

Zeitschrift: Schweizer Frauenblatt
Band: - (1989)
Heft: 1-2

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: 28.03.2025

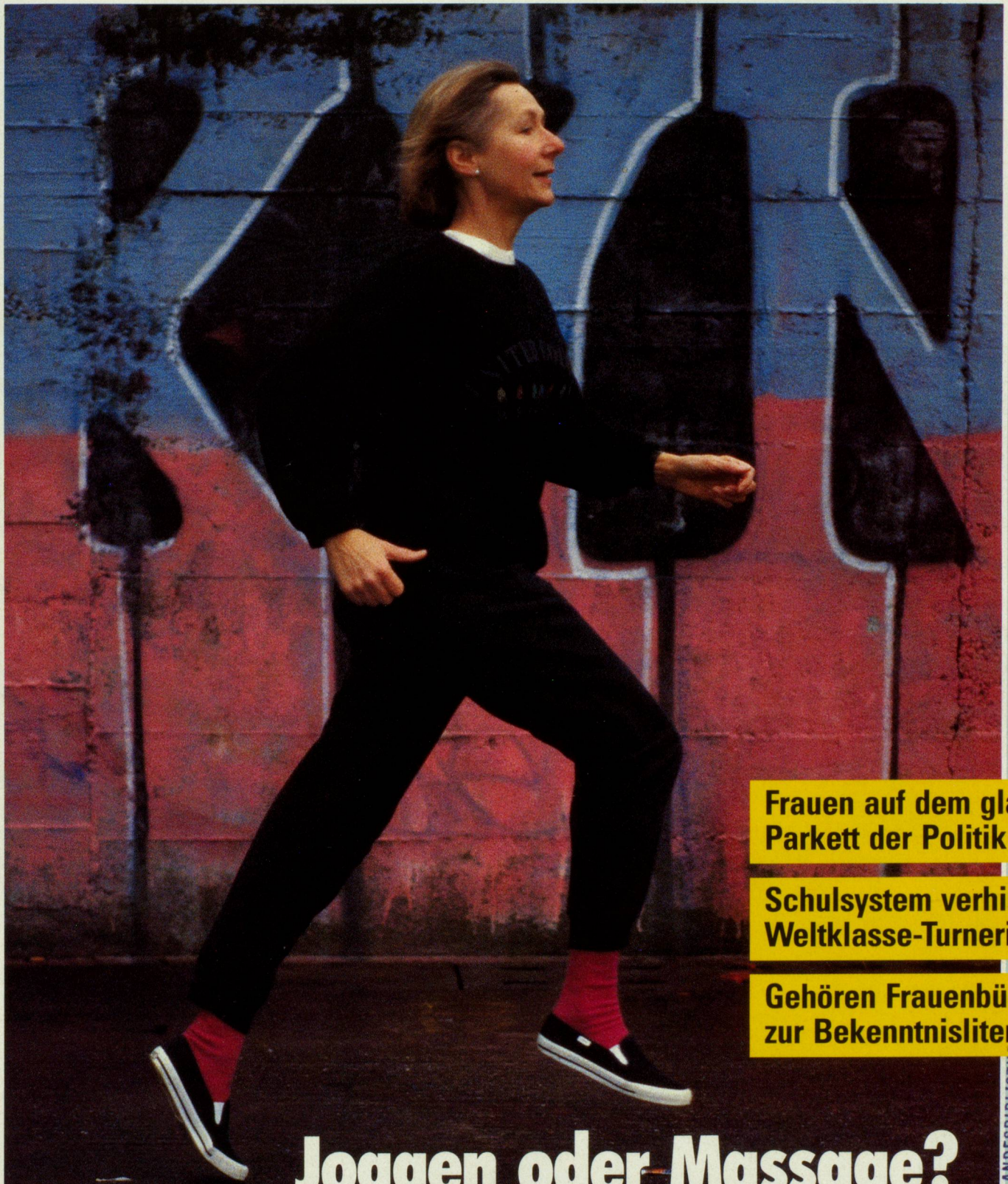
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Schweizer Frauenblatt

Nr. 2 Februar 1989 Fr. 5.-

112

Pg 14338 *ED*



**Frauen auf dem glatten
Parkett der Politik**

**Schulsystem verhindert
Weltklasse-Turnerinnen**

**Gehören Frauenbücher
zur Bekenntnisliteratur?**

**Joggen oder Massage?
So bleiben Sie rundum fit**

SCHWEIZERISCHE LANDESBIBLIOTHEK
BIBLIOTHÈQUE NATIONALE SUISSE
BIBLIOTECA NAZIONALE SVIZZERA





«Jetzt ziehe ich
die Prämienbremse!»

Sagt Gabi T. (22). Sie bestimmt jetzt Leistung und Umfang ihrer Kranken- und Unfallversicherung selbst. So spart sie Prämienkosten und bleibt trotzdem gut versichert.

System Kostenstop

KRANKENKASSE KKB
CAISSE-MALADIE CMB
CASSA MALATI CMB



Schicken Sie mir unverbindlich die übersichtlichen, detaillierten Unterlagen über das KKB System Kostenstop.

Name: _____
Vorname: _____
Adresse: _____
PLZ/Ort: _____
Tel.: _____
Jahrgang: _____

Einsenden an: Hauptsitz KKB, Laubegg-
strasse 68, 3000 Bern 32, Tel.: 031/44 25 81,
ab 27.3.86 031/43 81 11

Was hat der Fall Kopp mit uns Frauen zu tun? Böse Zungen sagen, der unausweichlich gewordene Rücktritt von Elisabeth Kopp habe Folgen für die Frauen. Das Misstrauen, welches durch den schmachvollen Abgang der ersten Frau im Bundesrat ausgelöst wurde, gelte nun allen Frauen und verbaue ihnen den Weg in politisch verantwortungsvolle Ämter.



Indessen beweisen Politikerinnen täglich, dass sie den hohen Anforderungen ihres Amtes gewachsen sind, Privat- und Amtssphäre zu trennen vermögen und in unbestechlich und verantwortungsvoll handeln. Mit der Frau als solcher hat

aus dieser Sicht die Affäre Kopp nichts zu tun.

Hingegen ist durch die persönliche Tragik von Elisabeth Kopp die Frage nach dem privaten Umfeld von Frauen und Männern, welche ein politisches Amt bekleiden, aktuell geworden. Es waren bis heute überwiegend Frauen, welche im Hintergrund an der Seite ihres Mannes wirkten und über Jahre hinweg ihren politisch engagierten Ehemännern in jeder Beziehung die volle Rücksichtnahme gegenüber deren Position gewährleisteten.

Männer von exponierten Frauen sind zwar noch eine Minderheit. Doch der Durchbruch einer Frau bei der Wahl von 1984 in das höchste Regierungsamt wie auch der bis anhin nie dagewesene hohe Kandidatinnenanteil bei den Nationalratswahlen zeigen deutlich, dass die Zeiten des «Frauenbonus» und der «Alibifrau» zur Vergangenheit gehören.

Eine spiegelbildliche Vertretung der Frauen auf allen Ebenen würde unserer Regierung gut anstehen. Für die Wahrnehmung der Fraueninteressen hat der Bundesrat vor über zehn Jahren mit der Einsetzung der Kommission für Frauenfragen einen richtungweisenden Schritt getan.

Der Zürcher FDP-Nationalrätin Lili Nabholz ist es während ihres achtjährigen Präsidiums gelungen, dieser Kommission das nötige Gewicht zu geben. Dass der Bundesrat kürzlich eine Stabsstelle für Frauenfragen geschaffen hat, ist ebenfalls ihrer Initiative zu verdanken. Lili Nabholz ist auf Ende 1988 zurückgetreten und von der Luzerner CVP-Nationalrätin Judith Stamm abgelöst worden. Wir wünschen der neuen Präsidentin für ihre Aufgabe ein breites Wirkungsvermögen.

Ursula Oberholzer

Zum Titelbild:
Joggen ist bei Frauen das beliebteste
Fitnessstraining im Alltag.

Foto: Ursula Markus

Editorial	3
Auf dem glatten Parkett der Politik	4
Ist Politik eine Männerdomäne?	5
Helene Stucki zum Gedenken Pädagogin und Frauenrechtlerin	6
Frauen an Schweizer Hochschulen	7
Das letzte Wort ist noch lange nicht geschrieben	8
Frauenlexikon Traditionen, Fakten, Perspektiven	10
Gründung der Sektion Zürich des Vereins Feministische Wissenschaft	11
Fitness heisst die Zauberformel	12
Vom Schlagwort zur Körperschulung	14
Hochleistungssport und Schulsystem	
Kunstturnerinnen fallen nicht vom Himmel	16
Verdrängte Probleme machen dick	18
Fit durch Massage	20
Wechseljahre, keine Problemjahre	21
Coop Frauenbund Schweiz	24
Mit Messer und Gabel	26
Zum Tag der Kranken	28
Das Monatsgedicht	28
Markt-Infos	29
Veranstaltungen	30

SCHWEIZER FRAUENBALTT

GEGRÜNDET 1919

Chefredaktion: Ursula Oberholzer
Tel. 01/825 05 11

Mitarbeiterinnen dieser Ausgabe:

Katja Fink, Barbara Géczy,
Ruth Kocherhans, Irène Meier,
Gerda Stocker-Meyer,
Annemarie Stüssi,
Gretl Thomann-Peschel,
Ursula Vogt
Grafik: Leo Dossenbach

Herausgeber:
CURTI MEDIEN AG
Industriestrasse 54, 8152 Glattbrugg
Tel. 01/829 65 11
Spezialzeitschriften:
Verlagsleitung Thomas Schlickerrieder
Produktion: Zentralredaktion
der Curti Medien AG
Industriestrasse 57, 8152 Glattbrugg
Tel. 01/829 65 11
Leitung René Magron

Herstellung und Druck:
Börsig AG, Bahnhofstrasse 40
8703 Erlenbach
Inserate: Kretz Annoncen AG
Grütstrasse 63, 8704 Herrliberg
Tel. 01/915 38 03
Jahresabonnement Fr. 46.–
Ausland Fr. 53.–
Einzelnummer Fr. 5.–
Abo-Bestellung: Tel. 01/829 65 11
Erscheint 10mal jährlich

Die Probleme der Frauen beim Einbruch in eine Männerdomäne

Auf dem glatten Parkett der Politik

Es braucht Mut, sich für ein politisches Amt zu engagieren, denn das bedeutet, sich zu exponieren, Geduld und Beharrlichkeit zu üben und Niederlagen einzustecken. Sind das für Frauen massgebende Gründe, sich von der Politik fernzuhalten?

Wenn man von Politik spricht, dann verbinden sich mit diesem Begriff unsympathische Assoziationen wie harter, unnachsichtiger Kampf, Repressalien, Unaufrichtigkeit – die Politik, sagt man, sei eine schmutzige Sache. Man überliess sie bis vor einigen Jahren gerne den Männern.

Tatsächlich sind negative Aspekte nicht auszuklammern. Wer sich einmal auf das glatte, gefährliche Parkett der Politik begeben hat, weiss, dass es einem nicht leichtgemacht wird. Politik erfordert ein gewisses Mass an Härte. Es bedarf Durchsetzungsvermögen, ein hohes Mass an Unverwundbarkeit verbunden mit Einfühlsamkeit, um die Anliegen der Menschen zu verstehen, was manchmal unvereinbar erscheint.

Es kommt daher vor, dass eine Frau auf eine echte oder auch nur vermeintliche Niederlage mit Tränen reagiert. Das ist begreiflich; denn einer Politikerin, die noch neu im Amt ist, werden Eigenschaften abverlangt, die ihr zunächst noch wesensfremd sind.

So beklagte sich einmal eine Gemeinderätin bei mir, sie könne nicht verstehen, wie die Männer während der Sitzungen mit ihren Meinungen hart aufeinanderprallen und nachher in aller Gemütlichkeit miteinander ein Glas Bier trinken.

Dazu meinte ich: gerade das müssten wir Frauen lernen; nämlich: die sachliche, oftmals harte Auseinandersetzung von der privaten Einstellung zu einem Kollegen zu trennen. Andersdenkende sollten nicht von vornherein als Gegner empfunden werden, ansonsten laufen wir Gefahr, ihn bekämpfen zu wollen und dabei polemisch und unsachlich zu argumentieren. Ich halte es für falsch, Frauen um jeden Preis für die Politik gewinnen zu wollen, denn unter ihnen

wird ein genauso grosser Teil ungeeignet sein wie unter den Männern.

Vielfach fehlt es an einer guten Berufsausbildung

Es wäre ein fataler Standpunkt, sich mit der Ansicht zu trösten, gerade deshalb sollte man es als Frau einfach wagen. Doch wir würden der Sache einen schlechten Dienst erweisen, weil die **Qualifikation immer noch vor der Geschlechtszugehörigkeit kommen sollte, bei Männern und bei Frauen.**

Vielen Frauen fehlt allerdings eine der wichtigen Voraussetzungen: eine gute Berufsausbildung. Untersuchungen ergaben (NZZ vom 23.5.1988), dass Frauen mehrheitlich immer noch an eine vorübergehende Berufstätigkeit denken und deshalb ihr Studium nicht abschliessen, Kaderkurse scheuen, Repräsentationspflichten nur ungerne übernehmen.

Zudem fehlt es ihnen an Mut. Es braucht Mut, sich für ein politisches Amt zu engagieren. Diesen Mut braucht aber auch die Managerin oder die Künstlerin in gleichem Masse. Es braucht Mut sich zu exponieren. Nur wer sich in ein Schneckenhaus zurückzieht und sich weder schriftlich noch mündlich äussert, entgeht der Gefahr sich zu blamieren. Wir anderen, die sich stellen und gewillt sind, das Beste zu geben, werden damit rechnen müssen, nur Durchschnittliches erreicht oder gar einmal versagt zu haben.

Es gehört zum Lernprozess jedes Exponenten, ob weiblich oder männlich, Niederlagen souverän einstecken zu können. Männer lernen es weitgehend im Berufsleben, im Militärdienst, bei Aufgaben also, die sich uns Frauen nur vorübergehend oder gar nicht stellen.

Dieses Erfahrungsdefizit lässt sich ausgleichen, nur braucht es dazu Geduld und Beharrlichkeit.

Es wird gerne (leider oftmals zu Recht) die fehlende Solidarität unter Frauen beklagt. Dem sei zu bedenken gegeben: seit Urzeiten leben Männer in grossen Verbänden zusammen. Sie gingen zusammen zur Jagd, zogen gemeinsam in den Krieg, beherrschten bis vor hundert Jahren alleine den Arbeitsmarkt, jedenfalls in den gehobenen Positionen. Der Aufbruch der Frauen in seiner heutigen Form ist – gemessen an der gesamten Menschheitsgeschichte – noch sehr, sehr jung! Wir müssen deshalb den Frauen Zeit geben, einander erdulden zu lernen. Es wird nicht besser und nicht schlechter zu realisieren sein als unter Männern. Auch Männer sind keineswegs nur deshalb solidarisch, weil sie Männer sind, nicht einmal innerhalb der eigenen Partei.

Die heutigen Frauen machen Männern noch zu schaffen

Wir müssen auch Geduld mit den Männern haben: noch sind viele von ihnen etwas unsicher gegenüber diesen selbstbewussten, so gar nicht mehr schutzbedürftigen jungen Frauen. Sie müssen zugleich erfahren, dass Frauen manchmal schonender behandelt werden wollen. Das sind sie im Umgang mit ihresgleichen nicht gewohnt.

Ferner ist zu bedenken: Welches Bild einer Frau trägt ein Mann in sich? Einmal das Bild der Mutter, er braucht deshalb noch kein Muttersöhnchen zu sein. Das Bild jener Frau, die er heiratet, der Mutter seiner Kinder, der «Hera» also. Oder aber der Verführerischen, der «Aphrodite». Nun steht ihm eine Frau gegenüber, die er gewissermassen als «Neutrum» sehen muss, denn sie darf keinem dieser Bilder entsprechen. Also brauchen die Männer Zeit, sich an dieses neue Frauenbild zu gewöhnen.

Frauen wiederum befürchten genau diesen Verlust ihrer Weiblichkeit. Das

brauchten sie nicht. Frauen sind immer noch – und glücklicherweise – gefühlbetonter, intuitiver. Das ist keine Schwäche, sondern gehört zu unserer Fraulichkeit, die sie als sinnvolle Ergänzung zum Manne einsetzen kann.

Sollen wir Frauen ohne grosse Emotionen argumentieren?

Allerdings sollten sich Frauen dagegen wehren, wenn ihnen abverlangt wird,

«ohne Emotionen» zu argumentieren. Da wäre zu fragen: Kann man engagiert oder «motiviert» sein ohne Emotion? Was allerdings strikte vermieden werden soll, das ist jenes affektgeladene Argumentieren, weil man dann nicht mehr Herr über sich selbst ist und tatsächlich Gefahr läuft, unsachlich zu sein.

Recht eigentlich bedeutet Politik «Dienst am Nächsten», für die Gemeinschaft. Wie grossartig sich Frauen als

Familienmütter jahrhundertlang für einen «Dienst am Nächsten» bewährt haben, sollte eine gute Voraussetzung bieten für diese neue, verantwortungsvolle Aufgabe. Schon sind Frauen ins Parlament eingezogen und bewähren sich. Also ist nicht zu bezweifeln, dass sich auch die Frauen in der bisherigen «Männerdomäne Politik» werden behaupten können.

Gretl Thomann-Peschel



Monika Weber, lic. phil., Ständerätin (LdU):

«Wir alle müssen über die Konsequenzen des sogenannten «Falles Kopp» nachdenken. Wir müssen uns fragen, was es bedeutet, der Partner eines Mitgliedes der obersten Behörde zu sein, ob Mann oder Frau: ein Ehepartner steht in einer besonderen Situation. Unsere Bundesräte haben eine grosse Verantwortung gegenüber dem Volk. Und an dieser Verantwortung partizipiert auch der Ehepartner. Wir erwarten, dass ein Bundesrat integer und sauber ist; auch dies gilt für den Ehepartner. Ich bin gegen eine «Lex Kopp», weil man diesen Fall nicht verallgemeinern kann. Es wäre meiner Meinung nach falsch, dass man Ansprüche, die man an den Ehepartner stellt, fest schreibt.»



Gertrud Erismann-Peyer, lic. iur., Kantonsrätin (FDP):

«Als Minderheit, die wir Frauen in der Politik immer noch sind, müssen wir uns nun einmal anpassen, wie jede andere Minderheit auch: Ausländer, ein Mann in Frauengesellschaft – oder umgekehrt –

Vier aktive Frauen nehmen Stellung zur Frage:

«Ist Politik eine Männerdomäne?»

als Frau im Geschäftsleben unter einer Überzahl an Männern, hier wie dort bedarf es der Anpassungsfähigkeit. Zu behaupten, man wolle «sich selbst sein», bedeutet oft nicht Konsequenz, sondern Sturheit. Meiner Meinung nach sollte man als Frau **und** als Mann nicht gezwungen sein, Privates vollständig zurückzustellen. Gewiss muss sich eine Politikerin oder ein Politiker der Tatsache bewusst sein, in der Öffentlichkeit zu wirken und damit eine hohe Verantwortung zu tragen. Dabei sollte auch das Umfeld intakt sein. Aber das darf nicht bedeuten, sich selbst zu verleugnen. Es wäre unmenschlich und würde nicht unserer Auffassung eines demokratischen Staates entsprechen.»



Lilian Uchtenhagen, Dr. rer. pol., Nationalrätin (SP)

(im Zusammenhang mit dem Ausscheiden der Bundesrätin Elisabeth Kopp): «Ich bin gegen eine formelle Regelung. Aber Fraktionen und Parteien müssen in Zukunft noch vorsichtiger sein. Wichtig ist, dass eine Kandidatin, ein Kandidat integer und anständig ist. Wenn es zu Konflikten kommt, muss man in den Ausstand treten.»



Vreni Spoerry-Toneatti, lic. iur., Nationalrätin (FDP):

«Soweit man durch die politische Arbeit zum Geheimnisträger wird, gilt das gleiche wie bei jedem Beruf, in welchem man Zugang zu vertraulichen Informationen hat. So wie beispielsweise von einem Arzt, einem Anwalt oder einer Chefsekretärin grundsätzlich auch gegenüber dem Ehegatten Verschwiegenheit erwartet wird, so gilt dies auch in der Politik. Wie weit von dieser Regel Ausnahmen gemacht werden, hängt in erster Linie von der Fähigkeit des Geheimnisträgers ab, alleine mit den Problemen und belastendem Wissen fertig zu werden. Dass man sich gelegentlich mit einem vertrauten Menschen aussprechen muss, ist mehr als verständlich. Dabei auf die Diskretion des Partners zählen zu dürfen, ist unerlässlich. Allerdings darf man nicht vergessen, dass vertrauliches Wissen auch für den Ehegatten eine Belastung darstellen und ihn Dritten gegenüber befangen machen kann. Nicht zuletzt aus diesem Grunde gehörte es auch zu einer guten Partnerschaft, dem anderen zuzubilligen, bestimmte Informationen für sich zu behalten. Man kann dem Partner auch Unterstützung sein und geben, ohne im Detail orientiert zu sein. Fazit: Politik und Privatleben sind insofern nicht zu trennen, als jede Arbeit eines Gatten auf das Privatleben einen Einfluss hat und vom Partner auch mitgetragen werden muss. Mit Bezug auf das Amts- oder Berufsgeheimnis aber ist für mich als Grundsatz eine Trennung notwendig.»

Umfrage: Gretl Thomann-Peschel

Engagierte Kämpferin für die Frauenrechte

Pädagogin Helene Stucki zum Gedenken

Eine hervorragende Pädagogin und wegbereitende Kämpferin für die Frauenrechte war Dr. h.c. Helene Stucki, die 99jährig in Bern gestorben ist.



Helene Stucki: Sie unterrichtete während über dreissig Jahren Seminaristinnen. Trotzdem fand sie Zeit, sich tatkräftig für die Rechte der Frau einzusetzen.

Schon Anfang der zwanziger Jahre hatte sie als junge Sekundarlehrerin sprachlich-historischer Richtung drängende Probleme der Mädchenerziehung erkannt, zu deren Reform sie in der Folge massgeblich beitrug.

Darum wurde sie Ehrendoktor

Von 1931 an unterrichtete Helene Stucki am Städtischen Lehrerinnenseminar Bern während dreier Jahrzehnte viele Generationen von Seminaristinnen in den Berufsfächern Psychologie, Pädagogik und Unterrichtslehre, ein fachlich und berufsethisch sehr hoch gestecktes Ziel vor Augen. Mit der Verleihung der Ehrendoktorwürde der Universität Bern 1965 Persönlichkeit und Wirken «der wegweisenden Mädchenerzieherin und Lehrerinnenbildnerin» ausgezeichnet.

Ihr Einsatz half den Frauen

Hohes Verdienst kommt Helene Stucki zudem um die schweizerische Frauenbewegung zu, der sie ja auch mit ihrer ganzen Erziehungs- und Bildungsarbeit gedient hat. In vorderster Reihe half sie

mit, der Bewegung Antrieb, Richtung und Ziel zu geben, sie gedanklich und ethisch zu untermauern. In Vorständen und Fachkommissionen zahlreicher Frauenverbände setzte sie sich mit der ihr eigenen Kompetenz und Tatkraft ein. Der Bund schweizerischer Frauenorganisationen, die Bernische Frauenzentrale und der frühere Frauenstimmrechtsverein Bern dankten es ihr mit der Zuerkennung der Ehrenmitgliedschaft.

Aktiv bis ins hohe Alter

Bis in ihre höheren Jahre hat Helene Stucki, eine Meisterin der Rede wie der Feder, in Wort und Schrift ihre Forderungen vertreten, ihrem erzieherischen und frauenpolitischen Credo Ausdruck verliehen, ihre Erfahrungen und Einsichten weitergegeben. Sie ist während vieler Jahre prominente Mitarbeiterin bei Publikationen, unter anderem des Schweizer Frauenblattes gewesen. Helene Stucki war ebenfalls eine treibende Kraft bei der Gründung dieses Blattes. Auch dies ist ein Grund, der dahingegangenen bewundernswerten Frau zu gedenken.

Gerda Stocker-Meyer

Naturgesunde Ferien.
Angebote für Fitness,
Sport, Schlankheit,
Schönheit.
Biologische Kuren,
Vollwertkost, Diät.

S'isch
immer
Zit
für
BIOFIT

Prospekte gegen Fr. 1.- Rückporto von:

Traumhaft schöne Angebote!

BIOFIT Reisebüro für
moderne Kur- und
Fitnessferien

Kantonsstrasse 71
6048 Horw/Luzern Telefon 041-42 14 41

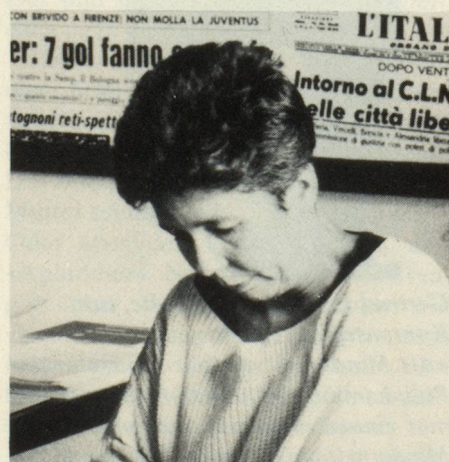
Frauenförderung und Hochschule

Schweizer Frauenblatt Nr. 12/1988, S. 8/9:

Leider sind die beiden Fotos vertauscht worden. Richtig gehören Bild und Text wie folgt zusammen:



Rechtsanwältin Elisabeth Freivogel, Binningen (Baselland).



Germanistin Dr. Doris Stump, Wettingen.

Frauen an den Hochschulen sind unterrepräsentiert

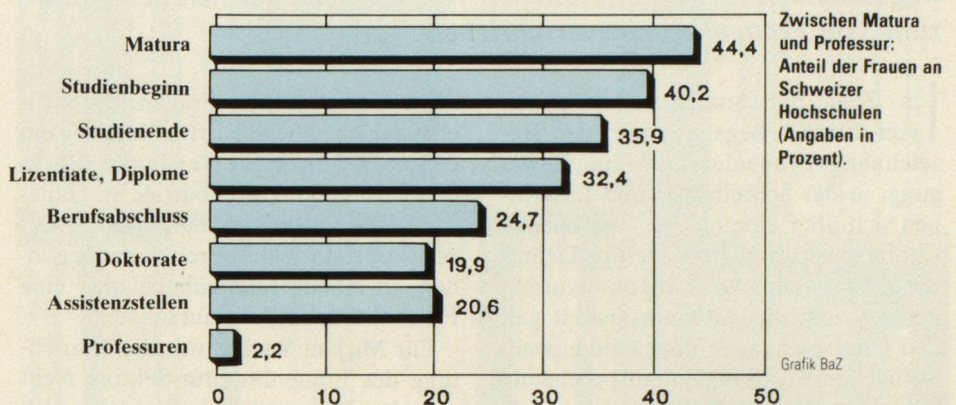
Mit steigendem akademischen Grad nimmt der Anteil der Frauen an Schweizer Hochschulen deutlich ab. So besetzen Professorinnen nur gerade 2,2 Prozent der Lehrstühle. Dieses Missverhältnis war Thema einer Tagung über feministische Strategien in der Wissenschaftspolitik, die in Bern stattfand.

Die Universität Zürich öffnete 1867 auch Frauen ihre Tore und nahm damit im europäischen Universitätswesen eine Pionierrolle ein. Genf, Bern, Lausanne und Neuenburg zogen in den nächsten elf Jahren nach, nur die Universitäten Basel und Freiburg zierten sich noch eine Weile und folgten erst 1890 bzw. 1904.

Die in dieser Beziehung ehemals fortschrittlichen Schweizer Universitäten büssten ihren Vorsprung in diesem Jahrhundert aber wieder ein: 1981 lag die Schweiz mit einem Frauenanteil von 34 Prozent nur noch an drittletzter Stelle von 24 Staaten, gerade noch vor der Türkei und Japan. Heute sind die zum Universitätszutritt berechtigenden Maturazeugnisse zwar annähernd gleich auf die Geschlechter verteilt (44,4 Prozent Frauen im Jahre 1986), von den Neuimmatrikulierten sind jedoch bereits nur noch 40,4 Prozent Frauen, von denen wiederum 38 Prozent das Studium allerdings nicht beenden, so dass von den am Ende des Studiums verteilten Lizentiaten und Diplomen nur jedes dritte einer Frau überreicht werden kann. Nur wenige Frauen ergreifen eine akademische Karriere und ergattern sich eine der raren Assistenzstellen (Anteil 1985 20,6 Prozent) und 1985 unterrichteten an Schweizer Universitäten nur gerade 50 Professorinnen, das sind ganze 2,2 Prozent der Professoren-schaft.

So bestehen zwar heute für Frauen und Männer formal genau die gleichen Zugangsmöglichkeiten zur Universität, doch scheinen Frauen die ihnen dargebotenen Chancen viel schlechter zu nutzen als Männer. Warum dem so ist, versuchte die Historikerin Brigitte Studer mit einer Studie zuhänden des Schweizerischen Wissenschaftsrates auf den Grund zu gehen.

Die Ursachen für die «Nicht-Wahrnehmung von Chancen» der Frauen sieht die Autorin des Berichts in den Verhaltensmustern der Frauen selbst, tief



sitzenden Vorurteilen von Männern gegenüber Frauen und in der Strukturierung der Arbeitswelt sowie im Organisationsaufbau unserer Universitäten. Während des Studiums sehen sich viele junge Frauen laut Brigitte Studer «dem doppelten und widersprüchlichen Zwang konfrontiert, sowohl ihre Weiblichkeit wie ihre Wissenschaftlichkeit andauernd unter Beweis zu stellen». Dabei müssen sie selbstverständlich mindestens die gleiche Leistung erbringen wie ihre männlichen Kommilitonen, eher noch eine etwas höhere, weil ein Teil des männlichen Lehrkörpers, so erfuhr Brigitte Studer aus Gesprächen mit Frauen an Universitäten, noch immer negative Vorurteile über das weibliche Studiervermögen hege.

Mit dem Eintritt ins akademische Berufsleben stellt sich vielen Frauen das Problem der Doppelbelastung durch Arbeit/Karriere und der Familie, zumal Männer in diesem Fall kaum vermehrt familiäre Aufgaben übernehmen. Wollen Frauen weder auf Karriere noch auf Kinder verzichten, bezahlen sie mit ihrer Freizeit – ihr Leben wird so zum Balanceakt zwischen Beruf und Familie. Zusätzlich erschwerend wirkt, schreibt eine Gruppe Berliner Autorinnen, dass der Hochschulbetrieb mit seinen temporär befristeten Verträgen Frauen (und Männer) in zeitlich starre Laufbahnen zwingt. In diesen sei die Zeit, die Frauen und Männer mit Kin-

dern verbringen, beruflich disqualifizierende Zeit.

Um die Situation der Frauen an den Universitäten zu verbessern macht Brigitte Studer in ihrem Bericht eine Reihe von Vorschlägen, für die offensichtlich zum Teil die in Verwaltungen und in der Privatwirtschaft laufende Frauenförderungsaktion «Taten statt Worte» Pate gestanden hat. Im Vordergrund steht die Forderung nach einer verantwortlichen Frauenstelle an jeder Hochschule, wie sie an den Universitäten Zürich und Genf bereits geplant sind. Weiter soll jede Hochschule einen Frauenförderungsplan erarbeiten, um den Anteil von Assistentinnen, Oberassistentinnen und Professorinnen zu vergrössern. Die Frauenforschung soll ausgebaut und in allen Disziplinen einen angemessenen Raum einnehmen. Weiter soll die Informationspraxis über Studiengänge, das Stipendienwesen und die Laufbahngestaltung den Bedürfnissen von Frauen angepasst werden. Um diesen Forderungen bei kantonalen und eidgenössischen Instanzen Nachdruck zu verleihen, wird auch eine Grundsatzklärung zur Chancengleichheit und zur Förderung der Frauen angeregt.

Aus «BaZ»

Der Bericht «Frauen an den Universitäten in der Schweiz» kann bezogen werden bei:
Schweizerischer Wissenschaftsrat
Postfach 2732, 3000 Bern 1

Gehören Frauenbücher auch in den neunziger Jahren zur Bekenntnisliteratur?

Das letzte Wort ist noch

Wodurch zeichnet sich die heutige Frauenliteratur aus, und wer gehört zu ihrem Leserkreis? Die Einrichtung eines Frauenliteratur-Sektors in jeder Buchhandlung ist aus dem Angebot nicht mehr wegzudenken. Eine ganze Anzahl von Verlagen hat sich der Förderung von Frauenliteratur verschrieben.

Im Zuge der Student(innen)revolte von 1968/69 begann unter der Bezeichnung «Frauenliteratur» eine Bewegung, in der Schreibende und Leserinnen sich über eine eigene, «weibliche» Literatur verständigten. Heftige Debatten über «weibliche Ästhetik» wurden geführt, und die Aufmerksamkeit galt den Untersuchungen über eine eigene, weiblichen Erfahrungen entsprechende Sprache und Schreibweise. Es wurde eine enorme literarische und künstlerische Produktivität von Frauen sichtbar, welche die Dokumentation und Darstellung des realen weiblichen Lebenszusammenhanges in den Vordergrund stellte und damit realistische und autobiographische Präsentationsformen bevorzugte.

Bereits Mitte der siebziger Jahre sprangen etablierte bürgerliche Verlage in die Marktlücke, spekulierten mit dem Lesehunger «sensibilisierter» Frauen und riefen neue Taschenbuchreihen ins Leben: So Rowohlts «neue frau» oder Fischers «Die Frau in der Gesellschaft». Spätestens seit damals nicht mehr wegzudenken ist die spezifische Frauenliteratur-Ecke in jeder Buchhandlung oder gar der sich in den meisten grösseren Städten zu findende «Frauenbuchladen».

„ Je mehr Selbstvertrauen eine Frau entwickelt, um so leichter wird es ihr fallen, einer ... männlichen Gesellschaft die eigenen Wertvorstellungen entgegenzusetzen.“

Margarete Mitscherlich

Was ist Frauenliteratur? Wodurch zeichnet sie sich aus? Welches sind ihre Themen? An wen richtet sich diese Art von Literatur? Wer gehört zu ihren Be-

nützerinnen? Lauter Fragen, die nicht eben leicht zu beantworten sind, wie ein Gespräch mit einer versierten Buchhändlerin zeigt. Die gebürtige St. Gallerin (Hanna) Mirjam Stadler hat in Luzern vor rund zehn Jahren damit begonnen, in einem Taschenbuchladen eine Frauenliteratur-Ecke aufzubauen.

Für Mirjam Stadler war die Einrichtung des Frauenliteratur-Sektors nicht nur eine Notwendigkeit, sondern auch ein persönliches Bedürfnis. Nach und nach wurden die eigentlichen Klassiker der Frauenliteratur zusammengetragen: «Das andere Geschlecht» von Simone de Beauvoir, Betty Friedans «Weiblichkeitswahn», Werke von Anja Meulenberg, Judith Jannberg, Marielouise Jansen-Jurreit, Kate Millett, Verena Stefans «Häutungen» und viele andere mehr.

„ Aufgrund unserer gesellschaftlichen Struktur sind männlich und weiblich zwei getrennte Kulturen, deren Lebenserfahrungen total verschieden sind!“

Kate Millett

«Das Kriterium für Frauenliteratur», beginnt Mirjam Stadler, «war damals das persönliche Engagement der Autorin in der Frauenbewegung.» Wichtig sei auch gewesen, ob sich die Autorin zum Feminismus bekannt habe. Mirjam Stadler: «Heute ist die Selektion viel schwieriger geworden. Wir führen «Das glückliche Tal» von Annemarie Schwarzenbach in der belletristischen Abteilung, obwohl es eher innerhalb der Frauenliteratur eingereiht werden müsste.» Was dagegen keinerlei Probleme schaffe, sei die Zuordnung von Sachbüchern mit frauenspezifischen Anliegen.

Thematische Entwicklung

Noch vor ein paar Jahrzehnten funktionierte «die Gesellschaft» – vereinfacht ausgedrückt – auf relativ klare Art und Weise: Der Mann bestimmte den öffentlich-gesellschaftlichen Teil, die Frau den inneren, häuslichen. Ein Grundthema der Frauenliteratur der ersten Stunde, führt Mirjam Stadler aus, sei die Auseinandersetzung mit der eigenen Person gewesen: «Zuerst überwog eindeutig das Unbehagen und das Gefühl, dass Frauen in dieser Welt nicht vorhanden sind. Denn bevor man sich mit seiner eigenen Rolle kritisch auseinandersetzen kann, muss man eine spielen.»

„ Menschen sind soziale Wesen, ihre Biologie ist heute vor allem Vorwand zur Zuweisung einer Geschlechtsidentität.“

Ursula Scheu

Die ersten Frauenbücher haben diesen Mangel ausgedrückt, fährt die Buchhändlerin fort. Unzufriedenheit und Frust aufgrund des von den Männern aufgezwungenen Lebens sei ein breites Thema gewesen. «Dem sagt man heute Bekenntnisliteratur. Erst später haben die Frauen sich damit auseinandergesetzt, welche Rolle sie überhaupt spielen wollen, welches weibliche Werte sind, ob und wie die Frau sich gesellschaftlich integrieren will.»

Die Problematik sei heute um einiges vielschichtiger geworden, was sich wiederum thematisch auf dem Büchermarkt ausdrücke. Sie ergänzt: «Heute wird darüber diskutiert, ob man die Stellungen in Politik, Wirtschaft usw. überhaupt übernehmen, oder sich verweigern und die Werte, die einem wichtig sind, an einem anderen Ort ausleben soll.»

Nicht zu übersehen ist auf dem Büchermarkt diese Rückbesinnung auf Werte wie «neue Weiblichkeit», «Mythos Mutterschaft» oder der Rückzug ins Private: Themen, die mit konservativen Wertvorstellungen und Bestrebungen einhergehen.

lange nicht geschrieben

Auch Männer schreiben kritisch über ihr Rollenverständnis

Nicht ganz zufällig gibt es seit einiger Zeit eine Parallelbewegung zur Frauenliteratur: Auch in Mirjam Stadlers Buchhandlung existiert seit rund fünf Jahren ein kleiner Sektor «Männerbücher». Mirjam Stadler: «Männerliteratur war die eigentliche traditionelle Literatur. Spezifische «Männerbücher», also Werke von Autoren, die sich kritisch mit ihrer eigenen Rolle auseinandergesetzt haben, sind neueren Datums. Volker Elis Pilgrim hat eigentlich damit begonnen, das Rollenverständnis kritisch zu hinterfragen.»

„ Es ist höchste Zeit, der Idee nicht weiter Vorschub zu leisten, dass es für die Frauen keine Schlachten mehr zu schlagen gäbe, weil doch die Frauenrechte bereits errungen seien. “

Betty Friedan

In ihren Augen wäre es allerdings sinnvoller, wenn die Kategorisierung in Männer- und Frauenliteratur gar nicht erst notwendig wäre, da dies nur zeige, dass etwas nicht stimmt. «Wünschenswert wäre, wenn sich beide Geschlechter ihren Bedürfnissen entsprechend auf ihr Rollenverständnis geeinigt hätten, so dass eine Einheit entstünde.» Mit der französischen Schriftstellerin Elisabeth Badinter, welche über «die androgyne Revolution» geschrieben hat, ist Mirjam Stadler der Meinung, dass sich die beiden Geschlechter in Verhaltensweisen und Ausdrucksformen immer ähnlicher werden.

Wer liest welche Bücher zu welchem Thema?

Bei der Beurteilung ihrer Kundinnen ist Mirjam Stadler vorsichtig: «Wahrscheinlich sind es nicht Frauen, die von morgens bis abends in der Fabrik arbeiten müssen. Und bei weitem sind es nicht nur Intellektuelle: Es sind Frauen, die die Möglichkeit, die Musse oder den



Heute haben Frauenbücher in jeder Buchhandlung ihren eigenen, festen Platz.

„ Die Waffe der Frau ist traditionsgemäß ihre Zunge, und die oberste revolutionäre Taktik ist stets die Verbreitung von Informationen. “

Germaine Greer

Willen haben, sich mit der Thematik zu beschäftigen.» Sie gibt zu bedenken, dass es immer auch ein kulturelles Problem sei, mit welchen Fragen man sich auseinandersetze: «Es sind die Lebensbedingungen, welche die Beschäftigung mit dieser Problematik ermöglichen.»

Altersmässig sei die Bandbreite der Leserinnen schwer abzustecken. Frauen lesen auch «Männerbücher», was umgekehrt nicht zutrifft. Dies lasse ihrer Meinung nach tief blicken: «Frauen sind traditionell gewöhnt, sich um die Belange

der Männer zu kümmern. Daran hat sich eben noch nicht sehr viel geändert!»

Neben den schon erwähnten Klassikern werde nach wie vor Norwoods «Wenn Frauen zu sehr lieben» am meisten abgesetzt, erläutert Mirjam Stadler die Bestsellerliste. Sehr gefragt ist auch Eva Hellers «Beim nächsten Mann wird alles anders». Das Buch ist wohl deshalb so populär geworden, weil es unter Frauenbüchern selten ein wirklich witziges Buch gibt; feministische Cartoons ausgenommen. Aktuell sind ferner Sachbücher, die sich mit Gen-Technologie, Frau und Computer und ähnlichen Themen befassen.

Zuversicht ist also am Platz: Auch wenn viel von der Krise in der Frauenbewegung gesprochen wird, haben die Protagonistinnen das letzte Wort noch lange nicht geschrieben! *Ursula Vogt*

Von Abhängigkeit bis Zyklus: Traditionen, Fakten, Perspektiven

Sie fragen – und das Frauenlexikon antwortet

Es handelt sich nicht etwa um ein Lexikon im üblichen Sinne, das lediglich kurze Begriffserklärungen enthält, sondern um einen Informationspool über die Probleme und Möglichkeiten von Frauen in Gesellschaft, Kultur, Wirtschaft, Religion, Recht, Beruf, Politik, Wissenschaft, Kunst, Kirche und Alltagswelt.

Die ganze Fülle der Stichwörter zwischen Abhängigkeit und Zyklus verrät, dass die Herausgeberinnen, Autorinnen und Autoren nur solche Thematiken aufgegriffen haben, welche einen spezifischen Bezug zu Frauen haben. Ob Familienplanung, Frauenfragen, Gentechnologie, Tagesmütter, feministische Theologie, Krankheit, Menschenbild: Im Vordergrund steht sachliche Argumentation, ohne dass die engagierte Auseinandersetzung fehlt. Es werden weder sogenannte «Emanzen» noch «die bösen Männer» verteufelt.

Das Lexikon will Argumentationshilfe für Frauen und Männer liefern, die sich für eine neue Bewertung von Fähigkeiten und Aufgaben von Frauen engagieren und sich gegen Diskriminierung und Minderbewertung stellen müssen. Das hat nichts mit ideologischem Kampf zu tun, sondern entspricht der Würde der Person und den Menschenrechten.

Fakten und ihre Vernetzung

Das Frauenlexikon ermöglicht wie jedes andere Lexikon durch ein Stichwortregister den raschen Zugriff zu konkreten Fragen, berücksichtigt jedoch die Situation in der Schweiz wie auch in der Bundesrepublik Deutschland und in Österreich. Zudem ist jedes Stichwort gegliedert in mehrere kurze Abschnitte wie beispielsweise das Stichwort «Weiterbildung» in Frauenarbeitsplätze und Weiterbildung, Zugangsprobleme, neue Ansätze, Projekte für ältere Frauen. Ausführliche Literaturhinweise zu jedem Stichwort vervollständigen das breit fundierte Werk von 632 Seiten. Die Verfasserinnen sind Frauen aus Wissenschaft und Praxis, aus institutio-



Frauenlexikon: Verlag Herder Freiburg, 632 Seiten, Fr. 53.40

nellen Frauenorganisationen und aus der autonomen Frauenbewegung. Nach dreijähriger Arbeit haben sie das Frauenlexikon fertiggestellt und Antworten erarbeitet auf Fragen wie beispielsweise:

- Wo werden Frauen immer noch zurückgesetzt?
- Wie steht es mit der Vereinbarkeit von Beruf und Kindern?
- Was erwarten Frauen von Männern?
- Wo liegen die Gründe für zwiespältige Verhaltensweisen, die im Christentum gegenüber Frauen immer wieder eingenommen werden?

- Welchen Einfluss haben Frauen auf aktuelle Probleme wie Aids, Gentechnik, Frieden, Umwelt?
- Glauben, fühlen, denken Frauen anders als Männer?

Neue Perspektiven suchen

Im Vorwort, das von den Herausgeberinnen gemeinsam verfasst wurde, ist unter anderem zu lesen: «Die Frauenfrage ist eines der entscheidenden sozialen Probleme am Ende unseres Jahrhunderts. Das Verhältnis zwischen Männern und Frauen betrifft alle Bereiche unserer Gesellschaft und unserer Kultur, ebenso wie das persönliche Leben. (...) In den letzten Jahren hat es einen tiefgreifenden Umbruch im Verhältnis der Geschlechter gegeben.

Ein neu entwickeltes Selbstverständnis von Frauen beeinflusst auch die Wahrnehmung der Wirklichkeit und drängt auf Veränderung. Frauen suchen und bestimmen ihren Standort neu. Sie brechen damit auch die herkömmlichen Deutungs- und Zuschreibungsmuster auf, stellen Überkommenes in Frage, bringen verdrängte Wirklichkeiten und Erfahrungen ans Licht der Geschichte und des Bewusstseins und eröffnen in manchem ganz neue Horizonte. Diese Veränderungen betreffen nicht nur Frauen. Sie haben Konsequenzen für das Selbstverständnis und die Wirklichkeit von Männern. In den natürlichen Verunsicherungen, die ein solcher Veränderungsprozess für Frauen und Männer mit sich bringt, können Überprüfungen, Vergewisserungen, Klarstellungen dazu verhelfen, mit weniger Angst neue Perspektiven des Denkens und des Han-

delns zu suchen. Dies war ein Grund für die Planung des Frauenlexikons.»

Glaube und Kirche einbeziehen

Auf die Frage, warum auf die Thematik zu Glaube und Kirche im Frauenlexikon im Gegensatz zu anderen Frauenlexika recht grossen Wert gelegt wurde, meinte die deutsche Bundesministerin Professorin Rita Süßmuth, eine der drei Herausgeberinnen: «Vor allem deshalb, weil bisherige Frauenlexika diesem Bereich eher ablehnend oder kritisch gegenüberstanden. Das ist zwar verständlich, wenn man an die Geschichte von Frauen in den Kirchen denkt. Aber es behindert das Gespräch in und mit den Kirchen, in den Gemeinden und unter Frauen und Männern, die der religiösen Frage aufgeschlossen gegenüberstehen.»

Die Herausgeberinnen

Anneliese Lissner

Dr. phil., seit 1972 Generalsekretärin der kfd, des grössten deutschen Frauenverbandes, Düsseldorf.



Rita Süßmuth

Dr. phil., Professorin für Erziehungswissenschaft, Bundesministerin für Jugend, Familie, Frauen und Gesundheit, Bonn.



Karin Walter

Dr. phil., dipl. soz. wiss., Verlagslektorin und Lehrbeauftragte, Freiburg/Bollschweil.



Die Herausgeberinnen sind davon überzeugt, dass die Fragen von Frauen auch in diejenigen Teile unserer Gesellschaft hineingehören, die nicht unmittelbar von der Frauenbewegung und ihren Veränderungen berührt worden sind: «Es darf in unserer Gesellschaft angesichts der Frage, wie in Zukunft Frauen und Männer miteinander umgehen und welches ihre jeweiligen Möglichkeiten in der Gesellschaft sind, keine Enklaven mehr geben. Das Frauenlexikon will solche Enklaven, wo sie noch bestehen, öffnen und damit neuen Boden bereiten.»

Ursula Oberholzer

Gründungsversammlung und erstes Treffen der Sektion Zürich des Vereins Feministische Wissenschaft Schweiz

Neues Forum für die feministische Wissenschaft

Am 1. Dezember 1988 ist in Zürich der Verein Feministische Wissenschaft Sektion Zürich gegründet worden. Die Sektion ist entstanden aus einer lockeren Gruppierung von Frauen, die schon zusammengearbeitet hat im Hinblick auf die im Zürcher Kantonsrat hängigen Postulate bezüglich Frauenförderung an der Universität Zürich (das «Frauenblatt» berichtete darüber).

Der Zusammenschluss in einen Verein soll es erleichtern, feministische Ansätze interdisziplinär zu entwickeln und diese durchzusetzen.

An der Gründungsversammlung referierte zuerst Gaby Fierz über ihre Studie betreffend die Vertretung der Frauen an der Universität Basel. Frau Fierz wies insbesondere darauf hin, dass das vielgehörte Argument, der Frauenanteil auf höheren Stufen verbessere sich mit der Zeit von selbst, nicht zutrefe – im Gegenteil. So habe sich der Frauenanteil der Studierenden an der Uni Basel von 1960 bis 1987 verdoppelt, während der prozentuale Anteil der weiblichen Ordinarien und Extraordinarien im gleichen Zeitraum nicht nur nicht gestiegen, sondern sogar gesunken sei.

Bei der nachfolgenden Vorstellungsrunde aller Teilnehmerinnen kam deutlich zum Ausdruck, wie sehr ein Bedürfnis nach einem Forum besteht, in dem ein Informationsaustausch zwischen verschiedenen Fachbereichen und interdisziplinäre Zusammenarbeit möglich wird, in dem die Entwicklung feministischer Theorie und Methodik diskutiert werden kann.

Die Vereinsgründung ist auch für all jene Frauen von grosser Bedeutung, die sich in (uni-)politischen Gremien für eine Gleichstellung der Frau und für bessere Voraussetzungen der feministischen Wissenschaft einsetzen. Schliesslich ist auch der Aufbau eines Beziehungsnetzes zwischen Frauen mit feministischen Anliegen innerhalb und ausserhalb der Universität wichtig.

Einige Frauen wandten sich gegen das Anliegen, einen Verein mit Statuten und fester Struktur zu gründen, da neue Formen des Zusammenarbeitens gesucht werden sollten. Nach längerer Diskussion sprachen sich die Anwesenden dafür aus, den Verein zu gründen und an der ersten Generalversammlung

den Erfolg dieser Entscheidung zu überprüfen. Bis zu diesem Zeitpunkt hat sich ein vorläufiger Vorstand konstituiert, dem folgende Frauen angehören:

Susi Arnold, Dr. med. vet.; Franziska Buob, lic. iur, Assistentin; Regina Dieterle, lic. phil. I; Antonie Hornung Schreier, Dr. phil. I; Christa Köppel, lic. phil. I, Lehrbeauftragte, Mitglied des Senatsausschuss der Universität; Luzia Kopp, stud. phil. I; Irène Meier, stud. phil. II, Kantonsrätin; Annette Schindler, stud. phil. I, Mitglied des Senatsausschusses der Universität.

Die Vereinsfrauen haben vereinbart, jeden ersten Donnerstag im Monat ein offenes Treffen zu organisieren.

Ort: Altstadthaus, Obmannamtsgasse 15 (beim Obergericht), 8001 Zürich

Zeit: 19 Uhr Vorstandssitzung, 20 Uhr offenes Treffen, wobei auch zur Vorstandssitzung interessierte Frauen herzlich willkommen sind.

Mit einer sehr guten Beteiligung hat im Januar die erste Veranstaltung der Sektion Zürich stattgefunden. Dieser Abend stand hauptsächlich im Zeichen des gegenseitigen Kennenlernens und zeigte eine vielversprechende Zusammensetzung von inner- und ausseruniversitär tätigen Frauen aus unterschiedlichen Fachbereichen. Dieses Forum ist offen für alle an feministischen Fragen interessierten Frauen.

Irène Meier

Nähere Auskünfte über den Verein können Sie erhalten bei

Christa Köppel, Neptunstrasse 63, 8032 Zürich, Telefon (01) 47 83 48, oder Franziska Buob, Fehrenstrasse 12, 8032 Zürich, Telefon (01) 69 06 72.

Laufen, velofahren, turnen, schwimmen – mehr als eine Modetorheit

Anmut und Kraft: Fitness heisst die Zauberformel

Sprunghaft nimmt die Zahl der weiblichen Mitglieder in Turnvereinen und Sportclubs zu. Bei einigen beträgt der Frauenanteil sogar zwei Drittel. Auffallend ist die grosse Zahl der Teilnehmerinnen mittleren Alters. Mit dem wachsenden Bedürfnis nach Sport haben sich aber auch die Möglichkeiten verändert: Vom harten Training- und Wettkampfbetrieb über spielerisches Fitnessstraining bis zum exklusiven Urlaubssport ist heute auch für die Frau jede Sportart möglich.



Foto: RDZ

Genau auf die Bewegungen der Lehrerin achten die jungen Frauen: Das schweisstreibende Aerobic macht Spass und bringt den Körper in Form.

Fitness – verstanden als gute körperliche Gesamtverfassung – ist für viele Frauen die Zauberformel, welche ihnen Tür und Tor öffnet zu Ausgeglichenheit, Optimismus, Belastbarkeit und Lebensfreude. Anmut, Beweglichkeit und seelische Ausgewogenheit sind zweifellos ein sehr komplexes Ursachen-Wirkung-Gefüge. Nicht das Streben nach überdurchschnittlichen sportlichen Leistungen ist für die meisten Frauen Motivation für regelmässiges Training in der Ballett- oder Gymnastikgruppe, im Fitness-Studio, im Reitverein, im Tennis-

Golf-, Schwimm- oder Ruderclub. Massgebend ist der Wunsch nach Möglichkeiten zur Selbstverwirklichung, nach Abwechslung, Geselligkeit und das Ziel, ein zunehmend besseres Körper- und Gesundheitsbewusstsein zu erreichen.

Frauen strahlen Heiterkeit aus, wenn sie ihre täglichen drei Kilometer joggen oder auf dem Fahrrad daherradeln. Eine solch positive Wirkung hat die Zauberformel Fitness auf Männer eher selten. Ihre verbissenen Gesichter beim Joggen und ihre todernsten Gesichter

auf dem meist topmodernem Fahrrad – mit mindestens zehn Gängen – leugnen jedes Glücks- oder Hochgefühl. Frauen scheinen die Sache in dieser Hinsicht eher mit Humor zu nehmen, auch wenn sie ebenso diszipliniert trainieren.

Sport als Begriff hat sich verändert, weil sich mit dem wachsenden Bedürfnis nach Sport eine veränderte Haltung entwickelt. Sport kann heissen: hartes Training mit Verzicht auf manche Annehmlichkeit im Privatleben wie auch im Beruf. Es kann aber auch heissen: spielerische Fitness- und Konditionskurse, die

meist saisonbedingt sind – oder Urlaubssport auf eine Weise, dass Familien, Frauen und Kinder miteinbezogen werden und bereits von dieser Struktur her der gesellige Aspekt einen grossen Stellenwert bekommt.

Sportangebote der Gemeinden, der Volks- und Hochschulen richten sich heute weitgehend an gemischte Gruppen. Dies ist im Trainings- und Wettkampfbetrieb der Verbände eher selten der Fall.

Zwischen Frauen- und Männersport wird heute prinzipiell nicht mehr unterschieden, dennoch sind Frauen im Hochleistungssport infolge grosser zeitlicher Belastung, Familienpflichten und körperlicher Probleme seltener vertreten. (Auch in den ehrenamtlichen Führungspositionen des Sport ist selten eine Frau anzutreffen.) Um so mehr kommen den Frauen andere Möglichkeiten körperlichen Trainings gelegen: Im Gegensatz zu einer Joga-begeisterten Frau, die sich hauptsächlich sitzenderweise den Weg zur guten Gesamtverfassung

bahnt, macht sich die Joggerin auf die Beine, um täglich Fortschritte in Richtung Bestform zu erlaufen.

Beide haben etwas gemeinsam: Sie überlassen weder Geist noch Körper dem Lauf der uns allen bekannten Trägheit, sondern erklettern oft vieler Widerstände zum Trotz Stufe um Stufe zu einem Lebensgefühl, das ihnen ein gutes dynamisches Gleichgewicht gibt.

Das Alter spielt dabei eine untergeordnete Rolle. Frauen passen die Anforderungen besser ihren eigenen Kraftreserven an als viele Männer, welche sich an die Grenzen ihres Leistungsvermögens bringen und sich dabei Verletzungen holen, die sie dann von jedem Training und auch von der angestrebten Fitness abhalten.

Ursula Oberholzer



Die Gymnastiklehrerin hilft, wenn eine schwierige Übung am Boden nicht gelingen will.

Foto: RDZ



Einen guten Gleichgewichtssinn braucht, wer diese Übung, fröhlich lächelnd, länger als zehn Sekunden durchhalten will.



Astrologisch-Psychologisches Institut

Bruno und Louise Huber

International bekannte Astrologenschule in der Schweiz

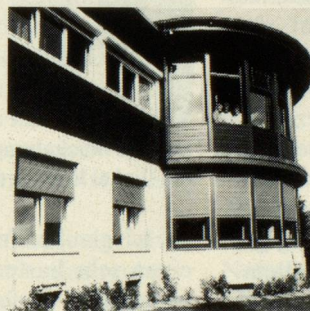
- bildet Sie zum Astrologen aus; als Hobby, zur Selbsthilfe oder als Beruf. Seit 1973 Ausbildung zum Astrologisch-Psychologischen Berater mit Diplomabschluss
- berät Sie anhand Ihres persönlichen Horoskopes in Erziehungsfragen, in der Berufs- oder Partnerwahl und in Entscheidungskrisen durch ein erfahrenes Beraterteam im API-Zentrum in Adliswil bei Zürich.

Bitte verlangen Sie ausführliche Prospekte.



Obertilstrasse 4, Postfach 614
Telefon 01 / 710 37 76, CH-8134 Adliswil

Suchen Sie einen idealen Konferenz- und Tagungsort?



Wir haben ihn:

**Bildungs- und Ferienhaus
Coop Frauenbund Schweiz
4717 Mümliswil**

Seine Vorteile:

- mit dem Wagen oder den öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar
- familiäre Atmosphäre, ruhige Lage, klimatisch angenehme und landschaftlich reizvolle Gegend
- technische Hilfsmittel für Sitzungen und Kurse
- interessanter Preis für Vollpension

Sie möchten mehr wissen?
Dann senden Sie uns den Coupon!

Coupon

- Ich möchte gerne mehr über das Bildungs- und Ferienhaus CFB wissen.
- Ich möchte die Dokumentation über den CFB erhalten.

Adresse:

Datum: _____

Unterschrift: _____

Coupon einsenden an:
COOP FRAUENBUND SCHWEIZ, Zentralsekretariat, Postf. 2550, 4002 Basel

Fitness – vom Schlagwort zur Körperschulung

Fitness ist kein Schlagwort mehr, an dem so leicht vorbeizukommen ist. Es enthält vielmehr eine Lebensart, welche eine neue Branche ins Leben rief: Fitnessclubs. Über die Entwicklung und das heutige Fitnessbewusstsein sprach «Schweizer Frauenblatt»-Mitarbeiterin Barbara Géczy mit Ruth Roth aus der John Valentine-Fitness-Fachkommission.

Frauenblatt: Wie definieren Sie Fitness?

Ruth Roth: Es gehört einerseits körperliches Wohlbefinden dazu – und zwar physisches und psychisches – und andererseits auch Leistungsbereitschaft, das heisst bereit sein, für die Fitness auch etwas zu tun.

Wann begann dieser Fitnessboom?

Eine erste Welle schwappte 1973 aus Amerika nach Europa herüber. Damals übernahm John Valentine die Adaption der amerikanischen Programme. Zwi-schendurch flaute das Interesse ab und kam erneut ungefähr im Jahr 1979 auf. Diesmal avancierte Fitness vom modischen Schlagwort zur angesehenen Form der Körperschulung.

Lässt sich Fitness nicht auch mit Waldläufen und Vitaparcours gleichsetzen?

Schon. Aber dort ist das Alleinsein oft nicht zu vermeiden. Nicht jeder hat den Mumm, allein im Wald zu rennen. Im Club wird diesem Punkt Rechnung getragen. Das Mitglied ist nie völlig allein, es kann sich an die Trainer wenden, sobald Fragen aufkommen, oder an Gruppenaktivitäten teilnehmen.

Dann hat dieser Fitnessclub auch Treffpunktfunktionen?

Sicher kommt ein Teil der Frauen und Männer hierher, um Kontakte zu knüpfen und zu pflegen. Aber auch, um sich präsentieren zu können – wir haben hier viele Frauen mit Superfiguren, die natürlich in den modischen Outfits wunderbar zur Geltung kommen.

Welche Art Frau besucht Fitnessclubs?

Die Frauen – das Verhältnis Männer: Frauen beträgt 45:55 – kommen aus allen Schichten. Allerdings muss gesagt werden, dass ein grosser Teil berufstätig



Für jede Muskelgruppe gibt es im Fitness-Club das entsprechende Trainingsgerät: Das Velofahren (links) kräftigt die Beine, an der Maschine rechts wird die Brustmuskulatur gestärkt.

ist. Ich glaube, Frauen haben manchmal einen sehr harten Kampf im Berufsleben, und da dürfen sie einfach nicht lockerlassen. Sie müssen also fast um jeden Preis fit bleiben.

Gehen deshalb so viele Frauen ins Fitnessstraining?

Ja, aber auch, um länger attraktiv und leistungsfähig zu bleiben. Ich bin jetzt 43jährig und habe keinerlei Leistungseinbrüche gegenüber früheren Jahren. Es zählen aber auch andere Aspekte, die der Gesundheit und des Wissens, etwas Sinnvolles für seinen Körper zu tun.

Hat Fitness auch eine Ventil-beziehungsweise Auftankfunktion?

Beides: Wenn man ausgebrannt ist, kann man wieder auftanken. Oder man

reagiert während des Fitnessprogrammes die aufgestaute Spannungen ab. Wir machen für jedes Mitglied ein massgeschneidertes Programm. Eine gute Möglichkeit, im Berufs- wie im Privatleben ausgeglichen zu sein.

Was für Ziele lassen sich mit dem Training erreichen?

Nebst körperlichem Wohlbefinden und gesteigerter Leistungsfähigkeit lassen sich auch nervliche Reize auslösen. Wer immer nur entspannt, verkrampt sich letztlich dabei. Der Wechsel von Belastung und Entspannung ist sehr wichtig für den Stoffwechsel.

In welcher Zeit werden Erfolge sichtbar und spürbar?

Sofern Mitglieder ein individuelles Programm turnen, lassen sich natürlich



Fotos: John Valentine Club Luzern

Im Fitnessclub trainieren mittlerweile auch Frauen einträchtig neben den männlichen Mitgliedern an den vielen Kraftmaschinen – hier mit Hanteln. Ruth Roth: «Frauen haben realisiert, dass dieses Training sehr wichtig und nützlich ist.»

schneller Erfolge erzielen, als wenn einer nur vor sich hinturnt. Muskelaufbau braucht jedoch viel Zeit.

Das braucht also viel Disziplin – sind Frauen ausdauernder?

Frauen sind sich eher bewusst, dass ihr Körper ein Gut ist, welches sie enorm pflegen müssen. Ein 50jähriger Mann mit Bauch wird weniger kritisch angesehen als eine gleichaltrige Frau mit Bauch. Das beflügelt die Frauen, das Training konsequent durchzuhalten.

Spielt das Gewicht eine zentrale Rolle?

Heute wird nicht mehr soviel Wert auf das Körpergewicht gelegt. Weit wichtiger ist das Gefühl, sich in der eigenen Haut wohl zu fühlen. Das Gewicht mag an Bedeutung gewinnen, wenn die Gesundheit gefährdet ist.

Ist für die Mitglieder der Kontakt zu Ihnen, also der Trainerin, wichtig?

Ich glaube schon. Vor allem zu Beginn ist es wichtig, dass wir die Neigungen der Leute erforschen können. Viele kommen hierher und wissen nur, dass sie etwas für ihren Körper tun müssen, aber sie wissen nicht was. Auch müssen wir Trainer unsere Mitglieder so weit

kennenlernen, dass wir abschätzen können, ob eine Vorliebe für Gruppentrainingen oder Einzeltraining besteht. Dabei lässt sich entdecken, dass manchmal psychisch unausgeglichene Menschen den Weg hierher finden, weil sie glauben, körperlich nicht im Lot zu sein.

Haben Trainer und Trainerin also auch Seelenrösterfunktionen?

Ja. Wobei wir manchmal unseren Mitgliedern helfen, indem wir einfach zuhören. Oft lassen sich dann die Probleme in Aktivitäten «umpolen», das heisst, dass wir den Betroffenen entsprechende Kurse in Atemtechnik, autogenem Training oder Yoga empfehlen können.

Setzt das nicht eine enge Beziehung zwischen Ihnen und den Mitgliedern voraus?

Das kommt auf die Art der Menschen an. Unser Trainerteam zählt Mitglieder mit sehr verschiedenen Charakteren und Neigungen. Diese wiederum sprechen unterschiedliche Mitglieder an. Positiv finde ich, dass Mitglieder, die das wollen, einfach in Ruhe gelassen werden. Trotzdem geniessen sie die Sicherheit, dass bei Bedarf jemand für sie da ist.

In Fitnessclubs sind Kraftmaschinen ein wichtiger Bestandteil. Machen Frauen davor halt?

Nein. Im ersten Moment mag dies Männer mehr ansprechen. Die Frauen haben inzwischen realisiert, dass das Training an den Kraftmaschinen sehr wichtig und nützlich ist.

Machen auch prominente Persönlichkeiten an diesen Trainings mit?

Natürlich haben wir sehr viele namhafte Mitglieder aus Politik, Wirtschaft und Künstlerkreisen. Namen möchte ich jedoch nicht preisgeben, denn eine Maxime unseres Fitnessclubs ist die Diskretion. Gerade bekanntere Leute geniessen diese Anonymität, die Tatsache, dass sie einfach ein Mitglied unter vielen sind.

Können sich denn solche Leute die Mitgliedschaft in einem Club wie dem John Valentine eher leisten?

Absolut nicht. Es ist zum Glück so, dass Fitnessclubs den prestigeträchtigen Ruf ablegen konnten. Heute kann sich selbst ein Lehrling die Mitgliedschaft leisten, wenn er seinen Lohn entsprechend budgetiert.

Interview: Barbara Géczy

Gute Schweizer Kunstturnerinnen fallen nicht von Himmel

«Unser Schulsystem verhindert Weltklasse»

Anne Beyeler, Trainerin im Kunstturnen und internationale Kampfrichterin, bildet Mädchen ab sechs Jahren aus. Um in die ersten Ränge zu kommen, brauchen die Nachwuchssportlerinnen allerdings mehr als bewegliche Glieder und einen gutgewachsenen Körper.

Es war schon immer Anne Beyelers Traum, aus ihrer Leidenschaft zum Turnen viel zu machen. Doch damals wurden Mädchen im Kunstturnen, vorab in ländlichen Gegenden, nicht trainiert. Brunnen im Kanton Schwyz, wo sie aufwuchs, gehörte zu diesen Begrenzungen. Es gab keine Gelegenheit, sich in dieser Disziplin auszubilden. Also hiess es für Anne Beyeler, anderswo, wenn auch Jahre später, Schritte in Richtung «Turnen auf höchster Ebene» zu machen.

Als die Zuger Damenriege eines schönen Tages plante, eine Kunstturner-Mädchenriege zu gründen, war Anne bereits bekannt als begabte Turnerin und faire Sportlerin, aber auch als eine Frau, die andere zu motivieren weiss. Sie wurde gebeten, diese Mädchenriege zu gestalten und zu führen.

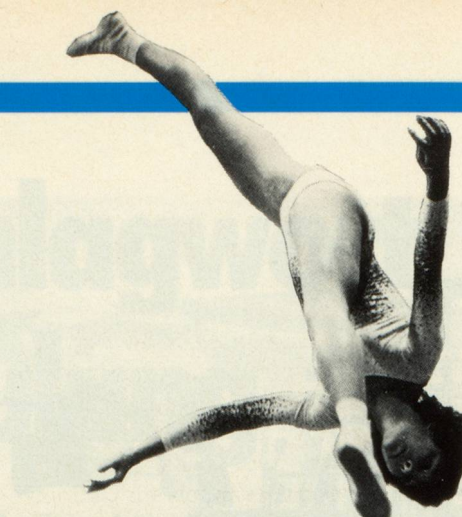
Die Aufgabe begeisterte sie. Was nötig war, nahm sie sofort in Angriff: Sie absolvierte die nötigen Kurse, darunter vorerst den Leiterkurs 1. Bereits ein Jahr später gewannen die von ihr trainierten Mädchen an der zentralschweizerischen Meisterschaft in Steinhausen die ersten sechs Ränge. Das motivierte sie zu neuen Taten: Leiterkurs II und Kampfrichterbrevet wurden weitere Leistungsausweise.

Notenpolitik und Machtkämpfe werfen lange Schatten

Der harte Kampf um Noten, die Machtspiele um Rang und Namen überschatten auch in der Kunstturnerszene das sportlich-faire Klima. Zwar bestand Anne Beyeler bereits vor zehn Jahren den Leiterkurs II mit seinen anspruchsvollen, praktischen und theoretischen Prüfungen und zusätzlich das Brevet einer internationalen Kampfrichterin. Nur – erpicht darauf ist sie nicht, in die

Arena dieses Seilziehens hinter den Kullissen und als Kampfrichterin aufzutreten.

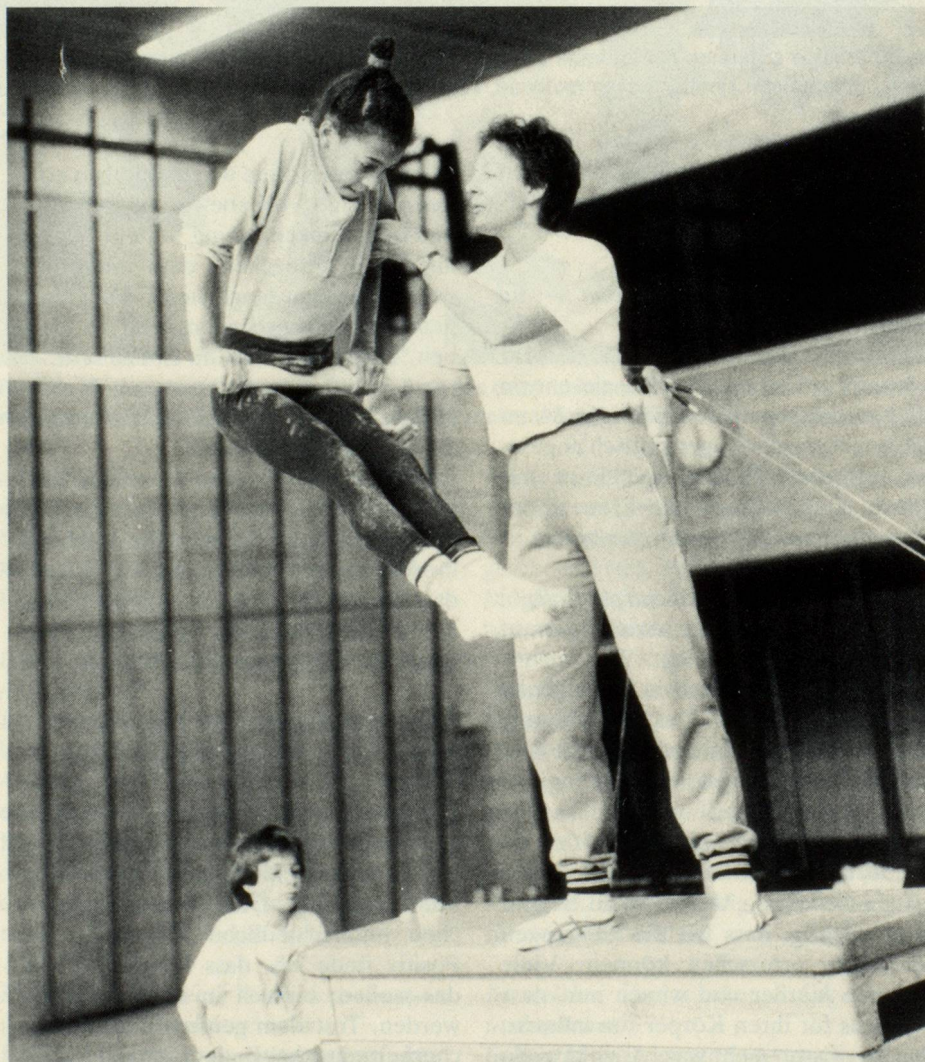
An Turnieren oder am Swiss-Cup in St. Gallen oder Zürich ist sie mit ihren Kunstturnerinnen gerne dabei. «Der Swiss-Cup ist show-ähnlich aufgebaut. Paarmässig, in selbstbestimmter Reihenfolge wird geturnt. Nach dem 2. und



3. Gerätedurchgang scheiden jeweils die vier letzten Paare aus. Es geht sportlich und fair zu. Spitzensport verlangt harte Disziplin, grossen Einsatz und Durchhaltevermögen. Als Ergänzung sind aber intellektuelle Tätigkeiten und kulturelle Interessen notwendig», erklärt Anne Beyeler.

Turnierreisen verhelfen oft zu kulturellen Erlebnissen

Mit der Teilnahme an Turnieren ist auch manche Reise verbunden. Dabei ergeben sich Gelegenheiten zum Kennenler-



Trainerin Anne Beyeler stützt ihre kleine Schülerin bei einer Übung für den Stufenbarren.

Foto: André Beyeler

nen von kulturellen Sehenswürdigkeiten. Diese wären sonst für die meisten dieser jungen Mädchen ausser Reichweite.

«Meine Mädchen kennen die Schweiz durch diese Reisen recht gut. Sind wir im Ausland, lassen wir es uns nicht entgehen, den Ort näher kennenzulernen. So im Herbst 1988, anlässlich eines Wettkampfes in Berlin, als wir Charlottenburg und den Berliner Zoo samt den faszinierenden Aquarien besuchten»,

berichtet Anne Beyeler. Ihr Mann, André, unterstützt sie moralisch und ideell, ist bereit, Wettkampfsequenzen und Siegerehrungen zur nachfolgenden Kritik, aber auch zur Erinnerung zu filmen oder zu fotografieren.

«Wir haben zwar im Kunstturnen immer turnerisch bessere Mädchen, aber unser Schulsystem wird es nicht zulassen, dass wir Top-Turnerinnen der Weltklasse trainieren können. Es ist auch für sechs- bis siebenjährige Mädchen fast

unmöglich, jeden Tag zu trainieren, sonst hätten sie nebst den Aufgaben keine Frei- und Erholungszeit mehr. Und auch das Familienleben käme zu kurz», stellt Frau Beyeler fest.

In den Schulferien führt sie in speziellen Trainingslagern die schwierigen Elemente ein. «Für diese sind die allgemeinen Trainings zu kurz – zu allgemein eben. Spezielle Trainingsschübe sind für die Leiterin und für die Kinder auch in persönlicher Hinsicht sehr wertvoll, weil man sich näherkommt und auch andere Seiten im Charakter eines Menschen kennen- und verstehen-lernt.»

Anne Beyeler ist davon überzeugt, dass das Mitgehen der Familie, der Trainerin und der Kameradinnen einen Teil der Motivation ausmacht. Motivierend wirken aber sicher auch glanzvolle Leistungen, die entsprechend honoriert werden.

Ist Kunstturnen gesund?

«So wie wir das betreiben, kann ich mit gutem Gewissen sagen, dass Kunstturnen der Gesundheit nicht schadet. Bessere Methodik und Technik sowie gute Hilfsmittel erleichtern dies.» Sie weiss, dass ihre Kunstturnerinnen zeitweilig stark wachsen. «Auch ohne Sport leiden dann viele Jugendliche unter Wachstumsschmerzen. Diese können bei sportlicher Betätigung noch stärker auftreten. Dem trage ich Rechnung. Bei Fuss- und Knieschmerzen turnen sie vermehrt am Stufenbarren, verdoppeln die Haltungsschulung am Balken und am Boden, machen zusätzliche Kraft- und Dehnübungen. Bei auftretenden Handgelenkschmerzen wird strikte kein «Stütz» mehr gemacht. So muss nie eines dem Training fernbleiben.»

Hinzu kommen die Pflege des Gespräches und die Erklärungen, warum diese Schmerzen entstehen können. Daraus resultierten ein grösseres Vertrauen und zusätzliche Motivation. Alle Turnerinnen gehen jährlich zur ärztlichen Kontrolle.

Anne Beyeler: «Noch nie musste bei uns ein Mädchen auf ärztliches Anraten hin mit dem Kunstturnen aufhören. Es gibt weitere positive Aspekte zu Training und Wettkämpfen. Das Selbstbewusstsein, die Exaktheit, die Willensbildung, die Kameradschaft wie auch die Auffassungsgabe werden gefördert. Die Mädchen lernen Niederlagen gut wegstecken, werden gewitzt und schlagfertig. So erlebe ich jedenfalls «meine Mädchen».»

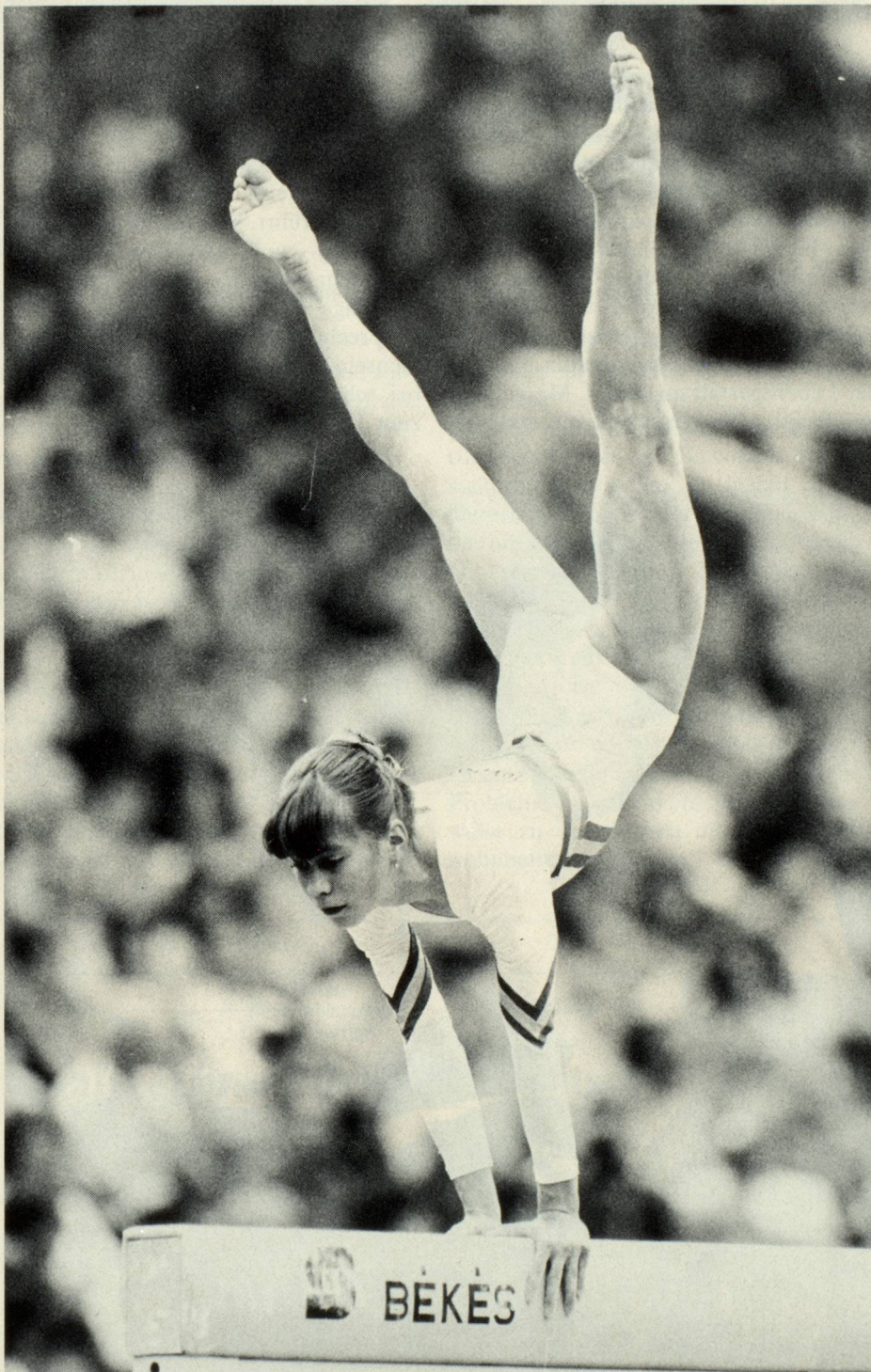


Foto: RDZ

Weltklasseleistungen – wie die Rumänin Lavinia Agache sie hier zeigt, sind für junge Sportlerinnen aus der Schweiz fast unmöglich zu erreichen.

Ruth Kocherhans

Schlank durch Entspannung und Selbsterfahrung:

Verdrängte Probleme machen dick

Schlank sein, schlank bleiben, das wollen alle. Und es hat sich auch herumgesprochen, dass es selten Veranlagung ist, die zu Körperfülle führt; «vererbt» werden jedoch oft die Essgewohnheiten.

Wenn in der Familie der Grosseltern grosse Schüsseln mit deftigen Speisen auf den Tisch kamen, so hält es die Enkelin oftmals ebenso, obwohl sie besser weiss, was bekömmlich, zeitgemäss und schlankmachend ist. Weiss sie es wirklich? Oft eben nicht! Und dieses Wissen um eine gesunde, für Körper und Geist bekömmliche Ernährung wollen Dorette Boitel (Meilen) und Marguerite Läuchli (Winterthur) vermitteln. Doch nicht nur dies!

Sie möchten dazu verhelfen, verborgene Probleme freizulegen und den Weg zu einer entspannten und selbstsicheren Lebenshaltung zu finden. Erst auf dieser Basis lässt sich das Essverhalten ändern und der Grundstein zu einer erfolgversprechenden Schlankheitskur legen. Wer sind die beiden Frauen, und welches sind ihre Methoden?

Marguerite Läuchli erteilt aufgrund einer langjährigen, permanenten Ausbildung in Psychologie, Atem- und Körperarbeit entsprechende Kurse. Sie ist Ernährungs- und Lebensberaterin und legt in allen ihren Aktivitäten Wert auf richtige Atemtechnik und Ernährung nach den Prinzipien von Milly Schaub.

Dorette Boitel hat sich ebenfalls auf breiter Basis in Psychologie und Ernährungslehre schulen lassen und befindet sich – wie ihre Teamgefährtin – nach eigenen Aussagen im Zustand der «Education permanente». Auch sie ist Vertreterin der Schaub-Ernährungslehre, mit der sie selbst beste Erfahrungen gemacht hat. Die grazile Frau war früher übrigens 20 Kilo schwerer. Jede der Teamgefährtinnen ist Mutter von fünf Kindern.

«Ja» sagen zum eigenen Körper

«Wichtig ist es, die richtige Einstellung zu seinem Körper zu finden», betont Frau Boitel gegenüber dem Frauenblatt. «Man muss seinen Körper, über-

haupt seine Person, akzeptieren. Nur so kann man die Kraft aufbringen, durch veränderte Ess- und Lebensgewohnheiten schlanker und ausgeglichener zu werden. Wer seine überflüssigen Pfunde hasst, wird sie kaum loswerden.»

Das bewusste Erkennen verdeckter Schwierigkeiten und diese Belastungen verringern wollen führen zu jener Einstellung, welche die Basis für eine Kehrtwendung im Essverhalten und in der Lebensgestaltung bildet. Marguerite Läuchli: «Gewichtsprobleme sind oft

der vordergründige Ausdruck verborgener Ängste oder Unsicherheiten. Parallel zu einer vernünftigen Ernährung müssen deshalb auch bestehende Probleme angegangen werden.»

Schlankheitswochen in den Bergen

Zwar erteilen die beiden Freundinnen unabhängig voneinander Kurse und Beratungen auf verschiedenen Ebenen. Kernstück ihrer gemeinsamen Arbeit sind jedoch die Schlankheitswochen in Bivio unter dem Kennwort «Psychohygiene und Form».

In diesem sympathischen Bergdorf am Julier, in einem geräumigen, neuzeitlich eingerichteten Ferienhaus an traumhafter Lage, werden in Gruppen von rund 12 Personen ein- und zweiwöchige Kurse durchgeführt, in deren Zentrum Entspannungs- und Atemübungen sowie Gruppengespräche stehen. Auch Spaziergänge, Gymnastikübungen, Menü-Besprechungen, gemütliches Beisammensein und natürlich genussvolles, dabei schlankmachendes Essen gehören zum Tagesprogramm.



Ernährungs- und Lebensberaterinnen sind Dorette Boitel (links) und Marguerite Läuchli: «Wir vermitteln in unseren Kursen eine Atempause für Körper und Seele.»



Foto: Dorette Boitel

In diesem Ferienhaus in Bivio wohnen die Teilnehmerinnen und absolvieren ihren Kurs.

Wir sprachen mit Frau M.L., die – zusammen mit ihrer Schwester – eine solche Woche erlebt hat: «Die Zeit in Bivio erfüllte alle meine Erwartungen. Ich habe insgesamt die erhofften vier Kilo, teils während des Aufenthaltes, teils später, abgenommen und die Ferienwoche sehr genossen. Auch meine Schwester ist in Bivio schlanker geworden und hat sich sehr wohl gefühlt.» Frau L. ist Akademikerin und war anfangs erstaunt über die soziale Durchmischung der Gruppe, fand aber bald heraus, dass gerade die Gespräche mit Frauen aus ganz anderen Lebenskreisen wertvoll waren. «Ich wollte in Bivio nicht unbedingt abnehmen, sondern viel eher geistig auf tanken», berichtet Frau A.M. Dabei ist sie voll auf ihre Rechnung gekommen:

«Die anderen Teilnehmerinnen haben allerdings problemlos Gewicht verloren.»

Es geht hier nicht darum, die Ernährungslehre, nach der die beiden Veranstalterinnen arbeiten, im Detail zu erläutern. Nur soviel: Es handelt sich dabei um eine gehaltvolle, eiweissreiche, kohlehydrat-, säure- und ballastarme Kost, welche kaum Hungergefühle aufkommen lässt. Dass diese Mahlzeiten auch gut sind, bestätigen Kursteilnehmerinnen, die im übrigen keine Küchenarbeit verrichten müssen, aber freiwillig da und dort Hand anlegen.

Ist eine Woche nicht zu kurz, um seine Probleme zu erkennen, seine Lebensweise zu überdenken und die Essgewohnheiten zu ändern? «Doch», mei-

nen unsere Gewährsfrauen. Nur: «Frauen können sich selten lange freimachen. Wir bieten deshalb eine Nachbetreuung an, und wer während zweier Wochen bleiben kann, wird keine Wiederholungen erleben und darüber hinaus mehr Zeit zum Wandern und/oder Faulenzen haben.»

Und das ist in der herrlichen Bündner Bergwelt ja ebenfalls eine «Atempause für Körper und Seele», wie Frau Boitel und Frau Läubli ihre Schlankheitswochen in Bivio bezeichnen.

Annemarie Stüssi

Schlankheitswochen nicht nur in Bivio

Die Kurse in Bivio finden an den folgenden **Daten** statt:

27. Mai–3. Juni/3.–10. Juni 1989

30. Sept.–7. Okt./7.–14. Okt. 1989

Kosten: Fr. 740.– für eine Woche, Fr. 1400.– für zwei Wochen, inkl. Kurtaxe und einer Nachbetreuung.

Vom 4. bis 19.8.1989 finden zudem in Glarisegg Familienferien mit gleicher Zielrichtung statt.

Vom 5. bis 16.8.1989 wird ausserdem das Angebot erstmals erweitert durch einen Kurs für Männer und Frauen, ebenfalls im Schloss Glarisegg am Untersee, mit eigenem Badestrand. Auch Alleinstehende sind selbstverständlich willkommen.

Kosten: Fr. 1100.– pro Person für 1½ Wochen (Doppelzimmer, Zuschlag für Einzelzimmer Fr. 170.–).

Anmeldungen: D. Boitel-Züblin, Ormistrasse 18, 8706 Meilen, (01) 923 05 39

M. Läubli-Bertschinger, Hermann-Götz-Strasse 3, 8400 Winterthur, (052) 23 60 56

Nähere Auskunft: täglich zwischen 7.00 und 9.00 Uhr, samstags ab 15.00 Uhr.)

Gerber
Reformbiscuits
Zweismimen

Hafer- Hirse-Vierkorn-Biscuits



Unsere Biscuits entsprechen in Ihrer Zusammensetzung den Grundsätzen neuzeitlicher Ernährungslehre. Möglichst naturbelassene Rohstoffe

ergeben bei sorgfältiger Verarbeitung diese herrlich munde und bekömmliche Nahrung.

Gerber

Erhältlich in Reformhäusern

Mode ab Grösse 42

Madame



Zürich, Bleicherweg 17 und
Bahnhofstrasse 63: grösste
Auswahl in der Schweiz
in hochwertig-
eleganter Mode für
die grösseren
Grössen bis 54.
Auch Ihr Stil
ist dabei!

Seelisch und körperlich fit durch regelmässige Massage

Shiatsu, Reflexzonen- und Ganzheitsmassage sind nur ein paar der vielen Techniken, welche heute von vielen Frauen zur Förderung der Regeneration ihres Körpers wiederentdeckt werden. Wie gross ist der therapeutische Wert einer Massage wirklich?

Im 5. Jahrhundert vor Christus schrieb Hippokrates, der «Vater der Medizin»: «Der Arzt muss in vielen Dingen erfahren sein, gewiss aber im Reiben ... Denn Reiben kann ein Gelenk festigen, das zu locker ist, und ein Gelenk lockern, das zu steif ist ...» Julius Cäsar, der an Epilepsie litt, liess sich täglich am ganzen Körper gegen seine Neuralgie und seine Kopfschmerzen kneten. Avicenna, der arabische Philosoph und Arzt des 11. Jahrhunderts, bemerkte in seinem Canon, Ziel der Massage sei es «die Abfallstoffe zu beseitigen, die sich in den Muskeln befinden und nicht durch Bewegung ausgeschieden werden».

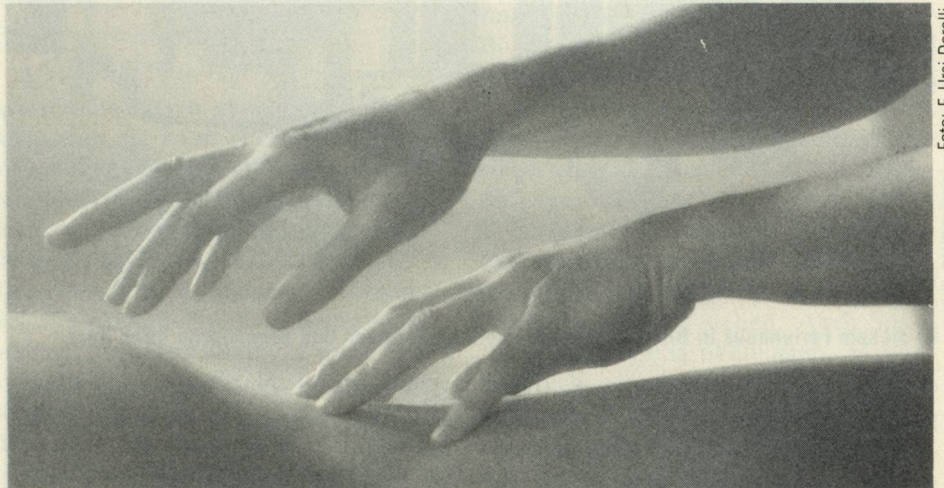
Im Mittelalter hörte man in Europa wenig von Massage. Im 16. Jahrhundert wurde sie durch den französischen Arzt Ambroise Paré bekannt; und erst viel später, zu Beginn des 19. Jahrhunderts, entwickelte ein Schwede ein System aus Gymnastik und den chinesischen, ägyptischen, griechischen und römischen Techniken, jetzt «schwedische Massage» genannt. Heute ist Massage in der ganzen westlichen Welt bekannt.

Wohlbefinden und besseren Schlaf

«Mein Leben hat sich grundlegend verändert, als ich anfang, mich massieren zu lassen», gesteht Ady Gisler (33), Bühnenbildnerin. «Es haben sich dadurch viele Spannungsknötchen gelöst.»

«Als sogenannte Spätgebärende war mein Körper durch die Geburten meiner Kinder ziemlich in Mitleidenschaft gezogen worden. Seit ich vor drei Jahren anfang, mir wöchentlich den Luxus einer Massage zu gönnen, hat sich mein Wohlbefinden erhöht, und ich kann auch viel besser schlafen», erzählt Ruth Deutsch (45), freie Journalistin und Hausfrau.

«Man wird älter, und durch die sitzende Tätigkeit lockert sich die Gewebemuskulatur», konstatiert Verena Thurner-Mackert, Redaktorin. «Durch Ganzkörpermassagen wird meine Haut



Zur entspannenden Massage gehört auch das hier gezeigte klopfen mit den Fingerspitzen.

durchblutet, und ich entspanne total.» Drei Frauen, drei verschiedene Motivationen, um den Körper durch Massage fit zu halten. Welche Technik angewandt wird, ist sekundär. Was zählt, ist das Gefühl, «danach» fit zu sein.

«Die Anwendung einer bestimmten Technik kann auch modebedingt sein. Wie Wellen, die kommen und gehen, versuchen immer wieder neue Methoden Fuss zu fassen. Momentan sind die östlichen sehr beliebt», bestätigt Katrin Guha, Physiotherapeutin.

Während bei der ganzheitlichen Massage die Hände stets über grössere Körperpartien streichen, wird bei Shiatsu und bei der Reflexzonenmassage mit Druck auf kleine Bereiche oder Punkte gearbeitet. Shiatsu ist besonders wirksam als vorbeugende Massnahme und als Stärkung für Menschen, die erschöpft oder nach einer Krankheit auf dem Weg der Genesung sind. Ziel der Reflexzonenmassage ist Entspannung. Sie verbessert die Blutversorgung und löst Blockierungen in der Funktion der Nervenimpulse.

«Eine gute Massage entspannt den Körper und belebt die Muskeln. Der venöse Blutstrom wird unterstützt, der Hämoglobinspiegel steigt, der Lymphfluss wird gefördert», erklärt Marlise Stolz (46), Absolventin der internationalen

Kosmetikschule «Cidesco». «Seelisch bewirkt sie eine Art Psychohygiene, indem sie hilft, Stress und Angst abzubauen und sich des Körpers als Ganzes bewusst zu werden.»

Vorbeugen und heilen

Hauptziel einer kosmetischen Körpermassage ist, den Blutkreislauf auf der Haut und der Oberflächenmuskulatur zu aktivieren. Die medizinische Massage dringt in die tiefe Muskulatur vor. Hilft die kosmetische Massage, einen gesunden Körper und Vitalität zu erhalten, ermöglicht die medizinische Massage die Heilung bestimmter Krankheiten.

«Meine Kunden leiden etwa unter Migräne oder unter Menstruationsproblemen», berichtet Lisa Pfister (36), dipl. med. Masseuse, aus ihrer Praxis. Auf dem Gebiet der Massage werden oft Schnellbleiche-Ausbildungen mit Diplomabschluss in den Zeitungen angeboten. Lisa Pfisters Rat an potentielle Kundinnen: «Eine gute und richtig angewandte Massage können nur gründlich ausgebildete Fachkräfte durchführen, welche die anerkannten Massagemethoden beherrschen und über deren Wirkung unterrichtet sind.»

Katja Fink

Vom Klimakterium zum dynamischen Gleichgewicht

Wechseljahre müssen nicht mehr problematisch sein

Die heutige Frau hat noch eine beträchtliche Lebensspanne vor sich, wenn sie die letzte Periode, Menopause, erlebt. Soziale Tabus von früher wie beispielsweise der Glaube, das Klimakterium mit all seinen Beschwerden müsse ohne weiteres ertragen werden, sind im Abbau begriffen. Das Interesse für die biologischen und psychischen Ursachen eines frühen Alterns wächst von Tag zu Tag. Immer mehr Frauen sind nicht gewillt, unnötige Beeinträchtigungen der Lebensqualität zu erdulden.

Frauen haben heute eine durchschnittliche Lebenserwartung von 75 Jahren. Die Eierstöcke (Ovarien) stoppen ihre Funktion aber schon 20 bis 30 Jahre früher; und die Menopause findet durchschnittlich im 52. Lebensjahr statt. Somit verbringt die Frau noch fast einen Drittel ihres Lebens nach der Menopause. Vor 90 Jahren lag der Anteil der über 50jährigen Frauen an der Gesamtbevölkerung in Europa noch bei rund 15 Prozent. Heute betrifft er rund einen Drittel aller Frauen, d. h. eine Million Frauen lebt in der Postmenopause.

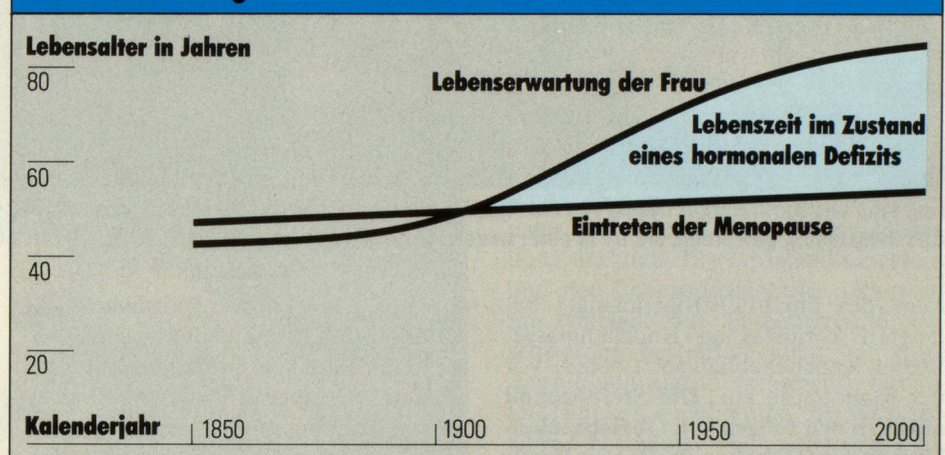
Als Klimakterium bezeichnet man den Zeitraum, der von der fruchtbaren in die unfruchtbare Lebensphase überleitet. In diesen Zeitraum fällt abschliessend die letzte Regelblutung, die sogenannte Menopause. Naturgemäss lässt sich der Zeitpunkt der Menopause erst ein Jahr danach – nämlich rückblickend – angeben. Die Dauer des Klimakteriums ist individuell sehr unterschiedlich und kann durchaus bis zwölf Jahre umfassen.

Die Östrogenquelle verändert sich

Eine wichtige Rolle spielt dabei das weibliche Geschlechtshormon Östrogen (griechisch oïstros = Leidenschaft). Es wird im Eifollikel, Gelbkörper, der Placenta sowie in geringem Umfang (auch beim Mann) in der Nebenniere gebildet. Mit der Menopause verändert sich nun zunehmend diese Östrogenquelle, die schon ab dem 40. Lebensjahr ihre Sekretion herabsetzt.

Dadurch entsteht ein Östrogendefizit mit mehr oder weniger schweren Folgen. Am bekanntesten sind Störungen der Gefässnerven in Form von Hitze wallungen, die verbunden sind mit Er rötten, Schweissausbrüchen und Pulsbe-

Lebenserwartung der Frau im 19. und 20. Jahrhundert



schleunigung sowie Schlafstörungen. Psychische Probleme wie depressive Verstimmungen und Angstzustände sind nicht selten ebenfalls Folgen dieses Defizits. Aber auch ein Tieferwerden der Stimme oder eine schnelle Alterung der Haut werden als Folgeerscheinungen von vielen Frauen beklagt.

Aus Untersuchungen geht hervor, dass etwa 75 Prozent aller Frauen, die das Klimakterium durchlaufen, in mehr oder weniger ausgeprägter Form von diesen Symptomen betroffen sind. In Einzelfällen können diese Veränderungen so schwer sein, dass sie zu erheblicher psychischer, emotionaler und sozialer Beeinträchtigung mit gravierender Einschränkung der allgemeinen Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens führen.

Weshalb die Wechseljahre Knochen brüchig machen

Zu den Folgen des sich mit dem Klimakterium einstellenden Östrogenmangels gehört auch die Osteoporose. Nach

Herzinfarkt und Krebs steht heute die Osteoporose an dritter Stelle der Gesundheitsprobleme im Alter. Osteoporose bedeutet Schwund der Knochenmasse, beginnt bei beiden Geschlechtern um das 40. Altersjahr und bewirkt eine jährliche Verlustrate an Knochenmineralgehalt von 0,3 bis 0,5 Prozent. Bei der Frau wird dieser Knochenabbau durch das Klimakterium stark beschleunigt, denn einer der massgebenden auslösenden Faktoren ist das Absinken der Östrogenproduktion. Diese postmenopausale Osteoporose tritt vor allem bei Frauen im Alter zwischen 50 und 70 auf. Sie ist zu unterscheiden von der senilen Osteoporose, die nach dem 70. Altersjahr auftritt und von der Männer wie Frauen (im Verhältnis 1:2) betroffen sind.

Äussere Zeichen der Osteoporose sind eine Krümmung der Wirbelsäule und die Schrumpfung der Körpergrösse. Nebst starken Rückenschmerzen ist ein hohes Knochenbruchrisiko eine der Langzeitfolgen des Knochenabbaus in-



Foto: Ursula Markus

Eine Frau wie Karin Berger (Name von der Redaktion geändert) hat keine Schwierigkeiten, mit neuen Situationen fertig zu werden. Die Kinder sind selbständig geworden, sie ist in einer neuen Lebensphase: Ich habe jedoch an Tatkraft gewonnen.

folge des durch Östrogenmangel bedingten Verlustes an Knochenmasse. Dieser Knochenabbau setzt bereits vor der Menopause ein. **Die Sterblichkeit allein an den Folgen von Oberschenkelhalsbrüchen ist höher als die von Brust- und Gebärmutterkrebs zusammen genommen.**

Zu den Osteoporose-Risikofaktoren gehören ausserdem eine familiäre Veranlagung, bestimmte Ernährungsfaktoren – wie ungenügende Kalziumaufnahme oder erhöhte Eiweissaufnahme, aber auch übermässiger Genuss von Kaffee, Alkohol und Tabak – sowie eine Lebensweise mit geringer körperlicher Aktivität.

Vorbeugen ist für alle möglich: Sport und Kalzium helfen dabei

Eine regelmässige und genügende Kalziumzufuhr wie auch eine Reduktion tierischer Eiweisse sind erste, einfache und billige Massnahmen. Kalziumreich sind Milch und Milchprodukte, wobei Sie möglichst fettarme kaufen sollten.

Offenbar benötigt der Mensch mit zunehmendem Alter immer mehr Kalzium, wobei anzufügen ist, dass sich die Rückenwirbel relativ resistent zeigen gegenüber einer Kalziumtherapie. Nicht zu unterschätzen ist eine regel-

mässige, ausreichende sportliche Aktivität, beispielsweise täglich joggen, längere Spaziergänge, Mitmachen in einer Gymnastikgruppe, Schwimmen, spezifisches Training im Fitnessclub.

Zur Linderung der klimakterischen Beschwerden sind im Laufe der Zeit sehr verschiedene Methoden eingesetzt worden.

Unter diesen hat sich die Östrogen-Therapie am besten durchgesetzt. Sicher ist heute, dass die vielfältigen ernährungsbedingten Störungen bzw. Veränderungen wie Trockenheit der Scheide, Infektionen und Pruritus (= Hautjucken) im Genitalbereich auf eine solche Behandlung sehr gut ansprechen. Sicher ist, dass dadurch der Schwund an Knochen-substanz aufgehalten wird, nach der Beendigung der Hormonzufuhr jedoch wieder einsetzt.

Auf die Frage, wie lange eine solche Osteoporoseprophylaxe verabreicht werden soll, antwortet Privatdozent Dr. med. Martin Birkhäuser von der Universitäts-Frauenklinik in Basel, dass das Knochenbruchrisiko proportional zur Einnahme sinkt. Bei Risikopatientinnen sollte mit der Vorbeugung früh – innerhalb der ersten drei Jahre nach der Menopause – begonnen und die Behandlung über 10 bis 15 Jahre, eventuell

auch länger, fortgesetzt werden.

Darüber hinaus wird nach Aussage von Dr. med. Christa Nadjafi durch eine kombinierte Östrogen-Gestagen-Zufuhr das Risiko eines Brust- oder Gebärmutterkrebses, ebenso das Risiko koronarer Herzkrankheiten reduziert. Auch der Verbesserung der Lebensqualität ganz allgemein kommt ihrer Meinung nach durch diese Behandlung ein hoher Stellenwert zu.

Viele ängstigen sich vor einer längeren Hormonzufuhr

Noch vielfach besteht bei Frauen wie bei Männern die Meinung, dass das Klimakterium mit Resignation erduldet werden müsse. Fragt man nach dem «Warum», stellt sich bei den meisten heraus, dass die Angst vor Hormonzufuhr im Vordergrund steht. Bedenken stützen sich insbesondere auf einige in den siebziger Jahren publizierte Studien, wonach ein erhöhtes Krebsrisiko von Brust und Gebärmutter durch Östrogenzufuhr entstehe. Trotz verschiedener Einwände besteht tatsächlich ein Risiko, dessen Umfang mit der Höhe der verabreichten Dosis zusammenhängt.

In jüngerer Zeit hat sich jedoch gezeigt, dass durch Zugabe einer Gestagens zehn

Klimakterische Ausfallerscheinungen

Vegetative Symptome	Psychische Symptome	Somatisch-tropische Symptome
Hitzewallungen	Schlafstörungen	Atrophie von Vulva, Vagina, Uterus und Blasenepithel
Schweissausbrüche	Stimmungs labilität	Blutungen
Blutdruckschwankungen	Reizbarkeit	Juckreiz
Schwindelgefühle	depressive Verstimmungen	Kohabitationsbeschwerden
migräneartige Kopfschmerzen	nervöse Erschöpfungszustände	atrophische Veränderungen an der äusseren Haut
Ohrensausen	Konzentrationschwäche	Osteoporose
Herzklopfen	Involutionspsychosen	

Heftpflaster auf die Haut geklebt und nur alle drei bis vier Tage gewechselt. Es soll eine Stelle gewählt werden, an der sich die Haut beim Bewegen nicht stark «faltet», z. B. die untere Rückenpartie. Dieselbe Hautstelle darf nicht zweimal hintereinander zum Aufkleben benutzt und auf keinen Fall eingefettet werden. Bei sehr empfindlicher Haut können Hautreizungen auftreten. Frauen, die diese Methode seit einiger Zeit anwenden, beurteilen sie ausnahmslos positiv. Nur der Zusatz eines Gestagens muss vorderhand noch in Form einer Pille eingenommen werden. Da für Frauen mit Wechseljahresbeschwerden gute Ergebnisse erzielt werden, lässt sich dies aber verantworten.

Wer zufrieden ist, übersteht das Klimakterium viel besser

Es existieren rund um die Frau im Klimakterium viele ungelöste Probleme sozialer Art. So hat eine Studie zur Lebenssituation von Frauen im Alter zwischen 45 und 55 aufgezeigt, dass eine enge Verbindung zwischen der Ausbildung und dem Erwerbsstand einerseits und der Lebensperspektive andererseits im Hinblick auf klimakterische Beschwerden besteht. Frauen mit guter Ausbildung und in verantwortungsvoller Tätigkeit durchlaufen die Wechseljahre auffallend unbeschwerter als Frauen mit geringer Selbstachtung, keiner befriedigenden Tätigkeit, Rollenverlusten, wie beispielsweise Weggang der Kinder und sozial schlechten Bedingungen.

Eine wichtige psychische Stützfunktion haben in diesem Zusammenhang Frauengruppen. Sie ermöglichen nicht nur die von Verständnis und Zuwendung getragene Diskussion altersspezifischer Probleme im Kreise Gleichbetroffener, sondern fördern selbstbestimmtes und eigenverantwortliches Handeln. Nebst Ernährungs- und Gesundheitsberatung könnten aber auch Verbesserungen der sozialen Bedingungen für ältere Frauen hilfreich sein. (Ein Osteoporose-Selbsthilfverband ist 1987 in der Bundesrepublik Deutschland gegründet worden.) Auch hinsichtlich fortbestehender weiblicher Sexualität jenseits der Generativität herrscht immer noch Unkenntnis. So gesehen ist für manche Frau das Klimakterium ein unbekanntes Terrain; und es ist zu hoffen, dass sich in den nächsten Jahren diesbezüglich mehr als nur eine Türe öffnen wird.

Ursula Oberholzer



Foto: Ursula Markus

Fröhlich und attraktiv: Für diese Frau stellen die Wechseljahre kaum ein Problem dar.

bis zwölf Tage pro Monat zum Östrogen das Gebärmutterkrebsrisiko geringer ist als bei Frauen, die keine Hormonkur gemacht haben.

Die **orale** Behandlung mit Östrogen kann mit einer Blutdrucksteigerung, Leberbelastung und Gallenwegerkrankung einhergehen. Deshalb werden schon seit längerem andere Methoden gesucht.

Weniger Nebenwirkungen dank neuem «Hautpflaster»

In den letzten Jahren wurden Hautpflaster entwickelt, die eine kontrollierte Abgabe eines Wirkstoffes erlauben. Die Ergebnisse sind insgesamt sehr gut, so dass eine Östrogenbehandlung auf dieser Basis realisiert wurde. «Estraderm TTS» beispielsweise wird wie ein

Coop Frauenbund Schweiz – Tradition verpflichtet

Vor 66 Jahren fand der Zusammenschluss der deutschsprachigen Coop-Frauenbund(CFB)-Sektionen zu einer nationalen Frauenorganisation statt, in den fünfziger Jahren kamen die Welschen noch dazu. Heute zählt der CFB 125 lokale Gruppen und 15 000 Mitglieder.

Allein diese Zahlen und unsere geschichtliche Kontinuität zeigen deutlich, dass das Weiterbestehen unserer Organisation seine absolute Berech-

tigung hat», hakt die sympathische **Margret Locher-Dickmann**, Zentralsekretärin des Coop Frauenbundes Schweiz mit Sitz in Basel, ein.



Zentralpräsidentin des Coop Frauenbundes ist die Tessinerin Silvia Terzaghi (links). Das Zentralsekretariat in Basel betreut Margret Locher: «Unser Ziel ist es, mit Kursangeboten zu einem Preis aufzuwarten, den Frauen zahlen können.»

Klar haben die Sektionen auch im Zuge des allgemeinen Hanges zum vermehrten Individualismus Probleme, Abgänge mit neuen Mitgliedern zu kompensieren. Erschwerend hinzu kommt noch die Tatsache, «dass man bei uns nicht gratis Mitglied ist wie in den Genossenschaften, sondern einen Jahresbeitrag bezahlen muss».

Wie ist die Beziehung des Frauenbundes zum Unternehmen Coop? «Als 1913 in Zürich und 1917 in Basel vereinzelt Gruppen entstanden, waren nicht Frauen aus der bürgerlichen Schicht wortführend, sondern solche, die «Budgetprobleme» hatten», holt die aktive Geschäftsführerin weit aus. «Aus der Genossenschaftsbewegung hervorgegangen, sind wir heute mit dem Unternehmen Coop vor allem auf finanzieller Basis verbunden. Wir bekommen Subventionen, um unseren sozial-kulturellen Auftrag zu erfüllen. Unser Ziel ist es, im Bereich der Erwachsenenbildung mit Angeboten zu einem Preis aufzuwarten, den Frauen zahlen können.»

Ein Bildungs- und Ferienhaus für verschiedenste Kurse

Das Einrichten eines vollamtlichen Zentralsekretariats 1969 und das im Jahr der Frau 1975 von der Coop-Bildungsstiftung zur Verfügung gestellte Haus in Mülliswil, Baselland, das zum «Bildungs- und Ferienhaus des Coop Frauenbundes Schweiz» avancierte, waren zwei Meilensteine, die den Aufgabenbereich von Margret Locher erweiterten. «Ich kümmere mich hauptamtlich um die Verbandsgeschäfte, pflege die Kontakte zum Unternehmen und zur Öffentlichkeit, stelle das Erwachsenenbildungsprogramm zusammen und leite zum Teil selbst Kurse.» Das Angebot reicht von Rhetorik- und Patchworkkursen über Porzellanmalen und Computereinführung bis zu autogenem Training und Tagungen, bei denen man Lebensprobleme verarbeiten lernt. Hie und da nehmen auch Männer teil.

Locher: «Die Erwachsenenbildung ist ein Anliegen der vergangenen zwei Jahrzehnte, als die Frauen merkten,

dass sie im Genossenschaftsgeist gleichberechtigt sind, aber kaum zum Zuge kamen, weil sie nicht mitreden konnten. Die ersten Kurse hatten mehr mit Warenbeschaffung zu tun. Bald kamen Budgetfragen und Erziehungskurse dazu. Heute stossen Lebenshilfeangebote auf reges Interesse.»

So will der CFB Frauen zur Gleichberechtigung verhelfen

Der CFB als politisch und konfessionell unabhängiger Verband will «zur Förderung der Frau als gleichberechtigtes und aktives Mitglied unserer Gesellschaft» beitragen, indem er ihr eine Plattform bietet, um zwischenmenschlich zu kommunizieren, Angebote für aktive Feriengestaltung wahrzunehmen, sich über Erziehung, Schul- und Bildungswesen, das aktuelle politische Geschehen, Konsumentenfragen, Umweltschutz oder Kultur zu informieren.

Die Mitglieder kommen auch in den Genuss kostenloser Rechtsauskunft und -beratung sowie finanzieller Unterstützung, wenn sie unverschuldet in Not geraten.

Damit der Kontakt unter den Frauen der verschiedenen Landesteile – «unserer Zentralpräsidentin, **Silvia Terzaghi**, kommt aus dem Tessin» – aufrechterhalten bleibt, gibt der Frauenbund das fünfmal pro Jahr dreisprachig erscheinende Sprachrohr «Dialog» heraus.

Die redaktionelle Arbeit liegt Margret Locher sehr, da sich die dreifache Mutter nach dem Wiedereinstieg Richtung Public Relations neuorientierte. «Es kam mir zugute, dass ich keine abgeschlossene Ausbildung hatte», erzählt die Baslerin. «Mit nicht sehr grosser Begeisterung studierte ich nämlich nach der Matura drei Semester Apothekerin und half meiner Mutter in ihrer frauenärztlichen Praxis aus.»

Dank Denkanstössen nicht auf dem Windelniveau stagniert

Mit 20 Jahren heiratete Margret Locher einen Kaufmann, der sie dank beruflicher Verpflichtungen ins Ausland «entführte». «Sieben Jahre war Mexiko unsere Heimat. Dort ist es schwer, eine Arbeitsbewilligung zu bekommen. Ich war nur kurz als Krankenschwester tätig. Ich rechne aber meinem Mann hoch an, dass er seine Arbeitsprobleme mit mir diskutierte. So bekam ich immer wieder neue Denkanstösse und stagnierte nicht auf dem Windelniveau.»



Foto: Katja Fink

Maria Caprez, Präsidentin der Sektion Chur: «Wir sind politisch und konfessionell neutral; wir wollen es auch bleiben.»

Als das Paar nach Basel zurückkehrte, fasste Frau Locher allmählich wieder Fuss, indem sie ehrenamtlich ins Verbandswesen einstieg: «Wenn man nicht auf eine Entschädigung angewiesen ist, halte ich es nach wie vor für einen guten Weg, weil man sowohl die Zeit als auch die Quantität des Engagements einteilen kann.»

Für die Wiedereinsteigerin war es nicht so sehr der Ehrgeiz oder gar die Not, was sie veranlasste, ihre Interessen in eine «lukrative Richtung» zu kanalisieren: Sie wurde aber irgendeinmal vom Virus der Öffentlichkeitsarbeit infiziert, besuchte journalistische Kurse, absolvierte die SAWI-Ausbildung als PR-Assistentin – «inzwischen mache ich den PR-Berater» – und stieg voll ins Berufsleben ein.

Wie vereinbart sich ihre jetzige Tätigkeit als vollamtliche Zentralsekretärin des CFB mit ihrem Fünfpersonenhaushalt? «Ich habe, bevor ich mich bewarb, mit der ganzen Familie darüber gesprochen. Sowohl mein Mann als auch meine Kinder haben es nicht beim verbalen Zureden bewenden lassen: die Arbeitsteilung spielt bei uns sehr gut. Mein Mann arbeitet viel im Haushalt mit, mein Sohn kocht oft – und wir haben noch eine Putzfrau.»

Mit der Zeit entsteht doch ein Coop-Bewusstsein

So gut das ganzheitliche Engagement der Baslerin gefällt – «ich kann mich einbringen und frei arbeiten» –, so gut bekommt die partielle Beschäftigung auch **Maria Caprez** (57), seit einem Jahr Präsidentin der Churer Sektion des CFB: «Seitdem meine drei Söhne ausge-

flogen sind, habe ich in meiner CFB-Tätigkeit eine «Tochter» gefunden», sagt die ehemalige Kinderkrippengehilfin lachend.

Vor 15 Jahren fing sie an, Vorträge des Coop Frauenbundes zu besuchen. Seit zehn Jahren ist sie eines der fünf Vorstandsmitglieder. Länger ist die Geschichte ihrer Sektion, die vor 38 Jahren als Zusammenschluss von Konsumenten-Genossenschafterinnen ins Leben gerufen wurde. «Die Pionierinnen waren Frauen, deren Männer bei Coop tätig waren, später bekamen sie auch Verstärkung durch Frauen, die nicht einmal zu den Kundinnen zählten.»

Doch ein Coop-Bewusstsein entstehe mit der Zeit gleichwohl: «Schliesslich werden wir mit einem Jahreszustupf unterstützt, und praktisch alle unsere Veranstaltungen finden in einem firmeneigenen Raum statt. Dort können wir die ganze Infrastruktur benützen.»

Für solche Möglichkeiten müssten die über 200 Mitglieder direkt dankbar sein. Denn von zwölf Franken Jahresbeitrag kann man nicht Spitzenreferenten einladen, da diese für einen Vortrag 100 bis 200 Franken verlangen. «Leider sind auch bei uns die Leute so überfüttert, dass an einem solchen Abend maximal 80 Mitglieder anwesend sind.»

Mit der Einladung zur Generalversammlung im Januar werden auch die Jahresaktivitäten festgelegt. Der Angebotsbogen spannt sich von Bauernmalerei und Kerbschnitzen über Scherenschnitt und Hefebackkunst bis zum Kosmetikkurs und neuzeitlichem Flickern.

Bei Veranstaltungen hätte es die Programmkommission leichter, Referenten unter den Politikern zu finden, aber da zeigt sich die sonst sehr vielseitig interessierte Maria Caprez «unerbittlich»: «Wir sind politisch und konfessionell neutral, und wir wollen es dabei belassen. Wir verteidigen unsere Souveränität auch, wenn wir von anderen Frauengruppen angefragt werden, ob wir bei irgendeinem Anlass zusammenspannen möchten.» Erhält sie bei ihrem unermüdlichen Engagement Unterstützung von ihrem Mann, wenn sie ein paar Abende wöchentlich unterwegs ist und allerhand vorbereiten muss? «Mein Mann ist nicht nur 20 Jahre älter als ich, sondern auch ein ruhiger Typ, so dass ich aktiv bleibend ihn immer wieder motivieren kann.»

Ihre Vorgängerin übte das Amt der Präsidentin 16 Jahre aus. Maria Caprez ist auf dem besten Weg, in ihre Fussstapfen zu treten.

Katja Fink



Mit Messer und Gabel

Seine Mittagspause war plötzlich so lang

Doris Dörrie, den Kinogängern bekannt als Filmemacherin, hat nun sechzehn verrückte Geschichten geschrieben, welche in diesem Frühjahr im Sammelband «Was wollen Sie von mir?» erscheinen werden. Lesen Sie unsere Vorabdruck als Kostprobe.

Er lässt sie nicht mehr los, bis das Programm zu Ende ist und Schnee über die Mattscheibe rieselt. Wir sitzen so da und starren in den Schnee.

«Morgen hole ich die Semmeln», sagt er, «und die Milch für deinen Kaffee.» Morgen ist Freitag. Da mache ich schon um vier Schluss. Die Wochenenden mag ich gar nicht. Da passiert noch weniger als sonst. Ich stehe auf, mache den Fernseher aus. Es ist so still, so schrecklich still. Ich könnte noch einmal meine Runde drehen, vielleicht steht er wieder da, an der Ecke Wilhelmstrasse/Clemensstrasse. Er hat etwas Apartes im Gesicht.

Ich könnte dann an der Tankstelle vorbeigehen und mir einen Strauss Flieder holen. Mir schenkt ja doch keiner Blumen. Oft kaufe ich mir welche zum Wochenende. Ich stelle sie auf den runden Tisch im Wohnzimmer, ich rieche ab und zu an ihnen und stelle mir vor, ein Unbekannter hätte sie mir geschickt. Meine Mutter behauptet, sie hätte es kommen sehen. Schon als kleines Mädchen sei ich so gewesen, unzufrieden und böse. Sie kommt zweimal im Monat und bringt mir Nescafé, Zigaretten, Illustrierte, manchmal einen Lippenstift, heute grüne Wimperntusche, das ist jetzt modern da draussen, sagt sie und beisst in einen Apfel.

Ich kann nichts dafür. Wenn meine Mutter einen Apfel isst, macht sie so komische Geräusche, da läuft es mir eiskalt den Rücken runter, ich fange an zu zittern und würde sie am liebsten umbringen.

Das war schon immer so, früher bin ich einfach aus dem Zimmer gegangen. Sie hat mich kalt und herzlos genannt, weil ich, während sie mir ihr Herz über meinen Vater ausgeschüttet hat, einfach aufgestanden und gegangen bin, aber hätte ich ihr sagen sollen, dass es mich

aneckelt, wie sie einen Apfel isst? Sie kann ja nichts dafür.

Mein Vater hat immer seine Füße aneinander gerieben. Wenn er abends in Hausschuhen vorm Fernseher sass, habe ich, so sehr ich mich auch bemüht habe, wegzuhören, immer auf dieses leise, schabende Geräusch von seinen Hausschuhen horchen müssen. Hat mich ganz verrückt gemacht, manchmal musste ich mir die Ohren zuhalten, um ihn nicht anzuschreiben.

Es hat also schon ganz früh angefangen. Ich habe gedacht, es hört irgendwann auf, es hört auf, wenn ich den Menschen finde, den ich wirklich mag, so ganz und gar mit all seinen Fehlern. Dass mich meine Eltern wahnsinnig gemacht haben, ist doch ganz natürlich, nicht?

Mit 16 habe ich mich zum ersten Mal verliebt. Er war 18 und hatte ganz grosse braune Augen. Die Haare trug er lang, er hatte so ganz feines Babyhaar, das habe ich ihm immer gebürstet. Ich hätte alles für ihn getan. Als er zur Bundeswehr eingezogen wurde und in der Heide stationiert war, bin ich von zu Hause weggelaufen und habe mir ein Zimmer in Lüneburg genommen, um in seiner Nähe zu sein. In einer Bäckerei habe ich gearbeitet, um das Zimmer bezahlen zu können. Der Geruch von frischem Brot sass mir in den Kleidern, im Haar, ich konnte duschen so oft ich wollte, ich wurde ihn einfach nicht mehr los, und Brot konnte ich auch keins mehr essen. Er war sehr lieb zu mir. Zu unserem einjährigen Jubiläum hat er mir ein paar wirklich teure Ohrringe geschenkt. Ich hätte zufrieden sein können.

Und dann verlor er seine Haare. Obwohl er erst 19 war. Sie wurden immer dünner, und dann wurden sie fettig. Ich wusch sie ihm jeden Tag, und trotzdem waren sie fettig. Irgendwann haben sie

Doris Dörrie

- geboren 1955 in Hannover
- Studium an der Münchner Filmhochschule – lebt in München

Filme, und anderes:

«Ob's stürmt oder schneit», «Mitten ins Herz», «Im Innern des Wals», «Männer», «Paradies», «Ich und Er»

mich an alte Spaghetti erinnert. Ich konnte ihm nicht mehr über den Kopf streichen, ohne mir sofort danach die Hände zu waschen. Das habe ich heimlich gemacht, ich wollte ihn nicht verletzen. Zu einem Bürstenhaarschnitt habe ich ihn überredet, Fotos aus Illustrierten von Männern mit ganz kurzen Haaren habe ich ausgeschnitten und sie ihm gezeigt, bis er zum Friseur gegangen ist. Es hat auch geholfen, allerdings nur kurze Zeit, bis er von der Bundeswehr entlassen wurde, da hat er sich geschworen, nie mehr die Haare kurz zu tragen, weil ihn das an die Armee erinnerte. An dem Tag, an dem er um meine Hand angehalten hat, hingen sie ihm schon wieder in fettigen Strähnen bis auf den Kragen. Vielleicht hätte er mich am Morgen fragen sollen. Wenn sie frisch gewaschen waren, war's ja nicht so schlimm. Er war ein wirklich lieber Kerl.

Danach hat mir lange kein Mann mehr so richtig gefallen. Schon nach dem zweiten oder dritten Abend wusste ich, ich würde ihn irgendwann hassen wegen seiner feuchten Aussprache oder wegen der Art, wie er an seinem Schnurrbart zwirbelte, wegen seiner Angewohnheit, den obersten Hemdknopf geschlossen zu tragen oder ständig die Hose hochzuziehen.

Ich bin eben kritisch. Auch mit mir. Eine Schönheit bin ich nicht, meine Beine sind zu kurz, also trage ich keine kurzen Röcke, mein Mund ist schief, also schminke ich ihn so, dass es weniger auffällt, mein Gesicht ist ein bisschen zu rund, deshalb würde ich mir nie die Haare abschneiden. Unangenehme Angewohnheiten habe ich, glaube ich, nicht. Und wenn ich eine an mir entdecke, zum Beispiel fasse ich mir, wenn ich unsicher bin, immer ans Ohr, versuche ich, sie abzustellen. Ich werde nie fett werden. Ein Pfund zuviel auf den Rippen macht mich schon ganz krank, und ich fühle mich erst wieder wohl,

wenn ich es mir abgehungert habe. Möchte nicht jede Frau schön sein? Schöne Männer mag ich nicht. Sie machen mich misstrauisch, weil sie glauben, dass sie alles haben können, nur weil sie mit einem hübschen Gesicht geboren worden sind. Dafür können sie schliesslich nichts.

Mit Berthold war das anders. Er wusste gar nicht, wie schön er war. Lange habe ich auf den Moment gewartet, wo mich irgend etwas an ihm stören würde. Ich war sehr vorsichtig. Als ich ihn nach einem halben Jahr immer noch makellos fand, haben wir geheiratet. Ich konnte mich nicht sattsehen an ihm. Morgens habe ich ihm zugesehen, wie er sich gewaschen und rasiert hat, alles, einfach alles an ihm habe ich gemocht. Er konnte völlig geräuschlos einen Apfel essen, kein einziges Mal habe ich ihn mit fettigen Haaren erwischt, immer sah er elegant aus, selbst wenn er Schnupfen hatte, war er attraktiv. Er war so attraktiv, dass ich mir Mühe geben musste, mit ihm Schritt zu halten. Nie zuvor habe ich mich so schön gefunden wie mit ihm. Selbst gegen Kinder hätte ich damals nichts gehabt, obwohl ich mich manchmal gefragt habe, ob ich sie so hätte mögen können, wie man ja eigentlich seine Kinder mögen soll. Mann kann sie sich ja schliesslich nicht aussuchen. Berthold habe ich mir ausgesucht.

Und es wäre nie geschehen, wenn er nicht befördert worden wäre, und seine Mittagspause plötzlich so lang war, dass er zum Essen nach Hause kam. Wir haben natürlich immer zusammen gefrühstückt, und abends gab es Brot mit Aufschnitt. Und Sonntags haben wir das Mittagessen einfach ausgelassen. Unter der Woche habe ich mir ab und zu etwas Warmes gekocht, aber nie für ihn, denn er kam ja immer erst abends, und da wollte er nichts Warmes, weil er Angst um seine Linie hatte. Er ging auch nicht gern aus, weil er mit seinen Geschäftspartnern oft genug essen gehen musste. Und jetzt kam er also jeden Mittag nach Hause. Ich habe es sofort gemerkt.

Er hat das ganze Essen auf seinem Teller zu einem Berg zusammengeschoben und zu einem Brei verrührt. Ich habe gemerkt, wie mir ganz plötzlich kalt wurde, eisig kalt, dabei war es im Sommer und wir haben auf der Terrasse gegessen. Immer, wenn er mit der Gabel in diesen Brei stach, gab es einen schmatzenden Laut, immer wieder und wieder. Er hat mich gefragt, ob ich denn gar



Foto: Oskar Kufner

«Was wollen Sie von mir?»

und 15 andere Geschichten;
Diogenes Verlag AG Zürich
Rund 144 Seiten, Preis ca. Fr. 22.80

keinen Hunger hätte, und ich bin schnell aufgestanden und ins Bad gelaufen. Schlecht war mir nicht. Ich hatte Angst. Mit abgewendetem Gesicht habe ich später die Reste von seinem Brei in die Küche getragen, aber es hat nichts geholfen. Er lag auf dem Sofa für ein kurzes Mittagsschläfchen, ich wollte mich neben ihn legen und ein paar Minuten so mit ihm dösen, die ganze Geschichte vergessen, aber ich konnte nicht. Ich habe es genau vor mir gesehen, wie er die Gabel mit dem Brei in den Mund schiebt, runterschluckt, wie jetzt der Brei in seinem Magen liegt und vor sich hingärt. Es hat mich vor Ekel geschüttelt. Suppen habe ich von da an gekocht, bis er sich darüber beklagt hat, Steaks mit Salat, das habe ich damit gerechtfertigt, dass ich unbedingt abnehmen müsse, und es ihm vielleicht nichts ausmachen würde, mich dabei zu unterstützen. Ich wollte meine Ehe retten. Nach drei Wochen wollte er partout keinen Salat mehr essen, er sei kein Kaninchen, hat er gesagt, und ich sei schon so dünn, dass es nicht mehr schön sei. Königsberger Klopse mit Kartoffelbrei hat er sich gewünscht, und allein bei dem Gedanken daran kamen mir die Tränen. Er hat angefangen mich zu kritisieren. Ich hätte nichts anderes als meine Linie im Kopf, und künftig wolle er sich mittags selbst etwas kochen.

Wenn er sich mittags in die Küche gestellt hat, bin ich ins Schlafzimmer gegangen, bis er mit dem Essen fertig war. Ein paarmal hat er mich gebeten, ihm doch wenigstens Gesellschaft zu leisten. Einmal habe ich es versucht. Erbsen, Kartoffeln und Geschnetzeltes aus der Büchse lagen auf seinem Teller. Als er seine Gabel nahm und alles zu-

sammengerührt hat, habe ich versucht, woanders hinzusehen. Aber das Geräusch habe ich gehört.

Von da an hat mich alles an ihm gestört. Wie er ass, so war er auch. Immer etwas wirr in seinen Gedanken, er sprach die Sätze nicht zu Ende, es kam mir vor, als würde er alles, was er dachte, in seinem Gehirn zu einem Brei zusammenschütten, mit der Gabel hineinstecken und mich damit füttern. Ich konnte ihm nicht mehr zuhören, ihn nicht mehr ertragen.

Mittags bin ich aus dem Haus gegangen. Abends ins Bett geflohen, bevor er nach Hause kam. Morgens aufgestanden, wenn er schon zur Arbeit gegangen war. Er hat mich angefleht, ihm doch zu sagen, was los sei.

Einmal habe ich geträumt, ich läge neben ihm im Bett und plötzlich habe ich etwas Warmes, Feuchtes auf meiner Haut gespürt, und als ich mich umgedreht habe, habe ich gesehen, wie sein Bauch aufgeplatzt war und ein dicker, gelblichgrüner Brei aus ihm herausfloss, immer mehr wurde, über die Bettdecke auf den Boden rann, das Zimmer füllte, aus den Fenstern quoll, immer höher stieg und drohte, mich zu ersticken. Ich muss vor Angst geschrien haben. Als ich aufwachte, hielt er mich im Arm. Seine Berührung war schlimmer als der Traum. Von da an schliefen wir getrennt. Ich weiss nicht, wer von uns beiden unglücklicher war.

Eines Tages kam er früher nach Hause und ich stand in der Küche, um mir einen Tee zu kochen. Er schloss die Tür ab und sagte, er müsse mit mir reden. So könne er nicht weiterleben. Er fing an, eine Tüte Tiefkühlspinat aufzutauen. Zwei Eier schlug er in die Pfanne. Es käme ihm vor, als sei ich vor ihm auf der Flucht. Er rührte Kartoffelbrei in heisse Milch. Ich versuchte, aus dem Fenster zu sehen und an etwas anderes zu denken. Er nahm mich am Arm und zwang mich, mich hinzusetzen. Lange rührte er sein Essen nicht an.

Er sprach von Liebe. Ich habe es wirklich versucht. Mit all meiner Kraft habe ich es versucht. Ich habe ihm gesagt, dass ich ihn eigentlich auch liebe. Er schwieg und sah mich lange an. Dann nahm er die Gabel. Kartoffelbrei, Spinat und Spiegeleier. An mehr kann ich mich nicht erinnern. Sie haben mir vor Gericht ein langes Messer gezeigt in einer Plastiktüte.

Copyright: Diogenes Verlag Zürich
Originaltitel: Mit Messer und Gabel

Aufruf zum TAG DER KRANKEN vom 5. März 1989

AIDS: Herausforderung zur Menschlichkeit

Am 1. Dezember 1988 wurde auf Wunsch der Weltgesundheitsorganisation (WHO) der Welt-AIDS-Tag begangen; am 5. März 1989 wird auch der TAG DER KRANKEN dieser Krankheit gewidmet sein.

Der vor 50 Jahren in der Schweiz erstmals durchgeführte TAG DER KRANKEN will die Gesunden an ihre Pflichten gegenüber den Leidenden erinnern, die in ihrer körperlichen und seelischen Gesundheit betroffen sind.

AIDS steht innert weniger Monate zum zweitenmal im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit, weil es nötig ist, die Bevölkerung aufzuklären und sie über diese neue Krankheit zu informieren, die der Generaldirektor der WHO als «schrecklich, ja tragisch» bezeichnet. AIDS breitet sich überall auf der Welt rasch aus, ohne Unterschied von Rasse, Geschlecht, Alter oder sozialer Stellung. Bisher sind wir dieser Krankheit gegenüber auch machtlos – es gibt keine Heilmittel, keinen Impfstoff, um ihr Einhalt zu gebieten.

Es ist jedoch bekannt, wie die Krankheit übertragen wird und wie man sich gegen sie schützen kann. Deshalb ist es im Sinne der Vorbeugung nötig, diese Informationen breit zu streuen, vor allem auch unter den Jungen.

Sowohl das Bundesamt für Gesundheitswesen (BAG) wie auch die AIDS-Hilfe Schweiz und ihre 19 über das ganze Land verteilten Regionalzentren sind deshalb stets bereit, Betroffene und ihre Angehörigen zu beraten, zu begleiten und zu stützen: Es gilt ja, aus menschlichen wie aus medizinischen Gründen, um jeden Preis zu vermeiden, dass diese Menschen in die Vereinsamung, ins soziale Abseits gestossen werden. Das Gegenteil ist richtig: Wir müssen sie mittragen, ihnen erlauben, so lange wie möglich ihrem Beruf nachzugehen und in

ihrer vertrauten Umgebung zu bleiben. Wenn sie schliesslich gezwungen sind, auf das eine und das andere zu verzichten, müssen wir folgendes wissen: Es gibt in mehreren Schweizer Städten Häuser, in die sich der Kranke zurückziehen und wo er in einer verständnisvollen Atmosphäre leben kann. Dadurch ist es ihm möglich, den Eintritt ins Spital hinauszuzögern.

Mit dem Direktor der WHO sind wir überzeugt, dass «die Schlacht gewonnen werden kann, dank der Hingabe, dank der Weisheit derer, die sich weltweit in diesem Kampf engagieren ... Unsere besten Waffen im Kampf gegen diese Geisel sind die Information, die Erziehung, das Vertrauen.»

Ich möchte beifügen: die Toleranz, die Solidarität und die Liebe.

Monique Bauer-Lagier
alt Ständerätin
Präsidentin der
Aids-Hilfe Schweiz

Das Buch zum Thema

AIDS

Herausforderung zur
Menschlichkeit
von Elisabeth Kübler-Ross.

Erschienen im Kreuz Verlag (1988),
Stuttgart, Fr. 36.—

«Die Leistung der Frau in der Kultur» (Auf eine Rundfrage) Zu deutsch: «Die klägliche Leistung der Frau»

**SPIEGELBILD
GEDICHTE
VON FRAUEN**



HEYNE
LYRIK

Spiegelbild, Gedichte von Frauen, herausgegeben von Radja Weigand. Erschienen im Heyne Verlag München.

Meine Herren, wir sind im Bilde.
Nun, Wagner hatte seine Cosima
Und Heine seine Mathilde.
Die Herren vom Fach haben allemal
Einen vorwiegend weiblichen Schatz.
Was uns Frauen fehlt, ist
«Des Künstlers Frau»
Oder gleichwertiger Ersatz.
Mag sie auch keine Venus sein
Mit lieblichem Rosenmund,
So tippt sie die Manuskripte doch fein
Und kocht im Hintergrund.
Und gleicht sie auch nicht Rautendelein
Im wallenden Lockenhaar,
So macht sie doch täglich
die Zimmer rein
Und kassiert das Honorar.
Wenn William Shakespeare
fleissig schrieb
An seinen Königsdramen,
Ward er fast niemals heimgesucht
Vom «Bund Belesner Damen».

Wenn Siegfried seine Lanze zog,
Don Carlos seinen Degen,
Erging nur selten an ihn der Ruf,
Den Säugling trocken zulegen.

Petrarcas Seele, weltentrückt,
Ging ans Sonette-Stutzen
Ganz unbeschwert von Pflichten, wie
Etwa Gemüseputzen.
Doch schlug es Mittag, kam auch er,
Um seinen Kohl zu essen,
Beziehungsweise das Äquivalent
In römischen Delikatessen.

Gerne schriebe ich weiter
In dieser Manier,
Doch muss ich, wie stets,
Unterbrechen.
Mich ruft mein Gemahl.
Er wünscht, mit mir
Sein nächstes Konzert
Zu besprechen.

Mascha Kaléko

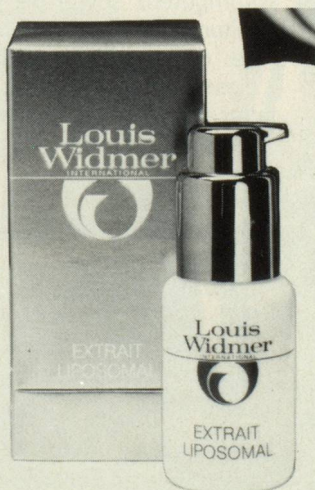
Schönere Haut durch Liposome

Die Verwendung von Liposomen in der Kosmetik hat in letzter Zeit verschiedentlich von sich reden gemacht. Liposome, extrem kleine Hohlkörperchen, dringen besser, schneller und tiefer in die Haut ein als herkömmliche Creme-Emulsionen.

LOUIS WIDMER hat in Zusammenarbeit mit der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich (ETH) eigene Liposome entwickelt, aus reinem, sterilem Eilecithin. Sie sind in ihrer Struktur jener der Zelle sehr ähnlich und wesentlich kleiner, konzentrierter und homogener als bisher bekannte kosmetische Liposome.

Die Liposome nach Louis Widmer werden durch ein patentiertes Verfahren mit dem bewährten Wirkstoff Biostimulatoren angereichert, welcher das Zellwachstum fördert und die Lebensdauer der Zellen verlängert. Wissenschaftliche Untersuchungen beweisen, dass die Liposome die Biostimulatoren durch die Hautschichten transportieren und direkt in die Zellen einschleusen. Auf diese Weise können sie jene Aufbaustoffe ersetzen, die der Haut mit zunehmendem Alter mehr und mehr fehlen.

Das «Extrait Liposomal» wird ein- bis zweimal täglich auf sorgfältig gereinigter Haut angewendet. Zwei bis drei Tropfen genügen für die Behandlung von Gesicht, Hals und Décolleté. Das Resultat ist ein sofort spürbares, herrlich frisches Hautgefühl. Nach wenigen Tagen ist die Hautstruktur deutlich verbessert, Fältchen sind weniger sichtbar. Schon nach einem Monat ist die Haut schöner, fühlbar weicher und geschmeidiger.



Das «Extrait Liposomal» ist eine hochwirksame Ergänzung der Hautpflege und kann Tages- oder Nachtcreme nicht

ersetzen. Diese Präparate sind nach wie vor erforderlich, weil sie die Haut mit Feuchtigkeit, wertvollen Ölen und natürlichen Wirkstoffen versorgen und ihr einen unerlässlichen Schutz gewähren. Das «Extrait Liposomal» von Louis Widmer ist für alle Hauttypen geeignet. Es ist leicht parfümiert oder unparfümiert im praktischen Spenderflacon à 30 ml zu Fr. 48.– in Apotheken und Drogerien erhältlich.

Super: Druckluft-Spraydose zum Nachfüllen

Im Grunde ist jeder von uns gegen die Umweltzerstörung – aber wer tut etwas dagegen? Vor einigen Jahren waren bei Umfragen Sätze wie: «Ich bin auch gegen umweltschädigende Treibgase, aber solange sie verkauft werden ...» an der Tagesordnung.



Das hat sich zum Glück geändert. Nach einer Studie des Instituts für Markt-Analysen in Hergiswil (IHA) denken immer mehr Schweizerinnen und Schweizer beim Einkaufen an die bedrohte Umwelt. Konserven, Aerosol, Verpackungsflut und starke Reinigungsmittel sind «out». Dieser Wertewandel lässt sich vor allem bei jüngeren Menschen feststellen. Die umweltbewusste Käuferschicht ist mehrheitlich der Meinung, dass in Sachen Umweltschutz jeder bei sich selber beginnen sollte. Ausserdem versucht sie, sich gesünder zu

ernähren, und sie ist in Sachen Körperhygiene führend.

Führend ist auch die neue AIR-BOY-Spraydose von AGOL, welche als erste Spraydose mit optimalem Spraykomfort (kein Pumpzerstäuber!) ausschliesslich mit Druckluft funktioniert. Der neue Air-Boy ist nicht nur deshalb ausserordentlich umweltfreundlich, weil er mit Luft funktioniert, sondern auch, weil man damit den Aluminiumabfallberg von jährlich 50 Millionen Dosen drastisch reduzieren kann.

Drogerien und Apotheken halten den neuen Air-Boy für Sie bereit. Vorerst als Hairspray und Deodorant.

EPILADY – für gepflegte Frauen

Zur Unterstützung und Erleichterung der Pflege dient das elektrische Haar-entfernungsgesetz «Epilady». Dank Epilady lassen sich die ungeschönten und lästigen Haare an den Beinen einfach, gründlich und schonend entfernen. Die einzigartige Metallspirale des Epilady dreht sich um sich selbst, erfasst die Haare und Härchen und zupft sie an den Wurzeln aus. Drei bis fünf Wochen lang, je nach Haarwuchsintensität, hält die Wirkung von Epilady an; dann wachsen feine Härchen nach und machen eine erneute Anwendung notwendig. Abgerundet wird die Pflege mit der «After Epilady Cream». Sie macht die Haut nach der Haarentfernung zart und geschmeidig.

Gepflegte Beine tragen zum Wohlbefinden jeder Frau bei. Deshalb ist Epilady ein geschätzter Begleiter im Alltag wie auch im Urlaub. Epilady und die «After Epilady Cream» – einfach in der Anwendung, gross in der Wirkung – erhalten Sie in Parfümerien, Drogerien, Apotheken und guten Warenhäusern.



Wieviel Sicherheit braucht der Mensch?

«Eine Tagung zu Fragen der Sicherheit im persönlichen und gesellschaftlichen Alltag»

Referent: Peter Bichsel

Leitung: Reinhild Traitler, Jürg Kielholz, Ueli Merz

Ort: Evangelisches Tagungs- und Studienzentrum

8708 Männedorf

Datum: Samstag/Sonntag, 11./12. März 1989

Weitere Informationen: Tel. (01) 922 11 71

Zum Menschenbild bei Ingeborg Bachmann

«Der Fall Franza» und «Simultan»

Lesevormittag mit Susanna Woodtli und Reinhild Traitler.

Ort: Boldernhaus Zürich

Voltastrasse 27

8044 Zürich

Tel. (01) 47 73 61

Muttergott und Vatergott

Welche Rolle spielen Mutter und Vater und die Bilder, die wir uns als Kind von ihnen machten

- für unser eigenes Leben?
- für unser Frausein/Mannsein?
- für das Bild, welches sie uns von Gott vermittelten?
- für unser eigenes Gottesbild – Muttergott, Vatergott?

Fragen, zu denen der neue Roman Otto F. Walters «Die Zeit des Fasans» (Rowohlt Verlag 1988) zu Gesprächen mit dem Autor anregt.

Leitung: Susanne Kramer

Ort: Haus der Stille und Besinnung

8926 Kappel am Albis

Datum: 24.–26. Februar 1989

Weitere Informationen: Tel. (01) 764 12 11

Seminarien: «Ich will mich selbständig machen»

«Offene Fragen – fachkundige Antworten»

Immer mehr Frauen eröffnen eigene Geschäfte, eine Praxis oder bieten verschiedene Dienstleistungen an. Mit die-

sem Neubeginn stellen sich wichtige Fragen.

Folgende Seminarien zum Thema «Sich selbständig machen» können Sie besuchen:

1. Einführung ins Marketing

Wie verkaufe ich professionell meine Produkte, Dienstleistungen und meine berufliche Kompetenz? Was ist Marketingstrategie, Infrastruktur, Situationsanalyse?

2. Rund um die Finanzen

Rund um die Finanz-, Versicherungs- und Gesellschaftsform-Bereiche müssen Sie Bescheid wissen, um nicht auf unliebsame Überraschungen zu stossen.

Seminar «Einführung ins Marketing»: 8. bis 15. April 1989 in Basel

Leitung: Anita Conrad, Treuhänderin

Seminar «Rund um die Finanzen»: 29. April 1989, in Basel

Leitung: Anita Fetz/Ruth Marx, FEMMEDIA

Nähere Informationen: FEMMEDIA Büro für frauenspezifische Kommunikation
Claragraben 78
4058 Basel

Tel. (061) 681 19 15

Bildungskurse für Führungskräfte

Das Centre Patronal in Bern führt wiederum im Frühjahr 1989 seine Bildungskurse durch. Erfahrene und bestausgewiesene Kursleiter vermitteln eine praxisbezogene Ausbildung in den Bereichen

- Arbeitsrecht: 1 Tag
- Public Relations und Medienarbeit: 1 Tag
- Positive Beeinflussung des Menschen am Arbeitsplatz und im Alltag: 4 Tage
- Positive Zielgruppenmotivation: 4 Tage
- Ressourcenentfaltung: 2 Tage
- Rhetorik für alle Bereiche: 2 Tage
- Gesprächsführung: 2 Tage
- Konferenzführung: 2 Tage
- Verkaufstechnik der Zukunft: 2 Tage

Nähere Angaben sowie detaillierte Kursprogramme erhalten Sie beim

Centre Patronal
Monbijoustrasse 14
3001 Bern

Tel. (031) 25 73 64

Erfolgreicher Umgang mit dem Stress

Stressquellen bei sich und der Umwelt feststellen, wirksame Massnahmen gegen den Stress kennenlernen und ein persönliches Programm zum gesunderhaltenden Umgang mit Stress erarbeiten. Das sind die Ziele dieses Stress-Seminars.

Leitung: Max Moser, dipl. Psychologe IAP

Ort: Institut für Angewandte Psychologie
Merkurstrasse 43
8032 Zürich

Datum: 11./12. April 1989

Weitere Informationen: Tel. (01) 251 97 87 oder (01) 251 64 18

Besinnung – Neubeginn

Ein Kurs zur Standortbestimmung für Frauen auf dem Weg zur zweiten Berufsentscheidung.

Zielsetzung:

- Erkennen der eigenen Neigungen und Interessen. Entscheidungskriterien zusammentragen, Wertvorstellungen klären.
- Auseinandersetzung mit Barrieren beruflichen Engagements wie Doppelbelastung, Schuldgefühle, Rollenmuster.
- Informationen über Berufs- und Bildungsmöglichkeiten verknüpfen mit der individuellen Lebenssituation.

Leitung: Marie-Louise Ries, Psychologin und Laufbahnberaterin

Ort: Feldeggstrasse 64, 8008 Zürich

Datum: jeweils nachmittags von 14.15 bis 16.15 Uhr, 8mal, Beginn nach Ostern.

Anmeldung und Information: Balance
Feldeggstrasse 64
8008 Zürich
Tel. (01) 69 34 40

Selbst ist die Frau: Gegen den «Cinderella-Komplex»

«Der Glaube an sich selbst liegt allem zugrunde. Ich habe gelernt, dass man Freiheit und Unabhängigkeit nicht von anderen erhalten kann – nicht von der Gesellschaft, nicht von Männern –, sondern dass man sich nur mühevoll von innen zur Freiheit entwickeln kann. Natürlich muss man einen Preis dafür zahlen. Wir müssen unsere Abhängigkeiten aufgeben, die wir wie Krücken benutzt haben, um uns sicher zu fühlen.» Dies sind Sätze aus dem letzten Abschnitt des Bestsellers von Colette Dowling «Der Cinderella-Komplex» – ein Buch, das eine gute Fee jedem Mädchen in die Wiege legen sollte.

Die Autorin hat am eigenen Leibe erfahren, wie schnell eine Frau bereit sein kann, die einmal gehabte – oder mühsam erworbene – innere Unabhängigkeit aufzugeben und danach beschlossen hat, diese Erfahrung anderen Frauen zu ersparen. Tröstend meint sie: «Die Frau, die an sich selbst glaubt, muss sich nicht mit leeren Träumen von Dingen, die jenseits ihrer Fähigkeiten liegen, zum Narren halten, und sie schreckt nicht vor den Aufgaben zurück, für die sie kompetent und vorbereitet ist.»

Das Bewusstwerden dieser Kompetenz sowie die Vorbereitung auf die eigene Aufgabe: das sind die Kernthemen dieses Seminars. (Der Inhalt des Buches wird bei Seminarbeginn als bekannt vorausgesetzt.)

Ort: Hotel Krone Unterstrass Zürich

Datum: Samstag, 18. März, 9.15–16.30 Uhr

Preis: Fr. 250.– (Seminarunterlagen und Pausenerfrischung inbegriffen)

Anmeldung: MRS Management Related Services AG
Dr. Monique R. Siegel
Witikonstrasse 105
8030 Zürich
Tel. (01) 55 51 55