g Königskerzenblüten
- 15 g Süssholz
- 10 g Karkade

1 gehäuften Teelöffel dieser Mischung mit 1 Tasse (¼ l) kaltem Wasser übergießen. Bei Zimmertemperatur 8 Stunden stehen lassen. Anschliessend erwärmen und durchsieben. Mit Honig gesüsst trinken. 2–3× täglich eine Tasse, bis der Husten nachlässt.

### **Kräuterauflage**

Von einem frischen Weisskohlkopf die äusseren Blätter entfernen. Einige der inneren frischen Blätter gut waschen und leicht abtrocknen. Die groben Blattrippen herauslösen. Die Blätter etwas weicklopfen und auf die zu behandelnde Stelle legen. Mit einem lockeren Verband befestigen. Mindestens 1 Stunde einwirken lassen. 2–3mal am Tag wiederholen.

Die Weisskohlaufilage lindert rheumatische und neuralgische Schmerzen und fördert die Heilung entzündeter Wunden.

### **Kräuterbad**

mit belebender und stärkender Wirkung auf Kreislauf und Nerven

- 20 g Rosmarinblätter
- 20 g Lavendelblüten
- 10 g Oreganokraut

Diese Mischung mit 1 l kochendem Wasser übergießen. Zugedeckt ½ Stunde ziehen lassen. Absieben und die Flüssigkeit dem heissen Badewasser zugeben. Badetemperatur 35°–37°, Dauer 10–15 Minuten. Anschliessend ½–1 Stunde ruhen. Das Bad wirkt anregend und sollte deshalb nicht abends genommen werden.

### **Kräutersalben**

«Schmierem und Salben hilft allenthalben», heisst ein altes Sprichwort. Diese Volksweisheit hat in der angewandten Therapie längst ihre Bestätigung gefunden. Die Pflanzenwirkstoffe können in dieser Form während längerer Zeit auf die äusseren Organe einwirken und die Heilung besonders bei Verletzungen, Quetschungen und Blutergüssen beschleunigen. Früher wurde Schweinefett als Salbengrundlage verwendet. Später wurde das Fett durch salzlose Butter ersetzt, und heute wird für diese Arzneiform Vaseline verwendet. Man kocht 1–2 Esslöffel (voll) Kräuter mit etwa 200 g Vaseline auf, rührt gut durch und siebt ab. Nach dem Erkalten wird die Salbe in Gläser abgefüllt und bei Bedarf auf die Hautpartien aufgetragen.

### **Umschläge**

Eine ähnliche Wirkung wie mit Salben kann mit Kräuterumschlägen erzielt werden, wobei die therapeutische Wärmezufuhr hier von besonderem Vorteil ist. Bei diesem Verfahren werden 1–2 Esslöffel (voll) Kräuter in 2–3 dl (200–300 ccm) Wasser aufgeköcht, anschliessend wird ein Wattebausch oder ein Gazetüchlein eingetaucht. Das durchtränkte Tüchlein wird herausgezogen und nach dem Abtropfen noch warm auf die Hautstelle gelegt und mit einem Wollappen überdeckt. Der erkaltete Umschlag wird entfernt und das ganze Verfahren, falls nötig, wiederholt. Wattebausch und Gazetüchlein sollten steril sein. Bei Quetschungen und manchen Entzündungen sind kühle leichte Umschläge und Kompressen vorzuziehen.

### **Öle**

Kräuteröle sind ein natürliches Heilmittel und leisten gute Dienste, wenn keine Salben oder Umschläge gemacht werden können. Weit bekannt ist das Johannisöl, das zur Hautpflege und gegen Verletzungen und Verbrennungen verwendet wird. Eine Handvoll frischer oder getrockneter Kräuter wird mit Olivenöl übergossen und an der Sonne 2–3 Wochen lang stehengelassen. Nach der Filtration wird die möglicherweise sich bil-

### **Kräuterlikör**

- 75 g Tausendgüldenkraut
- 90 g Rhabarberwurzel
- 50 g Wacholderbeeren
- 25 g Schafgarbenkraut
- 10 g Wermutkraut

Die Mischung mit 1,5 l Alkohol (50–70%ig) übergießen. In verschlossenem Glasgefäss an warmem Ort stehen lassen. Nach 3–7 Tagen abgekühlte Zuckerlösung aus 500 g Wasser und 500 g Zucker hinzufügen. Mindestens 1 Woche ziehen lassen. Täglich schütteln. Abfiltrieren und in Flaschen füllen. Ein Likörgläschen vor den Hauptmahlzeiten getrunken, regt den Appetit an und hilft bei Verdauungsschwächen.

### **Arnikatinktur**

50 g getrocknete oder 25 g frische Arnikablüten mit ½ l Alkohol (70%) übergießen. In einem hellen Glasgefäss gut verschlossen an die Sonne stellen. Nach 10–14 Tagen durch ein Tuch sieben und Rückstand auspressen. Nach einem Tag nochmals durch einen Kaffeefilter laufen lassen.

Arnikatinktur wird äusserlich angewendet bei Entzündungen der Mundhöhle und des Rachens. Ferner hilft sie in Form von Umschlägen bei Blutergüssen, Verstauchungen und schlecht heilenden Wunden.

### **Johanniskrautöl**

125 g frische Blüten mit etwas Olivenöl zerquetschen, ½ l Olivenöl darübergießen und gut vermischen. In hellem Gefäss unverschlossen 3–5 Tage an warmem Ort gären lassen; danach das Glas gut verschlossen einige Wochen an die Sonne stellen, bis das Öl leuchtend rot geworden ist. Durch ein Tuch abpressen. In dunklen Flaschen gut verschlossen aufbewahren.

Innerlich genommen hilft das Öl bei Magenschleimhautentzündungen, äusserlich angewendet lindert es Schmerzen und fördert die Heilung bei Verbrennungen.

dende Wasserschicht entfernt. Das Kräuteröl ist in Braungläsern aufzubewahren.

### **Tinkturen**

Tinkturen gelangen als Naturheilmittel zur Anwendung, wenn es darum geht, die Wirkstoffe einer Pflanze so schnell wie möglich in den Kreislauf zu bringen, damit diese beim betroffenen Organ in Aktion treten können. Dies geschieht, indem die Pflanzenwirkstoffe schon durch die Mundschleimhäute aufgenommen und resorbiert werden.

Zur Zubereitung der Tinkturen werden die frischen oder getrockneten und mit 70%igem Alkohol überdeckten Heilpflanzen während etwa einer Woche an der Sonne stehengelassen.

Dreimal täglich etwa eine halbe Stunde vor dem Essen werden 15–25 Tropfen Tinktur in etwas Wasser gegeben und eingenommen.

### **Sirupe**

Sirupartige Arzneiformen sind vor allem für Kinder und Leute mit sensibler Zunge gedacht. Damit die oft bitter oder wie Balsam schmeckenden Pflanzenauszüge besser durch Mund und Magen gehen, werden die Auszüge mit Zucker gesüsst dargereicht.

In der Regel werden 100 g getrockneter oder frischer Kräuter in einem Liter Wasser kurz aufgekocht, 2–3 Tage stehengelassen, dann abgepresst und filtriert. Anschliessend wird je Liter Saft ein Pfund Rohrzucker aufgelöst.

Sirupartige Arzneiformen sind besonders bei Husten (Spitzwegerich, Veilchen, Thymian u. a.), Verschleimung, Bronchialkatarrh oder zur Blutreinigung angezeigt.

### **Weine**

Frischer pflanzlicher Wein dient uns als Stärkungs- und Indikationsmittel zugleich. Weine eignen sich zudem gut zur Konservierung von Frischpflanzen. Im allgemeinen wird eine Handvoll frischer oder getrockneter Kräuter während acht Tagen in gutem Weiss- oder Rotwein oder in Malaga eingelegt. Nach dem Absieben wird der Wein in Flaschen abgefüllt.

### **Ringelblumensalbe**

Eine Handvoll frisch gepflückter Ringelblumenblüten auf 200 g Vaseline.

Vaseline in einem Topf schmelzen, Ringelblumen dazugeben, beides zusammen aufkochen lassen, gut durchrühren. Durch ein Tuch sieben, Rückstand auspressen. Erkalten lassen.

Ringelblumensalbe wird bei Hautleiden, Geschwüren und schlecht heilenden Wunden empfohlen.

### **Hagebuttenwein**

1 l halbierte und von den Kernen befreite reife Hagebutten zerquetschen. Mit 500 g Zucker vermischen. 3 l trockenen Weisswein dazugeben. In einem gut verschlossenen Gefäss mindestens 1 Woche stehenlassen. Abfiltrieren, in Flaschen füllen. Ein kleines Weinglas täglich ergänzt den Vitamin-C-Bedarf und hilft bei leichten Blasenbeschwerden.

### **Gesichtsdampfbad Pfefferminzdampfbad**

Eine Handvoll Pfefferminzblätter in einer Schüssel mit 1–2 l kochendem Wasser übergossen. Das Gesicht dicht über den Dampf halten. Kopf und Gefäss mit einem Handtuch abdecken, so dass möglichst wenig Dampf entweicht. 5–10 Minuten lang tief einatmen. Kochendes Wasser zugießen, sobald die Dampfwirkung nachlässt. Anschliessend das Gesicht kühl abwaschen.

Das Pfefferminzdampfbad lindert die Beschwerden bei Schnupfen und Rachenkatarrh, wirkt zusammenziehend und belebend bei fetter, unreiner Haut.

Gebrauchsanweisung: dreimal täglich jeweils eine halbe Stunde nach dem Essen ein Gläschen.

### **Pressäfte**

Zur Herstellung dieses Arzneimittels werden frische Pflanzenteile von Hand oder mechanisch ausgepresst. Bekannt sind vor allem der Brennessel-, Bärlauch-, Löwenzahn-, Melissen-, Wacholder- und der Schachtelhalmsaft. Pressäfte sind reich an Vitaminen und Mineralsalzen, müssen jedoch ihrer beschränkten Haltbarkeit wegen stets von neuem frisch zubereitet werden.

Gebrauchsanweisung: dreimal täglich eine halbe Stunde vor dem Essen einen Teelöffel voll ausgepressten Saftes in etwas Wasser verdünnt einnehmen.

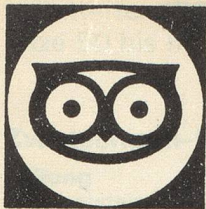
### **Gesichtsdampfbäder**

Zum Schluss noch eine Anwendungsmöglichkeit, die nicht nur heilende, sondern auch kosmetische Wirkungen hat: das Gesichtsdampfbad. Gewisse Kräuter, wie etwa Kamille, Schafgarbenkraut, Johanniskraut und Rosmarin, zeichnen sich aus durch ihre guten Wirkungen, die sie auf die menschliche Haut ausüben.

Gebrauchsanweisung: eine Handvoll des vorgeschriebenen Krautes wird in einem Emailgefäss mit etwas Wasser aufgekocht. Das Gesicht wird dicht über den aufsteigenden Dampf gehalten, so dass die ganze Gesichtshaut vom Wasserdampf erfasst wird. Sobald der Dampf nachlässt, wird die Flüssigkeit ein zweites Mal aufgekocht und das Bad wiederholt. Während des Bades wird der Kopf über der Dampfquelle mit einem Wolltuch zugedeckt, um den Dampfverlust möglichst gering zu halten. Nach dem Bad wird das Gesicht mit kaltem Wasser gewaschen.

*Bruno Vonarburg*

Mit freundlicher Genehmigung der Edition Colibri, 3001 Bern, haben wir Teile aus dem Kapitel «Vom Gebrauch der Heilpflanzen» aus dem Buch «Heilpflanzen und ihre Kräfte» reproduziert.



### Heilpflanzen und ihre Kräfte

Herausgeber Dr. med. A. R. Thomson, Edition Colibri, 3001 Bern, Fr. 48.—. 208 Seiten im Format 19,5 x 26,5 cm. 283 farbige, 117 schwarzweisse Abbildungen

«Heilpflanzen und ihre Kräfte» gibt Antwort auf Fragen wie

- welche Pflanzen helfen gegen welche Beschwerden?
- wie sieht die gesuchte Pflanze aus und wo wächst sie?
- welches sind die Wirkstoffe einer Pflanze?
- welche Teile einer Pflanze sind heilkräftig?
- in welcher Jahreszeit wird eine Pflanze gesammelt?
- wie konserviert man eine Pflanze?
- wie bereitet man Tee, Sirup, Salben, Lotionen, Kompressen zu?

Der Band enthält aber nicht nur Nachschlageteile, in denen die Pflanzen nach verschiedenen Kriterien gesucht werden können, sondern informiert den interessierten Leser in verschiedenen Beiträgen über die Herkunft der Heilpflanzen, ihre Anwendung bei fremden Völkern, über Mensch und Pflanze, die Heilpflanze in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Ein sorgfältig, liebevoll ausgestatteter Band mit vielseitigsten Informationen zum Thema Heilpflanzen.

### Jaap Huibers Kräuterbüchlein-Reihe

Aurum-Verlag, Freiburg im Breisgau, zirka Fr. 8.— bis Fr. 10.— pro Band

Der Holländer Jaap Huibers schreibt in seinen vom Aurum-Verlag in Freiburg herausbrachten Büchlein nicht nur über Heilkräuter. Sein Thema ist der Mensch mit seiner oft krankmachenden Lebensweise. In «Kräuter für Leber und Galle» zum Beispiel schreibt er:

«In diesem Büchlein nun will ich versuchen, mit Ihnen über Ihre Beschwerden zu sprechen. Wirkliche Heilung kann ja nur erreicht werden, wenn der Kranke als Ganzes in die Behandlung einbezogen wird.» Jaap Huibers liegt viel daran, dass der Patient sich selber mit seinen Leiden begreift und sich bewusst für eine Besserung seines Zustandes einsetzt, wobei der Autor versuchen will «allen, die unter Leber- und Gallenbeschwerden leiden, mittels Kräutern, homöopathischen Präparaten und Ratschlägen zu richtiger Ernährung eine gewisse Hilfestellung zu geben».

In der Einleitung wird der Leser in die Denkweise Jaap Huibers und in seine Zielsetzungen eingeführt. «Durch die Leber (leben) wir», «Die Galle verarbeitet unseren Ärger», heisst es in den folgenden Kapiteln. Der Mittelteil informiert über die richtige Anwendung der Heilpflanzen und stellt Heilkräuter vor, die bei Leber- und Gallenleiden Hilfe bringen können. Zum Schluss werden homöopathische Mittel aufgeführt, und der Autor erklärt, wie man mit entsprechender Ernährung Leber- und Gallenleiden verhindern beziehungsweise verbessern kann.

In ähnlicher Art sind die andern Büchlein der Reihe aufgebaut, jedes 20 cm hoch, 9,5 cm breit, illustriert mit Zeichnungen der besprochenen Pflanzen.

Bis heute sind folgende Bände erhältlich:

- Kräuter für Leber und Galle
  - Kräuter und richtige Ernährung für Ihren Blutdruck
  - Überwinde Angst und Furcht mit Kräutern, Edelsteinen und richtiger Ernährung
  - Kräuter für die Atmungsorgane
  - Liebe, Kräuter und Ernährung
  - Kräuter für die Verdauung
  - Kräuter für das Herz
  - Kräuter bei Stress und Nervosität
  - Kräuter gegen Kopfschmerzen
  - Kräuter für den Schlaf
- Die Reihe wird fortgesetzt.

### Prof. Dr. Hans Flück: Unsere Heilpflanzen

Ott-Verlag, Thun, Fr. 17.80

Das in handlichem Taschenbuchformat vorliegende Buch von Prof. Flück ist 1978 in 6. überarbeiteter

und ergänzter Auflage erschienen. Ein Buch, das sich seit Jahrzehnten bestens bewährt hat. In einem allgemeinen Teil wird unter anderem informiert über: die wesentlichsten Wirkstoffgruppen der Arzneipflanzen und deren Wirkungsweise, Anwendungsweise und Anwendungsform, Anbau und Einsammeln von Arzneipflanzen. Ein Sammel- und Erntekalender gibt Auskunft darüber, in welchen Monaten welche Pflanzen geerntet werden sollen. Die Heilpflanzen selber werden vorgestellt mit Abbildung und Beschreibung. Dann folgen Auskünfte über die verwendbaren Pflanzenteile, über Vorkommen und Anbau, Wirkstoffe und Wirkung und über die Anwendung der Pflanze. Das Büchlein schliesst mit einem Verzeichnis der Krankheiten und der für ihre Behandlung angezeigten Pflanzen, einer Erklärung der verwendeten botanischen Fachausdrücke und einem alphabetischen Verzeichnis der behandelten Pflanzen.

### Maurice Mességué: Heilkräuter-Lexikon

Ex Libris, Zürich, Fr. 19.50

Der französische Naturheiler Maurice Mességué ist längst auch bei uns vielen Leuten zum Begriff geworden. Sein Heilkräuter-Lexikon ist ein Ratgeber für den Alltag mit Ratschlägen zu seinen Präparaten, dem Pflanzenteil und einem Verzeichnis von Krankheiten und Rezepten zu ihrer Behandlung. 111 Heilkräuter werden im Pflanzenteil aufgeführt. Jede Pflanze ist abgebildet, der Beschrieb gibt Auskunft über ihr Ursprungsland, wie man sie unterscheidet, wo man sie findet, über Anbau und Ernte, ihre medizinischen Qualitäten und wie man sie verwendet. Das Ganze wird ergänzt durch Rezepte und Tips. Zur Behandlung von Krankheiten mit Heilkräutern schreibt Mességué: «Ich empfehle die Heilkräuter einzig und allein für harmlose, meist chronische Beschwerden oder um die Behandlung von ernsthaften Beschwerden zu unterstützen.» Das Buch soll also nicht etwa bei schweren Krankheiten den Arzt ersetzen, sondern helfen, lästige aber ungefährliche Beschwerden mit natürlichen Mitteln anzugehen.





## Zwetschgenzeit

### Zwetschgen tiefkühlen...

Die saftigen, keineswegs kältenden Zwetschgen mit ihrer feinen Ausgewogenheit zwischen Süsse und Säure eignen sich ideal und problemlos zum Tiefkühlen.

Dabei kann überhaupt nichts schiefgehen. Eigentliche Tiefkühlsorten sind die Fellenberg- und die Hauszwetschgen. Wir verwenden gut ausgereifte, aber noch nicht weiche Früchte. In Polyäthylen-Beuteln können sie ganz oder halbiert ohne Zucker eingefroren werden. Als ganze Früchte halten sie 6 Monate, als halbierte 8 Monate. Ganze Früchte lassen sich auch in gefrorenem Zustand gut halbieren und entsteinen. Damit halbiertes Obst nicht zusammenklebt, kann es auf ein mit Plastikfolie ausgelegtes Kuchenblech ausgebreitet werden. So tiefgekühlt wird es in Beutel verpackt und weiter gelagert. Eine noch längere Tiefkühlzeit bis zu einem Jahr erzielen wir mit der Zubereitung von halbierten Zwetschgen in Zuckersirup. Er verhindert gleichzeitig ein Verfärben der Früchte. Pro Kilo tiefzukühlende Zwetschgen lassen wir einen halben Liter Wasser mit 220 g Zucker aufkochen und erkalten. Der in dieser Form über die Zwetschgen gegebene Zucker dringt gleichmässig in das Fruchtfleisch ein und

schützt es gegen Luftzutritt. Damit wird eine Oxydation und Bräunung weitgehend verhindert.

### ... und vielseitig verwenden

Die Zubereitung tiefgefrorener Zwetschgen ist sehr einfach. Für Kompott geben wir die Früchte gefroren in die Pfanne und kochen sie mit wenig Wasser auf, oder wir verteilen über die gefrorenen Früchte heissen Zitronensirup und lassen 2 bis 3 Minuten kochen. Zum Kuchenbacken legen wir die gefrorenen Fruchthälften auf den mit Nüssen bestreuten Teigboden und backen sofort. Damit die Früchte nicht zuviel Saft ziehen, werden sie erst nach dem Backen gezuckert. Wenn die Zwetschgen sehr reif sind und damit viel Saft ziehen, geben wir den Eieguss von Anfang an bei. Er wird den Fruchtsaft binden helfen. Aus gefrorenen Zwetschgen lässt sich auch Konfitüre bereiten, indem die Früchte kleingeschnitten und mit Zucker (800 bis 1000 g pro kg Früchte) eingekocht werden.

Zwetschgen und auch anderes Steinobst sollen stets in gefrorenem Zustand weiterverwertet werden, um ein Verfärben durch das Auftauen bei Zimmertemperatur zu vermeiden.

### Schweinsbraten mit Zwetschgen

für 6 Personen

200 g Dörrozweitschgen  
2 dl Apfelwein  
1 kg Schweinshals  
Salz, Pfeffer  
½ Teel. Thymian  
2 Essl. Senf  
2 Rüebli  
1 Zwiebel  
1 Lorbeerblatt  
2 Gewürznelken  
2 dl Fleischbouillon  
1 Messerspitze Cayennepfeffer

Zwetschgen über Nacht in Apfelwein einlegen. Das Fleischstück von beiden Schnittseiten her mit Hilfe eines schmalen Messers mit tiefen Einschnitten versehen. Die eingelegten, aufgeweichten Zwetschgen entsteinen. Saft aufheben. Zwetschgen in die Fleischeinschnitte schieben. Das Fleisch mit Pfeffer, Salz und Thymian würzen, mit Senf bestreichen und in Butter allseitig gut anbraten. Gescheibelte Rüebli und grobgeschnittene Zwiebeln dazugeben. 15 Min. unter häufigem Wenden mitrösten. Den Einlegesaft der Zwetschgen, Lorbeerblatt und Nelken beifügen und zugedeckt 1 Std. schmoren lassen. Fleischbouillon nach Bedarf nach und nach zugeben. Nach zirka 1½ Std. den garkochten Braten aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Bratenfond etwas entfetten, evtl. noch ein wenig Bouillon beifügen, mit Cayennepfeffer abschmecken, aufkochen, absieben und separat zum Fleisch servieren. Kartoffelstock passt gut dazu.

Aus «Zwetschgenrezepte» der Eidg. Alkoholverwaltung, Bern

### Zwetschen-Quark-Auflauf

400 g Rahmquark  
100 g Zucker  
3 Eigelb  
Schale von 1 Zitrone  
4 Essl. Maizena  
1 gestr. Essl. Backpulver  
3 Eiweiss zu Schnee geschlagen  
Zwetschgen  
1 gehäufter Essl. Zucker

Quark, Zucker, Eigelb und Zitronenschale schaumig rühren, das mit dem Backpulver vermischte Maizena beifügen. Zwetschgen halbieren, Stein entfernen, in Stücklein schneiden und den Zucker darüberstreuen. Zusammen mit dem steifgeschlagenen Eiweiss unter die Quarkmasse ziehen. In

gebutterter Auflaufform bei Mittelhitze 50 bis 60 Minuten backen.

### Zwetschgen-Biscuittorte

#### Füllung

75 g entsteinte, halbierte Zwetschgen  
100 g Zucker  
1 Päckli Vanillepuddingpulver  
5 dl Milch

#### Biscuit

200 g Kochbutter oder Margarine  
200 g Zucker  
4 Eier  
½ Päckli Vanillezucker  
½ Päckli Backpulver  
200 g Mehl

Für das Biscuit Butter, Zucker und Eigelb schaumig rühren. Vanillezucker, das zu Schnee geschlagene Eiweiss und das mit Backpulver vermischte Mehl zugeben und sachte unter die Masse ziehen. Den Biscuitteig in eine gut gebutterte, mit Mehl bestäubte Springform (24 cm Durchmesser) geben. Im vorgewärmten Ofen bei 180° 35 bis 40 Minuten backen. Evtl. nach der Halbzeit mit Alufolie abdecken, damit das Biscuit nicht zu dunkel wird.

Füllung: Zwetschgen mit Zucker zu Kompott kochen. 12 halbe Zwetschgen als Garnitur zurückbehalten, den Rest im Mixer pürieren. Vanillepudding nach Vorschrift

#### Bühler-Frühzwetschge

Mittelgross, eiförmig, blauschwarz mit starker, deckender Bereifung, saftiges, festes grünelbes Fruchtfleisch, leicht säuerlich, nicht immer ganz steinlösend.

#### Fellenberg-Zwetschge,

auch Welsche Zwetschge oder «Zweit»-Zwetschge genannt Mittelgross bis gross, oval bis eiförmig, blaurot bis blauschwarz, stark bereift, grünliches bis goldgelbes, festes, saftiges Fleisch; säuerlich-süss, kräftiges Aroma, gut steinlösend. Beste Zwetschge, für jede Verwendungsart geeignet.

#### Hauszwetschge,

auch Basler-Zwetschge genannt Mittelgross, eiförmig, blaurot bis blauschwarz, stark bereift. Das Fruchtfleisch ist orangegelb, sehr fest, ziemlich saftig, süss-säuerlich, gut steinlösend. Vielseitig verwendbar.

Aus «Zwetschgenrezepte» der Eidg. Alkoholverwaltung, Bern

zubereiten. Zwetschgenkompott und Pudding erkalten lassen und mischen.

Das Biscuit in der Mitte durchschneiden. Auf die untere Hälfte Zwetschgen-Vanillecreme auftragen, zudecken und die obere Biscuihälfte mit Creme überziehen.

2 dl Rahm mit Rahmfestiger steif schlagen. Das Biscuit mit den halben Zwetschgen und dem Rahm garnieren.

### Essigzwetschgen

1 kg frische Zwetschgen  
6 dl Essig  
500 g Zucker  
2 Nelken  
1 Zimtstengel

Zwetschgen abreiben, mit ausgeglühter, kalter Nadel einige Male einstechen. Restliche Zutaten aufkochen, erkalten lassen und über die Zwetschgen giessen. Am 2. Tag den Saft ohne Zwetschgen aufkochen, erkalten lassen und wieder über die Zwetschgen giessen. Am 3. Tag alles zusammen aufkochen, bis die Zwetschgen leicht platzen. Früchte in Steinguttopf geben. Den Saft zirka ¼ Std. dicklich einkochen, erkalten lassen und mit den Gewürzen zu den Zwetschgen geben. Mit einer Alufolie zugedeckt an einem kühlen, trockenen Ort aufbewahren.

Essigzwetschgen halten sich gut ein halbes Jahr.

Aus «Zwetschgenrezepte» der Eidg. Alkoholverwaltung, Bern

## Zwetschgen-Rezepte

Die Eidg. Alkoholverwaltung hat ein Büchlein mit Zwetschgenrezepten herausgegeben, das während der Zwetschgenzeit in jeder Küche griffbereit sein sollte! 30 Rezepte: Zwetschgen zum Mittagessen, Zwetschgen zum Abendessen, Dessertrezepte, Zwetschgen als Beigabe und Konservierungsmöglichkeiten. Das Büchlein ist sorgfältig gestaltet, die Rezepte übersichtlich, die Farbfotos der fertigen Gerichte sehr «gluschtig».

In gleicher Ausstattung sind erschienen und zu haben: «Birnenrezepte» und «Kirschenrezepte».

Die Büchlein sind erschienen in deutscher, französischer und ita-

### Nährwert der Zwetschgen

Zwetschgen sind nicht nur preiswert, sie sind auch reich an Nährstoffen. Unter anderen enthalten sie Kalzium, Eisen und die Vitamine A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> und C. Ihr Zuckergehalt entspricht ungefähr jenem von Trauben, reifen Äpfeln und Birnen. 100 g reife Zwetschgen liefern zirka 55 Kalorien.

lienischer Sprache, kosten pro Stück Fr. 2.– inkl. Porto und können bezogen werden bei der Eidg. Alkoholverwaltung, 3000 Bern 9. Zahlen Sie mit einem grünen Einzahlungsschein den entsprechenden Betrag ein auf Postscheckkonto 30-2 der Eidg. Alkoholverwaltung, und geben Sie bitte auf dem Abschnitt der Alkoholverwaltung unbedingt an, welche Büchlein in welcher Sprache Sie möchten. Das Bestellte wird Ihnen dann spesenfrei zugestellt.

### Die Selbsthilfemethode

#### zur Gesundheit und Lebensmeisterung

Einfach! Wirkungsvoll! Leicht erlernbar! 5–10 Min. tägl. Anwendungen genügen: **Abbau von Angst, Hemmungen und Beschwerden, besserer Schlaf, stärkerer Wille und Spannkraft, mehr Selbstvertrauen, Konzentration und Lebensfreude. Robuste Gesundheit bis ins hohe Alter.** Fordern Sie die kostenlose Informationsschrift über «Autogene Bio-Dynamik» an. Das wird eine entscheidende Wende in Ihr Leben bringen.

Institut Autogene Bio-Dynamik  
Postfach, 8853 Lachen

## MIKUTAN-Salbe

gegen Ekzeme und entzündete Haut, für die Säuglings- und Kinderpflege. Preis der Packung Fr. 4.20

In Apotheken und Drogerien

Hersteller:

**G. Streuli + Co AG**  
**8730 Uznach**

# Totalrevision der Bundesverfassung

Stellungnahme des Zentralvorstandes zum Entwurf der Eidgenössischen Expertenkommission:

Eidgenössisches Justiz- und  
Polizeidepartement  
Herr Bundesrat Dr. Furgler  
Bundeshaus

3000 Bern

Hochgeehrter Herr Bundesrat

Der Zentralvorstand des Schweizerischen Gemeinnützigen Frauenvereins nimmt zum Entwurf der Eidgenössischen Expertenkommission für eine Totalrevision der Bundesverfassung (VE) innert Frist wie folgt Stellung:

Der Zentralvorstand sieht davon ab, in seiner Stellungnahme sämtliche Fragenkomplexe zu beantworten; er beschränkt sich vielmehr vor allem auf diejenigen Bestimmungen, die nach seiner Auffassung zu Kritik Anlass geben. Es gibt eine Reihe von Bestimmungen, mit denen sich der Zentralvorstand – sofern es zu einer Totalrevision kommen sollte – abfinden könnte.

Zur Frage der *Wünschbarkeit und Notwendigkeit einer Totalrevision* äussert sich der Zentralvorstand wie folgt: Die Notwendigkeit einer Totalrevision wird verneint, jedenfalls eine imperative Notwendigkeit, wie sie bei den Revisionen von 1848 und 1874 gegeben war, wobei auch eine Grundwelle im Volk bestanden hat. Unsere geltende BV genügt grundsätzlich den an sie gestellten Anforderungen. Zur *Wünschbarkeit einer Totalrevision* ist zu bemerken, dass diese nur in einem beschränkten Masse zu bejahen ist, und zwar aus folgenden Gründen:

1. Die BV ist durch zahlreiche Teilrevisionen zum Teil unübersichtlich geworden.
2. Die BV regelt viele Details, die in Gesetzen geregelt werden könnten, zum Beispiel das Spielbankenverbot.

3. Das geschriebene Verfassungsrecht und die Verfassungswirklichkeit klaffen auseinander (so hat z. B. die Praxis des Bundesgerichtes neue verfassungsmässige Grundrechte geschaffen).

Wenn aber die Wünschbarkeit neuer Verfassungsbestimmungen in einem gewissen Umfange bejaht wird, so ist daraus nicht zu folgern, dass der Zentralvorstand mit allen Bestimmungen des VE einverstanden ist; vielmehr wäre so vorzugehen, dass Teile der geltenden Verfassung bei einer allfälligen Totalrevision zu übernehmen und in einigen Bereichen mit neuen Bestimmungen zu ergänzen wären, die den veränderten gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Verhältnissen angepasst werden könnten. Fortschritt ist nach Auffassung des Zentralvorstandes auch möglich, indem Altes, Bewährtes und Traditionsgebundenes angepasst und nicht einfach über Bord geworfen werden.

## Zu den einzelnen Problemkomplexen:

Nichts oder nur wenig einzuwenden hat der Zentralvorstand bei einer allfälligen Totalrevision gegen folgende Problemkomplexe im VE: Behördenorganisation (Art. 57–63 VE).

Grundrechtskatalog (Art. 8 ff. VE), mit Ausnahme von Art. 9 Abs. 3 VE und Art. 11 VE, wobei zu Art. 11 VE als Zusatz Absatz 5 von Art. 49 der geltenden BV hinzugefügt werden sollte, nämlich: «Glaubensansichten entbinden nicht von der Erfüllung der bürgerlichen Pflichten.» Schranken der Grundrechte (Art. 23 VE).

Landesverteidigung im Sinne einer Gesamtverteidigung (Art. 37 Abs. 1 und 2 VE).

Bundesrat (befürwortet werden Art. 95 und 96 VE, nicht aber die Variante von Art. 95 VE).

Verfassungsgerichtsbarkeit (Art. 109 VE).

Kritik wird angebracht mit Bezug auf Teile des 1. Abschnittes, nämlich Sozialordnung, «offene» Verfassung, Eigentumspolitik, Wirtschaftspolitik, sowie gegen Teile des 2. und 3. Abschnittes, so Kompetenzausscheidung zwischen Bund und Kantonen durch Hauptverantwortungen und Einheitsinitiative.

## Die Kritik im einzelnen: Präambel:

Der Zentralvorstand ist der Meinung, dass es sich bei dem durch die Expertenkommission hinzugefügten Text wohl um schöne Worte handelt, diese jedoch jeglichen praktischen Wertes entbehren. Die Präambel der geltenden BV ist demgegenüber klar, schlicht und einfach («Im Namen Gottes des Allmächtigen»). Zu diesen Eingangsworten kann jedermann stehen. Sie bedürfen keiner nur Verwirrung stiftender Zusätze. Der Zentralvorstand lehnt daher den neuen Text der Präambel ab.

## Art. 1 VE (Wesen und Begriff des Staates):

Hier fällt auf, dass die Schweiz nicht ausdrücklich als «Rechtsstaat» bezeichnet ist. Es mag wohl zutreffen, dass der Begriff «Rechtsstaat» Teilbedeutungen umfasst, über welche die Meinungen auseinandergehen (wie dies der Expertenbericht ausführte). Der Kern der Bezeichnung ist aber kaum umstritten. Mit «Rechtsstaat» wird zum Ausdruck gebracht, dass sich die staatliche Macht an die ihr durch rechtliche Vorschriften gesetzten Schranken zu halten hat und dass dem Bürger ein Katalog von Freiheitsrechten gewährt wird. Es handelt sich hierbei um derart bedeutsame Grundlagen eines Staates, dass sie es nach Auffassung des Zentralvorstandes verdienen, durch die Bezeichnung «Rechtsstaat» in der Verfassung zum Ausdruck gebracht zu werden.

**Vorschlag für Art. 1 VE** (nach der Modellverfassung der juristischen Fakultät der Universität Basel):  
Die Schweizerische Eidgenossen-

schaft ist ein demokratischer, föderativer und sozialer Rechtsstaat.

**Art. 2 VE (Ziele des Staates):**

Der Zentralvorstand lehnt diesen Artikel ab. Er formuliert Staatsziele. Diese sollten nach Meinung des Zentralvorstandes nicht in der Verfassung enthalten sein. Wenn indessen solche Ziele formuliert werden, dann sollte unbedingt aufgenommen werden, dass der Staat die Familie zu schützen und zu fördern habe.

**Art. 9 Abs. 3 VE (Gleichberechtigung von Mann und Frau):**

Der Zentralvorstand lehnt Art. 9 VE, insbesondere dessen Absatz 3, ab mit folgender Begründung: es handelt sich hier um einen Grundsatz, der bis jetzt durch Interpretation des Art. 4 der geltenden BV durch die Praxis des Bundesgerichtes realisiert worden ist (vgl. insbesondere Bundesgerichtsentscheid i.S. Loup und den vor kurzem publizierten Entscheid, der diese Praxis bestätigt). Es stellt sich daher die Frage, ob es vernünftig wäre, ausdrücklich in der Verfassung zu erwähnen, dass Mann und Frau vor dem Gesetze gleich sind. Dabei ist zu berücksichtigen, dass die Gleichheit nicht eine absolute sein kann. Dort, wo nicht gleiche Verhältnisse vorliegen, sollten auch nicht gleiche Regelungen zum Zuge

kommen. Es gibt immer noch Verhältnisse, bei denen eine absolute Gleichstellung von Mann und Frau nicht am Platze ist (z.B. frühere Pensionierungsmöglichkeit und AHV-Berechtigung der Frau, kein Militärdienst u. a. m.).

Enthält aber schon die heutige Verfassung den Grundsatz der Gleichbehandlung, ist ein solcher Verfassungsartikel nicht nötig, könnte doch die vorliegende Formulierung Anlass dazu geben, Mann und Frau absolut gleich zu behandeln. Der VE sieht auch vor, dass die Frau Anspruch auf gleichen Lohn für gleichwertige Arbeit haben soll. Wie die erwähnten Bundesgerichtsentscheide zeigen, kann dieser Anspruch bei kantonalen Erlassen schon heute durchgesetzt werden. Von besonderer Bedeutung ist die Frage, ob auch Private gehalten sind, der Frau für gleichwertige Arbeit den gleichen Lohn zu bezahlen wie dem Manne. Weil sich die Grundrechte nach herrschender Auffassung nur an den Staat richten, kann auch nur vom Staat verlangt werden, dass er gleichwertige Arbeit gleich entlohne. Durch die im VE vorgesehene Drittwirkung der Grundrechte wäre dies dann auch unter Privaten möglich. Würde eine solche Bestimmung aber nicht letztlich den Frauen zum Nachteil gereichen? Nämlich dann, wenn Unternehmer

dazu neigen würden, Frauen gar nicht mehr anzustellen. Wäre es nicht sinnvoller, das Problem der Entlohnung der Absprache der Sozialpartner (Arbeitgeber und Arbeitnehmer) in Gesamtarbeitsverträgen zu überlassen? Auf diese Weise könnte wohl differenzierter und effektvoller vorgegangen werden.

**Art. 25 VE (Wirkung der Grundrechte unter Privaten):**

Diese Bestimmung statuiert eine Wirkung der Grundrechte unter Privaten, eine sogenannte Drittwirkung. Nach der heutigen BV ist nur der Staat verpflichtet, die Grundrechte zu respektieren. Dagegen richten sich die Vorschriften über die Grundrechte nicht an die Privaten. Der VE geht davon aus, dass insbesondere private Verbände, aber auch Einzelpersonen, die eine soziale oder wirtschaftliche Macht ausüben, faktisch eine Beeinträchtigung der Grundrechte herbeiführen könnten. Es darf aber nicht übersehen werden, dass die Drittwirkung der Grundrechte nicht mehr mit der Vertragsfreiheit vereinbar ist, könnte diese doch dadurch eingeschränkt werden. Nach Auffassung des Zentralvorstandes gehört die Drittwirkung der Grundrechte nicht in die Verfassung. Die Wirkung der Grundrechte im Verhältnis der Privaten unter sich kann

**STÖCKLI** gesunde Luft

*Casana*

Luftbefeuchter



Die einfachen, problemlosen Luftbefeuchter **ohne jeglichen Energieverbrauch!**

Unter den verschiedenen Modellen und Grössen finden Sie für jeden Raum einen passenden Verdunster.

Erhältlich in allen Geschäften der Eisenwaren- oder Haus-  
haltbranche.

**STÖCKLI**

Hersteller:  
A. & J. Stöckli AG  
Metall- und Plastikwarenfabrik  
8754 Netstal

jederzeit auf Gesetzesstufe geregelt werden. Grundrechte beziehen sich ex definitione auf das Verhältnis Bürger/Staat, weshalb die Drittwirkung in der Verfassung systemwidrig ist. Ein verfassungsmässiger Auftrag an Gesetzgebung und Rechtsprechung, eine Drittwirkung der Grundrechte herbeizuführen, ist undifferenziert und führt in den Bereichen der Privatautonomie und der Vertragsfreiheit zu nicht voraussehbaren Konsequenzen.

### **Art. 26 VE (Sozialrechte):**

Die geltende BV kennt keine Sozialrechte. Nach dem VE sollen die Sozialrechte Daueraufträge an den Staat sein, damit er sie nach Massgabe der jeweiligen Zeitumstände und im Rahmen des Möglichen erfülle. Es besteht kein klagbarer Anspruch. Der Zentralvorstand wendet gegen die Statuierung von Sozialrechten in der Verfassung folgendes ein: Diese Sozialrechte sind nicht genügend konkretisiert. Durch die Aufnahme eines «Quasi-Sozialprogrammes» in die Verfassung könnte ferner der Staat zu einem eigentlichen Wohlfahrtsstaat oder Dienstleistungsstaat umfunktioniert werden, und es bestünde die Gefahr, dass das freie Unternehmertum ausgeschaltet würde. Der Zentralvorstand lehnt daher Art. 26 VE (und in diesem Zusammenhange auch Art. 36<sup>bis</sup> VE) ab.

### **Art. 30 VE (Eigentumspolitik):**

Dieser Artikel wird vom Zentralvorstand abgelehnt. Es stellt sich nämlich die Frage, ob nicht der VE ein ganz anderes Verständnis über das Eigentum voraussetzt, als dies bisher überwiegend der Fall war. Die Rücksichtnahme auf das Gemeinwohl, wie sie Art. 30 VE vorsieht – er betont im übrigen das Gemeinwohl zu stark – erscheint als grosse Gefahr für das Eigentum überhaupt. Der Wille des Souveräns – die Raumplanungsvorlage zum Beispiel wurde verworfen – geht wohl auch dahin, dass das Schweizervolk eine stark betonte Funktion des Gemeinwohls des Grundeigentums ablehnt. Eine derart gefasste Eigentumsgarantie

(wie sie der VE vorsieht) könnte aber auch zum totalen Staate führen.

Konsequenterweise lehnt der Zentralvorstand auch die Art. 27–29 und 31 VE ab.

### **Art. 35 VE (Steuerpolitik):**

Diese Bestimmung sollte so formuliert sein, dass die Familie nicht mehr gegenüber dem Konkubinat benachteiligt ist und Heiraten durch die Steuerprogression bestraft wird (wie dies bei den heutigen Steuergesetzen der Fall ist).

**Vorschlag** eines Zusatzes zu Art. 35 VE:

Die Besteuerung ist so zu gestalten, dass ein Ehepaar in Familiengemeinschaft nicht schlechter gestellt ist als ein unverheiratet zusammenlebendes Paar.

### **Art. 37 Abs. 3 VE (ziviler Ersatzdienst):**

Mit dieser Bestimmung soll offenbar durch eine Hintertüre etwas in die Verfassung aufgenommen werden, was von der Mehrheit des Volkes, das die Münchensteiner-Initiative abgelehnt hat, nicht gewünscht wird. Der Zentralvorstand lehnt daher Art. 37 Abs. 3 VE ab.

### **Art. 50, 51, 52 und 53 VE (Hauptverantwortung des Bundes und der Kantone):**

In den Artikeln 50 und 51 VE wird nicht – wie in der geltenden BV – bestimmt, dass die Kantone alle Rechte ausüben, welche nicht der Bundesgewalt übertragen sind. Der VE geht also nicht mehr davon aus, dass eine Aufgabe oder Kompetenz, die nicht dem Bund übertragen worden ist, den Kantonen zusteht. Er schafft den Begriff der «Verantwortung» und sagt, dass die Staatsaufgaben in der Verantwortung des Bundes oder der Kantone stehen. In den Art. 50 und 51 VE wird die Hauptverantwortung auf Bund und Kantone verteilt. Es fällt auf, dass damit ein fast unbeschränkter Kompetenzspielraum des Bundes vorgesehen ist. Dadurch wird aber die Bedeutung der Kantone herabgemindert. Daran ändern auch die Art. 52 und 53 VE nichts. Es besteht so auch die Gefahr, dass die Souveränität der

Kantone, die der VE nicht mehr nennt, wesentlich leidet. Ganz allgemein lässt sich aber auch sagen, dass die Bundesgesetzgebungskompetenz im Hinblick auf die Aufgaben, die dem Bund übertragen werden, beinahe unbeschränkt sind. Diese Festlegung von Generalkompetenzen an den Gesetzgeber im VE – das Prinzip der «offenen Verfassung» – wird vom Zentralvorstand abgelehnt. Die Kantone würden durch die Art. 50–53 VE praktisch ausser Kurs gesetzt.

### **Art. 64–66 VE (Einheitsinitiative):**

Dem Inhalt nach kann diese Initiative auf die Änderung einer Verfassungsbestimmung oder von Gesetzesbestimmungen gerichtet sein. Von Bedeutung ist aber, dass Art. 66 VE vorsieht, dass die Bundesversammlung für diese Initiative entweder die Form der Verfassung oder diejenige des Gesetzes bestimmt. Es ist somit die Bundesversammlung, die darüber befindet, ob eine Volksinitiative auf Änderung oder Ergänzung der Verfassung oder auf Erlass oder Ergänzung eines Gesetzes geht. Der Zentralvorstand lehnt die Einheitsinitiative ab: der Entscheid der Bundesversammlung wäre von grosser Bedeutung, weil dadurch auch bestimmt wird, ob bei der Abstimmung das Ständemehr notwendig sei oder nicht. Bestimmt dann die Bundesversammlung, die Initiative sei in der Form des Gesetzes zu behandeln, so ist das Ständemehr nicht erforderlich. Die Befürchtung liegt nahe, dass die Bundesversammlung das Erfordernis des Ständemehrs ausschalten könnte, indem sie die Initiative von der Verfassungsstufe auf die Gesetzesstufe verlegt. Entscheidend auswirken würde sich auch die dannzumalige politische Zusammensetzung des Parlaments. Die erwähnten Gefahren sind um so grösser, als es keinen klaren Begriff der materiellen Verfassung gibt, also keine genaue Abgrenzung, was inhaltlich als Verfassungsänderung und was als Gesetzesänderung zu betrachten ist. Durch die Einheitsinitiative fände

## AUS UNSERER ARBEIT

die Bedeutung der Kantone eine Schmälerung, und es könnten sich Türen öffnen im Hinblick auf Auseinandersetzungen und Streitigkeiten mit Bezug auf die Zuweisung der Initiative in das Verfahren der Verfassungs- oder der Gesetzgebung, aber auch hinsichtlich von Meinungsverschiedenheiten zwischen den Initianten. Die demokratischen Rechte würden insofern eingeschränkt, als das Volk durch die Initiative Verfassungsrecht nur noch mit der Zustimmung des Parlaments setzen könnte.

Nach Auffassung des Zentralvorstandes verdient die bisherige Regelung den Vorzug, auch wenn sie zur Folge hat, dass unter Umständen unwichtige Materien – wie etwa die Regelung über die Spielbanken – in die Verfassung gekommen sind.

Wir danken Ihnen, hochgeehrter Herr Bundesrat, dass Sie uns Gelegenheit zur Vernehmlassung gegeben haben.

Mit dem Ausdruck unserer vorzüglichen Hochachtung

Ascona/Zürich, 20. Juni 1979

Für den Zentralvorstand des Schweizerischen Gemeinnützigen Frauenvereins

Die Zentralpräsidentin:  
Frau B. Steinmann-Wichser

Die Sachbearbeiterin:  
Frau Dr. iur. M. Näf-Hofmann

## Ausflüge+Ferien in der Schweiz



zu jeder Jahreszeit ein Erlebnis

**Hotel Eden Elisabeth**

**Nicht billiger. Nur gepflegter!**

Spezialitäten, Ausflüge usw. Geheiztes Schwimmbad. Seebad. AHV-Rabatt. Diät für Diabetiker usw. wird persönlich überwacht. Offen: März bis November

RESTAURANT Gunten/Thunersee Telefon 033 511512

**sarnen am see wilen / stalden**

**Aktive Familienferien**

Gutbürgerliche Hotels, HP ab Fr. 35.–, VP ab Fr. 42.–. Grosser, moderner Campingplatz am See, geheiztes 25-m-Schwimmbecken, Ferienwohnungen. Günstige Arrangements, z.B. 6 Tage HP: Wanderwoche Fr. 225.–, Fischerwoche Fr. 235.–, Reiterwoche Fr. 320.–, Tenniswoche Fr. 245.–, Windsurfing Fr. 285.–.

Auskunft und Prospekte: Verkehrsbüro 6060 Sarnen, Tel. 041 66 40 55

**Hotel RIETBAD** am Säntis  
Toggenburg, 900 m ü. M.

**Das Kurhotel im lieblichen Vorarlpenal am Fusse des Säntis**

Heilkräftige Schwefelquelle – moderne Therapieanlagen – Sauna – Fango – Unterwassermassagen – Diätkost – schöne Spazierwege – eigene Fischerpacht – Kegelbahn – **Vollpension ab Fr. 41.–, Halbpension ab Fr. 31.–.**

Prospekte durch Fam. G. Carisch, Rietbad, 9650 Nesslau, Telefon 074 41222

An das Hotel Kurhaus Rietbad, 9650 Nesslau  
Bitte senden Sie mir unverbindlich Ihre Prospekte.

Name \_\_\_\_\_

Genauere Adresse: \_\_\_\_\_

## Prüfungsangst!

**Aufgeregt in Prüfungen?**

Jede Prüfung sicherer und mit besserem Ergebnis bestehen durch über 100 Regeln zum richtigen Verhalten in Prüfungssituationen und zur Selbstbefreiung von Prüfungsangst. Einführungspreis: Fr. 29.80 + Porto Fr. 1.50. Drei Tage zur Ansicht mit Rückgaberecht.

Prüf mich-Verlag  
Postfach 205, 8853 Lachen



Wirksame umweltfreundliche **Ungezieferbekämpfung** ist Aufgabe der seriösen und bekanntesten Fachfirma **Insecta-Service**, Abt. der Ketol AG, Dr. Alfred Muhr 8157 Dielsdorf, Telefon 01 / 853 05 16

**Innerschweiz:** Telefon 042 / 36 16 20  
**Bern/Solothurn:** Telefon 033 / 22 26 26  
**Suisse romande:** Telefon 021 / 36 89 52  
**Ticino:** Telefon 091 / 56 44 20

## Waldhof zum Bären



Heimeliges Haus für Familienanlässe und Hochzeiten  
Gut geführte Küche  
Tel. 035 651 08  
3555 Trubschachen  
K. Löffler-Scherrer, Küchenchef

**Hotel Toggenburg**  
Wildhaus 1100 m ü. M.

Das heimelige Familienhotel an ruhiger Lage, mitten im herrlichen Wandergebiet des Obertoggenburg. Zimmer mit Bad, Telefon und Balkon. Sonnige Südzimmer mit Ausblick auf die Churfürsten. Spezialitäten-Restaurant.

**Günstigste Vor- und Nachsaisonpreise.**

Verlangen Sie bitte unsere Prospekte:  
Familie H. Vetsch, 9658 Wildhaus  
Telefon 074 52323

## Ernährung im Alter

Der ältere Mensch hat einen Stoffwechsel, der sich gegenüber jüngeren Jahren in spezifischer Weise verändert hat. Die Ernährung im Alter ist «gesund», wenn sie sich diesen Veränderungen anpasst. Eine ganz andere Frage wäre es, ob und in welchem Sinne die Ernährung einen Einfluss auf die individuelle Lebensdauer haben könnte. Darauf treten wir aber in diesem Artikel nicht ein.

Wie verändert sich der Stoffwechsel im Alter? Am wichtigsten ist wohl der *Kalorienstoffwechsel*. Bekanntlich ist eine Kalorie Mass für die in den Zellen entstehende Energie als Verbrennungswärme, Mass für die Arbeitsleistung. Neuerdings verwendet man als Mass Einheit auch Joule (1 Kilojoule = 0,239 Kilokalorien). Es gibt verschiedene Gründe dafür, dass der *Kalorienbedarf des älteren Menschen beträchtlich geringer ist als derjenige des jüngeren*. Einmal nimmt der Grundumsatz (d. h. der Energieverbrauch in vollständiger Ruhe) mit zunehmendem Alter ab; zweitens vermindert sich im Alter die Zellzahl, die Organgrösse und die Funktionsintensität in der Skelettmuskulatur, in Leber, Herz, Nieren und Gehirn. Beispielsweise verringert sich die Muskelmasse eines 25jährigen Mannes bis zum 60. Altersjahr um durchschnittlich 20 Prozent. Um Missverständnissen vorzubeugen, sei freilich gleich beigefügt, dass die beobachtete Verringerung des Gehirngewichtes um zirka 30 Prozent mit überraschend wenig funktionellen Einbussen vor sich geht, indem nicht abgebaute Gehirnzellen ohne weiteres «stellvertretend» Funktionen von anderen, abgebauten Zellen übernehmen können. Wenn man für die Altersklasse 20 bis 30 Jahre bei körperlich wenig anstrengender beruflicher Tätigkeit einen hundertprozentigen Kalorienbedarf annimmt, so beträgt er beim Siebzigjährigen noch etwa 70 Prozent und nimmt dann progressiv weiter ab. Man rechnet daher für einen Betagten *1 Kilokalorie pro Kilo Körpergewicht und pro Stunde*, wobei dies dem Bedarf in der Ruhe entspricht. Ein alter Mann mit einem Körpergewicht von 70 kg würde dann im Tag etwa 1700 Kilokalorien benötigen. Kommt

eine leichte körperliche Arbeit dazu (z. B. tägliche Spaziergänge usw.), muss je nachdem ein Zuschlag von 10 bis 30 Prozent eingesetzt werden. Wenn man weiss, dass die Überernährung – die ja fast immer eine zu kalorienreiche Ernährung ist – zur in unserer Zivilisation so weit verbreiteten Fettsucht führt und diese wiederum zu vielen Alterskrankheiten (Herzversagen, Gelenkarthrose, Gicht, Hochdruckkrankheit usw.) disponiert, so begreift man, dass eine kalorisch angepasste Ernährung eine sehr wichtige Vorbeugung der Alterskrankheiten ist.

In diesem Zusammenhang ist auch darauf hinzuweisen, dass ein Übergewicht von zirka 9 kg die Lebenserwartung bereits um 18 Prozent verringert, ein Übergewicht von 18 kg aber um 45 Prozent! Das zweitwichtigste Problem in der Ernährung des alten Menschen ist der *Eiweissstoffwechsel* bzw. der Eiweissbedarf. Eiweisse sind die Bausteine unserer Zellen. Trotz der verlangsamten Stoffwechselläufe muss man daran denken, dass zur Erhaltung der Substanz und der Leistungsfähigkeit ein bestimmter Eiweissbedarf erforderlich ist. Eiweissmangel im Alter führt erwiesenermassen zur Verminderung der Aktivität, zu Trägheit mit grossem Schlafbedürfnis, zu beschleunigtem Abbau vor allem auch in geistiger Hinsicht – man hat das Eiweiss schon das «Koffein des Alters» genannt –, zu erhöhter Infektionsanfälligkeit und vermehrter Gefahr des Wundliegens beim Bettlägerigen. Nach den Berechnungen der modernen Ernährungsforscher liegt der *optimale Eiweissbedarf* im Alter etwas höher als beim jüngeren Menschen (mit Ausnahme der Kinder und Jugendlichen, der Sportler, der schwangeren und stillenden Frauen): *1,2 Gramm pro Kilo Körpergewicht und Tag*. Das heisst, ein 70jähriger Mann würde beispielsweise etwa 84 g Eiweiss täglich benötigen.

Diese Menge könnte etwa mit 400 g magerem Rindfleisch gedeckt werden. Aber erstens wäre dies ein teurer Spass, und zweitens sind längst nicht nur Fleisch und Fisch, sondern auch zahlreiche pflanzliche Produkte eiweissreich. Günstige Eiweisskombinationen können den Wert des Eiweisses

beträchtlich steigern, so dass auch kleinere Tagesquantitäten als die oben angeführten genügen. Nachstehend sei eine Tabelle besonders hochwertiger Eiweisskombinationen mit ihrer sogenannten *biologischen Wertigkeit* angeführt:

Vollei und Kartoffeln	136%
Vollei und Soja	123%
Vollei und Milch	122%
Vollei und Reis	110%
Milch und Weizen	110%
Mais und Bohnen	100%
Milch und Roggen	100%
Rindfleisch allein	100%

Wir sehen daraus mit Überraschung, dass die preiswerte Kombination von Eiern und Kartoffeln auch die biologisch wertvollste ist! Der hohe Fleischkonsum in der Schweiz rechtfertigt sich jedenfalls aus ernährungsphysiologischen und individuell-finanziellen Gründen nicht.

### Kohlenhydrate und Fette – unsere Energielieferanten

Besonders zu berücksichtigen ist der hohe kalorische Wert der Fette. Es gilt die Regel, dass der Fettanteil unseres Kalorienbedarfes nur etwa 25 Prozent ausmachen sollte, das heisst bei der erwähnten 1700-Kalorien-Kost für einen 70 kg schweren betagten Mann rund 45 g Fett täglich (entsprechend

Rigoreuse Abmagerungskuren sind besonders im Alter gefährlich und dürfen nur unter strenger ärztlicher Kontrolle durchgeführt werden.

Ein «FdH» (Friss die Hälfte) ist im Alter noch weniger ratsam als in jüngeren Jahren, weil so ein bedrohlicher Eiweissmangel auftritt.

Man vermeide vor allem rahmige oder sonst fettige Saucen (Fleisch grillieren, Salatsauce ohne Öl usw.)

Besonders heimtückisch ist das Lutschen von Bonbons, das Essen von süssen Zwischenmahlzeiten (beispielsweise zum Nachmittagsklatsch in der Konditorei), das Knabbern von Erdnüssen und ähnlichem beim Fernsehen, der regelmässige Genuss von Spirituosen usw. Man mag zu den Hauptmahlzeiten noch so sparsam essen; was hilft's, wenn die genannten Zustüpfen zwischendurch so überaus kalorienreich sind?

rund 425 Kalorien). Mit «Fett» sind natürlich nicht nur Butter, Margarine und Speisefette bzw. Öle gemeint; man muss auch an die «versteckten Fette» denken (fettreiches Fleisch, Würste, Milch, Vollfettkäse, Nüsse usw.).

### Häufig anzutreffen: Vitamin- und Mineralienmangel

Was schliesslich die Vitamine und Mineralien betrifft, muss darauf hingewiesen werden, dass alte Menschen infolge falscher Ernährung (z.B. einseitige «Kaffeemöken» und Suppenkost) oft an Vit-

aminmangel (besonders C und D) und einem Defizit an Eisen und Kalzium leiden. Auch in Altersheimen begegnet man hie und da der Situation, dass aus Unkenntnis oder aus finanziellen Gründen die Ernährung der Betagten nicht vollwertig ist; besonders selten erscheinen beispielsweise Käse und Käsegerichte auf den Speisezetteln, was zu einem Kalziummangel führt. Gut ausgewogene, qualitativ hochwertige Speiseangebote in Altersheimen, von städtischen Mahlzeitendiensten usw. sowie eine intensive Betreuung älterer

Menschen in der Ernährungsberatung scheinen uns sehr notwendig zu sein. Öffentlichkeitsarbeit ist wichtig, sollte aber ergänzt werden durch individuelle Beratung und Aufklärung. Dabei dürfte es völlig klar sein, dass die beste Prophylaxe eine intensive Ausbildung in Ernährungsfragen für Mädchen und Knaben bereits in der Volksschule ist – ein Postulat, das bei weitem noch nicht überall in der Schweiz verwirklicht ist.

*Dr. med. Jürg Wunderli*



### «Durch den Irrgarten der Gesetze – Führer für den Konsumenten»

Heft 4 aus der Schriftenreihe des Schweizerischen Konsumentenbundes, Fr. 6.–; zu beziehen beim SKB, Postfach 3300, 3000 Bern 7

Auf mehr als 60 Seiten klärt der Konsumentenführer in leicht verständlicher Sprache über Rechte und Pflichten des Konsumenten auf. Die Broschüre gibt Antworten auf Rechtsfragen wie: «Das Angebot auf Probe»: Wie verhalten Sie sich, wenn der Verkäufer bei Ihnen zu Hause einen Fernsehapparat auf Probe aufstellt? Worauf achten Sie, wenn Sie einen Vertrag unterzeichnen? Können Sie von einem Vertrag zurücktreten? Wissen Sie, dass die gesetzliche Garantie 12 Monate beträgt, die vertragliche Garantie aber öfters gänzlich ausgeschlossen wird?

Müssen Sie bei einem Umtausch einer Ware einen Gutschein akzeptieren? Was unternehmen Sie, wenn eine Betreibung ins Haus flattert?

Von grossem Nutzen ist auch eine Zusammenstellung von wichtigen Adressen von schweizerischen Verbänden. Weiter enthält die Broschüre ein Stichwortregister zum raschen Auffinden der benötigten Auskünfte.

### Nelly Hartmann-Imhof: «Sommergemüse/Wintergemüse»

Müller, Rüschlikon, Fr. 24.80

Der erste Teil des Buches ist den Sommergemüsen gewidmet. In alphabetischer Reihenfolge von Artischocken bis Zucchini sind die wichtigsten Gemüsesorten aufgeführt. Sie werden nach Herkunft und Geschichte jeweils kurz beschrieben, dann folgen die besten Rezepte für das betreffende Gemüse. Der Teil «Wintergemüse» präsentiert die altbekannten Winterbegleiter, wie zum Beispiel den Kohl, mit ganz neuen Zubereitungsideen und lockt zu Versuchen mit weniger bekannten Gemüsen wie Stachys, Topinambur und Kürbis. Der Name der Autorin, Nelly Hartmann, bürgt für absolut zuverlässige Rezepte, gesunde, neuzeitliche Zubereitungsarten. Das Buch ist illustriert durch Farbfotos, jedes einzelne Gemüse wird zudem in einer Zeichnung von Arnold Gfeller präsentiert. JS

### Marye Cameron-Smith: «Spass am Einmachen»

Müller, Rüschlikon, Fr. 39.80

Ein grossformatiges, 248 Seiten starkes Buch mit 281 sehr schönen Farbfotos und vielen Zeichnungen, das man am liebsten einem jungen Paar zur Gründung des Hausstandes schenken würde. Selbstgemachtes steht wieder hoch in Ehren, und diesem Trend kommt der hervorragend ausgestattete Band entgegen. «Alle Konservierungsmethoden», heisst es im Untertitel nicht gerade bescheiden. Ob es wirklich alle sind, kann ich nicht beurteilen, viele sind es sicher: Einkochen, Sirup, Saft und Likör bereiten, verschiedenste Arten von Konfitüren und Gelees, Kandieren und Kristallisieren von Früchten, Chutney, Pickles, haltbare Saucen, Tiefkühlen, Dörren, Einsalzen, Räuchern und Herstellen von speziellen Süssigkeiten. Das Buch ist in Grossbritannien entstanden, was ich in diesem speziellen Fall nicht als Nachteil empfinde, enthält es doch im Rezeptteil auch uns nicht so selbstverständliche Ideen und Kombinationen, die durchaus einen Versuch wert sind. Besonders schätze ich, dass nicht nur Anleitung zum Konservieren da ist, sondern dass die zahlreichen Rezepte auch Anregungen geben, wie die konservierten Produkte später verwendet werden können. JS

## Für Sie notiert

### Ferienkataloge

**Eine Aktion des Konsumentenbundes**  
dof. Der Schweizerische Konsumentenbund (SKB) vertritt die Meinung, dass die Angaben in Reise- und Ferienprospekten ehrlicher sein sollten. Der Urlauber muss sich auf eine sachliche, verbindliche Information des Reiseveranstalters verlassen können; er hat ein Recht darauf, im Prospekt zugesicherte Eigenschaften am Ferienort auch wirklich anzutreffen; im Katalog oder bei der Buchung der Ferien muss er auf Mängel und Risiken hingewiesen werden: eine solche Offenheit gegenüber dem Kunden sollte für jeden Reiseveranstalter eine Selbstverständlichkeit sein. Der Schweizerische Konsumentenbund

bemüht sich, im Sektor Tourismus Verbesserungen herbeizuführen. Nachdem der SKB vor kurzem ein Merkblatt mit Tips für den Pauschalreisetouristen veröffentlicht hat (siehe «Zentralblatt», April 1979, Seite 71), fordert er heute die Konsumenten auf, dem SKB (Postfach 3300, 3000 Bern 7) die in der Feriensaison 79 erlebten Urlaubsfreuden und -enttäuschungen mitzuteilen. Vor allem interessieren den Konsumentenbund folgende Fragen: Stimmt die im Prospekt angebotene Leistung mit der erbrachten Leistung überein? Gibt es Abweichungen zwischen Prospektangaben und Wirklichkeit? Verschweigt der Ferienkatalog gewisse Mängel?

Der SKB wird die eingesandten Feststellungen sammeln und auswerten. Die Ergebnisse werden den betreffenden Reiseveranstaltern unterbreitet, damit Änderungen und Korrekturen in den Ferien-

prospekten vorgenommen werden. Ihre Antworten tragen dazu bei, dass Reise- und Ferienprospekte aufrichtiger und verbindlichere Angaben enthalten werden. Auf diese Weise könnten Sie sich mögliche Enttäuschungen und Fehlinvestitionen an Geld und Zeit in der Feriensaison 80 ersparen!



### Jetzt am Kiosk zu Fr. 3.–

«Prüf mit» Nr. 4, Zeitschrift des Konsumentinnenforums der deutschen Schweiz und des

Kantons Tessin.

Aus dem Inhalt: Reisebüro-Umfrage über deren Dienstleistungen. Test: Transportable Holzkohle-Gartengrills, Sommerfrüchte – für den Winter tiefgekühlt, Krankenkassen-Tips.



**Zentralblatt  
des  
Schweizerischen  
Gemeinnützigen  
Frauenvereins**

**Redaktion:**  
Frau Jolanda Senn-Gartmann  
Ralligweg 10, 3012 Bern  
Telefon 031 23 54 75  
(Manuskripte an diese Adresse)

**Druck und Verlag:**  
Büchler + Co AG, 3084 Wabern  
Tel. 031 54 11 11

**Inserate:**  
Büchler-Inseratregie  
3084 Wabern  
Tel. 031 54 11 11, Telex 32697  
Sachbearbeiterin: Ruth Schmutz  
Druckauflage: 9900 Ex.

**Abonnemente:**  
Mitglieder Fr. 9.-  
Nichtmitglieder Fr. 10.-  
Bestellungen an:  
Büchler + Co AG, 3084 Wabern  
Tel. 031 54 11 11  
PC-Konto 30-286  
Sachbearbeiterin: Ida Trachsel

Die Zeitschrift erscheint monatlich. Nachdruck des Inhalts unter Quellenangabe gestattet.

**Postschecknummern:**  
Zentralkasse des SGF:  
30-1188 Bern  
Adoptivkindervermittlung:  
80-24270 Zürich  
Gartenbauschule Niederlenz:  
50-1778, Aarau  
Stiftung Schweiz. Ferienheime  
«Für Mutter und Kind»  
80-13747 Zürich

## Ihre Hotels in Zürich

alkoholfrei, freundliche Atmosphäre

### Nähe Hauptbahnhof

**Seidenhof**, Sihlstrasse 7/9  
8021 Zürich, Telefon 01 211 65 44

**Rütli**, Zähringerstrasse 43  
8001 Zürich, Telefon 01 32 54 26

### Höhenlage

**Zürichberg**, Orellistrasse 21  
8044 Zürich, Telefon 01 34 38 48

**Rigiblick**, Germaniastrasse 99  
8044 Zürich, Telefon 01 26 42 14

**Zürcher Frauenverein für alkoholfreie Wirtschaften**



## Die alkoholfreien Gaststätten unserer Sektionen

empfehlen sich allen Mitgliedern für gute Verpflegung in jeder Preislage und gute Unterkunft

HERZOGEN-  
BUCHSEE:  
LUZERN:

**Alkoholf. Hotel-Restaurant Kreuz**, Kirchgasse 1,  
Tel. 063 61 10 18

**Alkoholf. Hotel-Rest. Krone**, Weinmarkt 12, Tel. 041 22 00 45

**Alkoholf. Hotel-Rest. Waldstätterhof**, Zentralstr. 4,  
Tel. 041 22 91 66

ROMANSHORN:  
SOLOTHURN:

**Alkoholf. Hotel-Rest. Schloss**, Tel. 071 63 10 27

**Alkoholf. Café-Restaurant Hirschen**, Hauptgasse 5,  
Tel. 065 22 28 64

STEFFISBURG:  
THUN:

**Alkoholf. Hotel zur Post**, Höchhausweg 4, Tel. 033 37 56 16

**Alkoholf. Hotel garni, vegetarisches Restaurant bio-pic**,  
Bälliz 54, Tel. 033 22 99 52

Sommerbetriebe:

**Alkoholf. Restaurant Schloss Schadau**, Tel. 033 22 25 00

**Alkoholf. Strandbad-Restaurant**, Tel. 033 36 85 95

18.1-212051  
SCHWEIZ LANDESBIBLIOTHEK

HALLWYLSTR 15  
3003 BERN

Adressberichtigungen nach A 1, Nr. 179 melden

**SGF Zentralblatt**

AZ/PP  
CH-3084 Wabern

Abonnement poste

Imprimé à taxe réduite



**Ideal  
für alle Stoffe und jede Naht**



Hunderte von VITAR-Luftreinigungsapparaten in der ganzen Schweiz beweisen es:

**verschmutzte Luft hat es  
überall und in jeder Jahreszeit**

VITAR-Apparate reinigen die Raumluft in Schlaf-, Wohn- und Büroräumen im Umkreis bis 4 m geräuschlos und umweltfreundlich (10 bis 15 Rp./Jahr Strom) von lungengängigem Schwebstaub (Russ usw.); sie geben zudem **negative Ionen** ab.

**Nebst gesunder Nahrung brauchen Sie auch saubere Luft.**

(täglich atmen Sie zirka 10 000 l – jahrzehntelang!)

M. SCHERRER AG  
Gallusstr. 41  
9500 WIL SG  
Tel. 073 22 34 76

Ich bestelle:  1 VITAR-200/220 V/franko/Fr. 278.-/  
10 Tage 2% oder 30 Tage netto  
 1 Prospekt gratis

Adresse: \_\_\_\_\_

SGF