

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

**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:** 15.01.2026

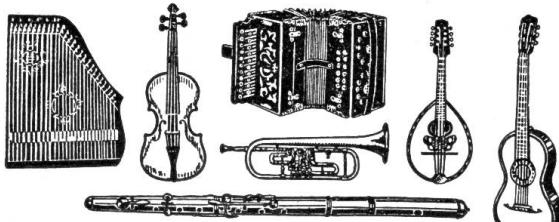
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Schweizerischer Lebens-Versicherungs-Verein

Gegründet 1876 Basel auf Gegen-  
seitigkeit

**Die vorteilhaftesten  
Lebensversicherungen**



Bevor Sie sich ein Musikinstrument anschaffen verlangen Sie gratis unsern reichhaltigen Katalog über

Violinen, Celli, C-Bässe, Mandolinen, Lauten, Gitarren Konzert-, Gitarre- 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** N A C O  
O L T E N

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 Selbstverständlichkeit, 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 B a d. 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

trachtet. Wenn ich nach einem anstrengenden Tag abends Besuch erwarte, nehme ich vor dem Nachessen eine recht warme Dusche und ziehe frische Wäsche an. Ich fühle mich jedesmal wie neugeboren. Da dies ein sehr wirksames, einfaches und dazu noch billiges Mittel ist, sollten wir es so oft als möglich anwenden. Auch ein Vollbad ist natürlich ausgezeichnet, aber es ist teurer und nimmt mehr Zeit in Anspruch.

Es ist oft nicht unverschuldet, wenn wir abends wegen unserer grossen Müdigkeit auf Gesellschaft oder Theater verzichten. Sehr bequem ist es allerdings, der Müdigkeit einfach nachzugeben, aber manchmal wäre es besser, sich zu einer Dusche aufzuraffen und mit dem Wasser gleichzeitig alle Müdigkeit von uns abzuschütteln. Denn damit werden wir fähig, auch nach strenger Tagesarbeit bis in den Abend hinein ein ganzer Mensch zu sein. --

---

### VON HAUSFRAUEN

---

irgendwo verstecken. Nach der Mahlzeit darf er sie dann suchen und sie essen. Das Verstecken und Wiederfinden macht ihm jedesmal grosse Freude. Als er älter wurde, reservierte ich ein spezielles Plätzchen im Büfett für alles Süsse, das er geschenkt bekam. Noch jetzt, nach einigen Jahren, hat mein Knabe durch dieses einfache Mittel die gute Gewohnheit beibehalten, nie etwas zwischen den Mahlzeiten zu essen.

*Frau M. H. in Basel.*

Den ganzen Sommer über habe ich mich über den Staub geärgert, den ich beim Schuhputzen schlucken musste und der trotz weitem zum Fenster Hinauslehnen teilweise in die Küche drang. Schliesslich fing ich an, den Staub mit einem Lappen abzunehmen, den ich vorher mit reinem Wasser angefeuchtet hatte. So wirbelte gar kein Staub mehr herum, und die Schuhe wurden zudem gründlicher gereinigt als mit der groben Bürste, die man gewöhnlich dazu benutzt. Mein Schuhmacher versicherte mir, dass das dem Leder gar nichts schade. Der Lappen lässt sich nachher leicht und schnell reinigen, so dass man nicht jedesmal einen neuen zu nehmen braucht.

*Frau E. Gsell, Grand Lancy, Genf.*



## The NEW Columbia GRAFONOLA

der beste Musikapparat für das gute  
Haus. Verlangen Sie meine  
Drucksachen

“*Rena*”

J. Kaufmann

Theaterstr. 12, ZÜRICH  
Hans Ruckstuhl & Co.  
Columbia-Haus  
Poststr. 6, ST. GALLEN

## TRYBOL

das würzig-aromatische, die Mund-  
und Rachenschleimhäutestärkende  
Kräuter-Mundwasser

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 hebe 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 Haus-  
frau bestens empfehlen.  
In Drogerien und Spezereigeschäften erhältlich.  
Generalvertrieb: ZÜRICH, Dreikönigstrasse 10