

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 32 (1956-1957)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Beruf + Haushalt : wie wir beides bewältigen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1073058>

### **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:** 07.01.2026

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

## BERUF + HAUSHALT

WIE WIR BEIDES BEWÄLTIGEN

von \* \* \*

Wo ein «berufstätiger» Haushalt so läuft, daß die Frau nicht einen stets gehetzten Eindruck macht, und wo beide Teile zu ihrer Freizeit kommen, da sind es gewiß auch immer beide, die sich kameradschaftlich in der Bewältigung dieser Aufgabe unterstützen.

Nachdem mein Verlobter an einer Hochschule Assistent geworden war und mit seiner Dissertation begonnen hatte, saßen wir einmal während des Zürcher Sechseläutens auf einem Bänklein auf der Hohen Promenade. Frühlingsanfang und Lebensbejahung lagen in der Luft und hatten ganz offensichtlich auch uns zwei angesteckt, denn plötzlich stellten wir uns die Frage: weshalb warten wir denn noch mit Heiraten? Es kann ja noch zwei, aber auch drei oder vier Jahre dauern bis zur berühmten Lebensstelle. Legen wir doch unsere beiden Einkommen zusammen und wagen wir es schon jetzt! Und während noch der Böögg knallte und lichterloh in Flammen aufging, gewann unsere neue Idee immer konkretere Form, immer deutlicher sahen wir unser neues Leben Gestalt annehmen. –

Wir heiraten – und ich  
bin weiterhin voll berufstätig

Nun haben wir schon drei Jahre auf diese Weise gehaushaltet und sind beide glücklich, daß wir seinerzeit unsere Heirat gewagt haben. Wie zermürend hätte doch eine so lange Verlobungszeit werden können, und wie ungetrübt haben wir statt dessen die Freuden eines eigenen Heims genossen! Wo beide einander lieb haben, ist ja auch jedes bestrebt, das andere glücklich zu machen; auf diese Weise gibt es kaum je lange Dispute um die Aufteilung des Pflichtenkreises.

Über gewisse Punkte haben wir uns schon

vorher geeinigt; unsere beiden Löhne zum Beispiel werden zusammengelegt und dann die Ausgaben aus dem Gesamten bestritten. Jedes erhält für kleine persönliche Ausgaben sein eigenes Taschengeld. Buchhaltung und Kassensturz am Monatsende besorgt dasjenige von uns, das dafür gerade Zeit hat.

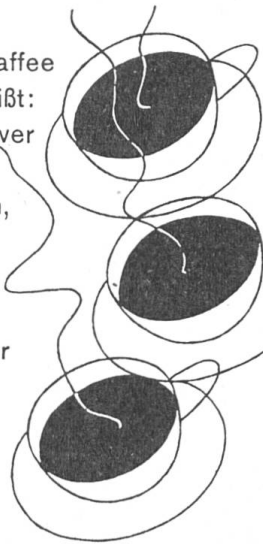
Ich selbst habe mir bei meiner Verheiratung vorgenommen, niemals aus einer Mücke einen Elefanten zu machen, wozu ja oft im häuslichen Kreise die Versuchung besonders groß ist. Ich gebe mir Mühe, im Augenblick, wo ich, vielleicht aus Müdigkeit, hässig zu werden drohe, einen Moment innezuhalten und – zu lachen. Am Anfang hat mich dies große Mühe gekostet, jetzt geht es schon viel leichter. Ein anderer Vorsatz galt meinem Beruf: ich nahm mir vor, meiner Arbeit auch nach der Verheiratung kein bißchen des vorherigen Interesses abgehen zu lassen, niemals besondere Vergünstigungen zu verlangen oder der Einkäufe wegen unpünktlich zu sein.

Der Tagesplan spielt sich bei uns etwa so ab: Am Morgen stehen wir zur gleichen Zeit auf. Währenddem mein Mann das Frühstück kocht, weile ich im Badezimmer. Nach dem Morgenessen werden die Rollen vertauscht, mein Mann nimmt nun das Badezimmer in Beschlag, währenddem ich das Geschirr zusammenstelle und die Betten strecke (wir haben glücklicherweise keine Roßhaarmatratzen, die täglich gewendet werden müssen).

Über Mittag wollten wir ursprünglich in der Stadt bleiben, auch das Haushaltsbudget wurde entsprechend berechnet; doch ist es uns sehr bald verleidet, über eine Stunde in einem rauchigen Lokal zu warten, bis wir wieder an die Arbeit gehen konnten. Seither halten wir es so: einmal in der Woche essen wir auswärts, um anschließend in der Stadt Einkäufe zu besorgen. Und einmal wöchentlich gibt es Wähen vom Bäckerladen, die wir mit nach Hause nehmen.

Daneben hat mein Mann das große Glück, seinen Stundenplan so einrichten zu können, daß er drei- bis viermal in der Woche schon kurz nach elf Uhr heimkehrt. Anfänglich bereitete ich dann jeweils am Vorabend eine Speise zum Aufwärmen vor, oder einen Auflauf, den er nur noch in den Backofen schieben mußte. Doch bald schon fand er, er sei doch kein Kind, dem man nur so einfache Vorrichtungen zutrauen könne, er möchte doch lieber selber etwas Rechtes kochen. Unter et-

Ihren täglichen Kaffee  
melitta-filtern heißt:  
weniger Kaffeepulver  
brauchen und für  
immer einen guten,  
satzfreien Kaffee  
trinken! Rasch  
macht sich ein  
*Melitta*-Filter  
bezahlt.  
Hygienisch — in  
Kanne und Tasse  
nie mehr Satz!



## Vorausdenken für Weihnachten!

Praktische Geschenke  
für Familie und  
Freunde kann Ihnen  
Ihr JUST-Berater  
vorschlagen.

Ulrich JÜSTRICH, Just, Walzenhausen App.

Just-Depots für telefonische Bestellungen  
an allen größeren Plätzen.

**Gegen Würmer im Darm**  
der Kinder das Spezialmittel **Vermocur-Sirup** Fr. 3.90, Kur 7.30.  
Das gut verträgl. Vermocur hat  
hochgradige Wirkung u. vernich-  
tet Ascariden und Oxyuren. Für  
Erwachsene **Vermocur-Dragees**  
Fr. 2.85, Kur 8.60. **Lindenhof-  
Apoth.**, Rennweg 46, Zürich 1

**Verstopfter Darm?**  
Abends 1 **Tipex-Pille** u.  
dann tritt der Stuhl  
prompt am andern Mor-  
gen ohne Schmerzen ein.  
**Tipex** für 80 Tage Fr. 3.65  
**Tipex** für 40 Tage Fr. 2.10,  
erhältlich in **Apotheken**  
und **Drogerien**.

**Weissfluss-**  
Leidende gesunden  
mit der auf doppelte  
Weise wirksamen  
**Paralbin-Kur** zu  
Fr. 11.25 komplett,  
erhältl. bei Ihrem  
**Apotheker**  
und **Drogeristen**.

was «Rechtem» versteht er natürlich eine seiner  
Lieblingsspeisen, Spaghetti, Omeletten, Ge-  
schnittzeltes oder ähnliches.

Der beste Mitarbeiter  
im häuslichen Alltag — mein Mann

Und dann kam die bisher größte Überraschung  
in meiner Ehe: mein Mann lernte sozusagen  
als Autodidakt kochen. Er, der vorher keine  
Ahnung gehabt hatte, was Dämpfen, Braten,  
Abschmelzen oder Legieren heißt, studierte zu-  
erst einmal gründlich mein umfangreiches  
Kochbuch, um dann die gewählten Rezepte  
höchst genau zu befolgen. Seine Gerichte sind  
immer ein Schmaus für Gaumen und Auge; er  
kocht so, wie Männer eben kochen, rassig und  
rezent. Ich eile jeweils im Laufschrift nach  
Hause, wenn ich an die bevorstehenden Ge-  
nüsse denke, und hoffe nur, daß es ihm später  
ebenso gehen wird.

Wenn wir aber beide zusammen erst nach  
zwölf Uhr heimgehen, haben wir zuhause ziem-  
lich genau eine Stunde zur Verfügung. Davon  
verwenden wir nicht mehr als höchstens eine  
Viertelstunde zur Zubereitung des Essens, eine  
halbe Stunde für Essen und Abräumen, und  
in der restlichen Viertelstunde machen wir es  
uns im Lehnstuhl mit der Zeitung bequem.

In einer Viertelstunde lassen sich zu zweit  
eine ganze Menge Sachen zubereiten. Eines  
von uns setzt zuerst schnell eine Beutelsuppe  
auf, macht dann den Salat und deckt den  
Tisch, währenddem sich das andere der Haupt-  
speise widmet. Der Dampfkochtopf ist für uns  
ein unerlässliches Requisit, dank ihm sind auch  
Sauerkraut und dünne Bohnen in unserer Vier-  
telstunden-Reichweite. Daneben gibt es viele  
andere Möglichkeiten: Pastetli mit fertiger  
Fleischfüllung, Ravioli, Gemüse-Speck-Ein-  
topf, English Breakfast (gebackene Brotschei-  
ben mit Speck und Spiegelei) mit Salat, oder  
ein Bauernfrühstück (kleine Würfel von ge-  
schwellten Kartoffeln, Fleischkäse und Ge-  
müse mit einem Eierguß in der Bratpfanne  
überbacken). Im Sommer gibt es oft Suppe,  
Birchermüesli und Vollkornbrot, oder ein klei-  
nes Hors d'œuvre oder kaltes Fleisch mit fertig  
gekauften Pommes chips und Salat. Bei schön-  
em Wetter verbringen wir die Mittagszeit am  
liebsten bei einem Picknick im Strandbad.

Auch beim Nachtessen schaue ich auf kurze  
Vorbereitungszeit; gerade wenn man den gan-  
zen Tag fort ist, schätzt man einen ergiebigen

Feierabend doppelt. Nach einem süßen Mittagessen machen wir meistens ein gesalzenes ZNacht, wie zum Beispiel Zuppa pavese (kochende Bouillon über eine gebackene Brotscheibe mit einem rohen Ei und viel Parmesankäse angerichtet), oder geschwellte Kartoffeln mit verschiedenen Beilagen; Bratkartoffeln und ein Würstchen, Käserösti, oder Zigeunersalat (Kartoffel-, Käse-, Cervelat-, Tomaten- und Gürkleinscheiben mit grünem Salat an einer würzigen Sauce, mit Zwiebelringen garniert). Bei den süßen Nachtessen haben wir am liebsten Cornflakes mit Milch und Zucker, Puddings und Köpfchen mit Kompott, Vogelei, Fotzelschnitten oder Yoghurtcrème (Yoghurt mit zerstoßenen Früchten, geriebenen Haselnüssen und Zucker geschlagen. Ein mir bekanntes berufstätiges Ehepaar kocht sehr oft Portionen für zwei- bis dreimal; ich glaube jedoch kaum, daß die Speisen durch dieses Aufwärmen schmackhafter werden. Zudem kann solche Kost gewiß leicht eintönig werden.

#### Organisation ist wichtig

Vielleicht stellen Sie sich uns nun vor, wie wir jeweils in Eile am Küchentisch das Gekochte verspeisen. Ganz im Gegenteil, nichts ist so beruhigend nach vielleicht hastigem Kochen, als sich dann im Nebenzimmer in Muße zu Tisch zu setzen. Dies gilt auch schon für das Morgenessen; den Tisch decken wir am Abend vor dem Zubettgehen. Vor meiner Verheiratung stürmte ich meist ohne Morgenessen ins Büro und erstand mir auf dem Weg noch rasch ein Gipfeli. Ich habe mich seither bekehren lassen; wie gemütlich ist doch so ein Morgenessen zu zweit!

Nachdem Morgen- und Mittaggeschirr nur kalt gespült werden, waschen wir am Abend gemeinsam ab. Wir diskutieren oder singen dazu, und schnell ist alles fertig. Auch da zählen wir auf gegenseitiges Verständnis; hat mein Mann einmal sehr viel zu tun oder bin ich besonders müde, so wäscht eben eines allein ab. Die täglichen Einkäufe besorge ich am Mittag, da ich ohnehin bis zur Abfahrt meines Zuges (wir wohnen außerhalb der Stadt) zwanzig Minuten warten muß. Ohne im Büro nur einen Augenblick an meiner Einkaufsliste herumstudieren zu müssen, ziehe ich im Laden meinen Menuplan aus der Tasche, den ich jeweils für eine Woche zum voraus aufstelle, und weiß dann gleich, was ich besorgen muß. Spezereien



## CALIDA

**Wirklich gratis**  
wird CALIDA-Garantie-Wäsche erneuert und ersetzt: neue Spitzen, neue Spickel, neue Bündli usw. Jeder Packung liegt der Garantieschein bei.  
Garnitur (Hemd u. Hose) **8.90**

365 mal im Jahr

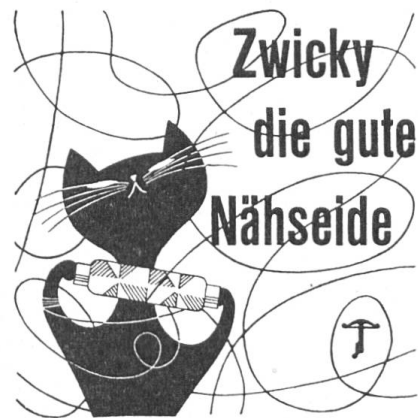


profitiert das Wohlbefinden der ganzen Familie von einem so bekömmlichen Koch- und Backfett wie

**Nussella**

Rein vegetabil und naturgemäss.

J. Kläsi, Nuxo-Werk AG, Rapperswil/SG



#### Bei Akne und Gesichtsröte Neothermoman-K-Masken!

Beeinträchtigen Akne und Gesichtsröte Ihre Lebensfreude, dann kommen Sie zu einer Neothermoman-K-Maske. Diese wunderbar **hochaktive** Gesichtspackung ist von ungewöhnlicher Wirkung und erzielt selbst in hartnäckigen Fällen noch Erfolg. Anmeldung erbeten.

Salon de Beauté Maria M. Schweizer  
et produits de **Germaine Monteil**

Zürich 1, Talstrasse 42 Tel. 27 47 58

und Getränke kaufen wir am Samstagnachmittag an unserem Wohnort ein; da bin ich froh, wenn mir mein Mann tragen hilft. Im Sommer kaufe ich auch hie und da ein Körbchen Früchte, um daraus (mit oder ohne Assistenz meines Mannes) Konfitüre zu kochen oder Kompott heiß einzufüllen. Für zwei Personen braucht es ja wenig, um so den ganzen Winter vom Eigenen zu zehren.

Nachdem unser Haushaltsbudget darauf abgestimmt war, viel öfters auswärts zu essen, kann ich nun jeden Monat etwas auf die Seite legen, gerade genug, um am Ende des Jahres ohne Einschränkung für unsere zahlreiche Familie Weihnachtsgeschenke einzukaufen. Trotzdem wir beide keine Gratifikationen erhalten, haben wir auf diese Weise einen mageren Januar immer umgehen können.

Gerne laden wir auch etwa Gäste ein, wenn möglich schon zu unserem einfachen Nachtessen. Meistens sind es gute Freunde oder Verwandte; für formelle Einladungen mit weitläufigen Bekannten würde es uns an Zeit fehlen.

#### Vom Waschen, Putzen und Flickern

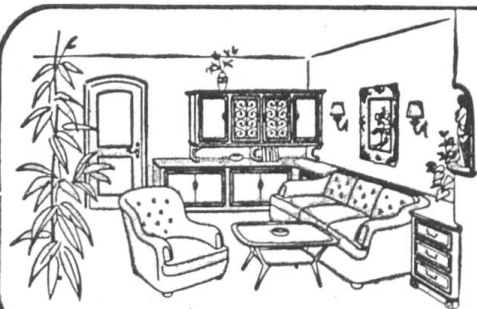
Haushalten erschöpft sich leider nicht in Kochen und Abwaschen! Unsere große Wäsche gaben wir am Anfang aus. Da wir aber tagsüber nie zuhause waren, mußte mein Mann sie zur Wäschereiablage und wieder zurück schleppen. Jedes Wäschestück muß gezählt, aufgeschrieben und bei der Rückgabe wieder kontrolliert werden, zudem passieren auch etwa Verwechslungen. – Mit der Zeit kam ich mit unserer Hauswirtsfrau überein, daß sie mir einmal im Monat die Wäsche in unserer Waschküche besorgt. Ich finde diese Lösung viel angenehmer, vorher hatte ich zum Sparen immer noch dieses und jenes doch selbst gewaschen. Nun geht alles im gleichen; am Mittag schnuppere ich den vertrauten Duft von Wäsche, mei-

ner Wäsche im Treppenhaus, und bei schönem Wetter kann ich noch am gleichen Abend mit Glätten anfangen. Noch immer schaue ich auf Arbeitersparnis: mein Mann hat ganz auf Nylon- und Mirlonsocken umgestellt, ich trage in der Küche immer eine abwaschbare Famosa-Schürze, und anstatt auf Tischtücher stellen wir unsere Gedecke meist auf bunte, abwaschbare Sets. Für Glätten und anschließendes Flickern (mit der Nähmaschine) rechne ich meistens vier Abende.

Auch für das Putzen fand sich eine gute Lösung. Nachdem ich anfänglich manche Abende oder Samstagnachmittage opferte für Fegen, Wischen, Teppiche klopfen oder Fensterputzen, fand sich schließlich eine gutempfohlene und vertrauenswürdige Frau, die in unserer Abwesenheit alle zwei Wochen an einem Nachmittag unsere Wohnung gründlich putzt. So habe ich nun absolut kein schlechtes Gewissen, wenn ich zwischenhinein nur etwas abstaube und flaume.

Am wichtigsten scheint mir bei alledem, dafür zu sorgen, daß sich die Arbeit nie anhäuft. Jede Woche einmal mache ich abends eine kleine Wochenwäsche und bessere dann Schäden gleich aus, damit es nie zum sagenhaften Flickkorb kommt. Jeden Abend räumen wir die gelesenen Zeitungen oder erhaltene Briefe gleich weg, damit wir uns am nächsten Tage wieder wohl fühlen in unserer Wohnung. Aber oft schon habe ich versucht, mich in die Lage der vielen Mütter zu versetzen, die aus wirtschaftlichem Zwang arbeiten gehen; mit kleinen Kindern ist ganz gewiß der schönste Organisationsplan ein Luftschoß!

In unserem Falle jedoch hat unser gemeinsam betriebener Haushalt eine vorurteilslose Kameradschaft erprobt; und wenn wir in absehbarer Zeit einmal ein «normales» Familienleben führen werden, so möchten wir gewiß keine einzige der gemachten Erfahrungen mis-

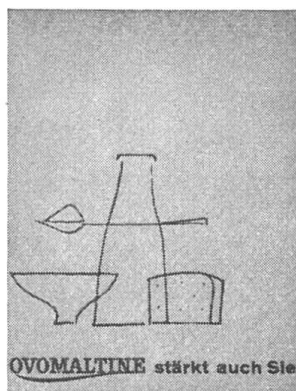


Unser Innenarchitekt hilft  
persönliche Wünsche verwirklichen.

**MEER+CIE AG HUTTWIL**

Verlangen Sie unseren neuen Gratiskatalog





**Unsern Frauen**

**und Müttern**

**gewidmet!**

Sie umgeben uns mit ihrer Sorge, Mühe und Liebe vom Morgen bis zum Abend. Wir dürfen ihnen ruhig vertrauen. Nur das Beste ist ihnen für uns gut genug. Und wenn sie uns ein natürliches, gehaltreiches Frühstück empfehlen, so ist es nur ein Beweis dafür, dass sie ihre Aufgabe ernst nehmen.

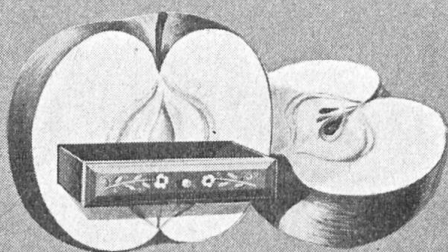
Unsere Frauen und Mütter

wissen, dass wir am Morgen eine leichtverdauliche, aber kräftigende Nahrung brauchen. Wie erfrischend ist es beispielsweise, zu einem appetitlichen Butterbrot eine saftige Orange zu frühstücken oder einen geriebenen Apfel mit einigen Tropfen Zitronensaft. Wie das weckt und erquickt! Eine oder zwei Tassen Ovomaltine dazu

geben uns allen die nötige Energie, um die langen Vormittagsstunden gutgelaunt zu überstehen. Danken wir also unsern Müttern, dass sie ihre Aufgabe so ernst nehmen und uns unentwegt mit ihrer Sorge umhengen.

Dr. A. Wander AG., Bern

## DER WUNDERTÄTIGE APFEL



**Aus einem Franken werden zwei**

Reust-Propaganda

In des Kochlöffels Reich tut der Apfel sein Wunder  
Nummer 1: Er macht aus einem Franken zwei!  
Er hilft sparen wie sonst kaum etwas...

Überlegen Sie sich doch: Durchschnittlich kostet  
ein Apfel etwa 10 Rappen. Was anderes lässt sich  
kaufen mit diesem kleinen Betrag? Nichts, was so  
vielfältig im Kochtopf zu verwenden ist, nichts was so  
herrlich mundet und so gesund ist...

Mit Apfelspeisen lassen sich im Haushaltbudget bis  
zu Fr. 30.— im Monat einsparen. Wie — das zeigt  
Ihnen die kleine Broschüre  
„Aus einem Franken werden zwei!“  
die ab Ende September in den  
meisten Obst-Detailgeschäften beim  
Kauf eines Kilogramms herrlich  
frischer Äpfel **gratis** erhältlich ist.



SPZ 56

**Auch Sie wollen sparen!**

**Auch Sie fragen deshalb in Ihrem Obstgeschäft nach der Broschüre «Aus einem Franken werden zwei!»**