

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

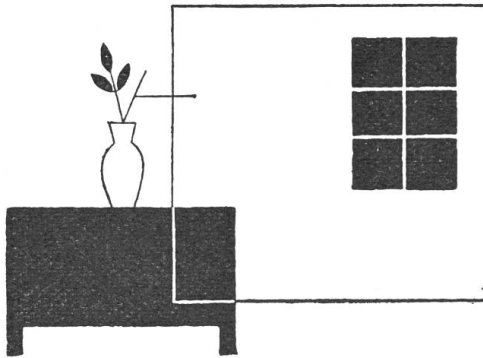
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 02.04.2026

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



DER VEREINFACHTE HAUSHALT

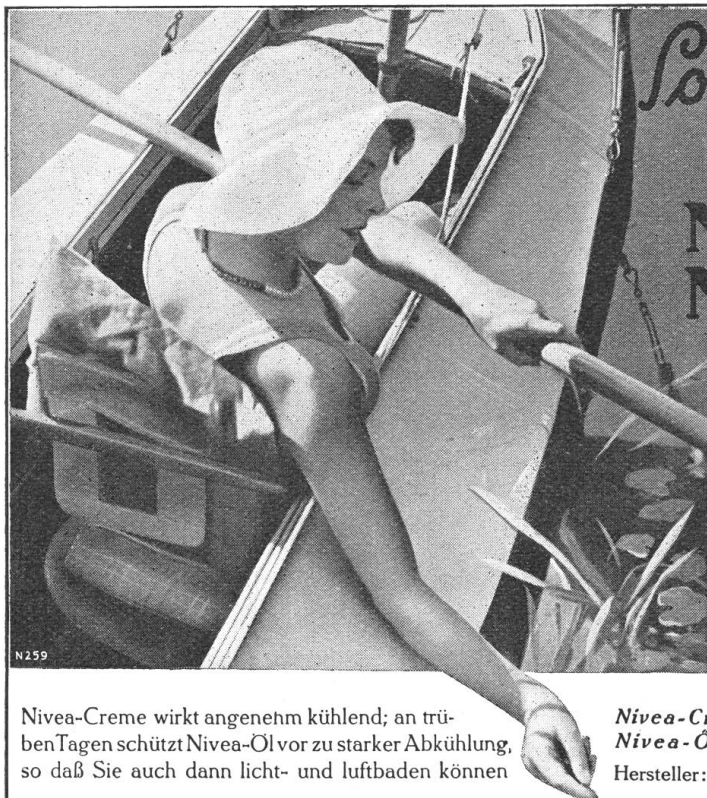
DER RHYTHMUS DER JAHRESZEITEN

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

Nivea-Creme: Fr. 0.50 bis Fr. 2.40

Nivea-Öl: Fr. 1.75 und Fr. 2.75

Hersteller: PILOT A.-G., BASEL

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

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 in 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



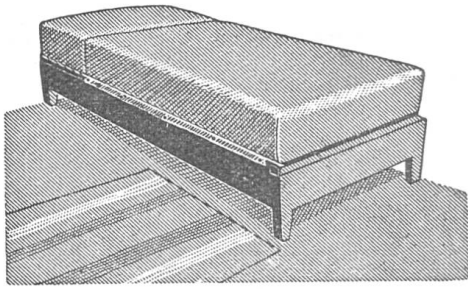


ELEKTRISCHE HEIZÖFEN

Therma
sichern Ihnen schnellste und bequemste Heizung.

„Therma“ A.-G. Schwanden (Glarus)

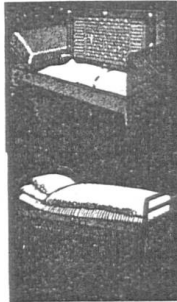
peters



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

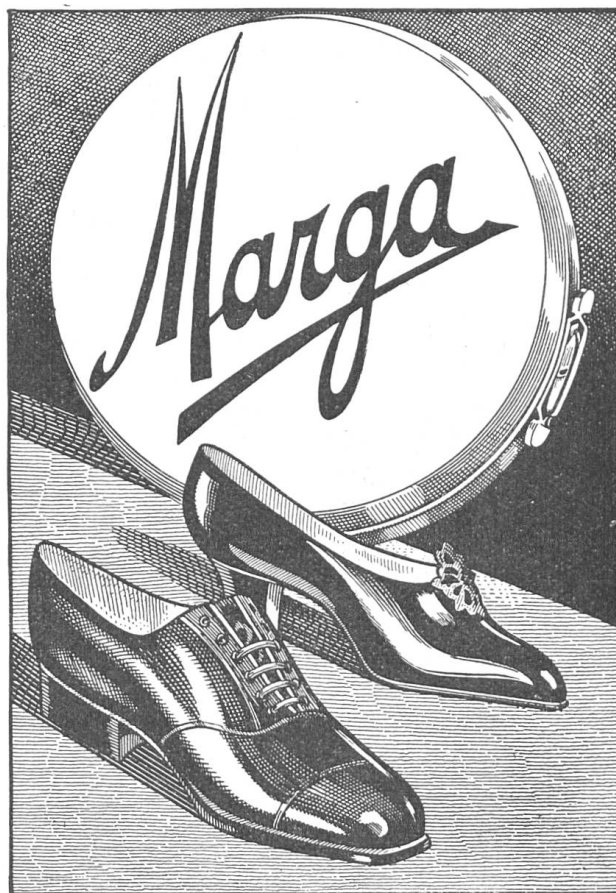
GUGGENBÜHL & HUBER VERLAG
Storchengasse 16, ZÜRICH

**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.