

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 5 (1929-1930)  
**Heft:** 3

**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>**



## Eine schlechte Verdauung

ist oft der Ausgangspunkt ernster Krankheitszustände. Eine geregelte Tätigkeit der Verdauungsorgane erzeugt Schaffensfreude, erhöhte Widerstandskraft und Ausdauer. Darmträgheit dagegen bringt allerlei Unbehagen und verursacht nicht selten Beschwerden, denen wir unsere grösste Aufmerksamkeit schuldig sind. Schwere Nerven- und Herzleiden haben zuweilen ihre Ursache in Verdauungsstörungen, und es ist schon längst bekannt, dass gewisse Krebsleiden besonders dort günstigen Boden finden, wo Neigung zu **chronischer Verstopfung** besteht. Hartnäckige Verstopfung kann auch Blinddarmentzündung mit den bekannten, oft nicht ungefährlichen Begleiterscheinungen hervorrufen oder begünstigen. Diese Störungen Ihrer Gesundheit verhüten Sie, wenn Sie für eine geregelte Verdauung sorgen. In dem natürlichen **schweizerischen Bitterwasser** „Birmo“ (ehemals „Birmenstorfer“) besitzen wir ein zuverlässiges und mild wirkendes Mittel, die Folgen der Stuhlverstopfung zu beseitigen. Die abführenden Eigenschaften von Birmo machen dieses Bitterwasser bei entsprechender Dosierung auch zum unschädlichen und heute bevorzugten Mittel bei **Entfettungskuren**. Birmo wird seit über 80 Jahren in staatlichen und privaten Krankanstalten mit Erfolg verwendet, bei Leber- u. Gallenleiden, Gelbsucht, Magen- und Darmkatarrh usw. Zur Verhütung der Verkalkung Ihrer Arterien sind Haustinkturen mit **Birmo besonders empfehlenswert**.

Birmo ist in allen Apotheken und Drogerien erhältlich  
(Preis Fr. 1.50 pro Flasche.)

**Unterstützt die Schweizer-Industrie!**

**EGLISANA**  
EGLISAUER TAFELWASSER  
MIT FRUCHTSIRUP  
**DAS GESUNDE GETRÄNK!**

## PRAKTISCHE EINFÄLLE

Das Reinigen der Weihnachtskerzenhalter geschieht am einfachsten und raschesten durch kurzes Erwärmern der Rückseite derselben über einer kleinen Gasflamme. Das dadurch losgeschmolzene Wachs lässt sich dann leicht mit einem Tuch entfernen. So umgeht man das zeitraubende Auskratzen und schont gleichzeitig die Halter.

*M. B. in Zch.*

An der letzten Weihnacht entschlossen wir uns erst im letzten Moment, auch ein Weihnachtsbaumchen zu schmücken. Ich kaufte einen Baum und dachte erst zu Hause daran, dass ich ja keinen Fuss dazu hatte. Deshalb musste ich etwas herausfinden, wie ich das Bäumchen ohne Halter aufstellen könnte. Bald fand ich einen Ausweg. Ich setzte den Baum in ein breites, nicht zu tiefes Kistchen und füllte dieses Kistchen mit Gartenerde auf, so dass der Baum einen festen Stand hatte. Zu meiner Freude stellte sich heraus, dass der Baum gar keine Nadeln verlor und dass er frisch und grün blieb noch lange Zeit nach Weihnachten.

Ich werde diese Methode, den Christbaum aufzustellen, bei der nächsten Gelegenheit wieder anwenden. *Frau B. in Chur.*

Ein wirksames Mottenschutzmittel ist der Waldmeister. Er wird im Schatten getrocknet, in den Kleiderschränken in Mull- oder offenen Papiersäcken aufgehängt, zwischen die verpackten Wollsachen gelegt, in die Taschen der Wintermäntel gesteckt, und behält ein Jahr lang seinen Duft, ist billiger als alle andern Mittel und viel angenehmer als die übelriechenden Naphtalin-kugeln.

*M. G.*

### Wichtige Mitteilung an die Hausfrauen,

Das « Schweizer-Spiegel » Haushaltungsbuch 1930 weist die Neuerung auf, dass sämtliche Eintragungen täglich direkt ins Haushaltungsbuch gemacht werden können. Ein separat geführtes Kassabüchlein ist also nicht mehr nötig. Das Haushaltungsbuch bekommt deshalb den doppelten Umfang. Wer es aber vorzieht, der grösseren Uebersichtlichkeit des Haushaltungsbuches

## VON HAUSFRAUEN

Da ich mir vorgenommen habe, in meinem Haushalt nichts herumstehen zu lassen, das keinem Zwecke dient, störte mich der überflüssige Waschtisch schon lange (überflüssig, weil wir uns im Badezimmer waschen). Aus verschiedenen Gründen wollte ich aber das Möbelstück nicht verkaufen. Es gelang mir nun, aus der Not eine Tugend zu machen, das heisst ich komponierte die Kommode in die Schlafzimmerwand, welche direkt an das Badzimmer an-



schliesst. Die Kommode und die Marmorplatte aber liess ich durchsägen, ergänzte die offenen Seitenwände mit gleichem Holz und liess ein Lavabo mit fliessendem Wasser einbauen. Der Spiegelaufsatz konnte unverändert eingesetzt werden. (Das Bild ist leider proportional verzerrt, in Wirklichkeit präsentiert sich die Komposition viel breiter und weniger hoch). Wir sind sehr befriedigt mit dieser Lösung, vor allem auch, weil bei dem jeweiligen Hochbetrieb am Morgen das Badzimmer angenehm entlastet wird.

Frau K. K., Thun.

die unser Haushaltungsbuch führen zuliebe ein separates Kassabüchlein zu führen und dessen Eintragungen am Schlusse des Monats zusammengezogen ins Haushaltungsbuch einzuschreiben, dem ist das auch beim neuen System möglich.

Wir glauben damit das Buch, das alle seine wichtigen Vorteile beibehält, auch den bisherigen Benutzerinnen noch wertvoller gestaltet zu haben.



wenn Sie aus dem Bett kommen, um sich für Ihr Tagewerk zu rüsten, wissen Sie

## warmes fliessendes Wasser

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

Wieviel 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, Tausende sind im In- u. Ausland im Betriebe. Der Cumulus-Boiler ist nach bewährten Grundsätzen und Erfahrungen konstruiert. \* Verlangen Sie unsren 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

*Entschlosser  
für  
Philips  
Radio*



**PHILIPS**