

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 10 (1934-1935)
Heft: 9

Artikel: Eine Gedächtnishilfe im Haushalt : die Liste
Autor: Bohny, Mary
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1066123>

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>

EINE GEDÄCHTNISHILFE IM HAUSHALT: DIE LISTE

Von Frau Mary Bohny

Wenn die Zeit kommt, in der die Familie in die Ferien geht, oder der Mann mit seiner Frau eine Reise machen will, dann liegt der Hausfrau die Aufgabe des Einpackens ob. Sind die Koffern endlich fertiggepackt und auch alle andern Reisevorbereitungen getroffen, so steigt man aufatmend in den Zug oder ins Auto und freut sich der sorglosen Zeit, die vor einem liegt.

Bei der ersten Etappe oder auch am Ziel angelangt, macht man es sich bequem – und da merkt man plötzlich: Das ist vergessen, jenes ist vergessen. Wie unangenehm! Vielleicht lässt sich einwenden, dass man ja heutzutage überall alles kaufen kann. Aber das ist gar nicht immer der Fall. Verbringt man die Ferien in den Bergen, so bekommt man

gewöhnlich nicht das Richtige oder, zum Beispiel an einem Kurort, viel teurer. Hält man sich aber in einer Stadt auf, so ist nach 7 Uhr abends nichts mehr zu erhalten. So erlebte ich selbst einmal bei einem Aufenthalt in Brüssel, als wir zu einem grossen Diner eingeladen waren, dass ein türkischer Delegierter ganz bestürzt zu mir kam und mir klagte, er habe sein goldenes Kragenknöpflein vergessen. Unmöglich könne er sein Frackhemd ohne Knöpflein tragen. Er wisse nicht was machen, alle Geschäfte seien geschlossen. Ich konnte ihm aushelfen, denn ich hatte für meinen Mann mehrere mitgenommen. – Oder wie peinlich kann es sein, wenn man im letzten Augenblick entdecken muss, dass man zum Smoking die schwarze, oder zum Frack

am Waschtage

Schweizer Seifen und Waschmittel vor allem



Bienna

Schnyder

von Gebrüder Schnyder & Co, Biel. 100% Schweizer Firma, seit immer.



Auch Frida freut sich

wenn ein Frigidaire in die Küche kommt. Er ist ein Schmuckstück, aussen wie innen schneeweiss emailliert, ganz aus Metall, mit modernen verchromten Beschlägen, leicht gleitenden Schnappschlössern und automatischer Innenbeleuchtung.

In einer Eisschublade kann Frida ganze Fische aufbewahren, und sind diese Schubladen am Boden festgefroren, genügt ein leichter Fingerdruck auf den Patenthebel, um sie herausgleiten zu lassen.

Aber Achtung: nicht jeder FRI ... ist ein

Frigidaire

Generalvertr.: Applications Electriques S.A., Zürich u. Genf

die weisse Krawatte vergessen hat oder dass man zwar das Abendkleid bei sich hat, aber nicht die richtigen Schuhe dazu!

Da habe ich schon seit vielen Jahren ein System eingeführt, das sich sehr bewährt hat. Ich habe in jeden Koffer, in den des Hausherrn sowohl wie in meinen eigenen und auch in denen der andern Familienglieder im Innern des Deckels eine genaue Liste angebracht, auf der bis zur kleinsten Kleinigkeit alles angeführt ist, was man auf einer Reise braucht. Je nach dem Zweck und der Länge der Reise kann man einen Teil der Sachen zurücklassen, aber nie kommt man in Verlegenheit, etwas zu vergessen.

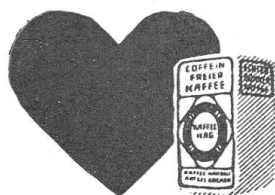
Aber auch sonst ist dieses Prinzip der Liste den Hausfrauen sehr zu empfehlen. So habe ich in jedem Schrank an der Innenseite der Türe mit Reissnägeln ein Blatt befestigt, auf dem ich möglichst übersichtlich ein genaues Verzeichnis des Schrankinhaltes aufgeschrieben habe. Mein Haus hat viele Wandschränke, und

wie manchmal könnte ich suchen, wo das und jenes ist, hätte ich nicht meine Aufzeichnung.

Meine Wäsche verwalte und versorge ich, trotz meinen Dienstboten, immer selber. Aber jeder Wäschestoss ist mit einem Band zusammengebunden, an dem eine Etikette befestigt ist, die die Zahl der Stücke und deren Verwendung angibt, zum Beispiel 12 Handtücher, 6 Oberleintücher, 12 Unterleintücher usw. Sollte ich krank sein oder sonst verhindert, die Wäsche selbst zu holen, so ist es auch für eine fremde Person ein leichtes, das Richtige zu finden, und ich selber habe jederzeit eine genaue Kontrolle des Wäschebestandes.

Bekannte von mir, denen ich einmal von meinem System erzählte, haben etwas Ähnliches eingeführt. Sie gehen öfters über Samstag und Sonntag in die Berge, im Winter zum Skifahren, im Sommer auf Fusswanderungen, wobei sie gern in Klubhütten übernachten. Da man gerade für solche Fälle gewöhnlich zuviel

*Niemand braucht auf den
Kaffeegenuss zu verzichten!*



Kaffee Hag

*der echte Bohnenkaffee
ohne Coffein wird selbst
bei Herz-, Nerven-, Nieren-,
Magenleiden, bei Aderver-*

*kalkung u.s.w. vorzüglich vertragen. —
Kaffee Hag ist völlig unschädlich, im Ge-
schmack und Aroma nicht zu übertreffen.*

oder das Unrichtige mitnimmt und man doch nicht gern einen allzu schweren Rucksack schleppt, haben sie auf einem Blatt notiert, was sich an Kleidern und an Proviant als notwendig erwies, für Winter oder Sommer. Nun wird einfach vor jedem Ausflug die entsprechende Liste konsultiert, und die Sache ist jeweils schnell und richtig zusammengestellt. Es passiert ihnen nicht mehr, dass sie zwar fünf Zitronen, aber keinen Zucker bei sich haben, oder dass sie gerade dann, wenn unversehens ein Gewitter anbricht, die Ersatzstrümpfe vergessen haben.

Zu meinem System gehört es auch, dass ich nur selten gebrauchte Sachen ein-

packe, aber immer den Inhalt anschreibe. Ähnlich gehe ich mit den Wollsachen um. Viele Hausfrauen haben ihre sogenannten «Schabenkisten» oder Truhen, wo die wollenen Wintersachen über Sommer einbalsamiert werden. So etwas besitze ich nicht. Ich lasse auch über Sommer alle Wollsachen am gleichen Ort, in Kommode oder Schrank, doch gebe ich die einzelnen Stücke in einen alten leeren Papiersack und schreibe darauf, was darin ist. Bei Beginn des Winters habe ich nicht die Mühe, die Sachen zu suchen, oder aus Kisten auszupacken, sondern es ist schon alles am gewohnten Ort.

Kölnisch Wasser - es gibt kein besseres



Wenn Sie Kölnisch Wasser wünschen, das durch einen köstlichen, langanhaltenden Duft Sie erfreuen soll, so wählen Sie ohne Zweifel das **UHU Kölnisch Wasser**.

Ein grosser Vorteil des **Uhu** Kölnisch Wasser ist seine vielseitige Verwendungsmöglichkeit. Es kann nicht nur als herrliches diskretes Parfum benützt werden, sondern auch eingegeben gegen Kopfschmerzen, nach dem Rasieren, bei Müdigkeit als Anreger und bei Hitze als Kühlung einige Tropfen ins Waschwasser zur Erfrischung.

UHU Kölnisch Wasser besitzt die **Stärke eines Parfums** und ist **ungemein ausgiebig**. Einige Tropfen genügen.

Verlangen Sie **UHU** Kölnisch Wasser und achten Sie auf den Aufdruck der Marke **UHU** und die **Grün-Gold-Etikette**. Versuchen Sie es noch heute. Preise der diversen Grössen: Fr. 1.25, 1.50, 2.—, 2.50, 3.—, 5.—, 8.—

Erhältlich in Apotheken, Drogerien, Parfumerien und beim Coiffeur. Hergestellt durch die Schweizer-Firma **UHU AG., Basel**.

Tuchfabrik
Schild A.-G.
Bern und Liestal

Kleiderstoffe
Wolldecken

Grosse Auswahl

Fabrikpreise

Verlangen Sie Muster

Versand an Private

Annahme von Wollsachen

Ansicht des
Landerziehungs-
heim
Hof-Oberkirch



Sommerkurse für Freizeit und Bildung

Wir laden wiederum zu einer Reihe von Freizeitkursen ein, welche den Teilnehmern gehaltvolle Ferienwochen vermitteln wollen. Die Kurse pflegen ein schlichtes, offenes Gemeinschaftsleben. Sie wollen nicht nur der körperlichen Erholung in einer landschaftlich schönen Gegend dienen, sondern ebenso sehr der geistigen Anregung. Gemeinsame Wanderungen, Pflege von Spiel und Musik wechseln mit Vorträgen und Diskussionen.

Vom 10. bis 17. August 1935 wird ein solcher Ferienkurs unter Leitung von

Dr. Adolf Guggenbühl, Herausgeber des « Schweizer-Spiegels »

in Hof-Oberkirch stattfinden. Das Thema lautet: Schweizerische Gegenwartsp r o b l e m e. In gemeinsamen Besprechungen sollen lebensnahe Probleme, welche auf die geistige Situation der Gegenwart Bezug haben, diskutiert werden (die schweizerische Form der geistigen Krise, das 19. und das 20. Jahrhundert, Freiheit und Autorität, über schweizerische Eigenart usw.). Der Kurs ist für Teilnehmer beider Geschlechter und jeden Alters geeignet.

Der Kurs findet in dem landschaftlich sehr schön gelegenen Landerziehungsheim Hof-Oberkirch (bei Kaltbrunn) statt, das in den Ferien teilweise frei steht. Sport- und Spielplätze, grosses Schwimmbassin usw. sind vorhanden. Die Verpflegung ist gut und reichlich.

Die Kurskosten betragen je nach Unterkunft (Massenlager oder Einzelzimmer) für sieben Tage Fr. 40 bis 52, Kursgeld und Pension inbegriffen.

Anfragen wolle man an die unterzeichnete Stelle richten, wo auch Auskunft über die übrigen von andern Referenten durchgeführten Sommerkurse erteilt wird.

Vereinigung für Freizeit und Bildung, Cäcilienstrasse 5, Zürich 7.