

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 27 (1951-1952)
Heft: 6

Artikel: Der Frei-Tag
Autor: Fröhlich, Irma
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1071107>

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: 15.01.2026

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

DER FREI-TAG

Von Irma Fröhlich

WIR Hausfrauen haben mit den Pfarrherren eines gemeinsam: der Sonntag ist unser strengster Dienst-Tag. Natürlich bedeutet es uns eine Freude, an diesem Tage alle Familienglieder um uns zu haben, natürlich reduzieren wir die Haushaltarbeit auf ein Minimum, natürlich suchen auch wir uns nach Möglichkeit zu entspannen. Aber gerade weil wir den Mittelpunkt unseres kleinen Reiches bilden, kommen alle mit ihren Anliegen zu uns, jeder will etwas von uns, sei es eine Handreichung, sei es unsere Aufmerksamkeit, sei es unsern Ansporn, sei es unsern praktischen Rat. Daneben kümmern wir uns um das leibliche Wohl der ganzen Familie; hin und wieder gibt es auch kleine Mißstimmungen zu beheben und leichte Wölkchen zu verscheuchen, bevor sie sich zusammenballen und sich entladen wollen. Wer von uns Frauen und Müttern kennt nicht die wohlige Entspannung, mit der wir uns am Abend eines zur allseitigen Zufriedenheit verlaufenen Sonntags zur Ruhe legen?

Seit zwei Jahren hat mein Mann für mich den freien Montag eingerichtet, was mich wiederum an die Montagsausflüge und -kränzli der Pfarrherren erinnert und mich ermutigt, die Berechtigung dieses Frei-Tages auch für uns Hausfrauen gelten zu lassen. Ich möchte

jeder Frau den freien Montag gönnen (statt daß er in üblicher Weise immer zum Washtag abgestempelt wird) und bedaure nur, daß ihn gerade diejenigen, die ihn am nötigsten hätten — die Mütter kleiner Kinder —, am wenigsten verwirklichen können.

IN ERSTER Linie muß an einem solchen Frei-Tag der Mann mittags auswärts essen. Es kann dies je nach Wunsch in einem Restaurant, auf einem Sportplatz, in einem Hallenbad oder am Arbeitsort selbst geschehen. Mein Mann nimmt sich z. B. einen kleinen Lunch mit, verzehrt diesen an seiner Arbeitsstätte und erledigt gerade in diesen zwei Mittagsstunden eine Menge kleiner Nebenarbeiten, die ihm während der ganzen Woche zugute kommen. Entgegen der landläufigen Meinung, man müsse mittags «recht» gegessen haben, verspürt er den ganzen Nachmittag keinen Hunger, sondern betont immer wieder, wie frisch und unbelastet er sich gerade am Montag fühle.

Seinem Beispiel folgte bald die Tochter, die sich montags auch ihren Lunch mitgeben ließ und ihn mit ein paar Gleichgesinnten im Schulzimmer oder in der Badanstalt verzehrte. Sie fand es nett, einmal etwas länger mit ihren Kameradinnen plaudern zu können, die sonst stets eilig nach allen Richtungen auseinanderstoben und wenig Zeit füreinander hatten.

Der Sohn, der wie viele seiner Miteidgenossen in gastronomischer Hinsicht sehr konservativ und schwerfällig ist, wollte am längsten nichts von einer auswärtigen Mahlzeit wissen. Ich richtete für uns beide an solchen Tagen nur einen leichten Imbiß, der zu einer ganz beliebigen Stunde eingenommen wurde. Allmählich aber begann auch er sich mit der neuen Einrichtung anzufreunden und zog zeitlichen Gewinn aus der auswärts genossenen Mahlzeit.



NATÜRLICH verursachen diese mitgenommenen Mahlzeiten auch eine gewisse Arbeit und gedankliche Vorbereitung, besonders wenn jedes Familienglied seine speziellen Wünsche hat: das eine will nur Obst, das andere Milchkaffee in der Thermosflasche usw. Aber man gewöhnt sich schnell an diese Verpflegungsart und findet sie schon nach wenigen Malen durchaus nicht mehr so umständlich, wie es am Anfang schien. Man kauft sich eine große Rolle Pergamentpapier für die belegten Brote, man füllt in einer ruhigen Stunde eine Menge kleiner Tüten mit Nußkernen, Mandeln, Dörrobst einerseits und mit Biskuits, Schokolade anderseits ab. Man läßt die Streichpaste und die Dauerwurst über den Sonntag nie mehr ausgehen, und man hält in allen Läden Umschau nach neuen, überraschenden Möglichkeiten für die picknickende Familie. Natürlich ist der Montag aus einkaufstechnischen Gründen nicht der günstigste Tag für diese neue Einrichtung, es wähle daher jede Familie den ihr passenden Tag; in unserm speziellen Falle ließ es sich nicht anders einrichten, und mit gutem Willen konnten auch immer alle äußern Schwierigkeiten erfolgreich umgangen werden.

Wie verpflegt sich die Hausfrau an diesem Frei-Tag? Ganz nach Lust und Laune! Das scheint mir das beste Rezept für diesen Tag. Da bietet sich der stets Vernunft predigenden Hausfrau und Mutter einmal Gelegenheit, nach Herzenslust unvernünftig zu sein. Ihr Mittagessen darf aus drei Tassen Kaffee und einer ganzen Tafel Schokolade bestehen, wenn es ihr Spaß macht. Und warum soll sie ein andermal nicht ein ganzes Kilo Pfirsiche essen, wenn es sie freut? Ich glaube kaum, daß eine Frau, die sonst tagaus, tagein komplette Mahlzeiten und vitaminreiche Gerichte zusammenstellt, an einem Frei-Tag Lust auf ein gewöhnliches Menu hat. Sie wird bald genug entdecken, daß das Außergewöhnliche eine wahre Erfrischung bedeutet.

«Was spart man denn zeitlich ein, wenn man dafür ein reichliches Nachtessen zubereiten muß und mit dessen Vorbereitungen schon mitten am Nachmittag beginnen sollte?», wurde ich einmal in diesem Zusammenhange gefragt. Ich erledige die Vorarbeiten gleich morgens, nachdem die Wohnung fertig aufgeräumt ist, und brauche dann abends höchstens eine halbe Stunde vor Essenszeit in die Küche zu gehen.



PON wäscht alles rein und klar
PON-Schaum reinigt wunderbar

ZUM ABWASCHEN *schont die Hände wirklich!*

SEIFENFABRIK HOCHDORF für beste und schonendste Waschmittel

251 P

HELEN GUGGENBÜHL

Wie führe ich meinen Haushalt

2. Auflage. Gebunden Fr. 15.40

Dieses Buch ist das Ergebnis einer 25jährigen Erfahrung einmal in der eigenen Haushaltung mit Kindern, dann als Redaktorin des praktischen Teils des «Schweizer Spiegels». Die Verfasserin zeigt in anregender Weise und an vielen Beispielen,

worauf es beim Haushalten ankommt, und warum die Arbeit der Hausfrau schön und interessant ist. Ein ideales Geschenk für Verlobte, Neuvermählte sowie für erfahrene Hausfrauen.

Durch Ihre Buchhandlung

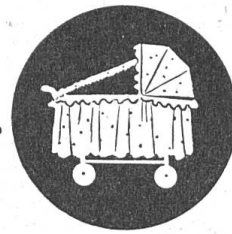
SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG ZÜRICH 1

Es können am Morgen Omeletten für eine Suppe gebacken, Mais oder Gries gekocht und zu Schnitten vorbereitet werden, es können die Kartoffeln zur Rösti geschält und geraffelt werden, es kann der Salat gerüstet und gewaschen, der Blumenkohl gesotten und zum Gratinieren bereitgestellt werden. Solche Möglichkeiten gibt es genug, ohne daß man dabei naserümpfend von «aufgewärmtem Essen» sprechen müßte. Nur wer sich in der Rolle der geplagten Hausfrau gefällt, stellt sich in einem solchen Falle schon mitten am Nachmittag vor den Herd.

Was macht nun die Hausfrau mit ihrem langen Ruhetag? Es scheint mir, daß jede Frau, die an regelmäßige Arbeit gewöhnt ist, es auch verstehen sollte, ihre Freizeit auf gute Art zu verbringen. Wer seine Arbeitszeit richtig einzuteilen weiß, gestaltet sicher auch die Ruhestunden zu einer wirklichen Erholung. Nur Frauen, die sowohl innerlich als äußerlich ihre Arbeit nicht wirklich beherrschen, werden einen solchen Ruhetag als Luxus ablehnen und ihn höchstens in der Form eines störungslosen Arbeitstages für Extrageschäfte gelten lassen, statt sich an all dem zu freuen, was wir an einem Frei-Tag tun könnten: lesen oder musizieren oder Briefe schreiben oder einen Kurs besuchen oder sich mit einer Freundin zu einer Wanderung verabreden oder eine Ausstellung ansehen (wobei wiederum der Montag ein verhängnisvoller Tag ist!) oder einen Vortrag anhören — so viele Möglichkeiten sind für uns alle bereit, wir müssen nur willens sein, sie zu sehen, sie auszuwerten und aus den verschiedenen Kraftquellen neue Arbeitslust zu schöpfen.

Was immer wir unternehmen (oder unterlassen), der Tag muß uns eine Erfrischung bedeuten. Mit neuer Kraft, aber auch mit neuen Impulsen und neuen Ideen wollen wir uns abends zur Mahlzeit setzen.

Ob nicht viele Männer ihren Frauen probeweise zu einem Ruhetag verhelfen möchten? Entweder aus einer plötzlichen Anwendung von Ritterlichkeit heraus oder dann aus purer Freude am Experiment? Dann heißt es aber durchhalten und nicht gleich nach dem ersten Versuch die Flinte ins Korn werfen; denn für alle Änderungen in unsern Lebensgewohnheiten braucht es Zeit, guten Willen und bewußte Einsicht, bis sie sich erfolgreich durchgesetzt haben.



ALLES

was es für die Pflege und
das glückliche Gedeihen Ihres
kleinen Lieblings braucht:

BÉBÉ-AUSSTEUERN
STUBENWAGEN
ERSTLINGSBETTCHEN

Vom bewährten Spezialgeschäft

Albrecht Schläpfer

Zürich 1

am Linthescherplatz, Tel. 23 57 47

NUSSGOLD
jetzt in 4 Qualitäten

N12



Mit Nussgold schmeckt's besser!