

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 8 (1932-1933)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Der Rhythmus der Jahreszeiten  
**Autor:** Guggenbühl, Helen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1064884>

### **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**

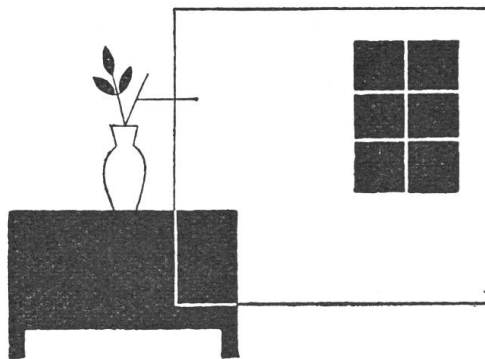
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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

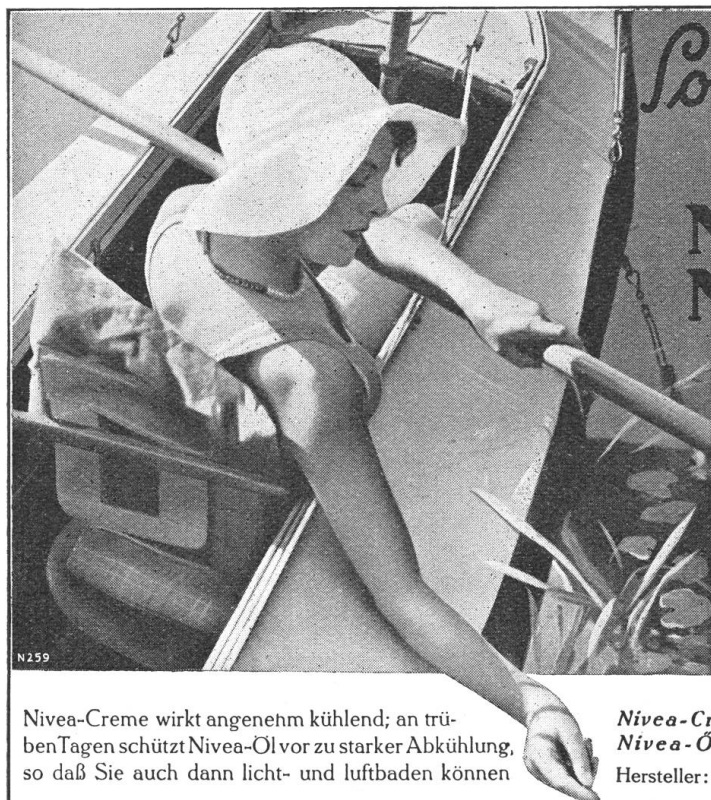
## DER RHYTHMUS DER JAHRESZEITEN

Von Helen Guggenbühl

Vielleicht, wahrscheinlich, haben wir in unserm Land (trotz allen Fremdenprospekten) kein besonders gutes Klima. Aber wir haben doch einen Sommer und einen Winter, einen Herbst und einen Frühling. Wir haben richtige, ausgeprägte Jahreszeiten, und das ist schon sehr viel. Leider ist aber das Verständnis und der Sinn für diese Jahreszeiten bei vielen unter uns fast verloren gegangen.

Ich hörte letzthin von Kalifornien erzählen: « Da gibt es Gegenden, wo jeden Tag die Sonne scheint, wo es das ganze Jahr hindurch gleich warm und gleich schön ist. Ein wundervolles Klima ! » Für Kranke und Erholungsbedürftige mag das stimmen. Aber für alle andern muss ein solches Klima entsetzlich langweilig sein.

Gewiss sehnen wir uns sehr oft nach mehr Sonne und manchmal nach mehr Wärme,



### Sonnengebräunt

und gesund wird Ihr Aussehen, wenn Sie sich an hellen oder trüben Tagen kräftig mit

## NIVEA-CREME NIVEA-ÖL (Hautfunktions- u. Massage-Öl)

einreiben. Beide enthalten – als einzige Hautpflegemittel der ganzen Welt – das hautverwandte Euzerit. Darum sind sie gewissermaßen naturgegeben und können nicht durch „Wundercremes“ oder „Nachahmungen“ ersetzt werden, die Ihnen als „ebensogut“ empfohlen werden sollten.

Nivea-Creme und Nivea-Öl vermindern die Gefahr schmerzhaften Sonnenbrandes. Auf keinen Fall aber dürfen Sie mit *nassem* Körper sonnenbaden, und Sie müssen sich stets *vorher* einreiben.

\*

Nivea-Creme: Fr. 0.50 bis Fr. 2.40

Nivea-Öl: Fr. 1.75 und Fr. 2.75

Hersteller: PILOT A.-G., BASEL



Nivea-Creme wirkt angenehm kühlend; an trüben Tagen schützt Nivea-Öl vor zu starker Abkühlung, so daß Sie auch dann licht- und luftbaden können

Nur **NIVEA** - Creme und - Öl enthalten das hautpflegende Euzerit

# Die gute Küche



J. Gfeller-Rindlisbacher <sup>A</sup> <sub>G</sub>

**BERN**

**BÄRENPLATZ**

**BASEL**

**EISENGASSE**

**ZÜRICH**

**LÖWENPLATZ**

Restauration zu jeder Tageszeit

und wir schimpfen viel über den Regen und über schlechtes Wetter. Doch möchte wohl jemand von uns gegen ein Land ohne Jahreszeiten tauschen?

Wie schön, wenn auf den heissen Sommer ein farbiger, melancholischer Herbst folgt, und darauf die Natur langsam in den Winterschlaf sinkt. Wie schön der erste Schnee und viel später darunter hervor die ersten Blumen in der Frühlingssonne!

Die Jahreszeiten bringen Abwechslung. Sie bringen einen Rhythmus in unser Leben, dem wir uns ungestraft nicht entziehen können. Erhöhtes Lebensgefühl durchdringt alle, welche sich dem Rhythmus in der Natur hingeben und in diesem Rhythmus mitschwingen.

Wer auf dem Lande lebt, steht in einem engern Zusammenhang mit der Natur. Schon die Arbeit bringt das mit sich. Da gibt es Frühjahrs- und Herbstarbeiten. Im Sommer lebt man den langen Sommertag schon von morgens 4 Uhr an. Im Winter zieht man sich zum Winterschlaf in die Häuser zurück, solange, bis es sich in der Natur wieder zu regen beginnt.

In der Stadt haben wir es schwerer. Da stehen die meisten Leute das ganze Jahr hindurch, Sommer und Winter, ungefähr zur gleichen Zeit auf; denn die Arbeit und die Bureauezeit ist ja das ganze Jahr hindurch die gleiche. Es gibt zwar zum Glück noch Männer, die am ersten warmen Sommertag den Filzhut mit dem Strohhut vertauschen, oder die vielleicht eine freundlichere Krawatte anziehen. Aber viele, sehr viele machen den Wechsel der Jahreszeiten mit, ohne weder in ihrer Kleidung, noch in ihren Lebensgewohnheiten Wesentliches zu ändern.

Wie wichtig war doch das Längerwerden des Tages, als es noch keine elektrische Beleuchtung gab, und welche ungeheure Umwälzung bedeutete erst im Leben eines Höhlenbewohners der Frühling: nach dem langen Winterschlaf wieder Licht und Wärme! Und wie gleichgültig lassen uns heute alle Veränderungen in der Natur!

Weil diese Gleichgültigkeit aber für unser Leben eine grosse Verarmung mit sich bringt, sollten wir alles, was uns die Wandlungen der Jahreszeiten wieder stärker bewusst werden lässt, sorgfältig pflegen. Was können wir Frauen tun?

Wie jedes grosse Geschehen, kann auch

Das Haar ergraut, wenn das Pigment, das sich im Innern des Haarschaftes befindet, das seine Farbe verleiht, zu schwinden anfängt. Gegen dieses Ergrauen kann daher nur dann wirksam angekämpft werden, wenn dem Innern des Haars das fehlende Pigment wieder zugeführt wird. Inecto Rapid Insulax auf wunderbare Weise. Diese auf wissenschaftlicher Basis aufgebaute Haarfarbe gibt dem grauen Haar seine ursprüngliche Farbe wieder. Ein mit Inecto Rapid Insulax gefärbtes Haar eignet sich vorzüglich für die Dauerwelle. Rapid Insulax. Alle Damen, die sich des Inecto hängerinnen fest - deshalb zählen auch die Anhängerinnen dieses neuen Verfahrens schon nach Millionen in der ganzen Welt. Erhältlich in allen besseren Parfümerien und Coiffeuren.

**Welches ist die Ursache ergrauter Haare?**

**INECTO RAPID INSULAX**

FABRIKANT: JEAN LÉON PIRAUD, FRAUENFELD

dieses einen Ausdruck in manchen kleinen Alltäglichkeiten des häuslichen Lebens finden. Es liegt deshalb zum Teil in unserer Macht, unsere Familie den Rhythmus der Jahreszeiten stärker miterleben zu lassen. Wo anfangen? Da ist in allererster Linie das Kochen. Kochen wir doch saisongemäss und nicht nach Schema! In einem Teile des Kantons Zürich will es die gute Tradition, dass jeden Samstag Fleischbrühe mit Dünkli und Gesottenes auf den Tisch kommt. Wenn es die Familie gern hat, gut. Aber vielleicht würde ihr an heissen Sommer-Samstagen doch eine schöne Salatplatte mit Butterbrot viel besser schmecken!

Am besten ist es, jederzeit das zu kochen, was die Jahreszeit gerade bietet. Spinat zur Spinatzeit, Schmalzbohnen (die Speckschwarte nie vergessen!) im August, viel Erdbeeren im Juni, denn die Erdbeerzeit ist sehr schnell vorbei. Überhaupt viel mehr Beeren im Sommer, denn während neun Monaten im Jahr sind keine zu erschwinglichem Preis erhältlich.

Wie gut ist der junge Löwenzahnsalat im Frühling, der von den Kindern im eigenen Garten oder auf einer Wiese in der Nachbarschaft gepflückt werden kann. Wie schmeckt er jedes Jahr besser, um so mehr er für uns ein Symbol des Frühlings bedeutet! Ganz gleich ist es mit dem frischen Süssmost im Herbst. Er wird, in der Stadt wenigstens, immer noch viel zu wenig verwendet, wahrscheinlich aus lauter Bequemlichkeit. Und doch wäre das Mosteinkaufen so einfach und der Most so ausserordentlich gesund für die ganze Familie. Und die Hauptsache — jeder in der Familie bekommt mit dem Most zu spüren, dass der Sommer wieder einmal endgültig vorbei ist.

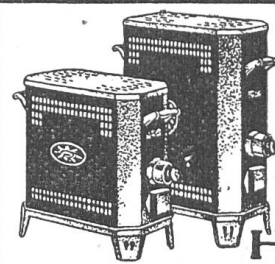
Auch mancher Käse hat seine Jahreszeit (wenn auch unser langweiliger Tilsiter und Emmentaler das ganze Jahr hindurch gleich bequem zu haben ist), die man bei jedem Käsespezialisten sehr leicht erfahren kann. Es ist immer nett, wenn im Herbst der gute Tessiner Piora wieder auf dem Tisch auftaucht. Im Winter könnte es manchmal ein Vacherin sein, statt Tag für Tag dieselbe charakterlose Sorte. Auch für jeden Fisch und für das Geflügel gibt es bestimmte Zeiten, die man einhalten sollte.

Saisongemäss kochen, ist nicht nur das beste und anregendste, sondern auch weit aus das billigste. Es müssen nicht etwa die teuren «primeurs» sein. Die voll-



isch immer e heikli Gschicht. Bi üsne Stoffe chunnt das nid i Frag. We Dir Stoff weit für nes neus Chleid, schide mir nech üsi Muschter. De chönnet Dir de i aller Seelerueh ufeläse, was nech am beschte dienet, u das überchömet Dir de würklich. Drfür bürge mir mit üsem guete Name.

**Spezialitäten: Herren-, Damen- und Mantelstoffe. Wolldecken**



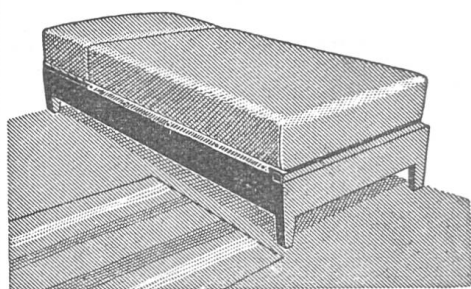
**ELEKTRISCHE HEIZÖFEN**

**Therma**

sichern Ihnen schnellste und bequemste Heizung.

*„Therma“ A.-G. Schwanden (Glarus)*

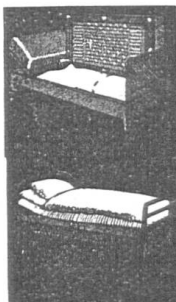
**peters**



## Wohnungsprobleme!

Die neue Peters Kombinations-Bettchaiselongue wird unbedingt Abhilfe schaffen.

**No. 739 mit Dea-Polster und reiner Haarfüllung. Auch in Kirschbaum lieferbar.**



Besuchen Sie unsere Ausstellung oder verlangen Sie Spezialprospekt

**H. PETERS**

WERKSTÄTTE FÜR MODERNE KOMBINATIONS-POLSTERMÖBEL  
ZÜRICH 1 / UNTERER MÜHLESTEG 2 / TELEPHON 53.141



### Rausch's shampooing

Die regelmässigen Waschungen mit Rausch's Camillenseife haben einen äusserst günstigen Einfluss auf das Wachstum der Haare. Die Camille hat zwar ein schwaches aber sehr wirksames Antiseptikum, welches für das Haar von grossem Vorteil ist, es wird gekräftigt und die Kopfhaut gesund und rein.

Originalfl. Fr. 3.50

Erhält. in Parfümerien und Coiffeurgeschäften

J.W. Rausch, Parfümeriefabrik, Kreuzlingen-Hbf. (Schweiz)

ausgereiften Früchte sind besser und billiger. Wissen Sie übrigens, dass gerade wegen des schablonenhaften und «unzeitgemässen» Geistes, der in den meisten Hotelküchen herrscht, diese so grenzenlos langweilig wirken? Erbsli aus der Büchse oder Ananaskonserven sind nur gut, wenn an ihrer Stelle wirklich nichts Frisches zu haben ist. Eine saisongemässe Küche bringt uns den Wechsel der Jahreszeiten immer wieder zum Bewusstsein. Das ist ihr grosser Vorteil.

Im Winter müssen wir uns für unsere Mahlzeiten im Zimmer versammeln, doch wird im Sommer manche Gelegenheit verpasst, im Grünen oder auf einem Balkon oder unter dem Baum im Garten zu essen. Entweder denkt man gar nicht daran, oder es macht «zuviel Umstände». Wir Armen, die wir für die bescheidenen Freuden des Lebens so gar keinen Sinn mehr haben!

Auch die Kleidung ist eine Zeitlang immer monotoner geworden, besonders die Männerkleidung. Warum trägt ein Mann im Sommer nicht öfters Kleider, die einem sommerlichen Lebensgefühl entsprechen? Für den Winter ist ein dunkles Winterkleid am Platz. Um aber zur warmen Jahreszeit nicht als düsterer Punkt das sommerliche Strassenbild zu trüben, sollte unbedingt ein helleres Kleid an die Stelle des dunklen. Und erst die vielen ernstesten, schwarzen Schuhe, in denen über sommerliche Strassen gewandelt wird!

Zum Glücke hat in der letzten Zeit der Sport einen grossen Einfluss auch auf die Kleidung geltend gemacht. Zum Sporte braucht es entsprechende Kleider. Wahrscheinlich gewöhnt sich dadurch auch der Mann daran, seine Kleidung mehr in Einklang mit seiner Umgebung zu bringen. Durch das Ausüben eines Sportes kommen wir überhaupt wieder mehr in den natürlichen Rhythmus der Jahreszeiten hinein. Das Skifahren lässt uns den Schnee erleben, das Schwimmen und Bergsteigen den Sommer. In einer warmen Sommernacht im Freien zu schlafen, ist eine Sensation für sich; wer das möglich machen kann, versäume es nicht, denn sicher wird es an den allermeisten übrigen Tagen des Jahres nicht möglich sein.

Im Frühling erwacht in manchen von uns die Wanderlust. Wenn wir wirklich wollen, können wir diese Sehnsucht auf langen,



schönen Ausflügen befriedigen. Im Winter dagegen steigert sich unser Bedürfnis nach Geselligkeit. Gut, tragen wir aber auch von uns aus etwas zur Belebung der Geselligkeit bei, veranstalten wir selber einen Abend in unserem Hause, statt es den andern oder dem Zufall zu überlassen! Je wichtiger wir den Einfluss der Jahreszeiten auch auf unsere allgemeine Lebensgestaltung nehmen, um so mehr wird eine gewisse Harmonie unser Leben verschönern.

Auch die Blumen haben ihre Zeit. Nur keine Nelken oder fade Treibhausgewächse im Sommer und Herbst, wo soviel Schöneres da ist! Ein Nelkenstrauss wirkt im Sommer kalt und öde, neben einem Strauss bunter Sommerblumen.

Das Gefühl für den Wechsel in der Natur ist etwas Ursprüngliches, das uns nur durch unser, von der Natur so sehr abgewandtes Leben abhanden gekommen ist. Wie stark ist zum Beispiel dieses Gefühl noch beim kleinen Kind! Was bedeutet für ein Kind der erste Schnee oder die ersten Blumen! Alle diese Naturereignisse lösen bei ihm ein rührendes Entzücken aus. Wie ganz anders ist das bei uns armen Erwachsenen, die wir die Natur in unserer freien Zeit höchstens noch durch die Scheiben des Kaffeehauses betrachten.

Wir haben alle schon die Erfahrung gemacht, dass unsere Arbeitsintensität in Wellen verläuft, innerhalb eines Tages, sowie auch innerhalb des ganzen Jahres. Es gibt Abschnitte im Jahr, wo wir innert wenigen Tagen soviel leisten, wie zu einer andern Zeit in einigen Monaten. Und so soll es auch sein. Eine Arbeitsmaschine arbeitet zwar gleichmässiger, aber auch ohne Seele. Genau so wie den Arbeitswellen sollten wir uns auch den Wellen, in denen die Natur sich uns enthüllt, bereitwillig hingeben in allen unsern Lebensgewohnheiten, statt wie ein Maulwurf zu sein, der sich blind durch sein kleines Stückchen Erde durchzugraben versucht.

Wenn Ihnen der «Schweizer-Spiegel» gefällt, teilen Sie uns bitte auf einer Postkarte Adressen von Bekannten mit. Wir möchten auch diese durch Zusendung einer Probenummer als Abonnenten gewinnen

**GUGGENBÜHL & HUBER VERLAG**  
Storchengasse 16, ZÜRICH

**Eine schöne Frisur  
verleiht gute Figur**

L. Seilaz, Paradeplatz 2, Zürich

**HENNIEZ**  
LITHINÉE

*Das Mineralwasser mit dem  
angenehmen Geschmack.*



Das ist

**Die feine Schuhcreme Marga**

die jedem Schuh, ob schwarz oder farbig,  
rasch einen prächtigen Glanz gibt und  
das Leder vor dem Rissigwerden bewahrt.