

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 44 (1940-1941)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Die Schweizerfrau in ernster Zeit  
**Autor:** Hanka  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-666227>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 28.12.2025

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

## Die Schweizerfrau in ernster Zeit.

Sind wir Schweizerfrauen eine „Handelsware“? — so muß man sich fragen, wenn man — wie die „Tat“ berichtet — im Bericht eines schweizerischen statistischen Amtes über Krieg, Heiraten, Geburten und Sterbefälle im ersten Halbjahr 1940 u. a. von „Beständen an Ehefrauen im gebärfähigen Alter“ liest. Wir Frauen protestieren gegen diese Geschmacklosigkeit sondergleichen. Wohl wissen wir, daß sich die Statistik heute mit Beständen an Kohlen, Butter, Seife, Zuchtvieh usw. befassen muß, aber „Bestände an Ehef. . .“, pfui Bürokratismus!

Wie können wir uns diesen Winter beim herrschenden Brennstoffmangel vor Kälte schützen? — Sorgen wir vor allem für Verbesserung unserer Gesundheit, damit unser Organismus fähig ist, die Wärmeregulierung zu steigern. Dies wird erreicht durch vermehrte Bewegung (Turnen, Sport, körperliche Arbeit), dann durch Abhärtung gegen Temperaturschwankungen (Kaltwasser-Abreibungen) und vor allem auch durch zweckentsprechende Ernährung. Ein paar Turnübungen am Morgen nach dem Aufstehen und im Laufe des Tages während der Arbeit und ein kurzer Marsch vor dem Schlafengehen erhöhen die Wärmeproduktion des Körpers. Das beste Mittel, unsern Körper abzu härten, besteht darin, uns am Morgen ganz mit kaltem Wasser abzuwaschen. Dies darf jedoch nicht in einem kalten, sondern in einem temperierten Raume geschehen. Jeder Mensch kann sich nach und nach daran gewöhnen. Am Anfang werden nur Gesicht, Hals und Arme kalt abgerieben, später Brust, Rücken, Leib und Beine. Zur Stärkung des Körpers dient auch die frische Luft im Gegensatz zur Stubenluft. Man friert weniger, wenn man sich daran gewöhnt, auch im kalten Winter bei offenem Fenster zu schlafen und die Wohn- und Arbeitsräume fleißig zu lüften. Ganz abgesehen davon, daß ja bekanntlich frische Luft sich rascher wieder erwärmt als verbrauchte. Auch soll man sich warm, aber nicht zu warm anziehen. Auf keinen Fall darf man in den Kleidern zum

Schwießen kommen. Unter Umständen kann man sich bei knapper Bekleidung weniger erkälten als bei einem Übermaß; dies hängt jedoch von der einzelnen Konstitution ab. Als Stoffe für Unter- und Oberkleider wählen wir nicht diejenigen, die am dicksten sind, sondern jene, die im Gewebe am meisten Luft enthalten, zum Beispiel Flannel und Trikots. Luft ist ja bekanntlich ein schlechter Wärmeleiter. So kommt es, daß zum Beispiel Baumwolltrikot fast ebenso warm geben kann wie Wolltrikot. Ein Trost für jene, die Wolle nicht direkt auf dem Körper ertragen. Es sind also alle etwas ausgerauhten Stoffe den glatten vorzuziehen. Bei Touren im Winter dienen alte Zeitungen, die ebenfalls schlechte Wärmeleiter sind, als vorzüglicher Wärmeschutz. Zwischen der Wäsche und den Kleidern kann Zeitungspapier getragen werden, was die Körperwärme wunderbar zusammenhält. Übrigens — Erkältungen kommen größtenteils weniger von mangelhafter Bekleidung als von Ermüdung und falscher Ernährung. Schützen wir uns also vor allem vor Ermüdung und stellen wir unsere Ernährung weniger auf Gaumenkitzel als auf die Bedürfnisse des Organismus ein.

Randen sind ein sehr gesundes Gemüse. Die bekannteste Zubereitungsart ist der gekochte Randensalat. Auch aus rohen Randen kann ein sehr guter Salat zubereitet werden, der den Vorteil hat, die durch das Kochen zerstörten Vitamine zu enthalten. Die von der Rinde befreite Knolle wird an der Bircherraffel gerieben, was sehr ergiebig ist. Die Masse wird mit einer gewöhnlichen Salatsoße oder Rahm und Zitronen gemischt. Auch folgendes Gericht ist zur Abwechslung zu empfehlen: Gekochte Randen werden geschält und ausgehöhlt. Das Herausgenommene wird gehackt, ebenfalls ein paar gekochte Kartoffeln und etwas Schinken. Salzen und pfeffern und die Masse in die Randen füllen. Diese in eine bebutterte feuerfeste Form geben, mit einer beliebigen Sauce übergießen, mit Käse bestreuen und ein paar Butterflöckchen dazugeben. 15 Minuten im Ofen gratinieren. Hanka.

## Gartenarbeiten in der zweiten Hälfte des Monats Januar.

Mit dem neuen Jahre beginnt für alle diejenigen die Gartenarbeit, welche einen Treibbeetkasten besitzen. Da ich weiß, daß auch du in deinem Garten einen solchen besitzt, will ich dir kurz etwas über die jetzt vorzunehmenden Arbeiten sagen. Bevor du in deinem Treibbeet irgendwelche Aussaaten vornehmen kannst, müssen die folgenden Vorbedingungen erfüllt sein:

1. Der Kasten wird zirka 40 Zentimeter tief ausgehoben.

2. Den durch obige Arbeit entstandenen Hohlraum füllst du mit Laub oder frischem Pferdemist auf, unter gutem Aufschütteln und nachherigem Antreten des Materials. Bei mangelnder Feuchtigkeit muß die Füllung noch gut durchnäßt werden.

3. Nun folgt eine zirka handtiefe Schicht gute Erde.

4. Auflegen der Treibbeetfenster, sowie decken derselben mit Strohmatte und Deckläden.

Nachdem das in die Erde gesteckte Thermometer eine genügend hohe Temperatur anzeigt (die Wärme entsteht durch die Gärung des Laubes bzw. des Mistes), kannst du folgende Aussaaten vornehmen:

**Karotten:** Eine Treibsorte wie Pariser oder Gonsenheimer Treib.

**Treibsalat:** Breitwürfig aussähen. Kann bis zur Kopfsalaternte geschnitten werden.

**Kresse:** Ebenfalls breitwürfige Aussaat. Reimt sehr rasch und ist außerordentlich anspruchslos.

Für das Freiland kannst du bereits heute schon verschiedene Vorbereitungen treffen.

1. **Komposthaufen umsetzen.** Den Arbeitsgang habe ich dir bereits in der zweiten Hälfte des Monats Dezember geschildert.

2. **Gemüselager, Mieten und Gartengeräte nachsehen.**

3. **Keimprobe machen** von deinem Saatgut, welches dir letztes Jahr übriggeblieben ist. Du legst einige Samen-

körner zwischen zwei ständig feuchthaltende Löschblätter an einen gleichmäßig warmen Ort. Je nachdem, ob viele oder wenige Samen keimen, säst du dann lockerer oder dichter aus.

Je besser dir deine Zimmerpflanzen gedeihen, um so mehr Freude wird es dir bereiten, deinen Schülern eine richtige Pflege zukommen zu lassen.

Raum einige Hände voll Erde bringt eine Zimmerpflanze mit in den Raum hinein, gerade nur so viel, um noch ein längliches Existenzminimum fristen zu können. Einmal, je nach der Pflanzenstruktur, werden diese Nährstoffe früher oder später aufgebraucht sein. Nun, wenn dies schon einmal soweit ist (deine Pflanze braucht nicht vorerst halb zu Tode gesehrt sein bis du es merkst), ist es deine Pflicht, mit künstlichen Düngern das Verlorengegangene zu ersetzen. Glaube ja nicht, daß du versäumte Pflichten mit der einmaligen Verabreichung eines großen Düngerquantums wieder gut machen könntest. Die Konzentrierung der Nährlösung ist beschränkt und darf deshalb nie hochprozentiger hergestellt werden, als dies die Gebrauchsanweisung der betreffenden Düngersorte angibt. Bei Nichtbefolgung dieser Regel werden beträchtliche Wurzelschäden an den Wurzeln erzeugt, welche eine Ruinierung der oberirdischen Pflanzenteile nach sich ziehen.

Der Standort unserer Zimmerpflanzen! Wie wir Menschen uns in schlechter Luft unbehaglich fühlen, so empfinden genau dasselbe die Pflanzen in deinem Zimmer. Für eine regelmäßige Frischluftzufuhr sollst du deshalb unbedingt besorgt sein. Ein für allemal mußt du dir jedoch merken, daß auch deine Zimmerpflanzen gegen Zugluft empfindlich sind. Wäre ihnen das Geschenk der Sprache von der Natur zugeteilt worden, so könntest du manchmal vielleicht sogar oft aus deinem Zimmer rebo-lutionäre Stimmen vernehmen. M. Hofmann.