

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 16 (1940-1941)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Die Rationierung ist nicht so schlimm  
**Autor:** Guggenbühl, Helen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1066990>

### **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>**



## Die Rationierung ist nicht so schlimm

*Von Helen Guggenbühl*

Wenn es im Hochsommer plötzlich kalt ist, fällt es niemand ein, das warme Winterkleid aus dem Kasten zu holen. Man friert einen Tag und tröstet sich mit dem Gedanken: Es geht nicht lang, morgen ist es wieder warm.

Wir neigen dazu, zu den Unannehmlichkeiten, welche die veränderte wirtschaftliche Lage und die Rationierung mit sich bringt, eine ähnliche Stellung einzunehmen. Lange Zeit ging alles gut, und jetzt diese lästige Störung! Nun, es geht ja wieder vorbei. Man schickt sich ins Unvermeidliche, trifft Notmassnahmen, und vertröstet sich auf bessere Zeiten.

Das ist falsch. Die neue Lage, in der wir uns befinden, wird sich bestimmt nicht unversehens wieder verziehen wie ein Gewitter, um dem frühern Sonnenschein Platz zu machen. Diese Einsicht ist wichtig. Wir verfallen deswegen nicht in Pessimismus, sondern erkennen die Notwendigkeit, uns statt mit blossen Notbehelfen, mit einer grundsätzlichen Aenderung der

ganzen Haushaltungsführung der Lage anzupassen.

Einzelne zusammenhanglose Massnahmen sind sinnlos. Es ist zum Beispiel aufreibend, mit Butter zu sparen, um eines schönen Tages zu entdecken, dass es trotzdem nicht für den ganzen Monat langt. Nur die systematische Verteilung des zur Verfügung stehenden Fettvorrates auf den Monat hilft und gibt eine gewisse Bewegungsfreiheit. Das Ziel unserer Anstrengungen ist, uns mit den neuen Anforderungen so auseinanderzusetzen, dass wir die Schwierigkeiten beherrschen. Sonst beherrschen sie uns und zwingen uns, ständig im kleinen mit ihnen zu kämpfen.

Wenn Sie irgendeine Aufgabe übernehmen, setzen Sie sich mit ihr vorerst auseinander und eignen sich die nötigen Kenntnisse an. Genau so müssen Sie es heute im Gebiet der Haushaltung machen, wo neue Pflichten erwachsen sind. Bei diesem Bemühen drängt sich Ihnen ein Ratgeber auf, der sich früher sehr wenig um unsere Haushaltangelegenheiten kümmerte, der Staat. Er kommt mit Vorschriften, Weisungen, Befehlen: Das dürft ihr nicht fortwerfen, so sollt ihr eure Kleider einkaufen, morgen dürft ihr kein Fleisch kochen!

Wer hat es gern, wenn man ihm ungefragt in seine Arbeit dreinredet? Doch nicht nur das. Jede Frau hat eine angeborene Abneigung gegen alles Amtliche.

« Hast du die Broschüre über die Textiltrationierung gelesen? »

« Dieses amtliche Heftchen? Ach nein, ich mag das Amtliche nicht! Vielleicht lese ich es dann später. »

*Mit viel weniger Geld,*

mit viel geringerem Materialverbrauch schönere, widerstandsfähigere Linoleum- und Parkettböden dank Sparwiche **BROWA**. — Kostbare Edelwache machen sie 2—3 Mal ausgiebiger und verleihen Ihren Böden herrlichen Hochglanz.

**BROWA**

**SPARWICHE**  
Brogle's Söhne, Sisselen Aargau



**FRÜCHTE**

heiss eingefüllt in

**BÜLACHER FLASCHEN**

halten solange wie sterilisierte, geben aber weniger Arbeit und Kosten und sind auch viel aromareicher. Die Bülacher Einmachflasche eignet sich hervorragend für das **Heiss-Einfüllen** der Früchte. Dieses einfache und billige Einmachverfahren kann von jeder Hausfrau ohne Vorkenntnisse angewandt werden. Die Einmachartikel Bülach erhalten Sie in den Haushaltgeschäften. Prospekt und Gebrauchsanweisung auch direkt bei der

**GLASHÜTTE BÜLACH AG., BÜLACH**

Die Feinde Ihrer Lebensfreude, Kopfweh und Migräne, bekämpft erfolgreich

**Contra-Schmerz**

In allen Apotheken. 12 Tabletten Fr. 1.80



**SALAT** mit



Citrovin ist kräftig-sauer, jedoch nicht scharf, braucht darum wenig Öl.

Ein Gespräch zwischen zwei Frauen, das ich letzthin im Tram hörte.

Ich glaube, die erste und wichtigste Massnahme bei der heutigen Umgestaltung in der Haushaltsführung wäre, das Misstrauen gegen alles Amtliche zu begraben. Weil die offiziellen Bekanntmachungen und Vorschriften die notwendigen sachlichen Kenntnisse für unser Verhalten liefern, müssen sie gelesen, sogar genau gelesen und befolgt werden. Zahlen sind unsympathisch. Aber können wir heute anders als rechnen, abwägen, vergleichen, die Butter, den Kaffee, die Seife, wenn wir unsere Sache auf lange Sicht recht machen wollen? Um rechnen und vergleichen zu können, sind die amtlichen Aufstellungen die unentbehrlichen Helfer.

\* \* \*

Unter den ersten Weisungen, die kurz vor dem Kriege von Staates wegen in jede Haushaltung kamen, befand sich ein Blatt mit Angaben über das Anlegen eines Notvorrates an Lebensmitteln. Damit begann ein neues Kapitel für die Hausfrau: Das Einkaufen der Vorräte und die Vorratüberwachung.

Es hat sich in den zwei vergangenen Jahren gezeigt, dass sich auch auf diesem Gebiet eine provisorische Erledigung nicht bewährt. Da und dort ging im Verborgenen ein Säcklein Mehl zugrunde, weil vergessen wurde, das Einkaufsdatum auf die Etikette zu schreiben oder weil der Vorratsschrank ungeeignet war.

Deshalb heisst es, sich bewusst auf eine lange Dauer einstellen. Für jede Haushaltung braucht es ein ganz bestimmtes System für den Einkauf und die Aufbewahrung der Vorräte. Man muss einen geeigneten Aufbewahrungsort einrichten, die Vorräte übersichtlich anordnen, eine Tabelle über die Vorräte aufstellen, die regelmässige Kontrolle durchführen, jeden Einkauf mit dem Datum versehen. Konsequenz und Genauigkeit, und nicht nur zu wissen, was man tun sollte, sondern es wirklich tun, ist die Hauptsache.

\* \* \*

Durch das Knappwerden der wirtschaftlichen Güter hat sich vieles verändert. Wahrscheinlich ist es jetzt in mancher Beziehung wieder ähnlich wie früher, als man auch nicht zu jeder Jahreszeit alles unbeschränkt kaufen konnte. Man freut sich über das, was zu haben ist, an Kleidern oder an Lebensmitteln, legt sich, wo gerade Ueberfluss vorhanden ist, vorsichtig einen Vorrat an, indem man zum Beispiel Bohnen dörert oder Rhabarber in Flaschen einfüllt, und geht daneben weise um mit dem, was knapp ist.

Viele Dinge sind ganz verschwunden. Ist das so schlimm? Wir wollen an den schönen Spruch von Logau denken:

*Zeiten fordern wieder, was die Zeiten gaben;  
Drum ist's nur gelehnet, was wir Menschen haben.*

\* \* \*

Zum Glück kann festgestellt werden, dass die Rationierung nicht lauter Unannehmes, sondern auch Gutes bringt. Zum Beispiel das einfachere Leben. Der äussere Zwang ist bitter, aber die Folgen der Umstellung sind gut. Es gab wenig Kohle letzten Winter, viele glaubten unter der Kälte zu leiden und verbrachten in Wirklichkeit den Winter in bester Gesundheit, ohne die üblichen Erkältungen.

Der Unterschied der Jahreszeiten tritt deutlicher zutage. Die Frühlingswärme ist hochwillkommen. Im Sommer schätzt man die süssen Beeren, der herbstliche Ernteertrag ist wichtig wie nie. Das Bewusstsein der Verbundenheit mit der Natur ist stärker und vertreibt die künstliche Eintönigkeit der Zivilisation. Und welch ein Reichtum an ungenützten Möglichkeiten erschliesst sich, sobald andere Quellen versiegen! Auf eine Rundfrage im Küchenspiegel habe ich ungezählte Anregungen erhalten über Brennesselgemüse und Hopfensalat, über Sirup aus Föhrensprossen und Tee von Akazien und Holderblüten, über bekannte und unbekante Schätze, die die Natur gratis liefert. Alle diese Kenntnisse sind aus der



### Sie wünschen kräftige Kinder!

Um dies zu erreichen, müssen Sie sie richtig ernähren!

Verwenden Sie die **bewährten**

### **Paidol** Produkte:

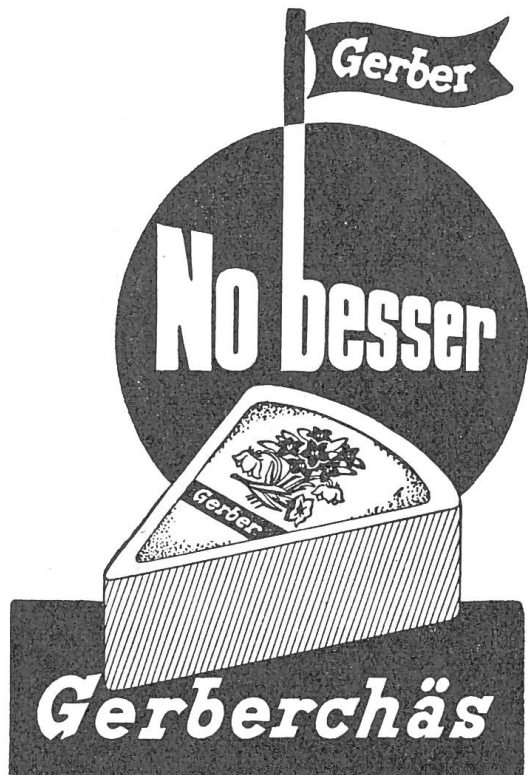
**Paidol-Phosphat-Kindergriess**  
2 Pakete gegen 750 g Mehlmarken

**Paidol mit Gemüse**

**Lacto-Paidol** milchhaltig

**Lacto-Paidol mit Gemüse**

Letztere 3 neuzeitlichen Kindernährmittel sind auch heute frei ohne Marken erhältlich in Apotheken, Drogerien und guten Lebensmittelgeschäften.



## Verdunkelung = Unfallgefahr

Wenden Sie sich an die

**Waadtländische Versicherung  
auf Gegenseitigkeit  
in Lausanne**

guten häuslichen Tradition geschöpft und kommen heute wieder zu Ehren.

Die Gewohnheit stumpft ab. Sah man vor dem Kriege Kaffee, Tee und Schokolade als etwas sehr Besonderes an? Ganz früher waren sie teure Importartikel, und eine Schale Schokolade galt als fürstliches Getränk. Jetzt werden diese Genussmittel durch ihre Seltenheit wiederum zum wirklichen Genuss und erheitern uns das Leben.

Weil es schwer fällt, auf den täglichen Kaffee zu verzichten, liegt der Notbehelf nah, ihn so häufig wie früher, aber viel dünner zu machen. Eine andere Lösung ist vielleicht besser. Sie ist am Anfang schwierig durchzuführen, aber befriedigt auf die Dauer mehr: Nur selten Kaffee, doch so gut als möglich. In der Beschränkung der Quantität zugunsten der Qualität zeigt sich der Lebenskünstler.

\* \* \*

Jede Frau, die in ihrem Haushalt häufig Gäste hat, ist sich klar, dass die Rationierung für die Ausübung der Gastfreundschaft eine neue Lage geschaffen hat. In unserm Lande, wo der Wohlstand so verbreitet ist, musste man bisher für Gäste meistens keine empfindlichen, materiellen Opfer bringen. Jetzt ist es anders.

Stellen Sie sich ein Ehepaar vor, das die Gewohnheit hat, jeden Samstag einige Freunde zum schwarzen Kaffee einzuladen. Es kann seine Gäste vorläufig weiter mit Kaffee bewirten, muss jedoch selber an den übrigen 26 Tagen auf seinen Morgenkaffee verzichten. Oder eine Familie hat öfters Logierbesuch und gibt, wie gewohnt, ein reichliches Morgenessen mit Butter, Konfitüre und Käse. Um mit der Fettration auszukommen, leistet sie sich für sich selbst nur am Sonntag ein Butterbrot.

Es gibt Gäste, die das materielle Opfer, das für sie gebracht wird, überhaupt nicht bemerken. Sie sind selber unbekümmert, oder jung und unerfahren, oder einfach gedankenlos.

Die meisten Gäste verhalten sich anders. Sie plagen sich mit dem Gedanken,

zur Last zu fallen. Es ist ihnen unbehaglich, und der Zucker im Tee schmeckt auf einmal bitter beim heimlichen Gedanken: Wem issest du ihn weg? Diese Gäste nehmen mit schlechtem Gewissen ein Opfer an, das in vielen Fällen mit leisen Selbstvorwürfen gebracht wird. Denn der Gastgeberin ist es auch nicht recht wohl dabei. Es ist ja nicht ein rein persönliches Opfer, das sie bringt, sondern die Leidtragende ist die ganze Familie.

Es hilft nichts, diese Schwierigkeit scheinbar grosszügig zu übersehen, vielleicht sogar eine Geste des Entgegenkommens von der Seite des Gastes höflich-scherzhaft abzulehnen. Damit wird die Unsicherheit auf beiden Seiten nicht aus der Welt geschafft, sondern im Gegenteil, jeder Besuch allmählich verunmöglicht. Wenn eine Frau, die die Verantwortung für eine ganze Familie trägt, wirklich gastfreundlich bleiben will, und selber weiter gern auf Besuch gehen möchte, gibt es nur einen Ausweg: Sie muss sich eindeutig auf den Boden der Wirklichkeit stellen und eine grundsätzliche Entscheidung treffen.

Die Mahlzeitencoupons ermöglichen die einzige einwandfreie Lösung. Der Gast gibt die Coupons ab, die er sonst im Restaurant oder zu Hause (in Form der Lebensmittelkarte) brauchen würde. Dieser gerechte Ausgleich befriedigt beide Teile. Der Handel mag kleinlich erscheinen. Er mag (zu Unrecht) an Bezahlung erinnern. Er ist sicher ungewohnt, doch richtig.

Es ist am besten, die Coupons vor dem Essen abzugeben. Ob bei Tee- und Kaffeebesuchen Coupons nötig sind, ist eine Sache des Taktgefühls. Im Zweifelsfall entscheide man sich stets *dafür*.

\* \* \*

Je tüchtiger die Hausfrau, desto weniger merkt man von ihrer Arbeit. Diese alte Weisheit gilt heute noch viel mehr als früher. Je gründlicher sich eine Frau mit allen Problemen der Rationierung auseinandergesetzt hat, um so weniger wird die Rationierung für den Mann, die Kinder und die Gäste in Erscheinung treten.

## Arbeitsmüde - aber keine Ferien in Sicht!

Dann nicht trüben Gedanken nachhängen, sondern sich Optimismus und neue Kräfte zuführen durch das Aufbau- und Wiederherstellungsmittel Elchina nach Dr. med. Scarpatetti und Dr. Hausmann. Als aufbauende Stoffe enthält es unter anderm den Phosphor (wichtiger Bestandteil der Gehirn- und Nervensubstanz) und einen doppelten Extrakt aus der an heilenden Säften reichen Chinarinde (für Magen, Darm und Blut).

Nützen Sie die glückliche Zusammensetzung dieses immer wieder neu bewährten Mittels - gönnen Sie sich eine Elchina-Kur. Sie ersetzt Ihnen 14 Tage Ferien.

In der vorteilhaften Kurpackung Fr. 20.— in allen Apotheken.

**Für jede Frau 4 Tage Wohlbefinden**  
mit dem bewährten Monatskosmetikum **COS**

Einfache äusserliche Anwendung: Ein paar Tropfen auf die Binde träufeln. COS erfrischt, wirkt desodorierend, verhütet Hautreizungen und beugt Krämpfen vor. - Gerade im Sommer ist der Gebrauch von COS besonders wertvoll

Tropf-Flacon Fr. 1.50

Erhältlich in den Fachgeschäften



Schweizer Verbandstoff-Fabrik AG., Flawil

