

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 10 (1934-1935)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Geist und Haushalt  
**Autor:** Guggenbühl, Helen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1066108>

### 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:** 10.01.2026

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



## GEIST UND HAUSHALT

Von Helen Guggenbühl

Jedes Jahr um die Zeit, da die Natur wieder lebendig wird und die Kinder die ersten selbst gepflückten Veilchensträuschen nach Hause bringen, kommt auch in viele Haushaltungen eine grosse Unruhe: die Frühjahrsreinigung. In den Wohnungen riecht es nach Wachse, Seifenwasser und frisch gewaschenen Vorhängen. Die Schränke werden neu eingeräumt und kleine Umstellungen und Verbesserungen in der Wohnung vorgenommen. Es wird solange geputzt, gewaschen und geordnet, bis kein Staubkorn mehr auf dem andern liegen bleibt.

Wozu das alles? Etwa weil wir wissen, dass Sauberkeit hygienisch ist und wir uns in der nicht regelmässig herausgeputzten Wohnung vor Bazillen, Schmutz und Ansteckungsgefahr fürchten? Ich glaube kaum und halte diese «hygienische» Erklärung für sehr oberflächlich. Unsere traditionelle Frühjahrsreinigung hat vielmehr einen tiefen Sinn: sie ist ein Symbol. Wir möchten jedes Frühjahr wieder frisch anfangen. Wir wollen nicht nur die verstaubte Wohnung, sondern auch die vielen verstaubten Haushaltungssorgen gründlich durch-

Selbstnikotinarne Zigaretten verfärbten Ihre Zähne

**7 Arten von Verfärbungen verunreinigen die Zähne**

**COLGATE entfernt alle sieben!**

Aller, was Sie rauchen, von der Zigarette bis zur Pfeife, und alles, was Sie essen und trinken, verfärbt auf irgendeine Art Ihre Zähne. Im ganzen gibt es 7 verschiedene Verfärbungen. Alles Zahnpulpa kann diese Verfärbungen nicht restlos beseitigen, wenn Sie nicht eine Zahnpasta benutzen, die *zwei Wirkungen* besitzt, *eine lösende* und *eine polierende*. Die meisten Zahnpasten haben jedoch nur eine Wirkung, die nicht alle Verfärbungen entfernen kann. Colgate besitzt BEIDE. Die lösende beseitigt einen Teil der Verfärbungen, und die polierende besorgt den Rest. Das Resultat: Schönere Zähne als Sie je für möglich hielten.

COLGATE-PALMOLIVE A.-G., Talstraße 15, Zürich

DIE 7 URSACHEN DER ZAHNVERFÄRBUNGEN:		
1. Süße Speisen	3. Mehlspeisen	5. Mineralien
2. Eiweißspeisen	4. Fette Speisen	6. Früchte
7. Getränke und Tabak		

In der Schweiz hergestellt

Grössere Tube Mittlere Tube  
Fr. 1.25 65 Rp.



**GÜTERMANN'S NÄHSEIDEN AG., ZÜRICH**  
Fabrikation in Buochs am Vierwaldstättersee.  
Einige schweiz. Nähseidenfabrik mit eigener  
Spinnerei.

## ETWAS VOLLKOMMENES

Wenn man 4 Produkte, die an sich schon anregende, aufbauende und kräfteersetzende Eigenschaften haben, miteinander verbindet, so ist es klar, dass aus ihrer Vereinigung nur ein ausserordentlich wirksames Heilmittel entstehen kann. Urteilen Sie selbst! Einem guten vollmundenden Wein wird ein Anregungsmittel wie Chinarinde zugesetzt, ein aufbauendes Mittel, wie Fleischextrakt und ein Kräftigungsmittel wie Laktophosphat. Das ist in der Tat die Zusammensetzung des Vin de Vial. Die Firma, die ihn seit 60 Jahren herstellt und die über die modernsten und wissenschaftlichsten industriellen Anlagen verfügt, garantiert Ihnen für seine Vollkommenheit. Dass er ein köstliches Getränk ist, nimmt seiner Wirksamkeit nichts. Blutarme, Rekonvalescente, Geschwächte, Erschöpfte und Kränkliche versucht ihn.

VIN DE VIAL

Schweizer Küchenspezialitäten  
**Rezepte aus allen Kantonen**  
von Helen Guggenbühl  
Ein schönes Geschenk - Preis Fr. 3.80  
**SCHWEIZER-SPIEGEL-VERLAG**

lüften. Mit der Natur sind wir aus dem langen Winterschlaf zu neuem Schaffendstrang erwacht und mit jeder Frühjahrsreinigung fangen wir im Haushalt ein neues Leben an.

Aber ähnlich verhält es sich auch mit andern Haushaltarbeiten. Wohl der aufreibendste, weil täglich, ja ständig sich wiederholende Kampf ist für die Hausfrau der Kampf für die Ordnung. Welch unendliche Kleinarbeit ist notwendig, um in einer Haushaltung mit einigen Kindern eine gewisse Ordnung aufrechtzuhalten. Und warum nehmen wir diese Mühe auf uns?

*Halte Ordnung, liebe sie,  
Ordnung spart dir Zeit und Müh'.*

So mussten wir fünfzig Mal ins Reineheft schreiben, wenn wir in der Primarschule ein Buch vergessen hatten. Doch auch die Ordnung ist nicht nur aus rationalen Gründen nötig, und ich glaube nicht, dass wir die Engelsgeduld hätten, so unermüdlich für die Ordnung einzutreten, wenn das bloss der bessern Übersicht oder der grösseren Reinlichkeit wegen geschehen würde. Nein, sondern wir bringen diese Geduld nur deshalb auf, weil die äussere Ordnung das Sinnbild für die innere, moralische Ordnung ist. Das Ordnungsmachen ist deshalb viel mehr als eine praktische Arbeit, es ist, wenn man sein Wesen richtig erkennt, eine Befähigung mit geistigem Sinn. Und genau wie das Aufräumen oder die Frühjahrsreinigung sind auch die meisten andern Arbeiten in der Haushaltung viel weniger «materiell» als wir glauben.

Jede Arbeit hat, wenn sie im rechten Sinn getan wird, an sich etwas Schönes. Also auch jede und sei es die geringste Arbeit im Haushalt, wie Geschirrabschalen und Bodenputzen. «Il n'y a point de métier sot.» Dass es auch in der Haushaltung keine sogenannte niedere Arbeit gibt, ist etwas, das manche Rationalisierungsfanatiker und -fanatikerinnen übersehen haben. In der Forderung nach der Rationalisierung lag und liegt sicher sehr viel Gutes. Es ist richtig, wenn man sich im Prinzip bemüht, auch die Hausarbeit vernünftig zu machen und wo-

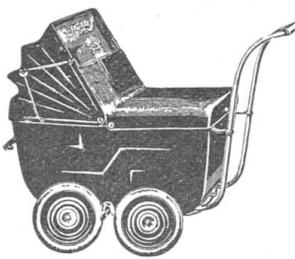
möglich an Arbeit und Zeit zu sparen, besonders dann, wenn eine Frau mit Arbeit überlastet ist. Doch geschah die Rationalisierung häufig aus einer Abneigung gegen die Haushaltungsarbeit überhaupt, also aus einer ganz verwerflichen Einstellung heraus. Man betrachtete die Hausfrauenarbeit oft nur als ein notwendiges Übel, das möglichst schnell erledigt werden muss. Nun ist aber die Vereinfachung um jeden Preis durchaus kein Erfordernis, in der Haushaltung so wenig wie anderswo. Falls mir das Bergsteigen Vergnügen macht und ich über genügend Zeit verfüge, werde ich freudig auf das Bähnchen verzichten, ob-schon es mir eine mehrstündige Anstrengung erspart, indem es mich in einer Viertelstunde auf den Gipfel bringt. Und warum soll eine Frau, wenn sie viel Zeit hat und eine bestimmte Arbeit gerne macht, dafür eine Haushaltmaschine verwenden? Ist denn die Haushaltung ein Geschäft, wo jede Arbeit rationalisiert werden muss?

Wir alle wissen, dass es soundso viel Haushaltarbeiten gibt, denen wir mit bestem Willen kein Vergnügen abgewinnen können und die trotzdem gemacht werden müssen. Doch auch diese Arbeiten werden uns erleichtert, wenn wir daran denken, für wen wir die Sache machen. Denn, nicht wahr, jede Arbeit, die man für jemanden macht, den man gern hat, ist schön. Vielleicht haben Sie am Kochen keine Freude. Wenn Sie aber Ihrem Mann zum Nachtessen in dem braunen Eierpfännchen zwei Spiegeleier braten und sie mit der braunen Kruste, schwach gesalzen und gepfeffert noch brodelnd auf den Tisch bringen, genau so wie er sie am liebsten hat, dann werden Sie dabei sicher eine gewisse Befriedigung verspüren. So gibt in vielen Fällen die Liebe der Frau der Arbeit den richtigen Sinn. Wir flicken und putzen doch nicht an sich, sondern wir flicken die Strümpfe für die Kinder und wir putzen das Zimmer, damit es unserer Familie darin wohl sei.

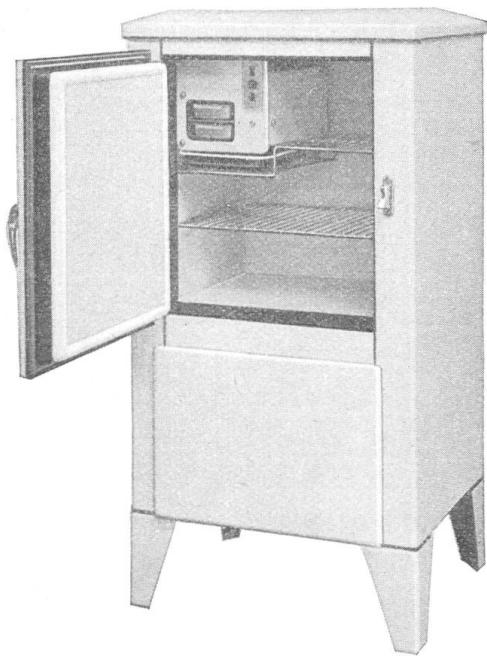
Die Arbeit in der Haushaltung ist eine frostlose Angelegenheit, wenn sie mechanisch gemacht wird. Sie wird befriedigend und schön, sobald der rechte Geist dabei ist.

## **WISA - GLORIA VOLLSCHEIBENRÄDER**

sind grosse Mode:



Wählen Sie nur den wirkl. hygienischen, von den meisten Schweizer Ärzten bevorzugte Qualitäts-wagen **Wisa-Gloria**. Katalog und Ernährungsbuch gratis durch die Detailge-schäfte oder  
**WISA-GLORIA**  
Werke AG. Lenzburg



## **Nur Fr. 790.-**

kostet dieser **THERMA-Kühlschrank** von 110 l Inhalt, innen und aussen porzellan-emailliert, daher rostischer und leicht zu reinigen, ge-räuschlos, vollautomatisch, radiostörfrei und äusserst sparsam im Betrieb.

Verlangen Sie Prospekt und unverbindliche Auskunft über alle Therma-Kühlschrankmodelle von Ihrem Elek-trizitätswerk, Ihrer Elektro-Installationsfirma oder der

**Therma**  
**AG. SCHWANDEN GL**

Ausstellungsräume: Zürich Sihlstrasse 43  
Bern Monbijoustrasse 47