Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 9 (1933-1934)
Heft: 1

Artikel: Zeiteinteilung der Hausarbeit : Antworten auf unsere neue Rundfrage
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1065921

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: 02.10.2025

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

REKLAME FÜR REKLAME

—

Dass zerrissene Schulheft

ALS die Aufsatzhefte vom Lehrer wieder ausgeteilt wurden, erhielt Ernst Haab, Schüler der sechsten Primarklasse und Sohn vom Heinrich Haab-Hablützel, Generalvertreter der Tatson-Automobile, das seinige zerrissen zurück.

« DU hast ausserdem den Aufsatz nochmals sorgfältig abzuschreiben ! », schnaubte ihn der Lehrer an. « Solange ich hier etwas zu sagen habe, dulde ich unter keinen Umständen bei den Schülern den Gebrauch eines Füllfederhalters. Ich selber würde mich schämen, einen Füllfederhalter zu benutzen. »

AUCH heute noch ist in manchen Banken den Angestellten der Gebrauch des Füllfederhalters verboten.

WARUM nicht, es gibt auch heute noch Herren, welche sich mit dem Rasiermesser rasieren und Frauen, die keinen Staubsauger besitzen !

« ES ist leichter, einen nützlichen, neuen Artikel zu erfinden, als das Publikum von der Nützlichkeit der Erfindung zu überzeugen », sagte einmal Edison.

REKLAME ERFÜLLT DIESE AUFGABE. WER NEGATIV ZUR REKLAME EINGESTELLT IST, WER DIE INSERATE NICHT LIEST, SCHÄDIGT SICH SELBST. ER BLEIBT HINTER SEINER ZEIT ZURÜCK . . .

Schweizer-Spiegel

an Kochtöpfen stehen, mehr Vergnügen bereiten, als, und sei es auch nur ganz selten, in einem Restaurant zu essen. Kein Mann kann nachfühlen, wie gross der Genuss ist. Aber wie oft erlauben wir uns, diesem ganz legitimen Wunsch nachzugeben, und, wenn uns niemand dazu auffordert, einmal selber die Initia-

ZEITEINTEILUNG

Antworten auf unsere

Wer wenig zu tun hat, braucht keine Zeit-
für alles da.
Aber genau wie man mit wenig Geld mehr
einem vernünftiges Sparenwollen zu einem
Arbeit = wenig Zeit für die einzelne Arbeit,
In deutschen Zeitschriften werden nach deut-
ten detaillierte Tagespläne für die Hausarbeit
Wir Schweizerfrauen lehnen solchen mili-
Wer von uns aber viel Arbeit zu bewälti-
fähren Arbeitsplan auf, der nur für ihn allein
Zeitlang, denn Zeiten und Umstände ändern
Es kommt nun nicht darauf an, ob wir
grosszügiger aufstellen und innehalten. Wich-
unsere Arbeit beherrschen, und dass uns
zerrinnt und wir trotz allem einmal mit der

Das Haushalten allein füllt nicht mein Leben aus

Wir wohnen auf dem Lande. Ich arbeite seit elf Jahren, d. h. seit meiner Verheiratung, nach einem Arbeitsplan, den ich natürlich von Zeit zu Zeit ein wenig abändern musste. Abänderungen waren bedingt durch Familienzuwachs. In den ersten zwei Jahren besorgte ich den Haushalt neben meiner beruflichen Tätigkeit allein. Seither war ich gezwungen, ein Dienstmädchen zu halten, weil sich mit den Jahren vier Kinder einstellten. Seit der Geburt des dritten Kindes übe ich meinen Beruf nicht mehr aus. Ein Mädchen halten wir gleichwohl, aber nur eine Anfängerin.

Mein oberster Grundsatz ist: Das Haushalten und Kochen soll nicht mein ganzes Leben ausfüllen – und doch darf das Wohlbefinden aller Familienglieder keinen Schaden leiden.

tive dazu zu ergreifen? Es ist sicher nicht nur Sparsamkeit, welche uns davon abhält.

Wenn wir uns die ganze Zeit immer nur Mühe geben, eine gute Hausfrau zu sein, so verlernen wir ganz, von Zeit zu Zeit keine zu sein. Und das wäre wohl manchmal noch wichtiger.

DER HAUSARBEIT

neue Rundfrage

einteilung, denn es ist immer genug Zeit

erreicht, durch eine Geld-Einteilung, d. h. wie Budget zwingt, genau so zwingt einem viel zum Zeit-Budget, zur Zeit-Einteilung.
schem System oft sehr ausführliche, nach Minu- aufgestellt und zur Ausführung empfohlen. tärischen Tagesbefehl ab.
gen hat, der stellt sich mit Vorteil einen unge- gilt und auch für ihn nur eine bestimmte sich.
einen solchen Plan ziemlich genau, oder etwas tig ist nur, dass wir mit seiner Hilfe erstens zweitens die Zeit nicht zwischen den Fingern Arbeit fertig werden. *H. G.*

Wir sind gewöhnlich zwischen 7½ und 11 Uhr vollständig frei vom Kochen und bringen doch alle Mittag ein einfaches, aber richtig zusammengestelltes Essen auf den Tisch. Dies verdanke ich:

1. Dem schon für die ganze Woche festgelegten Speisezettel. Bei dieser Aufstellung nehme ich, wenn das Zubereiten der Speisen ausserordentliche Zeit beansprucht, Rücksicht auf die Programme für die übrigen Hausarbeiten.
2. Der Kochkiste. Mein Mann hat diese selbstverfertigt, und es passt nur e i n Topf hinein, der sehr hoch ist, aber fast alle Tage gebraucht wird. Da wir elektrisch kochen, benütze ich die warme Platte nach dem Kochen der Morgenmilch zum Weiterkochen. Aus diesem Grunde müssen stets am Vorabend die nötigen Lebensmittel zur Stelle geschafft und eventuell gerüstet sein. (Lebensmittel, die nicht ver-

Die wirksamste Zahnpasta ist auch die *weichste*

Es gibt Zahnpasten, welche reinigen aber kratzen. Andere sind unschädlich aber nicht wirksam. Pepsodent steht an erster Stelle bezüglich *Wirksamkeit* und *Unschädlichkeit.*

Die Pepsodent Laboratorien machen eine umwälzende Erfindung bekannt, welche in der Pepsodent Zahnpasta verwirklicht ist. Diese besitzt drei einzigartige Eigenschaften:

...entfernt Film vollständig
...poliert die Oberfläche der Zähne bis zu blendendem Glanz.
...reinigt und poliert mit absoluter Unschädlichkeit für empfindlichen Zahnschmelz.

Kaufen Sie heute eine Tube Pepsodent. Diese ist vollständig unschädlich für den empfindlichsten Zahnschmelz. Es ist die hervorragende wissenschaftliche Zahnpasta von heute.

Verlangen Sie ein Gratismuster von O. Brassart Pharmaceutica A.-G., Zürich, Stampfenbachstr. 75.

Die spezielle filmentfernende Zahnpasta.

5012

Schweizerische Teppichfabrik Ennenda

liefert

Bettvorlagen **Bettumrandungen**
Waschtischmatten **Badematten**
Spiel- (Jass-) Decken **Salon-Milieux**
Läuferstoffe **Spannteppiche**
Kirchenteppiche

Verkauf ausschliesslich nur an Wiederverkäufer

Wir weisen gerne Firmen nach, die unsere Fabrikate führen

BITTE BEACHTEN SIE UNSERE MITTEILUNG AUF SEITE 2. FÜLLEN SIE DIE DIESER NUMMER BEIGELEGTE KARTE AUS UND SCHICKEN SIE UNS DIESELBE

derben, halte ich stets im Vorrat. Notieren der zu machenden Kommissionen unerlässlich !) Beispiele für Gerichte, die ich nach kurzem Vorkochen in die Kochkiste stellen kann :

a) Bohnen oder Kohl mit Speck oder Schweinefleisch (Bernerplatte).
b) Gesottene Kartoffeln.
c) Erbsen-, Hafer- oder Gerstensuppe (eventuell mit Fleisch).
d) Suppenfleisch (Rindfleisch).
e) Reis, auf verschiedene Arten zubereitet.

An das in die Kochkiste gestellte muss ich bis kurz vor dem Essen nicht mehr denken. Alles kommt dampfend aus der Kiste und wird nur noch aufgekocht und gewürzt. Die übrigen Gerichte, die zu einem Essen fehlen, sind in ½ bis 1 Stunde gut zuzubereiten. Der hohe Topf liefert mir gewöhnlich für den folgenden Tag Resten (auch schon bei den Menus und beim Einkaufen vorgesehen!), gesottene Kartoffeln zu Salat, Fleischbrühe, Rindfleischresten, auf die verschiedensten Arten verwendbar. Von 11½ bis 12 Uhr arbeite ich mit dem Mädchen gemeinsam in der Küche, damit wir auch das Abendessen besprechen und vorbereiten können.

In den 3½ bis 4 kochfreien Vormittagsstunden wird auch nach Plan gearbeitet. Das Mädchen bringt jeden Morgen zuerst Wohnzimmer, Gang und Terrassen in Ordnung. Nach dem Waschen des Morgengeschirrs kommen die Schlafzimmer an die Reihe (die Betten habe ich inzwischen gemacht, Ausbetten beim Aufstehen). Jeden Vormittag bleiben dem Mädchen ein bis zwei Stunden, die ich wie folgt verwende :

Montag : Kinderwäsche.
Dienstag und Mittwoch : Gartenarbeiten, Fensterputzen, Plätten usw.
Donnerstag : Gründliche Reinigung des Kinderzimmers.
Freitag : Gründliche Reinigung von Schlafzimmer und Mädchenzimmer.
Samstag : Gründliche Reinigung von Wohnzimmer, Gang und Terrasse.

Nun die Nachmittage ! Am Samstagnachmittag wird die Küche gereinigt. Der Donnerstagnachmittag gehört dem Mädchen, mit Ausnahme des alle sechs Wochen wiederkehrenden Wäschetages.

Die übrigen vier Wochennachmittage bleiben frei für grössere Gartenarbeiten, Konfitürenkochen, Konservenbereitung, Handarbeiten.

Was tue denn ich? Nur das Morgenessen bereiten, Betten machen, Arbeit verteilen, Mithelfen im Kochen? – Ich brauche nur die vier Kinder anzusehen. Die sind meine Arbeit. Da gibt's genug zu sorgen für Körper und Geist.

Jeden Morgen übersehe ich im Bette liegend in Gedanken den ganzen Tag, am Montag in grossen Zügen die ganze Woche, und dann geht's los. Und was noch Gutes dabei ist: Auch die Kinder lernen sich nach Plan beschäftigen. Sie wissen, wann sie Kommissionen zu besorgen haben, wann eines der Grössern dem Kleinen die Milch geben muss, wann die Aufgaben gemacht werden müssen, wann sie frei sind und wann ich frei bin zum Zuhören und Erzählen. Sie lernen nach dem Grundsatz leben: Arbeite, wenn du arbeitest, und spiele, wenn du spielst. Für mich gilt die gleiche Regel, nur ist das Spielen ein Freihaben für Mann, Kinder und mich.

Frau Kl. Sp.

Ich habe keinen Arbeitsplan, aber drei Prinzipien

Als ich vor fünf Jahren heiratete, dachte ich nichts anderes, als dass sich meine Hausarbeit nach einem festen Plan abwickeln würde. Es war ja auch nicht einzusehen, weshalb dies nicht gelingen sollte; sämtliche Voraussetzungen dazu schienen mir vorhanden:

1. Mein Mann hat regelmässige Bureauzeit.
2. Wir bewohnen ein praktisch eingerichtetes Häuschen mit 6 Zimmern und Garten, dazu auf dem Lande, wo man nicht alle Augenblicke von Modeschauen, Umzügen und Ausstellungen abgelenkt wird.
3. Die Hausarbeit ist mir lieb.

Kurz, ich hoffte bestimmt, meine Tage und Stunden zum voraus genau einteilen zu können, und zwar wie ich es von zu Hause in unserer Stadtwohnung gewöhnt war: Dem Vormittag gehörten alle Reinigungsarbeiten, Betten und Kochen; dem Nachmittag die angenehmen Beschäftigungen: Nähen, Bügeln, Einkaufen, Besuche machen usw. Der Feier-

Bally

fabriziert in der Zweigfabrik

DOTTIKON AARGAU

Schuhe von Fr. 13.80 an

Unsere Kunden wissen:

Bally verkauft nicht in erster Linie Preis, sondern Qualität:

Bally ist preiswert, Bally ist zuverlässig, und immer modegerecht – auch in den Anfangspreislagen.

BALLY

Qualität

abend aber sollte der Lektüre, der Musik und den schönen Handarbeiten gewidmet sein.

Ach, und wie sieht nun die Wirklichkeit aus! Wir wohnen in einem Einfamilienhaus und haben als Neulinge einen grossen Garten mitübernommen. Ich habe nun allmählich, nach vielen vergeblichen Anläufen, lernen müssen, dass unter diesen gänzlich veränderten Verhältnissen die Innehaltung einer regelmässigen Tageseinteilung nur selten möglich ist. An Hand einiger praktischer Beispiele will ich meine Behauptung beweisen.

Wenn ich den ganzen Vormittag nicht gestört werde, reicht mir die Zeit gerade aus, um den « täglichen Kehr » zu machen, d. h. sämtliche benützten Zimmer, Bad, Treppe und Vorplatz zu flaumen, abzustauben und aufzuräumen, einzig das Schlafzimmer reinige ich gründlicher. Gegen 11 Uhr, oder je nach Speisezettel schon nach 10 Uhr, geht's in die Küche.

Nun sind aber leider die Tage zu zählen, da ich ungestört in meiner Arbeit fortfahren kann. Am Montag z. B. zeigt mir ein Blick aus dem Fenster, dass es in kaum einer Stunde regnen wird. Wie günstig wäre es jetzt, meine selbstgesäten Randensetzlinge zu verschulen! Rasch in die Gartenschuhe geschlüpft, und bevor der Regen einsetzt, steht ein Beet voll roter Setzlinge. Sie wachsen bei dem Regen prächtig an und lohnen die günstige Zeit des Verschulens mit strammem Wachstum. Aber eine Stunde, eine kostbare Stunde des Vormittags, habe ich dem Garten gewidmet, wie soll ich nun noch mit allen Zimmern fertig werden?

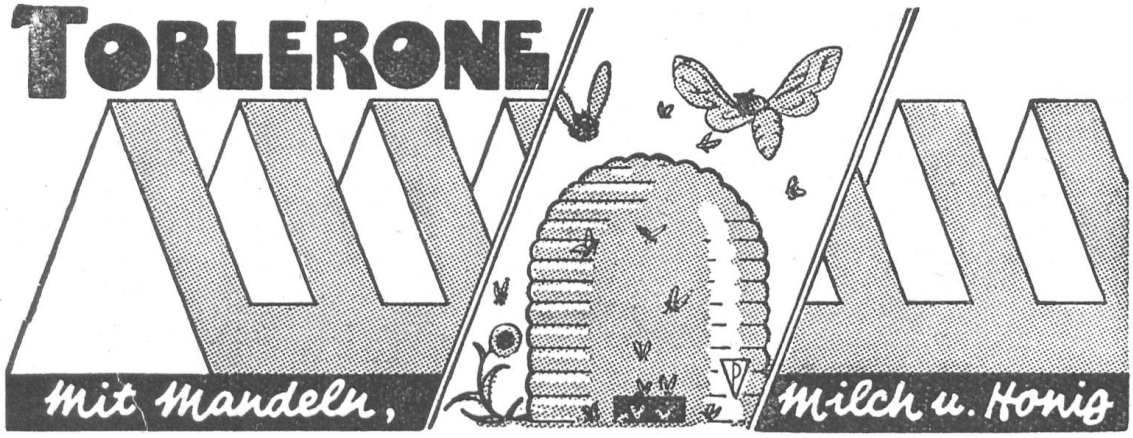
Am Dienstag rumpelt schon um 8 Uhr ein Wagen daher, der uns den gesamten Kohlenvorrat für den Winter bringt. Die schwarzen Männer hinterlassen derartige Spuren auf Kellertreppe und -boden, dass es mein erstes Werk ist, Kohlenstaub und Strassenkot zu beseitigen. Nach dieser Arbeit sehe ich selbst einem Kohlenträger ähnlich und muss mich

Ihr Arzt, Ihre Hebamme,

werden Ihnen gerne bestätigen, dass „Salus" als Umstandsbinde überaus grosse Dienste leistet. Sie ist einfach in der Form, aber solid, gut stützend und das Wichtigste: sie wird genau den Massen und der Leibform entsprechend angefertigt. Zur Vermeidung von Fehl- oder Frühgeburten und zur Erleichterung des Zustandes ist „Salus" unentbehrlich. Jede Binde trägt innen den gesetzlich geschützten Namen „Salus", achten Sie bitte darauf. Verlangen Sie unsern illustrierten Gratis-Katalog, er gibt Ihnen auf alle Fragen Antwort.

Quellennachweis und Prospekte durch die

SALUS-LEIBBINDEN-FABRIK
M. & C. WOHLER-LAUSANNE Nr. 35



erst in einem warmen Seifenbad erholen.

Am Mittwoch nehme ich mir besonders ernst vor, mein Schema getreulich zu erfüllen. Kaum halte ich den Besen in der Hand, läutet der Gaseinzüger; ihm auf dem Fusse folgt der « Elektriker ». Wir sind aber hier auf dem Lande, wo kein Lieferant und kein Geldeinzüger weitergeht, bevor er einige Minuten verplaudert hat, und ist zufälligerweise ein Brandfall in der Nähe gewesen, wie heute nacht, dann halten sie es für ihre Pflicht, jeder Hausfrau das Vorkommnis des weiten und des breiten aufzutischen. Eine halbe Stunde später breitet ein Hausierer seine sieben Sachen vor meiner Türe aus, es ist ein ordentlich aussehender Mann, der wohl einst bessere Zeiten gesehen. Geduldig höre ich ihm seine Leidensgeschichte ab, und da er vertrauenerweckend aussieht, kann ich nicht anders und biete dem Erfreuten einen währschaften Znüni an. Wieder habe ich eine Menge Zeit verloren; aber die redliche Freude des braven Mannes lässt mich meinen aufsteigenden Ärger vergessen. Eigentlich wollte ich noch Himbeeren pflücken zum Mittagessen, nun ist es nicht mehr möglich.

Der Donnerstag endlich lässt sich gut an. Bis um 10 Uhr bleibe ich ungestört. Dann läutet eine Nachbarin, sie möchte meine Fruchtpresse borgen, und ich muss ihr deren Mechanismus dreimal in allen Einzelheiten erklären. Es ist eine freundliche Frau und redselig dazu; schliesslich muss ich froh sein, wenn ich in aller Eile ein Mittagessen zustande bringe.

So geht es weiter. Tagtäglich eine neue, unverhoffte Störung. Vieles, was ich gern am Morgen erledigen würde, muss ich auf den Nachmittag verschieben. Am Anfang regte mich dies auf, jetzt nehme ich die Dinge wie sie kommen. Aber drei Prinzipien habe ich bis jetzt streng durchgeführt und als gut und notwendig befunden :

1. Jeden Freitag wird mit Hilfe einer Putzfrau je ein Zimmer, sowie Treppenhaus, Eingang und Küche gründlich gesäubert.

Die Befreiung der Nerven

von der Gewöhnung an Genussgifte ist meist recht schwierig. Nur beim Kaffee ist sie leicht, weil es den vorzüglichen Kaffee Hag gibt. Kaffee Hag ist coffeinfrei, daher vollkommen unschädlich.

Von seinem Geschmack und Aroma ist ihm nichts genommen. Nichts ist hinzugefügt.

Darum ist Kaffee Hag in 39 Ländern der Welt das willkommene Getränk für Kranke und Gesunde.

2. Die täglichen Mahlzeiten haben das Vorrecht über alle Hausarbeiten. Ich halte darauf, dass das Essen pünktlich bereitsteht.

3. Der Feierabend gehört uns. Von 8 Uhr abends an ruht jeder Arbeitszwang. Jedes widmet sich seinen Liebhabereien und gönnt sich dabei ein wohlverdientes Ruhestündchen. Ein gemütlicher Feierabend zu Hause entschädigt für allen Verdruss und alle Mühe des Tages.

Frau H., Niederuzwil.

Ein Arbeitsplan für die Hausangestellten

Nach den Aufzeichnungen des Dienstmädchens in der letzten Nummer Ihrer Zeitschrift ist wohl bei vielen Leserinnen der Wunsch wach geworden, es möchte im « Schweizer-Spiegel » auch einmal etwas Positives über den Hausdienstberuf erscheinen. Nun wird die vorliegende Rundfrage gewiss sehr begrüsst werden, weil sie den Zweck in dieser Richtung zum Teil erfüllt.

Wo der Beruf des Hausherrn zu Hause ausgeübt wird, gibt sich eine anpassende Zeiteinteilung der Hausarbeit von selbst, wenn Störungen vermieden werden sollen. Deshalb legte ich mir schon in den Jahren, als ich ohne Kind und ohne Hilfe das Haus besorgte, einen regelrechten Stundenplan an, der sich vorerst sehr gut bewährte; ich gewann trotz der umfangreichen Arbeit viel freie Zeit, nichts wurde liegengelassen oder vergessen, für Abwechslung in der Arbeit war gesorgt, der Haushalt klappte bis zum äussersten und machte mir Freude, soviel Freude, dass ich alles Unvorhergesehene (unerwarteter Besuch, schlechtes Wetter bei der Wäsche), das mein Arbeitsprogramm störte, verdriesslich machte. Irgendwie litt nach und nach die Gemütlichkeit im Hause. Später hielt ich einen Arbeitsplan nur noch in grossen Zügen ein und gewann wieder die nötige Distanz.

Als ich dann eine Hilfe und ein Kind hatte, legte ich für die Tochter, welche den Haushalt jetzt ziemlich allein be-

DAS EINHEIMISCHE GIUBIASCO-FABRIKAT

DIE KOLLEKTIONEN (MIT DEM BLAUEN EINBAND) ENTHALTEN ANSPRECHENDE NEUHEITEN, AUCH FÜR DEN VERWÖHNTESTEN GESCHMACK, UND DOCH SEHR PREISWERT

sorgt, wieder einen Stunden- und Wochenplan an bis in alle Einzelheiten, der sich nun seit Jahren bewährt hat. Die Dienstmädchen arbeiten sehr gern auf diese Art, wenn sie von der erübrigten Zeit selbst auch einen Nutzen haben.

Ich schalte ihnen nicht zum Schaden des Haushalts jeden Mittag eine Freistunde und wenn immer möglich den freien Sonntag ein. In der übrigen Zeit arbeiten sie dann um so lieber und intensiver. Beim Festlegen eines Arbeitsplanes sehe ich darauf, dass strenge und leichte Arbeit sich genügend oft ablösen und die Zeit für die einzelnen Arbeiten nicht zu knapp berechnet ist.

Der Arbeitsplan bewährt sich nur dann, wenn ohne Störung gearbeitet werden kann und die Hausfrau bei aussergewöhnlichen Arbeiten einspringt.

Wie Sie sehen, haben wir keinen Putztag, sondern verteilen diese Arbeiten auf die ganze Woche. Die Wäsche alle vier Wochen und das Einkochen sind eigentlich unsere einzigen aussergewöhnlichen Arbeiten, alles andere ist im Plan enthalten.

6–6½ Uhr: Eine jeden Tag zu bestimmende Arbeit (Schubladen, Wandkästen, Büfette usw. auswischen und mit frischem Papier belegen, andere kleine Verrichtungen, die nicht regelmässig gemacht werden müssen.

6½–7½ Uhr: Schuhe reinigen, im Winter heizen, im Sommer die Blumen giessen, Esszimmer in Ordnung bringen.

7½–8½ Uhr: Frühstück richten, Mädchenzimmer in Ordnung bringen, Frühstücken.

8½–9½ Uhr: Eltern- und Kinderschlafzimmer wie Badezimmer in Ordnung bringen.

9½–10 Uhr: Frühstückstisch abräumen und Geschirr abwaschen.

10–12 Uhr: Mittagessen richten, zwischenhinein etwa Fenster putzen, wenn nötig Kinderwäsche waschen oder in der Waschwoche glätten.

12–1½ Uhr: Mittagessen, Geschirr abwaschen und Küche säubern.

Ein sieghaftes Lächeln

Lächeln Sie — und Ihr Liebreiz wird unwiderstehlich sein, wenn Ihre Zähne strahlen und Ihr Atem frisch ist.

Colgate's sichert Ihnen Beides. Ihr tief eindringender Schaum reinigt die Zähne gründlich und poliert ihren Schmelz. Der Geschmack dieser Zahnpasta ist erfrischend und angenehm.

Putzen Sie Ihre Zähne morgens und abends mit Colgate's. Geben Sie sie auch Ihren Kindern, die den angenehmen Geschmack besonders lieben werden. Keine andere Zahnpasta ist wirksamer. Kaufen Sie noch heute eine Tube.

Colgate A.G.,
Zürich, Talstrasse 15.

GROSSE TUBE Fr. 1.25

MITTLERE TUBE Fr. 0.65

Zahnpasta

1½–2½ Uhr: Freistunde.

2½–4 Uhr: Nähen, Flicken oder Handarbeiten (eventuell Kommissionen machen oder mit Kind spazieren [in dieser Zeit keine strengen Arbeiten]).

4–5 Uhr: Berufsräume, Treppenhaus und Korridore säubern, auch den Hausplatz.

5–6½ Uhr: Jeden Abend 1–2 Zimmer gründlich reinigen (in der Waschwoche kurz, und dafür glätten).

6½–7½ Uhr: Nachtessen richten, das Kind ins Bett bringen.

7½–8½ Uhr: Nachtessen und Küche in Ordnung bringen.

Am Samstag frische Wäsche bereitlegen und Vorkochen für den Sonntag.

Arbeit und Nichtstun kommen beide zu ihrem Recht

Zwei Seelen wohnen, ach, in meiner Brust. Mein Pflichtbewusstsein treibt mich zur Arbeit, mein natürlicher Hang zur Faulheit, zum Nichtstun.

Ich muss gestehen, dass ich die zwölf Jahre seit dem Beginn meiner Hausfrauentätigkeit damit zubrachte, immer etwas unbefriedigt und überarbeitet zwischen dem einen und dem andern hin und her zu pendeln, wobei ich die Pflichten aber bedeutend ernster nahm als das Nichtstun. Das ist ein Fehler, den wir fleissigen Schweizer Hausfrauen oft machen. Seit ich das als Fehler erkannt habe, hat sich meine Einstellung zu dem Zwiespalt zwischen Arbeitsdrang und dem Hang zum Nichtstun geändert, nämlich zugunsten des Nichtstuns.

Heute weiss ich es: Wir sollten uns mit gutem Gewissen freie, manchmal auch ganz vom Haushalt losgelöste Stunden gönnen, wenn sich das nur irgendwie machen lässt. Wir haben freie Zeit einfach nötig, so nötig wie die Arbeit. Deshalb ist die freie Zeit in unserm Arbeitsplan genau so wichtig zu nehmen, wie das Flicken oder das Aufräumen.

Das scheint Ihnen selbstverständlich? Ich weiss nicht, ob nur gerade ich unter besonders ausgeprägtem Fleiss und Pflichtbewusstsein leide. Aber ich muss sagen, ich habe viele Jahre gebraucht, um die Bedeutung, die die freie Zeit für mich hat, wirklich einzusehen und auch darnach zu handeln.

Mir war von jeher reichliche Arbeit

zugemessen. Ich habe vier Kinder, ein Haus mit Garten, viel geselliges Leben und dazu nicht allzu reichliche Mittel. Trotzdem gönne ich mir heute, obwohl meine Arbeit eher angewachsen ist, mehr freie Zeit als früher und fühle mich dabei bedeutend wohler. Dass das möglich ist, hat zwei Gründe:

Erstens mache ich meine Arbeit rationeller und vieles auch einfacher, zweitens setze ich in meinem Arbeitsplan, den ich manchmal für einige Tage (für eine ganze Woche geht es wegen unvorhergesehenen Besuchen und Abmachungen meines Mannes selten), mindestens aber für einen Tag festlege, meine freie Zeit ungefähr fest und halte sie dann mit gutem Gewissen auch ein. Seitdem stehe ich viel ruhiger, aber auch fröhlicher in meiner Arbeit.

Meine grosse Erkenntnis aber ist die: Ich muss mein Pflichtbewusstsein befriedigen und dem Nichtstun fröhnen. Beides ist wichtig, und daran denke ich bei meiner Zeiteinteilung.

Frau Martha Amrein in B.

Im ländlichen Pfarrhaus

Bei der Führung meines Haushaltes, den ich allein besorge (vier Personen, Pfarrhaus auf dem Lande), suche ich drei Grundsätzen nachzuleben:

1. Wesentliches vom Unwesentlichen möglichst gut zu unterscheiden und mein Tun und Lassen darnach einzurichten.

Beispiele: Die wöchentliche Hausreinigung geschieht nicht nach Schablone, sondern in verschiedenem Ausmass je nach Benutzung der einzelnen Räume.

Die Hausarbeit wird auf das allernötigste beschränkt, wenn die Gartenarbeit drängt oder wenn Gemüse und Obst im Reifestadium zum Konservieren ist; wenn ein Familienglied erkrankt oder ein Rat und Beistand suchender Mensch mich in Anspruch nimmt.

2. Bei der Arbeit immer intensiv und konzentriert dabei zu sein und auch die Zeit der Erholung gut auszuwerten.

Beispiele: Gern komme ich mit Bekannten und Nachbarn zusammen, vermeide aber Kaffeeklatschvisiten.

Keine Arbeit wird ohne Not unterbrochen, und so gelingt es mir, vor

Herbstkuren

bringen gute Erfolge für Fettsüchtige, Rheumatiker, Verkalkte, Verstopfte, Blutarme und Nervöse! Dank unsern modernen Einrichtungen sind wir vom Wetter unabhängig.
Bitte verlangen Sie kostenlos unsere Aufklärungsschriften 21 eg

KURANSTALT Sennrüti 900m hoch DEGERSHEIM
F. Danzeisen-Grauer, Dr. med. v. Segesser.

Die gute Küche

J. Gfeller-Rindlisbacher AG

BERN
BÄRENPLATZ

BASEL
EISENGASSE

ZÜRICH
LÖWENPLATZ

Restauration zu jeder Tageszeit

Ende der Wäschewoche alle Wäschestücke gebügelt und geflickt zu versorgen.

Nachmittags, nach Beendigung der Küchenarbeit, gönne ich mir ein Erholungsstündchen. Dieses Ausruhen im Garten mit einem Buch oder einer Handarbeit geniesse ich sehr und habe darum selten Verlangen nach eigentlichen Ferien.

3. Jeden Morgen ein Tagesprogramm (nicht Stundenplan) aufzustellen und sich nicht verärgern zu lassen, wenn das Programm nicht völlig durchgeführt werden kann oder durch Unvorhergesehenes und Zwischenfälle ganz umgestürzt wird.

Beispiele: Unangemeldeter Besuch zum Essen am Waschtag. Ein plötzlicher Regen mitten in intensive Gartenarbeit hinein. Ein Telephonbericht, der mir bei der Abwesenheit meines Mannes allerlei dringliche Gänge und Schreibereien auferlegt.

Bei Befolgung dieser Grundsätze wird mir die Hausarbeit nie zur Last, sondern macht mir immer wieder neue Freude.

Frau Pfarrer Z.

Als berufstätige Frau

Meine Arbeiten: Morgens, Betten lüften und machen.

Abends, Nachtessen bereiten, wobei dieses denkbar einfach ist (Café complet, Tee mit belegten Broten, Birchermues usw.), Blumen giessen, Schuhe putzen, Strümpfe waschen oder flicken, übrige Zeit, je nach Lust, lesen, handarbeiten, spazierengehen, wobei diese « übrige Zeit » sehr knapp bemessen ist.

Samstagnachmittag: Spazierengehen, Einkäufe, Kleider putzen.

Sonntagnachmittag: In diesen Stunden werden alle jene Arbeiten erledigt, zu denen ich wochentags entweder keine Zeit oder keine Lust hatte, z. B. Betten frisch anziehen, Wäsche richten für Waschanstalt usw.

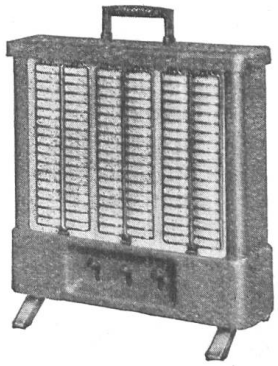
Spettfrau: Jeden Tag kommt die Spettfrau, wäscht das Geschirr vom Abend- und Morgenessen, Treppen und Zimmer machen usw. Jede Woche wird an einem Tag ein Zimmer oder die Nebenräume gründlich gemacht, wobei immer derjenige Raum gereinigt wird, der es am meisten nötig hat.

Wäsche: Die gesamte Wäsche gebe ich der Waschanstalt, welche sie gewaschen, gebügelt und geflickt wieder abliefert.

Betten sonnen: An einem schönen Samstagmorgen kommt die Spettfrau vor meinem Weggehen, damit wir zusammen die Betten hinaustragen können. Am Samstagnachmittag kann ich dann dabei sein, wenn die Betten wieder geklopft und geschüttelt werden müssen. In der Regel lasse ich während dem Sonnen nur unter den Betten den Boden gründlich reinigen sowie die Bettstellen.

Jährliche gründliche Reinigung: Weil ich meine Ferien nicht für die Wohnungsreinigung opfern will und doch gern vieles selbst machen möchte, behelfe ich mir folgendermassen: Während des Sommers räume ich nach und nach abends Schubladen und Schränke aus, wobei alles nicht mehr Nötige entweder verschenkt wird oder in den Kehrichtkübel wandert. Das Möbel wird von der Wand gerückt. Am nächsten Tag reinigt die Spettfrau das ausgeräumte Möbelstück innen und aussen, sowie den Boden und die Wand. Am Abend räume ich alles wieder ein. So wird nach und nach bei mir die «gründliche Reinigung» vorgenommen, wobei ja alles andere wie Türen, Fenster usw. sowieso immer regelmässig gründlich gereinigt wird.

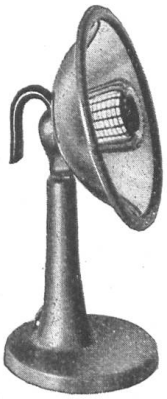
Im übrigen habe ich im Laufe der Jahre mit den Putzerinnen und Spettfrauen folgende für mich beste Lösung gefunden: Ich vereinbare einen festen Stundenlohn, die Spettfrau schreibt jeden Tag die Arbeitszeit auf einen in der Küche hängenden Kalender. Auf einem Zettel schreibe ich der Spettfrau auf, was diese Woche neben den täglichen Arbeiten, die ich mit ihr bei der Anstellung besprochen habe, erledigt werden muss. Ende des Monats wird abgerechnet. Diese Lösung hat meiner Ansicht nach gegenüber einem festen monatlichen Pauschalbetrag den Vorzug, dass ich Arbeiten verrichten lassen kann, ohne dass dann andere vernachlässigt werden, weil ich alle Mehrarbeit bezahle. Es ist selbstverständlich, dass ich selbst weiss und beurteilen kann, wie lang eine Arbeit dauert und wie sie gemacht werden muss.



Elektrische

Therma-Strahler

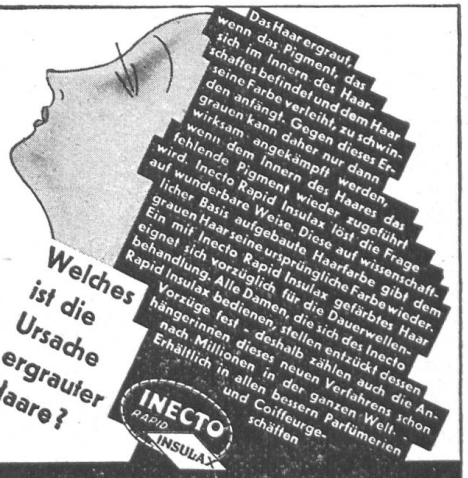
sind die idealsten Wärmespender für kühle Tage



Elegante, der modernen Innenarchitektur angepasste Formen und Farben, verstellbarer Reflektor, schnellste Wärmewirkung, leicht und bequem tragbar.

Erhältlich bei sämtlichen Elektrizitätswerken und Elektro-Installations-Firmen

Therma AG., Schwanden (Gl.)



Im übrigen essen mein Mann und ich immer in der Stadt zu Mittag.

Die finanzielle Belastung bei meinem System ist ungefähr die gleiche, wie wenn ich ein Dienstmädchen anstellen würde. Dagegen muss ich noch einige Arbeiten selbst verrichten, geniesse aber den Vorteil, dass wir abends allein in der Wohnung sind und auch kein Zimmer für das Dienstmädchen benötigen. Diese Zeiteinteilung und Arbeitsverteilung hat sich, nachdem ich verschiedene andere Möglichkeiten ebenfalls probiert habe, als die beste und reibungsloseste erwiesen.

Ich möchte nicht unterlassen, hier auf einen – nach meiner Ansicht – Missstand aufmerksam zu machen. Es gibt viele berufstätige Frauen, die neben ihrem Beruf alles allein machen und womöglich mittags noch selbst kochen. Da, wo es die finanziellen Verhältnisse erlauben, sollten unbedingt im Rahmen des Möglichen Arbeiten vergeben werden, da auf diese Weise nicht nur weitere Verdienstmöglichkeiten geschaffen werden, sondern das auch im gesundheitlichen Interesse der beruftätigen Frau selbst steht.

Meine Liebhabereien sind mir auch wichtig

Zweierlei brauche ich zu meiner Erholung: Bücher und Fusstouren. Ich habe eine grosse Familie mit drei Kindern, ausserdem leben meine Eltern und eine ältere Tante bei uns, und obschon in unserm kleinen Städtchen leider nicht viel gesellschaftliche Pflichten zu erfüllen sind, nimmt mich doch die Arbeit in Haus und Garten sehr in Anspruch. Dass ich trotzdem meine Liebhabereien nicht vernachlässigen muss, dazu hilft mir mein Arbeitsplan. Die Erfahrung hat mich gelehrt, dass zwei Sachen besonders wichtig sind.

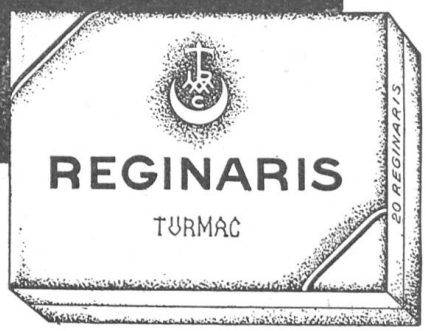
1. Es gibt Wochen, in denen ich viel Arbeit vor mir habe: Früchte einkochen, Kleider machen usw. Da schreibe ich mir am Samstag oder Sonntag vorher alle Arbeit, die zu tun ist, auf, verteile sie auf die Wochentage und halte den Plan möglichst ein. Die so eingeteilte Woche vergeht viel erfreulicher und weniger anstrengend, da ich das Gefühl habe, über der Arbeit zu stehen, sie durch meinen Überblick besser bewältigen zu können.

2. Habe ich einmal in nächster Zeit keine besondere Arbeit vor mir, so lege ich mir in dieser stillen Woche von vornherein zwei oder drei freie Nachmittage oder auch einmal einen ganzen Tag fest. Bei schönem Wetter mache ich eine lange Wanderung, die mir eine ganz besondere Freude ist; bei schlechtem Wetter lese ich endlich wieder einmal, und zwar tue ich das gewöhnlich bei meiner Freundin, um durch nichts, aber auch gar nichts gestört zu werden.

Früher, als ich ohne Einteilung arbeitete, machte mich eine arbeitsreiche Woche müde und ungeduldig. War hingegen wenig zu tun, so kam ich doch nie zu dem, was ich eigentlich gewollt hätte, denn mir fehlte der rechte Überblick. Da es ja in einer Haushaltung bekanntlich immer zu tun gibt, kam ich nie richtig von der Arbeit los. Das ist mir erst heute möglich, wo ich in meiner freien Zeit einen ganz bestimmten, vorher festgesetzten Vorsatz ausführe.

Frau E. Sp. in R.

Die milde TURMAC-Zigarette aus frischer Ernte

In dieser Preislage etwas ganz Aussergewöhnliches!

20 Stück Fr. 1.–