

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 9 (1933-1934)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Wieviel geben Sie für Nahrung und Bekleidung aus? : Eine neue Rundfrage

### **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:** 23.02.2026

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

# WIEVIEL GEBEN SIE FÜR NAHRUNG UND BEKLEIDUNG AUS?

Eine neue Rundfrage

Nun sind wir, die wir das Jahr hindurch gewissenhaft ein Haushaltsbuch führten, glücklich wieder so weit, die Früchte unserer Arbeit ernten zu können. Wir betrachten gemeinsam die Ausgaben des Jahres 1933, sehen da und dort Einsparungsmöglichkeiten und streichen den und jenen Posten, denn wer von uns müsste im kommenden Jahre nicht mehr oder noch mehr sparen!

Fast die wichtigsten und auf alle Fälle interessantesten Posten sind die zwei Rubriken «Nahrungsmittel» und «Kleidung für Mann, Frau und Kinder». Um Vergleichsmöglichkeiten zu haben, die uns unsere Ueberlegungen und guten Vorsätze zu diesen zwei Rubriken erleichtern, möchte ich möglichst verschiedenartige Nahrungs- und Bekleidungsbudgets zusammenstellen. Nichts ist lehrreicher als andere Beispiele aus der Praxis. Schreiben Sie mir deshalb für meine neue Rundfrage:

1. Ihre genauen Ausgaben fürs Essen pro Tag oder pro Monat vom vergangenen Jahr auf. Diese Zahlen sind aber erst interessant, wenn Sie sie durch einige typische Menüs illustrieren, durch Besuchsmenus und gewöhnliche, wenn wir erfahren, wie gross die Familie ist, wo und wie Sie etwa leben, ob wenig oder viel Besuch kommt usw. Besonders interessieren uns Sparmassnahmen, die Sie eventuell letztes Jahr oder schon früher gefasst haben, warum Sie sie einführten und mit welchem Erfolg. Teilen Sie mir genau und ausführlich alle Ueberlegungen mit, die Sie (oder auch Ihr Mann) zum Nahrungsmittelbudget machen. Wichtig sind also genaue Zahlen und genaue Angaben aller Umstände, auch Angabe der Gesamtausgaben.

Schreiben Sie mir

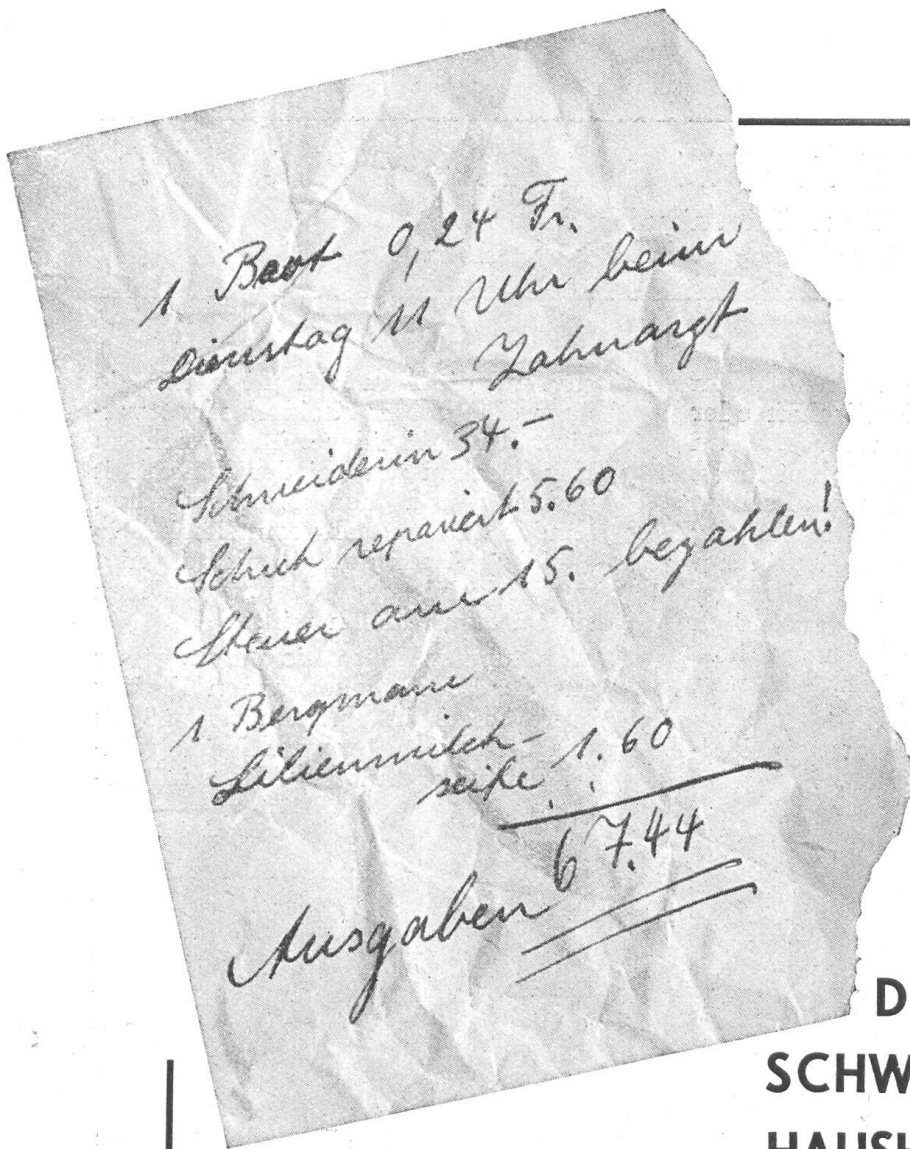
2. Ihre genauen Jahresausgaben für die Kleider der verschiedenen Familienglieder mit den nötigen Details. Hier ist es wichtig, ob Sie oder die Kinder manchmal selber Kleider machten, welche Art Beruf Ihr Mann hat, wie alt die Kinder sind und ob ältere Kinder selbst über ein gewisses Kleiderbudget verfügen dürfen. Wie haben Sie, mit Erfolg oder Misserfolg, gespart? (Genaue Zahlen und Vergleiche mit früheren Jahren.) Wie kaufen Sie Kleider ein? – Zum Kleiderbudget gehören auch die Ausgaben für Kleiderpflege. Wie hoch sind diese? Und wie setzen sie sich zusammen? Wie oft lassen Sie ein Kleid chemisch reinigen usw.?

Falls Sie wenig Zeit haben, genügt es auch, wenn Sie entweder nur über das Essen oder nur über die Kleidung berichten. Aber auf alle Fälle jedesmal möglichst ausführlich und alles mit Zahlen belegt.

Falls Sie nun denken: Dieses Thema interessiert mich!, so schreiben Sie am besten noch heute abend Ihre Erfahrungen nieder und schieben Ihren Entschluss, auch einen Beitrag zu liefern, nicht allzu lang auf, da er sonst unausgeführt bleiben könnte. Vielleicht gelingt es Ihnen auch, Ihren Mann oder einen Junggesellen aus Ihrem Bekanntenkreis zu einem Beitrag anzuregen.

Die angenommenen Beiträge werden honoriert und erscheinen anonym. Sie sollten bis zum 15. Januar in meinem Besitze sein.

Helen Guggenbühl  
Redaktion des «Schweizer-Spiegel»  
Storchengasse 16, Zürich 1.



Stimmt die  
nebenstehende  
Rechnung?

Es gibt heute noch tausende von  
Hausfrauen, die sich auf diese pri-  
mitive Art über ihre Ausgaben  
Rechenschaft geben. Es kommt sie  
an Geld und Ärger teuer zu stehen.

Einer Hausfrau, die das Schweizer-  
Spiegel - Haushaltsbuch führt,  
kann das nicht passieren.

## DAS SCHWEIZER-SPIEGEL HAUSHALTUNGSBUCH

Neu: die Einbanddecke der  
Ausgabe 1934 ist  
a b w a s c h b a r !

hat sich bewährt! Seine drei Vorteile

1. Ermöglichung der Aufstellung eines Budgets und monatliche automatische Kontrolle über Zuviel- oder Zuwenigverbrauch am Schlusse jedes Monats,
2. Anpassung für jede Verhältnisse, gleichgültig, ob neben dem Kassabuch noch ein Postcheck- oder Bankkonto geführt wird und dort der Mann noch einen Teil der Auslagen direkt bezahlt,
3. Es sind keine Buchhaltungskenntnisse notwendig, und der Zeitaufwand ist gering,

haben zur Folge gehabt, dass sich seine Anhängerinnen von Jahr zu Jahr mehren.  
Endlich ein vernünftiges, praktisches Haushaltsbuch! Es kostet in Leinen gebunden Fr. 2.80.  
Die Ausgabe 1934 ist soeben erschienen! Die Zusendung erfolgt gegen Nachnahme oder  
vorherige Einzahlung auf Postcheck VIII 9419.

**SCHWEIZER-SPIEGEL VERLAG ZÜRICH**