

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 1 (1925-1926)
Heft: 6

Artikel: Wie man sparen kann, ohne sich einzuschränken
Autor: Guggenbühl, Helen
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1065398>

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: 22.11.2025

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



DER VEREINFACHTE HAUSHALT

Redaktion:

Frau Helen Guggenbühl

WIE MAN SPAREN KANN, OHNE SICH EINZUSCHRÄNKEN

Hochbefriedigt kehrt die Hausfrau vom Wochenmarkt nach Hause zurück. Sie ist glücklich, dass sie am Ende ihre zwei Salatköpfe um je 5 Rp., das Kilogramm Orangen sogar um 10 Rp. billiger erstehen konnte, als sie im Nachbarsladen zu Hause zu haben sind. Gewissenhaft hat sie den ganzen Markt, Strasse auf, Strasse ab, durchwandert, um die kleine Ersparnis für ihre Haushaltungskasse einzubringen. Diese Ersparnis war ihr gut 2 Stunden ihres Tages wert.

Dieselbe Hausfrau, so sehr aufs Sparen bedacht, macht ihre täglichen Einkäufe im Spezereiladen, ohne Besinnen, stets in gewohnter Weise: Heute 1 Kilo Zucker, morgen $\frac{1}{2}$ Liter Oel und 4 Stück Seife, übermorgen ein kleiner Würfel Kochfett und $\frac{1}{2}$ Kilo-Paket Haferflocken usw.

Warum haben wir uns eigentlich noch gar nie erkundigt, ob wir nicht auch bei diesen Einkäufen systematisch sparen können? Denn wenn wir schon sparen, sollten wir es auch konsequent tun. Vor lauter Bäumen sehen wir den Wald nicht. Vor lauter sparen und wieder sparen im kleinen und kleinsten lassen wir uns einen Vorteil entgehen, den uns jedes Detailgeschäft bietet, den wir aber nicht ausnützen.

Der Vorteil liegt ganz einfach im Ein-

kaufen grösserer Packungen, resp. grösserer Quantitäten.

Ich habe eine Tabelle von 20 oft gekauften Artikeln zusammengestellt. Bei jedem Artikel rechnete ich die Verbilligung aus auf das Höchstquantum, welches für die Privathaushaltung noch in Betracht kommt. Das Resultat ist erstaunlich. Die durchschnittliche Verbilligung, die ich beim Einkauf des grösseren Quantums erreichen kann, beträgt nicht weniger als 13 %.

Sozusagen ohne den kleinen Finger zu rühren, ersparen wir auf diese Weise auf Fr. 100.— Fr. 13.—. Wieviele 100 Franken gehen uns jährlich durch die Hand, an denen wir mühelos die 13 Franken ersparen können?

Sie werden erstaunt sein, dass Sie das Kilo-Paket Ihres Kakaos für den Frühstückstisch der Kinder um Fr. 2.— billiger kommt, als wenn Sie Ihre gewohnte $\frac{1}{8}$ Kilogramm-Büchse einkaufen. 75 Rp. kostet Sie das Kilo Haferflocken weniger, sobald Sie auf die glückliche Idee kommen, das $2\frac{1}{2}$ Kilogramm-Paket statt des Kleinern zu verwenden. —

Der jährliche Zuckerverbrauch einer Familie von 4 Personen ist etwa 110 Kilogramm. Wenn wir in Einheiten von 25 kg

Ein Liebig-
Produkt

OXO

(VIANDOX)

Reine Ochsenfleischbrühe
in höchster Concentration.

Speiseöl Ambrosia

ebenso vorzüglich zum Kochen, Braten,
und Backen, wie für Salat und Mayonnaise

Von der Rhone bis zum Rheine
vom Jura bis zum Bodensee
überall sagt man das Eine
Kenner trinken „MESSMER TEE“

Tadellos saubere, schneeweisse Wäsche
erreicht jede sorgfältige Hausfrau, wenn sie der aus
guter Seife bereiteten Lauge einige Löffel des mehr als
20 Jahre praktisch bestbewährten

ENKA

beigibt. Absolut unschädlich.
In Drogerien und Spezereigeschäften.
Generalvertrieb Zürich, Dreikönigstr. 10.

NUSSA, der edle Brotaufstrich.

NUSSELLA, das sahnig-weiche, u. ergiebige 100%ige
Speisefett für alle Koch-, Brat- und Back-
zwecke.

Aus dem NUXO-WERK, J. Kläsi, Rapperswil, St. G.
Erhältlich in den meisten Lebensmittelgeschäften. ²

Verlangen Sie immer

ORO

Das feinste, butterhaltige Kochfett

von

Flad & Burkhardt A.-G.
Oerlikon

einkaufen, ersparen wir 5 Rp. pro Kilo-
gramm, also im Jahr Fr. 5.50.

Die Zahlenkolonne «Zucker» in unserm
Haushaltbuch 1925 muss uns sofort mit
einer Beschämung erfüllen, haben wir doch
die Ersparnis der Fr. 5.50 oder den entspre-
chenden Betrag uns durch unsere eigene Un-
bedachtheit ent schlüpfen lassen. Wir wol-
len keine andern Zahlenkolonnen auf wei-
tere verpasste Ersparnisse hin prüfen, wahr-
scheinlich wäre es für uns alle eine etwas
bittere Pille. Die Tabelle wird ohne wei-
teres für sich selber sprechen. —

Eine von uns unternommene Enquête in
verschiedenen Detailgeschäften hat gezeigt,
dass die Nachfrage nach den grossen Pak-
kungen und Quantitäten viel weniger häufig
ist, als nach den kleinern. Die kleinsten Pak-
kungen werden am meisten begehrt, trotzdem
sie die unvorteilhaftesten sind.

Es werden nun verschiedene Einwände
aufsteigen gegen das Einkaufen in grossen
Quantitäten. Wenn ich z. B. 5 Kilo Hafer-
flocken zum Extrapreis von 55 Rp. pro Kilo
beziehe, so beträgt zwar die Verbilligung
5 Rp. pro Kilo. Aber wenn es sich nach
einigen Wochen zeigen sollte, dass sie merk-
lich an Frische eingebüsst haben, sodass z. B.
ein Rest von 750 gr ungeniessbar wird, ist
schon der Schaden grösser als der Profit.
Wir müssen deshalb darauf sehen, nur solche
Ware in grösseren Quantitäten einzukaufen,
welche nicht verdirbt. Es gibt anderseits
Artikel, denen das längere Lagern zum Nut-
zen gereicht, z. B. der Seife. Selbstverständ-
lich ist das Aufbewahren im Winter viel
leichter als im Sommer.

Ein weiterer Einwand wird vielleicht der
sein, dass grosse Vorräte zu grösserem Ver-
brauch verleiten. Haben wir zum Beispiel
einen grossen Oelvorrat, verwenden wir viel
Oel; denn es bleibt immer noch viel übrig.
In der Literflasche hingegen sehen wir das
Oel jedesmal mehr zur Neige gehen, was
uns eine Warnung vor Zuvielverbrauch sein
wird.

Ich bin überzeugt, dass im Prinzip das
Einkaufen unter diesem Gesichtspunkt jedem
Einwand standhalten kann; allerdings für
jeden Haushalt auf ganz bestimmte Waren
angewandt und mit individuellen Einschränk-
ungen. Helen Guggenbühl.

*Die photographierten Waren und die Preis-
liste stellte der Lebensmittelverein Zürich zur
Verfügung. Photographie von Ph. Linck Erben,
Zürich.*