

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 23 (1947-1948)
Heft: 1

Artikel: Zeit hat man genug
Autor: Guggenbühl, Helen
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1069145>

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: 21.01.2026

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



**Man muß sie nur richtig einteilen.
Aber ein starres Schema ist unsympathisch**

Von Helen Guggenbühl

Wer wenig zu tun hat, braucht keine Zeiteinteilung; denn es findet sich immer genug Zeit für alles.

Aber genau wie man mit wenig Geld mehr erreicht durch eine Geldeinteilung, das heißt wie vernünftiges Sparen zu einem Budget zwingt, genau so zwingt viel Arbeit = wenig Zeit zum Zeitbudget, zur Zeiteinteilung.

Notwendigkeit und Sinn eines Arbeitsplanes

In der durchschnittlichen Haushaltung ist unbegrenzt Arbeit da. Ebenso unbegrenzt ist aber auch die Arbeitszeit. Kein Glockenschlag setzt ihr Grenzen; kein Vorgesetzter stellt eine Frist. Die fast unbeschränkte Freiheit in der Zeit ist ein einzigartiges Vorrecht der Hausfrau, aber leider auch die Klippe, an der unerfahrene und untüchtige Frauen so oft scheitern.

Der Ausweg besteht darin, sich freiwillig selber Zwang anzulegen durch einen Arbeitsplan.

Es kommt nicht darauf an, daß dieser Plan pedantisch eingehalten wird. Wichtig ist nur:

1. daß er dazu beiträgt, die Arbeit zu beherrschen, ähnlich wie ein Kapitän sein Schiff, das er, von der hohen Kommandobrücke aus, die Hand am Steuerrad, sicher durch alle Fährnisse des Meeres lenkt. Unser Steuer ist der Plan, das Schiff ein vollgerüstet Maß von Arbeit und die hohe See mit ihren verborgenen Tücken der bewegte Tageslauf des Familienlebens;
2. daß uns mit seiner Hilfe die Zeit nicht zwischen den Fingern zerrinnt, denn: «Flüchtiger als Wind und Welle flieht die Zeit.»

Stundenplan oder ungefährer Tagesplan?

In Haushaltungsschulen und in Büchern werden Schemas für die Tageseinteilung der Hausarbeit aufgestellt, die zum Beispiel also beginnen:

- 6.30—7.00 Uhr: Schuhe und Kleider putzen
7.00—7.30 Uhr: Frühstück zubereiten, Tisch decken
7.30—8.30 Uhr: Frühstück, abräumen, Eßzimmer und Wohnzimmer ordnen usw.

Diese Aufstellungen erinnern an die Schule:

- 8.00—8.50 Uhr: Rechnen
8.50—9.00 Uhr: Pause
9.00—9.50 Uhr: Sittenlehre.

Nun weiß man aber in der Haushaltung ohne Pausenzeichen, wann das Frühstück fällig ist und bis wann die Küche aufgeräumt sein sollte. Und weil außerdem die Hausarbeit von sehr unberechenbaren Faktoren wie von den Eigenheiten der lieben Familienangehörigen abhängt, läßt sie sich schwer in ein genaues Schema pressen. Haben detaillierte Haushaltsstundenpläne nicht etwas Komisches an sich?

Eine genaue Tageseinteilung schriftlich aufstellen und ihr wörtlich nachzuleben versuchen vermag höchstens in einem kinderlosen Haushalt die exakte Frau des pünktlichen Gatten, die beide ein geregeltes Familienleben über alles lieben. Für die andern ist ein ungefährer Tagesplan



Weil backrein

darum schneeweiß,
100% zuverlässig und
stets bevorzugt, so ist

Helvetia-Backpulver

Trotz aller Vorzüge doch nur **21 Rp.**

das Richtige, ein Gerüst, das die Richtlinien für die Arbeit gibt.

Wann er entsteht, ob für die ganze Woche zum voraus oder täglich von neuem, ob jeweils am Abend vorher, während der Morgendusche oder erst beim Frühstückskaffee, kommt auf die Arbeitsweise der Frau an, und je nach ihrer Tüchtigkeit und ihrem Organisationstalent wird er mit mehr oder weniger Erfolg eingehalten.

Erlaubt ist, was gefällt

Es gibt systematisch und unsystematisch arbeitende Frauen, was sich in der Art, die Haushaltung zu besorgen, zeigt wie in jeder andern Arbeit. Beiden wäre ein Arbeitsplan zu empfehlen. Beide sollten sich dabei ein wenig zwingen zu dem, was ihnen fehlt: die Systematische zu einer Lockerung der Arbeitseinteilung, die Unsystematische zu mehr System. Doch beide Male mit Maß; denn es ist nicht gut, gegen seine Natur zu sündigen.

Jede Hausfrau muß je nach dem Charakter ihrer Haushaltung ihren eigenen Plan ausdenken und mit gutem Gewissen dazu stehen, auch wenn die Zeiteinteilung gegen das Übliche verstößt und sich die lieben Nachbarinnen wundern. Es ist gar nicht unmoralisch, erst kurz vor Mittag die Betten zu machen oder um 12 Uhr kein Mittagessen zu kochen, wenn sich das aus der Eigenheit des Familienlebens so ergibt.

„Zeit hätte man wohl genug, wenn man sie nur wohl anlegte“

sagt ein weiser Spruch.

Es lohnt sich tausendfach, bei der Zeiteinteilung nicht nur an das Kochen und Einkaufen oder an das Putzen und Nähen zu denken, sondern auch an die tägliche Gesundheits- und Schönheitspflege. Was gehört in erster Linie dazu?

Das Turnen am frühen Morgen. Doch zeigt es sich, daß diese zehn Minuten während der Morgentoilette nur mit der größten Willensanstrengung im Tagesprogramm untergebracht werden können. «Zeit hätte man wohl genug...»

Vom Guten das Beste:

***Ernst's* Spezialhaferflöckli**

in Paketen zu 250 und 500 Gramm

Ein herrliches Produkt der altbekannten Hafermühle
Robert Ernst AG., Kradolf



Gepflegte Möbel, der Stolz der Hausfrau

mit Wohnlichs «Poli-Brille» (sprich: Poli-Bril), der vorzüglichen Hochglanzpolitur zur Erhaltung von gestrichenen, lackierten, hochglanzpolierten und emaillierten Gegenständen und Möbeln. Erhältlich in Drogerien.



Hersteller: G. Wohnlich, chem.-techn. Lab., Dietikon / Zch.



Wenn die Kinder noch klein sind

5 Fragen — 5 Antworten

- A. Ich habe drei kleine Kinder. Sie sind 6 Jahre, 3 Jahre und 11 Monate alt. Ich habe keine Hausangestellte, doch macht es mir Freude, einen gepflegten Haushalt zu führen. Nun bin ich aber ständig überarbeitet und fühle mich nervös und gereizt. Etwas muß geschehen! Was soll ich tun?
- B. Machen Sie einen neuen Arbeitsplan, eine Wocheneinteilung und eine Tageseinteilung. Bei der genauen Aufstellung dieses Planes kann Ihnen leider niemand helfen; denn nur Sie allein kennen alle Einzelheiten des Haushaltbetriebes, die dabei zu berücksichtigen sind. Einige grundsätzliche Überlegungen hingegen, die der Aufstellung des Planes vorangehen müssen, können wir zusammen machen.
- A. Der wichtigste Grundsatz bei meiner Arbeit ist mir das Wohlergehen des Mannes und der Kinder. Wie kann ich diesem gerecht werden?
- B. Nur indem Sie Ihr eigenes Wohlergehen als vollkommen gleichwertig daneben stellen. Auf diesem neuen und Ihnen zuerst sicher unsympathischen Prinzip soll die Umgestaltung Ihrer bisherigen Tageseinteilung beruhen. Es geschieht nicht aus Egoismus, sondern aus reiner Familienliebe. Sie dürfen nicht vergessen, daß das Wohl Ihres Mannes und das Ihrer Kinder letzten Endes von Ihrem eigenen abhängt.

Wenn Sie also beim Aufstellen des Planes vorerst ein Gerüst für das Allernotwendigste machen, so beziehen Sie unbedingt genug Schlaf und genug Erholung während des Tages für Sie selber ein. Der Mann und die Kinder sehen gewöhnlich von selber zu, daß sie in bezug auf Erholung nicht zu kurz kommen. Die Mutter aber wird dabei übersehen, weil sie ja nur an die andern denkt.

- A. Erholung für mich selber? Die kann ich doch nur finden, wenn meine Arbeit getan ist — und wann wäre sie das je?
- B. So wie Sie sie bisher betrieben haben — nie! Nun wollen Sie aber doch vor allen Dingen eine gute Frau und Mutter sein. Sind Sie das, wenn Sie sich über Ihre Kräfte für Familie und Haushaltung aufopfern? Sicher nicht.
- A. Aber gerade meines Mannes und der Kinder wegen habe ich mir immer Mühe gegeben, aller Arbeit gerecht zu werden.

Was soll ich denn tun, wenn meine Haushaltung und vor allem die Erfüllung der vielen kleinen Pflichten, die eine sorgsame Kinderpflege mit sich bringt, es einfach nicht erlauben, mir selber mehr Zeit für Schlaf und Erholung zu gönnen?

- B. Der einzige Ausweg besteht darin, und das ist der zweite Leitgedanke für Ihren Arbeitsplan, die nötige Zeit auf Kosten der am wenigst wichtigen Arbeiten, z. B. des Putzens und des Instandhaltens der Wohnung zu gewinnen. Finden Sie sich ein — für allemal mit der Tatsache ab, daß es für eine Frau mit ein paar kleinen Kindern, die ohne Hilfe arbeitet — sie sei denn mit außergewöhnlichen körperlichen und geistigen Kräften gesegnet — unmöglich ist, einen tadellos gepflegten Haushalt zu führen *und* für Mann und Kinder richtig zu sorgen *und* genug Zeit Ihre eigenen Wohlergehen zu widmen.

Wenn Sie das eingesehen haben, so überlegen Sie sich Ihre Pflichten im großen Zusammenhang noch einmal, und nun entscheiden Sie, was wirklich wichtig ist, was also unbedingt getan sein muß und worauf Sie zu verzichten haben, solange die Kinder noch klein sind.

- A. Bis jetzt begann ich meine Arbeit um 6 Uhr morgens mit dem Herrichten des ersten Schoppens für das Kleinste



Selbst Dienstboten

achten darauf



ob ihre Arbeitgeber auch wirklich einen Hoover haben, weil er auch das Teppichklopfen besorgt. Die geniale Konstruktion des Hoovers hebt den Teppich leicht hoch, bildet ein Luftkissen, auf welchem der Vibrator gleichzeitig klopft und bürstet. So einfach, wie diese Tatsache sich liest, so einfach ist auch das Arbeiten mit dem Hoover. Hoover, der Reiniger von Weltruf, ist das Produkt der ältesten und größten Fabrik für elektrische Reiniger.

**Zu
Vorkriegs-
Preisen**
+ Wust

Unverbindliche Vorführung in jedem guten, einschlägigen Geschäft. Ausführlichen Prospekt durch die Hoover-Apparate A.G., Zürich Limmatstraße 45 u

Der

HOOVER

Eingetragene Schutzmarke

Er KLOPFT ... er BÜRSTET ... er SAUGT

Ullrich's
Geb. Ritter
ZÜRICH 1, PREDIGERPLATZ 2/P TEL. 32 50 90

Für diejenigen, die Wintererkrankungen befürchten!

Gewiß, ein Schnupfen, ein Katarrh sind keine schweren Krankheiten, aber sie schwächen unseren Körper, machen ihn grippereif und sind oft das Tor für ernste Infektionen.

Vermeiden Sie deshalb diese unnötige Gefahr, machen Sie OLBAS (OLEUM BASILEUM) zu Ihrem steten Begleiter und beschützen Sie Ihre Atmungsorgane durch OLBAS-Inhalationen, so wie Sie sich vor Kälte durch eine zweckmäßige Bekleidung bewahren.

Wegen seiner leicht verdunstbaren Beschaffenheit gelangt der desinfizierende aromatische « OLBAS-Dampf » in die hintersten Teile Ihrer Luftwege, befreit sie von Schleim, macht Nase und Rachen frei und erfrischt und belebt zugleich.

OLBAS ist ein wohlriechendes Pflanzenprodukt, überall anwendbar, selbst im Bureau oder auf der Straße.

Außerlich angewandt, hilft OLBAS als Schmerzlinderungsmittel bei rheumatischen Schmerzen, Brandwunden, Kopf- und Zahnweh.

Verlangen Sie in der nächsten Apotheke oder Drogerie ausdrücklich — um vor Nachahmungen geschützt zu sein, achten Sie auf den roten Überdruck — OLBAS, das bewährte Hausmittel.

Preis Fr. 2.50 und Fr. 4.—.



ZWIEBACKFABRIK HUG MALTERS

und beendete sie sehr oft erst um Mitternacht. Die Wohnung war dabei tadellos in Ordnung, die Familie richtig ernährt und gut gekleidet, aber etwas fehlte...

B. Ihre gute Laune. Sie waren oft müde und deshalb unzufrieden. Das können Sie nur ändern, wenn Sie im Interesse der Familie mehr an sich selber denken. Gehen Sie in der Regel nie später als um 10 Uhr schlafen, und gönnen Sie sich überdies manchmal einen freien Abend. Die Stunden, die während des Tages zu Ihrer Erholung nötig sind, halten Sie so genau ein, wie irgendeine andere Pflicht. Das wird wahrscheinlich heißen: Mehr Staub und andere Unzulänglichkeiten in der Wohnung, außerdem weniger interessante Speisezetteln usw. Aber gleichzeitig auch: Eine gesunde, zufriedene Mutter, die den Humor und bei ihrer Arbeit den Sinn für die richtigen Proportionen nicht verliert und die, was das Wichtigste ist, die Fähigkeit bewahrt, mit dem Mann und den Kindern fröhlich zu sein.

Daran denken Sie bei Ihrer Zeiteinteilung und ganz besonders dann, wenn sehr viel Arbeit zu bewältigen ist.

* * *

Auch Frau M. hat kleine Kinder, eine Menge zu tun und deshalb mit dem Problem zu kämpfen, daß neben den Pflichten das Vergnügen nicht zu kurz kommt.

„Euer Feierabend ist nicht unser Feierabend“

sagt sie zu den Männern. Diese Erkenntnis und eine vernünftige Zeiteinteilung helfen ihr die Schwierigkeiten zu überwinden. Sie sagt:

«Am Morgen um halb sieben Uhr, wenn sich die meisten Leute erst wohlighen Schlaf aus den Augen reiben, bin ich bereits seit einer halben Stunde auf und suche den Kindern Rock und Hemdchen

100 ANS
1847 1947



1.20 1.80 2.95 1.45

Verwenden Sie zur Pflege Ihres Teints und der Hände die bekannte

HYGIS-CRÈME

Hygis-Crème belebt die Haut und macht sie zart und geschmeidig.

Neu: Hygis $\frac{1}{2}$ fett in der runden Dose für trockene Haut.

Als Ergänzung der Schönheitspflege die weichschäumende zart duftende Hygis-Seife.

Vertrauen Sie unserer 100-jährigen Erfahrung im Dienste der Schönheitspflege.

CLERMONT ET JOUET



Die hemmende Bremse

froher Arbeitslust scheint die Natur unter unsern Armen placiert zu haben. Aufregung, Hasten und Hitze bewirken bei vielen Menschen den «body odour», über den man nicht gerne spricht, aber die Nase rümpft. Warum dem nicht abhelfen? Es gibt doch Odorono! Durch Odorono geschützt, betreten Sie frei und ungehemmt das Chefzimmer, auch beim größten Gestürm!

Odorono Normal wirkt 8 Tage
Flasche Fr. 2.75 und 4.—

Odorono Instant wirkt 2—3 Tage
Flasche Fr. 2.75 und 4.—

Odorono-Creme schnellwirkend
Topf Fr. 1.75 und 3.50



ODO-RO-NO

En gros: Paul Müller AG., Sumiswald

hervor, während mir schon meine vielen Tagespflichten durch den Kopf gehen. Der Vormittag geht mit Zimmermachen, Kinderhüten, Einkaufen und Kochen wie im Flug vorüber.

Über Mittag gönnt sich ein jeder nach vier Arbeitsstunden ein bis zwei Stunden Ruhe. Ich aber habe hungrige Mäulchen zu stopfen, die Kinder auszuziehen und ins Bett zu bringen, dann in der Küche Ordnung zu machen, und bis alles fertig ist, melden sich auch die Kinder wieder. Der Nachmittag ist mit Bügeln, Flickern oder Nähen ausgefüllt.

Der allgemeine «Feierabend» ist für mich keiner. Kaum sind die lärmenden Kinder nach ihrem Abendbrot mit Schlaflied und Ermahnungen zur Ruhe gebracht, muß ich unser Nachtessen zubereiten, die Ausgaben eintragen und anderes Schriftliches besorgen, zu dem mir die Kinder am Tage keine Zeit ließen. Vor neun Uhr komme ich selten zur Ruhe. Ich kenne keinen Acht-, nicht einmal den Zehnstundentag! Meine Arbeitszeit dauert von morgens sechs bis abends neun Uhr. Selbst wenn andere ruhen, muß ich arbeiten.

Bin ich nicht eine geplagte Frau?

Nein, keineswegs. Wenigstens liegt es in meiner Macht, es nicht zu sein. Daß mein Arbeitstag beginnt, wenn die Hähne krähen, und aufhört, wenn schon lange alles feiert, heißt nicht, daß ich mir überhaupt nie eine Erholungspause gönnen kann. Der Ausweg liegt für mich darin, daß ich hin und wieder dann, wenn andere arbeiten, nichts tue. Das ist eine Eigenheit meines speziellen Tageslaufes, die von Außenstehenden selten richtig gewürdigt wird und der ich nur durch eine vernünftige Zeiteinteilung gerecht werden kann.

Erstens gönne ich mir jeden Tag mindestens eine freie Stunde, in der ich lese, mit den Kindern spiele oder spazieren gehe — kurz, irgend etwas mache, wozu ich gerade Lust habe. Ich überlege mir gewöhnlich vor dem Aufstehen, wann am besten Zeit dazu da ist — selbstverständlich am allerwenigsten in der üblichen Ruhezeit zwischen zwölf und zwei Uhr — und richte die Arbeit danach ein.

Zweitens reserviere ich einen Nachmittag pro Woche für mein Vergnügen: Während eine Bekannte (früher war es eine Sekundarschülerin, die ich für den



Reich an Vitaminen B₁ und D

dazu lebenswichtige Aufbaustoffe, wie Kalk- und Phosphorsalze - unerlässliche Bestandteile für gesundes Wachstum, dies verbürgt

NAGOMALTOR

Vitamin-Gehalt unter ständiger staatlicher Kontrolle der Universität Basel



CHOCO NAGO OLTEN · Gegr. 1904

Diese vier im Haus, und das Essen wird zum Schmaus. Wer eines kennt, kauft auch die vier andern!

61 Rp.

Novo-Crème-Pudding

Helvetia

65 Rp.

Helvetia

Back-Pulver

21 Rp.

Helvetia

Tafel-Senf

61 Rp.

Nachmittag engagierte) die Kinder hütet, gehe ich entweder aus oder bleibe einmal allein zu Hause und genieße in ungewohnter Stille meine Bücher. Natürlich werden meine Erholungsstunden und -nachmittage nicht schematisch eingehalten; aber seit ich ihre Berechtigung theoretisch eingesehen habe und sie grundsätzlich in meiner Zeiteinteilung berücksichtige, fühle ich mich meinen Hausfrauen- und Mutterpflichten gegenüber viel freier.

Und nun, wißt ihr Männer, die ihr manchmal so mißbilligend nachmittags die vielen Frauen spazieren gehen, mit einer Freundin eine Tasse Tee trinken oder genießerisch einkaufen oder auch nur window shopping gehen seht — wißt ihr, weshalb sie das während der heiligen Arbeitszeit tun? Sicher nicht, weil sie den Müßiggang besonders lieben! Nein, sondern euer Feierabend ist nicht unser Feierabend. Das ist des Rätsels Lösung.»

Illustration von Isa Hesse.



Kirby

Amerikas bester Staubsauger
und Allgemeinreiniger mit
seinen techn. Neuheiten
Fabrikat der Scott & Fetzer
Company, Cleveland

Generalvertr. f. die Schweiz:
R. MÖLLER
Löwenstrasse 11
Tel. 23 35 78
Zürich

Vertreter in
Luzern A. Mettler, Maitofstr. 63
Basel A. F. Mocellin, Webergasse 1
Bern Gebr. Burkhard, Zeughausgasse 20
Schaffhausen Max Reiner, Fischerhäuserstr. 49

Emil Hablützel
dipl. Masch.-Ing., Prof. am Technikum Winterthur

Leitfaden zur Festigkeitslehre

98 Seiten mit 153 Textfiguren
brosch. Fr. 7.50 Ergänzte Neuauflage

Als Leitfaden für das Technikum Winterthur entstanden, hat dieses Büchlein an allen technischen Mittelschulen, aber auch an der ETH. und bei Technikern in der Praxis Anklang gefunden. Durch gründliche und auf neuzeitlicher Basis beruhende Behandlung der Elemente der Festigkeitslehre schafft es die unumgänglichen Voraussetzungen für das Studium höherer und spezieller Festigkeitsprobleme.

Schweizer Spiegel Verlag, Zürich

Briefwechsel

sucht gebildete Schweizerin mit gebildetem Herrn von 35—45 Jahren (auch Witwer). Bei gegenseitiger Neigung Heirat erwünscht. Zuschriften unter Chiffre 33 an den Schweizer-Spiegel-Verlag, Zürich.

Vielleicht schenken Sie der Ausdünstung Ihres Körpers zu wenig Beachtung?

Sansudorschaum
reduziert die übermäßige Tätigkeit
der Schweißdrüsen.

Machen Sie doch die Probe und beginnen Sie sofort mit der Pflege Ihres Körpers, so daß er ein Fluidum abgibt, das nie unangenehm auffällt. Die ganz große Freude des Frischseins genießen Sie dann im Sommer. Sansudorschaum ist ein Körper-Shampoo, der eigens für diese Aufgabe geschaffen wurde.

Waschungen bei der intimen Toilette dürfen von Frau und Mann nur mit Sansudorschaum gemacht werden, weil er absolut reizlos ist. Sie kennen dann am Körper überhaupt keine wunden Stellen mehr.

Probeflasche Fr. 2.25, Normalflasche Fr. 6.—, Vorratsflasche Fr. 16.— plus Wust und Luxussteuer. In allen Apotheken, Drogerien und Parfümerien oder franko durch Novavita AG., Fach, Zürich 27.



Gedanken eines Just-Beraters

«Ihr Just-Berater seid doch richtige Lebenskünstler», sagte kürzlich eine Hausfrau. «Man könnte meinen, Ihr habt jeden Tag Sonntag.»

«Wir machen die Umstände und das Leben sicher nicht besser, wenn wir trübsinnig und mit saurer Miene herumlaufen», erwiderte ich. «Zunächst hätten wir gar keinen Grund dazu, und im übrigen würde es niemand schätzen. Wir alle sehen ja frohsinnige Menschen lieber.»

Es ist doch so schön, wenn wir alle freundlich miteinander sind.

Sollten Sie längere Zeit nicht mehr von einem Just-Berater besucht worden sein, dann schreiben Sie an:

ULRICH JÜSTRICH, JUST

Walzenhausen/Appenzell