

Zeitschrift: Schweizer Frauenblatt : Organ für Fraueninteressen und Frauenkultur
Herausgeber: Bund Schweizerischer Frauenvereine
Band: 22 (1940)
Heft: 31

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: 14.03.2025

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

Grenzen

Man spricht und schreibt heute viel von Grenzen. Das erschütternde Weltgeschehen zwingt einem dazu, sich damit zu befassen. Geschehen aber nicht auch in unserem ganz persönlichen, kleinen Leben manchmal Dinge, die erschütternd und zerstörend sind, es jedoch nicht wären, wenn wir zuvor einmal über unser, die eigenen Grenzen nachgedacht und unser Leben und Verhalten in den dort gewonnenen Erkenntnissen hätten bestimmen lassen? Nimm die einmal eine stille Stunde für die Selbstbegründung über deine Grenzen! Die nachfolgend angebotenen Gedanken möchten nur ein Leitfaden dazu sein.

Meine Grenzen - eigentlich würde ich sie überall, will sie nur oft nicht zugeben, selbst wenn ich den Kopf angerannt habe. Ich nicht eher als ich die Umwelt schuld an meiner Seele? Ganz ihnen jedoch sagt eine leise Stimme anders: Warum immer noch nicht ehrlich und demütig - wenig genug sein, auf mich zu hören und entsprechend zu handeln? Warum immer noch vor anderen und vor selber mehr scheinen wollen als du sein kannst nach Kraft, Leistungsfähigkeit, Anteiligkeit, Geldbeutel, auch Weisheit? Hier ist die Quelle unzähliger unrichtiger Handlungen und damit inneren Schanden. Und sie entspringt aus Unfreiheit deiner inneren Unfreiheit, ja - zu sagen zu deinen Grenzen. Solches Festhalten ist nicht das tolle und selbstgefällige Aufgeben des guten Strebens, aber Aufgeben inneren Kampfes, nachlassender Unvollständigkeit, verdrängender Vergleichen, daraus Unzufriedenheit und Minderwertigkeitsgefühle fließen.

Grenzen sind nicht nur negativ: beschränkend, beengend, sondern auch positiv: beschützend und heilend für innere Aufgaben, Sammlung, daraus Ruhe, und für Entdeckung eigener Möglichkeiten. Kannst du nicht in die Breite gehen, so bleibe in der Tiefe und Höhe. Nach oben hat das Leben, weil von oben gegeben, keine Grenzen. Darum

strengt von dort die Freiheit. Und noch ein anderes: das Verständnis, daraus sogar Dankbarkeit für die Grenzen - also Überwindung ihres Behnendens. Mächtig zum göttlichen Ursprung und frei-willige Annahme seiner Ordnungen bedeutet immer Seligung.

Von da her kommt dann auch die Hilfe für richtige Auswertung des Unbertrauten. Denn es liegt die Verantwortung der Verantwortung darin: womit füllst du deine Grenzen - deine Zeit? deine Arbeitsfähigkeiten? deine Geistesfähigkeiten und Leistungen? dein geistiges Denken? Wohin ist alles gerichtet - nach Niedrigem? nach der? nach der Umwelt? nach Gott? Je nach dem wird hier und in der Wirklichkeit die Frucht sein!

Sei eine Blume an, die ihren engumgrenzten Kelch dem Himmellicht entgegenhält, dorthin Werden, Sein und Schönheit empfangt und alles einfach als Zeugnis dieses Lichtes weitergibt zur Begrüßung für andere - dann hast du eine Zeitigkeit dafür, zu was dein eigenes Leben inmitten deiner Grenzen erwachen soll und darf. C. G. R.

Aus: Das Band.

Ueber das Lehramt

Das der Lehrer, der Erzieher dem Vernehmen, dem zu Erwerb des Lehramts, mit Selbstüberwindung und Selbstbehauptung entsetzter: er kann deshalb nicht sich selbst das beiseite und demütig sein. Und wird es auch, wenn seine geistigen und erzieherischen Kenntnisse nicht nur als Gabe erworben, sondern Anjüngung und Einleben seiner eigenen Persönlichkeit sind. Denn diese muß sich ausbreiten - auswirken - muß endlich Wirkung zeigen. Sie muß im Lehramt im Erzieherischen Macht gewinnen. Aber sie trägt Gefahr in sich. Sie kann zu hartem, ungeredtem Hoheit werden: zu einer Macht-Demone, die da brüllt, wo zu liegen wäre. Die eigenen Willen aufzupreien, da wo der Erzieher auf die Entschlossenheit des Schülers abzuwarten und mit Ausdauer warten sollte. Warten - nicht mit Warten oder bequemer Resignation, sondern mit hochmütiger Geduld und vorstichtiger, aber entschlossener Strenge zugleich. Es wäre in dieser Auswirkung der Macht, der eigenen Persönlichkeit, auch die Gefahr des Größenwahns. Sie hängt manchmal wie ein feiner, unmerklicher Dunst über Klasse und Lehrer - über den ein jeder Schüler und seine Erzieher. Sie aber nicht aufkommen: sie muß unter allen Umständen überwunden und ausgeschoben werden. Sie würde hier - gerade hier - den großen weiten und verantwortlichen Plan des Erzieherischen verflüchten. Das bleibt also neben - und schließlich über der leuchtenden Lehramtsmaterie, dem Erzieherischen? Was vermag noch eine andere, losgerissener und intimere Atmosphäre zwischen Lehrer und Klasse. Lehrer und Schüler zu schaffen? Es ist die Möglichkeit einer humanen Auswirkung und Verbindung - die dieses Wort in seinem weiten Sinn zu umfassen hat und seine Tiefe und Weite ins Geistige und ins Irdische hineinragt. Es ist ein schweres Wort: es ist behaftet mit hoher Verantwortung, die die menschlichen Unterwürigkeit und Einseitigkeiten, es muß das Reich von Anjüngung und Anjüngung streichen Lehrer und Schüler zuerst zu mildern, auszugleichen, zu überbrücken suchen. Es ist ein schweres Wort; denn in der Klasse steht der Erzieher als Einzelner der fast immer rebellisch eingestellten Schüler seiner Klasse gegenüber. Er steht vor dieser unformulierten Unterwürigkeit in ihrer ganzen Heftigkeit, in ihrem Reichtum, ihrem Übermaß; fast ist er neidisch auf sie. Er steht vor ihr mit seiner geistigen und feilschen Erfahrungswelt: sie ist es, die ihm ihr gegenüber steht und zu erheben vermag. Er bringt ihr seine Weisheit, seine Gedanken, und verliert sie. Sehr selten aber wird hier der Lehrer durch die Stärke des Stoffs und seine Hoffnung in sie fest: weil er mit ihren menschlichen Entwicklungsbedürfnissen redet: er für sie hofft, - an sie glaubt. Sollte er sich aber an sie verlieren, - an diese Einzelnen, Wenigen aus ihrer Mitte, weil er sie gründlich als sonst jemand zu kennen verstand, und deshalb sich genant? Nein, er ging auch nur ein Stück Weges mit ihnen. Hier bricht dieser Weg ab: - sie gehen von ihm, gehen über ihn hinaus. - Mehr ist ihm nicht beizubringen: hier fällt seine Anteilnahme und Verantwortung von ihm. Er kann nicht weiter: schon kehrt er einer neuen Klasse, neuen Schülern, - in neuem Beginn. Alice Susanne Albrecht

Notizen

Militärische Rechtsanwaltschaft: Das Territorialkommando 6 teilt mit: Die Rechtsanwaltschaft des Territorialkommandos 6 befindet sich nunmehr an der Zähringerstraße 4 in Zürich 2 im ehemaligen Gebäude der Postenanstalt. Rechtsanwaltschaft wird erstellt an alle Wehrmänner, Wehrmänner und Angehörige von solchen, die der 6. Division angehören oder im Territorialkreis 6 Dienst tun oder wohnhaft sind. Sprechstunden Wochentags 8-12 und 14-17 Uhr.



Die Frau in erster Zeit

Das Soldatenpäckli

Frische Wäsche, Kleinigkeiten zur täglichen Körperpflege, etwas zum Kochen, etwas Süßes, Schokolade oder ein kleines Päckchen Gebäck machen den Inhalt der allernützlichsten Soldatenpäckli aus. Frische hingegen findet man nur ganz ausnahmsweise in einer Sendung. Und doch haben die zahlreichen Kriege der letzten Jahre eindrucksvoll gezeigt, daß die körperliche und geistige Widerstandskraft des Soldaten nicht allein durch eine seiner schweren Arbeit angepaßte große Nahrungsmittel- und aufbereitete Lebensmittel erhalten werden kann. Die Leistungsfähigkeit des Körpers, die Wachsamkeit der Sinne, das Aushalten von schweren Strapazen und die Überwindung drohender Ermüdung und Erschlaffung erfordern eine regelmäßige und ausreichende Versorgung des Körpers mit frischem, vitaminreichem Gemüse und Obst. Im Krieg in Abwesenheit und im unruhigen Bürgerkrieg haben sich vor allem Kämpfer und Befehlshaber bemüht. Es ist wohl kein Zufall, wenn bestimmte Spezialtruppen im Krieg an der Westfront Vitaminpräparate in ihrer eigenen Ration mitführten. Genügende Versorgung mit Obst und Gemüse bietet auch Schutz gegen Ermüdungs- und Erschlaffungserscheinungen (wie z. B. die Grippe).

Je nach der Jahreszeit wird man für unsere Soldaten immer das preiswerteste Obst auswählen müssen, aber auch Äpfel, Nektarine und Kohlrabi, die man auch roh genießen kann, darf man ruhig zusetzen. Nach der Ansicht der Feldpost müssen alle leicht verderblichen Früchte eingeschoben werden. Aber nur können unsere Soldaten im Briefe nahelegen, daß er sich gerade in der letzten frucht- und beerenreichen Zeit mit Äpfeln, Johannisbeeren, Stachelbeeren und Heidelbeeren selbst versorgt. Wenn wir Früchte schicken, seien es Äpfel, Birnen, Grapefruit und - was vor allem wichtig ist - Zitronen, so werden wir sie niemals mit Wäsche zusammen verpacken, sondern extra in einem Körbchen oder Kistchen senden. Denn immer wieder zeigt es sich, daß Früchte durch Überreife, durch längeren Transport oder durch Zerdrücken in ungeeigneter Verpackung sehr

schnell verderben und zudem noch Wäsche sendungen für Kameraden unbrauchbar machen.

Es wäre erfreulich, wenn in abgelegenen Orten die Soldatenhelfer auch Früchte verkaufen könnten. Als sehr willkommenes Geschenk werden wir unsere Wehrmänner auch immer wieder Einkäufe empfehlen. Gegen den Einwand „unser Soldat möge lieber Stunden, etwas Alkoholisches oder Süßigkeiten“ spricht für uns Frauen, denen die Gesundheit unserer Wehrmänner am Herzen liegt, die einfache Volkswirtschaft, daß sie ausreichende Vitaminmengen haben müssen.

Und noch etwas wollen wir nicht vergessen. Die Dankbar und freudig nehmen unser Soldat ihr Päckli in Empfang, wenn sie neben der Wäsche noch ein paar aufmunternde Zeilen von daheim vorfinden. Sie sollen spüren, daß wir für ihren Dienst dankbar sind und daß auch wir zu Hause, wenn auch unter erschwerten Umständen, dennoch treu und zuverlässig unsere Pflicht erfüllen. Ruhe und Aufmerksamkeit von uns Frauen ausstrahlen, das gibt auch dem Soldaten im Feld Halt und Kraft.

Briefdienst der Zürcher Frauen

Sammeln und Aufbewahren der Wurzeln und Heilkräuter

Der Anbau von Kräuterpflanzen hat nur dann einen Wert, wenn es gelingt, hohe Qualitätsstoffe zu erzeugen. Lokale Erträge lassen sich aber nur dann erzielen, wenn zu einer sorgfältigen Aufzucht, Düngung und Steuerung auch eine verlässliche Ernte, Behandlung und Trocknung der Pflanzen tritt. Nur wenn der große Schatz an Heilkräutern und Aromastoffen genügend gehoben wird, kann ihr Gebrauchswert voll zur Geltung kommen.

In den Wäldern, Blüten und Wurzeln speichern die Pflanzen und Kräuter ihre Stärke, Nähr- und Heilstoffe auf, unter denen besonders die ätherischen Öle, Wachstoffe, Pflanzenfarbstoffe, Bitter- und Gerbstoffe, Vitale, Hormone, Enzyme und Fermente von Bedeutung sind.

In den Wäldern finden wir vor allen Dingen die Öle und Alkohole. Den Höchstgehalt an diesen Stoffen liefert die Pflanze, wenn sie zu voller Entfaltung gelangt ist. Das ist kurz vor der Blüte.

Die feurigen Kugeln der Frau Bethmann

Aus den Briefen von Goethes Mutter an ihren Sohn

erleben wir, wie wenig sich die Menschen verändert haben im Laufe der Zeit. Man glaubt einen Bericht aus den Maitagen 1940 zu lesen.

Brief vom 13. Januar 1794:

Ich habe noch zur Zeit nicht die geringe Furcht - eben so wenig denke ich als Begehren. Ein banalischer Schrecken hat sich lediglich über ganz Frankreich verbreitet - Furcht steht an wie der Schrecken. Zum beweis nur (unter Tausend) ein Geschick. Den 3. Jenner kommt Abends um sieben Uhr Frau Elise Bethmann im Nachschiff anker Obem zu mir geret: Kästlin liebe Kästlin! Ich muß dich doch von der großen Gefahr benachrichtigen die Feinde bombardieren Mannheim mit glühenden Kugeln - der Commandant hat gesagt, länger als drei Tage könnte er sich nicht halten und begleiende. Ich blieb ganz gelassen und sagte eben so kalt - wie machen sie denn - daß sie Mannheim beschießen können - sie haben ja keine Batterien, schicken sie dann noch flachen Hühner - da werden ja die Kugeln bis sie über den dreiten Rhein kommen wieder kalt - woher weiß denn das euer Correspondent - schreibe du ihm, er wäre ein Salenfuß. Ich wollte nur daß alle feige Weinen fort gingen, so flüchten sie die anderen nicht an. All das Zeug und wirr war hat mir nun Gott sey Dank noch keine trübe Stunde gemacht - ich schlafte meine acht Stunden nett hinweg - esse und trinke was manlich ich halte meine Montag Compagnie auch die bis Sonntag in Ordnung und welches das beste ist, befinde mich wohl. N. S. glaube nicht alles was von dir geschickt wird - es sind viel feurige Kugeln von der Bethmann drunter! epr

lungentum gewesen, zum Glück beiseite beimacht war, daß dieses Wert also eigentlich tiefsten Leben entkam. Und nun folgte ein Schlag auf Schlag neue Werke, herrliche Oden große Erfolge. Als er zum erstenmal in Zürich bei mir zu Gast war, kam er mit Hofrat und dem eine Erbschafts-Tournee machte. Strauß hatte zu der Dichtung eine pianissimo sehr dankbare melodramatische Qualität geschrieben und ich fragte, ob er dem Regisseur bei der hundertfachen Leistung ab er dem Regisseur müßte? Er widerstand entrückt: „Was glauben's denn? Ich überlaß ja an mein Können, solange ich mir zu tun hab, und ich muß mich beim Eidmord. Es ist langweilig, jeder Abend hat seinen zu hören, besonders wenn Hofrat eben Abend an derselben Stelle ein paar Tänzerin rausbrückt.“ Infolgedessen konnte ich im Konzert bei der bewußten Stelle, als alles um mich her vor Rührung schluckte und schweigte, gar nicht ergriffen sein zumal Strauß mir vom Publikum herunter einen bewundernden Blick zuwarf.

Einmal kam er auch mit seiner Frau Pauline, die ich schon als Mädchen gekannt hatte, als Tochter. Sie war eine herrliche Sängerin seiner Lieber geworden. Ihre Kunst und ihr berühmtes Temperament hatten sich erst in der Ehe zu großen Dimensionen entwickelt, und er verlor sich mit offener Leidenschaft vor sie ganz „in ihrer Gegenwart“ herrliche, doch er bieten Sprößling brachte; und tatsächlich ist er allzeit ein bekannter guter Mensch geblieben. Siehe diese biographische Ode Intermezzo. In Berlin hörte ich einmal Vorlesung Wölfflins unter ihm. Ich sah in der ersten Barockreihe und bemerkte plötzlich mit Schrecken, wie er aufhörte zu diktieren, ganz zusammenzucken - ich befürchtete ein Unwohlsein. Im Orchester und auf

Bühne, wo herrliche Künstler wie die Schumanns, Beethoven, die Welti-Derosa sangen, ging alles fröhlich weiter. Mächtig schreite Strauß auf, blättere schnell in der Partitur, bis er wieder im Bilde war; es hatte nicht die geringste Störung gegeben. Als ich nachher im Restaurant besetzt saß, ob er krank gewesen, oder gar eingestiegen war, sagte er: „Rein von gehen, komponiert hat ich, es fiel mir gar was ein und die Leute da oben können ja auch ohne mich.“ So kann dieser Mann sich konzentrieren, die Außenwelt abschließen auch wenn ich ihn lärmend umgibt.

Ein andermal war er mein Gast, als er eine große internationale Konferenz mit der Berliner Hofkapelle in der Schweiz befohlen. Wir bekamen das schöne Wetter eines konzertierten Tages zu einem Waldstück, an dem auch Meister Hegar der seine, fluge Zürcher Pianist Robert Freund und einige schöne junge Mädchen aus dem Freundeskreis teilnahmen. Jeder mußte etwas zum Waldstück auf der Waldhöhe schreiben. Strauß wurde nicht ohne Aufsehen überlassen, er war der feinsten etwas, denn es war sehr heiß. Über oben im Waldstück, wo Kaffee gekostet wurde, wo es Ledereien, Redereien und Louffette gab, nahm unser berühmter Gast födlich teil. Die jungen Damen schämten sich an, was er sich lieblich gefallen ließ. Er verhierte nachher, die hübschen Mädchen, die er nicht nicht abschließen, und die Ausspannung recht gut getan. Aufwärts reiten wir nach dieser Tournee zusammen nach Paris, er zum Dirigieren, wir zum Vergnügen. Ich hörte dort unter seiner Leitung zum erstenmal das wundervolle Amoureux-Orchester, und war begeistert von dem herrlichen Orchesterklang und Strauß' Selbsten, das ich nie wieder ähnlich beeindruckt hörte.

Hans Giger Bern Lebensmittel-Großimport, Tel. 227 35. Kaffee roh und geröstet. Tee feinste Mischungen, Teebeutel. Trockenfrüchte Zwetschgen, Aprikosen, Äpfel, Sultaninen. Teigwaren ital. Öle und Fette. Konserven aller Art, günstige Preise, gute Qualitäten.

Salat mit dem feinen, milden Obstessig. Mosterei Zweifel Höngg. Telefon 6 77 70.

Seit 50 Jahren schätzen die Hausfrauen MEYER'S TEIGWAREN wegen ihrer Güte und Ausgebiltheit. GESCHW. MEYER, Teigwarenfabrik, Lenzburg, gegr. 1890. Ein von Frauen geleitetes Unternehmen. FABRIK ZÜRICH TEL. 321 66.

Ein besserer Essig aus Schweizer Obst, naturrein, spritfrei hergestellt. Obessig.

Es gab eine lange Pause im Verkehr. Duille war gestorben, Strauß mit Familie zog nach Wien, die Welt aber war nun meines Ruhmes voll. (Schluß folgt)

Gluten. Es soll nicht die Rede sein von Gluten des Herzens, was ähnlich sentimentale Anleihenheiten. Gluten sehe ich vor mir, wie sie trockenstes hartes Budeubrot, uns istent, Gluten, die den Finger brennen, Gluten, die eine Schüchtheit verlangen, die zu nah am Feuer aufgehängt wurde, Gluten des lebendigen, traumlichen, launenhaften und wild lobenden Kammerwebers. Ich lege sie vor mir, ich höre ihr Knistern, während die Winterzeit durch die Straßen fest blühend und braunend im Luftzug aufsteigt die Quantität mir sie vor, heraufgebracht durch ein nichteres und trübeliges Wort: Kohlenatmosphäre. Ich greife schon an die Heizung, an die brauen, arindlich wärmenden, langweiligen Heizungs- röhren in ihrem kumpfen braunen Anstrich. Ja, sie sind im kühlen Anstrich, die im kühlen Anstrich mitreißend will. Es wird knacken in den Budeubroteln und knistern in den Lammenscheiten, wenn das Element sie angreift und sie glühend verpauert. Duillen wird im Zimmer nach lebendigem Sol; die Ofenwärme wird uns umschmeigen, ohne

bestimmend zu sein. Ruhige, dunkle Kohlenglut wird die Dienturen röten, und vor diesen werden wir wieder freier wie vor Jahrzehnten, und den Knistern beugen, um die zuckende Flamme zu betreten, mit der die Luft fließt und kumpst und sie bald hochsteht, bald niederdrückt.

Und um auch die kleine feine Kohlenglut zu schonen, werden wir an erlöschenden Frühlings- und Herbstabenden am offenen Feuer des Kamins lauern, die Schütte sorglich schichten, mit dem flüchtigen Wind spielen und um die schone Flamme wehren. Während sich die Hitze in die fernsten Ecken des Zimmers verflücht, werden wir in das wilde Element gehen, von dem der kleinste Teil das Ganze ist. Wir werden stumm sein vor seinem Geheimnis und unter eigenen Gedanken aus dem Bewußtsein verlieren im Hinblick linker Urkraft. Die Kinder werden nach dem Feuer zu tun kriegen, mit Flamme und Rauch, mit Solbrand und Kohlenglut. Wenn nicht mehr die Wärme sich wie von selber erwärmt mit einem einzigen Dankfrist. Und doch - und doch waren wir den braunen Röhren, die sich in ihrer warmen Umfassung unterm Pfeifensknistern verflüchten, nie so dankbar, wie wir der lebenden Flamme sein werden, wenn sie sich vor unsern Augen verachtet und der lebendigen Glut im Däme, die am Morgen noch warm aus eigener Wärme unter der Wäsche glimmt. Ruth Waldstetter.

Werden die Blätter also zu diesem Zeitpunkt geerntet, so werden die Aromastoffe in ihrer Schüttdichtung gewonnen.

Die Blüten enthalten ihren Reichtum an Duft- und Heilstoffen in dem Blütenboden, da sie voll aufblühen. Schneidet man ganze Blütenwälder ab, so achte man darauf, daß frohende oder bereits ausgeblühte Blüten aus dem Erntebestand entfernt werden.

Blätter und Blüten müssen vollkommen trocken geerntet werden; reagenreife oder betauete Pflanzenstücke gehen leicht in Fäulnis über und verlieren an Aussehen, da sie sich braun oder dunkel verfärben. Sie in den Wurzeln aufschneiden, wertvollen Stoffe sind dann am reichlichsten angereichert, wenn die oberirdischen grünen Teile bereits abgestorben sind. Der Zeitpunkt des Einflammelns wird zumeist der Herbst, Winter oder Vortriebung sein.

Handelt es sich um Stauden oder einjährige Pflanzen, so ist es geboten, daß kurze Teile des Pflanzengrüns stehen bleiben, damit die Pflanze von neuem austreiben kann.

Die geernteten Kräuter werden nun gebündelt. Man legt eine Schlinge herum, die nachgezogen werden kann; denn beim Trocknen lockern sich durch den entweichenden Wasserverlust die Bündel und fal-

ten auseinander. Der Gewichtsverlust richtet sich nach dem Boden, auf dem die Pflanze gewachsen ist.

Nährstoffreiche und feuchte Böden werden stets einen größeren Trockenverlust erweisen als sandige und trockene Bodenarten. Hat man die Kräuter neßbündelt, so trennt man sie vor dem Trocknungsprozeß durchs Sieb, um sie von Staub und anhaftender Erde zu befreien.

Dem Trocknen der Kräuter widmet man die besondere Aufmerksamkeit. Die lege man die Drogen der prallen Sonne aus.

Eine Scheune oder der gut durchlüftete Dachboden (Gleich) sind der geeignete Ort zum Trocknen. Die Kräuter werden in dünner Schicht auf ein Leinwand- oder lauberes Papier ausgebreitet und durch Wegeln der Luftzufuhr und mehrmaligen Umwenden schnell zum Trocknen gebracht. Je schneller die Pflanzen trocknen, desto besser erhalten sie sich in der Farbe. Auch Stauden, die an schattigen Stellen ihre Blühstängel bilden, gewährleisten einen günstigen und zweckmäßigen Trocknungsprozeß.

Zur Aufbewahrung eignen sich nur vollkommen trockene Kräuter. Dichtschließende Pappe- oder Blechgefäße verhindern die allzu schnelle Verflüchtigung der Duft- und Aromastoffe. Da die meisten der ge-

trockneten Drogen leicht Feuchtigkeit anziehen, ist es vorteilhaft, den Boden der Aufbewahrungsgefäße mit einer dünnen Schicht frischgebrannten Kalks zu bestreuen und darüber eine Wappscheibe zu legen. Man erstreckt man die Kräuter hinein, ohne sie fest einzubinden, da sie sonst zertrümmelt werden. Es ist zu beachten, daß alle Wurzel- und Stängelkräuter ihre wohltuenden Stoffe nur eine gewisse Zeit bewahren. Daraus ergibt sich, daß die meisten Drogen nicht länger als ein Jahr ihre Güte und Brauchbarkeit.

Rezepte:

Mittelschwerer Teit: Gummi Bock, Rüdch (abm.) Verreibung: El. Stender u. Goumois, Winterthur, St. Georgenstraße 68, Tel. 2 68 69.
 Feuilleton Anna Deroso-Suter, Rüdch, Kreuzden-herstraße 112, Telefon 8 12 08
 Hochendronit: Helene David, St. Gallen, Telefr. 19.

Viele Frauen fühlen sich körperlich ungleichlich und geschwächt, weil Sie an dem schädlichen **Weißfluß** leiden. Dieses Uebel bekämpft **URIEL**, es fördert die Heilung der entzündeten Schleimhäute. Probeli, 80 Cis. Ort-Fl. Fr. 4.80 franko. Prompter Versand durch **Josef-Apotheke, Zürich 5**. Verl. Sie Gratisprosp

Caranol! Caranol!
tut Parkett und Inlaid wohl!

Das sparsame Bodenpflegemittel der Firma Dr. A. Landolt AG, Zofingen.

Glänzt und reinigt,
 ist sparsam und hygienisch
 1 Liter Fr. 3.40 5 Liter à Fr. 3.20 p. Liter

Zu verkaufen

1 neue, halb Brau-
Wäsche-

Aussteuer, umständehalber Fr. 385.—, Offerten unter Chiffre OF 3648 Z. an die Expedition des Blattes OF 21451 Z

Walliser Aprikosen

Franko Brutto 5 kg 10 kg 20 kg
 1. Auswahl Fr. 5.50 10.50 20.—
 2. Auswahl Fr. 4.50 8.— 16.—
 3. Auswahl Fr. 3.50 6.50 12.—
 Dondainaz, Charral P70-115

Probieren Sie selbst

bald werden Sie spüren, was mit Ambrosia an Geschmack und Nährwert gewonnen und an Geld gespart werden kann. Achten Sie auf den feinen süßen Nußgeschmack.



SCHAFFHAUSER WOLLE



Sparen

Kampf dem Verderb das Gebot der Zeit!

Hausfrauen!

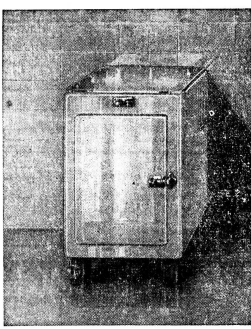
Neueste vollautomatische **Elektro-Kühlschränke** la Schweizerfabrik

50 % billiger

als die bisherigen, fremden Fabrikate, helfen Ihnen sparen und die Speisen vor dem Verderb zu schützen.

Attest der Prüfungsanstalt E.T.V. Vortellhaftester Betrieb, keine Unterhaltung, keine Wartung.

Lieferbar auf Bestellung jeder beliebigen Größe und Ausstattung.



direkt ab Fabrik:

STÖCKLI & ERB KÜSNACHT-ZCH.
 TELEPHON 91 05 31 Verlangen Sie Offerte oder unverb. Besuch!

Wo kauft die Frau in Zürich?

Burespäck

Bauernschöplinge
 Waadtländer Saucissons
 Bündner Beinwürste
 Engadiner Hauswürste
 Hallauer Würste
 Weine
 Spirituosen

Agallied Kuttelgasse 3
 ZÜRICH

Für unsere lieben **Soldaten** solide Sommerau **Wäsche** von **MÜLLER & Sommerau** THEATERSTR. 8 BELLEVUE ZÜRICH

Pyrowurst gut und haltbar
 Qualitätsvergleiche überzeugen
Pyro-Pains der gute Brotastrich
OTTO RUFF ZÜRICH
 WURST- UND CONSERVEN-FABRIK

Gerstlauer TEA-ROOM
 Bleicherweg 11-13 · Seefeldstr. 40 · Telefon 3 49 94
 Bekannt für Qualitätsg Gebäck

Verdauung wie noch nie ...
 dank YOGHURT «Axelrod» seit 30 Jahren bewährt!
VZM Vereinigte Zürcher Molkereien

Bandagen- und Sanitätsgeschäft **A. Ammann-Notz**
 Bandagist, Orthopädist Tel. 7 51 41
 Löwenstraße 31, Zürich
 Krampfadernstrümpfe nur vom Fachgeschäft

E. Kellenberger Söhne
 ZÜRICH · Hohlstr. 110 · Tel. 387 96
 LANDESPRODUKTE EN GROS
 Spezialität: Kartoffeln, Zwiebeln, div. Wintergemüse, Lageräpfel etc.

Hühneraugen Versuchen Sie **PEDOPLAST**
 die kombinierte Packung von Hühneraugen- und Schutz-Pflastern zur Nachbehandlung, wodurch der raschen Neubildung vorgebeugt werden kann. Wasserfester Pflasterstoff, bleibt auch beim Baden haften!

Erhältl. in Apotheken, Drogerien u. Sanitätsgeschäften
 VERBANDSTOFF FABRIK ZÜRICH A.-G., ZÜRICH 8

MARWILER
OBST
ESSIG
 seit Jahren anerkannt und beliebt wegen seiner hohen Qualität. Spiritfrei.

Ferien machen und doch sparen
 Mit **HOTEL-PLAN** alles unbegrenzt
 PROSPEKTE GRATIS DURCH DIE REISEBÜROS + AUSKUNFTSERVICE: HEINRICHSTR. 74 · TEL. 7.12.33 ZÜRICH

SIEGWART „Helvetia“ **Konservengläser**
 in den einschlägigen Geschäften und Sie erhalten unsere neue **Einmachbroschüre gratis**
Sieewart Glas Hergiswil am See

Wo schützen wir Speisen u. Getränke während der heißen Tage vor dem Verderben?
 Im **Volkskühlschrank Imber**, dem **12er** für jede Haushaltung
 Nutzinhalt 80 Liter Preis **Fr. 125.—**
 Unverbindliche Besichtigung und Auskunft

in Zürich: **JELMOLI S/A** in Baden: **BAZAR LANG**

Kühlschrankfabrik Imber A-G Haldenstr. 27 ZÜRICH

Wo kauft die Frau in Winterthur?

Wolle und Garne kaufen Sie gut bei **F. Müller-Schöck** Stadthausstr. 14, Winterthur
 Gratis-Anleitung

Dampfbügelanstalt „Jungborn“ Winterthur
 Inh.: G. Klemm Pfarrgasse 2 Telefon 2 68 05
 reinigt chemisch, färbt, dekatiert, imprägniert und repariert

J. Jung Glaserei, Winterthur
 Technikumstraße 32 • Telefon 2 69 46
 Ausführung sämtlicher Reparaturen von Glaser- und Schreinerarbeiten

Küchen- und Haushaltgeräte
 in prima Qualität und großer Auswahl kaufen Sie vorteilhaft bei **A. FIERZ ERBEN** Steinberggasse 61, Winterthur

Eine erfrischende, wirklich feine **GLACE**
 ins Haus gebracht aus der **CONFISERIE GRÖGLI** Marktgasse 77, Winterthur

Dekretivklier strengst dekretiv erstes Spezialbüro
 schafft Klarheit in Vertrauens-Ehesachen, Vaterschafts-Prozessen; alle Beobachtungen, treu fischerer Heilung; s. See
 Auskünfte **Öwensm 56** Bahnhof Zürich, Telefon **1143 39 10**
 a. Dekretiv d. Stadt Zürich & Fremdenpolizei

An erster **STELLE**
Elter-Edloff's Teigwaren
 Fabrik gegründet 1845 in Weinfelden