

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 1 (1925-1926)  
**Heft:** 7

**Rubrik:** Praktische Einfälle von Hausfrauen

#### 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:** 13.01.2026

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



Etwas für die  
**Gesundheit**  
ist die  
**beste Geldanlage**

Eine gute Gesundheit ist Kapital. Hüten Sie dieselbe durch den Ankauf eines EL SOL Violette Strahlen-Apparates, und vertreiben Sie Ihre Rheumatismen, Gicht oder Neuralgien, verbessern Sie Ihre Blutzirkulation. Meine Apparate gelangen auf 14 Tage zur unverbindlichen Probe, und können Sie sich von der guten Wirkung derselben überzeugen. Besuchen Sie meinen Stand 785, Halle III in der Mustermesse Basel. Schreiben Sie eine Postkarte.

**J. Th. Fontana**  
**EL SOL Fabrikation**  
**IGIS**

---

## PRAKTISCHE EINFÄLLE

---

Wie oft musste ich mich ärgern beim Oeffnen der Sterilisiergläser; fast jedesmal reissst der Gummiring entzwei oder beschädige ich den Glasdeckel, besonders bei mehrjährig aufbewahrten Gläsern. Nehmt ein stumpfes Tischmesser, taucht es in heisses Wasser ein, dann fährt damit zwischen dem Gummiring und dem Glasdeckel hinein, und der Deckel löst sich durch die Wärme des Messers mit Leichtigkeit, und ihr habt den Vorteil, dass Deckel und Ring weiterhin brauchbar sind.

*Frau Schmalz, Stalden i. E.*

Für unsere Schulkinder ist die ideale Leibwäsche eine Trikot-Kombination in Woile oder Baumwolle, je nach der Jahreszeit. Leider aber sind diese Qualitätsartikel sehr teuer. Damit sich die Kinder in diesem Wäschestück wirklich wohlfühlen, darf die Kombination wohl weit, aber ja nicht zu lang gekauft werden. Da aber unsere Kinder schnell wachsen, bin ich auf ein bestimmtes Verfahren gekommen, um diese teuren Kombinationen zu verlängern und gleichzeitig auszubessern. Ich schneide die fadenscheinige Sitzpartie heraus und schneide vier entsprechende Stücke dazu, à la Flickschule. Der einzige Unterschied besteht darin, dass die äussere Kante im Bogen in gefälliger Sattelform gehalten ist, während bei den innern vier Kanten, die die Nähte ergeben, 3—6 cm zugegeben werden und ein Teil dieser Zugabe in den Saum eingenäht wird. Diese eingeschlagenen Säume können später zur nochmaligen Erweiterung und Verlängerung der Schrittänge, also der Körperlänge überhaupt, ausgelassen werden. Ein auf solche Art behandeltes Hemdhöschen sieht gut aus und kann ohne viel Arbeit auch das nächste Mal wieder verlängert werden.

*Frau L. W., Zürich.*

## VON HAUSFRAUEN

Kürzlich wurde ich vor die Aufgabe gestellt, schwarze unmoderne Strümpfe irgendwie zu verwenden. Ich kam auf die Idee, die Strümpfe aufzuschneiden, die Füsse davon zu trennen, die Beinlängen zusammenzuhäkeln und so zu verbinden, dass sie recht nette Directoirehosen ergaben.

*Frau Custer, Bern.*

Die Schranktaschen, die ich im Innern der Schranktüre anbringe, haben sich als sehr praktisch erwiesen. Ich versorge darin die Haus- oder Gesellschaftsschuhe, Socken oder Strümpfe.

Aus einem festen Stoff (am besten Möbelbezug) schneidet man ein grosses Rechteck, das der Grösse der Schranktüre angepasst wird. Auf dieses Rechteck nähe man ca. 2—3, eventuell 2 mal 3 Taschen übereinander, aus beliebigem Stoff auf. Die Taschen werden oben etwas rund eingeschnitten (ca. 3 cm), und unten in eine Quetschfalte gelegt. Sie können natürlich beliebig gross gemacht werden. Zwischen den Taschen werden zur grösseren Solidität Stoffstreifen oder Band aufgenäht. In den Ecken und in der Mitte jeder Tasche näht man solide Vorhangringe an. Man befestigt diese an kleinen, an der Schranktüre an den entsprechenden Stellen angebrachten Schrauben, welche nach aussen gedreht sein müssen, damit der Ring nicht ausschlüpft. —

Ist der Schrank in Tablare eingeteilt, so muss ein Tablar genau zwischen die beiden Taschenreihen passen, da man sonst, wenn die Taschen gefüllt sind, die Türe nicht schliessen kann. *M.B., Wattenwil.*

Wenn man Unterwäsche nur vorübergehend erweitern muss, sei es wegen Anlegen eines Wickels oder Verbandes, kann man durch Verwendung eines durch das Knopfloch gezogenen und durch den Doppelknopf rasch befestigten Stückchens Gummiband die langweilige Arbeit des Erweiterns entbehrlich machen. *M.L., Basel.*

## Der nervöse Magen

verdirbt Ihnen die Freude am Essen. Der Appetit fehlt, das beste Gericht schmeckt nicht, Sie haben den ganzen Tag ein unbehagliches Gefühl, leiden an Kopfweh und magern ab. Was tun? Eine Stunde vor dem Essen ein kleines Gläschen oder 3 Tabletten

*Elchina*

nehmen. Schon nach kurzer Zeit spüren Sie eine bedeutende Besserung Ihrer Beschwerden, der Appetit und die Lebensfreude kehren zurück und Sie fühlen sich glücklich den nervösen Magen überstanden zu haben. Elchinalelixier oder Tabletten, Original-Packung Fr. 3.75, Doppeloriginal-Packung Fr. 6.25 in den Apotheken.



Gurgeln Sie und pflegen Sie Ihre Zähne  
regelmässig täglich mit

## SANSILLA

Gurgel- und Mundwasser

Sie erhalten dadurch  
den Hals gesund, die Stimme klar,  
die Zähne rein

Sansilla Flacon Fr. 3.50 und Fr. 5.50 in den Apotheken