

<b>Zeitschrift:</b>	Schweizer Spiegel
<b>Herausgeber:</b>	Guggenbühl und Huber
<b>Band:</b>	10 (1934-1935)
<b>Heft:</b>	5
<b>Rubrik:</b>	An die Leserinnen des "Schweizer-Spiegels" : Aufruf zur Mitarbeit

### 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:** 14.01.2026

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



## AN DIE LESERINNEN DES «SCHWEIZER-SPIEGELS»

Aufruf zur Mitarbeit:

Ich gehe im praktischen Teil des «Schweizer-Spiegels» darauf aus, keine theoretischen Abhandlungen, sondern praktische Anregungen zu bringen. Deshalb lasse ich auf allen Gebieten wenn möglich nicht die Theoretiker, sondern die im praktischen Leben Erfahrenen zu Worte kommen.

In der Haushaltung sind die besten Praktiker die Hausfrauen selber. Wie selten kann aber im allgemeinen die Hausfrau ihre Erfahrungen andern Kolleginnen vermitteln! Deshalb bitte ich die Leserinnen des «Schweizer-Spiegels», einmal das, was sie an ihrer Arbeit interessiert, oder bestimmte Lösungen, die sie für irgendein Gebiet in ihrer Arbeit gefunden haben, aufzuschreiben und mir zur Einsicht zu schicken. Ich werde dann die Beiträge, welche mir für unsere Zeitschrift geeignet erscheinen, im «Schweizer-Spiegel» veröffentlichen.

Ich weiss: Sofort tauchen die Bedenken gegen meinen Vorschlag auf. «Ja, ich kann doch gar nicht schreiben! Und woher die Zeit dazu nehmen!» Es handelt sich aber bei diesen Beiträgen nicht um die Form, sondern vor allem um den Inhalt. Die einfache, sachliche Darstellung ist die beste. Schreiben Sie so, wie Sie es Ihrer besten Freundin beim Tee erzählen würden! Und Zeit dazu wird sich bestimmt finden. Man hat erfahrungsgemäss für alles Zeit, wenn man will!

Für Ihre Mitarbeit ist folgendes wichtig:

1. Machen Sie keine Einleitung und keinen Schluss.

2. Fassen Sie sich knapp. Der Beitrag soll höchstens drei, mindestens eine halbe Seite lang sein (eine Seite hat 670 Worte).
3. Schreiben Sie nur aus Ihrer eigenen Erfahrung, und zwar nur über ein Thema aufs Mal.
4. Schreiben Sie, sobald Sie Lust dazu haben, denn der Weg zur Hölle...
5. Beschreiben Sie das Papier einseitig.
6. Legen Sie Rückporto bei.
7. Die Beiträge können je nach Wunsch anonym erscheinen.
8. Angenommene Beiträge werden honoriert.
9. Ihren Beitrag adressieren Sie an: Helen Guggenbühl, Redaktion des «Schweizer-Spiegel», Hirschengraben 20, Zürich.

Zur Anregung folgt eine Liste einiger Themas. Selbstverständlich kommt aber auch irgendwelches andere Thema in Frage, sofern es im Interessenkreis der Hausfrau liegt.

- a) Praktische Themas:
- Wie und worin ich besser sparen lernte.
  - Meine Zeiteinteilung.
  - Rationelles Abwaschen.
  - Unser Waschtag.
  - Etwas über die Reinigung der Fußböden.
  - Das Fensterreinigen.
  - Die Pflege meines Blumenfensters.

*Wie ich die Frühjahrsreinigung durchführen.*

*Wie feiern wir Familien- oder andere Feste.*

*b) Allgemeine theoretische Themas:*

*Was ich anders machen würde, wenn ich in der Haushaltung nochmals anfangen könnte.*

*Wer verwaltet bei uns das Haushaltungsgeld.*

*Der Sonntag der Frau.*

*Über die Wichtigkeit des Haushaltungsbudgets.*

*Gedanken zur Frauenbewegung.*

*Wie wir unsere Ferien verbringen.*

*c) Pädagogische Themas:*

*Unsere Kinder und das Geld, oder: wie ich die Kinder zum Sparen erziehe.*

*Wie erziehe ich die Kinder zur Mitarbeit im Haushalt.*

*Gedanken über die hauswirtschaftliche Ausbildung des jungen Mädchens.*

*d) Themas für den Küchen-Spiel:*

*Wie ich meine Kücheneinrichtung zeitgemäß gestaltete.*

*Meine praktischen Erfahrungen mit der Rohkost.*

*Gute Eintopfgerichte.*

*Auf was es beim Kochen ankommt.*

## BUDGETS VON BERUFSTÄTIGEN MÄDCHEN

*Es wurden an dieser Stelle schon öfters Familienbudgets veröffentlicht. Ebenso interessant wie diese sind aber auch Budgets von Alleinstehenden.*

*Ich habe sechs junge, berufstätige Mädchen gebeten, für den «Schweizer-Spiegel» aufzuschreiben, wieviel sie verdienen, wie sie das Geld einteilen und für was sie es ausgeben. Hier finden Sie diese wahrheitsgetreuen Aufzeichnungen.*

*Es ist vielleicht interessant, hier festzustellen, dass Alleinstehende in viel grösserem Masse die Ausgaben einschränken können, ohne dabei unbedingt unter einen gewissen Lebensstandard sinken zu müssen. Eine Familie mit Kindern, die für Wohnung und Kleider ein Minimum ausgeben kann, wird sich proletarisieren, nicht aber immer ein Alleinstehender, selbst wenn er im geringsten Dachkämmerchen wohnt und sich fast nur von Brot und Wasser ernährt.*

H. G.

**Bureaulistin, 25 Jahre**

**M**eine Einnahmen sind rund 300 Fr. pro Monat, dazu kommen noch 35 Fr., die aber in die Pensionskasse gehen. Wenn ich meine Stelle aufgebe, bekomme ich das dann als Ersparnis wieder zurück. Heute habe ich bei dieser Pensionskasse 750 Fr. zugut.

Jedes Jahr nehme ich mir vor, im Monat doch mindestens 50 Fr. zu ersparen;

aber es ist mir noch nicht gelungen, auch nur ein bescheidenes Bankkonto oder ein Kassabüchlein mein eigen zu nennen. Doch kaufe ich mir hin und wieder etwas für eine Aussteuer, dieses Jahr zum Beispiel einen Schrank für 260 Fr. und einen Teppich für 80 Fr. Jetzt habe ich schon ein recht wohnliches Zimmer beisammen und grosse Freude daran. Die Ausstattung kann ich brauchen, ob ich heirate oder nicht, denn auch wenn ich nicht heiraten werde, so möchte ich in späteren Jahren doch einmal eine eigene Wohnung haben. Auch Wäsche kaufe ich mir manchmal.

Es kommt mir zugut, dass ich zu Hause bei meinen Eltern wohne. Aus diesem Grunde kommt mich der Posten «Kost und Logis» sehr billig zu stehen. Meine Eltern sind nämlich zufrieden, wenn ich im Monat 50 Fr. hierfür abgebe. Dabei habe ich mein eigenes Zimmer und Kost, wobei ich allerdings jede Woche mindestens dreimal nicht zum Nachtessen komme. Auch Sonntags komme ich oft nicht zum Mittag- und Nachtessen, weil ich eingeladen bin. So steht mir im Monat ziemlich viel zur Verfügung; aber das Geld fliegt aus der Hand, man weiss nicht wie. Mein Prinzip ist: Ich will nicht nur sparen und sparen, und gar nichts Schönes haben. Ich will nett und sauber angezogen sein, so dass ich mir gefalle,