

Zeitschrift: Schweizer Spiegel

Herausgeber: Guggenbühl und Huber

Band: 10 (1934-1935)

Heft: 6

Rubrik: 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: 11.01.2026

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

Beim Einkauf
 vergisst die erfahrene Haus-
 frau nie den guten (automatisch
 kiloweise abgefüllten und ver-
 packten) **GRIESZUCKER**
 der Zuckermühle Rapperswil.
 Es ist praktisch, ihn in der Küche
 immer griffbe-
 reit zu haben.



**ZUCKERMÜHLE
 RAPPERSWIL**

**Zuckermühle
 Rapperswil**

Feinste Gries-Raffinade

BLES

Neu!



Knorr
**Fleischbrühsuppe
 mit Gemüse-Einlagen**
 Döschen für 10 Teller-40 Rp.

**ganz
 vorzüglich**

**Schmidt
 Flohr** 
 A. Schmidt-Flohr A.G. Bern Pianos u. Flügel
 Vertreter auf allen grössern Plätzen

AN DIE LESERINNEN DES

Aufruf zur

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 (eine Seite hat 670 Worte), mindestens eine halbe Seite lang sein.
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.

«SCHWEIZER-SPIEGELS»

Mitarbeit

8. Angenommene Beiträge werden honoriert.

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

9. Ihren Beitrag adressieren Sie an: Helen Guggenbühl, Redaktion des «Schweizer-Spiegel», Hirschengraben 20, Zürich.

1. *Praktische Themas:*

Wie und worin ich besser sparen lernte.

Meine Zeiteinteilung.

Rationelles Abwaschen.

Unser Waschttag.

Etwas über die Reinigung der Fussböden.

Das Fensterreinigen.

Die Pflege meines Blumenfensters.

Wie ich die Frühjahrsreinigung durchführe.

Wie feiern wir Familien- oder andere Feste.

2. *Allgemeine theoretische Themas:*

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

Wer verwaltet bei uns das Haushaltsgeld.

Der Sonntag der Frau.

Über die Wichtigkeit des Haushaltsgelds.

Gedanken zur Frauenbewegung.

Wie wir unsere Ferien verbringen.

3. *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.

4. *Themas für den Küchen-Spiegel:*

Wie ich meine Kücheneinrichtung zeitgemäss gestaltete.

Meine praktischen Erfahrungen mit der Rohkost.

Gute Eintopfgerichte.

Auf was es beim Kochen ankommt.



wisa gloria

wird von den
meisten Schweizerärzten
für ihre eigenen Kinder bevorzugt. Wählen
auch Sie nur den wirklich vornehmen u.
hygienischen Kinderwagen WISA-GLORIA
Katalog und Ernährungslehrbuch gratis
Wisa-Gloria Werke A.G. Lenzburg



Es geht auch ohne Liebig

aber . . . plötzlich isst der Mann lieber auswärts wegen der bessern Küche und ihren feinen Zutaten, wie z. B. eine Messerspitze

FLEISCHEXTRAKT
Liebig
aus frischem Ochsenfleisch

Weitere Liebig-Produkte:
Oxo Bouillon und -würfel

Versuchen Sie auch Super Bouillon Liebig
in Würfeln!

**Wasch-
tag-
grippe**



kennen unsere Kunden **nicht**
Waschanstalt Zürich AG.
Zürich-Wollishofen Tel. 54.200