

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

**Artikel:** Kehraus im Heim  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-327086>

### **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:** 24.01.2026

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

## Zum Müttertag in Bern

schreibt eine Frau:

Es war der erste, noch etwas unbeholfene. Wir sind nicht gewohnt, dass mit uns Wesens gemacht wird. Als ich letzten Samstag abends mit meinem Blumenstrauss aus der Kirche nach Hause ging, war ich froh, dass es dunkel war. Auf dem ganzen Wege aber habe ich an nichts anderes gedacht, als an diese «meine Blumen» und sie erzählten mir:

Wir sind drei rosa Nelken und drei grüne Zweiglein, das sind deine drei Kinder, mit ihrer Liebe und ihrem Hoffen. Die dunkle, blaurote — diese Farbe spricht von treuer Liebe — das ist dein Gatte. Die weisse? Sie erzählte mir von einem Opfer, ohne welches ich diese Blumen nicht in Händen hielte. Ich danke dem Schöpfer, der alles erschaffen, und der uns die Kinder geschenkt, und den Spendern dieses Tages, dass sie mir diese Blumen gegeben. *Eine Mutter.*

## Kehraus im Heim.

Grosser Hausputz hängt immer ein klein wenig mit dem Sieg des Frühlings zusammen. Unzweifelhaft. Denn zuerst ist im Grunde eine winterwehe, zage Furcht da: Wenn nur das ganze Schewern und Fegen, Ausräumen und Sonnen und Klopfen schon vorüber wäre! Aber eines schönen Morgens, wenn die Vögel jubilieren und die Sonne siegreich strahlt, ist der grosse Entschluss überraschend schnell gefasst: Heute! Die Vorhänge fallen, und bevor der Mann zur Arbeit auszieht, werden Matratzen, Teppiche und Polstermöbel ins Freie geschafft. Eine wahre Lust am Putzen greift ins Werk, begleitet von der Ueberzeugung, dass das Heim hernach wieder heller, freundlicher und schöner sein werde. So hilft die Freude Möbel schieben und Böden aufreiben, Wände abwaschen und Decken säubern, kurz, mit Fegbürsten und scharfer Lauge wirken, drei, vier Tage oder eine ganze Woche lang, bis der hinterste Winkel von neuer Sauberkeit strahlt.

Aber dieser inneren Schaffensfröhlichkeit der Hausfrau gegenüber stellen sich meistens die übrigen Hausbewohner in Front. Sie hassen nichts wie diese «ewige» Putzerei, wie sie sagen, und möchten am liebsten ausziehen, ohne so bald wiederzukehren. Von Einsicht in die Notwendigkeit der Riesenarbeit des Reinemachens findet sich kaum eine Spur.

Hausfrauchen, sei daher weise und bedenke wohl, dass auch hier Organisation alles ist. Leider gibt es immer noch Frauen, die

beim Hausputz gleich die ganze Wohnung miteinander drunter und drüber wühlen und das Ganze erst wieder am letzten Tag in Ordnung bringen. Was dazwischen liegt, ist in diesem Fall eine Schreckenszeit. Schon das Wohnen ohne Vorhänge hat etwas Entwurzelndes — das kennen wir alle — geschweige denn, wenn noch die Möbel kreuzweise im Zimmer herumstehen.

Das erste bei jedem Kehraus im Heim sei daher *ein Plan, eine gründliche Ueberlegung der Arbeitsfolge*. Da ist zu bedenken und abzuwägen: Was koche ich an diesen Tagen? Wie nütze ich die Hilfsmöglichkeiten der übrigen Familienglieder und wie begeistere ich sie für die Arbeit, damit sie in ihren Zwischenstunden auch willig angreifen? Wer besorgt die Ausgänge? — Wo beginne ich mit Putzen? Wie erleichtere und vereinfache ich mir dieses und jenes? Habe ich wirklich für alle Arbeiten die richtigen Putzlappen in genügender Zahl bereit? usw.

Am besten wird gleichzeitig immer nur *ein* Raum in Arbeit genommen. Damit bleibt der Grossteil der Wohnung unberührt und somit das Gefühl der Häuslichkeit unerschüttert, das Herdfeuer der Gemütlichkeit einigermassen gerettet. Bei diesem System erscheint die Hausfrau zudem von Mann und

**Sämtliche Bandagen und Binden  
Kann man in reicher Auswahl finden**

im

**Bandagen- und  
Sanitäts-Geschäft**

**A. Ammann - Notz**

**Bandagist und Orthopädist**

**vorm. E. Lamprecht**

**ZÜRICH 1**

**Limmatquai 72**

**Telephon 22.361**

Gegründet 1852

Eigene Werkstätte für Massarbeit

Kindern wie ein Hexenmeister. Sie sind so dankbar, wenn noch ein Winkel geborgen bleibt. Ein weiteres ist das kluge Einteilen der Zeit. Diplomatisches Ausnützen besonders günstiger Arbeitsstunden erleichtert die Aufgabe gewaltig. So wird in Abwesenheit des Mannes sein Zimmer gereinigt, während den Schulstunden die Stube der Kinder. Immer wird der behandelte Raum gleich fix fertig und wieder wohnlich gemacht. Hinstellende Unordnung ist in doppelter Hinsicht zu vermeiden, da nur kluges Einteilen und rasches Zugreifen andere zur Mithilfe anspricht und mitreisst.

Wenn sich die Frau beim Hausputz von diesen und ähnlichen Richtlinien leiten lässt, so hat sie schon einiges erreicht, denn mit solchen guten Geistern als Vorspann wird der grosse Frühjahrskehraus nicht zum Hauschreck, wie das oft geschieht, sondern viel eher zur Quelle immer neuer Freude an den Dingen des Heims, seiner Gestaltung und Reinlichkeit.

## Desinfektion der Säuglingswäsche.

Das Auftreten ansteckender Krankheiten, Grippe usw., wie wir sie zurzeit bei uns wieder erleben, birgt naturgemäss auch erhöhte Gefahr für das Kind und den Säugling, deren zarte Körper in verstärktem Masse der Ansteckung ausgesetzt sind. Wie sehr peinlichste Reinlichkeit und vor allem Sauberkeit der Wäsche die Grundlage jeder Säuglingspflege bilden, geht aus den Mitteilungen des Herrn Dr. Ingerslev in Dänemark hervor, wonach dort von 1905/23 der Waschmittelverbrauch von 1304 Millionen Kilogramm auf 2100 Millionen Kilogramm gestiegen ist. — Gleichzeitig fiel in Kopenhagen zum Beispiel die Säuglingssterblichkeit in den Jahren 1903/1922 von 14,8 Prozent auf 7,8 Prozent herunter; in den Provinzstädten von 12,9 Prozent auf 9 Prozent. Die steigende Sauberkeit der Bevölkerung steht in engem Zusammenhang einerseits mit der Säuglingssterblichkeit andererseits mit dem Waschmittelverbrauch.

Auch sonst bedarf Säuglings- und Kinderwäsche besonderer Sorgfalt, sie soll ihre Weichheit und Schmiegsamkeit bewahren, stets sauber, frisch und desinfiziert sein. Wir können uns deshalb glücklich schätzen, in dem bekannten Persil ein Mittel zu besitzen, mit dem auch die zarten Gewebe aus Wolle, besonders die gestrickten Sachen, ohne Kochen einwandfrei gereinigt und desinfiziert werden. Genügt doch schon eine Persillauge von 40 bis 50 Grad Celsius, um Krankheitskeime zu vernichten. Nicht umsonst emp-

fehlen die Zürcher Mütterberatungsstellen des Vereins für Mütter- und Säuglingsschutz Persil besonders zum Waschen der empfindlichen Kinderwäsche. Auch der verdiente Leiter des hygienisch-bakteriologischen Institutes der eidgen. technischen Hochschule in Zürich, Herr Professor von Gonzenbach, weist in einer vor kurzem veröffentlichten Arbeit auf diesen für die Volksgesundheit so wichtigen Punkt hin.

## Citrovin.

In Nahrungsmittelgeschäften sehen wir oft eine kleine Broschüre aufliegen, deren leuchtende Zitrone uns auffällt.

Das ist Citrovin. So viele Produkte gelangen heute in den Handel, deren Ursprung uns nicht klar ist. Hier weist die Frucht auf die Entstehung. Die Zitrone gedeiht vorzugsweise in den Mittelmeerländern, Kleinasien, Griechenland, Dalmatien, Italien, Südfrankreich, Spanien und Portugal, als Frucht des *Citrus limonum* Risso, aus der Familie der Rutaceen. Auch in Norditalien, besonders an den Ufern des Gardasees, wird Zitronenzucht betrieben. Seit etwa 50 Jahren hat auch Los Angeles, Kalifornien den Zitronenbau eingeführt. Die eigentliche Heimat aber dürfte Nordindien sein. Die Früchte sind eiförmig, am obern und untern Ende mit einem warzenförmigen Vorsprung versehen. Das durch häutige Zwischenwände in mehrere Fächer geteilte Fruchtfleisch besitzt einen stark sauren, aber sehr angenehmen Geschmack, der besonders in der Diätetik eine grosse Rolle spielt. Es gibt drei Zitronenernten: die Früchte der ersten Blüte mit der Erntezeit von Oktober bis März, welche die haltbarsten sind, diejenigen der zweiten Blüte von Mitte März bis Mitte Mai, welche die geringste Ausbeute liefern, und die Früchte der dritten Erntezeit von Mitte Juli bis Ende September, welche die besten und saftigsten sind. Der ausgepresste Saft enthält im Mittel 7—8 Prozent Zitronensäure. Eine Verbindung von Essigsäure und Zitronensäure mit Zitronensaft ergibt den Citrovin, der als Fruchtestig bekömmlicher ist als gewöhnlicher Speiseessig. In einem Liter Citrovin ist die Fruchtsäure von zirka 20 frischen Zitronen enthalten. Heute, wo wir der Gemüsekost viel mehr Aufmerksamkeit schenken als früher, weil uns die Ernährungswissenschaft lehrt, dass sie unserem Organismus besser zusagt als die allzureiche Eiweissnahrung, müssen wir uns auch eingehend mit einer sorgfältigen Zubereitung derselben befassen. Vor allem haben wir darnach zu trachten, die