

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 5 (1929-1930)
Heft: 10

Rubrik: Der Sonntag der Frau

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 SONNTAG DER FRAU

*Sehr geehrte
Frau Guggenbühl !*

Was Sie in Ihrem Artikel in der letzten Nummer über den Sonntag der Frau geschrieben haben, war mir aus dem Herzen gesprochen, besonders was Sie über die Familienspaziergänge schreiben.

Ich schicke Ihnen hier eine kleine Illustration zu diesem Thema als abschreckendes Beispiel.
Mit freundlichem Gruss !

Anita Riemer.



DER SONNTAG

Der Überfall



Das Haupteinfallstor des Körpers ist der Mund. Hier dringen ganze Scharen von Gärungs-, Fäulnis- und Krankheitserregern mit jedem Atemzug und jeder Speise ein und finden einen Boden, auf dem sie sich nähren und vermehren können, denn in der Mundhöhle ist es warm, das Sonnenlicht dringt nicht hinein, und selbst zwischen geputzten Zähnen haften kleine Speiseresten. Das sind ideale Lebensbedingungen für Bakterien aller Art.

Die mechanische Reinigung der Zähne mit Bürste und Zahnpasta ist gut, ist aber keine genügende Abwehr gegen Bakterien, die in ihren Schlupfwinkeln bekämpft werden müssen. Der bedrängte Körper braucht einen Schutz. Diesen Schutz gewährt Odol. Es kann die feindlichen Bakterien nicht restlos vertilgen, dazu wäre ein Mittel notwendig, dessen Schärfe dem Munde schädlich und unerträglich wäre.

Odol erreicht sein Ziel auf andere Art. Odol überzieht Mund Schleimhaut und Zähne mit einer dünnen antiseptischen Schicht, die den Bakterien das Ansiedeln erschwert und sie in der Vermehrung auf Stunden hinaus behindert. Diese dünne Schicht können Sie selbst an der Wand des Glases beobachten, in dem Sie das Mundspülwasser herstellen. — Schützen Sie also sich und Ihre Kinder, indem Sie dreimal am Tage Odol gebrauchen.

ODOL

Eine ganze Flasche Fr. 3.50
Eine halbe Flasche Fr. 2.50
Eine Doppelflasche Fr. 5.—

Mit grosser Freude las ich im letzten «Schweizer-Spiegel», dass nun allen Ernstes eine Lanze eingelegt wird für den Hausfrauensonntag, wegen welchem meine Mutter schon vor mehr als 40 Jahren von unverständigen Nachbarinnen verspottet wurde.

Es war wahrlich kein kleines Kunststück für mein Mütterchen, in einem landwirtschaftlichen Kleinbetrieb, in dem keine Dienstboten, wohl aber neun Kinder zu finden waren, in die Folge der harten Werkstage einen wirklichen Ruhetag einzuschalten. Soweit aber meine Erinnerung zurückreicht, sehe ich nur frohe Familiensonntage.

Am Samstag wurden wir Kinder in Haus, Hof und Garten tüchtig zur Arbeit angehalten, auch für die Kleinsten gab es irgend eine Verrichtung. Was am Samstag getan werden konnte, durfte nicht auf den Sonntag verschoben werden.

Am Sonntag war zur gleichen Zeit Tagwache wie am Werktag. Dass die ältern Geschwister in Haus und Kinderstube Hand anlegen mussten, während die Eltern die absolut notwendigen Arbeiten in Küche und Stall verrichteten, war ungeschriebenes Gesetz. Nach Predigt und Jugendgottesdienst zogen wir Kinder die Waschkleidchen an, und dann wanderte man hinaus, zur Kirschenzeit unter den Kirschbaum, zur Beerenzeit in den Jungwald, im August unter den «Ernapfelbaum», im Frühling und Herbst an sonnige Berglehnen. In zwei

PRAKTISCHE EINFÄLLE

Um eine bessere Ordnung und ein müheloses Herausnehmen der Sachen in den Küchenkästen zu erzielen, habe ich Zusammengehöriges in Kistchen geordnet. Dattelkistchen z. B. nehmen die Vorratstüten auf, ein flaches viereckiges Kistchen die Büchsen mit verschiedenen Teesorten. Die Wasch- und Putzmittelpakete und Büchsen ordnete ich in ein längliches altes Blumenkistchen und versorgte sie so im Putzschrank. Nun brauche ich nicht jedesmal mühsam die einzelnen Sachen aus den tiefen Kästen herzorzuklauben; ich ziehe das betreffende Kistchen vor und habe das Gewünschte,