

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 3 (1927-1928)  
**Heft:** 2

**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:** 02.04.2026

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

## Nicht nur schonen, auch stärken

sollten Sie Ihre Nerven.

### Winklers Eisen-Essenz

das blutbildende Kräftigungsmittel ist dazu besonders geeignet. — In Apotheken.

Preis Fr. 1.50.



Aerztlich  
allgemein empfohlen.

## REINER HAFER CACAO

MARKE WEISSES PFERD

Allerbestes und nahrhaftestes Frühstück  
unschätzbar für Kinder und Verdauungsschwache.

Von keiner Nachahmung erreicht.

Jede Dame kennt und  
schätzt „die Vorzüge  
der  
**Doru**  
Strumpfe

Gratis  
Reparatur  
Bon  
zu jedem Paar



### PUNKTO FÜSSE

ist der beste Rat für alle, die  
schmerzfrei und schön gehen  
wollen: **Gehe auf Luft**  
d. h. trage die fortschrittlich-  
ste aller Fußstützen „Pneu-  
mette“ mit dem regulierbaren  
Luftkissen. Nur 16.50  
und 18.50 mit Garantie.  
Fragen Sie bald an bei  
E. Meyer, Bahnhofstr. 70, Zürich

**PNEUMETTE**



den sei. Eine Prüfung kann leicht nachweisen,  
ob die Behauptung richtig ist oder nicht.

Natürlich können fehlerhafte Birnen um-  
getauscht werden, sie sind aber verhältnis-  
mässig selten, weil alle Lampen vor Ver-  
kauf in der Fabrik gebrannt, also geprüft  
werden. Nach Vorschrift soll eine Lampe  
1000 Stunden brennen; die meisten halten  
aber länger, 1300—1500 Stunden. Lampen,  
die nicht gebraucht werden, halten sozu-  
sagen unbeschränkt, viele Jahre. Wir haben  
alte Lampen schon seit 10 bis 15 Jahren  
auf Lager, und wenn man sie heute ein-  
schaltet, brennen sie genau gleich wie neue  
Lampen. Sie sehen heute noch viele Glüh-  
birnen, welche unten eine Spitze haben, das  
ist immer ein Zeichen, dass diese Lampe  
mindestens vier Jahre alt ist; denn diese  
Spitzen werden seit vier Jahren nicht mehr  
gemacht.

Die alten Kohlenfadenlampen konnten Er-  
schütterungen besser ertragen, dafür brauch-  
ten sie aber dreimal soviel Strom wie die  
heutigen Metalldrahtbirnen.

Viele Hausfrauen haben beständig Aer-  
ger mit Sicherungen. Meistens gehen die  
Sicherungen durch bei Ueberbelastung der  
Leitung. Jede Sicherung lässt nur eine be-  
stimmte Anzahl Watt zu gleicher Zeit durch.  
Schliessen wir zuviel an eine Leitung an,  
so ist das Missgeschick da. Wenn die Lei-  
tung für das Esszimmer schon voll belastet  
ist, kann man natürlich nicht noch ein  
Glätteisen anschliessen. Die meisten Frauen  
geben dann dem Glätteisen schuld, wäh-  
rend in Wirklichkeit Ueberlastung vorliegt.

## PRAKTISCHE EINFÄLLE

Ich wohne auf dem Land und habe des-  
halb im Winter oft Schwierigkeiten, Salat  
zu bekommen. Ich habe aber einen Ausweg  
gefunden :

Grüner Spinat liefert nämlich einen aus-  
gezeichneten Salat. Man schneidet die Blät-  
ter in zirka  $\frac{1}{2}$  cm breite Riemchen und  
bereitet nun dieselben zu wie jeden andern  
grünen Salat.

Ebenso mache ich Salat von den Aus-  
wüchsen der weissen Rüben (Räben). Sie  
müssen an dunkler Stelle im Keller gelagert

Sie können leicht selbst ausrechnen, wie stark Sie die Sicherungen belasten dürfen.

Nehmen wir an, wir haben drei Lampen im Gebrauch, die eine 60 Watt, die eine 40 Watt, die dritte 75 Watt, macht zusammen 175 Watt. Die Sicherung ist 6 Ampère, das Netz 110 Volt. Also dürfen wir 660 Watt hindurchschicken, ohne dass die Sicherung durchbrennt. Nun schliessen wir am Steckkontakt im Zimmer noch einen Ofen für 450 Watt an. 175 Watt plus 450 Watt = 625 Watt. Das geht also noch. Vielleicht haben Sie nun noch einen Stecker und möchten dort noch einen Kocher mit 300 Watt anschliessen, das macht 950 Watt, und die Sicherung brennt durch. Wenn Sie in der Küche bügeln, dürfen Sie nicht gleichzeitig noch einen Strahlerofen anschliessen.

Welche Sicherungen und welche Lichter zusammengehören, ist meistens an den Sicherungen angeschrieben. Wenn Sie es nicht wissen, zünden Sie am besten alle Lichter der Wohnung an und schrauben dann eine Sicherung aus. Alle Lichter, welche ausgehen, gehören zusammen. Bevor man Lampen ein- oder ausschraubt, sollte man immer das Licht ausschalten, um jede Gefahr der Elektrisierung zu vermeiden; denn bei 220 Volt besteht sogar Lebensgefahr, besonders wenn man nasse Hände hat oder noch auf einer feuchten Unterlage, in der Waschküche auf einem nassen Boden, steht. Im Bade sollte man aus diesem Grunde nie mit elektrischen Lampen hantieren. *G., dipl. ing.*

## VON HAUSFRAUEN

werden, dann werden die Auswüchse schön gelblich-weiss. *Frau H. St., Poschiavo.*

Um die Seife ganz auszunützen, mache ich folgendes: Ist das Stück bis auf ein dünnes Scheibchen aufgebraucht, so feuchte ich es an und drücke es auf das neue, ebenfalls angefeuchtete Stück und lasse es einige Stunden stehen. Beide vereinigen sich nun zu einem neuen Stück. Dies mache ich schon seit Jahren mit der Toiletten- und Rasierseife, niemals ist mir der geringste Rest verlorengegangen. *Frau A., Höngg.*



Bei naßkaltem Wetter ein paar Gaba Tabletten! Sie schützen vor Erkältung und Infektion und halten Katarrh fern.

# Gaba



Fr. 1.- & Fr. 1.50



## Die Sklavin

überlebter Haushaltsmethoden befreit sich von unnützer Last, wenn sie unsere Dienste in Anspruch nimmt.



Waschanstalt Zürich A.-G.

Zürich 2

Tel. Uto 42.00



Gr. 1 für Kinder,  
„ 2 „ Jugend,  
„ 3 „ Damen,  
„ 4 „ Herren