

**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:** 15.02.2026

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

## Nicht nur schonen, auch stärken

sollten Sie Ihre Nerven.

### Winklers Eisen-Essenz

das blutbildende Kräftigungs-mittel ist dazu besonders geeignet. — In Apotheken.

Preis Fr. 1.50.



Aerztlich  
allgemein empfohlen.

### REINER HAFER CACAO MARKE WEISSESPFERD

Allerbestes und nahrhaftestes Frühstück  
unschätzbar für Kinder und Verdauungsschwache.  
Von keiner Nachahmung erreicht.

Jede Dame kennt und schätzt „die Vorteile der Doru Strümpfe“

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 fortschrittlichste aller Fußstützen "Pneumette" 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 umgetauscht werden, sie sind aber verhältnismässig selten, weil alle Lampen vor Verkauf 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 sozusagen unbeschränkt, viele Jahre. Wir haben alte Lampen schon seit 10 bis 15 Jahren auf Lager, und wenn man sie heute einschaltet, brennen sie genau gleich wie neue Lampen. Sie sehen heute noch viele Glühbirnen, 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 Erdstöße besser ertragen, dafür brauchten sie aber dreimal soviel Strom wie die heutigen Metalldrahtbirnen.

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

## PRAKTISCHE EINFÄLLE

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

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

Ebenso mache ich Salat von den Auswüchsen 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 Amperé, 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.*

**U**m 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 Tablet-  
ten! Sie schützen vor  
Erkältung und Infek-  
tion und halten Ka-  
farrh fern.

A black and white cartoon illustration. In the foreground, a large open tin of 'RAS' shoe cream lies on its side. A small, white, round character with a single eye and a wide-open mouth is peeking out from under the bottom edge of the tin. To the right, a large circular logo contains the word 'Marga' written in a stylized, flowing script font.

Die Sklavin  
 überlebter Haushaltungs-  
 methoden befreit sich von  
 unnützer Last, wenn sie  
 unsere Dienste in An-  
 spruch nimmt.

**Waschanstalt Zürich A.-G.**  
**Zürich 2**  
 Tel. Uto 42,00



An advertisement for Waz toothbrushes. The word "Waz" is written in a large, stylized, white, bubbly font at the top left. Below it, a white curved line with small vertical marks forms a path or track. A white toothbrush with black bristles is positioned on this path, pointing towards the right. To the right of the brush, the word "Die" is written above "erprobte", which is above "ZAHNBÜRSTE". At the bottom left, the text "Überall erhältlich." is written. On the right side, there is a vertical column of numbers and text: "Gr. 1 für Kinder," "„ 2 „ Jugend," "„ 3 „ Damen," and "„ 4 „ Herren".