

**Zeitschrift:** Die Frau in der Schweiz: illustriertes Jahrbuch für Frauen-Bestrebungen  
**Herausgeber:** [s.n.]  
**Band:** - (1931)  
**Heft:** [3-4]

**Rubrik:** März : Frühlingsmonat 1931 : 31 Tage

### **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:** 24.10.2025

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

Wer eine Ehe führt, hat eine unausgesetzte Uebung im Verzichten und Entsagen, also einen Zuwachs von Liebesarbeit, die befreiend und erhebend wirkt. Ein eheloser Mensch hat gar keine Ahnung von den Leistungen der Ehelichen und ihrer unausgesetzten Arbeit am eigenen Menschen, also auch nicht von ihrem heimlichen Glück. Denn jede Leistung trägt ihren Lohn in sich. Umsonst ist nichts in der ganzen Welt.

*Heinrich Lhotzky.*

## Ereignisse in der Familie

### Aus einem Briefe an den „Leader“, Springfield.

Es schreitet die Erkenntnis fort und damit erwachsen jedem neue Aufgaben. Vereinfachte Haushaltung und gesunde Ernährung ist die Losung für die Frau der Gegenwart. Einer jeden Hausmutter erwächst die Pflicht, den neuzeitlichen Erkenntnissen über Ernährung Rechnung zu tragen.

*Hans Gregor.*

# März

Frühlingsmonat 1931

31 Tage

1 Sonntag	Albinus
2 Montag	Oskar
3 Dienstag	Kunigunde
4 Mittwoch	Kasimir
5 Donnerstag	Fanny
6 Freitag	Fridolin
7 Samstag	Felicitas
8 Sonntag	Berenice
9 Montag	40 Ritter
10 Dienstag	Küngold
11 Mittwoch	Rosina
12 Donnerstag	Gregor
13 Freitag	Ernst Liebr.
14 Samstag	Zacharias
15 Sonntag	Longinus
16 Montag	Violanta
17 Dienstag	Gertrud
18 Mittwoch	Alexander
19 Donnerstag	Joseph
20 Freitag	Emanuel
21 Samstag	Benedikt
22 Sonntag	Passionssonnt.
23 Montag	Fidelis
24 Dienstag	Pigmenius
25 Mittwoch	Mariä Verkünd.
26 Donnerstag	Ludgerus
27 Freitag	Emma
28 Samstag	Priscus
29 Sonntag	<i>Palmsonntag</i>
30 Montag	Guido
31 Dienstag	Balbinus

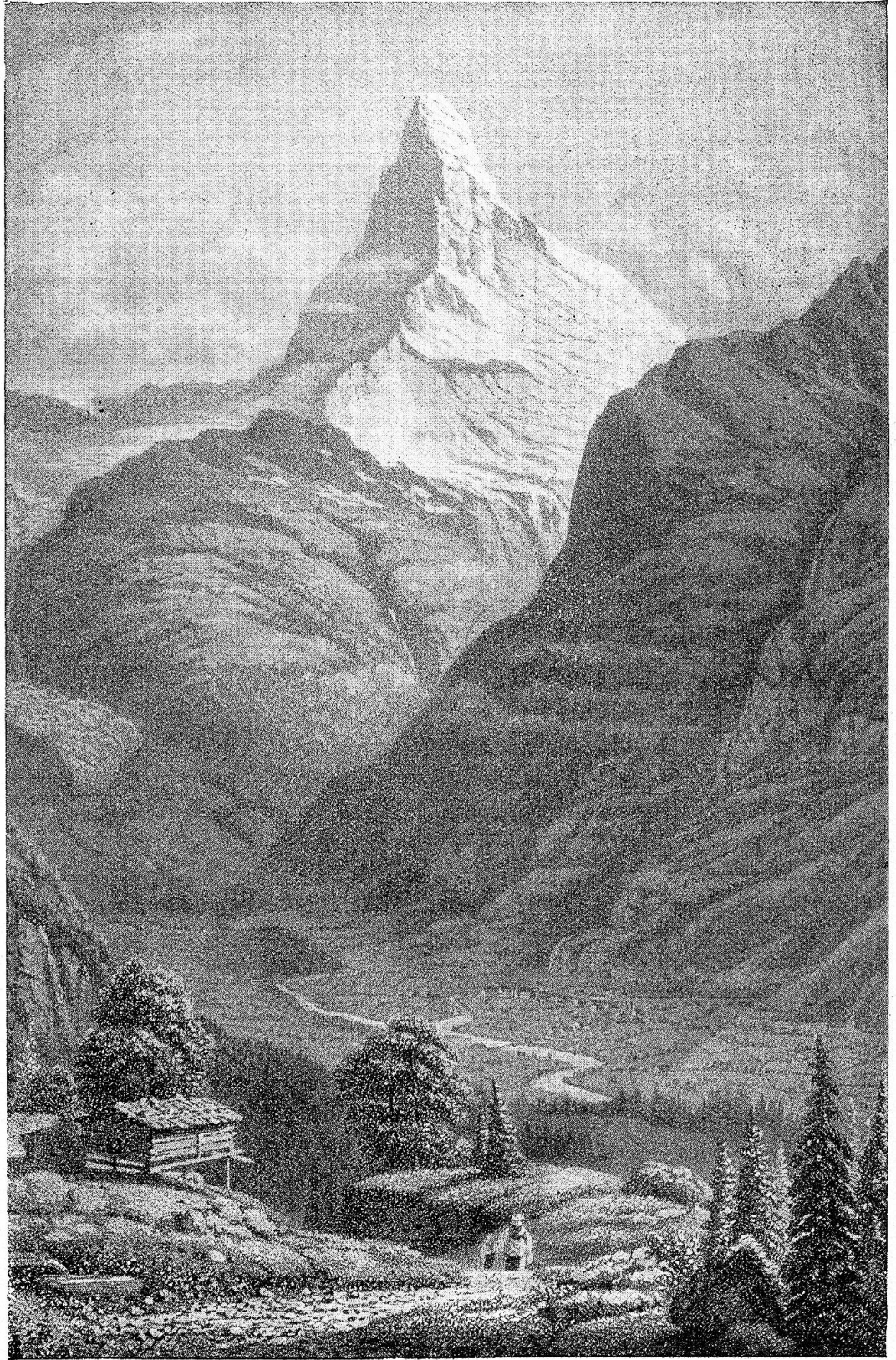
### Das Rezept für Sandwich.

Vollkornbrotschnitten bestreicht man mit folgender Mischung: NUSSA mit wenig Gemüseextrakt vermengt, mit Selleriesalz und Mayoran gewürzt. Auf diese Unterlage gibt man entweder fein gehobelte Gurken oder Rettiche oder frische Tomatenscheiben, die man mit etwas Mandelmayonnaise, ein paar Kapern oder etwas Schnittlauch garniert.

NUSSA, das reine vegetabile Nuss-Speisefett ist stets tadellos frisch, erhältlich in Pfund- und Halbpfundpackung.

**Nuxowerk** J. Kläsi, Rapperswil (St. Gallen)

Ausblick ins Tal



## Ein freundliches Wort.

Wie wohl tut gerade dem Kranken ein freundliches Wort, ein wenig Güte: drum, die Ihr mit Kranken zu tun habt, bringt Güte, Sonne mit!

*Dr. med. W. Vogl,*