

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 5 (1929-1930)  
**Heft:** 10  
  
**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:** 13.01.2026

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

# 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.—

## DER SONNTAG

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 Kirchzeit unter den Kirschbaum, zur Beerenzeit in den Jungwald, im August unter den «Ernappelbaum», im Frühling und Herbst an sonnige Berglehnen. In zwei

## PRAKTISCHE EINFÄLLE

Um eine bessere Ordnung und ein müheloseres Herausnehmen der Sachen in den Küchenkästen zu erzielen, habe ich Zusammengehöriges in Kistchen geordnet. Dattelnkistchen 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 hervorzuklauben; ich ziehe das betreffende Kistchen vor und habe das Gewünschte,

## DER FRAU

«Hutten» trugen wir Kinder Brot, einige Flaschen «Minzente» und, wenn die Beigabe nicht am Baume gepflückt oder im Walde gesammelt werden konnte, reichlich frisches oder Dörrobst und Nüsse. Was kümmerte es meine Eltern, wenn böse Zungen hinter ihnen zischelten, die Hofstätterin führe ihre Herde wieder zur Weide!

Während wir draussen assen, spielten und sammelten, hatte die Mutter Sonntag. Ein besonderes Fest war es, wenn der Vater vorlas oder die Mutter Geschichten oder Jugenderinnerungen erzählte. Im Laufe des Nachmittags gesellten sich unsere Altersgenossen nur zu gerne zu uns.

Am Abend wurde der Heimweg früh angetreten. Wenn der Vater die Kühe gemolken hatte, erhielt jedes Kind eine Tasse kuhwarme Milch und ein Stück Brot, und dann steckte man uns ins Bett.

Auch an Regentagen und im Winter kochte meine Mutter kein sogenanntes Sonntagessen. Wir begnügten uns mit Obst, Brot und Tee. Der Vater hängte im Schopf die Schaukel auf und öffnete die Spielkiste, in der die primitiven, unzerbrechlichen Spielzeuge aufbewahrt wurden, die er an Winterabenden selbst verfertigt hatte.

Meine Mutter behauptete noch als 85jährige, rüstige Greisin, sie verdanke ihre Gesundheit und das hohe Alter vor allem ihrer Sonntagsruhe.

R. W.

## VON HAUSFRAUEN

dank der übersichtlichen Ordnung, mit einem Griff. Noch besser freilich sind die modernen, flachen Haushaltschränke mit übersichtlicher Einteilung. Frau E. S.

Damit ich mich nicht am Ende des Monats über einen Fehlbetrag im Kassabuch ärgern muss, lege ich jeden Tag einen bestimmten Betrag in ein Kässeli und mache jeden Abend Kassa. So ist es fast unmöglich, dass Ausgaben gemacht werden, an die man sich nicht erinnern kann; ich habe damit gute Erfahrung gemacht.

Frau L. A. in Sch.

**PICA** Aluminiumglanz  
hilft jeder Hausfrau

**Koch mit  
Gratius  
KOCHFETT**

Warum schreiben Sie.....

**Preis Fr. 375.-  
Fr. 30.- p. Monat**



Ihre Briefe, Ihre Rechnungen mit der Hand? Die Erika Kleinschreibmaschine erledigt das alles viel schneller, sauberer und besser!

Die Erika ist konkurrenzlos in Bezug auf Qualität und Leistung. Sie besitzt alle Vorzüge einer großen „Büro“-Maschine und wiegt doch nur 3,8 kg.

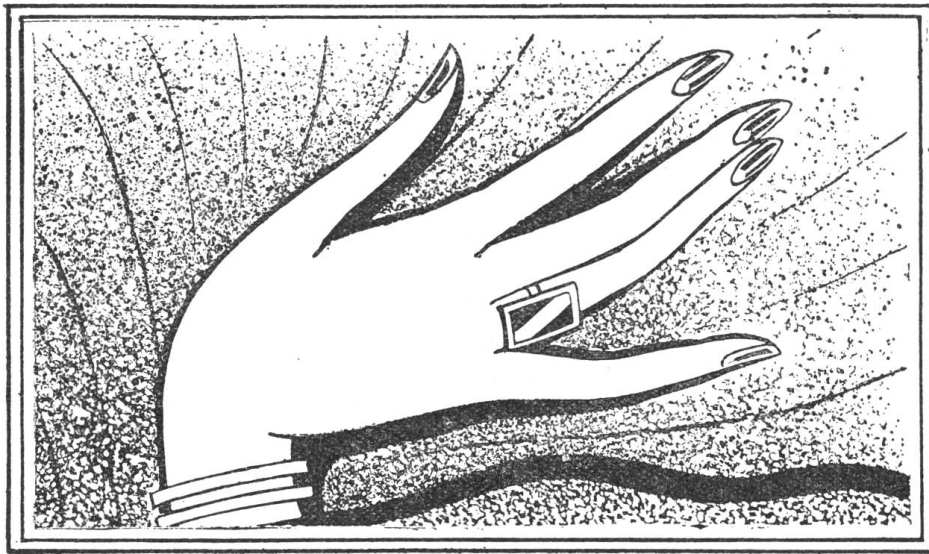
Der Anschlag ist fabelhaft elastisch und leicht! Das Schreiben ist ein wahres Vergnügen und ist im Augenblick erlernt.

Denken Sie daran, daß nur mit einer erstklassigen Maschine sauber geschriebene Schriftstücke eine gute Empfehlung sind.

Die Zeit eilt, eilen Sie mit! Schreiben Sie uns sofort, wir haben Ihnen noch verschiedenes über unsere Erika Kleinschreibmaschine mitzuteilen, was Sie bestimmt interessieren wird.

**W. Häusler-Zepf**  
Generalvertreter  
**Oiten**

Die Redaktion bittet höflich, allen Einsendungen Rückantwortporto beizulegen



## Noch ein Liebreiz : entzückende Fingernägel !

Wie wunderbar wirkt doch Cutex,  
die flüssige Nagelpolitur ! Wie  
schmeichelt sie selbst den schönsten  
Händen !

Wenige Tropfen, einige Pinselstriche  
— und Ihre Fingernägel erstrahlen

in einem herrlichen, vornehmen  
Glanz, der tagelang anhält und  
nicht bricht oder braun wird.

Bedienen Sie sich der flüssigen  
Nagelpolitur Cutex zum Vorteil  
schöner Hände.



# CUTEX

## FLÜSSIGE NAGELPOLITUR

Cutex flüssige Nagelpolitur ist überall erhältlich : Preis Fr. 2.75.  
Die hübsche Packung "Deux Flacons" zu Fr. 3.75 enthält Nagel-  
politur "Naturel" und den Politur-Entferner.

Sofern Sie mit den Cutex-Produkten einen Versuch zu machen wünschen,  
senden Sie Fr. 1.- an H. Paul Müller in Sumiswald und Sie erhalten  
prompt das kleine Muster-Etui mit der Gebrauchsanweisung.

Fabrikant : Northam Warren, New-York.