

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 33 (1957-1958)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Was ich in den letzten fünf Jahren in meiner Haushaltung geändert habe : Antworten auf unsere Rundfrage  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1073519>

#### **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:** 14.01.2026

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

# Was ich in den letzten fünf Jahren in meiner Haushaltung geändert habe



## Antworten auf unsere Rundfrage

### II.

#### Alles habe ich geändert –

– denn noch vor fünf Jahren führte ich einen gemütlichen, altmodischen Haushalt mit einem Dienstmädchen, Putzfrau, Waschfrau und Büglerin; heute bin ich ohne Hausangestellte. Damals waren die Kinder noch klein, und ich hatte den ganzen Tag zu tun; wieso, das verstehe ich heute nicht mehr.

Hausangestellte, die selber organisieren können, sind Seltenheiten, und ich bin in dieser Hinsicht nicht oft verwöhnt worden. Also mußte ich damals die Arbeiten einteilen und beaufsichtigen, daß sie auch ausgeführt wurden. Die Organisation ist mir bis heute geblieben, hingegen die lästige, undankbare Kontrolle ist weggefallen. Wenn etwas nicht klappt, so bin ich selber die Leidtragende und werde mich das nächste Mal besser vorsehen. Diskussionen können bei diesem Einmannsystem glücklicherweise nicht entstehen. Was an körperlichen Kräften verbraucht wird, wird an Nervenkraft eingespart.

Anfänglich arbeitete ich ständig nach der Uhr, was eine nervöse Unruhe in den Tagesablauf brachte; es hatte aber auch sein Gutes. Auf diese Weise lernte ich meine Leistungen in zeitlicher Hinsicht einschätzen. Heute trage ich mit Absicht bei der Verrichtung der Hausschäfte nie mehr eine Uhr und erledige in Ruhe meine Arbeiten programmgemäß.

Eine wesentliche Vereinfachung habe ich bei der Reinigung der Wohnung eingeführt. Ich habe alle Familienmitglieder angehalten, besser aufzuräumen. Unordnung macht ein Heim nicht wohnlich, und das Aufräumen ist für die Hausfrau eine zusätzliche Belastung. Wohl dürfen Bücher, Zeitungen etc. zur Hand liegen, aber persönliche Kleidungsstücke, Schulsachen, Akten etc. müssen versorgt wer-

den, aber ja nicht oben auf den Schränken! Es ist so rasch geputzt, wenn Ordnung herrscht. Ich bemühe mich, daß unsere Räume nicht nur sauber sind, sondern daß sie Ruhe ausstrahlen und zur Entspannung einladen. Sie sollen ein Refugium sein, wohin wir uns aus der Hetze der Außenwelt flüchten können.

Meine größte Sorgfalt gilt dem Kochen; nicht daß ich meinen Lieben mit besonderen kulinarischen Genüssen aufwarte, aber ich bereite die Speisen mit Sorgfalt und Liebe zu. Das Hauptgewicht lege ich auf Gemüse, Salate und Obst. Da meine Zeit beschränkt ist, verzichte ich, im Gegensatz zu früher, auf die Herstellung von Desserts. Obst ist gesünder, besser für die Linie und zeitsparend.

Das Grundprinzip meiner Haushaltung ist heute die Beschränkung auf das Notwendige. Ich will meiner Familie ein Heim bieten und für ihre Gesunderhaltung besorgt sein. Wenn immer möglich halte ich mich an den Nachmittagen frei für meine Kinder. Ich mache regelmäßig Aufgaben mit ihnen, wofür ich mich vorbereiten muß, da beide auf der Gymnasialstufe sind. Was macht schon ein bißchen Staub auf den Möbeln; was aber an den Kindern versäumt ist, kann nie nachgeholt werden. Vergangenes ist vergangen, und was zählt ist die geduldige, unsichtbare Arbeit an und mit den Kindern. Sie lohnt sich, auch wenn es im Moment oft gar nicht danach aussieht. Immer weniger Väter haben heute Zeit für ihre Kinder, und da müssen wir Frauen in die Bresche springen. Was die Zukunft bringt, liegt weitgehend in unseren Händen. Unsere Söhne und Töchter werden sie mitbestimmen helfen, und es wird einst als Saat aufgehen, was wir als Keim in ihnen geweckt oder vernachlässigt haben.

J. M. in Sch.



... *herrlich das  
neue Maruba  
Lanolin  
Schaumbad!*

MARUBA hat für alle, die eine trockene und spröde Haut haben, eine Überraschung: das neue MARUBA-Schaumbad «Ardisia» mit Lanolin-Spezial. Sie werden begeistert sein, denn das Maruba-Lanolin-Schaumbad ist eine vollständige Schönheitsbehandlung, welche die Haut nährt, geschmeidig macht und köstlich parfümiert.

**Neu: Maruba Ardisia**

Für trockene Haut: MARUBA-Ardisia, Flc. zu Fr. -85 (für 2 Bäder); Fr. 4.05; Fr. 7.45; Fr. 16.50; Fr. 28.90 (ca. 120 Bäder) + Lux.

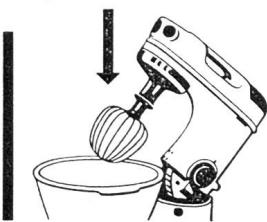


**Kenwood**  
die Königin  
der Küchenmaschinen...

ermöglicht dank Ihrer Vielseitigkeit mehr Abwechslung im Speisezettel. Es können mühelos 10 verschiedene Zusatzgeräte, wie Fleischhackmaschine, Fruchtsaft-Zentrifuge, Gemüseraffel, Kaffeemühle usw. fixiert werden. Die überaus einfache Handhabung verhilft zu beträchtlicher Arbeits- und Zeitsparnis. Sie steht fest auf dem Tisch, braucht also weder gehalten noch überwacht zu werden. Die farbigen Bakelitteile bringen mehr Fröhlichkeit in die Küche.

Zum Apparat gehören 3 Rührgeräte:

- die K-Kelle röhrt
- der Teighaken knetet,
- der Besen schwingt.



Die Bedienung ist wirklich einfach — das Reinigen so leicht! Apparat mit Mixer+Rührwerk+3 Rührgeräten+Rezeptbuch Fr. 450.—

Generalvertretung: Intergros AG. Zürich Bahnhofstrasse 69  
Erhältlich in allen guten Fachgeschäften. Tel. 051 276150

**Staub ist nicht gefährlich**

Früher, das heißt während zwanzig Jahren, hatte ich immer Haushalthilfen. Jetzt besorge ich meinen Haushalt von fünf Personen — wir bewohnen ein geräumiges Einfamilienhaus mit großem Garten in einem Dorf — allein. Wöchentlich einmal kommt die Putzfrau, und einmal eine Aushilfe zum Bügeln oder für andere Arbeit.

Als ich noch junge Haushalthilfen hatte, galt der Grundsatz: Mit dem guten Beispiel voran! Es galt also, jeden Tag die Hausarbeiten gewissenhaft und gründlich zu erledigen. Jetzt mache ich einmal wöchentlich mit der Putzfrau gründlich den «Chehr», dazwischen arbeite ich nach der Parole «Fürs Auge», das heißt, der Staub wird nur dort gewischt, wo man ihn sieht, nicht aber unter dem Sofa oder Klavier. Die Betten werden jeden zweiten Tag ausgebettet, am andern Tag nur zurückgeschlagen, gut gelüftet und dann wieder gestreckt. An den Tagen, wo ich solchermaßen weniger Zeit verwenden muß für die Zimmer, kann ich mich auf andere Arbeiten konzentrieren, die Wäsche (die ich jetzt allwöchentlich mit dem Vollautomaten selber besorge; früher hatte ich eine Waschfrau und allmonatlich große Wäsche), das Flicken, das Bügeln (wo mir in letzter Zeit ein Dampfbügeleisen gute Dienste leistet für die vielen Herrenhemden und -hosen), den Garten.

In der Küche mache ich jetzt immer sehr einfache Nachtessen und verwende hie und da Konserven, fertige Suppenwürfel, kaufe den Kuchenteig fertig beim Bäcker (was ich früher nie tat), wodurch ich Zeit sparen kann; denn das ist für mich das große Problem, da ich neben dem Haushalt noch viele andere Pflichten und Interessen habe. Und wirklich: Staub ist nicht tödlich, und Konserven, wenn man frische Früchte und Salate dazu genießt, machen nicht krank!

H. Th. in B.

**Neue Küche statt Auto**

Vor fünf Jahren kauften wir ein älteres Einfamilienhaus. Unsere moderne Wohnung war uns zu klein geworden; den Ausschlag zur Veränderung gab jedoch die Musik. Es wohnten nämlich in dem Mietshaus außer unserer intensiv klavierübenden Tochter noch eine Klavierlehrerin und ein Violinist.

Im «neuen» alten Hause gefiel es uns gut,

nur bei der Küche mußten wir die Augen zu drücken. Das konnte der Verkäufer nicht verstehen. Er hatte eine kleine Perle angestellt und die Küche nur nach dem, was für ihn auf den Tisch kam, beurteilt. Bei uns aber gab es kein Dienstmädchen, und ich bin eine «große» Perle, das heißt alle Einrichtungen waren mir viel zu niedrig (Schüttsteinhöhe 70 cm, Herdhöhe 80 cm). Der Raum ist eigentlich nicht klein, doch konnte ich den Tisch nur in die Mitte stellen und mußte bei jedem Gang von Schüttstein zu Herd oder Vorratskammer um ihn und die darumgestellten Stühle zirkeln. Zuerst faßte ich es positiv auf: dieser Tanz konnte der schlanken Linie nützen. Aber das Bükkken vor allen Einrichtungen war und blieb sehr ermüdend. Unsere älteste Tochter wurde langsam so groß wie ich, und wir zogen uns gegenseitig wegen unserer schlechten Arbeitshaltung in der Küche auf. Am Riesenboiler schlug sich unser guter Papa beim Abtrocknen in regelmäßigen Abständen den Kopf an.

Auto oder neue Küche? Glücklicherweise brauchen wir erstes nicht unbedingt, wir wohnen nämlich sehr zentral. Trotzdem werden uns viele nicht verstehen: Wir entschieden uns zur neuen, schönen, praktischen Küche.

Nach reiflicher Überlegung wurde der ganze Raum geleert: Das alte Küchenbuffet ins Brockenhäus, der Gasherd der Spettfrau, der neuere elektrische Herd verkauft, der Boiler ins kleine, alte Nachbarhaus, der Kühlschrank zur Großmutter, Tisch und Stühle in den Bastelraum. Nur die Vorratskammer ließen wir unberührt, entgegen der großzügigen Vorschläge der Kücheneinrichtungs-Spezialisten, die auch hier Einbauschränke anbringen wollten. Über diese Kammer sind wir sehr froh; denn wieviele große und eher unansehnliche Gegenstände haben darin Platz! Da der Raum mit Lüftung gegen Norden versehen ist, herrscht darin im Frühling, Sommer und Herbst die richtige Temperatur für Eßwaren und Getränke, die wir lieber nicht im Kühlschrank aufbewahren. Im Winter schließen wir die Lüftung.

Wir sind alle über 1,70 m groß, darum haben wir durchwegs für eine Arbeitshöhe von 92,5 Zentimeter beim Stehen gesorgt. Elektrischer Herd und Spültisch mit zwei ovalen Trögen, eingebautem Boiler und Dusche sind nun nebeneinander und ermöglichen bequemstes Arbeiten. Den Backofen ließen wir (ebenso wie den mit Tiefkühlfach und Innenbeleuchtung

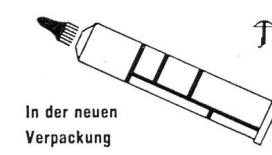
Oh...  
diese  
Bibeli!



So viele Frauen fühlen sich gehemmt und zurückgesetzt wegen Hautunreinigkeiten und könnten doch mit PURODERM rasche Abhilfe schaffen. Man betupft die befallenen Stellen — Bibeli, Ausschläge, Pickel, Mitesser, Ekzeme und Rötungen — einfach mit einem mit PURODERM getränkten Wattebausch zweimal bis dreimal täglich. Die PURODERM-Wirkstoffe dringen sofort tief in die Haut ein und nehmen die Schmutzablagerungen und Bakterienherde aus den Poren. Die Haut wird wieder rein, und ein neues Auftreten von Unreinigkeiten kann verhindert werden. PURODERM ist jetzt auch in Puderform erhältlich. Dieser Puder ist hautfarbig. Man kann mit ihm tagsüber die Hautunreinigkeiten unauffällig überdecken, während die Wirkstoffe gleichzeitig desinfizieren und heilen. Machen Sie noch heute einen Versuch mit PURODERM! Originalflaschen zu Fr. 2.60 und 4.70, in Puderform zu Fr. 3.25. PURODERM ist in allen Apotheken und Drogerien zu haben.



# Puroderm



PLÜSS-STAUFER KITT  
PLÜSS-STAUFER AG. OFTRINGEN

# Noredux

## Wollschärke

- die Stärke für  
Ihre Bettwäsche!

Paket: 1.40

Herrlich auf einem  
Noredux-gepflegten  
Kopfkissen zu schlafen.  
- so frisch, kühlt und  
angenehm - wie wenn  
es neue Wäsche wäre!



BLATTMANN + CO. WÄDENSWIL



Einer sagt's dem andern:

Wie munter fühlt man sich  
und wie manche Bresten  
verschwinden, wenn man  
regelmässig

**Biotta**-Säfte

trinkt.

ausgestatteten Küchenschrank) auf Augenhöhe in die Schrankwand montieren. Darüber bin ich sehr glücklich. Ich benutze ihn nun sicher doppelt so oft, umso mehr als ein eingebauter Infrarot-Stab die Bratzeit bedeutend verkürzt und dadurch bessere Resultate, hauptsächlich bei Fleischspeisen, erzielt werden. Unter den Herdplatten ist dafür der Topfschrank mit Gitterrosten eingebaut. Über dem Spültisch, Backofen und Küchenschrank steigen die elfenbeinfarbigen Schränke bis zur Decke. Wir können das oberste Tablar gerade noch knapp erreichen. Für kleinere Leute gibt es spezielle Stühle, die zugleich als Leiter gebraucht werden können. Diese eingebaute Schrankwand bietet viel mehr Platz als die früher üblichen, freistehenden Küchenbuffets. Alle Türen haben den angenehmen, leichten Magnetverschluß.

Der mit hellblauem Kunstharz-Belag versehene Tisch ist auf Konsolen in die gegenüberliegende Wand eingebaut. Kleinere Mahlzeiten können wir nun gut zu viert darauf einnehmen und finden es äußerst gemütlich. Arbeitsersparnisse: Kein umständliches Tischdecken, kein Tischtuch; als Rechaud dient der noch warme Herd oder der Backofen; das Esszimmer bleibt in Ordnung und muß weniger geputzt werden. Der Tischbelag eignet sich auch sehr gut zum Auswallen und Ausstechen von Teig. Zuerst hatte ich Bedenken gegen den unverrückbaren Tisch. Er hat sich jedoch mit seiner speziellen Form (eine Seite zieht sich an der Wand der ganzen Länge nach noch als Abstellfläche 45 cm breit hin) sehr gut bewährt. Da er nur ein Bein hat, erleichtert er auch das Bodenputzen.

Zu einer Geschirrabschlagsmaschine konnten wir uns nicht entschließen. Wir finden, sie wäscht ab, was wir selber gerne abwaschen und gerne abtrocknen. Das halbe Abwaschstündchen wird bei uns von zwei Familiengliedern jeweils plaudernd und singend absolviert und macht uns eigentlich nur Freude. Die Töpfe und andere Küchengeräte wäscht sie ja nicht, und sie sind es doch, die gelegentlich die Stoßseufzer verursachen.

Unsere auch farblich höchst ansprechende Küche sieht nun recht einladend aus. Während wir früher ihre Türe vor Gästen ängstlich geschlossen hielten, lassen wir jetzt gerne jedermann hineinspazieren und kredenzen dem Gast auch hier einmal zur Abwechslung eine Kleinigkeit. Hausbesuch kann in der Küche frühstücken.

Es ist klar, daß eine moderne, praktische Küche noch keine gute Köchin macht. Mein Mann fand aber, daß sie für eine rechte Köchin eine gerechtfertigte Belohnung darstellt.

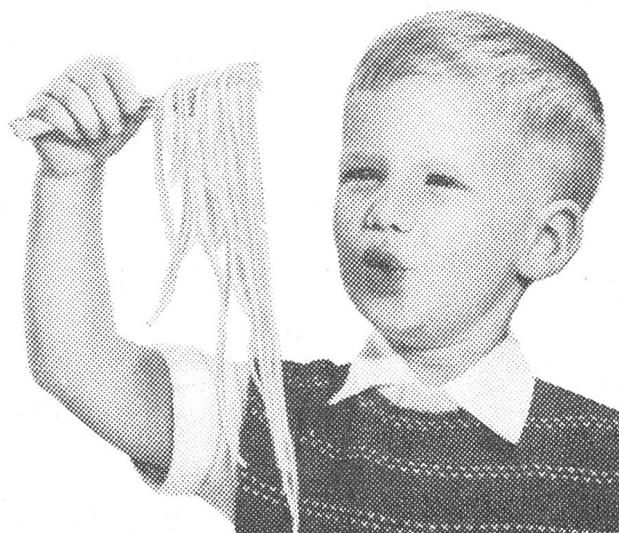
*M. B. in Z.*

### Das Klavier

Vor etwa fünf Jahren habe ich im Haushalt etwas Wesentliches geändert: ich begann wieder zu musizieren und nehme seither abwechselungsweise mit meiner Tochter alle 14 Tage eine Klavierstunde. Jeden Morgen, wenn mein Mann zur Arbeit und meine beiden Kinder zur Schule gegangen sind, setze ich mich an das Klavier und spiele ein bis zwei Stunden, fast ausschließlich Beethoven und Bach. Wie beglückend das ist! Die Hausarbeit erledige ich nachher sehr leicht, und die ganze Familie zieht Nutzen daraus – nämlich vom Schwung, den mir das Musizieren gibt.

Als meine Kinder noch klein waren, habe ich meine Musik ganz vernachlässigt – aber nach elf Jahren Hausfrauenarbeit merkte ich, daß es so nicht weitergehen könne, daß ich etwas Kostbares verloren hatte. Nun überlegte ich, welche Hausarbeit ich am besten weglassen könnte ohne Schaden für die Familie. Das war das Waschen und Bügeln. Entschlossen handelte ich. Eine kleine Waschmaschine (Occasion) wurde angeschafft und dient mir nun für die Wochenwäsche. Die große Wäsche gebe ich monatlich einmal in die Wäscherei, und nach einer Woche kommt sie sauber gewaschen und gebügelt zurück, was mich jedesmal aufs neue freut. Die dadurch bedingten Mehrausgaben (auch die Kinder kosten bekanntlich immer mehr) werden geschickt eingespart: ich putze, mit Ausnahme des Treppenhauses, alles selber (fünf Zimmer), eine Arbeit, die mir übrigens nicht unsympathisch ist, und verzichte auf verschiedene, den Frauen besonders liebe Kleinigkeiten. Dies fällt mir um so leichter, da meine Kräfte zur Bewältigung der Tagesarbeit wachsen. In vielen andern Hausarbeiten lasse ich fünfe grad sein (zum Beispiel werden die Betten öfters nur zurechtgezogen) und unterscheide je länger je mehr zwischen Wichtigem und Nebensächlichem. Ich kann jeder Hausfrau empfehlen, in ihre tägliche Arbeit etwas – es braucht nicht unbedingt Klavierspiel zu sein – einzuschalten, das für Geist und Seele bereichernd und stärkend wirkt.

*Ch. T. in B.*



**Ernst**

### Jubiläums-Spaghetti

Ueberraschen Sie heute Ihre Familie mit den feinen ERNST-Napoli-Spaghetti. Mit Salat serviert, innert wenigen Minuten ein fertiges Mittagessen!

Fr. 1.-

### Seit 100 Jahren ERNST-Teigwaren

### Minderwertigkeitsgefühle

Die vielen Menschen, die unter den seelischen Problemen leiden, welche durch Minderwertigkeitsgefühle entstehen, finden in dem kleinen Buch, **Paul Häberlin «Minderwertigkeitsgefühle»**, das Fr. 4.35 kostet und im Schweizer Spiegel Verlag, Zürich 1, erschienen ist, einen wertvollen Helfer. Es ist allen zu empfehlen, die in dieser Richtung für sich oder andere Rat und Hilfe suchen. Auch für Eltern und Pädagogen ist es ein wertvolles Hilfsmittel. 7.—8. Tausend.



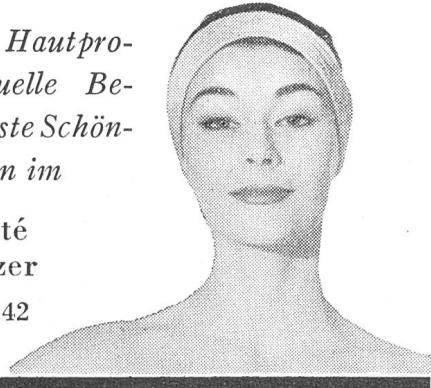
Gratismuster durch La Medicalia GmbH., Casima / Ti.

Helena Rubinstein

löst auch Ihr Hautproblem. Individuelle Beratung durch erste Schönheitsexpertinnen im

Salon de Beauté  
Maria Schweizer

Zürich 1. Talstr. 42  
Tel. 27 47 58



**Chemisch reinigen  
Färben  
Mottenschutz  
Teppichpflege**

Küsnight ZH Tel. 051 90 62 22

Filialen in Zürich, Baden, Bern, Luzern und  
Winterthur

Depots in allen grösseren Ortschaften, durch  
das blau-weiss-rote Emailschild mit Fabrik-  
ansicht gekennzeichnet, Direkte Sendungen  
an unsere Fabrikadresse

Bitte Mama, bade mich  
mit Balma - Kleie



Die kleinen Säcklein machen das Wasser  
so wunderbar weich und hautfreundlich.



## Fünf Jahre sind es her...

... seit ich den Haushalt allein besorge, acht weitere liegen zurück seit der Gründung der Familie. Ich stehe im 42. Lebensjahr, habe vier schulpflichtige Kinder und einen Mann, der auf einem auswärtigen Büro arbeitet. Wir bewohnen eine Sechszimmerwohnung in einem älteren Eigenheim.

Die letzten fünf Jahre standen deutlich im Zeichen des Abbaues, und zwar in finanzieller und zeitlicher Hinsicht. Also sparsamerer Einsatz und rationellere Einteilung. Eine Umstellung drängte sich auf, weil ich keine Haushaltstochter mehr einstellen konnte, und, last but not least, weil ich nicht mehr so jung bin.

Abgebaut wurde beinahe schmerzlos. Das Essen wurde einfacher, statt Desserts mehr frisches Obst, Gemüse oftmals als Salate, häufiger Suppen und Eintopfgerichte. Bei Verköstigung von vier heiß hungrigen Kindern muß die Qualität der Nahrungsmittel, besonders des Fleisches, auf Kosten der Quantität heruntergesetzt werden. Doch können auch billigere Plätzli, sehr dünn geschnitten, mit guter Sauce ein schmackhaftes Gericht ergeben. Fleischvögel und falsche Beefsteaks lassen sich auf verschiedene Weise strecken. Viel Sauce ist bei uns obligatorisch. Bei einer einfachen Küche ist Abwechslung sehr wichtig. Alle Kinder sind leidenschaftliche Brot- und Obstesser. Das hilft, das Znuni und den Zvieri ohne Umstände meinerseits zu verabreichen. Für Kleingebäck, Patisserie, Schleckereien usw. gebe ich grundsätzlich das Minimum aus. Dafür sind Butter, Käse, Konfitüre und Obst immer zu haben.

Am einen Tag besorgen die zwei Buben die Aufräumungsarbeiten in der Küche, andernfalls die zwei Mädchen. Jeden Sonntag helfen in Abwechslung entweder die Mädchen oder die Buben das Mittagessen kochen. Nebst dem Schuhputzen und teilweisen Einkaufen belaste ich die Kinder nicht mit zusätzlicher Hausarbeit. Ihre Zeit ist ohnehin sehr ausgefüllt. Mein Mann kommt als Haushalthilfe gar nicht in Betracht. Immerhin kommt es vor, daß er fast regelmäßig das Sonntag-Nachtessen zubereitet. Diese Abwechslung, die ihm Entspannung bedeutet, scheint er mit Präsident Eisenhower zu teilen.

Beifügen darf ich noch, daß mein Mann kein Pedant ist (bis aufs Kragenknöpfli) und das fehlende i-Pünktli mit diplomatischer Höf-

lichkeit erträgt. Was die Gastfreundschaft betrifft, haben wir uns zur Hauptsache beschränkt auf abendliche Einladungen zum Kaffee mit späterem kalten Imbiß.

In meinem Haushalt wird nicht geputzt, weil es Samstag oder Freitag, sondern wenn es nötig ist. Gewaschen wird montags und geflickt nach neuzeitlichen Methoden. Die Schulaufgaben besorgen die Kinder selbstständig. Und wenn ich für einen halben oder ganzen Tag verreise, so kochen die vorher bestimmten zwei Köche ein Einheitsmenü.

So habe ich, außer bei gelegentlichen Stoßzeiten, keine Hetzerei. Leider bin ich keine Frühaufsteherin, sonst könnte sich noch manches an Zeit gewinnen lassen.

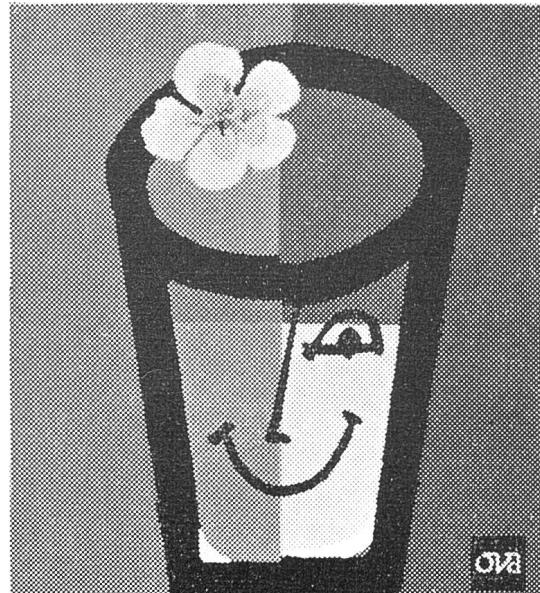
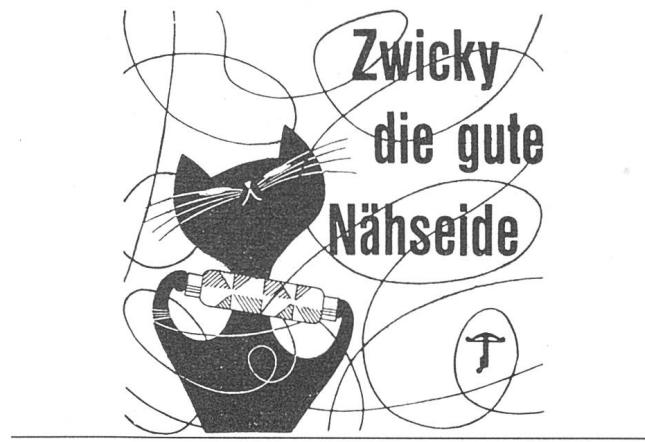
*L.W. in B.*

### Die Kochecke – das Herz unseres Haushaltes

Mein Mann, fünf Kinder, sehr oft Gäste im Haus und keine Hausangestellte mehr – was tun, damit man nicht Sklave der Hausarbeit wird? Zuerst flog alles Überflüssige in die Rumpelkammer, die kleinen Nippsachen, die Schnörkel an den Möbeln, die gefältelten Lampenschirme usw., denn die Zeit des Abstauens mußte reduziert werden.

Dann richtete ich eine kleine Kochecke im Wohnzimmer ein, und während ich am Tisch sitze und flicke, oder die Aufgaben der Kinder überwache, brodelt es in der Pfanne, und im Tischgrill schmort das Güggeli für die Gäste. Ich bin überall dabei, ohne in der Küche vergraben zu sein. Die Kochecke ist heute das Herz unseres Haushaltes. Gerade wie in alten Zeiten, wo die Wohnung aus einem Raum bestand, in dem diskutiert, Hausmusik gepflegt, gegessen und geschlafen wurde.

Um den Wohnraum noch größer zu gestalten, ließen wir die Wand zwischen zwei Zimmern abbrechen. Die hölzernen Fußböden wurden mit Inlaid belegt (kein Spähen mehr), die schweren Matratzen durch leichtere mit Schaumgummieinlagen ersetzt; jeder macht nun sein Bett selbst. Das schmutzige Geschirr kommt in die Geschirrwaschmaschine, das Gemüse in die Schälmashine, alle Kinder helfen mit. Man sieht kein sauersüßes Gesicht einer Hausangestellten, alles ist fröhlich, und etwas vom Schönsten ist: Ich bin nicht mehr müde und kann sogar allerlei Freizeitbeschäftigungen ausüben, wie Malen, Modellieren, oder



### Unteb Uthell

#### naturüberApfelsaft

«wie frisch ab Presse»  
trübgekeltert, ohne Kohlensäure, nicht kältend und sehr bekömmlich.

#### natureiner Apfelsaft

«wie frisch vom Baum»  
klargekeltert, ohne Kohlensäure, nicht kältend und sehr bekömmlich.

zwei OVA -Produkte

Alleinhersteller: Gesellschaft für OVA Produkte  
Affoltern am Albis Tel. (051) 99 60 33



LABORATOIRES REUNIS, Lac 44 YVERDON 27

einen kleinen Artikel schreiben: «Wie reduziere ich meine Hausarbeiten.»

R. R. in B.

### Fröhliches Familienleben

In den letzten fünf Jahren sind aus unseren drei Kleinkindern Schulkinder geworden. Nun habe ich mit Freuden verschiedene Vereinfachungen im Haushalt, welche während der Kleinkinderzeit nötig geworden waren, wieder fallen gelassen. Auf dem sonntäglichen Frühstückstisch steht wiederum ein goldbrauner, selbstgebackener Zopf statt der gekauften Weggli, zum täglichen schwarzen Kaffee gibt es Chrömlis aus der eigenen Küche (was besonders mein Mann schätzt), und gekauften Teig für Fruchtkuchen verwende ich nur noch ausnahmsweise. Es freut mich viel mehr, den für den gewünschten Kuchen passenden Teig herzustellen: Sauerrahmteig für Käspastetli, Zukkerteig für Rhabarberkuchen, Biskuitteig für Erdbeertorten usw.

All das Selbstgemachte ist zwar meist besser, aber nicht billiger als das Gekaufte. Das Wesentliche ist aber die Freude, die ich am Selbermachen habe, und die sich irgendwie auf die ganze Familie überträgt. Es scheint mir auch wichtig, daß die Kinder keine Jeremiaden

über die Fron und das Einerlei der Hausarbeit hören, und so ganz von selbst zu einer positiven Einstellung zur Haus- und Küchenarbeit kommen.

Von Küchenmaschinen wollte ich lange Zeit nichts wissen. Chromstahlblitzende Laboratoriumsküchen sind mir in der Seele zuwider. Die nach langem Zaudern und reiflichem Überlegen gekaufte Küchenmaschine – eine Kombination von Raffler-, Mixer- und Saftpresse – hat sich aber in der Praxis bestens bewährt. Die Maschine steht immer griff- und betriebsbereit auf dem Küchentisch und wird fast täglich gebraucht. Daß wir der teureren Ausführung des Modells, mit solideren Rafflerscheiben und hitzebeständigem Mixerglas den Vorzug gaben, hat sich reichlich gelohnt.

Was das Stricken und Nähen der Kindergarderobe betrifft, bin ich nach ärgerlichen Erfahrungen mit Gekauftem eher wieder zum Selbermachen zurückgekommen. Selbsthergestellte Socken und Pullover halten länger, können schöner geflickt werden und sind leichter zu vergrößern. Die Maschenberechnung besorgt ein gutes Handarbeitsgeschäft, die Muster wähle ich so einfach als möglich. Das sieht hübscher aus, und das Stricken geht sehr gut nebenher beim Aufgabenabhören und Über-

Auf jede  
Nähmaschine

**Mettler**

Qualitäts-Nähfaden

E. METTLER-MÜLLER AG, RORSCHACH

wachsen des Übens für die Musikstunden. Nachthemden und Pyjamas nähe ich nach guten Schnittmustern, die Kleider für die Mädchen lasse ich in einem Atelier zuschneiden, das ausschließlich Mädchenkleider herstellt. Stoff, Zutaten und eine genaue Anweisung erhalte ich dazu. Der große Vorteil gegenüber den an sich guten, käuflichen Schnittmustern besteht darin, daß diese Kleider wirklich (wie vom Atelier versprochen) mit den Kindern wachsen und zwei bis drei Jahre lang getragen werden können.

Endgültig vereinfacht habe ich den Betrieb im Gemüsegarten. Früher erlag ich regelmäßig den wunderschönen Samenkatalogen, bestellte drauflos und seufzte dann über die zu große Arbeit. Heute habe ich den größten Teil des zur Verfügung stehenden Platzes für die verschiedenen Beeren verwendet, einen kleinen Teil für Salat und Gewürzkräuter und zwei große Beete für Schnittblumen, wofür ich die Setzlinge beim Gärtner kaufe.

Zwei Dinge, die ich geändert habe, scheinen mir noch erwähnenswert, obwohl sie nicht unmittelbar mit dem Haushalt zu tun haben: die

Gestaltung meiner freien Zeit und die Verwendung des Taschengeldes. Während ich früher die ganze, vom Haushalt nicht beanspruchte Zeit den Kindern widmete – Spazierengehen, Basteln, Erzählen usw., verwende ich sie heute, wo die Kinder selbstständiger sind, vor allem zu meiner Freude. So habe ich unter anderem (dabei kräftig unterstützt von meinem Mann) nach zwanzigjährigem Unterbruch wieder mit Klavierstunden angefangen, trotzdem ich für den Unterricht in die nächste Stadt fahren muß.

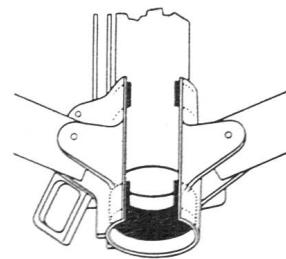
Mein Taschengeld ging früher meistens, teils aus Bequemlichkeit, das Haushaltungsgeld mit Überlegung einzuteilen, teils aus dem dummen Ehrgeiz, für mich selbst möglichst wenig Geld zu brauchen, im Haushalt auf. Heute gebe ich es mit gutem Gewissen auch etwa für einen Besuch bei der Kosmetikerin oder für den Coiffeur aus, was Mann und Kinder stillschweigend anerkennen. Nein, eine Schweizerfrau, die zwar ihre Böden, aber nicht sich selber pflegt, die ihre Wäsche, aber selten ihr Haar wäscht, will ich nicht sein.

E. v. M. in M.



**stewi**  
Das plastische Herz

Mit einem einzigen Handgriff und ohne Kraftaufwand stellen Sie den Stewi auf. Gleichzeitig mit dem Aufstellen wird die Seilspannung automatisch reguliert. Wie durchkonstruiert Stewi-Wäscheschirme sind, zeigt der patentierte Bodenhülsendeckel aus Plastic, der die Beschädigung des Rasenmähers verunmöglicht und jederzeit betriebsbereit ist. Dank der regulierbaren Höhenverstellung können Sie Ihren Stewi außer zum Wäschehängen auch zum Sonnen des Bettzeuges benutzen.

Nur Stewi ist Stewi –  
Verlangen Sie ausdrücklich  
diese Marke!

Das «plastische Herz» aber ist ein immenser Vorteil, der nur dem Stewi eigen ist. Die Plastic-Gleitringe (Patent angemeldet) verhindern das Schwarzen der Wäschestücke!

Die Plastic-Gleitringe,  
schwarz gezeichnet,  
verhindern Verschmutzen  
der Wäsche!

**stewi**

**WALTER STEINER METALLBAU WINTERTHUR 5 TEL. (052) 61751**