

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

**Artikel:** Gute Nacht  
**Autor:** G., E.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1065434>

### **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>**

---

## GUTE NACHT.

*Von unserer Spezialistin für Kosmetik und Hygiene, Frau Dr. med. E. G.*

---

Nehmt Ihr Nuss oder Mahagoni? » war die erste Reaktion einer meiner Freundinnen, als ich ihr meine bevorstehende Vermählung seinerzeit mitteilte. Mehr als der Bräutigam interessierte sie die Schlafzimmereinrichtung. Dass die Schlafzimmereinrichtung nicht wichtig genug genommen werde, kann sicher niemand behaupten. Und trotzdem oder vielleicht gerade deshalb sind die meisten Schlafzimmer, die man sieht, irgendwie unerfreulich: Ess- und Wohnzimmer werden mehr oder weniger sachlich und zweckentsprechend eingerichtet, das Schlafzimmer aber — wie der Salon — dient zur Befriedigung aller möglichen phantastischen Ambitionen.

Verschiedene Frauen aus meinem Bekanntenkreis, die auf ihren guten Geschmack besonders stolz sind, sind glückliche Besitzerinnen eines «Boudoirs». Da prangt ein pompöses Himmelbett mit Vorhangdraperien, 2—3 farbige Seidenlampen spenden ein bizarres Licht, eine Chaiselongue mit Tigerfell und einige niedere orientalische Hocker dienen als Sitzgelegenheit, eine Unmenge riesiger Kissen und einige «künstlerische» Modepuppen vervollständigen das Schema, das im Grunde überall das gleiche ist, so originell es auch jeder einzelnen Eigentümerin erscheint.

Alle diese Boudoirs haben zwei deutlich erkennbare Vorbilder: das türkische Haremshaus (oder wenigstens das, was sich eine junge Frau hier darunter vorstellt) einerseits, den Schlafsalon der Grande dame des Rokoko andererseits.

Aber wenn zwei dasselbe tun, ist es nicht dasselbe. Das Rokoko-Boudoir diente zum Empfang der Freunde, Haarkünstler, Lieferanten, die dem Lever beiwohnten. Es war eine Art Salon. Aber für eine Frau von 1926, welche den bürgerlichen Kreisen angehört, die nie jemanden in ihrem Schlafzimmer empfangen wird, für die wirkt ein solches Boudoir, und sei es noch so sehr durch Wiener-Werkstätte-Aufmachung modernisiert, unecht wie eine Theaterkulisse. Die vielen Staubfänger sprechen ausserdem jeder hygienischen Anforderung Hohn.

Das Gegenstück dazu ist das hygienische Schlafzimmer aus der Zeit der Bazillenfurcht. Mit seinen weissen Möbeln, weiss lackierten Eisenbetten, abwaschbaren Tapeten, gleicht es sehr stark einem Operationssaal.

Sauberkeit in allen Ehren, aber das Schlafen ist nicht nur eine hygienische Angelegenheit. Es ist nicht so, dass mit dem Zubettgehen alle unsere ästhetischen Ansprüche verschwinden und wir zu «medi-

Rasche

PHOTO-POST

Alle Apparate, aller Zubehör

Photo-Arbeiten

WALZ & Co., St. GALLEN

zinischen » Normalmenschen werden. Ein Schlafzimmer ist ein Zimmer, in dem man schläft, d. h. in dem man alle die Sorgen und Freuden, in dem man die ganze Aussenwelt vergessen will. Das ideale Schlafzimmer ist deshalb das, das beruhigend wirkt. Harmonisch und ruhig sollen Vorhänge und Tapeten sein. Die letzten Eindrücke vor dem Einschlafen und die ersten nach dem Erwachen kommen in der Regel von der Tapete.

Sie erinnern sich wahrscheinlich noch deutlich an die grosse Rolle, welche die Schlafzimmertapeten in Ihrer Kindheit gespielt haben: Die Tapete mit den braunen Punkten, welche sich plötzlich in Käfer verwandelten, die Tapete mit den Neander Mustern, deren Verlauf Sie zwangsmässig bis zum Einschlafen qualvoll verfolgen mussten, die Tapete mit den Arabesken, die scheinbar lebendig wurden und sich in Schlangen verwandelten. Eine glatte, mildgetönte Tapete hätte eine beruhigende Wirkung auf die kindliche Phantasie ausgeübt.

Die Farbe der Vorhänge ist noch in einer andern Hinsicht wichtig: Das Licht wird entsprechend getönt. Es sehen ohnehin die wenigsten Frauen allzu hübsch aus, wenn sie aus dem Bett kommen. Ein Bläulicher oder grünlicher Schein aber macht die meisten um 10 Jahre älter. Das gleiche gilt für die Lampen. Warme, gelbliche und rötliche Stoffe sind vorteilhaft. Nie lasse man sich einem Farbschema zuliebe zu bläulichen oder lila Lampenschirmen verleiten. Das geht bei den meisten Tischlampen, in Schlafzimmern aber, wo das Licht von oben auf den Schläfer fällt, erhält er das Aussehen eines Seekranken oder einer Leiche. Jedermann weiss: Lesen im Bett ist unge-

sund. Aber jedermann weiss auch, dass das Lesen im Bett eines jener kleinen Laster ist, auf das viele von uns auf keinen Fall verzichten wollen. Also wenn wir schon diesem Laster frönen, wollen wir es wenigstens auf die gesündeste Art tun, d. h. bringen wir auf den Nachttisch oder oben am Bett eine richtige Stehlampe an, anstatt uns die Augen mit dem gedämpften Zimmerdecklicht zu verderben.

Sollen Mann und Frau ein getrenntes Schlafzimmer haben? Das kommt in vielen Fällen schon aus ökonomischen Gründen nicht in Frage. Der Haupteinwand, den man sonst dagegen erheben kann, ist aber folgender:

Im Bett entspannen sich die meisten Menschen, ihre Kampfstellung gegen die Welt wird aufgegeben: Sie werden harmlos wie die Kinder. Kein Ort ist deshalb so geeignet zur Aussprache wie das gemeinsame Schlafzimmer. Niemand hat diese psychologische Tatsache besser erkannt als Gotthelf.

Und nun das Badzimmer! Dass immer noch Häuser gebaut werden, in denen sich das Badzimmer nicht neben dem Schlafzimmer befindet, oder wo wenigstens keine Verbindungstüre besteht, ist an sich merkwürdig genug. Vollkommen unbegreiflich aber ist es, dass auch heute noch die wenigsten Leute sich im Badzimmer waschen. Es ist doch wohl auch für jeden Niebthygieniker einzusehen, dass das Waschen mit fliessendem Wasser gesünder und bedeutend reinlicher ist als in einem Waschgefäss, wo man sich notwendigerweise mit schmutzigem Wasser nachspült. Ausserdem ermöglicht eine Lavoireinrichtung im Badzimmer auch das Waschen mit warmem Wasser. Da, wo kein Boiler vorhanden ist, kann eine Warmwasser-Einrichtung auf folgende Weise für

## Warum gynrirt Pebeco ?

Weil die Zahnpasta Pebeco die Tätigkeit der Speicheldrüsen fördert, die natürlichste, wirksamste Reinigung der Mundhöhle bewirkt und ein Gefühl der Reinheit und Frische im Munde hinterlässt.

Darum: *Geht' Zäpfen und Mund  
mit Pebeco gynrirt!*

Überall erhältlich. Grosse Tube Fr. 2.—, kleine Tube Fr. 1.25



*auf der Packung oder einem Unter-  
kleid garantiert für Qualität,  
Wohlbehagen u. tadellosen Sitz.  
Es ist mehr als ein Wort, es ist  
die Bezeichnung der Erzeugnisse  
einer Fabrik, die seit 60 Jahren  
Qualitäts-Unterkleider herstellt.*

*Prospekte durch  
A. G. vorm. Meyer-Waespel & Co  
Trikotwarenfabrik Allstetten-Türich*

## Englisch in 30 Stunden

geläufig sprechen lernt man nach interessanter  
und leichtfasslicher Methode durch brieflichen

### Fernunterricht

Erfolg garantiert. 500 Referenzen.

**Spezialschule für Englisch  
„Rapid“ in Luzern 70**

Prospekt gegen Rückporto.



# Patria

Schweiz Lebensversicherungs-Gesellschaft  
auf Gegenseitigkeit  
vorm Schweizerische Sterbe u. Alterskasse

Centralverwaltung **Basel** Rillerstrasse 55



**Chaletfabrik  
Winckler & Co.  
Fribourg**

Pauschalüber-  
nahmspreise. Aus-  
künfte gratis und  
unverbindlich.

wenig Geld eingerichtet werden: Vom Gas-  
badofen — und zwar von der Steigleitung  
zur Dusche — wird einfach eine Verbin-  
dungsröhre ins Lavoir geleitet. Jedermann  
wird zugeben müssen, dass die Waschkom-  
moden selten zu den Zierstücken eines  
Schlafzimmers gehören. Das tägliche Rei-  
nigen der Waschgeschirre gibt zudem eine  
Unmenge Arbeit. Die Kosten einer Wasch-  
einrichtung im Badzimmer würden inner-  
halb ganz kurzer Zeit amortisiert sein. Dass  
man trotzdem bei uns noch am alten Wasch-  
geschirr-System festhält, das aus den Zei-  
ten stammt, wo in den Häusern noch kein  
fliessendes Wasser vorhanden war, ist ein  
eigentümlicher Beweis dafür, wie konservat-  
iv die meisten Menschen sind.

Im Schlafzimmer verbringen wir einen  
Viertel unseres Lebens, es lohnt sich des-  
halb, es zweckentsprechend einzurichten.

## Mein Haushaltsbudget.

### Eine Rundfrage.

**W**ir laden unsere Leserinnen ein,  
uns Einsendungen auf eine Rund-  
frage « Mein Haushaltsbudget » zu  
schicken. An verschiedenen Beispielen  
soll in grossen Zügen gezeigt werden,  
wie einzelne Frauen die schwere Auf-  
gabe lösen, ein gegebenes Einkommen  
möglichst vorteilhaft zu verwenden.

Es kommt uns nicht auf durch-  
schnittliche Budget-Aufstellungen an,  
sondern auf solche aus dem praktischen  
Leben. Wir wollen nicht nur wissen,  
wieviel Prozent des Einkommens auf den  
Wohnungszins fällt, sondern welche  
Wohnung im einzelnen Falle möglich  
ist. Jedermann interessiert sich dafür,  
welcher Prozentsatz auf die Nahrung  
fällt; aber vielmehr noch interessieren  
uns als typische Beispiele für die Art der  
Nahrung einzelne Menu-Aufstellungen.

Die angenommenen Antworten werden  
honoriert und erscheinen auf Wunsch  
anonym. Beteiligen Sie sich möglichst  
zahlreich.

Denken Sie daran, dass ein Beispiel  
nur dann interessant ist, wenn genaue  
und ehrliche Zahlen angegeben werden.

Helen Guggenbühl.