Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 2 (1926-1927)
Heft: 5

Artikel: Ausruhen ist auch eine Kunst
Autor: Guggenbühl, Helen
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1064729

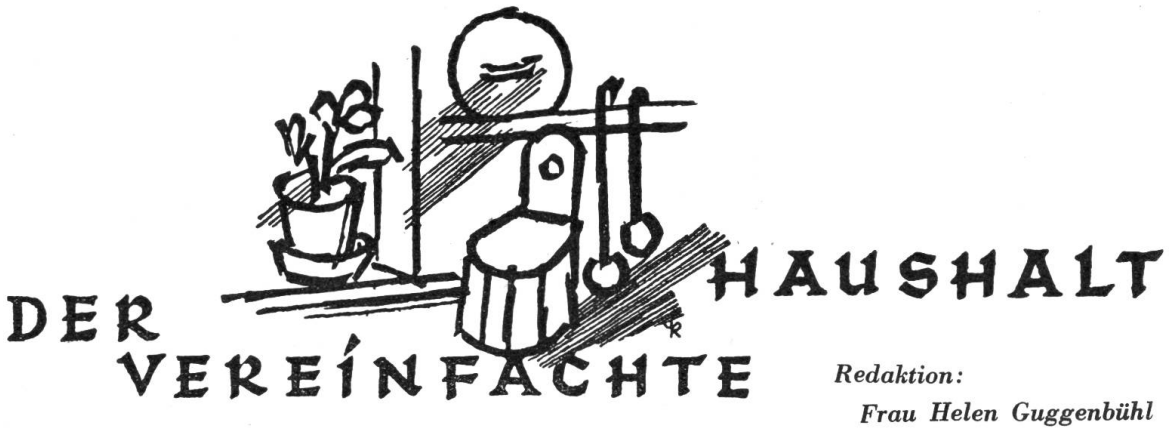
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 14.01.2026

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



Redaktion:
Frau Helen Guggenbühl

AUSRUHEN IST AUCH EINE KUNST

Von Helen Guggenbühl

In unserm Wohnzimmer haben wir ein bequemes Sofa und einen Fauteuil. Dennoch setzte sich Frau B., meine Nachbarin, die mich letzte Woche besuchte, auf einen gewöhnlichen Stuhl. Ob sie sich nicht lieber aufs Sofa setzen wolle? Wirklich liess sie sich auf mein wiederholtes Drängen darauf nieder, aber mit steifem Rücken sorgfältig nur auf die äusserste Kante. Offenbar wollte sie um jeden Preis unbequem sein.

Glaubte wohl Frau B., bequem zu sitzen sei eine Sünde? Sie wäre nicht die Einzige; denn sehr viele Frauen haben eine starke Abneigung gegen weiche, bequeme Stühle. Die gleichen Frauen sind aber auch den ganzen Tag müde, und wenn man sie frägt weshalb, so sagen sie, sie hätten nie Zeit, sich auszuruhen.

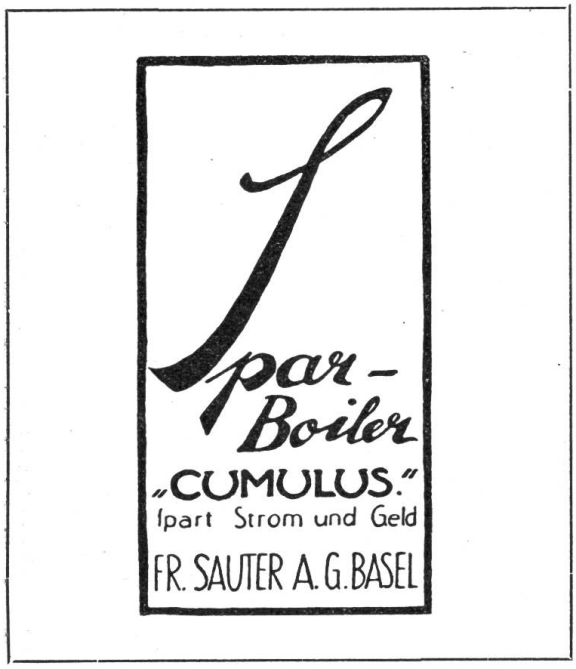
Ich habe einmal gelesen, dass der Grund, weshalb die Männer oft mehr leisten als die Frauen, darin liegt, dass sie, im Gegensatz zu den Frauen, es verstehen, sich richtig auszuruhen. Passen Sie einmal auf, und Sie werden selber sehen, dass sich jeder Mann nach Möglichkeit im bequemsten « Ohrenmüggler » niederlässt. Natürlich aus Egoismus, werfen Sie ein. Es ist aber ein gesunder Egoismus, der auch uns Frauen sehr wohl anstehen würde.

Nach einem Nachmittagsplauderstündchen, die Glieder bequem gestreckt im weichen Polster, stehen wir um 6 Uhr abends frisch und elastisch am Kochherd. Die Glieder schmerzen uns nicht wie der armen Frau B., denn trotz unserer angeregten Unterhaltung war es für sie keine Erholung, eine Stunde lang auf der Kante um das Gleichgewicht zu balancieren. —

Die Kunst der höchsten Leistung liegt in der Kunst der richtigen Ausspannung. Das gilt für jede Tätigkeit, also auch für unsere Arbeit in der Haushaltung. Wir Schweizerfrauen verstehen aber die Kunst, uns richtig auszuruhen, sehr schlecht. Wir müssen wohl daraus schliessen, dass wir doch nicht so gute Hausfrauen sind, wie wir gelegentlich meinen.

Es liegt uns sehr daran, für unser Geld ein vernünftiges Budget zu halten. Das ABC dieses Budget heisst: mehr einnehmen als ausgeben. Leider gehen wir nicht ebenso haushälterisch um mit unserer Arbeitskraft. Wir denken nicht daran, dass wir uns neben unserer Arbeit viel und gut ausruhen müssen, um das Maximum an geistiger und körperlicher Kraft aufbringen zu können.

Es gibt so viele müde und nervöse Frauen, nicht etwa weil sie zu viel arbeiten, sondern weil sie zu wenig ausruhen. Unsere Haushaltungssorgen begleiten uns überall hin. Nie gönnen wir uns eine richtige Ausspannung. Wir sind tagaus tagein vom selben bösen Geist getrieben, der viele Geschäftsmänner sogar am Sonntagvormittag aufs Geschäft hetzt, um die Post nachzusehen.



Bei GALLENSTEINEN
„CHOLESANOL" (keine Ölkur) und ohne schädl. Nebenerscheinungen Ärztlich empfohlen. Dr. med. W. in M.: Bei 20jähr. Leiden mit ausgezeichn. Erfolg angewendet. Hofrat Sch. in D.: Wirkte wie eine Erlösung. Oberpostinsp. D. in N.: In letzter Stunde vor der Operation behütet. Broschüre.
MECO G. m. b. H., **München 15,** Enhuberstr. 4

Patria
Schweiz. Lebensversicherungs-Gesellschaft
auf Gegenseitigkeit
vorm. Schweizerische Sterbe- u. Alterskasse
Centralverwaltung **Basel** Rittergasse 35

Wir sehen es doch auch nicht gern, wenn unser Mann keinen Sonntag ohne Geschäftssorgen sein kann. Aus dem gleichen Grunde sieht es Ihr Gatte ungern, wenn Sie keine Stunde ohne Haushaltungssorgen sein können. Wenn Sie Ihr kleines Kind den ganzen Tag um sich haben, macht es Sie oft nervös. « Du ewiges Fägnäscht, » schelten Sie es, « kannst du den lieben langen Tag keinen Augenblick ruhig sein ? »

Liebe Mutter, wie manche Augenblicke während des Tages können Sie ruhig sein ? Sind Sie vielleicht nicht, wenn Sie sich recht besinnen, ein noch viel grösseres « Fägnäscht » als Ihr Kind ?

Als ich kürzlich im Tessin war, sah ich jeden Morgen eine Frau am Haus vorbeigehen. Sie hatte einen riesigen Kratten auf dem Rücken. Das war noch nicht alles. Trotzdem der Weg stark bergauf geht, strickte sie während des Gehens. Ich habe diese Frau sehr bewundert, denn die Frau ist arm und muss viele Kinder selber ernähren.

Dennoch muss ich sagen, dass diese Methode für wenige Frauen nachahmenswert ist. Denn in gewöhnliche bürgerliche Verhältnisse umgesetzt heisst das, dass die Frau keine Minute ihre Hände ruhen lassen kann. Sie liest am Abend in der Zeitung. Kaum hat sie die ersten Zeilen des Feuilletons überflogen, kommt es ihr in den Sinn, dass sie dem Milchmann mehr Milch notieren muss. Beim Niedersetzen fällt ihr das offene Küchenfenster ein, und sofort schiesst sie wieder auf. Da ihre Gedanken immer wieder zur Haushaltung zurückkehren, horcht sie nur zerstreut zu, wenn der Mann etwas erzählt, und lässt ihn kaum einen Satz aussprechen ohne ihn zu unterbrechen. Das ist für den Mann, der müde vom Geschäft kommt, keine Aufmunterung.

Wenn eine Hausfrau einmal gar zu müde ist, legt sie sich nach dem Essen ein wenig hin. Natürlich läutet es, und angestrengt horcht die Frau nach der Türe, ob das Dienstmädchen wohl recht Bescheid gibt. Kaum sind die Augen geschlossen, klingelt das Telephon, langatmig und unwiderstehlich. Liegt die Frau glücklich wieder da, so überlegt sie, ob sie es wohl wagen dürfe, das Telephon ein anderes Mal abzuhängen, solange sie liege. Dann ist die halbe Stunde Ruhepause herum. Sie war

nicht viel anderes als die gewöhnliche Arbeitszeit. Ruhe war es sicher keine, die Frau ist so müde wie vorher.

Wir Hausfrauen müssen uns jeden Tag unsere Ruhepause gönnen. Wenn uns das ein Vergnügen ist, so ist es deswegen noch keine Sünde, es ist im Gegenteil unsere Pflicht. Um so besser, wenn es uns eine angenehme Pflicht ist. Wenn wir uns ausruhen, wollen wir es uns restlos bequem machen, nur dann ruhen wir richtig aus. Also: wir sitzen nicht etwa auf einen Fauteuil, sondern legen uns auf die Chaiselongue oder aufs Bett. Wenn wir müde Füsse haben, ziehen wir unsere bequemen Pantöffelchen an, auch wenn es nur für eine Viertelstunde sein kann. Wie wir die Ruhepause am besten verbringen, hängt davon ab, was wir am liebsten tun: schlafen, lesen oder ruhig daliegen.

Das Leben besteht aus der Gegenwart. Daran denken wir viel zu wenig, sonst hiesse es nicht so oft, es lohne sich nicht, ich habe ja nur 10 Minuten Zeit. Ueberhaupt kämen wir zu mancher Ruhepause, die wir aus blosser Gedankenlosigkeit verpassen.

Zum Beispiel kann uns das Gemüseherrichten am Vormittag eine Erholung sein. Allerdings nicht, wenn wir uns auf ein schmales Küchenhöckli setzen ohne Lehne, auf dem wir schon vom Sitzen allein müde werden. Wir können sehr wohl auch in der Küche einen bequemen Stuhl haben, mit einer Lehne, den wir für längeres Sitzen brauchen. Es ist kein unerlaubter Luxus, auch auf dem Küchenstuhl, wenn es uns Freude macht, ein Kissen zu placieren.

Einmal fand ich mein Dienstmädchen stehend in der Küche beim Kartoffelschälen. Auf meine Frage, ob sie sich nicht lieber setzen wolle dazu, meinte sie mit heimlichem Stolz: «Das hätte meine Mutter nie geduldet, dass wir Mädchen in der Küche zum Arbeiten absitzen.» Ich selber würde allerdings meinem Töchterchen, wenn es einmal so weit ist, in der Küche arbeiten zu können, dringend anraten, sich wenn immer möglich zu setzen. Warum soll es mir nachher immer über müde Füsse klagen, wie jenes Dienstmädchen?

Mein Mann hat die Gewohnheit, beim Sitzen die Beine hochzuhalten. Wenn es nicht gerade auf dem Sofa ist, so geht es doch mit einem Stuhl oder andern Möbeln, die nicht jedermann passend scheinen könnten für

Birkenblut

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

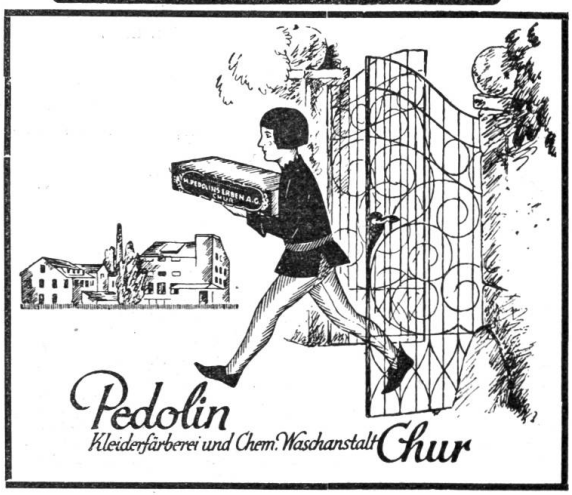
Birkenblutcreme

gegen trockenen Haarboden, Fr.3.— und 5.— per Dose. **Birkenshampon** der Beste 30 Cts. Feine **Arnikaseife** Fr. 1.20 per Stück. Erhältlich in vielen Apotheken, Drogerien, Coiffeurgeschäften oder durch

Alpenkräuterzentrale am St. Gotthard, Faido

Keine Lust zum Essen?

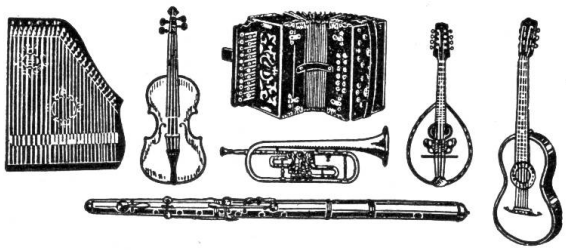
Würzen Sie fade Suppen, Saucen und Gemüse mit Maggi's Würze!



Schweizerischer Lebens-Versicherungs-Verein

Gegründet 1876 **Basel** auf Gegenseitigkeit

Die vorteilhaftesten Lebensversicherungen



Bevor Sie sich ein Musikinstrument anschaffen verlangen Sie gratis unsern reichhaltigen Katalog
über
Violinen, Celli, C-Bässe, Mandolinen, Lauten, Gitarren Konzert-, Gitarr- und Akkord-Zithern, Piccolos, Flöten, Klarinetten, Oboes, Handorgeln, Mundharmonikas, Trommeln, Jazzband, alle Zubehör-Teile und Saiten, Grammophone, Platten-Musikalien, Schulen usw.
(Garantiert beste Qualitätsinstrumente)
Reparaturen sämtlicher Instrumente

Musikhaus Zirlewagen & Co.
(vorm. Hüni & Co.)
Telephon 8.19 Hirschmattstr. 26
Luzern 18

38 **VIRGO** NACO OLTEN
Kaffeesurrogat-Moccamischung ½ Kg. 1.50

einen solchen Zweck. Mir gefiel das gar nicht, ich dachte auch im stillen, das Sofa leide darunter, und wirklich ist die Lehne bereits etwas eingedrückt. Doch sind die Möbel schliesslich dazu da, dass sie uns dienen, sonst hätte ein Sofa gar keinen Wert. Zuletzt probierte auch ich die Methode meines Mannes. Jetzt bin ich schon so weit, dass ich, wenn ich irgendwie Zeit habe, mich ganz ausstrecke. Man fühlt sich viel wohler dabei als beim gewöhnlichen Sitzen, die Blutzirkulation ist besser und die Füsse werden nicht kalt. Für jeden Mann sind das erprobte Selbstverständlichkeiten, aber nicht für die Frau. Und doch könnten gerade bei uns Frauen sehr viele Krampfadern vermieden werden, wenn wir nur so oft wie möglich Liegestühle oder eine Chaiselongue benützen würden.

Das beste Erfrischungsmittel, das ich kenne, ist das Bad. Das Bad wird aber leider meistens nur als Reinigungsmittel be-

PRAKTISCHE EINFÄLLE

Wenn ich verreise, lege ich mir immer die Kleiderbügel zurecht, um sie ja nicht zu vergessen. Das Endresultat ist aber jedesmal, nicht etwa dass ich sie vergesse, sondern dass ich keinen Platz mehr für sie im Handkoffer habe, folglich sie notgedrungen zu Hause lassen muss. Kleiderschränke findet man wohl in jedem Hotelzimmer, aber nur keine Kleiderbügel, und da weiss man oft nicht, wie man seine Garderobe unterbringen soll, ohne dass sie verdrückt wird; denn an den jetzigen Kleidern findet man keine Hänger mehr. Da helfe ich mir nun auf eine sehr einfache Art. Ich mache mir aus grossen Sicherheitsnadeln provisorische Hänger, indem ich je eine an den Achselnähten befestige, sie schliesse, und nun kann ich die Kleider bequem im Schrank aufhängen. *E. G.*

Ich habe immer darauf geachtet, dass mein kleiner Knabe nichts zwischen den Mahlzeiten zu essen bekam. Aber wenn er von Bekannten Süssigkeiten bekommt, so darf ich ihm fast nicht verbieten, sie zu essen, ohne den Schenkenden zu beleidigen. Zuletzt fand ich einen guten Ausweg. Ich sage ihm jetzt jedesmal, er dürfe die Süssigkeit nach Hause nehmen und sie