

Zeitschrift: Schweizer Frauenblatt : Organ für Fraueninteressen und Frauenkultur
Herausgeber: Bund Schweizerischer Frauenvereine
Band: 18 (1936)
Heft: 4

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: 29.03.2025

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

Hauswirtschaft und Erziehung.

Gegenseitige Hilfe der Hausfrauen

Eine Anregung der Redaktion.

Wir lesen im Artikel von Prof. v. Gönzenbach, „Praktische Ernährungslehre“, daß es ebenso sparsam, wie gesundheitsfördernd ist, Nahrungsmittel, wie Mais, Reis, Kaffeebohnen, Gerste, gelbe Erbsen, Linsen, in der Küche zu verwerten. Dies wird vielen ein Ansporn sein, das zu tun. Über bekanntlich ist Abwechslung in den Speisezetteln unerlässlich, wenn wir des öftern gleiches Material verwenden wollen. Sicher haben viele Hausfrauen gute und

Bewährte Rezepte zur Verwendung der oben genannten Nahrungsmittel, auch über Kostenverwertung.

Wir bitten Sie:

Senden Sie uns solche bewährte Rezepte ein (kurz gefaßt, Papier einseitig beschrieben, bis 10. Februar). So kann unser Blatt wohl Sand bieten, daß ein

Austausch von Anregungen zur Verwendung dieser Nahrungsmittel zu Stande kommt.

Die Redaktion.

Praktische Ernährungslehre

zu wenig gewürdigte Nahrungsmittel für den täglichen Gebrauch.

Von Prof. W. v. Gönzenbach.

Für die Hausfrau ist es in diesen Zeiten knappen Wirtschaftsgeldes eine Kunst, ihre Familie unter dem Joch des Sparsamkeitszwangs zu ernähren. Wenigstens scheint das vielen so, und doch haben wir zum Glück eine ganze Anzahl Nahrungsmittel, die auch dem bescheidensten Geldbeutel zugänglich sind. Wir müssen uns nur lernen, den richtigen Wertmaßstab anzulegen, indem wir den Nährstoffgehalt der Nahrungsmittel in Beziehung zu ihren Preisen setzen. Das ist nicht schwer, wenn wir nach der einfachen Methode von Prof. W. v. Gönzenbach vorgehen.

Jede Hausfrau besitzt wohl in irgend einem Koch- oder Haushaltungsbuch eine Tabelle, in welcher die wichtigsten Nahrungsmittel nach ihrem prozentualen Gehalt an Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten zusammengefaßt sind. Sie kennt den Preis für die Gewichtseinheit und kann sich ausrechnen, welche Menge des betreffenden Nahrungsmittels sie erwerben kann. Beispielsweise: Ich habe heute für einen Franken: 1 kg. Mais, 2 kg. Reis, 3 Liter Milch, 1 Pfund. Preisentzug usw. Umhand der Tabellen kann sie ersehen, wie viel Gramm Eiweiß, wie viel Gramm Fett und wie viel Gramm Stärkemehl (Kohlenhydrate) in einer Franken-Menge enthalten sind. Nun beträgt der durchschnittliche Preis, alle gebräuchlichen Nahrungsmittel miteinander gerechnet, für 1 Gramm Eiweiß 0,8 Pf., für 1 Gr. Fett 0,2 Pf., für 1 Gr. Stärkemehl 0,1 Pf. Multipliziert man nun die in der Frankenmenge des betreffenden Nahrungsmittels enthaltenen Gramm von Eiweiß, Fett und Stärkemehl mit diesen Faktoren, so bekommt man ein interessantes Maas für die Preiswürdigkeit der einzelnen Nahrungsmittel. Greifen wir eines der obigen Beispiele heraus, so enthält eine Franken-Menge Mais

208 Gramm Eiweiß	= 166 Pf.
18 Gramm Fett	= 4 Pf.
2361 Gramm Stärkemehl	= 236 Pf.
	406 Pf.

Man erhält demnach in der Menge Mais, die einen Franken kostet, eigentlich für 406 Pf. Nährwerte. Der Reis ist somit vier mal billiger, wie ein durchschnittliches Nahrungsmittel, beispielsweise feiner Kaffee oder Milch (die doch beide auch nicht als billiger gelten).

In einer Zusammenfassung, die Prof. Gönzenbach in seiner Broschüre „Praktische Ernährungslehre“ (im physiologischen Institut der Universität Zürich zu 30 Pf. erhältlich) bringt,

des Weniger-wertigen. Denn wie könnte diese Veranschaulichung überhaupt stattfinden, wenn die Frau genau so viel wert wäre wie der Mann? Das ist gewisste Gefühl der Minderwertigkeit der Frau braucht nicht lange nach Nahrung zu suchen. Unsere Natur liefert Beispiele in Fülle und Fülle. Die zweitrangige Stellung der Mutter gegenüber dem Vater, die Minderwertigkeit der Mädchen im Familienkreis dadurch, daß sie zu Hause helfen müssen, während ihre Brüder dem Vergnügen leben, die Bevorzugung der Söhne bei der Berufsaufwahl, die schlechtere Bezahlung der Frauennarbeit sind nur einige willkürliche herausgegriffene Tatsachen, die von den Mädchen als Beweis ihrer Minderwertigkeit umgedeutet werden können.

Es ist verwunderlich, wenn Mädchen, welche das Leben in dieser Weise kennen lernen, von Minderwertigkeit ergriffen werden? Die passiveren unter ihnen fügen sich scheinbar willig in die ihnen subitituierte Rolle. Sie sind froh, das gesättigte Leben nicht selber in die Hand nehmen zu müssen und sind nur zu gerne bereit, die Verantwortung den Erziehern zu überlassen, indem sie deren Ratsschlüsse genau befolgen. Das geistesstarke, das, was ein Mädchen nicht tut, wird schuldlos abgelesen. Man gesteht sich nicht einmal, es sich wenigstens auszubedenken, denn was in dieser Weise verboten ist, muß ungewollt geschehen in sich bergen.

Es kann nur freilich nicht gelangen werden, daß der eben geschilderte Mädchenzustand, welcher früher sehr verbreitet war, heute immer seltener wird. Nur fragt es sich, ob etwas Besseres an seine Stelle tritt. Wie reagieren denn die modernen Mädchen in ihrer Wehrhaft auf die ihnen zugekannte Sonderstellung? Ein Minderwertigkeitsgefühl ist selbstverständlich auch bei den Töchtern der Eltern gegenüber den vor Gesundheit stehenden Kindern. Umgeben von der Atmosphäre beglückter Liebe, speichern sich in ihnen Energiereserven an, die sie manchmal später nicht nur mit physischer Vollwertigkeit, sondern auch mit geistiger Überlegenheit ins Leben treten lassen. Wir kennen eine Menge Mädchen, die in ihrer Kindheit als besonders schwach kanz, so mit Geistesgaben behaftet gewesen sein sollten und nun dies alles überwinden haben. Es gibt aber auch eine Menge Verhimmlichten, die die Voraussetzungen gesunden Gedankens sich erst erkämpfen mußten, dann aber Hervorragendes geleistet haben.

Der große Schweizer Gelehrte August Forel zum Beispiel konnte sich am Treiben seiner Kameraden nicht beteiligen. Im Alter von 3 Jahren machte er seine ersten Beobachtungen an den Ameisen, mit denen er damals Freundschaft fürs Leben schloß. 75 Jahre trieb Forel Ameisenforschung, so sehr war die Treue dieses einst unwürdigen Kindes für die Schöpfung der wichtigsten Teile des französischen Kolonialreiches, der fürlich im Alter von 40 Jahren starb, wurde mit 18 Monaten von den Eltern aufgegeben. Er mußte jahrelang in Kollonien gefahren werden

finden, weil alle preiswürdigen Nahrungsmittel: die Kollonien (Lagerwert 455 Pf.), Oris (375 Pf.), Hülsenfrüchte (320 Pf.), gelbe Erbsen (300 Pf.), Bohnen (290 Pf.), Linsen (245 Pf.), Leinöl (200 Pf.) usw. Unter diesen seien die Hülsenfrüchte deshalb genannt, weil sie gleichzeitig auch ziemlich viel Fett enthalten neben einem beträchtlichen Eiweißgehalt.

Wir sehen, daß es glücklicherweise noch sehr viel außerordentlich preiswerte Nahrungsmittel gibt. Leider aber stehen ihrer Verwertung beträchtliche Vorurteile im Wege. Weil der Mensch interessanterweise nicht das gerne isst, was billig ist, sondern viel eher das, was „borehne“ ist, natürlich auch das, was gut schmeckt. Zum Beispiel schmecken weiße Bohnen mit Tomatenauce, oder ein würsthaftes Haberbraten, oder eine dicke Erbsensuppe mit gebrühten Wurststücken, oder eine saftig-gelbe Borschtsch wohl sehr gut, aber es ist keine „borehne“, und darum rümpfen vor allem die mütterlichen Schwestern die Nase darüber. Schreien Sie, liebe Hausfrauen, das altbekannte Haberbraten als Vorurteil, so ist es natürlich genau das Gegenteil, aber es ist besser und wird auch von den „Borehnen“ mit beglückter Würde verzeiht.

Nach etwas anderem, diesmal an die Adresse der Hausfrauen selbst: Sie verlangen im Speiseplan ausdrücklich volle gelbe Erbsen und weisen die halben als schlechte Qualität zurück. Galt! Nur die vollschmeligen, ausgereiften Erbsen fallen in zwei Kisten auseinander, die vollschmeligen sind also nicht ganz reif und nicht so gebräunlich. Weil sie aber mehr verlangt werden, sind sie teurer. Kochen Sie aber Erbsenmasse oder Erbsensuppe, so sieht kein Mensch an, ob es aus ganzen oder halben Erbsen gemacht worden ist. Ihr Portemonnaie hingegen weiß das ganz genau.

Ich wollte mit diesen paar Hinweisen den Hausfrauen einen Ruck geben, wo noch Sparreserven verborgen sind und glücklicherweise einen Trost, daß man auch mit bescheidenen Mitteln seine Familie nicht hungern lassen braucht. Eines ist dabei aber nötig: Wütig dem Vorurteil gegenüber verachteten Nahrungsmitteln wie Mais, Kollonien, Linsen entgegenzutreten. Bei den Frauen ist ja die Zivilcourage heutzutage besser aufgehoben, wie bei der Männerwelt. Die Empörung an solchen billigen Nahrungsmitteln kommt dann dem Konsum der gesunden, frisch zubereiteten, teureren, vitaminhaltigen frischen Früchten und Salaten zugute.

ihnen vorhanden. Doch kennen sie genug Mittel und Wege, es zu kompensieren oder doch nicht merken zu lassen. Man lehnt sich auf gegen das als willkürlich empfundene Verbot. Man tut — erst recht — das was man nicht tun sollte. Man zeigt den Erziehern, daß man sich frei zu machen weiß von den „berationalen Vorurteilen“, daß man sein Leben selber gestalten und die Verantwortung selber tragen will. Was ist denn Schlimmes am Rauchen, Tanzen, Sporteln und Weelendfeiern mit Kameraden? Gleiche Pflichten in Bezug auf Sport, gleiche Rechte auf allen Lebensgebieten! Ist die Gleichartigkeit mit dem Manne erst einmal erwiesen, so wird auch die Gleichwertigkeit erkannt, so muß sie anerkannt werden!

So etwa argumentieren die Mädchen, die sich durch ihre Erzieher und die Erfahrungen des Lebens in eine Sonderstellung gedrängt sehen, gegen welche ihr Selbstwertgefühl revoltiert. Und zwar sind es nicht die schlechteren, welche sich in dieser Weise gegen das als ungerecht empfundene Verbot auflehnen. Das passive Dulden liegt ihnen nicht, viel lieber spielen sie in den offenen Kampf, die Freiheit auf ihre eigene Weise. Ihre Umwelt ist paradox, ob so viel Zügellosigkeit und Unberechenbarkeit und hat keine Ahnung davon, daß dieses tolle Gebaren von den schälimsten Zweifeln am eigenen Werte dauernd unterbrocht wird, daß dieser übermäßige Freiheitsdrang ein Zeichen größter Unfreiheit ist. Oder kann man es Freiheit nennen, wenn man dazu verurteilt ist, sein Leben lang das Gegenteil vom Willen des Gegners zu tun, sich — wenn auch indirekt — jede Handlung von ihm vorführen zu lassen?

Wie viel Schwierigkeiten diese Einstellung einem Menschen bereiten kann, wissen die Erzieher und bis zu seinem 12. Jahre mußte sein Körper durch einen Apparat aufrechterhalten werden. Ein Sorgenkind... das mit 30 Jahren Indochina von den Piraten befreit, ein Drittel von Madagaskar in gefährlichen Kämpfen befreit, um sich bald nachher in Alger auf einen von den Wilden ausgehenden Angriff zu stellen und von dort Alger für Frankreich zu sichern. Dann war sein Feld Marokko. Er erwarb dieses Marokko für Frankreich und hielt es selbst während des Weltkrieges fest in Händen, obwohl er die ganze Wehrmachtarmee nach Frankreich schickte und obwohl er Wehrst befam, Marokko, mit Ausnahme des Küstengebietes, aufzugeben. 1921 bekam er den Marokkaltitel. Mit 70 Jahren mußte er sich einer schweren Gallenoperation unterwerfen. Er lebte noch 10 weitere Jahre nach der gefährlichen Operation.

Ein Sorgenkind war Lord Curzon. Er kämpfte sein Leben lang gegen die angeborene Schwäche. Gegen eine Verkrümmung der Wirbelsäule arbeitete er geradezu fanatisch durch Körperübungen. Auf seinen Reisen im Fernen Osten ritt er zu Pferde von Kilometern. Er wurde Mitglied von Indien, dann Mitglied des englischen Kabinetts und Minister des Auenheim. Lord Curzon war ein armes, schwaches

gier und sie sind sich deshalb einig, daß dieser wilde Freiheitsdrang gebändigt werden muß. Je mehr sie aber dagegen zu Felde ziehen mit Ermahnungen und Ertränge, desto zäher wird das Ringen und immer sind es die Erzieher, die schließlich unterliegen.

Betrachtet man diesen Kampf mit unborenenommenen Augen, so sieht man zunächst deutlich, daß das erstrebte Ziel der Mädchenenergie — die Vorbereitung auf den künftigen Frauenberuf — mit den erlaubten Mitteln nicht erreicht werden kann. Ermahnungen und Verbote drängen die Mädchen in unrichtbare Passivität oder eben in unfruchtbare Auflehnung, nicht aber zur frohen Bewältigung ihres Frauenchicks. Daß auch die Anpreisung der Frauenrolle und der Appell an das Ehrgefühl, der in der Ermahnung enthalten ist, blutwenig nützen, ist klar. Denn wozu sollte man Ehrgefühl haben in einer Rolle, in der man doch nicht für voll genommen wird? Wenn alle Mittel zur Erreichung eines Zieles in hoffnungsloser Weise versagen, steigt schließlich der Verdacht auf, ob am Ende das Ziel nicht richtig gestellt sei. Sollte das dauernde Annehmen gegen die gestellten Schranken vielleicht darauf hinweisen, daß das Ziel zu eng gefaßt ist? Gibt es ein weiteres Ziel?

Über dem Gegenstand von Mann und Frau steht der Mensch als solcher. Wie wäre es, wenn man die Kinder nicht zu guten Männern oder Frauen, sondern ganz einfach zu guten Menschen erziehen würde? Gut als Mann oder Frau wäre — kurz gesagt — der Mensch, der zur kritischen Bewältigung seiner selbst und zur unbesangenen Zerkunft im Dienste des Lebens befähigt ist. Auf die Erziehung angewendet hieße das: auf richtigem Wege ist ein Kind, das so viel Vertrauen zu sich selbst und zu den unerschöpflichen Möglichkeiten des Lebens besitzt, daß es alle Aufgaben, welche das Leben ihm stellt, mutig und ohne weicheitliche Rücksichten auf das eigene Ich in Angriff nimmt. Die Frage, was es tut, ist völlig belanglos neben der Frage, wie es das tut, was der Augenblick von ihm verlangt. Ein Knabe kann ruhig mit Puppen spielen oder stricken, wenn er gegebenenfalls auch bereit ist, dem Vater in der Werkstatt zu helfen. Ein Mädchen soll getrost auf Säume netzen, Mäntel spielen oder die elektrische Leitung reparieren, wenn es das Strümpfstopfen und Gehtreppspielen ebenso beherricht und nützlichfalls auch tut. Je besser es gelingt, den Unterschied zwischen Knabe und Mädchen in der Erziehung zum Verschwinden zu bringen, das heißt, an beide dieselben Anforderungen zu stellen und sie aber auch an denselben Verrichtungen teilhaben zu lassen, desto weniger wird der Widerstand gewichtet und desto lieber werden vor allem die Mädchen die Aufgaben erfüllen, die nicht eine willkürliche Erziehung, sondern die Naturbedingtheit des Lebens selbst an sie stellen. Wo die Frauenrolle nicht als bedrückende Einschränkung erfahren wird, wächst ein Mädchen frei und natürlich in die hinein. Unbeschwert vom Minderwertigkeitsgefühl wird es seine besonderen Schönheiten und Glücksmöglichkeiten doppelt erfassen und es wird auch mit ihren Schwächen leichter fertig werden, weil es sie als lösliche Aufgaben empfindet und nicht als ein Joch, das man abguschütteln trachtet.

Die Vorbereitung der Mädchen auf ihren Frauenberuf bleibt nach wie vor die Aufgabe der Erziehung. Es hat sich nur geändert, daß sie auf dem direkten Wege kaum erreichbar ist. Wegen der Beschaffenheit des indirekten Weges, die Erziehung der Mädchen zum Menschen schließlich! Jeder sollte es etwa nicht genügen, wenn jedes Mädchen das nicht tut, was ein anständiger Mensch nicht tut?

Anders Spring = Bärcher.

Auch Freiburg hat seine „Haushaltslehre“

Man schreibt uns aus Freiburg: Die Haushaltslehre hat im Kanton Freiburg im Oktober 1933 ihren Anfang genommen. In diesem Kanton, wo in den hauswirtschaftlichen Unterricht schon seit Jahren für die hauswirtschaftlichen Mädchen obligatorisch ist, könnte man sich fragen, warum die Haushaltslehre noch dazu kommen mußte? Die Haushaltslehre wurde eingerichtet: a) damit die Mädchen, die noch sehr jung — oft mit 15 Jahren — in den Hausbetrieb treten, in diesem Beruf verbleiben, indem sie 1. durch ein Verbandsorganisations geschützt und geführt werden; 2. eine berufliche und moralische Bildung erhalten, die mit ihrer sozialen Stellung übereinstimmt; b) da-

berachtet. Als junger Bursche fiel er vom Berg und konnte von nun an nur noch mittels Krücken gehen. Auf dem Krankenlager erwarb er sich eine überdurchschnittliche Bildung. Er wurde Sozialist und glühender Vertreter der Partei. Um seiner hervorragenden Verdienste für sein Land wurde er zum Vord ernannt. Im November wurde er zu den Stungen des Oberhauses gebracht.

Raymond Poincaré litt in der Kindheit an einem schweren Magenleiden. Da er häufig kranke, entwickelte er sich zum Gelehrten und Bekannten. Mit 33 Jahren wurde er Minister. Während des Weltkrieges bekleidete er den verantwortungsvollen Posten eines Ministerpräsidenten.

Selbst verurteilt gewordene Sorgenkinder haben noch viele zu nennen. z. B. Cecil Rhodes, der große Philosoph Kant, der Romanist Balzac, der Musiker und Komponist Beethoven, der große Elektroingenieur Steinmetz; sie alle überwinden körperliche Gebrechen durch ungeheure Energie, durch Fleiß und den starken Willen, zu leben und zu leisten.

Sorgenkinder

Die nachfolgenden Mitteilungen haben heute nicht nur den Wert einer Information. Entgegen der sich heute ausbreitenden Tendenz, als ist menschlicher Wert in erster Linie abhängig von körperlicher Robustheit, als seien die schwächlichen Sorgenkinder durchaus nichts anderes als Belohnung von Familie und Volk, b z u z en die Tatsache, daß schwächliche Kräfte, die zu gewissen jogen geniale Kräfte dem schwächlichen Körper unbenutzbar können. Es dürfen alle diejenigen, die meinen, die Unfruchtbarkeit (Sterilisation) der sogenannten Erbkranken (sicher einem Volke die Höchstzahl der Leberstärkungen Menschen, sich auch durch Kenntnisnahme von Beispielen, wie die folgenden überzeugen, daß die Fragestellung: wie geachtet der Mensch, das Volk am besten? nicht mit Tugend und Sittlichkeit, auch nicht mit medizinischer Wissenschaft zu tun zu beantworten ist. Man berichtet uns:

E. J. Weil sie schwach sind oder mit irgend einem Gebrechen behaftet, bringen sie meist einen Lebensgenuß an Sorgen ins Haus, dafür werden sie ihnen aber auch die ganze Arbeit, der Haushaltstrick der Mutter zu. Sie werden zu

den Stiefkindern der Eltern gegenüber den vor Gesundheit stehenden Kindern. Umgeben von der Atmosphäre beglückter Liebe, speichern sich in ihnen Energiereserven an, die sie manchmal später nicht nur mit physischer Vollwertigkeit, sondern auch mit geistiger Überlegenheit ins Leben treten lassen. Wir kennen eine Menge Mädchen, die in ihrer Kindheit als besonders schwach kanz, so mit Geistesgaben behaftet gewesen sein sollten und nun dies alles überwinden haben. Es gibt aber auch eine Menge Verhimmlichten, die die Voraussetzungen gesunden Gedankens sich erst erkämpfen mußten, dann aber Hervorragendes geleistet haben.

mit der feststen Form der Hausfrauen gegenüber ihren Angehörigen, die ihr Interesse für das soziale und berufliche Leben dieser jungen Mädchen gewahrt wurde.

Einige Zahlen werden Einblick geben in die auf diesem Gebiet geleistete Arbeit: Von Oktober 1933 bis Ende Oktober 1935, beläuft sich die Zahl der Lehrverträge auf 135. Von diesen Verträgen wurden 26 für 2 Jahre, 47 für 18 Monate und 122 für 1 Jahr abgeschlossen. 11 Lehrverträge wurden aufgelöst, 2 wegen Krankheit der Hausfrau, 4 weil die Gesundheit des Mädchens nicht genügte, 2 weil die Mädchen sich nicht anpassen wollten, 1 weil das Mädchen nicht ehlich war, für die zwei letzten, die im Einverständnis beider Parteien aufgelöst wurden, konnte der wirkliche Grund nicht erfahren werden. Die für die Hauslehrerinnen bestimmten hauswirtschaftlichen Kurse verteilen sich auf 9 Monate, je einem Nachmittags in der Woche, April, August und September sind frei. Im Jahr haben die Hauslehrerinnen circa 200 Schülern, 100 Mädchen und 100 Jungen, Kleinen, Jugendlichen, welche sich auf die häusliche Arbeit, Hausarbeiten (Kochen, Nähen, Waschen, Bügeln, Putzen, etc.), Hauswirtschaft, Gesundheit, in Minderheiten betreiben. Die Hauswirtschaftslehre freut sich über das freundliche Interesse, die Begeisterung und Zuneigung der Hausfrauen für ihre Lehrtätigkeit und im Allgemeinen über den guten Willen dieser letzteren.

Aus der Praxis der Hausfrau

Reinigungsregeln.
Bunte Wollfädelchen und -Strümpfe haben die Farbe besser, wenn sie vor dem Tragen in lauwarmem Wasser ohne Seife durchgeseigt werden. Für feine Strümpfe ist ein Waschlappen in Wasser mit Essigessenzlösung und Seife anzuwenden. Beim Waschen ist darauf zu achten, daß die Längen nur durchgehends werden und nur aus den Sohlen der Schmutz durch Reiben entfernt wird, die Seife taucht sonst zu schnell auf.
Schlechte und zerfallene müssen liegen aufbewahrt werden, wenn sie noch zu gebrauchen sind.
Wollene Mäntel und Kleider müssen nach jedemmaligen Tragen gebügelt werden, für empfindliche Stoffe ist eine weiche Bürste zu benutzen. Die letzten Glättchen auf dem schwarzen oder dunkelfarbenen Stoffen lassen sich am besten mit einem zusammengeknüllten Stück Seife entfernen.
Vor allem ist es wichtig, jedes Kleidungsstück sofort nach dem Tragen auf den Bügel zu hängen. Zum Schutz gegen das Einstauben hängt man selten benutzte Kleidungsstücke — wie Abendkleider u. a. — unter einen dünnen Regenschirm oder hängt sie in einen alten Bettenschirm, dessen Knopfloser man über den Bügelhalter streifen kann.
Zum Zeit zu Zeit müssen die Kleider gebügelt werden, um den Stoffen den Glanz zu erhalten. Dünne wollene Kleider, Wollgeorgettes usw. werden von links gebügelt mit Auflegen eines wenig angefeuchteten Tuches. Ende usw. werden von rechts gebügelt mit Auflegen eines neuen glatten Tuches. Stoffe, wie Krepe, Satin, Krepe de Chine usw., werden mit nicht zu heißem Eisen von rechts gebügelt. Die Stoffe mit eingestrichelten Mustern haben im allgemeinen die Eigenschaft, daß sie wenig knüllen, sie berühren sich beim Bügeln und sind nur mit Auflegen eines Stück Papiers glatt zu bekommen.

Eine neue Erziehungsberatungsstelle.

(Eingel.) Eine öffentliche unentgeltliche Erziehungsberatungsstelle ist Anfangs Januar durch die „Bürger Arbeitsgemeinschaft für die Jugend“

„dividualpsychologie“ eröffnet worden. Sie will Eltern und Erziehern Gelegenheit geben, ihre Erziehungsprobleme mit einer geschulten Beraterin zu besprechen und — nötigenfalls unter ärztlicher Kontrolle — Wege zur Abhilfe zu finden. Dabei handelt es sich keineswegs nur um Schwierigkeiten der pädagogischen Natur, sondern auch um die geistig-körperliche Natur der Kinder, die in der Entwicklung ihres Kindes bemerkt, sie inadäquat behandelt und damit schwererem Unheil vorliegt, so sollte sie auch den scheinbar leichten seelischen Störungen schon ihre volle Aufmerksamkeit schenken. Empfindlichkeit, Schüchternheit, Nervosität, um nur einige dieser „leichten“ Kinderfehler zu nennen, sind häufig unbedachte Anzeichen kommender schwererer Charakterfehler. Sie können durch richtige Aufklärung ihrer Ursachen und entsprechende Umstellung der Erziehung verhältnismäßig leicht wieder beseitigt werden und zwar um so besser je jünger das Kind und die betreffenden Schwierigkeiten sind. Jeder Erzieher steht hier und das ratlos vor seiner Aufgabe. Erziehen will gelernt sein, wie jede andere Kunst. Es ist keine Schande, ein gelegentliches Verlangen einzugehen. Doch läßt sich der Erzieher eine schwere Verantwortung auf, wenn er aus Furcht vor vielen Eingeklinken im alten Götter weiterfährt, anstatt Mitleid und Wege zur richtigen Lösung seiner Aufgabe zu suchen. Die neue Erziehungsberatungsstelle ist geöffnet von Freitag, den 10. Januar, an alle 14 Tage von 10—18 Uhr (1. „Karl dem Großen“ Kirchstr. 14, Zürich).

Die offene Stelle

Notruf: „Ankanten für Krankenpflege, Bindehof“, Bern.
Infolge Demission ist die Stelle der Vorsteherin (Frau Oberin) auf 1. April 1936 neu zu besetzen. Erforderliche: Lebenserfahrung, gute Allgemeinbildung, Beherrschung der deutschen und französischen Sprache, erzieherische Begabung. Alter 28—40 Jahre, Schweizerin, Ausbildung in Krankenpflege erwünscht, aber nicht unbedingt erforderlich. Gehalt neben freier Station nach Uebereinkunft, Pensionberechtigung.
Schriftliche Anmeldungen mit Zeugnissen, Angabe von Referenzen und handschriftlicher Lebensbeschreibung bis spätestens 15. Februar 1936 an das Zentralsekretariat des Schweizerischen Roten Kreuzes, Bern, Langstr. 8. Persönliche Vorstellung nur auf Wunsch.

Von Kurzen und Tagungen

Konferenz des Internationalen Frauenbundes in Mailand.

Im dem Kontakt mit der Frauenbewegung im Orient zu sichern, wie es 1935 der Weltbund für Frauenkinder durch den Kongress in Mailand und durch die Reise seiner Präsidentin in Indien tat, veranstaltet der Internationale Frauenbund Ende Januar 1936 eine Konferenz in Mailand. An der Tagesordnung dieser Versammlung, die der Internationale Frauenbund in Indien leitete, werden folgende Fragen besprochen, welche, wenn sie auch nicht sehr neu sind, die Frauen aller Länder interessieren: Der Friede und der Völkerverbund, die rechtliche Bewusstseinsbildung der Frauen, der Kampf gegen den Frauen- und Wadengendel, der Kinematograph, die Verbreitung des Radio, die Frauen der Presse, sowie verschiedene Probleme der Erziehung.

In Anbetracht der Entfernung und der Kosten dieser Reise werden die europäischen Mitglieder, die an dieser Konferenz teilnehmen können, bedauer-

licherweise nicht sehr zahlreich sein. Viele unserer Leserinnen wird aber interessieren, daß zwei Schweizerinnen an der Konferenz teilnehmen und an ihrer Arbeit führend beteiligt sein werden: Es sind dies: Elisabeth Zellweger (Basel), Protokollführerin des Internationalen Frauenbundes und Dr. Helene Wied (Bern), Vertreterin des Internationalen Frauenbundes.

Veranstaltungs-Anzeiger

Basel: Vereinigung für Frauenkinderrecht. Feier des 20-jährigen Bestehens der Vereinigung. 1. Februar, im „Basler Hof“, Beginn um 10 Uhr. 17.15 Uhr: Generalkonferenz. 19 Uhr: Gemeinames Nachtessen. 20 Uhr: Voyage féministe dans les Champs Elysées et dans la Pologne Causerie v. Fr. Emilie Goud, Genf, Sekretärin des Weltbundes für Frauenkinderrecht. Musikalische Darbietungen von Fr. E. und Fr. G. Goud. Unterhaltliches aus Vergangenheit und Gegenwart.
Basel: Hausfrauen-Verein Basel und Umgebung: Jahresversammlung, 28. Januar, 19.30 Uhr, im „Basler Hof“. Aus dem Vorstand: Tätigkeitsbericht des Vorstandes und der Kommissionen.
Bern: Vereinigung Bernischer Akademikerinnen. Mitgliederversammlung, 27. Januar, 20 Uhr, im „Dabeim“. Vortrag von Dr. phil. Hedwig Wäber: „Ein

Gang durch die Stadt Bern und ihre Geschichte.“
Winterthur: Verband Frauenhilfe. Matertagung, je 20 Uhr: im Töschfeld, Kindergarten, Dienstag, 28. Januar, Vortrag von Frau Dr. Keller, Genf: „Bewusstseinsbildung der Frauen und Kinder.“
Basel: Vortrag von Fr. Dr. Bad, Schularbeiterin, Frauenfeld: „Wie erziehe ich meine Kinder zur Arbeitsfreude?“
Zürich: Mitglieder- und Delegiertenversammlung der Zürcher Frauenzentrale, 29. Jan., 14.30 Uhr, Schwabenhof, 29. Januar, Vortrag von Louise Huber: „Was haben die Frauen zum internationalen Finanzprogramm zu sagen?“
Zürich: Europa-Union, Mittwoch, 29. Januar, 20.15 Uhr, im „Dabeim“. Vortrag mit Lichtbildern von Schweizerin Martha Schwab (Bern) über Kriegs- und Nachkriegsbedingungen im Dienst des Roten Kreuzes und der Schweizerischen Hilfsaktionen, in Belgien und andern vom Krieg heimgekehrten Länder Europas. (Eintritt Fr. 1.10.)

Reaktion.
Allgemeiner Zeit: Emmi Bloch, Zürich, Emmatstraße 25, Telefon 32.203.
Neuteltel: Anna Herzog-Süß, Zürich, Freudenbergstraße 142, Telefon 29.606.
Wochenblatt: Helene David, St. Gallen.
Mannschaft ohne ausreichendes Rückporto werden nicht zurückgeschickt. Anträge ohne solches nicht beantwortet.

LOEWEN-APOTHEKE
Bahnhofstrasse 58
Dr. B. Heierli, Apothekerin, Zürich
Gewissenhafte Ausführung sämtlicher Rezepte
In- und ausländische Spezialitäten.
Homöopathie. Depot Dr. Schwabe, Leipzig.
Tel. 33.571. Bestellungen prompt und franko. P. 322 Z

Französisch u. Haushaltung in NEUBURG
Der Schweiz. gemeinnützige Frauenverein, Sektion Neuburg, wird, von nächsten Osten an, mit Unterstützung der Schulbehörden Haushaltungskurse eröffnen.
Die Französischstunden werden, wie bisher, in den Schulen der Stadt erteilt.
Auskünfte durch Fr. M. Tribolet, Präsidentin der Sektion Neuburg. B71

Angorawollgarne Runzeln
Edles Schweizerprodukt in vielen Farben, für alle Damen, Herren- und Kinderkleider, zu beziehen a - 80/- 1 Fr. p. Knäuel od. Strängli, von P. J. Stähli, Gebensdorf (Aarg.).
Fallen verschwinden fast über Nacht mit der Runzelcreme „La Jeunesse“. Erfolg sofort ersichtlich, prima Anerkennung. Diskr. Nachnahmeversand a Fr. 6.50. La Jeunesse, Abtlg. G, Neugasse 250, Zürich.

An alle Mütter
Überall da, wo sich Ihre Kleinen und Kleinsten aus irgend einem zwingenden Grund außerhalb der Familie aufhalten müssen, übernehmen wir im
BABY-HOTEL TUPP
die sorgfältige Pflege und mütterliche Obhut.
FRIESTR. 129, ZÜRICH 8, TEL. 29.138
Die dipl. Schwestern. 184
Die Leiterin: Schwester Frida Widmer

Frauenschule SONNEGG Ebnat-Kappel (Toggenburg)
Allgemeiner Frauenbildungskurs
von Mitte April bis Mitte September 1936.
Theoretisch-praktische Ausbildung in Säuglings- und Kleinkindpflege, Hauswirtschaft und Küche Pension und Kursgeld bei 3 Monaten, monatlich Fr. 155.—, bei 5 Monaten Fr. 150.—
Prospekte durch die Leitung Helene Kopp, Tel. 72.233. 6907

Haushaltungsschule Hortensia Le Mont sur Lausanne
Theoretische und praktische Ausbildung im Kochen, Hauswirtschaft, häuslicher Buchführung, Französisch. 836
Angenehmes Milieu. Sport. MAB. Preise.
Prospekte durch die Direktion.

KÜCHENARTIKEL u. -MASCHINEN
in bewährter, extrastarker Ausführung bei
Schwabenland & Co. A.-G.
St. Peterstr. 17
Zürich
Telephon 54.740
131

5000 Franken
für die besten Beschreibungen der Vorzüge der weltbekannten Reform-Damenbinde „Camelia“
Auch Sie können 5000 Franken gewinnen, wenn Sie uns eine kurzgefasste Beschreibung der Vorzüge der Camelia-Binde einsenden. Selbst wenn Sie dem außerordentlich großen Kreis der begeisterten Camelia-Anhängerinnen noch nicht angehören, bietet sich Ihnen hierzu bis Ende März 1936 Gelegenheit. Achten Sie auf den jeder Packung beiliegenden Prospekt, denn er wird Ihnen die Aufgabe sicherlich erleichtern. Wesentlich ist nicht eine kunstvolle Ausdrucksweise, sondern, wenn auch in einfachen Worten, die selbsterfahrenen Annehmlichkeiten und Vorzüge anzugeben. Ende der Eingabefrist 31. März 1936.
Warnung vor minderwertigen Nachahmungen! Achten Sie daher auf die blaue Packung! Erhältlich in allen einschlägigen Geschäften, nötigenfalls Bezugsquellenachweis durch:
-Fabrikation St. Gallen, Feldlistr. 31a • Tel. 3731

Camelia
Bekannt seit 1895
Schachtel (105) Fr. 1.30
Populäre Schachtel (125) Fr. 1.60
Reguläre Schachtel (125) Fr. 2.50
Extraregular Schachtel (125) Fr. 2.75
Beisepackung (5 Einzel) Fr. 1.40
Schweizer Fabrikat

Es gelangen folgende durch ein Preisgericht zu bestimmende Preise zur Verteilung:
1. Preis Fr. 1000.— in bar
2. Preis 500.— „ „
3. Preis 200.— „ „
4. Preis 150.— „ „
5. Preis 100.— „ „
6. Preis 50.— „ „
sowie 2000 Preise von je 1 Schachtel CAMELIA-Binde.

Sommerau Ausverkauf
bis 5. Februar
Müller zur Sommerau
das Haus für gediegene Wäsche und Konfektion, Zürich Stadelhofen
Sommerau-Qualität auch im Ausverkauf
Damen-Kleider, Blusen, Morgenröcke heute ganz extra billige Serienpreise: Fr. 10.—, 15.—, 20.—, 30.— etc.
Außerst günstige Gelegenheiten in Haus- und Bettwäsche für Braut- und Pensions-Ausstattungen.
Sehr preiswerte, schöne Woll- und Kamelhaar-Decken mit 10% extra.
Auf alle nicht besonders ermäßigten Artikel 10% extra, ausgenommen einige Markenartikel.