

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 5 (1929-1930)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Am siebenten Tage aber ...  
**Autor:** Guggenbühl, Helen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1065169>

### **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**

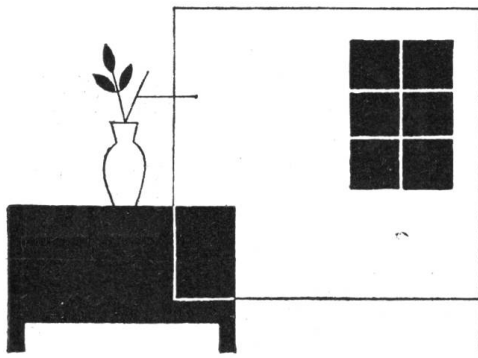
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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



# DER VEREINFACHTE HAUSHALT

## AM SIEBENTEN TAGE ABER...

*Von Helen Guggenbühl*

Niemand hat am Sonntag Ausspannung so nötig wie die Frau. Niemand hat in Wirklichkeit so wenig Entlastung von der Arbeit wie sie.

Ein Familiensonntag: Aus — schläft sich, wer kann. In gewohnter Morgenfrühe kleine Kinder baden, kleiden, futtern, wie jeden Tag — Arbeit für die Frau. Am Vormittag Zimmermachen, verlängertes Mittagessenkochen wegen dem Sonntagsbraten, verspätete Morgenessen herrichten, nach dem Mittagessen Geschirr abwaschen — alles Arbeit für die Frau. Das schöne Sonntagswetter verpflichtet zum Sonntagsspaziergang. Richtig in die Natur hinaus zu kommen, ist der Kleinen wegen nicht möglich. Man ist froh, wenn man nicht zu lange Strassenstaub schlucken muss, bis das nächste grüne Plätzchen erreicht ist. Die Sonntagskleider der Kinder verlangen vermehrte Aufmerksamkeit und deshalb die Kinder vermehrten Tadel. Verstaubt und müde kommt man wieder nach Hause. Kinder ins Bett, Nachtessen bereiten, neue Arbeit für die Frau. Dann endlich die ersehnte Sonntagsruhe auch für sie, zwei, drei Stunden.

Das ist der Sonntag, wie er wirklich ist. Nur nach Familien-Sonntagsblätter-Lyrik und in unserer Erwartung sieht er anders aus.

Die Frau sehnt sich, vielleicht mehr als andere, nach einem Feiertag. Aber der rote Kalenderzettel allein verhilft ihr nicht dazu. Woran liegt es, dass unsere Sonntage keine sind? Und was können wir ändern?

Zuallererst müssen wir uns am Sonntag von der Arbeit entlasten.

Das Hauptübel unserer Sonntage ist der Sonntagsbraten. Schon vor fünf Jahren hat mich in Amerika die Sitte des « cold supper » entzückt, und ich habe sie mit Erfolg auch bei uns eingeführt. Diese einzige grössere Mahlzeit wird zur Hauptsache schon am Samstag vorbereitet. Was tun wir? Fort mit der Tradition des Sonntagsbratens, der uns den ganzen Sonntagvormittag in die Küche verbannt.

Sonntags-Grundsatz I: Wir schränken uns im Essen ein.

Wir reduzieren die Mahlzeiten auf zwei; wir lassen Morgen- und Mittagessen auf 11 oder 12 Uhr zusammenfallen. Auf jeden Fall muss das Sonntagsessen schon am Samstag vorgekocht werden, so dass am Sonntag das Kochen fast wegfällt.

Grundsatz II: Kein Geschirrabwaschen am Sonntag. Ueberhaupt jede Arbeit, die nicht unbedingt nötig ist, stehen lassen. Es braucht vielleicht am Anfang etwas Ueberwindung dazu.

Mit und ohne Dienstmädchen muss an Arbeit gespart werden. Das Dienstmädchen hat genau das gleiche Bedürfnis nach Sonntag wie die Hausfrau selber.

Wie ein Stäubchen zur Lawine, verhält sich das Sonntagsproblem der kinderlosen Familie zu dem der Familie mit Kindern. Für die Eltern liegt die Schwierigkeit mit den Kindern eigentlich darin, dass sie einerseits am Sonntag am besten Zeit hätten, sich mit ihnen zu beschäftigen, anderseits ihr Bedürfnis nach Ruhe diesem Wunsch entgegentritt. Um nicht durch einen Kompromiss uns und die Kinder zu quälen, müssen wir uns entscheiden. Hält

man am Sonntag die Kinder bei sich, so heisst es, mit ihnen Ball- oder Eisenbahnspielen bis zur Erschöpfung, um die Kinder rastlos und uns selber einigermassen zufriedenzustellen. Wollen wir aber Ruhe, so schicken wir sie zu einer lieben Tante und verzichten ganz auf die unruhige Gesellschaft.

Das Problem Kinder am Sonntag führt uns zu Grundsatz III: Keine Sonntagskleider für die Kinder, und zwar gilt das für jedes Alter, wo die Kleider beim Spielen verdorben werden können. Den Kindern wird die Freude an den Sonntagskleidern genommen durch das ewige Mahnen zum Sorghalten, den Eltern durch die ewige Angst, dass die teuren Sachen Schaden nehmen.

Aber auch die Kinder haben Anrecht auf einen schönen Sonntag. Besinnen wir uns recht: War nicht der Sonntag immer der langweiligste Tag der Woche? Muss das für unsere Kinder auch so sein? Lassen wir ihnen doch auch am Sonntag mehr Freiheit! Korrigieren wir sie lieber weniger als mehr als an andern Tagen, obschon mehr Zeit und zwei statt eines dazu da sind.

Mit grössern Kindern können wir Tagesausflüge machen. Wir erlauben ihnen auch, Kameraden mitzunehmen. Oder wir lassen sie überhaupt mit Kameraden ziehen, wenn ihnen das das Liebste ist. Das Familienleben wird durch die erlaubte Abwesenheit bedeutend weniger untergraben als durch den Zwang, den Tag mit uns zu verbringen.

Viel schwieriger ist es, so lange die Kinder für Ausflüge zu klein sind. Hier kommt Grundregel IV, die mir eigentlich die wichtigste scheint:

Nur kein Sonntagnachmittags-spaziergang mit Kindern im Sonntagsstaat. Spazieren wir doch am Vormittag, oder lagern wir uns bei schönem Wetter alle zusammen im Grünen ausserhalb der Stadt. Tausendmal lieber den Sonntagnachmittag zu Hause verbringen, auch bei schönem Wetter, als in dumpfem Pflichtgefühl sich dem Zug der Strassenspaziergänger anschliessen. Am Sonntagnachmittag zu Hause kann der Vater abwechslungsweise für einige Stunden die Kinder übernehmen, während sich die Mutter ausruht. Die Kinder unterhalten sich ausgezeichnet mit dem Spielzeug, das man speziell für diesen Zweck die ganze Woche eingeschlossen hielt.



## Die Sache ist so:

Wer heute eine DUBIED erwirbt, kann die schönsten Sachen selber anfertigen: Pullover, Jacken, Westen usw. Anlernen einfach und kostenlos. Wer auf der DUBIED strickt, kann viel Geld sparen und etwas verdienen. Stricken ist ein angenehmer und nützlicher Zeitvertreib. Erkundigen Sie sich. Aufklärungsschrift Nr. 2319 kostenlos, sowie eine Nummer der Zeitschrift für Strickerei!

Ed. Dubied & Cie. A.-G.  
Zürich, Bahnhofstrasse 104

# DUBIED

Strickmaschinen



erfreuen der Eltern Herz — brauchen aber auch viel Sorgfalt und Pflege.

### Mit fliessendem warmem Wasser

machen Sie sich diese Arbeit leichter. Wenn Ihre Kinder von draussen kommen, vom Spiel und Trubel, wie rasch sind sie mit warmem Wasser gründlich gewaschen. Ohne Vorbereitungen liefert Ihnen der

## CUMULUS Boiler

zu jeder Zeit warmes Wasser für alle Zwecke, im Haushalt, zum Kochen, zur Reinigung und für das Bad. \* Dabei ist diese Warmwasser-Zubereitung sehr vorteilhaft, da sie durch den billigen Nachtstrom geschieht. „CUMULUS“ ist der beliebteste



Boiler, Tausende sind im In- und 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

Die Wohltat auch des allerkleinsten Gartens empfinden wir an keinem andern Tage so sehr wie am Sonntag. Denn es braucht eine Engelsgeduld und viele gute Laune der Eltern, um mit einer Stube voll kleiner Kinder einen netten Sonntag zu Hause zu verbringen. Kann es ein Ruhetag für die Mutter sein? Welch ein Segen wäre da eine Institution, eine Art Sonntagskinderheim für kleine Kinder! Es gäbe auch einen andern Weg, den nur kleinliche Aengstlichkeit der Mutter unmöglich macht. Zwei, drei Mütter verbinden sich und tauschen ihre Kinder abwechselungsweise aus. Wie schön wäre doch ein gemeinsamer Ruhetag für die Eltern, wenn es auch auf Kosten der zwei folgenden Sonntage wäre!

Sonntagsbesuche machen und empfangen kann auch für uns eine Freude sein. Wir müssen uns aber von dem Gebot, dass Gäste tüchtig bewirtet sein müssen, freimachen. Wir halten immer etwas Kaltes, Fleisch, Kuchen, im Vorrat, das auf alle Fälle genügen muss. Wir verzichten auf umständliches Tischdecken und servieren das Essen mit möglichst kleinem Arbeitsaufwand. Denken wir daran, dass es ganz in unserer Macht liegt, durch einige geistige Anstrengung die Gäste (und vielleicht auch den Gastgeber) für die Vereinfachung der materiellen Genüsse zu entschädigen.

Keine Aenderung, keine Verbesserung geht ohne Anstrengung vor sich. Wenn wir wirklich etwas für unsern Sonntag tun wollen, so müssen wir den Mut aufbringen, gegen die herrschende Regel zu verstossen. Wir müssen unsern Mann für das Neue gewinnen und die Kinder und Gäste dazu erziehen. Was wir im Grunde für richtig halten, wollen wir auch durchsetzen und nicht nur kleinmütig den vorgezeichneten Weg gehen. Denken Sie deshalb heute noch über die Sonntage in Ihrer eigenen Familie nach! Geben Sie Ihrer neuen Einstellung schon am nächsten Sonntag durch die Tat Ausdruck!

Wir können auch hier nicht den Fünfer und das Weggli haben. Entweder: Die lieben Kleinen im reizenden Sonntagsstaat, der duftende Kalbsnierenbraten, der die Familie erfreut und der Sonntagsbesuchstisch mit den schmunzelnden Gästen, gewiss alles sehr berechtigzte, materielle Sonntagsfreuden — aber keine Sonntagsruhe.

Oder: Die Mutter den ganzen Sonntag im Kreise der Familie. Sie spielt mit den Kindern, liest und erholt sich mit dem

Manne — aber bei Wurstbrötchen und Tee. Hier Verzicht auf « Gutes », zugunsten der Sonntagsruhe, die für uns das « Bessere » bedeutet.

Wie vernünftig zieht sich heute die Schar der jungen Leute an, die am Sonntagmorgen Ausflüge unternimmt. Die Sportkleider stehen jedem gut und verderben nicht beim ersten Regenguss. Im Prinzip gleich, wenn auch mit mehr Geldaufwand, ist die sportliche Welt in mondänen Kurorten bekleidet.

Nur in bürgerlichen Kreisen genießt man viel zu wenig die Wohltat zweckmässiger, sportlicher Kleidung. Warum die unsympathische, selten schöne Sonntagskleidung? Wieviel besser spielten auch wir Frauen mit den Kindern im sportlichen Kleide, wieviel schöner wären unsere Sonntagsausflüge in bunten, einfachen Kleidern! Es lohnt sich, einen Anzug speziell zu diesem Zwecke machen zu lassen. Auch unsere Kleidung gehört zum Kapitel Sonntag. Frei und ungehemmt fühlen wir uns im Jumper und der Sportjacke, während das Seidene bei jeder freieren Bewegung zu zerreißen droht. Deshalb halten wir uns an Grundsatz V: Für die Erwachsenen sportliche Sonntagskleidung.

Die Freude haben wir als Sonntagserholung am nötigsten. Damit auch ein Familiensonntag Freude bringt, sollte jedesmal gemeinsam ein ganz bestimmter Plan gefasst werden, einmal für einen Ausflug, ein andermal für einen Ruhetag zu Hause oder für einen Besuchstag. Nimmt man sich nichts vor, so verlaufen die Sonntagsfreuden allzuleicht im Sand der Trägheit.

Unser Streben nach Arbeitsentlastung am Sonntag hat nicht den Zweck, möglichst viele arbeitsfreie Stunden zu gewinnen, um sie mit Nichtstun zu füllen. Nein, wir möchten vielmehr dafür sorgen, dass wir am Sonntag Zeit und Musse genug finden, den tiefern Sinn des Sonntags erleben zu können, um ihm damit seine Weihe zu geben.

Ich habe zwei Leserinnen, eine in einer kleinen Stadt, die andere auf dem Lande wohnend, gebeten, über den Verlauf ihrer Sonntage zu schreiben. Beide sind vom Bestreben erfüllt, nicht nur der Familie, sondern auch sich selber Sonntagsruhe und Freude zu verschaffen. Sie versuchen es auf verschiedenem Wege.



**Gebr.  
Rutishauser's  
Frischeier-  
Teigwaren**

*Mit frischen Eiern und ausgesuchtem Rohstoff  
besser kann sie die feinste Köchin nicht machen.*

*Achten Sie auf die Marke  
„mit den 3 Kindern“*

ÄRZTLICH EMPFOHLEN FÜR GESUNDE UND KRANKE



**CITROVIN** Statt **ESSIG**

*Zum Säuren*  
von  
ALLEN SALATEN  
SAUREN FLEISCHSPEISEN  
PIKANTEN SAUCEN  
GEBÄCK · GLACUREN



**O VIGNAC SENGLET**

**DER EIER-COGNAC**

in höchster Vollendung!  
aus frischen Eiern und altem Cognac

**GIBT NEUE KRAFT**

Erhältlich in Apotheken, Drogerien und Liqueurhandlungen





**Für Touristik, Sport und Alltag**

nur die bewährte

## Dr. Lahmann- Unterkleidung

Verlangen Sie unsern interessanten Alpenprospekt sowie illustr. Katalog gratis, von den alleinigen Fabrikanten

**Lahco A.-G., Baden (Aarg.)**



Jetzt noch

zwei Tabletten Kola Dallmann, das macht mich aufgeweckt und gesprächig - da gibt es ein lustiges, geschwätziges Kaffeekränzchen.

**Gesellschaftlich  
beanspruchte  
Frauen**

nehmen

**KOLA  
DALLMANN**

Schachtel Fr. 1:50 in Apotheken u. Drogerien

### I.

Die Geschäftsfrau mit mehreren Kindern (ein Dienstmädchen), im Stadtzentrum wohnend, hat vor allem Sorge zu tragen, dass am Sonntag sie selber und ihre Familie zu Ruhe, frischer Luft und Sonne kommt.

Bei uns wird deshalb meistens am Sonntag früher aufgestanden als sonst, damit man möglichst zeitig mit den Hausgeschäften zu Ende kommt. Das Mädchen richtet das Esszimmer und das Morgenessen (zur Feier des Sonntags gibt's eine weiss gedeckte Tafel, Kakao, Gipfel, Butter und Eingemachtes), dann zieht sie das Allerjüngste an. Treppenhaus, Gänge, Bureau usw. sind alle am Samstag vollständig in Ordnung gebracht worden. Im Winter wurden sogar die Oefen gefüllt, sofern nicht durchgeheizt wird, damit ein brennendes Zündholz genügt, um Feuer zu haben. Während wir Eltern uns ankleiden usw., besorgen dasselbe auch die Kinder, indem sie sich gegenseitig helfen.

Bei der Hausarbeit helfen die grossen Kinder durch Betten aufschlagen, Kleider ordnen oder schmutzige Wäsche auf den Estrich tragen, die kleinern können abtischen, Vogelfutter richten oder die Zeitungen der Woche verlesen. Der Hausherr ist meistens auf dem Bureau beschäftigt mit Erledigung der schriftlichen Arbeiten, für welche er während der Woche nicht genügend Zeit fand, trotzdem ich am Werktag bei den laufenden Bureauarbeiten mithalf.

Die Betten machen wir « englisch », d. h. die Leintücher usw. werden nicht herausgezogen, sondern nur oben gestrafft und alles wieder geordnet. Bei sieben Betten macht dies eine grosse Zeitersparnis aus. Natürlich wird dies nur am Sonntag so gemacht. Dadurch haben wir dann gleich beim Kehren der Matratzen einen gradzahligen Turnus. Geflaumt und abgestaubt wird nur wo sichtbar nötig (z. B. beim Ofen, auf Klavier und Rauchtisch usw.). Ich halte darauf, dass am Samstagnachmittag bereits durch Nichtbeschmutzen der Wohnung für den Sonntag Arbeit erspart wird, indem der Hausherr auf dem Bureau arbeitet, manchmal auch eine Partie Billard macht, ich selber Einkäufe besorge und alles für den Sonntag disponiere, der Aelteste zu den Pfadfindern geht, das Töchterchen mit den Jüngern spaziert oder spielt. Die Wohnung wird Freitag oder Samstagvormittag, die Geschäftsräume usw. Samstagnachmittag geputzt. Neue Arbei-

ten, wie Laubsägen, Ausschneiden oder dergleichen dürfen durch die Kinder am Samstag nicht mehr begonnen werden. Manchmal ist der Vater auch mit den Kindern in der Werkstatt beschäftigt, um etwas Nützliches für den Haushalt zu basteln.

Bei schlechtem Wetter hat der die Kirche nicht besuchende weibliche Teil der Haushaltung abwechselnd ein leckeres Sonntagsmahl zu richten. Mit Benutzung der Kochkiste und des Ofens wird am Samstag schon was irgend möglich vorgekocht. Bis zu Beginn der Kochzeit kann man das Kleinste schlafen legen. Sind dann die Gerichte auf dem Feuer und alle weitem Nebenarbeiten gemacht, so bleiben ein bis zwei Stunden Zeit zum Lesen, Schreiben oder Klavierspielen. Von Störung redet eine die Woche über immer angespannte Hausfrau nicht, wenn sie dann auch zwischenhinein einmal nach den Töpfen gucken muss.

Ist das Wetter auch nur einigermassen gut, so wird immer ausgeflogen. Unsere Geschäftswohnung hat ganz wenig Sonne, so müssen wir ihr halt nachgehen. Zumeist wird das am Samstag vorgekochte Essen und Konserven mitgenommen. Im Freien ist die Mittagstafel aufs einfachste gedeckt. Das Geschäftsauto oder der Waidling führt uns alles den Fluss entlang an ein sonniges Plätzchen, wo dann gebadet, gesonnt, geplaudert, gespielt und geschlafen wird. Manchmal gibt's auch einen «Zigeunerbraten», mit dessen Feuer wir dann zugleich den gegen die Mücken und Bremsen nötigen Rauch erzeugen. Entweder kommen Würste oder kalter Braten, gehackte Beefsteak mit Kartoffelsalat, oder Bohnen-, Rübli- oder Tomatensalat in einer grossen Schüssel auf den Tisch, d. h. auf das Tischtuch im Gras. Frisches Obst, Biskuits, Vanillering, Käseschnitten usw. dienen für Znüni und Zabig. Liegestuhl, Bücher, der «Schweizer-Spiegel», die Gitarre, Spielzeug und Tranksame (in nasse Zeitungen eingeschlagen) werden auch mitgenommen. «Und die Milch für das Kleinste?» werden die besorgten Mütter fragen! An solchen Sonntagen gibt's eben dann nur Schleimschöppli, nebst Bananen oder Orangensaft. Oefters verabreden wir uns mit gleichgesinnten Bekannten zum gemeinsamen Lagerleben.

Die Kleider sind in solchem Falle halbsonntäglich. Das heisst nicht etwa altmodisch oder unschön, sondern praktisch, waschbar und recht farbenfroh. Nur so können die Kinder sich tummeln (falls sie



## ORANGEN-BISCUIT

aus „Einhorn“-Reiscreme. Ein Nachtisch auch für den verwöhntesten Gaumen, erfrischend, von herrlichem Aroma. Verlangen Sie bei Ihrem Lebensmittellieferanten mit dem Paket „Einhorn“-Reiscreme unser Gratis-Rezeptbüchlein.



**EINHORN-PRODUKTE**  
NAHRUNGSMITTELFABRIK AFFOLTERN a. A.

## Kochgeschirre

aller Art aus

Stahl, Messing, Kupfer, Aluminium usw.  
fabriziert in hochwertiger

**QUALITÄT**

Elektr. Kochgeschirre Marke **HK DUKO**



**Heinrich Kuhn Metallwarenfabrik Rikon**  
(Tösstal)

Erhältlich in allen bessern Haushaltungsgeschäften



**KIRSCHEN**  
in Bülacher Flaschen

halten so lange wie sterilisierte, geben aber weniger Arbeit und Kosten. 1. Sind die Bülacher Flaschen billiger; 2. brauchen Sie die Früchte nur in der Pfanne zu kochen und dann heiss in die vorgewärmte Bülacher Flasche einzufüllen. Kein Apparat nötig. Keine Mühe mit Sterilisieren.

Bülacher Flaschen und die interessante Broschüre, „Das Einmachen von Früchten und Gemüse“ erhalten Sie bei guten Haushaltungsgeschäften, wenn nicht erhältlich, bei

**Glashütte Bülach A.-G., Bülach**



stärken die Gesundheit  
erhöhen die körperliche und  
geistige Leistungsfähigkeit  
Die kluge Hausfrau verlangt deshalb überall  
**Eviunis-Teigwaren** der Firma  
**J. CAPREZ-DANUSER A.-G., CHUR**

**DIE QUALITÄTSZAHNBÜRSTE**  
Für Kinder, Jugend, Damen und Herren  
(Made in Switzerland)

nicht überhaupt den ganzen Tag in Badekleidern sein können) und wir Eltern ruhig zusehen, ohne an die enormen Kosten verdorbener Kleider denken zu müssen.

Hin und wieder gehen wir Eltern 1—2 Tage allein fort, unternehmen eine grössere Fahrt per Motorrad, Eisenbahn oder Dampfer. Vorher wird alles schön eingefädelt zu Hause, und wir freuen uns dann so recht der Stunden, wo uns die kleine, muntere, immer anspruchsvolle Schar in Ruhe lässt. Die Kinder sind dann der alleinstehenden Tante in der Nähe und dem Dienstmädchen anvertraut.

Hat das Dienstmädchen seinen ganzen, freien Sonntag, dann wird ganz einfach gekocht, z. B. Suppe, Fleischpastetli (vom Bäcker), grüner Salat, geschlagener Rahm und Biskuits. Bleiben wir zu Hause wegen Unsicherheit des Wetters oder im kalten Winter, so machen die zwei Kleinen und die Eltern ein Mittagsschläfchen, die grösseren Kinder lesen oder zeichnen. Hierauf wird gemeinsam ein kleiner Bummel gemacht, oder wenn's regnet, wird Schach gespielt, gelesen, musiziert oder mit befreundeten Gästen geplaudert. Abends, wenn die Jungmannschaft um 8 Uhr ins «Federtheater» hüpf, gehen wir ins richtige Theater, ins Konzert oder auf Besuch. Unsere Gäste wissen unsern «Tramp» schon ganz gut, wem's nicht recht ist, der bleibt von selber weg. Er würde auch in andern Dingen nicht zu uns passen. Wir freuen uns immer, wenn Gäste kommen, machen aber gar keine Geschichten, sondern sind vor allem vergnügt. Im übrigen sind wir zur Bewirtung stets bereit (Konserven, Würste und Eier habe ich immer über den Sonntag vorrätig). Was dann eventuell nicht verwendet wird, gibt während der Woche eine Mahlzeit. Oft wird am Abend, wenn wir allein bleiben, noch Schach gespielt, geplaudert, gelesen oder, je nach Bedürfnis, recht früh zu Bett gegangen.

Manchmal machen die grösseren Kinder eine Fusstour mit uns oder gehen allein Schlittschuhlaufen oder Skifahren. Auch für solche Fahrten wird alles am Samstag besprochen und gerichtet, und meistens bricht die Jungmannschaft auf ohne jegliche Hilfe am frühen Morgen. Gestiefelt und gespornt kommen sie ins Elternschlafzimmer zum Morgengruss und Lebewohl.

In summa vereinfachen wir am Sonntag den Haushalt auf das denkbar Möglichste.



Noch niemand, weder uns noch Fremden, ist es deshalb eingefallen, über Primitivität zu klagen. Wir kommen auf diese Weise zu Erbauung, Erholung, Vergnügen und Ruhe.

Freilich muss ich sagen, dass mein Mann sehr vernünftige Ansichten hat über die Arbeit der Frau und deren Sonntag; er nimmt mir manches ab, beschäftigt sich mit dem Jüngsten, leitet die Grössern an und lässt da und dort mal fünf grad sein. Trotzdem er eigentlich der Freund eines opulenten Mahles ist, äussert er den Wunsch dafür nicht an einem Sonntag. Während des Jahres haben wir meistens Werktags private Feste: Geburtstage usw. Sie werden mit kleinen Geschenken, Blumen und einem ausgesuchten Mahl gefeiert. Da kochen wir dann die Lieblingsplättli, Feinschmeckereien und geben uns alle Mühe, das Beste zu leisten.

Auf diese Weise kommt dann jedes zu seinem Vergnügen, ohne dass die Hausfrau ausgerechnet am Sonntag am Herd stehen muss und mittags todmüde sich schlafen legt, um nur etwas zur Ruhe zu kommen.

\*\*\*

## II.

Unser Sonntag ist etwas Schönes. Er ist meist still und freundlich. Es kann sein, dass Besuche kommen aus der Stadt, denn wir wohnen weit draussen auf dem Lande. Wir freuen uns über die Besuche, denn selten genug nimmt sich jemand die Mühe, in unser stilles Bergtal hinauf zu wandern.

Unser Tisch ist schnell gerichtet. Denn ich koche am Sonntag nicht. Die Natur schenkt uns soviel herrliche Früchte, an denen wir uns köstlich erquicken und satt essen können. Warum soll ich am Tag der Ruhe in der Küche stehen? Soll ich nicht nach sechs Tagen angestrengter Arbeit ruhen und Kräfte sammeln?

Ich besorge das Haus allein. Doch will ich nicht Sklave meiner Arbeit werden. Also beschränke ich das Kochen auf ein Minimum. Zum Frühstück wärme ich rohe Milch gut warm und richte Honigschnitten. Das ist alles und schmeckt uns wundervoll. Das wenige Geschirr stelle ich zusammen ins Spülbrett und wasche es mit dem Mittag- oder Abendgeschirr zusammen. Die Zimmer sind schnell in Ordnung, gewischt wird nichts, dazu ist am Montag wieder Zeit.

Wenn Papa nicht zu müde ist, schicke ich ihn mit den Kindern an die Sonne oder

„Ich rate Ihnen gegen Haarausfall nur Rauschs Haarwasser und zur Reinigung der Haare nur Rauschs Kamillen-Shampooing zu verwenden.“

Diese beiden Präparate sind wirklich empfehlenswert und werden Ihnen sicher Hilfe bringen. Sie erhalten dieselben bei Ihrem Coiffeur oder in einem Parfümerie-Geschäft, doch beachten Sie den Namen „Rausch“, der Ihnen Garantie gibt, dass Sie auch das Richtige erhalten.



Die maschinelle  
Waschküche



Ad.  
**Schulthess**  
& Co. Zürich, Mühlebachstr. 62.  
Prospekt gratis · Musterwaschküche

In der ZIKA ausgestellt.

# Biomalz hilft!



Jeden Tag 3 Löffel Biomalz  
... und wie gut Sie  
alsdann aussehen. Eine  
Dose Biomalz enthält mehr  
Kalk als 10 Pfund Äpfel.  
Dieser Kalk nährt das  
Knochenmark und die  
Nerven.

in den Wald. Dann kann ich zur Kirche, muss mir keine Gedanken machen über ein möglicherweise verspätetes Mittagessen und darf auch gemütlich heims pazieren. — Es eilt nicht, es brennt nichts an. Ich habe nur herzurichten. Meine Nachbarinnen tun mir oft leid. Ihre Mienen werden ängstlich, wenn die Predigt etwas länger dauert, der Mann ist nicht zufrieden, wenn nicht zur Zeit die Suppe dampfend auf dem Tisch steht, und einen guten Braten will er haben. Die ganze Woche isst er bescheiden, am Sonntag aber soll es gut sein.

Nach der Kirche muss ich mich nicht einmal umziehen, denn eine weite Rockschrürze schützt mein Gewand. Im Sommer ist es ganz herrlich, da essen wir im Garten. Wie ein Kind freue ich mich darauf, auf das Konzert der Vögel, auf die Blumen, auf den farbenfrohen Tisch. Eine Schale mit goldenen Aepfeln, ein Körbchen mit Nüssen, Dörrobst, Bananen, Orangen und herrliches Schrotbrot mit Butter, auf einem bunten Teller. Im Juni und Juli reifen die Beeren, wir haben von allem, was in unserer Höhe noch reift. Das ist die köstlichste Zeit im Jahr. — Ein Tisch voll reifer Beeren und Blumen, gemütliches, blau geblühtes Geschirr, lachende Augen und Herzen voller Freude. Welcher Besuch hätte da nicht Lust, mitzuhalten.

Früher hatte ich mich dazu verleiten lassen, einem Gaste zuliebe zu kochen, sogar Fleisch zu kochen. Das tue ich nicht mehr. Fast alle, die uns überraschen, sind glücklich über die Abwechslung. « Herrlich, Euch kann man unangemeldet überfallen! Immer ist der Tisch gedeckt, es gibt auch kein Wettrennen in die Küche. Ein paar Teller, ein paar Stühle oder eine Bank, und man schmaust fröhlich weiter. » Der Ruhm gilt also nicht dem guten Essen, das ich im Schweisse meines Angesichts hätte kochen müssen, er gilt der Behaglichkeit, der Gemütlichkeit, den frohen Menschen.

Auf den Abendtisch bringe ich irgendeine Früchtespeise als Auflauf, Pudding oder Kaltschalen. Oder zur Abwechslung kleine Gemüsesulzen mit Majonnaise, was ich alles am Samstag vorbereiten kann. Tee oder Kaffee ist auf dem Elektrischen im Nu bereit, wenn durstige Seelen Lust dazu haben. Diese beschaulichen Mahlzeiten sind nicht ohne Einfluss auf uns selbst. Ruhe strömt in uns, und Ruhe tut uns allen so not, uns Müttern am meisten.



**Elektrische  
Wand- und Stehboiler  
jeder Grösse**

Nicht jeder Sonntag gleicht dem andern, auch bei uns nicht. Wir wissen ein Plätzchen, wo sonst keine Menschen hinkommen, eine stille Wiese mit rauschenden Bäumen, da steigen wir hinauf. Auf der Sonntagswiese legen wir die Decken aus, ziehen den Kindern alles ab und stecken sie in luftige Spielhöschen. Die Kinder spielen, ich selber lese oder schaue den Kindern zu.

Nichts ist schöner, als junger Menschen Freund und Helfer zu sein. Einzelne, auch zu zweien, dreien, kommen sie etwa am Sonntagabend zu uns. Wir reden, singen oder sprechen über Dinge, die ihnen auf dem Herzen brennen. Sie sind rührend dankbar für verständnisvolles Einfühlen und Verstehen.

Nicht immer ist das Wetter schön und trocken genug für unsere Sonntagswiese. Dann ist auch ein blosser Gang in der näheren Umgebung schön. Und wenn es regnet? Dann erzähle ich Geschichten, oder wir modellieren aus Ton vergnügliche Figuren. Ein andermal kleben wir Bilder ein. Gegen Abend, wenn Papa Zeit hat, setzt er sich ans Klavier, und wir singen unermüdlich. Verse begleiten wir mit Bewegungen, die Kinder finden da sehr rasch das Richtige selber. Es ist selbstverständlich, dass die Kinder nur Kleider tragen, auf die sie nicht besonders acht geben müssen. Ich bin immer betrübt, wenn ich ihnen aus irgendeinem Grund das beste Gewand anziehen muss. Dafür freuen sie sich, wenn sie für ein Familienfest ein wirkliches Festgewand bekommen.

Sonntagsausflüge in die Weite per Bahn oder Auto kennen wir nicht. Solange die Kinder noch klein sind, genügt uns der Wald und die Sonntagswiese.

Um 7 Uhr abends ist Ruhe, im Hochsommer vielleicht etwas später. Der Radio ist für uns ein freundlicher Gesellschafter. In unserm stillen Bergtal, wo jeder für sich wohnt und weniger Geselligkeit gepflegt wird, sind wir dankbar für Musik. Wenn ich Eiliges zu erledigen habe, schreibe ich, viel lieber aber lese ich, und am allerliebsten lasse ich mir vorlesen. Das ist unser Sonntag, für uns alle ein wahrer Festtag, auf den wir uns immer freuen. \* \* \*

Die Redaktion bittet höflich, allen Einsendungen Rückantwortporto beizulegen



**150-200**  
**Scheibchen Salami!**

Hatten Sie je gedacht, dass ein Salami so ausgiebig ist?

Wir führen nur eine auserlesene Qualität

**Haus-Salami „Extra“**

**zu Fr. 8.- per Kg.**

In reinlicher Cellophan-Hülle verpackt. Sendungen ab 3 Kg. erfolgen portofrei. Jeder ersten Sendung fügen wir eine Anleitung bei, die Ihnen viel Neues bringt über die Aufbewahrung von Salami und wie er am besten mundet.

Aufmerksam und schnell bedient Sie  
**FRETZ & CO., Versandabteilung, LUGANO**



**Kauft**

**Blinden-Arbeiten**

---

**Bürsten- und Korbwaren  
Türvorlagen**

**in den Blindenheimen**

St. Gallen Heiligkreuz Zürich, St. Jakobstrasse 7  
Horw b. Luzern Basel, Kohlenberg und Dankesberg

**Vereinigte Blindenwerkstätten in Bern und Splaz**



Der Junggeselle und auch manche überlastete Hausfrau wissen die Dienste unserer Flickabteilung zu schätzen.

**WASCHANSTALT ZÜRICH A.-G.**

ZÜRICH 2 Tel. Uto 4200 WOLLISHOFEN



IN ALLEN APOTHEKEN

**FUCA**  
**BOHNEN**

**DAS WIRKSAME PFLANZLICHE ENTFETTUNGSMITTEL.**



*Auch bei bedecktem Himmel*

# NIVEA CREME



Und dann hinaus ins Freie! Zum Sport! Zum Spiel! Das gibt gesunde Haut und schön gebräuntes Aussehen, denn auch Luft und Wind — ohne direkte Sonnenstrahlen — bräunen den Körper. Aber *trocken* muss Ihr Körper sein, wenn Sie ihn direkter Sonnenbestrahlung aussetzen. Und gut mit Nivea-Creme *vorher* einreiben! Sie vermindern dadurch die Gefahr schmerzhaften Sonnenbrandes. Nivea-Creme ist die einzige Hautcreme, die Eucerit enthält, und darauf beruht ihre Wirkung.

Schachteln: 50 ct. bis Fr. 2.40

Tuben: Fr. 1.— und 1.50

PILOT A.-G., BASEL

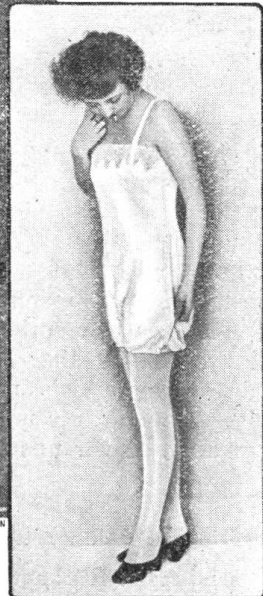
## Yala

die Qualitäts-Tricotwäsche für jede Frau

*Sommer*, Hochbetrieb im Sportleben. Die sportgewohnte Dame bedarf einer Wäsche, die ihr größte Bewegungsfreiheit ermöglicht. Ganz ausgezeichnet für jeden Sport bewährt sich die praktische Yala-Hemd hose mit Seitenschluß, das ideale Wäschestück für sportliebende Damen. Lassen Sie sich die neuen Modelle einmal



zeigen. Jedes gute Geschäft führt sie. Verlangen Sie aber ausdrücklich Yala-Tricotwäsche u. achten Sie auf die eingnähte Schutzmarke.



Fabrikanten: Jakob Laib & Co., Amriswil (Thurgau)