

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 4 (1928-1929)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Die Macht der Frau  
**Autor:** Guggenbühl, Helen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1065009>

### **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**

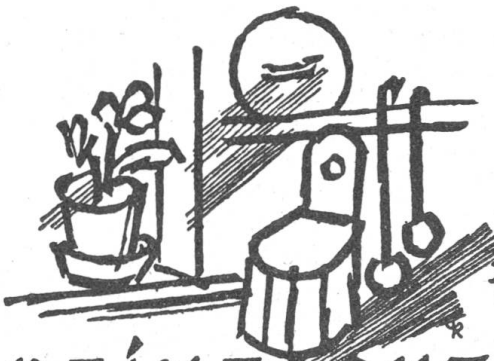
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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

Redaktion:  
Frau Helen Guggenbühl

## DIE MACHT DER FRAU

*Von Helen Guggenbühl*

An der «Saffa» sah ich in einer der vielen Hallen ein Bild hängen, das eine Frau in leitender Stellung in der Industrie darstellt: Hochschliessende Hemdbluse, streng aus der Stirn gekämmtes Haar, ernst — entschlossenes Gesicht.

Aus gleichem Holz geschnitzt wie die Gestalt dieses «Saffa»-Bildes ist in der Vorstellung vieler Leute die Frau, die ihren Haushalt rationalisiert. Dieser Auffassung entspringt ein Vorwurf, den ich immer wieder höre: Der praktische Teil des «Schweizer-Spiegel» sei voll Widerspruch:

«Wie, neben dem Vereinfachten Haushalt Kosmetik und Mode? Rationalisierung einerseits, Tand und Putz andererseits? Wie reimt sich das zusammen?» höre ich sagen.

Alle diese Leute machen einen grossen Fehler. Sie stellen sich im vereinfachten Haushalt eine ebenso vereinfachte Frau vor, die ohne Puderquaste und Lippenstift, ohne Körperpflege und Modejournale ein allzu einfaches Dasein führt.

Als ich vor drei Jahren im ersten Heft des «Schweizer-Spiegel» an dieser Stelle die Propaganda für den vereinfachten Haushalt begann, war die Idee noch neu. Unterdessen haben die Rationalisierungsbestrebungen in der Industrie grossen Fortschritt gemacht und sind von da auch in der Haushaltung populär geworden.

Der «Vereinfachte Haushalt» war aber von Anfang an nur ein Teil des Programms des praktischen Teils des «Schweizer-Spiegel». Wir lernen, wie wir unsern Haus-

halt vereinfachen können. Aber was wollen wir mit unserer, so gewonnenen Freiheit anfangen? Nein, wir wollen nicht, wie Sie vielleicht glauben, vor allem «Wissenschaft, Literatur und Kunst pflegen». Stärker als durch alle diese «geistigen» Bestrebungen wird das Wesen der Frau durch intensive Pflege zur Anmut und Schönheit beeinflusst, denn nur die innere Bereitschaft zu ihrer eigentlichsten Pflicht gibt der Frau die wahre Lebensfreude. Und der Besitz dieses schönsten aller Lebensgüter gereicht durch die Frau auch ihrer ganzen Familie, dem Mann und den Kindern, zu grossem Segen.

«Auch Anmut ist eine Pflicht!» «Die Schönheit der Hände ist so wichtig wie die des Gesichtes.» «Keine Schönheit ohne reinen Teint!» und wie die Kampfzitate alle heissen!

Für so viele Pflichten brauchen wir aber sehr viel Zeit. Mehr Zeit und Anstrengung als es braucht, um ein schönes Buch zu lesen, nimmt Tag für Tag wahre Schönheitspflege in Anspruch. Da kommen uns nun die Stunden zugut, die wir durch Vereinfachung im Haushalt gewinnen.

Die moderne Frauenbewegung hat viele schöne Ziele. Meiner Meinung nach ist es ihr schönstes, die Frau immer mehr zu einer wirklichen Frau zu machen und nicht, es den Männern soviel als möglich gleich zu tun.

Ich kenne manche Schweizerin, die die Amerikanerin um ihr Stimmrecht beneidet.

**BORIL**  
DAS SELBSTTÄTIGE WASCHMITTEL DAS DIE WÄSCHE ERHÄLT  
FR. 1.10 DIE VOLLPACKUNG STRÄULL&CIE WINTERTHUR

**DORU**  
**STROMKÜCHE**  
**Kochen**  
**Höchste Leistung**

Doppelter  
Maschinen-  
Fang!

Gratis-  
Reparaturbon-  
und Stopfen-  
zu jedem Paar!

Neueste  
Dessins

Edelstes  
Material

**Doru**  
Qualitäts-  
Produkt

Zu haben in allen  
einschlägigen  
Geschäften.

**Achten Sie auf die Marke „DORU“**

Ich beneide sie viel weniger um diese politische als um ihre eigentliche Macht, die sie dank ihrer Eigenschaft als Frau besitzt: die unwiderstehliche Anmut. Glauben Sie mir: durch erhöhten weiblichen Charm gewinnt eine Frau zehnmal mehr Macht als durch politische Gleichberechtigung.

Sie kennen die Auffassung vieler Leute, welche die Frauen in zwei Gattungen zerlegt, gleich schwarzen und weissen Schafen: Hier die kokette Verführerin und dort das fleissige Hausmütterchen. Wie wir bei-

## K O C H E N S I E

Antworten auf

*Das war nie ein Problem, über das man sich streiten musste: Staubsauger oder Teppichklopfer.*

*Elektrische oder Gasküche, ist aber ein grosses Problem. Wie stark das Interesse für diese Frage heute ist, beweist die grosse Zahl der Antworten, die auf unsere Rundfrage eingegangen sind. Gaswerk und Elektrizitätswerk, beide loben ihr eigenes Produkt, beide überschütten uns mit Proschüren, Statistiken und Tabellen, die alle die Frage irgendwie beleuchten und die uns alle mehr verwirren als aufklären. Wir haben die Rundfrage über das elektrische Kochen erlassen, damit uns die unparteiischen Antworten, die die Hausfrauen aus ihrer Praxis herausgeben, mehr Klarheit bringen. H. G.*

*Sehr geehrte Frau Guggenbühl!*

Als ich vor vier Jahren ausserhalb der Stadt zu wohnen kam, galt meine grösste Sorge der elektrischen Küche. Ich war seit fünf Jahren so ganz auf das Kochen mit Gas eingestellt, dass ich der Elektrizität ziemlich skeptisch gegenüber stand. Dementsprechend war auch der Misserfolg meines ersten elektrischen Kochvierteljahres. Ich ging von der Ansicht aus, wenn der Strom eingeschaltet ist, muss auch gleich die Hitze vorhanden sein. Zum Beispiel liess ich die Milch auf Nr. 4 (grösste Stromstärke) kochen, bis sie anfang zu steigen, da passierte es mir öfters, dass trotz abgestellten Stromes die Hälfte der Milch überlief. Kurz und gut, ich verstand es