

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 1 (1925-1926)
Heft: 9

Artikel: Wie teile ich meine Zeit ein : von Hausfrauen für Hausfrauen
Autor: Guggenbühl, Helen
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1065432>

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>



DER VEREINFACHTE HAUSHALT

Redaktion:

Frau Helen Guggenbühl

WIE TEILE ICH MEINE ZEIT EIN

Von Hausfrauen für Hausfrauen.

Eine Fronarbeit ohne Ende, unsere Arbeit in der Haushaltung.

Am Morgen um halb sieben Uhr, wenn sich die meisten wohlig erst den Schlaf aus den Augen reiben, bin ich bereits seit einer halben Stunde auf, suche den Kindern Rock und Höschchen hervor, währenddem mir schon meine vielen Tagespflichten durch den Kopf gehen. Ueber Mittag gönnt sich ein jeder nach vier Arbeitsstunden ein bis zwei Stunden Ruhe. Ich aber habe hungrige Mäulchen zu stopfen, die Kinder auszuziehen und ins Bett zu bringen, dann in der Küche nachzusehen, und bis Ruhe im Hause herrscht, ist auch die Mittagspause verstrichen. Der allgemeine «Feierabend» ist für mich keiner. Kaum sind die lärmenden Kinder mit Schlaflid oder Schelte zur Ruhe gebracht, muss ich das Nachtessen beaufsichtigen, dann noch alle Ausgaben eintragen und anderes Schriftliches besorgen, zu dem mir die Kinder am Tage keine Zeit liessen. Vor acht Uhr komme ich selten zur Ruhe. Ich kenne keinen Acht-, nicht einmal den Zehnstundentag. Meine Arbeitszeit dauert von morgens sechs bis abends acht Uhr. Selbst wenn andere ruhen, muss ich arbeiten.

Bin ich nicht eine geplagte Frau?

Nein, keineswegs, trotz allem und allem. Wenigstens liegt es in meiner Macht, es nicht zu sein.

Dass mein Arbeitstag schon beginnt, wenn die Hähne krähn und erst aufhört,

wenn schon lange alles feiert, heisst nicht, dass ich mir nie eine Erholungspause gönnen kann. Es liegt in meinem freien Willen, Ruhezeit zu finden, wenn andere arbeiten. Dazu hilft mir eine vernünftige Zeiteinteilung.

Wohl muss ich während der normalen Ruhepausen gewöhnlich arbeiten. Denn: Soll der Tageslauf seinen guten Anfang nehmen, muss ich wohl oder übel am Morgen die Erste sein. Da ich aber auch nicht vor meinem Mann schlafen gehen will, so bedeutet das statt der nötigen acht nur sieben Stunden Schlaf. Aber mein natürliches Schlafbedürfnis ist mindestens so dringend, wie die dringendste Hausarbeit. Eine richtige Einteilung meiner Arbeit gestattet mir eine volle Stunde Schlaf in meiner Mittagspause, die allerdings erst nach der üblichen ist. Wenn auch euer Feierabend nicht zugleich der meine ist, komme ich doch zu meiner freien Zeit. Der Nachmittag muss der Feierabend für die Frau sein.

Alle die Leute, die ins Bureau gehen, haben eine vorgeschriebene Arbeitszeit. Sie arbeiten fast alle von acht bis zwölf und zwei bis sechs. Ihre Arbeit ist für sie von vorneherein auf einen bestimmten Rahmen zugeschnitten.

Für die Hausfrau gibt es keine solche festgesetzte Regelung ihrer Pflichten. Die einzigen, sozusagen natürlichen Grenzen

sind das Aufstehen einerseits und das Zubettegehen anderseits. Dass sich in diesen Zeitrahmen die Arbeit und die Erholung harmonisch eingliedern, ist uns ganz allein überlassen. Das ist die nicht allzu leichte Aufgabe jeder individuellen, vernünftigen Zeiteinteilung.

Viele Hausfrauen machen es ohne solche Einteilung. Die meisten von ihnen sind überarbeitete Frauen; denn wer keine Zeiteinteilung hat, kommt selten zu Ruhepausen. Es gibt ja immer eine Unmenge zu tun in der Haushaltung. Kaum ist ein Loch im Strumpfe zu, gähnen am Abend am Knie meines Buben zwei neue. Noch bevor das Mittagessen ganz vorbei ist, beschäftigt mich im Geiste die beste Verwendung der Resten. Eine Arbeit jagt die andere. Es braucht eine seltene Geistesstärke, die Arbeitskette ohne ein Ende nicht als trostlos zu empfinden. Tausende von verhärmten Hausfrauen besitzen sie nicht.

Wir ordnen unsere Arbeiten einer bestimmten Einteilung in der Zeit unter, um nicht ununterbrochen arbeiten zu müssen. Kein Mensch, auch nicht die Hausfrau, arbeitet ungestraft fünfzehn Stunden hintereinander. Auch wir haben Erholung nötig. Eine Frau, welche restlos «in der Haushaltung aufgeht», mag wohl eine gute Hausfrau sein; aber ganz sicher ist sie eine schlechte Frau. Wir sind aber vor allem Frauen und erst in zweiter Linie Hausfrauen.

Eine Frau, welche vor lauter Arbeit keine Zeit und Ruhe findet, mit ihrem Mann am Abend mit frischem Geist ins Theater zu gehen, ist keine gute Gattin. Auch die Kinder verlangen von ihrer Mutter bedeutend mehr als geflickte Strümpfe und Reinhaltung der Hände. Freie Zeit für Mann und Kinder, Erholung für sich selber ist für uns so nötig, wie frische Luft für die Lunge. Was wir dann tun in der freien Zeit ist ganz sekundär. Die Erholungszeiten können von geistigen Genüssen, Sport, Spaziergängen oder Kaffeeklatsch ausgefüllt sein. Sogar die verpönten Handarbeiten können als Erholung dienen, solange sie zur Freude betrieben werden und nicht bloss aus dem dumpfen Drange, sich auch in der freien Zeit mit Pflichten zu quälen.

Es ist heute auch keine Sehnde mehr, manchmal mit den Händen im Schosse ganz müssig dazusitzen. Ganze Arbeit und ganze Erholung, alles zu seiner Zeit.

Die Zeiteinteilung hat für uns noch andere Vorteile. Wir arbeiten dabei nämlich bedeutend schneller, entsprechend der psychologischen Tatsache, dass jede Arbeit, für die man sich eine bestimmte Zeit vornimmt, fast doppelt so schnell vor sich gehen kann. Manche Hausfrau nimmt es ihrem Dienstmädchen übel, wenn dieses am Sonntag (wenn es an einen Anlass ins Gesellenhaus will) volle dreiviertel Stunden schneller mit Abwaschen fertig wird als gewöhnlich. Uns geht es aber genau gleich mit unserer Arbeit.

Ich nehme mir zum Beispiel vor, am Freitagmorgen die Schränke im Schlafzimmer und Kinderzimmer bis mittags gründlich in Ordnung zu bringen. Richtig bin ich um 12 Uhr fertig; denn ich habe tüchtig gearbeitet. Immer mit der fixen Zeit, die ich mir vorgenommen habe, rechnend, geht mir alles schnell von der Hand. Niemals wäre ich fertig geworden ohne meinen festen Vorsatz. Gerade das Ausräumen ist eine Arbeit, die sich, je nachdem unser Hausfrauensinn eingestellt ist, bis auf die doppelte und dreifache Zeit ausdehnen lässt, ohne dass dabei mehr herauskommt.

Ich persönlich kann jeden Vormittag nur bis halb zehn Uhr für meine Hausgeschäfte verwenden; denn von zehn bis zwölf Uhr erledige ich auf dem Bureau meine beruflichen Arbeiten. Da ich aber zu Hause zwei kleine Kinder und nur ein Dienstmädchen habe, muss ich die Vormittagsarbeiten schnell abwickeln, um immer fertig zu werden. Ich kleide und besorge die Kinder, treffe alle Anordnungen für den Speisezettel des Tages und bringe nach Möglichkeit die Wohnung in Ordnung. Um halb zehn Uhr bin ich fertig. Je nachdem mir die Kinder zu tun geben, habe ich für meine Hausarbeiten mehr oder weniger Zeit. Doch bin ich immer darauf bedacht, dass alles einigermassen in Ordnung ist.

Wenn ich an jede Arbeit mit einer ganz bestimmten Zeitvorschrift, die aus Erfahrung oder Notwendigkeit kommen kann, herangehe, so richtet sich der Grad der Genauigkeit in der Ausführung der Arbeit automatisch nach der verfügbaren Zeit. Das ist für uns besonders wichtig, da wir gerade punkto Genauigkeit und Reinlichkeit viel sündigen, und zwar auf andere Art, als wir meistens glauben. Was nützt eine stets peinlich sauber gehaltene Wohnung, wenn die arme Hausfrau vor Ueberarbei-

tung fast zusammenbriicht? Welchen Wert hat es, wenn zwar die Böden vor Sauberkeit glänzen, aber dabei die Schubladen vor lauter Unordnung kaum mehr zu öffnen sind, da die Hausfrau vor lauter gründlichem Putzen nie zum Aufräumen kommt? Das einzige richtige Prinzip ist, alles einigermaßen wohnlich aufzuräumen und dann erst einzelne Arbeiten, wenn es einem schon Freude macht, besonders gründlich zu besorgen.

Jede Bureaurbeit ist geregt und deshalb beschränkt. Wenn sie auch nicht immer eine Freude ist, so ist sie zum mindesten erträglich. Unsere Hausarbeit wird uns nicht nur erträglich, sondern zur Freude, wenn wir uns von vorneherein so sachlich zu ihr einstellen, wie sich jede Angestellte zu ihrer Arbeit stellt.

Es ist eine falsche Hausfrauensentimentalität, unsere Arbeit über alle Massen wichtig zu nehmen, jedes Stäubchen auf dem Klavier und jede Unvollkommenheit als Sünde wider den heiligen Geist zu betrachten. Gewiss ist unsere Aufgabe als Hausfrau und Mutter eine hohe Pflicht, die wir einst zu nehmen haben. Aber es ist jeder Frau unwürdig, sich selber dem Schein-Ideal krankhafter Pflichterfüllung aufzuopfern.

Durch eine wohlüberlegte Zeiteinteilung beherrschen wir unsere Arbeit. Sie gibt uns auch den Mut, eine Arbeit, wenn es nicht anders geht, ungenau zu machen oder sie überhaupt liegen zu lassen, und zwar ohne Gewissensbisse.

Ich nehme mir gewöhnlich zwei Nachmittage pro Woche zum Nähen und Flicken, Montag und Dienstag. Am Mittwoch will ich mit den Kindern spazieren gehen. Trotzdem ich mir alle Mühe gebe, bleiben mir am Dienstag abend drei Paar Socken mit Löchern zurück. Ich lege sie ruhig zur Seite; denn ich habe meine Pflicht reichlich getan. Mit dem besten Gewissen der Welt gehe ich am folgenden Nachmittag mit den Kindern spazieren, obschon ich weiß, dass mein Flickkorb nicht leer ist.

Das Arbeiten mit einer Zeiteinteilung verschafft uns immer eine gewisse Befriedigung, wie jede Lösung einer bestimmten Aufgabe. Ich nehme mir vor, das Kinderschürzchen bis am Abend fertig zu machen. Wenn es glücklich so weit kommt, so bin ich hochbefriedigt über meine erfüllte Pflicht, wenn ich schon weiß, dass noch Stoff für

OXO - Bouillon

erhöht den Nährwert
aller Speisen. Vorzüglich wie alle LIEBIG
Produkte!

TRINKEN SIE



nur noch koffeinfreien Kaffee

„RIVAL“

Schweizer Erfindung • Schweizer Fabrikat



Birkenblut

Einzig zuverlässiges natürliches Spezialmittel zur Förderung des Haarwuchses, heilt Haarausfall, Schuppen, kahle Stellen und verhindert das Ergrauen. Mehrere tausend lobendste Anerkennungen u. Nachbestellungen. Grosse Flasche Fr. 3.75.

Birkenblutcreme

gegen trockenen Haarboden Fr. 3.— und 5.— per Dose.
Birkenshampoo der Beste 30 Cts. Feine Arnikaseife
Fr. 1.20 per Stück. Erhältlich in vielen Apotheken,
Drogerien, Coiffeurgeschäften oder durch
Alpenkräuterzentrale am St. Gotthard, Faido.

REKLAME FÜR REKLAME

Als Grossvater ein kleiner Junge war

JEDEN Herbst kam die Zeit, wo die Mutter zum Vater sagte: „Wir müssen jetzt wegen der Schuhe der Kinder sehn“. Schuhe waren eine wichtige Sache in Urgrossvaters Familie. Ein Rind musste geschlachtet werden. Das Fell wurde in die Gerberei am Flusse gebracht und dann kam der Schuhmacher auf die Stör. Hans Jakob, der Schuhmacher, war ein Freund der Familie, alle kannten seine Arbeit, alle kannten die Qualität des Leders, das ihm geliefert worden war. So wussten sie, wie lange die Schuhe des kleinen Ernst halten würden.

LANG, lang ist's her. Heute kennen Sie den Hersteller Ihrer Schuhe nicht mehr persönlich. Auch Ihre Kleider, Ihre Nahrung, Ihre Möbel werden hergestellt durch Personen, welche Sie nie sehen werden.

DAS Element des Vertrauens indessen, welches in früheren Tagen durch den persönlichen Kontakt zwischen Nachbar und Nachbar, zwischen Freund und Freund geschaffen wurde, ist immer noch da. Heutzutage ist die Reklame das Band zwischen Produzent und Konsument, zwischen Händler und Kunde.

DURCH Reklame suchen diese das Vertrauen des Kunden zu erwerben.

DURCH Reklame bauen Fabrikanten und Händler ihre Reputationen auf. Für sie ist das Vertrauen des Kunden das wichtigste Aktivum der Bilanz. Jeder Fabrikant wird sich deshalb ängstlich hüten, dieses Vertrauen zu missbrauchen. Er wird dafür sorgen, dass die Ware so ist, wie er sie in der Reklame dargestellt hat. Sein guter Ruf steht ja auf dem Spiel. Er ist ein Inserent, d. h. man kennt sein Produkt mit Namen, und wenn es den Kunden nicht befriedigt, so verliert er einen Käufer.

FABRIKANTEN, die keine Reklame machen, können auch gute Ware produzieren, Fabrikanten, die Reklame machen, müssen gute Ware produzieren

WER INSERIERTE PRODUKTE
KAUFT,
SCHALTET DAS RISIKO AUS.

zwei weitere da ist. Arbeiten wir aber einfach drauflos ohne System und Einteilung, so giessen wir einfach mehr Wasser ins Fass der Danaïden. Da die Arbeit «an sich» in der Haushaltung nie ein Ende hat, ist die Beendigung jeder einzelnen Arbeit nur ein Tropfen auf einen heißen Stein.

Ich höre den Einwand: Es ist schön und recht, von Zeiteinteilung zu reden; aber wie, wenn nun einfach soviel Arbeit da ist, dass man nie fertig wird? Ist es nicht gewissenlos, zum Beispiel um vier Uhr einfach aufhören zu bügeln und spazieren zu gehen, wenn ich schon weiß, dass ich dann den Kindern morgen keine frische Schürze anziehen kann, da sie noch nicht gebügelt sind?

Da ist eben der springende Punkt. Die Zeiteinteilung lehrt uns, immer zuerst das nötigste zu tun. Daneben wollen wir doch genug Geistesgrösse haben, manchmal fünf gerade sein zu lassen. Zuerst kommt der Mensch und dann die Haushaltung.

Nur die Frau, welche sich ihre Zeit systematisch einteilt, kann jede Arbeitsersparnis richtig schätzen. Deshalb wird sie soviel als möglich neue Erfindungen und Maschinen zur Erledigung ihrer Pflichten verwenden. Sie unterstützt damit den Fortschritt, und das ist sicher kein kleines Verdienst.

Jede Hausfrau hat natürlich eine andere Zeiteinteilung. Es heisst auch da, sich nach der Decke strecken. Deshalb sind die individuellen Beispiele von Zeiteinteilung wohl interessant, aber nicht an sich wichtig. Trotzdem haben die folgenden praktischen Lösungen der Frage der Zeiteinteilung alle etwas Gemeinsames: Sie zeugen von dem ernsten Willen, die Arbeit zu bemeistern und nicht ihr Sklave zu sein.

Helen Guggenbühl.

Meine Familie besteht aus vier Personen, Vater, Mutter und zwei Kindern von sechs und zwei Jahren. Wir haben eine Wohnung mit sechs Zimmern auf dem Lande, kleine Laube, Bad und Waschküche im Souterrain. Die Zimmer sind alle klein, sodass nirgends zwei Betten ohne die grösste Einengung gestellt werden könnten. Die Küche dagegen ist gross und dient uns als Wohnküche, weil sich mein Gatte der Gräumigkeit wegen gern darin aufhält.

Ich besorge die Haushaltung allein, ohne fremde Hilfe, mache auch den Kindern fast

alle Kleidchen und Wäsche selbst. Für mich mache ich aber nur einfache Hauskleider selber. Im Herbst kuche ich den ganzen Bedarf an Konfitüre und sterilisiere sehr viel.

Ich glaube dies alles vorausschicken zu müssen, damit meine Zeiteinteilung richtig verständlich ist. Vor allem beherzige ich das Sprichwort: «Morgenstund' hat Gold im Mund!» Ich stehe im Sommer um 6 Uhr, manchmal auch früher, und im Winter um $\frac{1}{2}7$ Uhr auf, und stelle als Erstes den «Nährsalz-Bananen-Kakao» über und decke den Tisch. Unterdessen sind gewöhnlich auch die Kinder erwacht. Dann ziehe ich die Kleine an, der Knabe besorgt dies bis ans Zuknöpfen im Rücken selber.

Um $\frac{1}{2}8$ Uhr ist das Frühstück, nachher decke ich die Betten auf, wasche das Geschirr, rüste das Nötige (Gemüse usw.) für das Mittagessen und reinige die Küche. Da ich neben dem elektrischen Kochherd meine selbstgemachte Kochkiste benütze, ist es oft auch schon Zeit, das längere Kochdauer benötigende Gemüse usw. vorzukochen und in die Kochkiste zu versorgen.

Nun sind inzwischen die Betten und Zimmer verlütftet, können die Schlafzimmer gemacht werden, dann das Wohnzimmer. Das Kinderspielzimmer gibt mir gewöhnlich nicht viel zu tun, da die Kinder gewöhnt sind, die Spielsachen selber wieder an das bestimmte Plätzchen zu versorgen. Inzwischen ist es Zeit geworden, das Mittagessen zubereiten. Dazu kann ich noch dies und das besorgen, was gerade nötig wird, z. B. am Montag das Wollene und Farbige waschen. Ferner sind die Sonntagskleider zu bürsten und zu versorgen. Auch die Schuhe können zwischenhinein etwa geputzt werden, Fenster und Messingsachen gereinigt, Schubladen und Schränke aufgeräumt und diverse andere kleinere Arbeiten gemacht werden.

Um 12 Uhr ist das Mittagessen. Nachher wasche ich sobald wie möglich wieder das Geschirr ab und lege bei schlechtem Wetter die Kleine schlafen. In diesem Falle kann ich den Nachmittag zum Plätzen oder Nähen benützen. Ist es aber ordentliches Wetter, so gehe ich immer mit den Kindern aus, sei es um die Einkäufe zu besorgen oder spazieren zu gehen. Im Sommer nehme ich eine Handarbeit mit und lasse die Kin-



Samstag-Nachmittag:

Seitdem jede Hausfrau
ihren LUX hat, ist sie
Samstags so frisch, dass
sie am Nachmittag mit
Mann und Kind ausfliegt.

ELECTRO LUX A.-G. Zürich

Paradeplatz 4

Telephon Selnau 15.30

Vertreter in allen grössten Städten der Schweiz

Bücherleser!

Wir empfehlen allen Bücherfreunden die Benützung unserer, den neuzeitlichen Verhältnissen angepassten Einrichtung:

Abonnementsweiser Kauf jedes Buches.

Die Vorteile, die wir mit dieser Einrichtung bieten, sind evident: Bücherbezüge in Rechnung gegen monatliche, kleine, kaum spürbare Abonnementszahlungen. Der Bücherabonent bestimmt die Höhe seiner Monatszahlungen von Fr. 5, 10, 20 und mehr Franken nach eigenem Ermessen. Nachnahmen werden nicht erhoben. Die Zahlungen können innerhalb des Monats zu beliebigen Zeitpunkten angewiesen werden. Durch die quartalsweisen Auszüge, die der Abonent über seine gemachten Bezüge regelmässig erhält, kann er sich fortlaufend über den genauen Stand seines Kontos orientieren. Selbstverständlich ist der Abonent zur Leistung von Abonnementszahlungen nur dann verpflichtet, wenn sein Konto mit wenigstens Fr. 5 belastet ist. Das Abonnement kann also nach Ausgleich des Kontos zwanglos unterbrochen werden und tritt erst bei neuen Bücherbestellungen wieder automatisch in Kraft.

Unsern verehrten Abonneten stehen jederzeit Auswahl- und Ansichtsendungen ohne jeden Kaufzwang gerne zur Verfügung.

Melden Sie sich als Bücherliebhaber und Sie erhalten regelmässig und kostenlos Prospekte sendungen.

Bücherstube und Versandbuchhandlung

DR OPRECHT & HELBLING
ZÜRICH 1

Rämistrasse 5, 1. Stock
Tel. Hott. 32.52 Postscheck VIII 12,244

der spielen (wenn möglich « sandelen »). Leider habe ich kein sonniges Gartenplätzchen und bin genötigt, auszugehen und infolgedessen viel Zeit zu verlieren. Sofern es sich tun lässt, stelle ich das Nachtessen vorher noch in die Kochkiste oder bereite es sonst möglichst vor.

Zwischen 5 und 6 Uhr essen die Kinder und um 7 Uhr ist unser Nachtessen. Die Kinder sind bis auf diesen Zeitpunkt im Bett, damit ihnen der « Vati » nur « Gutenacht » zu sagen braucht.

Nach unserm Nachtessen wasche ich wieder das Geschirr ab, um mich dann, mit einer Flick- oder Handarbeit beschäftigt, zu meinem Gatten zu setzen. Er liest mir dabei vor, und die grossen Strumpflöcher usw. unseres lieben Jungen schliessen sich unversehens. Oft hat man auch Erziehungsfragen zu erörtern oder anderes zu besprechen, das Haushaltungsbuch nachzuführen usw., und nach einer kurzen gemeinsamen Abendandacht wird der Tag beschlossen.

Am Freitag und Samstag suche ich das Mittagessen möglichst kurz zu machen, damit ich am ersten Tag alle Schlafzimmer und am Samstag die übrigen Räumlichkeiten gründlich reinigen kann. Meistens wird auch noch eine Torte, ein Gugelhof, Kuchen oder etwas anderes für den Sonntag in die Zeit « eingeschmuggelt ». Am Nachmittag werden die Einkäufe besorgt und gegen Abend im Bad geheizt, was jenseit sehr zeitraubend ist, weil sich das Badzimmer im Souterrain, also drei Treppen tiefer befindet.

Für den Sonntag rüste ich das Gemüse am Abend vorher und suche das Mittagessen möglichst kurz, aber dennoch gut zu gestalten, um etwa auch einmal Zeit zu finden, in die Predigt zu gehen, während mein Gatte die Kinder hütet. Am Nachmittag gehen wir alle spazieren.

Alle vier Wochen halte ich Wäschetag und besorge die Wäsche auch selber, nur bin ich jedesmal froh, wenn meine Schwester kommen kann, um die Kinder zu beaufsichtigen und das Nötige in der Haushaltung zu besorgen.

Auch die Frühjahrsreinigung besorge ich, indem ich nur ein Zimmer oder Raum um den andern nehme, selber. So stellt man nie

die ganze Haushaltung «auf den Kopf», und Gatte und Kinder merken gar nicht so viel davon. Man hat zwar etwas lange, bis alles an der Reihe gewesen ist; aber ich halte es in meinem Fall als das Beste.

Im Garten brauche ich nur zu säen und zu jäten, das andere besorgt mein Gatte. Gartenarbeit mache ich meistens nach dem Nachtessen oder am Morgen früh.

Für «Anlässe» habe ich nicht viel Zeit übrig, da mein Gatte und ich keine grosse Freude daran haben; dafür verwenden wir Zeit und Geld gern für ein gemeinsames, schönes Reischen. Auch Vorträge besuchen wir gern und haben im Winter fast jede Woche einmal durch Vorlesung der T a v e l - Bücher durch eine Freundin daheim den schönsten «Bärndütsch-Abe».

So glaube ich so ziemlich alles Wesentliche gesagt zu haben, natürlich gibt es für eine Frau und Mutter noch tausend kleine Dinge zu tun, die nicht des Erwähnens wert sind, die Zeit aber oft doch sehr be schneiden.

Frau L. R.-H., Sp.

Obwohl ich mich zu den Dilettanten der Zeiteinteilung rechne, will ich doch meine Bemühungen in dieser Hinsicht gern mitteilen. Andere können vielleicht daraus lernen, es besser zu machen.

Da ich für ein Einfamilienhaus mit 10 Zimmern und für die Familie von 2 Erwachsenen, 3 Kindern von 8—18 Jahren, 2 Mädchen zu sorgen habe, so ist das Haushalten nicht schwer und würde keine allzu strenge Zeiteinteilung erfordern für die Hausarbeit allein. Wohl aber erfordert sie eine solche, wenn man neben der Hausarbeit noch eine Berufsaarbeit hat oder eine Liebhaberei, die man nicht nur dilettantisch betreiben möchte, wie es bei mir der Fall ist.

Für die nötigen Besprechungen mit der Köchin (die keine sogenannte perfekte ist), findet sich im Laufe des Nachmittags genügend Zeit. Die ersten Tagesstunden, wenn alle Kinder zur Schule sind, sodass ich weder von ihnen beansprucht noch gestört bin, gebrauche ich für mich selber, d. h. ich male von $\frac{1}{2}9$ —11 Uhr, je nachdem ich «im Zuge» bin, auch bis $\frac{1}{2}1$ Uhr. Ich finde diese ersten Stunden, wo man noch ganz munter und unangenedet ist von manchen kleinlichen und oft unnötigen Anforderungen des Tages, sind besonders fruchtbringend. Auch scheint es mir, dass man zu dieser



*Grösste Bequemlichkeit für den Haushalt
eine Reform, eine Neuheit
eine Vereinfachung
ist der*

SERVIER-BOY

kombin. mit abnehmbarem Krankentisch

Ein hübsches, elegantes, durch leichten Fingerdruck allseitig bewegliches, auf federnden Gummirädern gleitendes Tischchen mit 2 festen Etagenbrettern und einem abnehmbaren Krankentischschaufatz, Grösse je 40/80 cm in jeder beliebigen Holzfarbe, oder weiss Ripolin gestrichen, in einfacher und Luxusausführung lieferbar.

Er fährt die appetitlich hergerichteten Mahlzeiten an das Bett des Kranken, mit einem einzigen Handgriff hebt die Pflegerin den Aufsatz ab und stellt ihn vor den Kranken ins Bett. Zu gleicher Zeit wird auf den andern Etagenbrettern alles übrige für die Pflege und Unterhaltung des Kranken herein- und das Entbehrlische wird hinausgefahren.

Ohne Krankentischschaufatz ergeben sich für den Servier-Boy unendlich viele Gebrauchsmöglichkeiten im Ess- und Schlafzimmer, im Salon und Herrenzimmer, im Kinder-, Arbeits- und Bügelzimmer, in der Küche, in der Loggia, sogar im Garten, d. h. überall wo es etwas „zu tragen“ gibt weit oder nah, da springt er ein, übernimmt diese Arbeit und ist daher jeder Hausfrau zu empfehlen als

*Kraft-, Zeit- und Mühe-Sparer
Billige Preise. Ausführliche Prospekte
auf Verlangen*

Sanitätsgeschäft Hausmann
Zürich St. Gallen
Basel Davos Lausanne

Frau Imbach, Kursleitern in Wohlen, schreibt: Ich verwende ENKA seit einer Reihe von Jahren. Vermöge seiner vorzüglichen Eigenschaften hat mir ENKA immer und in jeder Beziehung sehr gute Dienste geleistet. Dabei habe ich besonders hervor, dass ENKA nicht bloss fast alle Flecken aus der Weisswäsche spurlos entfernt, es greift auch die Gewebe in keiner Weise an. Gestützt auf meine Erfahrung darf ich ENKA jeder Hausfrau bestens empfehlen.

In Drogerien und Spezereigeschäften erhältlich. Generalvertrieb: ZÜRICH, Dreikönigstrasse 10



Macht es wie wir

bleibt jugendfrisch und lebensfroh bis ins hohe Alter durch

Winklers Kraft-Essenz

das köstliche Lebenselixier.
In Apotheken und Drogerien.

AUS DEM INHALT DER LETZTEN NUMMER

Was das Dienstmädchen von der Herrschaft denkt.

Gedanken über die Ehe. Von Paul Häberlin, Professor an der Universität Basel.

Was tun Sie gegen Ihren Haarausfall.

Von unserer Spezialistin für Kosmetik, Frau Dr. med. E. C.

CITROVIN ALS ESSIG
AERZTLICH EMPFOHLEN

DIE STETS FERTIGE
SALATSAUCE u. MAYONNAISE
CITROVINFABRIK ZOFINGEN

MATUSTA

Tageszeit am kritischsten gegen sich selber und gegen seine Arbeit ist. Hier und da mache ich eine Pause; da gehe ich in die Küche oder zu dem Zimmermädchen, das von 11 Uhr an bei der Näherei sitzt.

Gibt es dringende Korrespondenz, so erledige ich sie auch am Vormittag von $\frac{1}{2}$ 12 Uhr bis $\frac{1}{2}$ 1 Uhr. Für die «gemütliche» Korrespondenz nehme ich mir gern die ganz späten Abende, wenn die Kinder im Bett sind und mein Mann eine auswärtige Arbeit oder Zusammenkunft hat.

Bei schönem Wetter im Sommer stehe ich meistens und mindestens eine Stunde früher auf, sofern ich nicht den Weg zur Hölle gepflastert habe, und arbeite diese Stunde im Garten. An schulfreien Nachmittagen suche ich so viel wie möglich zu Hause zu sein. Ich beschäftige mich aber mit den Kindern nur, wenn sie sich selber zur Last werden, was aber meistens nicht der Fall ist. Ich nehme sie mit, wenn ich ihnen etwas besorgen muss, oder sie helfen gegen Abend im Garten. Und ich habe sie an diesen Nachmittagen auch zum Probieren für die Näherei bei der Hand. Habe ich dann selber noch eine Arbeit, die aus irgendeinem Grunde fertig sein sollte, so kann ich auch am Nachmittag dazu wieder Zeit finden. Nur gibt es jetzt leichter Störungen.

Ich mache auch Besorgungen am Nachmittag, gehe in eine Ausstellung oder regelmässige Vorlesung. Dagegen gehe ich nie in

PRAKTISCHE EINFÄLLE

Ich bewahre in einer Büfettschublade einige weisse Fliessblätter auf. Sie finden jedesmal gute Verwendung, sobald etwas bei Tische ausgeleert wird. Das Fliessblatt saugt jede Flüssigkeit sofort auf und erspart mir viele Flecken im Tischtuch.

Frau R. B.

Wenn ich meine Winterkleider versorge und einige von meinen Kleidern, wie auch Anzüge der Kinder, vor dem Versorgen zum Reinigen gebe, lasse ich jedesmal die Säume aus. Gewöhnlich müssen ja die Kinderkleider in einem halben Jahre verlängert oder die meinigen, je nach der Mode, verkürzt oder verlängert werden. Das kann dann je-