

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 13 (1937-1938)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Gegenseitige Hilfe : Antworten auf unsere Rundfrage  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1066365>

### **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>**



## Gegenseitige Hilfe

### *Antworten auf unsere Rundfrage*

#### II.

*Der « Schweizer-Spiegel » ist nie für eine allgemeine Weltverbesserung eingetreten. Er hat nie eines der vielen Systeme vertreten, die behaupten, durch organisatorische Massnahmen die Wirtschafts- oder Gesellschaftsordnung auf eine bessere Grundlage stellen zu können. Im Gegenteil, wir sind der Ansicht: jede Reform, die Sinn und Erfolg haben soll, muss beim einzelnen anfangen, im täglichen Leben.*

*Dass auf unsere Rundfrage so viele Antworten eingegangen sind, von denen eine kleine Auswahl in einer der letzten und in dieser Nummer erscheint, freut uns deshalb besonders, weil sie in diesem Sinn anregen möchte. Es ist gerade für uns Frauen wichtig, immer wieder für die mehr oder weniger verborgenen Nöte unseres Nachbarn Interesse und tätige Teilnahme zu beweisen. Dadurch können wir wahrscheinlich am besten unsern bescheidenen Teil zur Lösung der grossen Menschheitsprobleme beitragen.*

H. G.

#### *Nachbarn helfen einander*

Als ich vor 16 Jahren in eine Siedlung zu wohnen kam, gaben mir gute Verwandte und Bekannte den dringenden Rat, ja recht für mich zu bleiben, nichts von andern zu verlangen, damit ich nichts zu geben habe, das sei das beste und einzige Mittel, um mit den Nachbarn in Frieden zu leben. Ich kann heute nach vielen Jahren sagen, dass die Erfahrung mich gerade das Gegenteil gelehrt hat. Ich habe in dieser Siedlung dadurch, dass wir Frauen einander halfen, trotz vieler äusserer Schwierigkeiten schöne Zeiten verbracht und erfahren, wie Frauen durch gegenseitige Hilfe in alltäglichen Dingen ein wirkliches Stück Gemeinschaft erstehen liessen.

Wenn wir abends oder tagsüber ausgingen, war es selbstverständlich, dass die Mitbewohnerin unseres Hauses ein wachsameres Auge und Ohr auf meine kleinen Kinder hatte, wenn nötig nachsehen, trösten, ermahnen ging. Ebenso selbstverständlich war es, dass ich ihr, die viel krank war, oft bis spät in der Nacht Handreichungen tat und sie in ihren Asthmaanfällen beruhigte.

Nie ging eines von uns in die etwas entfernte Stadt auf den Markt oder zu Besorgungen, ohne sich bei der andern zu erkundigen, ob etwas mitzubringen sei. Wir haben einander auf diese Weise viele, viele Gänge erspart.

Hatten wir Wäsche, richteten wir uns wenn immer möglich so ein, dass wir beide wenigstens ein paar Stunden zu Hause und frei waren, um einander beim

Seilspannen, Aufhängen und Abnehmen zu helfen. Natürlich wanderte immer das eine oder das andere pressante Stück in den Waschkafen der Nachbarin und wurde dort mit ihrer Wäsche gekocht und gewaschen. Mit der Zeit kauften wir zusammen eine Waschmaschine und brauchten diese abwechselungsweise ohne jegliche Schwierigkeiten, was uns eigentlich erst die Anschaffung der teuren Maschine ermöglichte.

Während meine Nachbarin, sehr geschickt im Stricken, mir oft über schwierige Stellen hinweghalf, bekümmerte ich mich um die Schulaufgaben ihrer Töchter, welche bei mir ihre französischen Vokabeln lernten.

Kurz, es verging kein Tag, wo nicht die eine von uns der andern durch irgendeine kleine Aufmerksamkeit irgendeinen Gang abnahm oder eine Arbeit erleichterte. Als Platzmangel in der kleinen Wohnung uns zwang, sie aufzugeben, wurde uns die Trennung schwer. Ich hatte tatsächlich Mühe, mich an mein Einfamilienhaus zu gewöhnen. Obwohl wir beide durch Erziehung und Interessen ausserordentlich verschieden waren, ist das Band, welches jahrelanges Zusammenwohnen und Einanderhelfen geknüpft hat, zu einer herzlichen Zuneigung geworden. \*\*\*

### *Musikstunden gegen Näharbeit*

Der Knabe einer benachbarten Arbeiterfamilie verriet in der Gesangsstunde der Schule viel Musiktalent. Seine Lehrer rieten, ihn auf diesem Gebiet ausbilden zu lassen. Von allen Musikinstrumenten begeistert ihn am meisten das Cello. Da es aber den Eltern nicht möglich gewe-

sen wäre, ein solch teures Instrument zu kaufen und überdies noch Stunden zu bezahlen, einigten sie sich mit einer verständnisvollen Musiklehrerin folgendermassen:

Die Mutter des Knaben ist Näherin. Also geht sie zu der Musiklehrerin ins Kundenhaus, während letztere den begabten Jungen unterrichtet. Der Betrag für ein gebrauchtes Cello, welches die Lehrerin für mässigen Preis vermittelte, wird wiederum gegen Näharbeit verrechnet. Auf diese Weise ist durch wohlwollendes Entgegenkommen möglich geworden, ein talentiertes Kind ausbilden zu lassen, ohne dass von den Eltern beinahe unmögliche Opfer verlangt werden. \*\*\*

### *Hilfe während der Ferienabwesenheit*

Wir stehen mit unsern Nachbarn so gut, dass zwischen unsern angrenzenden Gärten kein trennender Gartenhag errichtet wurde. Die beiden Grundstücke sind einzig getrennt durch Beerenhecken. Diesen Sommer war unsere ganze Familie von zu Hause weg, und wir bedauerten, zur Zeit der Brombeerenreife nicht daheim zu sein, weil wir diese Früchte über alles lieben.

Am ersten Tage nach unserer Heimkehr überreichte uns die junge Frau unseres Nachbarn ein grosses Glas eingekochter Brombeeren. Beim Arbeiten im Garten hatte sie unsere ersten Brombeeren überreif im Grase liegen sehen, und da sie nicht wusste, wann wir heimkehren würden, kochte sie die Beeren für uns ein. Wir fanden diese Tat um so erfreulicher, als die junge Frau erst seit kurzem ins Haus geheiratet hatte und mit uns noch in keinem nahen Verhältnis stand. \*\*\*

---

## 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

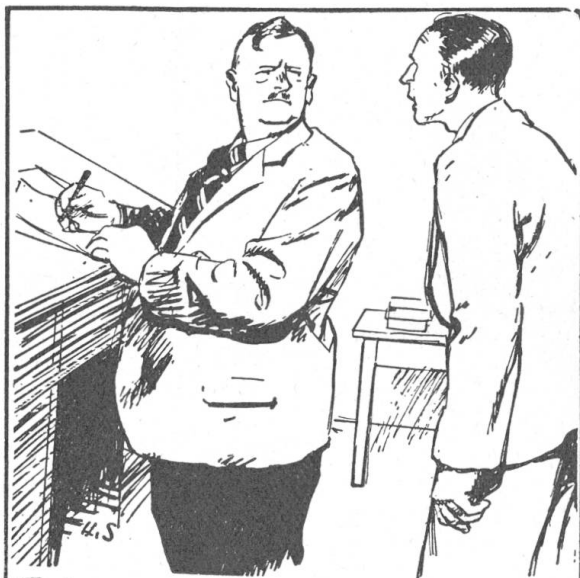
### Austausch von Kinderkleidern

In unbemittelten Kreisen weiss jede Hausfrau von der andern, mit wieviel — oder besser gesagt mit wie wenig — Geld sie auskommen muss. Die Stundenlöhne sind ja allgemein bekannt und Gegenstand von vielen Gesprächen. Da ist es denn auch ganz selbstverständlich, dass eine Frau der andern hilft, wo und wie sie nur kann.

In etwas besser gestellten Kreisen wird plötzlich ein Geheimnis um das Einkommen gemacht, obgleich es ja öffentliche Steuerbücher, Gehaltlisten usw. gibt. Man will eher nach mehr scheinen, als man hat. Die Wahrheit aber, dass heute die meisten Leute mit dem Gelde rechnen müssen, ist gar nicht beschämend, und wir könnten uns das Leben sehr erleichtern, wenn wir da einfacher und natürlicher denken würden und unsern Mitmenschen nichts vormachen wollten.

Ich habe mit ein paar Hausfrauen, die auch kleine Kinder haben wie ich, ein sehr nettes Verhältnis der gegenseitigen Hilfe: Die Kinder wachsen so schnell aus ihren Sachen, gewöhnlich lang bevor sie ausgetragen sind, und doch braucht es für jedes Alter eine ganze Aussteuer. Da hat es doch keinen Sinn, dass jede Mutter alles neu anschafft, besonders in der heutigen Zeit, da die Kinderzahl nicht mehr so gross ist wie früher. Wir tauschen alles aus: Stuben- und Ausgangswagen, Schlüttchen, Strampelhosen, Mäntel, Kleider und Schürzlein. In der Regel ist es kein Verschenken, sondern nur ein Ausleihen. Nach Gebrauch kommen die Sachen wieder an die Eigentümerin zurück. Wie froh ist man besonders, wenn man wollene Sachen nicht lang vor Motten schützen muss, sondern sie einer andern Mutter für ihr Kind weitergeben kann!

Jedes gibt sich Mühe, die Sachen gut zu behandeln. Natürlich kann mit einem Stück einmal etwas passieren, aber das ist ja kein Unglück. Manchmal kommen die Sachen etwas verändert zurück,



Was macht mer da  
Herr Ratgeb?

De Meier hāt Pfnüsel und Fieber und laht sich entschuldige. — I dem Fall mached Sie sini Arbet. Em Meier lönd Sie aber säge, er sell is Bett und sofort Aspirin näh!



A125



Méthode champenoise, sorgfältig auf dem Rüttelpult behandelt. In führenden Geschäften erhältlich  
Arnold Dettling Brunnen.



Nein, auch in kritischen Tagen können Sie mitmachen, denn Sie haben ja die zuverlässige Cella-Binde, die absolut sicher schützt. Die weiche Cella-Füllung saugt alles auf ohne hart zu werden, und die mollige Tricot-Hülle sichert angenehmes Tragen. Leicht zu vernichten; ohne Berühren einfach in WC werfen.

Mit der **Cella**-Binde  
fühlen Sie sich wohl

Kart. à 10 Stück Fr. 1.60

Dazu **COS**, das vorzügliche Monatskosmetikum, sichert Ihnen 4 Tage Wohlbefinden und Frische.

Tropfflacon Fr. 1.50

Erhältlich in Apotheken und Drogerien

Schweizer Verbandstoff-Fabriken AG., Flawil



NUSSA-Speisefett und  
NUXO-Haselnusscrème  
auf Brot oder ins Back-  
werk

NUSSELLA-Kochfett

NUXO-MANDEL-PURÉE f. Mandelmilch u. Mayonnaise ohne  
Ei. Prospekte, Rezepte und Bezugsquellenangabe durch  
NUXO-WERK, J. KLÄSI, Rapperswil

bei **Erkältungen**  
und ihren Erscheinungen

wie Kopfwahl, Fieber und Mattigkeit nimmt man

**Contra-Schmerz**

In allen Apotheken 12 Tabletten Fr. 1.80, 100 Tabletten Fr. 10.50

mit kurzen statt mit langen Ärmeln oder aufgefärbt. Dann freue ich mich, dass sie gut ausgenützt wurden. Ich gebe mir gern Mühe, meinem Mädchen ein hübsches handgestricktes oder gesticktes Kleidchen zu machen, wenn ich weiss, dass es nicht nur von ihm, sondern noch von zwei andern kleinen Mädchen getragen wird. Mit Bubenhosen blüht der « Handel » am wenigsten. Die werden am ehesten ausgetragen, besonders wenn sie nicht aus neuem Tuch, sondern aus alten Hosen des Vaters gemacht wurden.

Mit Gartenbesitzerinnen tausche ich Setzlinge aus. Man braucht von manchen Sorten so wenig, dass es wirklich keinen Sinn hat, dass jede alle Arten zieht. Dass man Hausfrauen ohne Garten das übrige Gemüse schenken kann, ist selbstverständlich.

Ausser der Wartung von Pflanzen und Tieren während der Ferienabwesenheit kommt bei uns auch noch die Sorge um das leibliche Wohl des Hausherrn hinzu. Wenn man zum Beispiel ein Ferienhäuschen mietet, kommt es oft vor, dass die Mutter mit den Kindern 4—5 Wochen fort sein kann, der Vater aber nur 2—3 Wochen. Da ist er froh, wenn er als Strohvitwer bei Bekannten essen kann und nicht ins Restaurant muss.

### *Freundlichkeit und kleine Hilfeleistungen erleichtern das Leben*

Man kann auch als ältere Dame nette und erfreuliche Erlebnisse haben, und gerade jenseits der holden Jugend ist man weit dankbarer für alle unerwartete Güte und Freundlichkeit, die einem widerfährt. Wenn die Eisenbahnfahrt damit beginnt, dass die Kondukteure ungeheissen beim Ein- und Aussteigen behilflich sind, so freut man sich darüber, und wie zuvorkommend, wenn sogar an einer amtlichen Stelle ein Beamter es nicht verschmäht, eingehend den Weg nach einer andern Abteilung zu beschreiben und die Putzfrau sich bemüht, die aller-kürzeste Strecke von einem Bureau zum andern zu erklären.



Wie nett zum Beispiel erwies sich ein Schuljunge, der im Bahnhof Augustkarten verkaufte und mir auf meinen Wunsch die Mühe des Telephonierens abnahm! Auch im Verlauf des Wartens anerbote er sich freiwillig, die Tasche zu tragen, begleitete mich auf den Perron, suchte einen guten Fensterplatz aus und bezeugte in jedem Tun und Lassen, dass die Jugend nicht so schlimm ist, wie man sie zuweilen schildert.

Ein Tag nur, und in so wenig Stunden soviel Gutes und Liebes, ist das nicht Grund zum Danken! \*\*\*

### *Beim Helfen soll man kein Goldwäglein anwenden!*

Ich springe gern bei, auch wenn keine Aussicht besteht, einen Gegendienst zu erhalten; ebenso nehme ich gegebenenfalls eine Hilfeleistung dankbar an, ohne im Augenblick zu wissen oder mich zu sorgen, wie ich mich «revanchieren» kann. Meine Beispiele erzählen daher teilweise von Hilfeleistungen von nur einer Seite; aber stünde es denn nicht böse, wenn man nur zum Helfen bereit wäre, wenn eine Vergeltung winken würde?

Unter guten Nachbarn gehören allerlei Dienste wirklich zu den Selbstverständlichkeiten, als da sind: bei Abwesenheit ein Auge auf den Garten haben, in die Zentralheizung Kohlen nachfüllen; Botengänge übernehmen, wenn der eine Teil nicht von zu Hause fort kann; aushelfen mit Dingen, die in der Vorratskammer ausgegangen sind; auch etwa aushelfen mit Gemüse, von dem man gerade mehr als genug hat, während im Nachbargarten Mangel daran da ist. Wie schätzt man ein paar Salatköpfe von dem üppigen Nachbarbeet, und gern hilft man mitessen, um dieses zarte Gemüse, bevor es ins Schiessen kommt, zu meistern! Die Gelegenheit wird kommen, wo man über den Zaun etwas anderes Gutes, Selbstkultiviertes anzubieten hat.

Als sehr freundlich empfand ich es anlässlich des Einzugs in einen neuen Wohnort, dass mir eine Mitbewohnerin

Die Leserin  
des Schweizer-Spiegels liebt den

## Piccadilly-Tee

Der richtige Tee  
für wirkliche Feinschmecker

Erhältlich bei Merkur und in andern  
guten Kolonialwarengeschäften.

Musso & Cie., Zürich

VOSELER'S

## HAARWASSER

gegen Schuppen u. Haarausfall  
enttäuscht nicht.

Grosse Probeflasche nur Fr. 3.-  
statt Fr. 5.-

Schreiben an Vosseler  
Laboratorium 2  
Olten 1, Postfach 30250

Die Anprobe: „Das Kleid sitzt gut. Noch besser wird es zur Geltung kommen, wenn ich die passenden Idewe-Strümpfe dazu trage.“

elegant  
dauerhaft  
preiswürdig

**Idene**  
Qualitätsstrümpfe  
J.D.W.

Hersteller: J. DÜRSTELER & Co. AG., Wetzikon-Zürich



Wo Berge sich erheben  
Und 's Thermometer fällt,  
Da kann der was erleben,  
Der kurze Höschen wählt.  
Die kühlfte aller Bänke  
Schad't nicht dem Adamsen:  
Er schützt die Gelenke  
Mit der Combinai-son,  
Mit der Combi-binai-naïson.  
Trallalaa-lala . . . tralala . . . lala

*Man ahnt es...  
er trägt*

**cosy**  
Unterkleider MD



*Rasier-Leife*  
**ZEPHYR**

des Hauses zu den ersten Einkäufen ihr Kind zur Begleitung mitgab, das mir die verschiedenen Läden zeigte, auch wo man, wie der Vater sagte, die besten Würste bekäme und das gute Brot! Und welche Erleichterung war es bei der ersten Wäsche, als die Frau mir die Handhabung der verschiedenen Maschinen genau erklärte, ich hatte noch nie mit Maschinen gewaschen, und Frau A. hatte Routine darin; sie machte mich auch auf all die kleinen Vorteile aufmerksam, die sie durch eine lange Praxis als bewährt herausgefunden hatte.

Im Winter von einer Reise heimkommend, durch die Nachbarn (die im leerstehenden Haus ab und zu Nachschau gehalten und gelüftet hatten) den Kachelofen in der Stube geheizt vorfinden, macht den Einzug äusserst behaglich. Dass dann in der Küche ein Topf voll Milch steht, wenn man weiss, der Milchmann kommt erst am andern Morgen wieder, dazu ein Brötchen und ein Mödéli Butter, das bewirkt, dass man den fürsorglichen Nachbarn beim Wiedersehen recht warm die Hand drückt.

Ein Nachbar, ein Bauer, fängt uns die Mäuse in Garten und Wiese, und zwar mit rührender Ausdauer. Der Gegendienst: etwas Mithilfe, wenn er in unserer Nähe am Heuen ist, und besonders, wenn das Heu vor einem Gewitter unter Dach soll, ist selbstverständlich. Als wir im Winter einige Zeit in einem Berghäuschen wohnten und selber kochten, überraschte uns seine Frau mit einer Sendung Rosenkohl aus unserm Garten; sie hatten gesehen, dass es Zeit war, ihn zu ernten. In dem Paket lag noch ein winziges Sträusschen, vier Gänseblümchen, mit einem Grashalm zusammengebunden — dieser kleine Frühlingsgruss machte uns eine ganz besondere Freude. Sehr oft liegt im Bereiten einer Freude auch eine Hilfe. Ich denke da an Menschen, die verbittert sind, eine pessimistische Lebensauffassung haben — mag da nicht ein freudiges Erlebnis, das ihnen zeigt, dass die Welt nicht nur aus

Egoisten besteht, ihnen helfen, zu einer heiterern Anschauung zu kommen?

Einst begleitete mich eine Verwandte, die zurückgezogen in der Stadt lebt, in ein Geschäft. Wir machten beide unsere Einkäufe. Plötzlich sage ich zu ihr, als ich sie ein paar Gläschen Konfitüre in ihrem Netz unterbringen sehe: « Musst du deine Konfitüre kaufen? »

« Ja, natürlich », lacht sie. Natürlich musste sie es, wie konnte ich nur so erstaunt fragen! Mir waren bei meiner Frage offenbar die vielen Konfitüren-gläser vorgeschwebt, die ich daheim hatte, alle mit den Früchten aus unserm Garten gefüllt. Und da durchzuckte mich der Gedanke, dass in Zukunft unsere Verwandte an unserm Segen aus dem Garten mehr als bisher teilhaben sollte. Seit-her versorge ich sie mit reichlich Konfitüre, sie bekommt sie fix und fertig eingekocht und muss mir nur immer wieder die Gläser geben.

Ein anderes Erlebnis liegt viele Jahre zurück. Ich sehe mich als junges Mädchen an einem Tischchen sitzen, in einem « Alkoholfreien » in Zürich. Ich hatte einen ganzen Tag lang in der Stadt Weihnachtseinkäufe gemacht; nun sass ich in bester Laune in meinem schönen, neuen Pelz vor einem feinen Schmaus, denn ich hatte das beste Menü ausgewählt. Da setzte sich ein anderes Mädchen an meinen Tisch und bestellte eine Suppe. Sie bekam den Teller hoch gefüllt und hatte ihn bald geleert. Ich sah wohl, dass dies ihr ganzes Mittagessen war. Es kämpfte heftig in mir, sie einzuladen, bei mir mitzuhalten, da ich lang nicht alles essen konnte; aber ich hatte Angst, etwas zu ihr zu sagen, weil ich fürchtete, sie könnte vielleicht beleidigt sein. Heute noch reut es mich, dass ich damals diese Hemmung nicht überwand, und ich bin überzeugt, das Mädchen hätte freudig zugegriffen, weil mir die Einladung von Herzen gekommen wäre.

Wie oft unterbleibt eine Hilfeleistung wegen kleinlicher Bedenken, während es doch nur darauf ankommt, dass dem, der Hilfe braucht, geholfen wird.

\*\*\*

# Der erste Eindruck



entscheidet oft zu Ihrem Vor- oder Nachteil.

Das Aussehen Ihrer Zähne spielt dabei eine wichtige Rolle. Ungepflegte Zähne beeinträchtigen die Erscheinung.

Mit Trybol bleiben Ihre Zähne gesund und schön. Die Zahnpasta entfernt den schädlichen Zahnbelag und verhindert Zahnsteinbildung. Das Mundwasser stärkt das Zahnfleisch und ist ein wirksames Mittel zum Gurgeln bei Halsweh und Katarrh.

**Schöne Zähne - Gesunder Mund**

durch **Trybol** †

Zahnpasta Fr. 1.20

Mundwasser Fr. 3.—

FEIN UND MILD  
PREIS FR. 1.—

Bekannt unter dem Namen  
**BÄUMLI-HABANA**



*Eduard Sichenburger Söhne*  
**BEINWIL & SEE SCHWEIZ**