

<b>Zeitschrift:</b>	Schweizer Spiegel
<b>Herausgeber:</b>	Guggenbühl und Huber
<b>Band:</b>	12 (1936-1937)
<b>Heft:</b>	4
<b>Artikel:</b>	Gedanken eines Mannes zur Haushaltführung : Antworten auf unsere Rundfrage
<b>Autor:</b>	[s.n.]
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1066192">https://doi.org/10.5169/seals-1066192</a>

### 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:** 15.02.2026

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



## Gedanken eines Mannes zur Haushaltführung

### Antworten auf unsere Rundfrage

Nachdem wir einmal zur Abwechslung die männlichen Leser aufgefordert haben, Gedanken über die Haushaltführung zu äussern, folgt hier eine kleine Auswahl aus den eingesandten Antworten. Im Gesamtmaterial stehen in der Anzahl die kritischen Antworten weit hinter den lobenden zurück (wohl wegen Stoffmangel? Oder etwa aus andern

Gründen?). Dennoch haben wir in der vorliegenden Auswahl der Kritik den grösseren Platz eingeräumt.

Ist es nicht recht aufschlussreich, zu hören, wie ein anderer Mann über einen andern Haushalt urteilt? Ist es nicht leichter, die einen oder andern der in neutralem Licht aufgedeckten hausfraulichen Schwächen und Fehler in irgend-einer Form auch als eigene zu erkennen? Wenn aber auf diese Weise das Lob und vor allem die männliche Kritik fruchtbaren Boden finden, ist der Zweck unserer Rundfrage erfüllt.

Und nun geben wir also dem Mann das Wort:

#### Das Extrakässeli

Meine Frau war vor der Ehe berufstätig. Sie war an ein recht selbständiges Disponieren über einen ansehnlichen Gehalt gewöhnt. An ein Taschengeld von gleicher Höhe war bei meinem Einkommen nicht mehr zu denken, doch sollte ihr nach unserer Abmachung auch jetzt noch etwas zur freien Disposition übrigbleiben. Wir schrieben also in den ersten drei Monaten alles getreulich auf, rechneten dann aus, was von den Küchen- und allgemeinen Haushaltsausgaben verschlungen wurde (das Kleiderbudget war von Anfang an für jedes getrennt aufgestellt) und stellten dann ein Budget auf, bei dem jeden Monat noch 40 Franken für Privatausgaben der Frau übrigbleiben sollten. Sie war begeistert und erzählte allen ihren Freundinnen von der

grosszügigen Regelung: 10 Franken sollten jeden Monat auf ein Privatbüchlein kommen. Damit wollte sie sich einen Fonds anlegen, aus dem sie mir und andern Familiengliedern Geschenke machen oder sich ein Extravergnügen leisten wollte.

Ist es indezent, wenn ich verrate, dass das Büchlein heute, nach sieben Jahren, noch immer nicht angefangen ist? Wo sind die Geschenke, die mir damals in Aussicht gestellt wurden? Wo ist die Ferienreise, die wir nach sieben Ehejahren auf Kosten dieses Kässelis unternehmen wollten? Sieben Jahre, siebenmal 480, also 3360 Fr. (in Worten dreitausenddreihundertsechzig Franken) sind einfach zerflossen, das nennt man grosszügig disponieren!

Wie ging es am 1. jedes Monats?

« Weisst du, das Aliceli hat ja Geburtstag, dann wird sich die Toni verloben, und dann müssen wir doch noch die Müllers einladen, die so verwöhnt sind, das kostet alles Geld, das kann ich nicht aus dem Monatsbudget bestreiten, du musst mir 50 Franken mehr geben, sonst komme ich doch nicht aus. » Jedesmal ist etwas anderes dringlich und unumgänglich.

Vom Extrakässeli habe ich in der Zeit nur zweimal geredet, aber das half nichts: « Wir haben eben damals zu wenig gerechnet, es war noch alles neu in Wohnung und Küche, jetzt muss man soviel ersetzen; wenn du etwas grosszügiger wärest, so würdest du mir jetzt einfach jedesmal 50 Franken dazugeben, dann brauchte ich nicht immer Nachkredite zu verlangen. »

Ich habe mich bis jetzt nicht dazu entschliessen können, denn ich fürchte, ich müsste nach zwei Monaten doch jedesmal wieder einen Schübel zulegen. Grosszügigkeit in allen Ehren, aber man soll sie nicht zu weit treiben.

\*\*\*

### *Nicht die Kinder sind der Mittelpunkt der Familie*

Ich las als Siebzehnjähriger ein Buch eines gewissen Otto Ernst. Es hiess, glaube ich, « Appelschnutt ». Es handelte sich um die Verherrlichung des Kleinkindes, nicht pathetischer, sondern familiärer Art. Vater, Mutter, Geschwister, alle tanzen um dieses Klümpchen Mensch wie um das goldene Kalb.

Meine Schwestern und meine weitere Umgebung waren davon begeistert. Auch mich hat das Buch gerührt. Vielleicht identifizierte ich mich, obgleich ich schon fast Student war, mit dem verwöhnten Knirps. Aber etwas an diesem Machwerk war mir doch unheimlich.

Als Vater von vier Kindern, von denen immer eines im « Appelschnutt »-Alter ist, glaube ich nun zu wissen, was diese unheimliche Vorahnung bedeutete. Meine Frau, obschon sie, einer jüngeren

Generation angehörend, das Buch « Appelschnutt » nicht gelesen hat, handelt genau in seinem Sinn. Die kleinen Kinder sind der absolute Mittelpunkt des Haushaltes. Von sechs Uhr abends an darf man sich nur noch auf den Zehenspitzen in der Wohnung herum bewegen, da sonst die Kinder aufwachen könnten, obschon ich überzeugt bin, dass Kinder entweder schlafen, und dann so fest, dass sie selbst ein Erdbeben kaum wecken könnte, oder dann eben nicht schlafen können, wogegen auch Grabesstille nichts helfen würde.

Der Speisezettel ist nach der Zuträglichkeit für die Kinder zusammengestellt. Mir wären gesalzene und gepfefferte Sachen besonders zuträglich. Bei Tisch, auch wenn Besuch da ist, dreht sich alles um die Kinder. Man geht auf ihr Geplapper ein, man könnte sie sonst verletzen und zurückstossen. Theoretisch bin ich ungeeignet, meinen Eindruck, dass das durchaus falsch ist, durchzusetzen. Meine Frau behält immer recht. Vielleicht schon deshalb, weil sie, wie man das so nennt, oder auch in Wirklichkeit weit « gebildeter » ist als ich. Sie versteht es einfach besser, auch offensichtlichen Unsinn mit einer vernünftigen Theorie zu untermauern.

Aber ein Unfug ist es, davon bin ich überzeugt, den ganzen Haushalt um die Kinder kreisen zu lassen. So wichtig die Kinder sind, so sind der Angelpunkt der Familie meiner Meinung nach, und sollten es sein, die Eltern, das heisst die Frau und der Mann, und zwar nicht in allererster Linie nur als Eltern.

Manchmal frage ich mich, ob dieses In-den-Mittelpunkt-Stellen der Kinder nicht etwa gar ein unbewusster Trick der Frau ist, sich hinter dem Schutz der Kinder zum alleinigen Mittelpunkt der Familie zu machen.

\*\*\*

### *Kleine Ursachen - grosse Wirkungen!*

Was ich an der Art und Weise der Haushaltführung meiner Frau schätze? Ich liebe es, dass unser Haushalt in ge-

ordneten Bahnen läuft, dass unsere Wohnung immer sauber aussieht und ich dennoch von der Putzerei und vom Ordnungsmachen selten etwas zu merken bekomme.

Einige Beispiele, wie meine Frau den Haushalt führt:

Waschtag! Meine Frau besteht darauf, kleinere Wäschchen allein durchzuführen. Muss sie sich aber vom Morgen bis zum Abend damit plagen, so ermüdet sie stark und wird nervös und empfindlich. Verteilt sie jedoch die Wäsche auf zwei Tage, indem sie an dem einen nach dem Mittagessen beginnt, so wird sie am nächsten Tag vor dem Mittagessen fertig. Sie übermüdet sich dadurch nicht an einem Tag, was für den ganzen Haushalt sehr wertvoll ist. Natürlich nehmen wir am Waschtag mit einem einfachen Essen vorlieb, damit der Hausfrau nicht noch zur Plackerei der Wäsche vermehrte Arbeit aufgeladen wird.

Ich wünsche, ein gastfreundliches Haus zu führen. Meine Frau wird mitunter überrascht, dass ich einen Gast mit nach Hause bringe, einen Freund zum Essen einlade. Ich bin meiner Frau dankbar, dass sie dabei nicht unwillig wird und den ganzen Haushalt auf den Kopf stellt. Es ist nicht nötig, dass wir unsren Gästen mit einem besondern Essen aufwarten. Wir wollen ihnen durch eine Einladung nicht ausgeklügelte kulinarische Genüsse bieten, sondern eine behagliche Geselligkeit.

Ein frisches Linnen ziert den Tisch. Ich mache aus Unachtsamkeit einen Fleck hinein. Meine Frau kommt mit einem Spässchen darüber hinweg, statt dass sie den Mann, wie ich schon in andern Haushaltungen beobachtete, deswegen tadeln.

Komme ich müde von der Arbeit nach Haus, habe ich gerne meine Ruhe. Ich schätze es wenig, wenn ich gleich allerlei Kleinigkeiten in Ordnung bringen soll oder nach dem Essen nicht einmal Zeit finde, zur Zeitung zu greifen. Meine Frau weiss dies und nimmt Rücksicht darauf.

Wie aber kann eine Frau den Pflicht-

ten des Haushaltes immer nachkommen, ohne dass sie sich als die Sklavin des Haushaltes fühlt? Sie muss ihre Zeit gut einzuteilen wissen, damit ihr Zeit für anderes bleibt. Sie lese Bücher, sie versuche sich in künstlerischen Liebhabereien, kurz, sie betätige sich auch auf einem Gebiet ausserhalb des Haushaltes, für das sie Interesse hegt. Meine Frau zum Beispiel nimmt gerne Teil an meinen Berufsfragen, und das erfrischt sie. So haben wir oft zusammen Probleme zu lösen. Umgekehrt helfe ich ganz gerne an einem freien Tag im Haushalt.

Kleinigkeiten, gewiss — und dennoch ist ihre Beachtung für das Zusammenleben wertvoll. Es wäre aber ein falsch verstandenes Zusammenleben, wenn der Mann nun glauben würde, die Frau habe nur auf ihn Rücksicht zu nehmen. Der Mann befolge das gleiche gegenüber seiner Frau, nehme ihr schwere Arbeiten in Haus und Garten ab, besorge unangenehme Gänge, sei nicht kleinlich, wenn das Essen einmal nicht hundertprozentig ist — dann wird der häusliche Friede, Quell glücklicher Stunden, gewahrt.

\*\*\*

### *Einkäufe besorgen ist Sache der Frau*

Meine Frau besorgt die Haushaltung zusammen mit einem tüchtigen Dienstmädchen. Wir haben zwei Kinder, ein Mädchen von zehn und einen Buben von zwölf Jahren. Aber glauben Sie, dass es anders geht, als dass ich fast täglich von zu Hause mit verschiedenen Zettelchen an meine Arbeit muss, auf denen mir dieser oder jener Einkauf aufgetragen ist, und zwar von häuslichen Gegenständen, Esswaren usw., die ich ausgesprochen ungern besorge? Weise ich diese Besorgungen zurück, so wird mir das als grosse Ungefälligkeit und Lieblosigkeit ausgelegt.

Natürlich, ich hätte von Anfang an alle solchen Dienste zurückweisen sollen. Jetzt kann ich schwer mehr zurück. Aber sollte es in einem Haushalt mit einer

### Wertvolle Bücher

## MINDERWERTIGKEITSGEFÜHLE

*Wesen — Entstehung — Verhütung  
Überwindung.*

Von **Paul Häberlin**  
Prof. an der Universität Basel

Preis kartoniert Fr. 2.60

Der wohl kompetenteste Autor auf diesem Gebiet behandelt hier ein Thema, das für weiteste Kreise von grosser Bedeutung ist. Es gelang dem Autor, das schwierige Problem bei aller Tiefgründigkeit doch allgemein verständlich darzustellen. Es ist ein zuverlässiges und wertvolles Hilfsmittel für Eltern und Pädagogen und nicht zuletzt auch zur Selbsterziehung.

## Kochbüchlein für Einzelgänger

*Anleitung für Ungeübte zur raschen Herstellung  
einfacher Gerichte*

Von Maler **Paul Burckhardt**  
*Mit Zeichnungen vom Verfasser  
in reizendem Geschenkband Fr. 3.20*

Nur 15 Minuten Herstellungszeit beanspruchen alle Rezepte, welche dieses Büchlein enthält. Keine Kochkenntnisse werden vorausgesetzt; das Kochen wird zum Spiel.

Fast alle Kochbücher sind an die Bedürfnisse einer Familie angepasst. Dem Alleinstehenden, der weder Zeit noch Lust besitzt, um eine komplizierte Küche zu führen und der doch gerne gut essen möchte, ist damit nicht gedient. Hier füllt dieses Büchlein eine wirkliche Lücke aus: werktätige Alleinstehende und junge Ehepaare werden diese kleine, aus der Praxis erwachsene Sammlung mit Begeisterung benützen. Die reizenden Illustrationen und Vignetten des Verfassers machen es auch zu einem liebenswürdigen Geschenk.

*Wir verlegen nur Bücher,  
zu denen wir stehen können*

SCHWEIZER-SPIEGEL VERLAG

gesunden Frau, einem tüchtigen Dienstmädchen und zwei Kindern, die schon in einem vernünftigen Alter sind, nicht möglich sein, den Mann von solchen Geschäften freizuhalten? Ist das nicht entweder eine weitgehende Unfähigkeit oder aber ein Mittel, mich zu tyrannisieren? Ich glaube, es gibt nichts, das mehr geeignet ist, einem Mann den Haushalt zu verleidet, als dass man ihm äusserlich zuviel damit zu tun gibt.

\*\*\*

### Keine unnütze Arbeit

Was ich an der Haushaltführung meiner Frau seit jeher ganz besonders schätze, ist die Tatsache, dass sie immer und jederzeit Herrin und nie Sklavin ihres Haushaltes ist. Sämtliche Hausarbeiten müssen sich der Gemütlichkeit und Bequemlichkeit unterordnen. Meine Frau kann sich immer so einrichten, dass sie während meiner Freizeit auch frei ist oder sich wenigstens mit einer Flick- oder Strickarbeit zu mir ins Wohnzimmer setzen kann. Es gibt bei uns keinen jener übeln Putztag, an denen man sich nirgends wohl fühlt, keine tyrannischen Vorschriften, die Vorhänge nicht anzurauchen, jeden Gegenstand unverzüglich wieder an seinen Platz zurückzustellen. Immer bleibt ein Teil der Wohnung gemütlich, und der Putztag wird mit grösster Selbstverständlichkeit auf jenen Tag verschoben, wo er am wenigsten stört. Unnütze Arbeit wird grundsätzlich nicht getan. Muss denn wirklich der Schreibtisch jeden Tag aufgeräumt und bis in den hintersten Winkel abgestaubt werden, wenn ich nächstens doch alles wieder hervorsuchen muss?

Etwas anderes, das sich bei uns ausserordentlich bewährt hat, ist die Gewohnheit meiner Frau, den Speisezettel stets für mindestens eine Woche im voraus festzulegen. Erstens gibt sie sich dann viel mehr Mühe, als wenn immer erst im letzten Augenblick rasch etwas gekocht werden muss, und ich bleibe so verschont vom ewig wiederkehrenden Montags-

risotto, den Dienstagsnudeln usw. Zweitens ist der Speisezettel dann so zusammengestellt, dass sich teurere und billigere Gerichte ablösen und dadurch das Budget leicht eingehalten werden kann. Drittens ist dadurch der Einkauf nicht nur viel einfacher, sondern auch zeitsparender. Ferner kann meine Frau auf diese Art viel eher diejenigen Geschäfte aufsuchen, die ihr wirklich das bieten, was sie sucht, und sieht sich nicht gezwungen, im letzten Augenblick im nächstliegenden Laden weniger vorteilhaft und weniger passend einzukaufen. Aber auch hier keineswegs ein striktes Festhalten am «Wochenplan». Wenn sich eine besondere Gelegenheit bietet, wenn Gäste kommen, Resten übrigbleiben, die Temperatur sich ändert, wird der Speisezettel einfach umgekrempelt. Die Anpassung des Menüs an Temperatur und Jahreszeit, wie es meine Frau stets macht, scheint mir ganz besonders angenehm. Wieviel lieber isst man doch an heißen Sommertagen kalte Fleischbrühe, Salate, kaltes Fleisch, als heiße Suppe, dampfende Teigwaren und heiße Würste!

Noch etwas anderes möchte ich zur Nachahmung empfehlen: das Haushaltungsbuch meiner Frau ist nicht ein kalligraphisches Übungsbuch und auch nicht eine Geschäftsbuchhaltung mit Bilanz und täglichem Kassasturz. Es ist so angelegt, dass daraus ersichtlich ist, für welche Gruppe von Lebensmitteln oder allgemeinen Ausgaben (Kleider, Reparaturen, Arzt, Vergnügungen, Steuern usw.) das Geld verwendet wurde. Die einzelnen Posten lassen sich so ohne weiteres jeden Monat miteinander vergleichen, und es ist sofort ersichtlich, ob man das Budget eingehalten hat. Die Addition wird von meiner Frau nur jeden Monat einmal gemacht. Auf Grund dieser Buchführung, die auf keinen Fall mehr als zwei Stunden Arbeit pro Monat erfordert, ist es leicht möglich, ein gut fundiertes Budget aufzustellen und vor allem auch einzuhalten. Dadurch, dass meine Frau nur die Ausgaben notiert und auf tägliche oder auch wöchentliche oder monatliche



## Halsweh ist ein gefährlich Weh!

**Halsschmerzen sind Warnsignale des Körpers - Vorboten einer Infektion, die je nach dem Grad der Erkältung eine Reihe folgenschwerer Krankheiten hervorrufen kann, so u. a. die Angina, Grippe und Influenza.**

**Beginnt der Hals zu schmerzen, heißt es also sofort gurgeln - viel gurgeln mit Sansilla.**

**Das Besondere dieses medizinischen Gurgelwassers liegt darin, daß es die Schleimhäute zusammenzieht, die Poren abdichtet und so der Entwicklung von Infektionen vorbeugt. Das ist die bekannte Sansilla-Schutzwirkung - seine bakterienfeindliche, entzündungshemmende Kraft, die bei Halserkrankungen so viel Gutes, so viel Linderung schafft.**

**Sansilla**  
Das Gurgelwasser für unser Klima

Originalflaschen zu  
Fr. 2.25 und Fr. 3.50  
Sansilla ist stark konzentriert, daher sparsam im Gebrauch  
Hausmann-Produkt · Erhältlich in Apotheken



Getrocknete Steinpilze für die schmackhafte Küche  
in jedem guten Delikatessgeschäft erhältlich

**Grossbezug bei Joseph Stofer, Basel 2**

Die Zierde des Kaffeetisches  
ist der Kuchen. Mit

**Paidol**

zubereitet, wird er besonders  
locker und schmackhaft



*rein vegetabil*  
**NUSSELLA - Kochfett**  
gleichfalls.  
**NUXO-Mandelpüree**  
für Mayonnaisen und für  
Fruchtmilch.  
Nuxo-Werk J. Kläsi,  
Rapperswil

Nachkontrolle des Geldes verzichtet, erspart sie sich viel Zeit. Am Ende des Jahres ergibt die Abrechnung begreiflicherweise in der Kasse ein Manko, da ja ohne täglichen Kassasturz selbstverständlich hie und da kleinere Posten vergessen werden (bei uns erfahrungsgemäss zirka 50 Franken im Jahr). Doch das ist ein kleiner Nachteil gegen den Vorzug der grossen Zeitersparnis. Die fehlende Summe wird am Ende des Jahres dann einfach summarisch unter « Verschiedenes » gebucht.

\*\*\*

### Klatschsucht

Meine berufliche Tätigkeit lässt mich in manche Haushaltungen einen tieferen Blick tun, als dies vielen andern möglich ist.

Von dem hausfraulichen Wirken meiner Gattin habe ich schon immer einen sehr guten Eindruck gehabt, doch gerade durch die Vergleichsmöglichkeit stieg bei mir das Ansehen meiner Frau noch gewaltig. Damit soll nun nicht gesagt sein, dass sie nicht noch etliches anders machen könnte.

Wenn ich abends, oft ziemlich spät, von meiner Arbeit heimkehre und aus dem Tram steige, freue ich mich jedesmal wie ein Kind, wenn meine Frau das Licht in der Stube angedreht hat. Das Gefühl, dort in der erleuchteten Stube warten Frau und Kinder auf dich — dieses Gefühl ist herrlich! Dies ganz besonders dann, wenn bei meiner beruflichen Tätigkeit etwas nicht ganz am Schnürchen gegangen ist.

Schön ist dann die Stunde, wenn mir meine Frau den z'Nacht bereitet. Ich möchte bemerken, dass, wenn ich zu geheimer Zeit nach Hause kommen könnte, mein Essen bereits auf dem Tische wäre.

Doch nun eine Schattenseite: Meine Frau schneidert die Kleider für sich und die Kinder meist selbst und so kommt es vor, dass sie so sehr in ihre « Schöpfungen » vertieft ist, dass sie ob der Arbeit kaum einen rechten Gruss für mich übrig hat; dass ihr ihr Werk eben zu wichtig

ist, um meiner Rückkehr die von mir erhoffte Beachtung schenken zu können. Nicht dass ich dann viel länger auf mein Essen warten müsste, nein, doch habe ich dann so ein blödes Gefühl — so etwas wie Eifersucht auf die Nähmaschine!

Zum Schluss noch etwas Gutes, denn schliesslich besteht wenig Wahrscheinlichkeit dafür, dass meine Frau einmal eine Nummer des « Schweizer-Spiegel » übersehen wird!

Das schreckliche Übel, das viele Frauen so unbeliebt macht, ist der Treppenhausklatsch, das « Verhächeln » von Nachbarn bei Nachbarn! Diesen Unsinn macht meine Frau nicht mit, und dies ist eine Tugend, die ich ihr und allen gleichartigen Frauen hoch anrechne. Wieviel Unheil wurde doch schon mit diesem Unfug angerichtet! Tagtäglich kann ich bei meiner Arbeit Frauen bei solch wichtigen Konferenzen antreffen. Ich weiss auch, dass meine Frau nicht bei allen Mitmieterinnen gut angeschrieben ist. Ihre Abscheu gegen dieses Laster wurde schon oft mit « Stolz » bezeichnet. Aber was macht uns das schon, jedenfalls bin ich ihr dankbar, dass sie da nicht mitmacht.

\*\*\*

### *Die Frau sei der seelische Mittelpunkt der Familie*

Ich bin zwar nicht verheiratet, aber ich habe während langer Jahre genügend Gelegenheit gehabt, in die Haushaltführung verwandter und bekannter Familien Einblicke zu tun.

Die Vortrefflichkeit der Hausführung äussert sich in tausend Dingen, die der Mann und die Kinder leider sehr oft nicht bemerken, oder die ihnen sehr bald zur Selbstverständlichkeit werden. Ich will sie gar nicht alle aufzählen, ich will sie nur in die umfassende Formel bringen: mit sparsamen Mitteln ein sauberes und gepflegtes Heim schaffen und betreuen.

Ich bin überzeugt, dass ein grosser Teil der Schweizerfrauen darin das Beste leistet, was auf diesem Gebiet überhaupt

### **Des Fleisches allerbeste Kräfte sind nicht die Fasern, sondern Säfte**

**die in Liebig Fleischextrakt enthalten sind. Also das beste vom frischen Fleisch junger, rassiger Ochsen — höchst konzentrierte Fleischkräfte und -säfte — was das für Suppen und Saucen gibt!**



**liebig**  
**FLEISCHEXTRAKT**

**weitere Liebig - Produkte: Oxo Bouillon flüssig / Oxo Bouillon-würfel in der blau-weissen Hülle / Super Bouillon Liebig, der neue Riesenwürfel**



Schalten Sie die Waschtag im Jahre aus und Sie haben drei Wochen Ferien gewonnen

**Waschanstalt Zürich AG.  
Zürich-Wollishofen, Tel. 54.200**

### **Cachets von Dr. Faivre**

unübertroffen bei:

**Kopfweh  
Zahnweh  
Rheumatismen  
Neuralgien**  
und anderen Schmerzen



12 Cachets Fr. 2.-  
1 Cacher 0.20  
in allen Apotheken



Das  
seit mehr  
als  
10 Jahren  
bewährte,  
rein  
pflanzliche

## ENTFETTUNGS-MITTEL OHNE SONDER-DIÄT

Erhältlich in allen Apotheken der  
**SCHWEIZ.**



**BLIND !!!!**

und dennoch **GLÜCKLICH**  
ist die Grosszahl unserer Arbeiter.  
Durch ständige und lohnende Be-  
schäftigung haben sie den **LEBENS-  
MUT** wieder gefunden.  
Helfen auch **SIE** diesen Menschen  
Arbeit zu verschaffen, indem Sie bei  
Bedarf die bewährten

## SEIFEN UND PUTZMITTELPRODUKTE

des NEUEN INDUSTRIELLEN BLINDEN-  
BETRIEBS E. NAEGELEIN & CIE., BASEL

Markgräflerstrasse 34, benützen.

Verlangen Sie unverbindlich Prospekte und Muster

**Von heute an verlangen Sie nicht  
mehr ..... ein „Kopfweh-Pulver“**

**sagen Sie ganz einfach:**

**Contra-Schmerz**

In allen Apotheken

12 Tabletten Fr. 1.80

getan werden kann. Doch darf die Frau nicht zur Sklavin ihrer Arbeit werden. An diesem Punkte setzt meine Kritik ein. Sie bezieht sich nicht auf Einzelheiten, sondern sie ist grundsätzlicher Natur, denn das Problem der Haushaltführung lässt sich nicht losgelöst für sich allein betrachten, es hängt aufs engste zusammen mit der Stellung der Frau in der Familie überhaupt. Ich komme nicht darum herum, vielen unserer Schweizerfrauen den Vorwurf zu machen, dass sie zu sehr Sklavinnen der Haushaltarbeit geworden sind und darob ihre höchste und schönste Aufgabe vernachlässigt haben, die ihnen kraft ihrer angeborenen fraulichen Tugenden zufällt: seelischer Mittelpunkt der Familie zu sein.

Es ist geradezu Pflicht einer jeden Familienmutter, ihre Kräfte nicht in blossen technischen Hausarbeiten aufzuwenden. Wieviel Gleichgültigkeiten, Verdriesslichkeiten, Gereiztheiten, Streit und Familienflucht entstehen daraus, dass die Frau infolge körperlicher Überanstrengung ihre seelische Spannkraft und frauliche Güte verloren hat!

Wer hat es noch nie gesehen, das Bild, das so typisch ist in unserm Lande: ein noch rüstiger, kräftiger Mann, neben ihm, fast unterwürfig, eine alte, abgearbeitete und verhärmte Frau. Man sieht es und fühlt es voll Mitleid: diese Frau ist ihrem Mann nur noch Haushälterin, die seelische Führung ist ihren Händen entglitten.

Es liegt dieser Tatsache eine grosse Tragik zugrunde, die Tragik der um all der Früchte ihrer jahrelangen Mühen und Sorgen betrogenen Gattin und Mutter. Gewiss tragen wir Männer sehr oft schuld daran, aber meiner Ansicht nach muss die Frau hier die Initiative ergreifen. Sie muss sich ihrer höchsten Aufgabe viel bewusster werden; tut sie das, dann verschwindet auch das sehr oft vorhandene Minderwertigkeitsgefühl, das sie unfrei macht und zur blossen Haushälterin herabdrückt. Das Bewusstsein ihrer Sendung wird ihr auch die Kraft und die Hoheit verleihen, die sie nötig hat

und die sie vor dem Versinken im materiellen Alltag bewahrt. Dann kann sie auch wieder Führerin werden und als solche ihren Kindern Vorbild sein, Vorbild, das durch Generationen hindurch mit reiner Kraft zum Guten wirkt und über ihnen wie ein leuchtender Stern steht.

\*\*\*

### Achtmal Blumenkohl au gratin

Wenn eine Frau gut kochen kann, so ist damit für den Frieden in der Familie schon weitgehend gesorgt. Doch sollte sie nicht nur gut kochen, sondern auch einige Abwechslung in den Speisezettel bringen. Da hapert es bei uns immer wieder. Es kommt zu oft das gleiche auf den Tisch.

Vielleicht bin ich selber etwas schuld daran. Wenn mir nämlich ein Gericht so recht gut geschmeckt hat, so kann ich mit meinen Gefühlen nicht zurückhalten, ich muss es sagen, wie gut ich es gefunden habe. Und da entschlüpft mir leicht ein unvorsichtiges Wort, etwa: «Das dürftest du noch mehr machen!» Sie können sich nicht vorstellen, was so ein Wort für Verheerungen anrichten kann! Ein Beispiel: An einem Herbstsonntag gab es einen deliziosen Blumenkohl au gratin. Am Mittwoch darauf freute ich mich über die Wiederholung, am Samstag war die Platte auch noch gut, aber sie hatte doch weniger Überraschendes. In der folgenden Woche erschien auch wieder zweimal Blumenkohl au gratin. Er war immer wohl geraten, doch ass ich schon etwas weniger davon. Als dann schliesslich im Winter Treibhausköpfe statt Pflanzplätzköpfe aufmarschierten, machte ich einmal die Bemerkung, ob man nicht auch etwas anderes kochen könnte. Mit Tränen in den Augen gab darauf meine Frau die Antwort: «Man kann es dir noch nie recht machen, erst hast du den Blumenkohl noch so gelobt, jetzt schimpfst du schon wieder, du bist einfach wunderlich!» Dann kriegte ich mehr als ein Jahr lang überhaupt keinen Blumenkohl mehr.

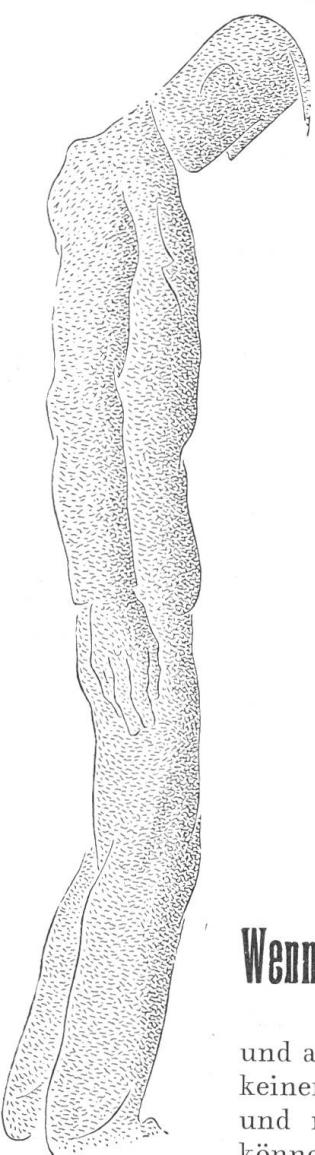
## Immer hatte sie geglaubt, dass matte Zähne natürlich seien...

bis sie einmal eine wahre Film-  
entfernende Zahnpaste versuchte.

Der Film macht die Schönheit der Zähne zunichte. Wenn Sie die üblichen Reinigungsmethoden befolgen, werden Sie diesem gefährlichen Film nicht entrinnen. Der einzige Weg, den Film von den Zähnen loszuwerden, ist der, daß man Pepsodent-Zahnpasta benutzt. Unter allen anderen Zahreinigungsmitteln gibt es keines, das im selben Maß unschädlich ist und dabei den Film so gründlich beseitigt, wie Pepsodent. Dafür ist das spezielle, in Pepsodent enthaltene Reinigungs- und Poliermaterial allein verantwortlich. Es ist doppelt so weich als die in anderen Zahnpasten verwendeten Poliermittel. Trotzdem ist die Art, wie es den Film beseitigt und die Zähne reinigt, unvergleichlich wirksamer. Dieses Poliermaterial kommt nur in Pepsodent vor. Das ist der Grund von Pepsodents andersartiger Wirkung.

PREIS FR. 1.80 UND 1.10 PER TUBE





## Wenn Sie müde sind...

und abgespannt, wenn Sie keinen Appetit mehr haben und nicht mehr schlafen können, wenn Sie das Leben als schwere Last empfinden — dann hilft eine Kur mit Winklers Kraft-Essenz!

*Winklers Kraft-Essenz ist ein reiner, wohlschmeckender Kräuterextrakt. Er wirkt appetitanregend, regelt die Verdauung, stärkt Körper und Nerven. Flaschen zu Fr. 3.50 u. 6.-*

Ähnlich ging es mit einer Serie von Risotto mit Pilzen, dann mit Reihen von Speckrösti, Hackbeefsteaks, Kässchnitten mit Chümi, mit Rettichsalat und mit Salamibrötchen.

Es kam dann zu einer gründlichen Aussprache. Wir nahmen das Kochbuch hervor und kreuzten im Inhaltsverzeichnis alles an, was uns einmal gut geschmeckt hatte. Wir kamen auf mehr als 40 Gerichte. Man könnte also leicht einen Monatsspeisezettel machen. In den nächsten 14 Tagen gab es nun reiche Abwechslung. Aber wissen Sie, was wir nun seit vier Wochen wieder achtmal gegessen haben? Blumenkohl au gratin, wie vor sechs Jahren!

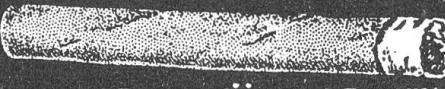
\*\*\*

### Warum in der Küche essen?

Wir haben in unserer Wohnung eine schöne, geräumige, helle Küche. Soll man da nicht in der Küche essen? Es hat doch entschieden Vorteile? Das Essen ist wärmer, die Hausfrau hat weniger Arbeit. Man braucht weniger Tischtücher. Sicherlich! Und doch! Stellt man sich den Tisch in der Stube vor, der bereits vorher gedeckt werden kann, ein weisses Tischtuch, ein paar Blumen, und nichts von Rauch und Küchengeschmack: Liegt da nicht ein wenig wie Feierstimmung über dem Ganzen? Wie ein Dank an den Schöpfer, der uns diese Gaben beschert hat? Da wird auch das einfachste Essen zum Mahl. Es ist nicht bloss Fütterung. Das Mittagessen wird durch ein paar Kleinigkeiten, ein paar Minuten mehr Arbeit, zum festlichen Höhepunkt des Tages. Habt ihr das auch schon bedacht, liebe Frauen?

Warum wird euer schönes Besteck, euer glänzendes Kristall und Porzellan nur dann hervorgeholt, wenn irgendein langweiliger Besuch kommt, der es nicht zu schätzen weiß oder höchstens allerlei zu kritisieren hat? Für den Mann aber, der für euch und die Familie sorgt, da ist der Küchentisch mit den alten Tellern, dem

**BÄUMLI-HABANA**  
10 STÜMPEN FR. 1.-



EDUARD EICHENBERGER SÖHNE · BEINWIL SEE

wackligen Besteck, dem unbequemen Hocker gerade recht. Oder nicht?

\*\*\*

## *Mannigfaltigkeit mit wenig Geld*

Es ist wohl das Nächstliegende, dass ein Mann die Haushaltführung bei sich daheim zuerst mit dem Haushalt vergleicht, von dem er herkommt, nämlich mit dem des Elternhauses.

Nun, meine Eltern, das heisst meine Mutter, war immer für eine sehr gepflegte Küche. Ich hatte eigentlich nie etwas auszusetzen, es wäre mir überhaupt nicht eingefallen. Nun aber, seit ich verheiratet bin, und es sind nun doch immerhin schon drei Jahre, scheint mir ein wichtiger Unterschied der folgende:

Meine Frau versteht es, in die Küche dadurch sehr viel Abwechslung zu bringen, dass sie nicht nach einem Schema kocht. Dass es nicht, wie damals bei uns zu Hause, am Samstag in der Regel Gesottenes gab und am Sonntag Kalbsbraten, sondern dass die Speisen vielmehr der Jahreszeit und nicht nur dieser, sondern auch den Preisen angepasst sind, die sich ja ständig verschieben.

Es gibt gelegentlich Zeiten, wo Hühner billiger sind als Kuhfleisch, ein vorzüglicher Seefisch billiger als Stockfisch. Aber natürlich, man muss, um diese Verhältnisse auszunutzen, sich ständig auf dem laufenden halten; man muss täglich die Angebote prüfen. Das verlangt eine ziemlich grosse geistige Beweglichkeit. Ich fürchte, mir selbst wäre es zu langweilig, nachzuforschen, wo das günstigste Angebot an diesem Tage zu finden ist, welche Frucht heute aus irgendwelchen Gründen besonders billig verkauft wird. Meine Frau macht sich aber daraus fast einen Sport. Wenn ich unsere Küche mit den Speisezetteln vergleiche, die mir etwa bei unsren Bekannten, zu denen wir eingeladen werden, begegnen, dann fällt mir immer wieder diese Mannigfaltigkeit bei uns auf. Das imponiert mir besonders, weil ich ja weiss, dass meine Frau zudem noch ziem-

# **Getränkesteuer und Zollzuschläge als Bundeseinnahmen!**

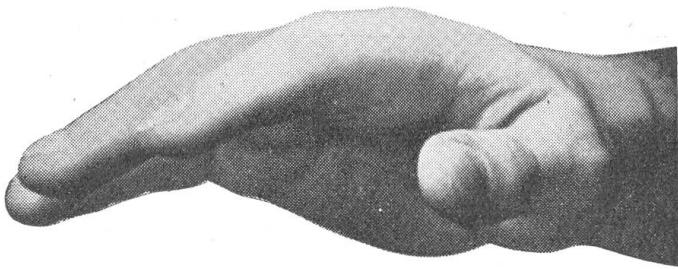
Im Jahre 1935 bezahlten  
die schweizerischen Bierbrauereien  
an Zollzuschlägen Fr. 12 771 028.16  
auf Malz und Gerste  
an Getränkesteuer Fr. 8 905 977.41

**Biersteuer total** **21 677 005.57**



Brunner-Propaganda





## Winterthur- Versicherungen

gewährleisten vollkommenen Versicherungsschutz. Nähere Auskunft über Unfall-, Haftpflicht- und Lebensversicherungen kostenlos durch die

„Winterthur“  
Schweizerische  
Unfallversicherungs - Gesellschaft  
Lebensversicherungs - Gesellschaft

### TREFFEN SIE DIE WAHL

Kränkliche, Erholungsbedürftige, Blutarme, alle, die eines Stärkungsmittels bedürfen, bedenken Sie, dass es Stärkungsmittel und Stärkungsmittel gibt. Sie haben die Wahl. Entschliessen Sie sich deshalb für jenes, das sich bewährt hat: für den VIN DE VIAL mit seiner klassisch gewordenen Zusammensetzung von Chinarinde (stärkend und anregend), Zucker (nährend), Fleischextrakten (muskelbildend) und Lactophosphat (unentbehrlich für das Nervensystem und die Knochen).

Seit 60 Jahren wird VIN DE VIAL von Millionen Familien geschätzt, er wurde ständig verbessert, so dass Sie nun als Resultat der langjährigen Erfahrung ein vollkommenes Heilmittel zu Ihrer Verfügung haben, welches zu allem hinzu noch ausgezeichnet schmeckt.

VIN DE VIAL

**Individuelle Erziehung**  
bietet das Voralpine Landschul-Heim  
**„Felsenegg“, Zugberg** 1000 m  
ü. M.

Höhenaufenthalt ohne Unterbrechung der Studien.  
Gegr. 1903. Sämtliche Schulstufen mit folgenden internen  
staatlichen Diplomen: Handelsdiplom, Handelsmaturität,  
Sprachdiplom.

lich weniger Geld braucht für die Küche als andere Frauen. Sie erzielt die Mannigfaltigkeit nicht auf Kosten des Geldbeutels, sondern auf Kosten ihrer Phantasie und Umsicht.

Noch eine Kleinigkeit: Es gibt, wie ich weiss, Frauen, die Früchte nur dann kaufen, wenn sie am billigsten sind, dafür dann in grossen Quantitäten und so oft, dass sie einem verleiden.

Meine Frau hat einen andern Grundsatz. Sie kauft von den Früchten, übrigens auch von den Gemüsen, gern ein Musterchen auch dann, wenn sie zu allererst auf dem Markt auftauchen, also gewissermassen noch eine Seltenheit sind, aber dann jeweilen ganz kleine Quantitäten. Jeder bekommt nur vier, fünf Kirschen, ein kleines Schälchen Erdbeeren usw. Diese Kostproben werden aber dann auch wirklich wie Kostbarkeiten genossen und machen einem zur Ausnahme mehr Freude, als wenn man ein paar Tage hintereinander die gleichen Früchte kiloweise verzehren kann.

\*\*\*

### Vertrauen

Es sei vorausgeschickt, dass ich nicht verheiratet bin, und mein Haushalt nicht meine Frau, sondern meine Schwester besorgt — aber die Hauptsache ist doch, dass es klappt. Damit habe ich auch schon gesagt, was ich an der Haushaltführung am meisten schätze: es muss klappen.

Es wäre ungerecht, wenn ich sagen wollte, das und das gefällt mir nicht, oder dies und jenes habe ich besonders gern, so und so muss das gemacht sein. Die Gleichberechtigung von Mann und Frau ist für mich keine Theorie, über die sich unter Freunden diskutieren lässt, sondern eine feststehende Tatsache. So lasse ich denn meine Schwester im Haushalt schalten und walten, ohne ihr ständig darein zu reden. Dabei ist es ja selbstverständlich, dass grössere Angelegenheiten gemeinsam besprochen werden.

Ich traue meiner Schwester aus meiner Erfahrung heraus ohne weiteres zu,

dass sie fähig ist, den Haushalt selbständig zu führen. Ich bin froh, wenn alles wie von selber geht und ich mich nicht darum zu kümmern brauche; denn ich habe einen strengen Dienst und bin am Abend müde, wenn ich nach Hause komme. So bin ich ihr dankbar für jeden kleinen Dienst, auch wenn ich dies ihr gegenüber nicht besonders betone, weil mir damit etwas abgenommen wird, das ich sonst eventuell selber tun müsste trotz meiner Müdigkeit.

Eines aber möchte ich doch hervorheben, nämlich das Bestreben meiner Schwester, mit dem Haushaltungsgeld auszukommen. Als Angestellter in einem Privatbetrieb habe ich nur einen kleinen Lohn, der mir am Ende eines Monats ausbezahlt wird und der nun für 50 Tage reichen soll. Da ist es nicht gleichgültig, wie weit wir damit kommen. Schulden machen möchte ich keine. Hat man einmal damit angefangen, kommt man nicht mehr daraus heraus. Es ist wie mit einem Karren, den man aus dem Morast herausziehen sollte.

Es ist eine alte Wahrheit, dass Erwerben und Sparen sich gegenseitig ergänzen müssen, wenn etwas Rechtes daraus werden soll. Eines ohne das andere tut's nicht. Ich habe in meinem Leben schon so abschreckende Beispiele gesehen, dass sie ständig als Warnung vor meinen Augen stehen.

Zum Glück kann meine Schwester einteilen und sparen, so dass es uns bis jetzt ordentlich erging. Ich rechne ihr dies hoch an. So brauche ich mich am Abend nicht mehr um persönliche Angelegenheiten zu sorgen, wenn die geschäftlichen aufgehört haben, und kann mich von der Arbeit des Tages erholen.

Dieses Ausruhen, dies Vertrauen haben können in die Haushaltführung meiner Schwester ist das, was ich im Grunde genommen am meisten schätze.

\*\*\*



**Dick aufgetragen  
ist Doppelrahm-Gerber  
am besten**

Aus pasteurisiertem  
Frischrahm, köstlich  
herhaft schmeckend



«Die Krönung  
jedes Mahles».

#### Ein interessantes Werk

### Die Graphologie der Schreibmaschine

auf wissenschaftlicher Grundlage  
*Handbuch für graphologische und  
kriminologische Untersuchungen*

Von Alfred Kring

Mit 112 Abbildungen. Preis Fr. 6.—

In mehr als zehnjähriger Forschungsarbeit ist es dem Autor gelungen, die persönlichen Hintergründe, die sich im individuellen Formgefüge der Maschinenschrift in unauffälligem Reichtum bergen, zu ergründen und der praktischen Menschenkunde dienstbar zu machen.

Der separat beigelegte Schriftprobenatlas mit 112 teilweise ganzseitigen Abbildungen erleichtert das Einarbeiten in ein umfang- und aufschlussreiches Neuland.

**ALBIS-VERLAG A.G.**