

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 11 (1935-1936)  
**Heft:** 1

**Artikel:** 10 Jahre  
**Autor:** Guggenbühl, Helen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1065802>

### **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:** 02.04.2026

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



# FRAU und HAUSHALT

10 JAHRE  
Von Helen Guggenbühl

Liebe Leserinnen!

Im Oktober 1925 kam die erste Nummer des «Schweizer-Spiegels» heraus. Zehn Jahre lang führe ich nun die Redaktion des praktischen Teils. Früher geschah es nicht selten, dass, wenn mich eine Leserin unserer Zeitschrift persönlich kennenlernte, zu meinem leichten Ärger der erstaunte Ausdruck fiel: «Ach, so jung sind Sie noch? Ich habe Sie mir ganz anders vorgestellt!» Nämlich, wie es sich immer herausstellte, als erfahrene, würdige, ältere Dame. Heute, wo ich mich nicht mehr darüber ärgern würde (im Gegenteil!), sind solche Ausprüche leider selten geworden.

Vor zehn Jahren hiess unsere Rubrik «Der vereinfachte Haushalt». Das Wich-

tigste schien mir damals, für die Haushalt-Rationalisierung einzutreten, wie ich sie bei meinem Aufenthalt in Amerika, zum Teil bereits verwirklicht, miterlebt hatte. Ich sah, wie bei uns in der Schweiz viele Frauen unter einer unpraktischen, allzu umständlichen Haushaltsführung litten, wie man sich in der Hausarbeit nur langsam an die veränderten Bedürfnisse anpasste, und wie man im allgemeinen allen Neuerungen skeptisch gegenüber stand. Man schien sich an den Grundsatz zu halten: warum etwas praktisch machen, wenn es auch unpraktisch geht?

Deshalb stellte ich mir im «Vereinfachten Haushalt» die Aufgabe, für ver-



*Ich studiere alle  
Seifen-Inserate...*

aber nur Palmolive bietet wichtige Tatsachen.

Palmolive ist auf wissenschaftlicher Basis aus nur reinen Palmen- und Olivenölen zusammengesetzt. Jedermann kennt ihre wertvollen Eigenschaften. Der samtweiche Schaum, in die Poren der Haut einmassiert, mit warmem, dann mit kaltem Wasser abgespült, erhält die Haut jung und zart.



COLGATE-PALMOLIVE A.-G., TALSTR. 15, ZÜRICH

In der Schweiz hergestellt



Metallit-Stahlkochgeschirr aus der  
**METALLWARENFABRIK ZUG**

**Trinkt VOLG-Apfeltee!**

*Arbeitsfreudig*

und leistungsfähiger  
durch die goldene  
Regel: 3 mal täglich



**ELCHINA**

Original-Flasche Fr. 3.75  
Original-Doppelflasche Fr. 6.25, Kurpackung Fr. 20.—.

nünftiges Haushalten einzutreten. Es schien mir wichtig, zu zeigen, wie man mit kleinerem Zeitaufwand Besseres erreichen kann. Es erschienen Artikel über die Verwendung des Staubsaugers und anderer elektrischer Motoren im Haushalt, über vereinfachtes Reinigen der Fussböden usw. Manches davon war damals noch neu.

Nach und nach aber wurde die von vielen Seiten angestrebte Rationalisierung der Haushaltung zu einem Schlagwort, wobei allerdings die praktische Durchführung der Forderungen sich erst teilweise verwirklicht hatte.

Sobald nun die Gedanken, die ich im « Vereinfachten Haushalt » vertrat, Gemeingut geworden waren, hielt ich die Zeit für gekommen, mein Programm zu ändern.

Dazu bewegte mich noch ein anderer Grund. Ich sah, dass Rationalisierung allein nicht genügt, und dass ein nach allen Regeln der Kunst durchrationalisierter Haushalt noch lange nicht der beste ist.

Selbstverständlich vertrete ich auch noch heute die Ansicht, dass wir unsere Arbeit, die Hausarbeit, rationell und mit gründlichen Fachkenntnissen betreiben sollen. Aber daneben ist mir klar geworden, dass für uns nicht die Ökonomie der Kräfte oberstes Gesetz sein soll. Unsere Haushaltung ist nicht ein Geschäft, in welchem mit der Uhr in der Hand gearbeitet wird und wo bei Bureauschluss alle Gedanken eine andere Richtung nehmen. Ganz im Gegenteil. Die Pflichten, die uns unsere Haushaltung stellt, bilden mit allen unsern andern Aufgaben eine untrennbare Einheit. Kindererziehung, Wohnkultur, soziale Pflichten, Hausarbeit, alles fliesst in einander über. Wir Frauen sind die eigentlichen Trägerinnen der Tradition. Wir schaffen die Umgebung, in der unsere Kinder aufwachsen, in die wir unsere Freunde aufnehmen, und in der sich ein grosser und ein sehr wichtiger Teil des Lebens überhaupt abspielt.

Ich sehe also heute die Arbeit in der Haushaltung mehr im allgemeinen Zusammenhang. Zwar scheint es mir auch heute noch wichtig, dass sich in der

Küche das Tropfbrett wenn möglich links vom Ausguss befindet, und ich weiss genau, dass es vernünftiger ist, beim Kartoffelschälen zu sitzen als zu stehen. Aber neben den rationellen und wirtschaftlichen Aufgaben möchte ich heute viel eingehender als früher die ideellen Aufgaben der Frau betonen. Ich sehe deshalb heute das Ziel der Rubrik « Frau und Haushalt » vor allem darin, für die Vertiefung und Verinnerlichung unserer Hausarbeit im weitern Sinn einzutreten.

\* \* \*

Jede Zeitschrift mit Charakter bildet in sich eine Einheit. Der Text, der sich an alle, und der, welcher sich mehr an Frauen wendet, soll vom gleichen Geiste beseelt sein. Nun gibt es aber Leute, die einen praktischen Teil in einer Zeitschrift für vollkommen überflüssig halten. Andere finden sich damit ab, da sie ihn als notwendige Konzession an die hausbackenen Interessen der weiblichen Leser erachten.

Ich bin aber der Ansicht, dass Hausbackenheit und Interesse am Haushalt ganz und gar nicht dasselbe seien. Weibliche Diskussionen über falsche und richtige Haushaltsführung, über das Dienstmädchenproblem, oder über ein neues Rezept, scheinen mir ebenso wichtig, wie männliche über die Totalrevision unserer Bundesverfassung. Haushalt und Geist schliessen einander nicht aus. Und wir Frauen können uns nicht genug für die Auffassung einsetzen, dass in einer Haushaltung mindestens ebensowohl kulturelle Güter gepflegt werden, wie in irgend-einem hochliterarischen Zirkel.

Gerade weil jede einzelne Haushaltung eine so grosse Rolle spielt, gehört in den « Schweizer-Spiegel » auch ein praktischer Teil. Aufsätze über die Haushaltsführung im allgemeinen – über sparsames und doch unterhaltendes Kochen zu Zeiten, wo an vielen Orten das Geld knapp wird, im speziellen – und selbstverständlich auch solche über die Mode, über den neuen Winterhut und das Nachmittagskleid. Gerade die Mode bleibt ewig wichtig für die Frau, die, wie es sich gehört, etwas auf sich hält. Alles aber ist von Bedeutung für den, der einen Sinn hat für die grossen Zusammenhänge.

\* \* \*



„Überraschend  
gut schmeckt  
**Kathreiner** jetzt  
und dazu lächerlich billig!“

1 Pfundpaket  
*nur* **70** Rp.

**INSTITUT JUVENTUS**

Zürich, Handelshof, Uraniastrasse 31-33  
Vorbereitung auf Maturität. Handelsdiplom.

### Schweizerische Trachtenstube

erteilt Auskunft in allen Trachtenfragen, vermittelt Anfertigung von Schweizertrachten, veranstaltet Vorträge über Volkstrachten, Volkslied, Volkstanz, Volkskunst, Kostümkunde

#### Permanente Ausstellung von Volkstrachten

Verkauf von Schweizer Erzeugnissen: Tessiner- und Walliserhalbtücher und Schürzen, Goldbrokate, unbeschwerte reine Seidenstoffe

Geöffnet von 9–12 Uhr und 2–6 Uhr, ausgenommen Sonntag nachmittags

**Neumarkt Nr. 13**

Haus zum „Mohrenkopf“

741

Eines noch möchte ich, vielleicht heute mehr denn je, hervorheben. Ich will im praktischen Teil des «Schweizer-Spiegels» niemals fertige Rezepte für Haushaltführung vorlegen, genau so wenig ich persönlich mich als Musterhausfrau fühle. Es liegt mir nichts so fern, als durch irgendeinen Aufsatz über irgendein Problem sagen zu wollen: Sehen Sie, so und nicht anders muss man es machen! Alle Beiträge, die ich hier erscheinen lasse, sollen nur Anregung bringen. Es gibt keine allgemeinen Vorschriften, denn eines schickt sich nicht für alle. Genau so, wie der eine sein weiches Ei 2 Minuten, der andere 3½ Minuten gekocht haben will, genau so sind die Bedürfnisse je nach der Haushaltung verschieden. Die Aufsätze im praktischen Teil möchten die Leserinnen dazu veranlassen, selber die Art und Weise herauszufinden, die für ihre speziellen Umstände die richtige ist.

Es war mir von Anfang an daran gelegen, möglichst viele, entweder in der Haushaltung oder ausserdem noch in einem Beruf tätige Frauen zur Mitarbeit heranzuziehen. Nicht das, was die berufsmässige Journalistin in theoretischen Ausführungen sagt, sondern was wir selber bei unserer Arbeit denken und erfahren, interessiert uns. Solche aus der Praxis herausgeschriebenen Beiträge erscheinen als Antworten auf Rundfragen, als erprobte Rezepte oder als Vorschläge zu neuen Arbeitsmethoden.

Zu meiner Freude bildete sich schon nach wenigen Jahren ganz im Stillen eine Art Gemeinschaft treuer «Schweizer-Spiegel»-Leserinnen, die sich über die

ganze Schweiz, ja noch darüber hinaus erstreckt. Zwar ohne äusserlich sichtbaren Zusammenhang, aber mir selber immer wieder deutlich spürbar, zum Teil durch persönliche Äusserungen, zum Teil durch die vielen Briefe, die ich bekomme. Mit Rührung lese ich da zum Beispiel, dass eine junge Hausfrau vor einigen Jahren ihren Haushalt ganz nach den Grundsätzen des «Vereinfachten Haushalts» organisiert hatte. Nicht minder freut es mich, wenn ich sehe, in wie manchen Küchen regelmässig die Rezepte aus dem Küchenspiegel gekocht werden. Solche und ähnliche Erfahrungen bringen mir die Aufmunterung, die ich, wie jedermann für seine Arbeit, nötig habe.

Heute gibt es unter den Leserinnen des «Schweizer-Spiegels» auch manche Mitarbeiterinnen. Sie haben mir durch die Zusendung von schriftlichen Äusserungen die Durchführung meines Programms überhaupt erst ermöglicht. Denn das Ziel des praktischen Teiles kann heute und morgen nur durch einen Austausch von vielerlei Erfahrungen von Hausfrauen, die über ihre eigene Tätigkeit berichten, erreicht werden. Weil ich aber aus eigener Erfahrung weiss, welche beinahe unüberwindlichen Hindernisse (wirkliche oder eingebildete) eine Frau zu überwinden hat, bevor sie zu schreiben anfängt, möchte ich an dieser Stelle einmal allen Mitarbeiterinnen ein besonderes Kränzlein winden. Und nichts Besseres kann ich heute wünschen, als dass ihr Interesse am «Schweizer-Spiegel», wie auch das meiner Leserinnen, im kommenden Jahrzehnt ebenso rege bleibe, wie es im vergangenen war.

**CLICHES**

JEDER ART  
FÜR HANDEL, INDUSTRIE  
UND GEWERBE

**PHOTO-VERGRÖSSERUNGEN**  
FÜR ALLE ZWECKE

**SCHWITTER A.G.**

BASEL: ALLSCHWILERSTRASSE 90 • ZÜRICH: KORNHAUSBRÜCKE 7