

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 1 (1925-1926)  
**Heft:** 11

**Rubrik:** Mein Haushaltsbudget

### **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**

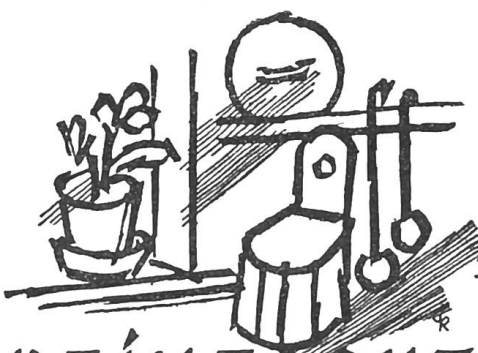
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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

## MEIN HAUSHALTUNGSBUDGET

Eine Auswahl der Antworten auf unsere Rundfrage

Redaktion des « Schweizer-Spiegels »!

Unser Einkommen beträgt Fr. 9800 und steigt durch den Ertrag einiger Ersparnisse und Nebeneinnahmen durchschnittlich jährlich auf Fr. 11,500. Mein Mann ist Gymnasiallehrer. Die Familie besteht aus fünf Personen und die Kinder sind jetzt 14, 10 und 6 Jahre alt. Daher werden sich die Ausgaben jährlich vergrössern, welche Aussicht bei den Einnahmen nicht besteht. Ich bin daher stets darauf bedacht, jährlich zirka Fr. 1000 für spätere Ausbildung der Kinder und event. Mehrkosten für Krankheiten zu ersparen, dass sich mein Haushaltbudget nach dem Einkommen von Fr. 10,500 richtet. Die folgende Tabelle zeigt Ihnen, mit Auf- oder Abrundung auf Fr. 10 genau, wie sich dieselben zusammensetzen.

1. Hauszins . . . . .	Fr. 2400 = 22,8 %
2. Nahrung . . . . .	» 2300 = 21,9 %
3. Kleider u. Mercerie . . . . .	» 1100 = 10,7 %
4. Steuern . . . . .	» 910 = 8,7 %
5. Ausbildung u. Zeitungen . . . . .	» 570 = 5,4 %
6. Geschenke und freiwillige Beiträge . . . . .	» 570 = 5,4 %
7. Vergnügen und Erholung . . . . .	» 550 = 5,2 %
8. Diverse Ausgaben . . . . .	» 550 = 5,2 %
9. Heizung, Gas, Elektrisch . . . . .	» 460 = 4,4 %
10. Lebensversicherung . . . . .	» 350 = 3,3 %
11. Arzt, Zahnarzt, Apotheke . . . . .	» 220 = 2,1 %

12. Wäsche u. Löhne . . . . .	Fr. 200 = 1,9 %
13. Hausgeräte u. Reparaturen . . . . .	» 160 = 1,5 %
14. Telephon und Post . . . . .	» 160 = 1,5 %
	Fr. 10,500 = 100 %

Ich habe Freude an meinem Haushalt und besorge denselben aus freiem Willen allein; ich nähe auch beinahe alle Kleider für mich und die Kinder und mache die Wäsche mit Hilfe von Wasch- und Schwingmaschine. 2—3 Stunden wöchentlich besorgt mir eine Spetterin diejenigen Arbeiten, die ich am wenigsten gern selber verrichte. Auf diese Weise sind meine Ausgaben unter Nr. 3 und 12 verhältnismässig klein.

Unter den freiwilligen Beiträgen befinden sich 5 solche à Fr. 20 und Fr. 10 an wissenschaftliche Gesellschaften und 17 kleinere à Fr. 8, 5, 3 und 2 an Vereine und wohltätige Institutionen, was zusammen die Summe von Fr. 215 ausmacht, das übrige unter Nr. 6 wird für Weihnachtsgeschenke, Patenkinder, Geburtstage usw. ausgegeben.

Für Zeitungen und Monatsschriften brauchen wir Fr. 70, für Rhythmisch- und Musikstunden, Musikalien und Bücher Fr. 500.

Die Summe, welche wir für Vergnügen und Erholung in Aussicht nehmen, wird ganz verschieden gebraucht. Manchmal ist's für die Miete eines Ferienhäuschens oder für eine Reise, ein andermal schaffen wir uns für die Wohnung etwas an, ein Möbel, ein

Teppich, ein Bild, oder wir machen mehr kleinere Ausflüge von hier aus und brauchen etwas mehr für Theater, Konzerte und andere Unterhaltungen. Unter den diversen Ausgaben wird zuerst das Taschengeld des Mannes eingetragen, dann die Beträge für Bahn- und Trambillette, Coiffeur usw.

Für die Nahrung gebe ich durchschnittlich täglich für 3 Mahlzeiten Fr. 6—7 aus, manchmal mehr, ein andermal weniger. Das Morgenessen besteht aus Milch, Kaffee, Brot und Konfitüre, das Nachtessen ebenfalls aus Milch, Kaffee mit Rösti, gebratenem Mais, Fruchtwähe oder Käse. Wenn wir je nach Bedürfnis den 4 Uhr-Kaffee trinken, so essen wir etwa um 8 Uhr nur noch eine kräftige Suppe. Zweimal wöchentlich haben wir kein Fleisch, was noch aus den Zeiten der Nahrungsmittelknappheit und der Rationsmarken stammt; aber auch so gelangt der Körper zu einer genügenden Menge von Nährstoffen. Eine solche Mahlzeit zwischenhinein ist nicht nur viel billiger, sondern unserer Gesundheit auch zuträglicher! Ein Bakteriologe hat kürzlich einmal gesagt: «Es ist keine Kunst, aus Fleisch etwas Gutes zu kochen, unsere Hausfrauen müssen lernen, aus Gemüse etwas Gutes zu kochen.»

---

*Sehr geehrte Frau Guggenbühl!*

**I**ch habe nie ein Jahresbudget eingehalten. Mein Prinzip war einfach, immer möglichst zu sparen. Natürlich führte ich von Anfang an ein Haushaltungsbuch, und oft wenn ich am Schlusse des Monats die Abrechnung machte und die Gesamtausgaben hoch waren, nahm ich mir vor, im folgenden Monat um so mehr zu sparen.

Heute, nach mehr als 30jähriger Ehe, als Grossmutter von acht Enkeln, darf ich mit gutem Gewissen sagen, dass mein Prinzip kein schlechtes war. Wenn mein Mann und ich noch einmal von vorn anfangen könnten, würden wir es nicht viel anders machen.

Wir verheirateten uns im Jahre 1895. Ich weiss noch genau, wie ich mir damals vornahm, mit einer bestimmten Summe monat-

lich auszukommen. Gewöhnlich ging es aber nicht, und ich sagte zu meinem Manne: «Gib mir noch 100 Franken, ich habe kein Geld mehr.» Ich gab es deshalb bald auf, mich an eine bestimmte Summe zu halten.

Bei unserer Verheiratung hatte mein Mann ein Monatsgehalt von Fr. 250. Er war Angestellter im Geschäft seines Onkels. Ich hatte Fr. 25,000 in die Aussteuer bekommen und dazu Möbel für drei Zimmer: Salon, Ess- und Schlafzimmer. Das waren unsere Verhältnisse am Anfang unseres finanziellen Lebenslaufes.

Kurz nach unserer Verheiratung starb der Onkel, und mein Mann erbt Fr. 45,000 von ihm, d. h. wir übernahmen sein Haus für Fr. 80,000. Zugleich wurde mein Mann Teilhaber im Geschäft des verstorbenen Onkels.

Schon im ersten Jahre verdiente mein Mann im Geschäft Fr. 25,000, im zweiten Jahre sogar Fr. 60,000. Später gingen die Einnahmen etwas zurück; sie betrugen im Durchschnitt etwa Fr. 35,000 jährlich. Es gab aber auch Jahre, da das Geschäft mit Defizit arbeitete. Unsere Ersparnisse legten wir alle ins Geschäft.

Mein Mann und ich machten nie grosse Ansprüche, unsere Lebenshaltung war von Anfang an einfach. Es war uns beiden immer am wohlsten, einfach und ruhig zu leben. Manchmal machten wir kleine Vergnügungsreisen, aber ohne Extravaganzen. Mein Mann nahm bald aktiv an der Politik teil und hatte auch immer viel für sein Geschäft zu tun. Da ich in Basel aufgewachsen bin, hatte ich auch nach meiner Verheiratung fast alle meine Freundinnen und Bekannten in der Stadt. Ich hatte auch zu meiner Unterhaltung meine Liebhabereien. Ich malte z. B. sehr gern auf Porzellan. Das Porzellanmalen hat mir manche schöne Stunde bereitet.

All die vielen Jahre hindurch lebten wir immer auf gleichem Fusse. Wir leben und kleiden uns heute genau so einfach wie vor 15 und wie vor 30 Jahren. Deshalb mag es auf den ersten Blick merkwürdig erscheinen, dass unsere Jahresausgaben, die im ersten Jahre (ich hatte von Anfang an ein Dienstmädchen zu Fr. 25 Monatslohn) 3500

Franken waren, im Jahre 1918 auf Fr. 75,000 anwachsen. Man wird es aber verstehen, wenn ich beifüge, dass meine Kinder zu dieser Zeit 17—22jährig waren.

1896 hatten wir den ersten Sohn. Die Ausgaben stiegen in diesem Jahr auf 6500 Franken. Damals war zwar eine Geburt noch nicht so teuer wie heute, wo meine Tochter für die Geburt an Spital- und Doktorrechnung allein mehr als 600 Franken zu zahlen hat. In den vier darauffolgenden Jahren kamen meine drei jüngern Kinder, ein Sohn und zwei Töchter, auf die Welt. Im Jahre 1900 baute mein Mann ein grosses Miethaus an einer Lage, die heute eine der grössten Verkehrszentren Basels geworden ist, für 550,000 Franken. Wir bezogen in diesem Haus eine 7-Zimmerwohnung. Das vom Onkel geerbte Haus wurde mit einem Gewinn von Fr. 25,000 verkauft. Unser ganzes Vermögen lag immer noch im Geschäft.

Später bezogen wir eine Wohnung etwas ausserhalb Basels, damit die Kinder einen Garten hatten zum Spielen. Die jährlichen Ausgaben zwischen 1900—1908 waren durchschnittlich auf 8000—9000 Franken gestiegen.

Im Jahre 1908 z. B. brauchten wir alle zusammen für Kleider Fr. 1330, davon mein Mann Fr. 515, ich selber Fr. 250 und alle vier Kinder zusammen den Rest.

Solange meine Kinder klein waren, kleidete ich sie sehr einfach. Es machte mir auch Freude, ihnen vieles selber zu machen. Ich finde ganz entschieden, dass heute die kleinen Kinder viel zu schön angezogen werden. Herausgeputzte Kinder werden früh eitel und selbstgefällig, und selten stehen sie in der Schule gut mit andern Kindern.

Ich hatte nie besondere Freude am Kochen. Ich überliess das ganz dem Dienstmädchen und hielt nur darauf, dass immer einfach, wenn auch nahrhaft gegessen wurde.

Damals hatte ich noch mehr Erfolg mit dem Sparen als später, da die Kinder grösser waren, d. h. die Posten, wo ich sparen konnte, schrumpften immer mehr zusammen. Zuletzt konnte ich fast nur noch an meinen persönlichen Ausgaben sparen, z. B. am Tram oder an den Handschuhen.

1912 erbten wir von meiner Mutter 60,000 Franken, und ein Jahr später von meinen

Schwiegereltern, die kurz nacheinander starben, Fr. 260,000, ausserdem noch ein Stück Land, das der Schwiegervater 1896 für Fr. 100,000 gekauft hatte. Dieses Land verkauften wir genau 20 Jahre später für Fr. 200,000. Verdient wurde mit dem Land eigentlich nichts, nur die Zinsen für das Kapital wurden herausgeschlagen. 1913 kauften wir ein Sommerhaus auf dem Lande für Fr. 90,000, das wir mit den von den Schwiegereltern geerbten Möbeln möblierten. Sechs Jahre später, als unsere Kinder meistens im Ausland waren, verkauften wir das Haus mit Fr. 25,000 Gewinn. Wir verlebten manche herrliche Tage in unserm Sommerhaus, und wir verkauften es nur, weil wir uns zuletzt, als alle Kinder fort waren, dort zu einsam fühlten.

Im Jahre 1915 waren die Haushaltskosten ohne Mietzins auf Fr. 11,000.— gestiegen. Da wir neben der Wohnung im Landhaus noch die Wohnung in der Stadt hatten, mussten wir damals für den doppelten Hauszins, zusammen mit dem Unterhalt des Gartens, Fr. 10,000.— rechnen. Die Haushaltsausgaben wurden dann jedes Jahr grösser. Einmal, weil die Kinder grösser wurden und dann auch wegen der allgemeinen Teuerung.

Im Jahre 1918 erreichten die Totalausgaben Fr. 75,000.—. Davon waren Fr. 18,000.— die ordentlichen Haushaltsausgaben. Zwar lebten mein Mann und ich genau so, wie vorher; dagegen kosteten die Kinder sehr viel, besonders das Studium und die Kleider. Durchschnittlich wurden gewöhnlich 8—9000 Franken ausgegeben für jedes. Jetzt war nicht mehr der Moment, an den Kleidern zu sparen. Wir wollten unsere Kinder zu einem gesunden sozialen Selbstbewusstsein erziehen, alle Kreise sollten ihnen offen stehen, damit sie sich ihre Freunde und Bekannten aus allen Schichten wählen konnten. Gute Kleidung und genug Geld verschafft einem jungen Menschen überall offene Türen. Wir liessen alle unsere Kinder 1, 2, 3 Jahre ins Ausland gehen. Die jüngste Tochter machte mit 18 Jahren einen Aufenthalt von 2 Jahren in Amerika. Sie allein brauchte damals pro Jahr Fr. 12,000.—. Für Kleider gaben wir zu jener Zeit total über Fr. 10,000.— aus. Aus dem Haushaltsbuch 1918 greife ich einige Posten heraus:

Smoking für Max . . . Fr. 420.—  
 Gelbe Schnürstiefel, Elsi . » 74.—  
 Regenmantel, Ernst . . » 147.—  
 Graues Sommerkleid, Ernst » 285.—

Da hiess es nur immer zahlen und zahlen, eine Unmenge Rechnungen flogen mir ins Haus. Ich muss sagen, dass ich manches Mal keinen gelinden Schrecken bekam, wenn mein Aeltester für seinen Anzug einen Stoff à Fr. 59.— per Meter ausgewählt hatte, oder der jüngere Juchtenreitstiefel für Fr. 160.— kaufte.

Heute sind alle unsere Kinder verheiratet und strecken sich wieder nach der Decke. Verschwender ist keines geworden. Als unsere Jüngste vor 6 Jahren volljährig wurde, schenkten wir jedem Kind Fr. 100,000.—, einmal, damit alle selbständig wurden und sich ihr Leben selber einrichten konnten und dann wegen den Steuern. Manchmal frage ich mich, ob wir unsern Kindern nicht schon während dem Studium eine bestimmte Summe jährlich hätten aussetzen sollen, damit sie besser über das Geld verfügen gelernt hätten.

Unser Vermögen hat sich durch unsere Schenkung um 400,000 Franken verringert. Dafür verdienten wir mit dem Verkauf des Miethauses, das 1900 gebaut worden war, etwa Fr. 200,000.—.

Gegenwärtig beträgt unser Vermögen etwas mehr als eine Million, hauptsächlich angelegt in goldgeränderten Schweizer Papieren. Unser Einkommen ist ungefähr Fr. 50,000.—. Wir haben uns für unsere alten Tage ausserhalb Basels eine einfache Villa gekauft, damit jederzeit unsere Kinder und unsere Enkel zu uns kommen können. Wir brauchen jetzt für die Haushaltung jährlich Fr. 20,000.—, davon für die Miete allein ungefähr Fr. 10,000.—.

Von den Fr. 50,000.— Einkommen mussten wir letztes Jahr über Fr. 20,000.— an Steuern abgeben, also beinahe die Hälfte. Die Steuern sind übermässig hoch.

Hätten wir damals unsern Kindern keine Schenkung vermacht, so besäßen wir heute 1½ Millionen. Dieses Vermögen ist das Ergebnis eines Lebens. Teilweise haben wir es geerbt, teilweise erspart und teilweise nebenbei verdient. Nicht zum kleinsten Teil ist es, wie man gesehen hat, durch vorteilhafte Kapitalanlage (in Häusern und Land) entstanden. Die Hauptsache ist, dass man

lange genug warten kann; denn z. B. der grosse Gewinn mit dem Geschäftshaus wurde erst nach 30jährigem Warten erzielt.

Freunde von uns, die in ähnlichen Vermögensverhältnissen leben, spielen schon seit Jahren in der Basler Gesellschaft eine ziemlich Rolle. Darnach haben wir nie getrachtet. Wir machten nie grosse Reisen, besitzen kein Auto und erst heute eine eigene grössere Villa.

Wenn wir unsere finanzielle Lebensgeschichte überblicken, finden wir die alte Wahrheit deutlich bestätigt: Geld kann man nicht über Nacht verdienen, sondern nur in langen Jahren durch sorgfältiges Planen und Ueberlegen.

---

#### *Sehr geehrte Frau Guggenbühl!*

*Seit einiger Zeit lese ich mit viel Interesse und Vergnügen den «Schweizer-Spiegel» und will nun auch einmal Ihrer Aufforderung nachkommen und versuchen, meine Ansichten und Erfahrungen über die Einteilung meines Haushaltungsgeldes schriftlich niederzulegen.*

*Wir sind Russland-Schweizer, flüchteten 1918 aus Petersburg, wo mein Mann sein eigenes grosses Handelsunternehmen leitete. Er selbst verliess die Schweiz schon mit 19 Jahren und war bis zu seiner Etablierung in Petersburg in Amerika, Paris und Berlin in grossen Firmen auf verantwortlichen Posten. — Unglücklicherweise hatten wir unser ganzes Vermögen in Russland angelegt, von wo es während des Krieges unmöglich war, es herauszubringen, da unsere diplomatische Vertretung versagte. In die Schweiz zurückgekehrt, musste mein Mann froh sein, den Posten eines Beamten zu erhalten, der uns wenigstens vor äusserster Not schützt. — Die Verwandten richteten uns aus entbehrlichen oder auf dem Estrich aufgestapelten Möbeln eine kleine Wohnung ein, wofür wir ihnen sehr dankbar sind, denn von dem kleinen Einkommen wäre es nicht möglich gewesen, auch nur das Nötigste anzuschaffen, ohne in Schulden zu geraten. — Unser Haushalt in Petersburg war in ziemlich grossem Stil eingerichtet. Ich leitete ihn zwar selbst, verfügte aber über sehr gut geschulte Dienerschaft; nun war natürlich der Anfang meiner Tätigkeit — als «Mädchen für Alles»*

sehr schwer; denn ich hatte auch in meinem Elternhause nie mit Hand anlegen müssen. — Rückblickend auf die letzten 8 Jahre sehe ich nun erst, welch beschwerlichen Weg der Selbsterziehung ich zurückgelegt habe. Manchmal wollte ich wohl beinahe verzagen, wenn Kräfte und Können mit den Erfordernissen des täglichen Lebens nicht Schritt hielten. Aber dann schämte ich mich doch wieder, meinem Mann, der selbst schwer genug an sich zu arbeiten hatte, um sich in den Wirkungskreis und die Stellung (in- und ausserdienstlich) eines untergeordneten Beamten zu finden meine Mutlosigkeit zu zeigen. Also biss ich die Zähne zusammen und wirtschaftete drauflos, jeden Fehlschlag als Lehre nehmend. — Ein ungeahntes, in mir schlummerndes Spargenie konnte sich durch die gegebenen Verhältnisse prächtig entwickeln, so dass mein Mann, dem sich die Beschränktheit eines Fränkli's noch nicht ganz erschlossen hat, mich zum Finanzminister unseres Haushaltes ernannte und mir, um Divergenzen zwischen Einkommen und Ausgaben zu verhüten, in allen Geldangelegenheiten freie Hand lässt:

Ich muss vorausschicken, dass wir in Bern wohnen, welche Stadt in bezug auf Steuern und Wohnungsmieten so ziemlich an erster Stelle steht.

Mein Mann ist Beamter mittlerer Gehaltsstufe. Wir haben einen 17jährigen Sohn, der das Gymnasium besucht, sind also drei Personen. Mein Mann gibt mir monatlich Fr. 550.—, wovon ich ausser Steuern und seinen persönlichen Bedürfnissen — Stumpfen, Tabak, Trambillet — alles bestreiten muss. — Ich habe mir nun zwei Sparbücher auf einer Bank angelegt. In eines kommen die monatlichen Raten für alle Auslagen, die nicht jeden Monat bezahlt werden, wie: Miete, Zeitung, Beheizung, Schulgeld und Telephonegebühren. — In das andere Buch kommt der Rest, von dem dann die täglichen Ausgaben bestritten werden. —

Wir haben eine Parterre-Wohnung von drei schönen Zimmern mit Wohndiele (die uns das Esszimmer ersetzt), Badezimmer, Mansarde, Küche und Garten. Sie kostet jährlich Fr. 1940.—. Bis 1. Jan. 1926 zahlten wir Fr. 2020.—. — Die Mansarde vermiete ich für Fr. 25.—; allerdings kann es auch passieren, dass sie eine Zeitlang leer steht, welchen Verlust ich dann, trotz der



Der Pfändungsbeamte:

Das Nötigste, Tisch,

Bett und den

**Staubsauger Lux**

lassen wir Ihnen.

**ELECTRO LUX A.-G., ZÜRICH**

Paradeplatz 4

Telephon Selnau 15.30

Vertreter in allen grösseren Städten der Schweiz.



REKLAME FÜR REKLAME

## Haben Sie auch schon eine Muskatnuss aus Holz gekauft?

EIN Hausierer klopfte an Grossmutter's Haustüre. „Prachtvolle Muskatnüsse, spottbillig“, und er zeigte seine Ware: Grosse prachtvolle Muskatnüsse zu einem lächerlichen Preis. Grossmutter liebte den Geschmack der Muskatnüsse, und hier bot sich eine aussergewöhnliche Gelegenheit, auf Vorrat einzukaufen. Grossmutter kaufte für ein ganzes Jahr Muskatnüsse.

AM Abend gab's Reispudding. Grossmutter nahm den goldenbraunen Pudding vom Kachelofen und ging daran, die letzte Hand anzulegen: Muskatnuss darüber zu streuen. Sie rieb; es war merkwürdig hart. Sie rieb aufs neue und holte ihre Brille. Holzstaub! Die Muskatnüsse waren aus Holz!

WIE weit zurück liegen solche Verkaufsmethoden in unsern Tagen der inserierten Markenartikel! Der Händler von heute bekräftigt mit seinem Namen seine Aussagen und was er verkauft. Er weiss, wenn Sie zu ihm kommen, um zu kaufen, werden Sie verlangen, dass die Ware so ist, wie er angibt. Er weiss: Wenn er Sie einmal übers Ohr haut, sind Sie als Kunde für immer verloren. Hölzerne Muskatnüsse könnten nie inseriert werden.

\* \* \*

INSERIERTE WAREN MÜSSEN  
REELLE WAREN SEIN

geringen Summe, doch recht schmerzlich empfinde. — Für Beheizung brauche ich ungefähr 185 Franken jährlich. Ich lege also auf Sparbuch Nr. 1 jeden Monat Fr. 162.— für Miete, Fr. 15.— für Beheizung, Fr. 10.— Schulgeld und Fr. 10.— Telephonegebühr. So habe ich schon das Geld für alle diese Auslagen fertig liegen und brauche mich nicht zu sorgen, wenn die Miete bezahlt werden soll oder Kohlen nötig sind. Nun muss ich natürlich jeden Centime genau berechnen, um mit dem Rest des Geldes alle für eine Familie nötigen Ausgaben zu bestreiten.

Für den Haushalt brauche ich im Durchschnitt Fr. 170—180. Ich rechne jeden Abend meine Ausgaben für die Küche zusammen — für 2 Personen sollen Fr. 5.— reichen — und, wenn ich zuviel verbraucht habe, muss es wieder eingespart werden, was manchmal nicht in einem Tage möglich ist; denn man soll, wenn auch einfach, so doch gut und genügend ernährt sein. Natürlich darf es Delikatessen da nur selten geben; man kauft eben junges Gemüse, Früchte usw. nicht gerade dann, wenn sie am teuersten sind. Auch am Gas kann man viel sparen, wenn man eine Kochkiste benützt und das Menu wenigstens für 2 Tage fertig im Kopfe hat. Ich koche zum Beispiel Kartoffeln, Makkaroni, Reis usw., auch Suppen, gleich für 2 Mahlzeiten. Man hat dann das eine Mal zu Mittag und am nächsten Tage (im Winter auch am übernächsten) zum Abendbrot. Man kann die Zubereitung etwas verschieden machen, so dass einem dasselbe Gericht nicht überdrüssig wird. Auf diese Weise brauche ich für Gas (inkl. Bäder und kl. Wäsche) Fr. 8—10 monatlich. Natürlich ist das Kochen umständlicher und mit mehr Arbeit verbunden, je mehr man sparen muss. Fehlendes Geld muss immer durch Arbeit ersetzt werden. — Es wäre viel bequemer, täglich Fleisch zu kochen und abends kalten Aufschnitt mit Butterbrot zu servieren! — Aber ich schreibe es unserer einfachen und doch ausgiebigen Kost zu, dass wir sozusagen nie krank sind und so die Doktorrechnung sparen.

Dafür gehen wir regelmässig 2—3 mal im Jahre zum Zahnarzt, um die Zähne vom Zahnstein reinigen zu lassen, und da kann auch jeder beginnende Schaden sofort repariert werden. Aber diese Ausgabe lohnt

sich; denn mein Mann und ich haben immer noch unser eigenes lückenloses und kräftiges Gebiss und hoffen, es auf diese Weise noch recht lange zu behalten, und unser Sohn gewöhnt sich so an eine regelmässige Pflege seiner Zähne, was meiner Ansicht nach in der Schweiz namentlich bei der Jugend noch sehr vernachlässigt wird. —

Die *Bekleidung* ist ein verhältnismässig grosser Posten, da wir alle darauf halten, gut und gepflegt gekleidet zu sein. Ich mache meine Kleider selbst und muss gestehen, dass mein Toilettenbudget sehr klein ist, da ich glücklicherweise sehr viel Talent zum Umändern habe und selten etwas Neues kaufe. Mein Sohn bekommt die ältern Anzüge des Vaters; ich vertrenne sie, wasche den Stoff, wenn nötig, und bis jetzt bekam ihn dann eine Knabenschneiderin zum Wenden und Umändern. Nun er aber erwachsen ist, muss das Wenden, des bessern Schnittes wegen, von einem Schneider besorgt werden, was natürlich wieder teurer ist. Für jeden Anzug, den er seinem Sohn abtritt, kauft mein Mann sich einen neuen, was natürlich in mein Sparbuch ein empfindliches Loch reisst. —

Die *grosse Wäsche* gebe ich aus dem Hause als Kilowäsche und bekomme sie gemangt und zusammengelegt wieder, so dass ich nur die Leibwäsche zu plätten brauche. Die kleinen Sachen, Taschentücher, Strümpfe usw. wasche ich selbst. Ich brauche so für Wäsche im Jahre Fr. 200.—, bei möglichst geringer Mühe. —

Eine ziemlich grosse Ausgabe ist der *Musikunterricht*. Aber da der Junge Talent hat und wir alle musikalisch sind, so wird dies Geld auch einmal Zinsen tragen, indem mein Sohn sich angewöhnt, seine Abende zu Hause zu verbringen, um mit uns oder seinen Freunden zu musizieren. Vielleicht auch wird ihm die Musik im spätern Leben über manche schwere Stunde hinweghelfen. — Wir sind der Meinung, dass man bei der *Erziehung und Ausbildung der Jugend* nicht zu viel sparen sollte, da dies doch für unbemittelte Leute das einzige Kapital ist, welches sie ihren Kindern auf den Lebensweg mitgeben können, und ist vielleicht besser und dauerhafter, als Geld. — Natürlich bleibt bei allen diesen Ausgaben bei kleinem Einkommen fast nichts mehr für *Vergnügen, Theater usw.*



Sie erreichen die beliebte  
Schlanke Linie durch eine  
intensive Körperpflege

wozu wir empfehlen:

„CORRIGENTA“ Ganzgummi-Fessel-  
stücke u. Fesselbinde Ganzgummistrümpfe,  
Massagerollen zu einer wirk-  
samen Knetmassage,

„Vampire“ Fr. 25.—, „Punktroller“ Fr. 16.—,

„Lipophag“ Fr. 14.— und Fr. 20.—

„Rapid-Glocke“ zur Saugmassage Fr. 15.—

Elektrische Vibrationsmassage-  
Apparate

zur anregenden Massage des ganzen  
Körpers

Hochfrequenz - Violettstrahlen -  
Apparate

Elektrizität- und Lichthanwendung zur  
Gesund-, Schlank- und Schönerhaltung  
des Körpers.

Sehr wichtig!

Kleine Personenwagen

zur täglichen Kontrolle des Körperge-  
wichtes.

Verlangen Sie die reichillustrierten Prospekte C

Sanitätsgeschäft Hausmann

Zürich St. Gallen

Basel Davos Lausanne



III  
TRINKEN SIE



nur noch koffeinfreien Kaffee

„RIVAL“

Schweizer Erfindung • Schweizer Fabrikat



### Jedermann

kann sich durch Gewinnung neuer Abonnenten für den Schweizer-Spiegel einen schönen Nebenverdienst verschaffen. Studenten, Beamte, Hausfrauen, Kaufleute sind für uns tätig und verdienen monatlich auf diese Weise Fr. 100.— bis 200.— extra. Keine Erfahrung ist nötig, keine Hinterlage wird verlangt. Senden Sie uns eine Postkarte und wir geben Ihnen unverbindlich die nötige Anleitung.

GUGGENBÜHL & HUBER VERLAG,  
Storchengasse 16, Zürich 1

Darauf zu verzichten wird ja nicht immer ganz leicht, aber man braucht darum noch nicht unglücklich oder sauerböflich zu werden.

Und noch eins: Ich habe es mir zum Prinzip gemacht, nichts *auf Kredit* zu nehmen. Wer über beschränkte Mittel verfügt, darf keine Schulden machen, wenn er nicht immer tiefer hineingeraten will. — Wenn ich mir etwas anschaffen möchte und das Geld nicht habe, so warte ich lieber und

## Wie teile ich

*Entgegnung*

*Sehr geehrte Frau Guggenbühl!*

**H**eute, wo so viel über Zeiteinteilung und modernen Haushalt geredet wird, möchte ich auch einmal mein Scherflein dazu beitragen. « Werfet nicht alles in denselben Tiegel! »

Frau Helen Guggenbühl schreibt: « Kein Mensch, auch nicht die Hausfrau, arbeitet ungestraft 15 Stunden hintereinander. Eine Frau, die restlos in der Haushaltung aufgeht, ist wohl eine gute Hausfrau, aber ganz sicher ist sie eine schlechte Frau. »

Aber wie nun, wenn es nicht in der Macht der Frau liegt, sich ihre Zeit einzuteilen? Nehmen wir z. B. eine Bauernfrau. Ihr werdet zwar sagen: Diese Frauen lesen doch diese Zeitschrift nicht, denn sie sind meistens ungebildet. Aber es gibt eben auch bei uns Frauen, die sich bilden möchten, die sich lebhaft um die Tagesfragen interessieren.

Ich möchte durch ein Beispiel die Frage der Zeiteinteilung von einer andern Seite beleuchten. Vielleicht wird da und dort eine mit ihrem Geschick zufriedener, wäscht lieber das Geschirr und fürchtet sich weniger vor Arbeit, die die Hände beschmutzt.

Von einer Frau möchte ich schreiben, wie wenn ich es selber wäre, es geht mir leichter, und sagen will ich, dass zu Hunderten und Tausenden solche Frauen unter uns leben, die solches und ähnliches Geschick zu tragen haben, und dieses Los ist wohl noch keins der härtesten; denn die Gatten