

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 2 (1926-1927)
Heft: 12

Artikel: Los vom Haushalt : zwei Wege
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1064774>

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>



DER VEREINFACHTE HAUSHALT

LOS VOM HAUSHALT

Zwei Wege

Es gibt verschiedene Methoden, die Last der Hausarbeit zu überwinden. Entweder trachten wir sie möglichst zu reduzieren, oder aber wir versuchen, der Arbeit einen tiefern Sinn zu geben. In beiden Fällen ist unsere geistige Einstellung das Wichtige.

I.

Ich bin eigentlich keine richtige Hausfrau, sondern nur Hausfrau im «Nebenamt». Ich übe nämlich einen Beruf aus, der mich täglich etwa acht Stunden in Anspruch nimmt, allerdings ohne dass ich an eine bestimmte Bureauezeit gebunden bin. Ich besitze keine Familie, das heisst, ich lebe mit meiner Mutter zusammen; sie besorgt nur das Kochen, andere Hausgeschäfte würden ihr zu beschwerlich sein.

Während des Krieges kehrten viele deutsche Dienstmädchen in ihre Heimat zurück, so auch das unsere. Bei dieser Gelegenheit und um zu sparen, probierte ich es ebenfalls ohne Mädchen. Die Besorgung unseres Einfamilienhauses von acht Zimmern nahm aber viel mehr Zeit in Anspruch, als ich gedacht hatte. Deshalb sann ich auf allerlei Erleichterungen.

Zuallererst machte ich eine richtige Zeit- und Arbeitseinteilung. Für viele Frauen ist nicht die fortwährende Hausarbeit eine schwere Last, sondern das Vielerlei, das die Führung der Wirtschaft mit sich bringt. Das habe ich auch erlebt und konnte feststellen, dass die derbste Arbeit, an der ich bleiben konnte, mich weniger ermüdete als der fortgesetzte Wechsel an sich ganz leicht scheinender Verrichtungen.

Ich begann in der Regel um halb sieben Uhr im Sommer und eine Stunde später in der kalten Jahreszeit. Zuerst bereitete ich das Frühstück, das ich für uns beide auf einem Tablett ins Schlafzimmer brachte, da meine Mutter nicht so früh aufzustehen pflegte. Nachher kam die Zentralheizung an die Reihe, die ich nur bei grosser Kälte Tag und Nacht brennen liess. Hier hantierte ich natürlich mit einem Kopftuch über den Haaren, einer dunklen Schürze und alten Lederhandschuhen. Dann brachte ich das Esszimmer in Ordnung und staubte Gänge und Treppenhaus ab.

Um Besen und andere Putzsachen nicht immer herumschleppen zu müssen, depointierte ich in jedem Stock eine komplette Garnitur (das heisst im Parterre und in der ersten Etage je eine Blochbürste, einen Flaumer, einen grossen und einen kleinen Besen und eine Schaufel, im Keller einen kleinen Besen und eine Schaufel).

Mein Schlafzimmer habe ich so vereinfacht, dass es mir fast keine Arbeit gibt. Es steht nur ein Kasten, ein Nachttischchen und ein einfaches Messingbett darin. Ich weiss, dass Betthimmel jetzt wieder Mode sind; aber meiner Ansicht nach führt das zu einer unnötigen Arbeitsvermehrung. Die Vorhänge meines Schlafzimmers sind aus Organdi, einem Stoff, der keine Flick-

arbeit verursacht. Selbstverständlich habe ich im Schlafzimmer auch keine Waschkommode. Ich wasche mich im Badzimmer, das ist unendlich viel einfacher und dazu tausendmal angenehmer. Ich war diesen Sommer in einem Berghotel in den Ferien. Natürlich gab es da kein fließendes Wasser. Ich konnte mich an das umständliche Waschen an einem Waschtisch gar nicht mehr gewöhnen, vor allem schien es mir auch unhygienisch und unerfreulich, weil man viel zu wenig Wasser hat, um sich richtig zu waschen.

Auch meinen Toilettetisch habe ich im Badzimmer, ich mache also meine ganze Toilette dort. Das hat verschiedene Vorteile: Das Badzimmer ist nämlich viel heller, und ausserdem gibt es weniger Arbeit, einen Steinboden aufzuwaschen, wenn ich etwas Puder verschütete, als den Teppich zu reinigen. Man sieht, mein Schlafzimmer ist also nichts anderes als ein Schlafzimmer, es macht keinen Anspruch, zugleich ein «Boudoir» zu sein. In einer grossen Familie, wo alle das gleiche Badzimmer benutzen, wäre das natürlich nicht möglich.

Meine eigentliche Morgentoilette erledige ich erst nach Beendigung der Hausarbeit, das heisst um 10 oder 11 Uhr. Am Morgen fahre ich mit dem Kamm rasch durch die Haare, wasche Gesicht und Hände und putze die Zähne. Nachher, wenn ich von der Arbeit erhitzt bin, nehme ich mein Bad, massiere mich, mache sorgfältig Toilette, pudere mich, und dann bin ich auch wirklich erfrischt; denn nach der Arbeit habe ich das Bad am nötigsten.

Ich versuchte auch, mir alle nicht durchaus nötigen Gänge zu ersparen. Bekanntlich nehmen ja die Kommissionen einen ziemlichen Teil des Tages in Anspruch, also mussten diese in erster Linie reduziert werden. Da sind vor allem die Lebensmitteleinkäufe, die wegen des vielen Wartens geraume Zeit ausfüllen. Ich lasse mir deshalb fast alles ins Haus kommen, da ich gleich die Erfahrung machte, dass fast alle Geschäfte, auch der Konsum, ins Haus liefern. Wenn ich aber schon Einkäufe zu machen habe, verlege ich sie immer in die Stunden, in welchen die Läden leer sind: Zwischen 8 und 10 Uhr und zwischen 2 und 3 Uhr. Wie alle berufstätigen Frauen, empfinde ich es als einen grossen Nachteil, dass die Lebensmittelgeschäfte über Mittag geschlossen sind.



warmes fliessendes Wasser

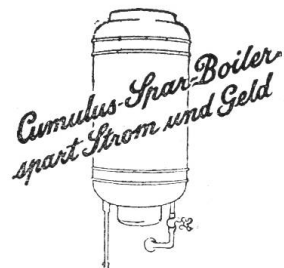
wohl zu schätzen. Sie fühlen sich damit besser gewaschen und in Ihrer Toilette vervollständigt. * * *

Wie viel nützlicher aber ist ein „CUMULUS“ Warmwasser-Boiler erst für die Hausfrau, sie, die jeden Augenblick warmes Wasser zur Hand haben muss — und wie froh sind Sie wieder darüber, wenn Sie abends — ohne Vorbereitungen — eine Dusche oder ein Bad nehmen können. * * *

Dabei ist diese Warmwasser-Zubereitung mit dem

CUMULUS *Boiler*

sehr vorteilhaft, da sie durch den billigen Nachtstrom geschieht. Cumulus ist der beliebteste Boiler, über 15,000 sind im In- u. Ausland im Betriebe. Der Cumulus-Boiler ist nach bewährten Grundsätzen und Erfahrungen konstruiert. * Verlangen Sie unsern Prospekt. Er wird Ihnen gerne kostenlos zugesandt und gibt Ihnen wissenswerten Aufschluss.



Fr. Sauter A.G. **B A S E L**

Auskunft erteilen die Elektrizitätswerke und HH. Installateure



Liebe Frau!

Viele Pfannen bekommen beim Kochen von Wasser und Gemüse einen hässlichen Beschlag. Mit Ei zubereitete Speisen verlieren darin oft die schöne Farbe. Mein Rat: Kauf für wenig Geld eine Zuger-Emailpfanne. Zum Kochen von Wasser, Milch, Eierspeisen und Gemüsen gibt's nichts Besseres! Aber achte auf den eingebrannten Krug.

Zuger Email

Machen Sie auch einen Versuch mit **NUSSA-Speisefett** zum Brotaufstrich, sehr fein ins Backwerk, in brauner Kartonpackung; und probieren Sie **NUSSILLA-Kochfett**, hochwertiges, sahnig-weiches, schneeweisses vegetabilis Fett, für alle Koch-, Brat- u. Backzwecke gleich vorzüglich. Auch Sie werden befriedigt sein von diesen Edelfetten! aus dem NUXO-WERK, J. Kläsi. Kempraten-Rapperswil. Erhältl. in den meisten Lebensmittelgesch.

Z Y P

Das bewährte Reinigungsmittel
beim Waschen und Putzen

Sehr sparsam im Gebrauch und absolut
unschädlich

Flasche Fr. 2.50 reicht für 1200 l Wasser

In Drogerien zu haben

Unsere Haustüre ist durch eine Vortüre geschützt, die ich auch im Sommer nicht abnehmen lasse. Bäcker und Metzger können hier ihre in Papier eingeschlagenen Sachen ablegen, ohne dass die Hauskatze sie inspiziert. Mir aber wird jedesmal ein Gang ins Parterre erspart.

Ich habe letzthin eine sehr interessante Abhandlung über Arbeitsrationalisierung gelesen. Man studierte verschiedene einfache Arbeitsvorgänge, zerlegte sie in einzelne Phasen, um die beste Art der Erledigung herauszufinden. Dabei zeigte es sich, dass die übliche Art und Weise, wie die Erdarbeiter schaufeln oder wie Maurer Ziegelsteine legen, durchaus nicht immer die beste war. Trotzdem diese Leute nichts anderes taten, kannten sie die rationellste Arbeitsweise noch nicht, und es gelang durch verbesserte Methoden, ein 20 bis 50 % grösseres Resultat zu erreichen.

Wieviel nötiger wäre eine solche Arbeitsrationalisierung erst in der Haushaltung! Die meiste Arbeit in der Haushaltung besorgen wir gedankenlos so, wie sie uns gezeigt wurde, ohne uns zu überlegen, ob man sie nicht auf einfachere Weise machen könnte. Ich versuchte deshalb bei jeder Arbeit die ganze Tätigkeit durchzudenken.

Ein Beispiel: Das Rutschen von Möbeln. Sie haben gewiss auch schon eine Frau beobachtet, welche mit Anstrengung aller Kräfte einen Sekretär oder einen schweren Kleiderschrank zu dislozieren suchte. Mit feuerrotem Gesicht sperrte sie sich dagegen, das Möbel aber wich nicht von der Stelle. Das Dienstmädchen half auch noch, alles umsonst. Wenn sie das gleiche Stück Möbel richtig angepackt hätten, hätten sie es wahrscheinlich ohne Schwierigkeit fortbewegen können. Ich beobachtete oft bei Kofferträgern, wie schwächliche Leute die schwersten Koffer scheinbar spielend trugen, während offenbar viel stärkere Männer unter der Last beinahe zusammenbrachen. Es kommt eben immer darauf an, wie man die Sache anpackt. Wenn man einen Fauteuil oben hält, ist er schwer, nimmt man ihn aber unten, so ist er leicht. Auch einen Kasten soll man immer unten schieben, oben ist er meistens leer und der Schwerpunkt liegt deshalb sehr tief, und gerade am Schwerpunkt muss man die Möbel stossen.

Ganz ähnlich ist es auch mit dem Bücken. Wie viele Frauen klagen über Rückenschmer-

zen von dem vielen Bücken! Ich habe mir angewöhnt, wenn ich irgend etwas auflesen muss, mich nicht zu bücken, sondern mich in die Knie zu lassen. Man macht sich überhaupt keinen Begriff, wie sehr die Gelenkigkeit der Hausfrau die Hausarbeit erleichtert: Nichts hat mir so geholfen, die Hausarbeit ohne grosse Ermüdung zu bewältigen, wie das Fleuretfechten. Turnen, wie überhaupt jeder Sport geben Gewandtheit und festen Stand für die Hausarbeit. Ich bin überzeugt, dass unsere Dienstmädchen viel mehr leisten könnten und viel weniger abgearbeitet würden, wenn sie regelmässig turnen würden.

Ein grosser Faktor bei der Vereinfachung eines Haushalts ist die Erziehung der Hausgenossen und die Selbsterziehung zum Achten. Es ist ebenso sehr eine Kunst, mit feinen Schuhen möglichst sauber über nasse Strassen zu gelangen, als einen Sportpreis zu holen.

Ich selber bin darauf bedacht, möglichst wenig Unordnung zu machen und alles sofort wieder in Ordnung zu bringen. So wasche ich das Geschirr jeweils sofort wieder ab, nachdem ich es gebraucht habe. Ich weiss, viele berufstätige Frauen lassen das Geschirr eines ganzen Tages zusammenkommen. Ich finde aber, dass dieses System nicht praktisch ist. Frisch gebrauchtes Geschirr reinigt sich viel leichter, denn z. B. Kartoffelüberreste trocknen an und gehen fast nicht mehr weg, wenn man sie einige Stunden stehen lässt, auch fettige Sachen können nicht mehr gut abgewaschen werden, die Messer werden schwarz usw.

Wie in jedem Betrieb, so spielt auch bei der Hausarbeit die Frage der Pausen eine Rolle. Nach Bewältigung der wichtigsten Arbeiten, dem Herstellen des Frühstücks, dem Anfeuern der Zentralheizung und dem Reinigen von Gang und Treppe machte ich immer eine kleine Pause, sei es, dass ich in den Garten ging oder im Winter das Morgenblatt schnell ansah. Eine oft sehr unwillkommene Unterbrechung bildete das wiederholte Läuten an der Glocke und das Telephon, das sehr oft zur Unterhaltung müssiger Leute in Bewegung gesetzt wird, gewiss viel öfter als auch zur Aufrechterhaltung freundschaftlicher Beziehungen nötig ist. Ich habe meine Bekannten deshalb gebeten, mir wenigstens nicht zu allen Tageszeiten, sondern entweder am frühen Morgen oder über Mittag oder abends anzuläuten.

Glace ohne Eis!

Jederzeit, zu Hause, wenn unerwartete Gäste kommen, beim Picknick, im Ferienhaus, wo immer, können Sie ohne Mühe in 30 Minuten eine erfrischende Glace zubereiten, ohne auf den Bezug von Eis aus Metzgereien, Wirtschaften angewiesen zu sein. Dies ermöglicht Ihnen der

„Rekord“-Eisapparat

mit den Bechern.

Preis: Modell 1 für $\frac{1}{2}$ l Glace Fr. 15.—

„ 2 für 8 dl „ Fr. 17.—

mit genauer Anleitung

Kältemischung für $\frac{1}{2}$ l Glace Fr. 1.20

„ „ 8 dl „ Fr. 1.50

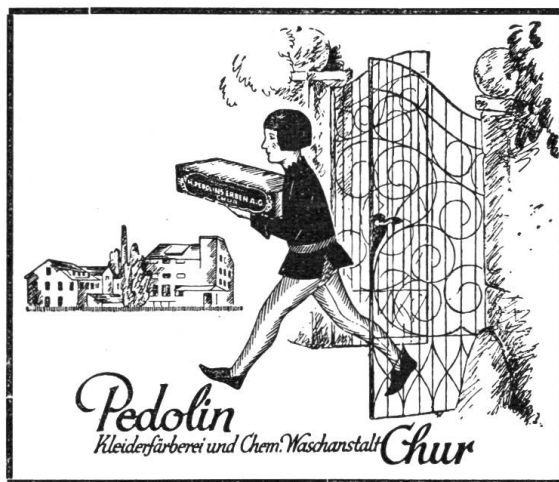
Kostenberechnung: Rechnet man 1 l Creme oder Fruchtmark Fr. 1.50, so kommt eine grosse Portion Glace im Rekord-Apparat auf 22—30 Cts. zu stehen also nur wenig teurer als mit Eis und Salz zubereitet, aber viel einfacher und

immer zur Hand!

In Haushaltsgeschäften, wo nicht, durch die Fabrikanten

F. Kradolfer & Co., Stäfa

Wir übernehmen volle Garantie!



**Empfehlenswerte Penslonen,
Pensionate und Kurse**



Ecole d'Etudes sociales pour femmes

subventionnée par la Confédération, **Genève**
Semestre d'hiver 24 Octobre 1927—17 Mars 1928

Culture féminine générale — Préparation aux carrières
d'activités sociales, de protection de l'enfance, direc-
tion d'établissements hospitaliers, bibliothécaires, li-
braires-secrétaires.

Cours ménagers au Foyer de l'Ecole — Programme
(50 cts.) et renseignements par le secrétariat, rue Chs.
Bonnet 6.

Kurheim Fischer
Ettingen (Jura)

Physikalisch-diätetische Kuranstalt in Ver-
bindung mit Verjüngungs-Strahlbädern
nach Dr. Lust. Erfolgreiche Behandlung
bei Gicht, Rheumatismus, Blutarmut, Ver-
dauungs-, Stoffwechsel- und Zuckerkrank-
heit, Adernverkalkung, sowie Fettleibig-
keit. Das ganze Jahr geöffnet.

Prospekte durch die Leitung.

Humboldtianum Bern

Handelsschule: Gründliche Ausbildung in
Theorie und Praxis.

Gymnasium: Vorbereitung auf **Maturität.**
Sekundarschule.

Kleines Familieninternat Dir. Dr. Wartenweiler.

„La Roseraie“ Haushaltsschule

sur **Coppet** (Genfersee), Direktion **Frau Dr.**
Rittmeyer. Herrliche Lage. Park. Gründliche
Erlernung aller Zweige des Haushalts. Sprachen.
Sport. Ferienaufenthalt. Referenzen. P 20218 L

Ecole nouvelle ménagère
Jongny sur Vevey

Da ich mich mit feuilletonistischen Arbeiten
beschäftige, muss ich einige Stunden an-
einander von der Aussenwelt unbehelligt
sein, um etwas fertig zu bringen.

Das Prinzip, stets Ordnung im Hause zu
haben, ist natürlich schwieriger durchzu-
führen, wenn eine Familie im Hause ist.
Aber auch da kann vieles erreicht werden
durch richtige Erziehung der Kinder: Je-
des Familienglied sollte seine Sachen so-
viel als möglich selbst in Ordnung bringen
oder aufräumen. Ich kenne viele Familien,
wo die jungen Mädchen nicht einmal ihr
Bett machen, bevor sie ins Geschäft gehen.

Man tut den Kindern einen schlechten
Dienst, wenn man sie bedient. Dann blei-
ben sie ihr Leben lang unpraktisch und
können sich nicht helfen, wenn sie einmal
von zu Hause fort sind. Wie viele Mütter
packen ihren Söhnen und Töchtern liebe-
voll die Koffer, wenn diese in die Ferien
gehen! Für diese jungen Leute bleibt dann
das Kofferpacken ihr Leben lang ein
Schrecken.

Zu meinem System gehört auch, alle de-
fekten Sachen jeweilen sofort instand zu
setzen, wenn sie defekt geworden sind und
nicht erst, wenn ich sie brauche. Auch die
Strümpfe flicke ich vor dem Waschen, weil
sonst die Löcher sich während des Wa-
schens erweitern.

Die Erwägung, dass jede Arbeit Zeit in
Anspruch nimmt, während die Oekonomie
der Zeit, die auch auf dem Achtgeben be-
ruht, den Menschen frei macht für die
Pflege geistiger Werte, das allein schon
sollte einen hierzu anspornen. Ich habe aus
diesen Erwägungen heraus viel erreicht
und bin viel weniger als der Durchschnitt
mit Schuhe- und Kleiderputzen oder Flik-
ken beschäftigt.

Da ich neben der Haushaltung beruflich
tätig bin, habe ich die Hausarbeit nie als
Selbstzweck ansehen können. Ich bedaure
immer die Frauen, die vom Frühling so we-
nig haben oder von den strahlenden Som-
mertagen, die den Farbenglanz des Herb-
stes nicht sehen und die von dem, was im
Geistesleben vorgeht, so wenig geniessen.
Der Kleinkram frisst sie auf. Ein wenig
Hausarbeit aber gehört zur Lebensnotwen-
digkeit der Frau, besonders wenn sie in
einem Beruf steht, gleichsam als Gegen-
gewicht für die anstrengende intellektuelle
Tätigkeit.

Frau Dr. Elsa Schulthess, Zürich.

II.

Im «Schweizer-Spiegel» ist soviel von geplagten, überarbeiteten Frauen zu lesen und von der Vereinfachung des Haushaltes. Nun begrüße ich das alles sehr, bin doch auch ich oft eine müde Hausfrau; aber ich möchte den Schweizerfrauen allen doch einmal sagen, wie ich darüber denke, und wie ich trotz allem mich nicht unglücklich fühle. Ich denke mir eben, ich darf für meine Familie leben, lieben und dienen.

Im Anfang schuf Gott Himmel und Erde und belebte sie mit allerlei Wesen. Dann fehlte ihm noch etwas, das die Schöpfung vollkommen machte, und er schuf einen Menschen. Weil er aber so allein war, erbarmte sich Gott über ihn, und er erschuf ihm eine Gehilfin, dass sie sich ergänzten, und er gab ihnen eine lebendige Seele. Er gebot ihnen, einander lieb zu haben, einander zu dienen. Nun darf ich lieb haben, ich darf dienen, ich tu es gern, denn es ist für meine Lieben, ihnen darf ich alles sein: Dem Mann Geliebte und Gehilfin, den Kindern ihre Mutter. Nun sage ich aber nicht, dass ich besser sei als irgendeine andere. Nein, gar oft sinke auch ich in mich zusammen, auf meine Schultern drückt eine Schwere, das ist, wenn ich körperlich und seelisch übermüdet bin. Denn wisst, neben anderer Not nennen wir ein armes, schwaches Kind unser eigen, und es kommt vor, dass es Tage und Nächte uns nicht ruhen lässt. Dabei lastet ein schwerer Haushalt auf mir, Garten, Pflanzplätz, Feldarbeit, nicht zu vergessen die fünf oder eigentlich sechs andern Kinder, denn zu den sechs eigenen haben wir noch ein fremdes Kind, und das jüngste ist erst neun Monate alt. Da kann es vorkommen, dass ich ruhen muss: «Mein Gott, warum hast du dich so sehr verborgen?»

Aber ganz, ganz fern leuchtet ein Sternlein, und es kommt näher und näher, und ich sehe, es ist die Hoffnung und es ist der Glaube, einer ist da, der über deinem Wachen und Mühen steht, einer, der helfen kann und helfen will, Gott, und keinem legt er mehr auf, als er zu tragen vermag. Und wenn wir uns so einstellen, so wird uns auch die geringste Arbeit nicht mehr zur Last, sondern zur Lust. Sie wird zum «du darfst lieben und dienen, da sein für den Nächsten», und ich werde meinen Dienstboten ebenfalls Mutter sein, dem Knechte seine Wäsche besorgen und auf



Der solide, saugkräftige **Schweizer Staubsauger**

Zwei Jahre Garantie
Zahlreiche Referenzen aus
allen Gegenden der Schweiz
Vorführung unverbindlich
in Ihrer Wohnung

RUDOLF SCHMIDLIN & C^{IE}
FABRIK FÜR ELEKTRISCHE SPEZIALAPPARATE
SISSACH

Vertretungen in allen Städten

Wenn Sie Geld anlegen, **Wenn Sie Geld brauchen,**

steht die Schweizerische Volksbank mit ihren 63 Niederlassungen zu Ihrer Verfügung; sie bedient Sie entgegenkommend, gut und freundlich.

Schöne Zähne, gesundes Zahnfleisch durch **THYMODONT**

Zahnpasta — Mundwasser
die erstklassigen, zahnärztlich
empfohlenen

Schweizer - Präparate.

