

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 35 (1959-1960)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Viele Kinder und keine Hausangestellte : Antworten auf unsere Rundfrage  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1073321>

### **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>**



# Viele Kinder und keine Hausangestellte

## ANTWORTEN AUF UNSERE RUNDFRAGE

*Als der Termin, den ich für die Antworten auf diese Rundfrage gestellt hatte, fast abgelaufen und die Anzahl der eingesandten Beiträge immer noch eher spärlich war, sagte ich mir: der Grund dieser kleinen Anzahl liegt wohl darin, daß den Müttern, die viele Kinder zu betreuen haben, einfach die Zeit fehlt oder zu kostbar ist, um über ihre Arbeit zu schreiben. Doch schon wenige Tage später hatte ich meine Ansicht geändert. Zu meiner Überraschung lagen nun unzählige Einsendungen vor mir, von Stadt und Land; viele davon sehr ausführlich, und meistens so interessant, daß mir die Auswahl besonders schwer fiel.*

*Zu meinem Trost war in manchen Briefen zu lesen: «...es hat mir so Freude gemacht, über meine Arbeit zu schreiben, daß, auch wenn mein Beitrag nicht erscheinen wird, ich dennoch den Zeitaufwand keineswegs bereue.»*

*Die zweite Serie der ausgewählten Antworten wird in der nächsten Nummer des Schweizer Spiegels erscheinen.*

H. G.

### I

#### Schöpferische Unordnung

Sechs Kinder

Unsere sechs Kinder sind zwischen 1935 und 1946 geboren. Zum Glück hatten wir einige Wochen nach Kriegsbeginn ein bescheidenes Einfamilienhaus mit Garten gekauft, nachdem wir vorher eine Stadtwohnung gehabt hatten. Von da an brauchte ich die Kinder nicht mehr täglich spazieren zu führen und vorher noch den obligaten Garderobewechsel vorzunehmen. Während sie sich im Garten tummelten, konnte ich meiner Arbeit nachgehen.

Solange die Kinder klein waren, habe ich auf einen gepflegten Garten verzichtet. Aus diesem Grunde bedeutete er auch eine große Attraktion für alle Nachbarskinder. Unsere Kaninchen, Hühner und Schafe waren den Kindern eben weit mehr Unterhaltung als ein parkähnlicher Garten. Mir selber boten die Kinder, die sich im Garten Hütten bauten,

## Kinderleicht handhaben

Sie den



**DURO***matic*

Mit einer einzigen Bewegung wird der DUROMatic verschlossen, mit einer Bewegung wird er wieder geöffnet.

Am Ventil brauchen Sie nichts zu regulieren, es arbeitet ganz automatisch und zeigt Ihnen durch ein Zeichen an, wenn der volle Dampfdruck erreicht ist und die Kochhitze reduziert werden kann.

Weil Sie mit dem DUROMatic unter Dampfdruck kochen, werden die Kochzeiten durchschnittlich auf einen Fünftel der üblichen Kochdauer reduziert. So ist zum Beispiel in zwölf Minuten gar gekocht, was sonst einer Stunde Kochzeit bedarf. Bei dieser stark verkürzten Kochzeit bleiben die Vitamine und andere wertvolle Nährsubstanzen erhalten. Die Speisen werden somit gehaltvoller und behalten ihr herrliches, volles Aroma.

Der DUROMatic ist in Leichtmetall oder rostfreiem Stahl in allen Haushalt-, Eisenwaren- und Elektrogeschäften erhältlich.

**Heinrich Kuhn**

**Metallwarenfabrik AG. Rikon/Tösstal**

oder die Kleineren, wenn sie sich vor den Leiterwagen spannten und sich als gewaltige Lokomotive fühlten und ihnen die Lust an ihrer Kraft und an ihrer Macht fast die kleine Brust versprengte, reichlich Ersatz für einen schönen Garten; und, obwohl ich am Abend manchmal todmüde war, fühlte ich mich doch weniger abgenutzt als in der Stadt, wo zwar eher etwas weniger Arbeit war (die Spaziergänge abgerechnet), ich mich aber in jeder Beziehung viel mehr eingeengt und einem strengen Programm unterworfen fühlte, und ich ständig darauf bedacht sein mußte, den Betätigungsdrang der Kinder einerseits und das Ruhebedürfnis der übrigen Mieter andererseits in Einklang zu bringen. Die immer und immer wieder überhandnehmende Unordnung im Garten als Folge schöpferischer Tätigkeit habe ich nicht so tragisch genommen.

Ich habe mir die Arbeit sehr erleichtert mit Haushaltmaschinen: ich leistete mir eine der ersten vollautomatischen Waschmaschinen, eine Geschirrabwaschmaschine, eine Küchenmaschine und eine Bügelmaschine, mit der die Arbeit nicht nur rascher vorwärts geht, sondern man auch sitzen kann oder vielmehr muß. Außerdem benötigt man nicht den ganzen Tisch dazu, so daß die Kinder noch Platz haben, um Aufgaben zu machen oder zu basteln, wobei sie die Mutter beaufsichtigen und allenfalls beraten kann.

In der Arbeitseinteilung war ich sehr beweglich: ich richtete es so ein, daß ich die Arbeiten, bei denen ich die Kinder teilnehmen lassen konnte, wie zum Beispiel Gutzlibacken oder Pflanzen, dann machte, wenn die Kinder vielleicht einige Zeit still gesessen waren und ihr Bedürfnis nach mehr Bewegung offensichtlich wurde. Es ist dies überhaupt eines der Geheimnisse des Friedens und der Ordnung in der Kinderstube, daß die Mutter den nötigen Wechsel zwischen Stillesitzen und Bewegung, zwischen Ausgelassenheit und Besinnlichkeit durch Anregung und durch Ablenkung zustande bringt. Dieses ständige innere Mitgehen mit den Kindern ist anstrengend, aber weniger zermürend, als ständig hässige Kinder um sich haben, die nichts Rechtes mit sich anfangen wissen. Die mannigfache sinnvolle Betätigung der Kinder im Hause, im Garten und im Kleintierstall entwickelt ihre Sinnesorgane, fördert das Beobachtungsvermögen, die Geschicklichkeit, die Reaktionsfähigkeit, die Anpassung an die Realität, die Körperkraft, das

Gemüt und ein realitätsgerechtes Selbstbewußtsein.

Wir haben unsern Kindern nie fertiges Spielzeug gekauft, nur Material: vielerlei Farben, große Bogen Packpapier, Kleister, Scheren, Ton, Stoffresten, kleines Gartenwerkzeug, einen großen Sack voller Bauklötze, Säge, Hammer usw. Die schönen Eßzimmermöbel habe ich für viele Jahre auf den Estrich gestellt und zu einem mächtigen Schiefertisch und einem alten Buffet billige Stühle mit Strohsitzen gekauft. Der Boden war zum Glück mit Kork belegt. So wurde das Eßzimmer zur wirklichen Stube, wo geglättet, geflickt, gebastelt, gelernt, gesungen und erzählt wurde. Die Tischplatte hat vom Schnitzen und Sägen zwar Spuren davon getragen, aber dafür eine Seele bekommen.

Ich glaube nicht, daß man es Verproletarisierung nennen kann, wenn man zwecks Einsparung von Wäsche und Arbeit auf der bloßen Tischplatte ißt, wenn die Mutter keine Zeit und kein Geld hat, regelmäßig zur Coiffeuse zu gehen und einfach einen Ribel tragen und den ganzen Tag in der Schürze herumlaufen muß und wenn in der Stube meist eine schöpferische Unordnung herrscht. Ist es nicht viel kulturloser, wenn im auf Hochglanz polierten Buffet hinter Glas ein silberner Service steht, der nie gebraucht wird, wenn Möbel in der Wohnung stehen, die allen im Weg sind und zu denen die Bewohner keine Beziehung haben? Gehört es nicht auch zur Kultur, daß der Mensch seine Bedürfnisse und seine Gegebenheiten realistisch beurteilt und dementsprechend lebt?

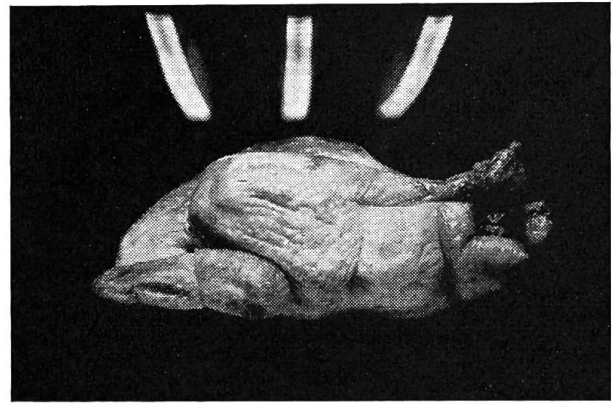
M. G.-M.

### Keine begeisterte Hausfrau, aber eine begeisterte Mutter

Neun Kinder

Meine Zeit muß ich sehr einteilen, aber es läßt mir keine Ruhe, ich muß Ihnen erzählen, wie es ungefähr in einem Haushalt mit neun Kindern zugeht, wovon das älteste zwölf Jahre und das jüngste acht Monate alt ist.

Damit junge Mütter ja keine Angst bekommen, bekenne ich zum voraus, daß ich keine sehr tüchtige Hausfrau bin. Ich wasche und stricke sehr gern, flicke, koche und putze mäßig gern und glätten ist mir ein Greuel. Eine große Vorliebe für Hausarbeit ist also nicht vorhanden, und in meiner Ehe habe ich bis



## NEU: Elcalor-Herd mit aufziehbarem Drehspiess



Elcalor AG. Aarau

Sie wissen ja selbst, wie allgemein geschätzt heute Grilliertes und wie es der Gesundheit und der schlanken Linie zuträglich ist. Mit dem neuen Infrarot-Back- und Grill-Element lassen sich alle Fleischgerichte so schnell und schmackhaft grillieren, dass Sie in Ihrem Familien- und Bekanntenkreis bald in den Ruf einer Meisterköchin kommen.

Der Elcalor-Herd ist zudem mit der bekannten Regla-Schnellkochplatte ausgestattet, die fast doppelt so schnell aufgeheizt ist wie eine Normalplatte, und der Einknopf-Backofenregulierung «Elcalorstat», mit der Unter- und Oberhitze allein oder zusammen eingestellt werden können.





Distributors:  
HENRY HUBER & CIE, SIHLQUAI 107, ZÜRICH 5

heute nur eines mit absoluter Begeisterung getan: Kinder zur Welt gebracht. Kinder sind das Wundervollste, das es auf dieser Welt gibt. Sie machen uns das Leben hell und versüßen uns sogar die unbeliebtesten Arbeiten.

Die Platzfrage ist für uns ein Problem, das stets wieder aktuell ist. Wir besitzen ein Einfamilienhaus mit fünf Zimmern und haben noch unser 83jähriges Großmutter bei uns. Zwei unserer Kinder schlafen in Kinderbetten im Zimmer meiner lieben Schwiegermutter. Sie ist so glücklich veranlagt, daß sie die Anwesenheit der Kinder in ihrem Zimmer nicht als Störung empfindet. Das Buschi schläft in unserem Eheschlafzimmer. Im Bubenzimmer steht ein Etagenbett und ein Kinderbett. Im Eßzimmer schlafen zwei Mädchen auf einer Doppelcouch und im Studierzimmer meines Mannes, das je nach Bedarf seine Bestimmung wechselt und entweder zum Salon der Erwachsenen oder zum Aufgabenzimmer unserer Gymnasiasten wird, steht nochmals ein Kinderbett. Dieses habe ich vom Schreiner mit einer schönen Holzplatte versehen lassen, an der an zwei Seiten Vorhangschienen angebracht sind. Den Vorhang dazu habe ich selbst genäht. Am Tag wird diese Holzplatte mit dem Vorhang als Deckel über das Bett gelegt, und kein Mensch sieht, daß hinter diesem geräumigen Schränkli ein Kinderbett verborgen ist. Diese Lösung kommt viel billiger als ein Klappbett, da sich ein gewöhnliches Kinderbett dazu eignet und die Platte samt Vorhang auf zirka 40 Franken zu stehen kommt. So sind also bei uns alle Kinder in der Nacht versorgt, und tagsüber stehen uns trotzdem zwei Wohnzimmer zur Verfügung. Am Abend allerdings müssen wir uns auf die Benützung eines Zimmers beschränken und die Kinder in unseren Betten schlafen lassen, bis wir uns zur Ruhe legen.

Die Küche ist sehr klein, da wir aber einen vierlöchrigen Elektroherd besitzen und in der Stube essen, geht es ganz gut. Das Kochen ist verhältnismäßig einfach, weil das Budget uns nicht erlaubt, zu große «Sprünge» zu machen. Es gibt stets eine währschafte Suppe, viel Gemüse und Kartoffeln und wenn Fleisch, entweder ein Blitzgericht (Leber, Nierli) oder ein Bratenstück, das im Backofen zubereitet werden kann.

Sehr wenig Sorge bereitet mir die Bekleidung, denn die Kinder tragen einander die Pullover, Hosen, respektive Jupes, gerne nach, wenn ich ihnen das Austragen durch eine kleine

Änderung, zum Beispiel Färben, ein neues Krägli oder ähnliches schmackhaft gemacht habe. Am Sonntag sind alle gleich gekleidet, so daß stets nur das Älteste etwas Neues, das heißt etwas Größeres haben muß, das andere rutscht einfach die ganze Stufenleiter rückwärts. Soviel als möglich stricke ich selbst, und diese Sachen wachsen mit den Kindern und halten auch viel länger.

Da ich nur jede Woche ein paar Stunden eine Putzfrau und hin und wieder eine Glätterin habe, ist die Wäsche für mich die größte zeitliche Belastung. Ich besitze keine Waschmaschine, kann aber die weiße Wochenwäsche einer hilfsbereiten Freundin in die Waschmaschine geben. Die große Wäsche, alles Farbige und Wollene wasche ich selbst, das sind zum Beispiel ungefähr 30 Paar Socken respektive Strümpfe in der Woche. Aber ich wasche gerne, stehe früh auf und komme so doch zurecht.

Die Gestaltung der Ferien ist für uns nicht sehr einfach. Ich konnte mich bis jetzt nicht dafür begeistern, mit der ganzen Familie eine Ferienwohnung zu nehmen. Wir haben nun insofern eine Lösung gefunden, indem wir die schulpflichtigen Kinder, das sind bereits fünf, in ein Ferienlager schicken, und hin und wieder haben wir das Glück, ein kleineres Kind zu Bekannten in die Ferien geben zu können. Meinen Gatten schicke ich zehn Tage allein in die Ferien, denn er ist ein Prachtvater und opfert seine Freizeit ganz den Kindern. So hat er einmal im Jahre Ruhe nötig. Wenn dann nur die Großmutter und zwei, drei oder vier Kinder da sind, bin ich so sehr entlastet, daß ich bald die Tage zähle, bis meine heißgeliebte Bande wieder zu Hause ist.

Zum Haushaltbudget möchte ich bemerken, daß ich seit einiger Zeit kein Haushaltbuch mehr führe. Ich komme mit dem Betrag von 680 Franken für zwölf Personen für das Essen, Putz- und Waschmittel sowie Elektrisch knapp aus. Das Wissen, daß es reicht, genügt meinem Mann und mir vollauf. Ich weiß jetzt ungefähr auch, was ich für Fleisch und andere weniger nötige Lebensmittel ausgeben darf.

Die Kinder können mir viel helfen, indem jedes seinen Auftrag hat und diesen täglich treu erfüllt – oft auch erfüllen muß – fast immer aber frohgemut an seine Pflicht geht. Wir alle glauben nämlich, daß es nicht allein bestimmend ist, ob wir mit Begeisterung tun, was uns zugedacht ist, sondern daß auch das Wissen, im Leben seine Sendung zu haben, die wir

## Gute Nachricht für die junge Mutter:

Sie können  
es leichter haben  
und trotzdem  
sparen —  
mit Baby-Tela!



Die sammetweichen, überaus saugfähigen Baby-Tela Windeln sind **nassreissfest**, deshalb fassern sie nicht und bilden keine Ribeli auf dem Körper. Sie brauchen sich nicht mit umständlichen Gaze-Netzli abzumühen und spezielle Windelhöschen sind überflüssig; denn Baby-Tela passt für **jede** Wickelmethode. Was aber besonders praktisch ist: Sie können Baby-Tela selber zuschneiden — Form und Grösse der Windeln also Ihrem Kind individuell anpassen.

### Neu!

#### \* Die Verpackung:


Baby-Tela Windeln sind jetzt in einem hygienischen, soliden Plastiksack verpackt.

#### \* Die Ausrüstung:

Die Zellstoff-Lagen sind jetzt randriert. Sie halten besser zusammen und lassen sich leichter zuschneiden.

#### \* Der Preis:

Rolle für 70–80 Windeln nur Fr. 3.75. Eine wirklich bescheidene Auslage, wenn Sie an alle Vorteile denken.

 Aus reiner Zellulose — ein Schweizerprodukt aus Balsthal. Man merkt's an der guten Qualität!

Für Bébé ist nur das Beste gut genug. Immer mehr fürsorgliche und praktisch denkende Mütter ziehen deshalb Baby-Tela vor.

## Baby\*Tela



Verkauf durch  
Apotheken,  
Drogerien,  
Fachgeschäfte,  
Warenhäuser



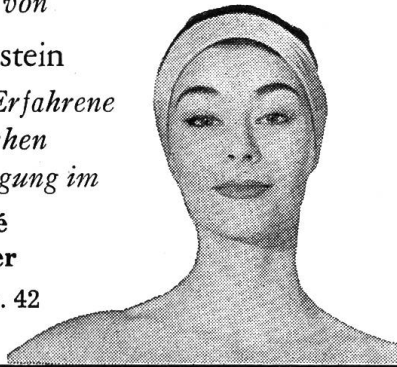
*Auch Sie können sich jederzeit nach der wunderbaren Methode von*

Helena Rubinstein

*pflegen lassen. Erfahrene Expertinnen stehen Ihnen zur Verfügung im*

**Salon de Beauté  
Maria Schweizer**

Zürich 1, Talstr. 42  
Tel. 27 47 58



getreulich erfüllen wollen, uns mit stillem Frohsinn und dankbarer Zufriedenheit erfüllt.

J. B.-R.

## Gehören wir zu den Dummen?

Vier Kinder

Wenn man viele Kinder hat und sich keine Hausangestellte leisten kann, gehört man einfach zu den Dummen. Die Umwelt gibt das einem deutlich genug zu verstehen. Wie oft, wenn wir die Arbeit einfach nicht bewältigen können, wenn die Kinder hässig, unleidig, streitsüchtig sind, haben wir selber das Gefühl, vielleicht nicht zu den Dummen, aber zu den Unfähigen zu gehören. Und doch: die in froher Stimmung beim Abendlied und Gebet versammelte Kinderschar vermag einem wahrlich viel Mühe und Arbeit zu vergelten. Und das Kinderlachen wirkt ansteckend und läßt einem manche Sorgen vergessen. Diese Freuden sind teuer bezahlt, aber es sind eigentlich *die* Freuden, die zählen.

Nun aber zu den wenigen Punkten, von denen ich sagen darf, ich hätte den Rank gefunden. Ich mache zwei- bis dreimal «Wochenwäsche», wobei ich sämtliche vorhandene schmutzige Wäsche einbeziehe. Dazwischen wasche ich jeden Tag die Windeln (seit sechs-einhalb Jahren ohne Unterbruch). Gebügelt wird möglichst sofort, aber nur das Allernötigste: keine Bett- und Leibwäsche, kein Nachtwand, keine Tischtücher für den Alltag. Wenn immer möglich, überziehe ich am Abend die Betten mit den frischgewaschenen Betttüchern. Das erspart mir das mühsame Zusammenlegen und Versorgen. Ich wasche auch alles Wollene und die Sachen aus Nylon oder Helanca in der Maschine (Halbautomat).

Praktischerweise haben wir Inlaidböden in allen Räumen außer Küche und Bad. Sie werden drei- bis viermal im Jahr feucht gereinigt, leicht gewischt und geblocht. So brauche ich täglich nur den Kehr mit dem Flaumer – in Gang und Diele mit dem Besen – zu machen. Die Teppiche werden einmal in der Woche mit dem Staubsauger gereinigt und nur bei der Frühjahrsputzete geklopft. Die Fenster putze ich, wenn sie wirklich schmutzig sind, das heißt etwa viermal im Jahr. Ich wische sie aber jeweils beim Abstauben trocken ab, das nimmt ihnen den Straßenstaub. Frauen, die einen ge-

**ASTRA**  
macht  
ein gutes  
Essen  
besser!

FEINSTES  
ASTRA  
10  
SPEISEFETT

ERDNUSSÖL  
ASTRA  
ÖL  
PARACHIDES

A 1/59

**Der gute Schweizer  
Klebstoff: wasserfest  
und zuverlässig!**

**Plüss - Staufer - Kitt  
bewährt seit  
75 Jahren!**



# Dies ist die meistgekaufte Nähmaschine

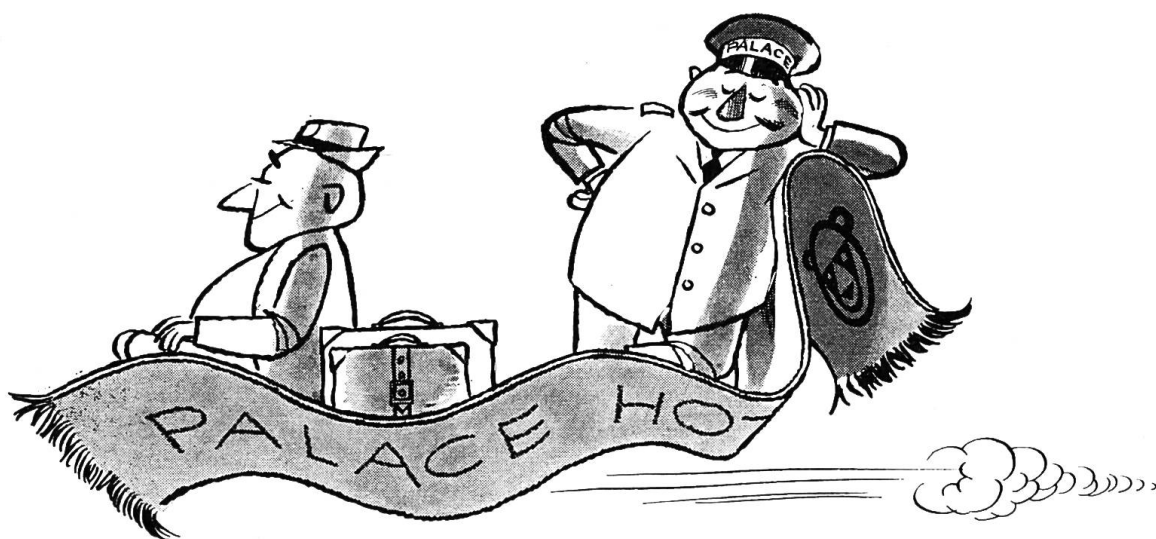


Dank der einzigartigen Vorteile wird BERNINA bevorzugt. Die BERNINA näht, stopft, stickt, säumt, umschlingt Stoffkanten; sie näht Tricot elastisch und näht Spitzen an; sie näht Knöpfe an; und all das ohne dass die Fadenspannung verändert werden muss. Sie stickt vollautomatisch die schönsten Zierstichmuster, näht in 10 Sekunden ein Knopfloch, näht Blindstich, für Rocksäume usw. – Verlangen Sie gratis den Luxusprospekt und beantworten Sie bitte die drei Marktforschungsfragen. Als Dank erhalten Sie ein Centimeter-Mass, mit den Normalgrößen 40, 42, 44 und den Filmstar-Massen. B O N für Prospekt und Massband an nebenstehende Adresse einsenden.

Fritz Gegauf AG.  
BERNINA-  
Nähmaschinenfabrik  
Steckborn TG

**BON** Frau/Frl. \_\_\_\_\_ Adresse \_\_\_\_\_ K 39  
Besitze Maschine ja/nein Marke \_\_\_\_\_ seit \_\_\_\_\_

# BERNINA



# Das ist keine Mondrakete...

sondern nur eine gelungene Zeichnung von Giovannetti, die Sie daran erinnert, dass man – unterwegs und zuhause – mit Ennendaner Teppichen behaglicher lebt.

In unserem Showroom zeigen wir Ihnen

Uni-Moquettes  
Crêpe-Moquettes  
Bouclés  
Tufting-Teppiche  
Tournais

die Ihren Anforderungen entsprechen



## Leute, die sich auskennen, ... kaufen ENNENDA

Schweiz. Teppichfabrik, Ennenda

Showroom: Bethovenstr. 48, Zürich

(Der Verkauf erfolgt über den einschlägigen Handel)



pfligten Haushalt führen, werden sich ob dieser Oberflächlichkeit entsetzen. Aber es ist einfach anders nicht möglich, wenn man ohne Putzhilfe auskommen muß.

Alle Einkäufe für den täglichen Bedarf besorgen mir der Drei- und Fünfjährige zusammen im Quartier. So sind die beiden den halben Vormittag beschäftigt. Ich selbst gehe höchstens einmal in der Woche einkaufen, damit ich etwa die Preise vergleichen oder eine Übersicht bekommen kann. Wenn die Kinder nicht gut bedient werden, das heißt Unbefriedigendes heimbringen, schicke ich es zurück. Gewöhnlich genügt eine Retoursendung pro Verkäuferin.

Da mein Mann englische Arbeitszeit (Fünftagewoche) hat, nimmt er das Mittagessen auswärts ein. Daheim gibt es deshalb Kinderzmittag: zum Beispiel Kartoffeln, Teigwaren, Reis und Salate, oder Breie und Kompott oder Birchermues. Das erspart mir viel Zeit.

Da wir es uns nicht leisten können, die Kinderkleider fixfertig zu kaufen, nähe und stricke ich alles selber. Ein Knabenkleiderkurs gibt mir das Rüstzeug dazu, und der Strickapparat leistet mir gute Dienste. Für Strumpf- und Unterhosen verwende ich nur synthetisches Material (Grilon, Edlon und so weiter). Das kommt billiger, ist trotzdem warm und braucht erst im zweiten Winter ab und zu ausgebessert zu werden. Doch frage man mich nicht, wann ich diese Sachen mache und was alles unterdessen liegen bleiben muß.

Gottseidank haben wir eine nette Bekannte, die uns die Schuhe ihrer ältern Kinder zum Weitertragen gibt. Das hat uns schon manche Anschaffung erspart. Zudem meldet sich auf den Samichlaustag jeweils ein lieber Onkel, Jungeselle, und kauft unsern Kindern Winterfinken. Dieser Onkel bringt uns auch seine für unsere Begriffe gar nicht ausgetragenen Kleider als Material für Bubenhosen.

Doch das alles sind eigentlich nur Wassertropfen auf den heißen Stein. Wir können uns nicht viel Außerordentliches leisten. Ein Theaterbesuch pro Saison, ein bis zwei gute Filme im Jahr, dazu alle paar Monate einige liebe Gäste – das ist alles.

Wir erwarten aber keine finanzielle Hilfe von außen. Wir hoffen nur, daß mit der Zeit mein Mann (Akademiker) ein höheres Einkommen haben und es uns dann ein wenig besser gehen wird. Kommt es wohl je dazu? Wie viel Zeit bleibt einem Mann, sich politisch oder

\* Sie weiss,  
warum sie  
Yala trägt

YALA-Wäsche –  
Wäsche wie sie  
die Frau sich  
wünscht: gedie-  
gen und solid.  
Nehmen Sie als  
Beispiel dieses  
Combinaison  
aus undurch-  
sichtigem Nylon-  
Charmeuse mit  
doppeltem  
Spitzensaum.  
Der gekreuzte  
Büstenteil aus  
feinen Spitzen  
ist mit Nylon-  
Tüll unterlegt.

YALA-Modell  
25130 C

YALA  
das gute  
Schweizerfabrikat

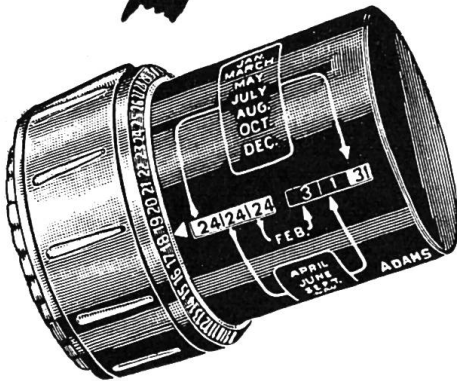
✠ FABRIKANTEN:  
JAKOB LAIB & CO. AMRISWIL/TG  
Gegr. 1885



## In der ganzen Welt



gehört der  
**C. D. Indicator** zu jeder  
modernen Frau, er zeigt  
jeden Monat genau und  
zuverlässig die wenigen  
Tage an, an welchen  
eine Empfängnis für Sie  
möglich ist.



## Mutterschaft kein Zufall mehr

Verlangen Sie unsere Gratisbroschüre, welche Sie darüber aufklärt, wie man heute — dank neuesten Forschungen — zum gewünschten Zeitpunkt gesunde Kinder mit dem besten Erbgut der Eltern erhält und weshalb ein ungehindertes natürliches Eheleben Lebensfreude und die Schönheit der Frau erhöht.

Hunderttausende Ehepaare in der ganzen Welt gestalten mit dem C. D. INDICATOR ihr Leben glücklicher. Aerztegutachten und Dankschreiben aus allen Erdteilen.

**Norbert Gschwend Abt. 22 Bahnhofstr. 9 Herisau**

1  
3

Ein Teil  
«Maizena»

auf  
drei Teile  
Mehl  
und alles  
Backwerk  
wird  
leichter  
und  
lockerer

«Maizena»



für ein  
sämig  
gebundenes  
Fondue

in Vereinen zu betätigen, wenn er neben dem Beruf sich den Kindern widmet und in der restlichen «Freizeit» auf Nebenverdienst aus ist, um die dringendsten Anschaffungen machen zu können? Diese Beanspruchung geht aber zu Lasten der beruflichen Karriere.

Andere Hilfe könnte ich mir lebhaft vorstellen. Wie manche Tante oder gute Bekannte mit wenig oder bald erwachsenen Kindern hätte doch Zeit, einem ab und zu einen Nachmittag lang die Kinder zu hüten, damit man unterdessen eine größere Arbeit in Angriff nehmen könnte. Wie manche Nachbarin hätte die Möglichkeit, die größeren Kinder zu einem Spaziergang oder einer Märchenstunde einzuladen, ihnen zur Unterhaltung und uns zur Entlastung. Wieviele «höhere Töchter» oder auch Sekundarschülerinnen wissen nicht, was mit der Freizeit anfangen, und so manche Mutter wäre doch froh, ihnen für ein paar Stunden die Kleinen zum Spazieren mitzugeben. Jedenfalls wäre das für eine überlastete Mutter eine sehr große Hilfe und Freude.

Zum Schluß möchte ich aber betonen, daß trotz Überlastung, Verzicht und Entbehrung, die eine Kinderschar mit sich bringt, wir jedes Kind als ein Geschenk vom Himmel betrachten und es als solches freudig aufgenommen wurde und gehütet wird!

A. V.

## Es ist herrlich

Sechs Kinder

Die stürmische Zeit, wo, während ich das Jüngste stillte, die zwei Kleinen auf meinen Rücken kletterten und die beiden Ältesten sich nebenan um ein Spielzeug stritten, ist heute vorbei.

Jetzt sind unsere sechs Kinder zwischen vier und zwölf Jahren alt; viele Probleme von einst sind verschwunden, neue tauchen auf. Und weil ich fand, die schlimmste Zeit sei nun vorbei, bin ich schon seit einem Jahr ohne Hausangestellte. Eine Spettfrau bemüht sich an vier Vormittagen der Woche darum, unser geräumiges Sieben-Zimmerhaus immer wieder aufs neue vom Schmutz zu befreien. Daneben bin ich allein Herr im Hause.

Zur Aufmunterung aller jener Frauen, die sich vor der Zeit fürchten, in der sie sich keine ständige Hilfe mehr leisten können: Es ist herrlich, allein schalten und walten zu kön-

nen, ohne stets eine fremde Person um sich zu haben! Herrlich ist es, keine Befehle erteilen zu müssen, die dann doch nicht so ausgeführt werden, wie wir es uns vorgestellt hatten, herrlich, nicht die ständige Verantwortung für ein Mädchen zu tragen und sich jeden Abend sorgen zu müssen: was macht es wohl? Und am Tisch beim Essen «en famille» zu sein: wie schön das ist! Auch das Kochen ist irgendwie einfacher und sorgloser. Die Kinder freuen sich an einem lustigen Mittagessen, das zum Beispiel aus drei Gängen besteht: Jedes findet auf seinem Teller allerlei Obst und Nüsschen – dann folgen die «Geschwellten» mit Butter (wie hat dabei die Hausangestellte jedesmal die Nase gerümpft), und zum Dessert gibt es Schoggicreme (es war noch soviel Milch übrig vom Vortag). Da genieße ich das mit der Familie allein und für keine fremde Person verantwortlich sein.

Während ich bis jetzt den Kindern vieles selbst genäht habe, bleibt mir jetzt dazu nur mehr wenig Zeit. Mein Mann findet, ich sollte die Schulaufgaben der Kinder besser überwachen und mehr mit ihnen arbeiten; woher aber die Zeit nehmen? Denn die klavierübende Neunjährige bettelt zu gleicher Zeit um meine Hilfe, ich sollte mich für eine halbe Stunde zu ihr setzen! Und wenn dann die drei schmutzigen Kleinen, die ich unbedingt noch in die Badewanne stecken muß, nach dem Abendessen um ein Geschichtlein bitten, währenddem ich mich eben in der Küche hinter das Geschirr machen wollte, weiß ich oft nicht, wie ich meine Zeit einteilen soll. Und das sind dann auch die wenigen Augenblicke, in denen ich mir wieder eine Doris an den Schüttstein wünsche, damit mir ein paar Stunden mehr für meine lieben Kinder übrig bleiben. *L. S.-W*

### Unterscheiden zwischen wichtig und unwichtig

Fünf Kinder

Beim Durchdenken der von Ihnen und Frau D. R. gestellten Fragen bin ich zur Überzeugung gekommen, daß wir hier nicht nur vor einer praktischen Frage, sondern vor einem Problem von so grundsätzlicher Wichtigkeit stehen, daß es sich wohl lohnt, sich damit auseinanderzusetzen.

Frau D. R. fragt mit Recht: Warum sind



*Vor 50 Jahren.* Gefällt Ihnen dieses Reformkleid im Jugendstil, der zu Anfang unseres Jahrhunderts Architektur, Kunst, Inneneinrichtungen und Mode so revolutionär umstimmte?

Noch oft wird sich die Mode ändern. Aber immer bedeutungsvoller werden ihre kleinen Helfer, Nähseide und Nähfaden. Wer sie von Zwicky kauft, erleichtert sich die Arbeit. Denn Zwicky-Nähseide und Ursus Nähfaden sind allerbestes Schweizer Fabrikat.

# ZWICKY

Zwicky-Nähseide  
Ursus Nähfaden



Natürliche Kräfte im

## Birkenblut

aus reinem Alpenbirkensaft mit Arnika, pflegt und erhält die Schönheit und Fülle der Haare. Seit Jahrzehnten erfolgreich bei Haarausfall und spärlichem Wachstum.

Shampoo, Brillantinen, Fixateur. — Alpenkräuterzentrale am St. Gotthard, Faido TI

# Hirse



## Bausteine für den Körper

Die Hirse bietet uns unentbehrliche Mineralstoffe für den Aufbau von Knochen, Haut, Zähnen und Haaren.

Dank moderner Verarbeitungsmethoden sind die *Zwicky*-Produkte frei vom bitteren Nachgeschmack der Hirse.

**Goldhirse** für Hirsotto, Aufläufe  
**Hirsegrüss** für Gnocchi, Puddings  
**Hirseflöckli** für Birchermüesli und alle Flockenspeisen

Jedes Paket  
mit Rezepten



HELEN GUGGENBÜHL  
 Schweizer Küchenspezialitäten  
 4.-6. Tausend. Fr. 5.40



## Der Spiegel

zeigt unbarmherzig wie dick du bist. Nimm rechtzeitig die seit 40 Jahren bewährten, zugleich angenehm abführenden

**Boxbergers Kissinger  
 Entfettungs-Tabletten**

50 St. 3.50  
 100 St. 5.55



hergestellt aus dem natürlichen Salz der weltberühmten Quelle des Heilbades Kissingen im Frankenwald

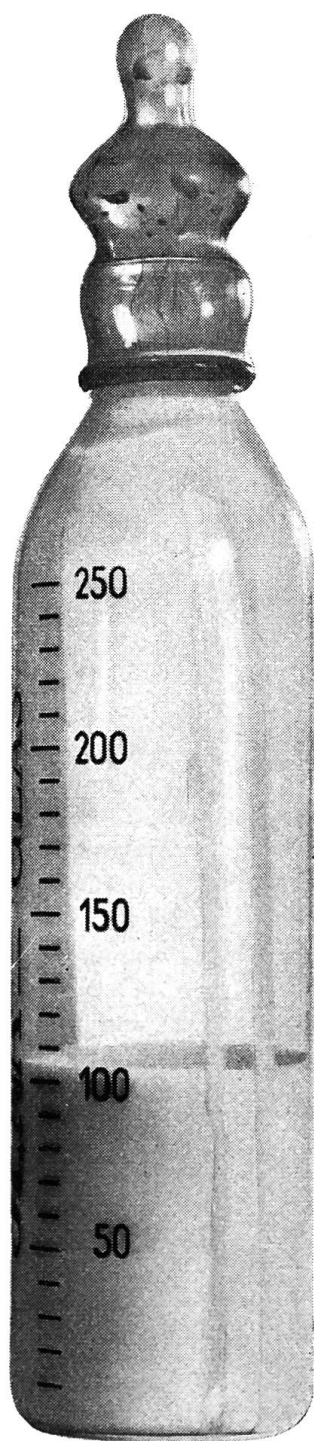
Gratismuster durch La Medicalia GmbH., Casima / Ti.

wir Hausfrauen trotz aller technischen Hilfen so gehetzt? Wer hetzt uns eigentlich? Darauf möchte ich ihr antworten: Eben diese Hilfen hetzen uns! Früher wußte man zum vorneherein, daß bestimmte Arbeiten einfach Zeit, zum Teil sogar sehr viel Zeit in Anspruch nahmen, und man nahm sich diese Zeit! Bis am Brunnen ein Eimer voll gelaufen war, konnte man einen Schnauf tun, bis im Herd ein Feuer brannte, mußte man dabei verweilen, eine Wäsche war eine Angelegenheit von mehreren Tagen, die Einmacherei ebenfalls – gewiß, alles mit Anstrengungen verbunden, aber Anstrengungen, die nicht nur Kräfte verbrauchten, sondern auch Kräfte weckten, da man nicht gezwungen war, sich nach kurzer Zeit auf etwas Neues umzustellen. Diese Arbeitsweise sehe ich noch weitgehend bei unserer Landbevölkerung verwirklicht, und so oft habe ich die Erfahrung gemacht, daß ein Mädchen mit Leichtigkeit und Erfolg einen halben Tag lang im Garten umgräbt, während ihm ein zwar mit technischen Hilfen erleichterter, dafür aber auch mit verschiedensten Arbeiten vollgestopfter Vormittag erheblich mehr Mühe macht. Wundern wir uns also nicht, wenn wir uns, nachdem wir genügend Schalter gedreht, Knöpfe gedrückt und Hebel gestellt haben, gehetzt und erschöpft fühlen! Und wundern wir uns nicht, wenn unsere Kinder auf diese Arbeitsweise schlecht reagieren, sich nicht mehr konzentrieren, nicht mehr ruhig spielen können! Noch nie hat man bis jetzt im Umgang mit Lebendigem ungestraft die menschliche Bemühung zugunsten des Roboters eingetauscht.

Nun – wir Heutigen können das Rad der Zeit nicht zurückdrehen. Lernen wir aber doch von den Alten in diesem Sinn: Unterscheiden wir zwischen Dingen, die uns wirklich wichtig sind und solchen, die man vernachlässigen darf, und verwenden wir möglichst viel Zeit und Liebe auf das, was wir wirklich gern tun – solche Arbeiten sind dann Kräftespender, und ihnen zuliebe darf man es sich leisten, andere Dinge im abgekürzten Verfahren zu erledigen oder bei noch entbehrlicheren sogar zu streiken!

Bei dieser Sichtung stößt man aber unmittelbar auf das zweite Problem, das Sie, liebe Frau Guggenbühl, in Ihrer Fragestellung anschneiden: Wie schützt man die Familie vor Verproletarisierung? Diese Ihre Frage kann ich nur mit einer ganzen Reihe weiterer Fragen beant-





Ein Kindlein nähren. Einen Schoppen richten.  
Wieviel Glück spenden solch schlichte Verrichtungen. Seid guten Mutes,  
liebe Mütter! Vertraut dem weisen Rat, den Arzt und Schwester willig  
spenden. Und dem guten Namen Galactina. Wer zählt die vielen, vielen  
Menschenkinder, die mit dem Galactina-Schoppen gross geworden sind?

**GALACTINA** für Schoppen und Brei  
den Müttern wohlvertraut – den Kindern wohlbekömmlich

Galactina & Biomalz AG, Belp



**Völlig gefahrlos**

Der Elektro-Radiator  
FORSTER strahlt nicht;  
er heizt den ganzen Raum  
gleichmässig, durch das in  
den Röhren enthaltene Öl.  
Eingebauter Verdunster.

6 Grössen, 5 Farben  
im guten Fachgeschäft



Gesunde Wärme

Herstellerfirma:  
Aktiengesellschaft  
Hermann Forster, Arbon



worten, von denen jede einzelne einer Abhandlung wert wäre. Was wollen wir unter Verproletarisierung verstehen? Ist sie eine Frage des Lebensstils oder der Gesinnung? Wie weit sind Zeit und Geld unerlässlich für einen wünschenswerten Lebensstil? Schließt eine große Kinderzahl einen solchen Lebensstil nicht eigentlich aus? Sind wir kinderreichen Familien nicht überhaupt ein Anachronismus? Woher nehmen wir in der heutigen Zeit noch den Mut, viele Kinder zu haben? Ist dieser Mut mit Vernunftsgründen noch zu rechtfertigen? Oder liegt darin vielleicht ein wenn auch unbewußtes Bekenntnis zu den wirklichen Werten des Lebens? Haben wir uns diese schwierige Aufgabe vielleicht aufgeladen, weil wir fühlen, daß auch im Verzicht auf viele vermeintliche Annehmlichkeiten ein Sinn liegen könnte?

Jeder wird sich solche Fragen je nach seiner Welt- und Lebensauffassung stellen und beantworten. Sicher ist aber das Eine: daß wir die Kraft zur Lösung einer Aufgabe nur finden werden, wenn wir diese als selbstgewählt und sinnvoll voll und ganz bejahen können.

Wenn aus meinen praktischen Vorschlägen diese oder jene Leserin des Schweizer Spiegels mit Nutzen etwas verwerten kann, so wird es mich freuen. Ich stelle unsere Familie vor: Mein Mann, Landarzt mit mittelgroßer Praxis, zum Glück mit der nötigen Dosis Anspruchslosigkeit und Humor begabt, ich, Mädchen für alles, vier Töchter im Alter von 14½, 13, elf und fünf Jahren, ein Sohn zweijährig. Dienstmädchen seit mehr als einem Jahr nicht vorhanden (übrigens ein weitgehend freiwilliges Experiment), hingegen eine Putzfrau an vier Halbtagen pro Woche.

Mein Tageslauf beginnt – lachen Sie nicht – am Vorabend: Beim Kochen des Nachtessens wird ein Thermoskrug mit heißer Milch gefüllt und für den andern Morgen beiseite gestellt. Schon abends wird in der Küche der Tisch für das Morgenessen mit bunten Sets und fröhlichem Geschirr gedeckt. Dafür gibts dann am Morgen keine Hetze; dies lohnt sich, denn Tagwache ist um sechs Uhr. Die beiden ältesten Töchter müssen nämlich auf sieben Uhr in die 15 Kilometer entfernte Stadt zur Schule gebracht werden. Sie besuchen dort die Kantonsschule, und wir wohnen weitab von der Bahn. Bis mein Mann dann eine Viertelstunde später zurückkommt, kann ich im Haushalt schon sehr vieles erledigen, einen Teil der Zimmer machen, das Mittagessen vorbereiten usw.

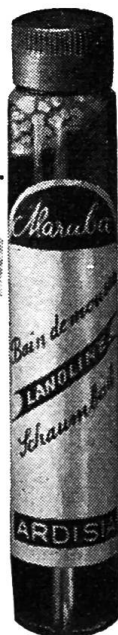


*... herrlich das  
neue Maruba  
Lanolin  
Schaumbad!*

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.



Das Elfjährige hilft mir oft die Kleinen aufnehmen, die sich jetzt auch langsam melden. Einen großen Vorteil bedeutet es natürlich, wenn man die Kinder getrennt schlafen lassen kann, so wecken sie sich am Morgen nicht gegenseitig und man kann eins nach dem andern an die Reihe nehmen. Diesen Luxus kann man sich natürlich nur auf dem Lande leisten, wo Platz noch keine Mangelware darstellt!

Während Arbeiten, bei denen mich der Kleine stören würde (Waschen, Nähen usw.) wird er unerbittlich eingesperrt, das heißt, seine offene Zimmertüre wird mit einem halbhohen Gatter abgeschlossen und nach Ausschaltung aller Gefahrenquellen (Fenster, elektrische Anschlüsse) der junge Mann eine Zeitlang seinem Schicksal überlassen. Die Fünfjährige stört mich eigentlich gar nicht mehr bei der Arbeit – das beste Mittel heißt hier immer: Mitmachen lassen. Oft muß man ja nur staunen, mit welchem Geschick solche kleine Persönchen eine Sache zur Hand nehmen, wenn man sie ihnen nur zutraut. Wenn sie dann in den Kindergarten abmarschiert ist, kommt der Jüngste an die Reihe: Zusammen gehts zum Einkaufen. Dies besorge ich täglich, trotzdem man es rationeller einrichten könnte, aber auf diese Weise kommt der Kleine nicht allzu kurz.

An drei Vormittagen kommt meine Putzfrau, einmal zum Bügeln, zweimal zum gründlichen Putzen der ganzen Wohnung. Da sie mir während dieser Zeit auch zum Kleinen schaut, kann ich doch regelmäßig in der Praxis helfen (Buchhaltung, Apotheke, Labor).

Für das Kochen verwende ich eigentlich nie viel mehr als eine Stunde, denn mein Grundsatz ist: Sehr einfach, aber gut. Als große Hilfe empfinde ich die neuen feuerfesten Geschirre; in diesen richte ich das Essen relativ früh an und stelle es warm; besonders angenehm ist dies, weil bei uns, wie in jedem Arzt-Haushalt, nicht immer pünktlich gegessen werden kann. Die Wartezeit bis zum Essen kann ich damit ausfüllen, die Küche aufzuräumen und die Pfannen zu putzen, so daß der größte Schock des Tages, die Verbannung in eine chaotische Küche nach dem Mittagessen, weitgehend aufgehoben ist. Um halb zwölf Uhr kommt die Elfjährige aus der Schule heim (die Großen bleiben über Mittag in der Stadt), sie füttert mir den Kleinen und bringt ihn zu Bett. So gibt's meistens ein geruhsames Mittagessen ohne Hetze und Aufregung. Um ein Uhr ver-



## rient. Teppiche

vom  
Vertrauenshaus



Teppiche, Bodenbeläge, Vorhänge + Möbelstoffe

**PHAG-Produkte**  
für Zuckerkrankes  
sichern Ihnen eine  
erfolgreiche Diät,  
dank der besonders  
Zusammensetzung  
nach neuesten  
wissenschaftlichen  
Erkenntnissen.  
Machen auch Sie  
einen Versuch.

**GLUTEN-STENGEL**

**FÜR ZUCKERKRANKE**

**GLUTEN-ZWIEBACK**

**PHAG**

FABRIK HYGIENISCH - DIÄTETISCHER  
NAHRUNGSMITTEL / GLAND (WAADT)



## Pilze auf Vorrat

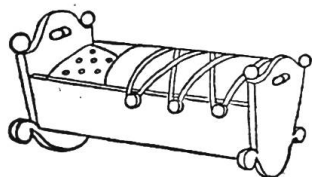
Einige Büchsen Stofer Pilz-Konserven in Reserve und Sie kommen nie in Verlegenheit. Jedermann schätzt etwas Besonderes. Dabei sind Stofer Pilz-Konserven, trotz ihrer erlesenen Qualität, gar nicht teuer. Verlangen Sie aber ausdrücklich



**STOFER PILZ-KONSERVEN**

Rezepte durch die

Pilz-Konserven AG., Pratteln



*«Stellt man die Wiege, so glaubte man früher mancherorten, um, ehe das Kind sechs Wochen alt ist, so wird es bald schielen. Hat man aber den Eindruck, das Kind sei behext, soll man das Bettchen um Mitternacht dreimal, unter strengstem Stillschweigen, umkehren.»*

Welch' ein Aberglaube! Heute ist man aufgeklärt, voll Freude und Zuversicht wird das Kleinkind ausgestattet in der

BEBESTUBE



ZÜRICH 1 AM LINTHESCHERPLATZ  
TEL. 23 57 47

schwinden dann die Kinder in die Schule und den Kindergarten und ich wende mich noch schnell der Küche zu. Jetzt genieße ich zwar die Vorteile einer Abwaschmaschine (nebst ihren nicht wenigen Nachteilen), wobei ich aber festhalten möchte, daß meine alte Abwaschmethode nicht viel mühsamer war: In heißem Schaumwasser abwaschen und ohne Nachspülen abtropfen lassen, erspart fast vollständig das Abtrocknen.

Auch das Tischdecken habe ich vereinfacht: kein Tischtuch mehr, dafür ein abwaschbarer Tischbelag, bunte Sets und Serviettentaschen (letztere beide aus Plastic, das mir zwar als Material ein Greuel ist, sich aber wegen seiner Abwaschbarkeit bewährt).

Nach dem Essen kommt, wenn es irgendwie möglich ist, unsere Ruhestunde: Schwarzer Kaffee und Lektüre. Hier bewährt sich mein Mann als guter und freudiger Vorleser, und schon unzählbare Bücher haben wir uns so zu eigen gemacht. Daß ich daneben stricken oder flicken kaum mehr als Arbeit empfinde, ist begreiflich. Dann werden anschließend rasch Praxis und Wartezimmer sauber gemacht, und schon ist's Zeit, den Kleinen aufzunehmen und die Heimkehrer aus Schule und Kindergarten zu empfangen. So bleibt mir der Rest des Nachmittags zur beliebigen Verwendung für kleinere Arbeiten: Gartenarbeit, Kleiderpflege usw. Zeitraubende Unternehmungen wie das Einmachen habe ich einfach aufgegeben, die Konfitüre kaufe ich fertig, und was früher sterilisiert wurde, kommt jetzt ins Tiefkühlfach des VOLG-Kühlhauses (ob eine ähnliche praktische Einrichtung wohl auch in der Stadt besteht?).

Unsern Garten habe ich so eingerichtet, daß er wenig Arbeit gibt und herzlich benützt werden kann: Rasen, Blumen und Stauden. Gemüse- und Beerenbau lohnen sich nicht, wenn man zu wenig Zeit hat dafür.

Die Mithilfe der Kinder hält sich bei uns in mäßigem Rahmen, denn die Grossen sind in der Schule schon stark belastet. Ich verlange eigentlich keine regelmäßigen Hilfeleistungen, weiß aber, daß ich, wenn ich irgendwie unter Druck bin, sicher auf eines der Kinder zählen kann. Jedes der drei Großen kann selbständig eine einfache Mahlzeit kochen oder die Kleineren besorgen, und darauf greife ich dann jeweils zurück, wenn etwas Unvorhergesehenes eintritt, was in einer Arztpraxis gelegentlich vorkommt.

Kleider nähe ich sehr viele selbst, hauptsächlich, da es mir Freude macht, dann auch weil es billiger kommt, besonders, wenn man Altes mitverwertet. So darf man es sich auch hie und da erlauben, etwas Nettes fertig zu kaufen, wofür besonders die Backfische dankbar sind. Daß die Kleineren dann erben müssen, ist klar.

Feierabend gibts bei uns leider spät oder gar nicht, aber dies ist ein Problem, das jede Arzt-frau, ob mit oder ohne Haushilfe, kennt. Immerhin – der Samstagabend und der Sonntag bleiben der Familie reserviert und einen Abend in der Woche gehen wir wenn möglich aus (Besuche bei Freunden, Theater, Konzert). An diesen Abenden kommt ein junges Mädchen als Babysitterin, da wir den Kindern die Verantwortung für Geschwister, Haus und Praxis nicht allein überbinden möchten.

S. H.-J.

## Die hilfsbereiten Nachbarn

Fünf Kinder

Obwohl ich mich nicht mehr zu den ganz jungen Müttern zähle – wir haben fünf Kinder –, aber sehr oft, ohne eine ständige Haushilf (vier Stunden pro Woche habe ich eine Spett-frau), acht bis zehn Personen bei uns am Tisch sitzen, wage ich es, hier über meine Erfahrungen zu schreiben.

Gibt es etwas Schöneres, als wenn wieder ein Kleines im Stubenwagen liegt? Allerdings stellt so ein winziges Menschenkind unsere ganze bisherige Tageseinteilung auf den Kopf. Wichtig ist eine gute Zeiteinteilung mit möglichst früher Tagwache. Unsere Kleinen bekamen immer schon morgens um fünf Uhr den ersten Schoppen, und die Windeln hingen oft schon um sechs Uhr an der Leine.

Mein Mann hilft überall tatkräftig mit, so weit es ihm seine knappe Freizeit erlaubt. Dies ist für mich eine große Erleichterung, besonders in bezug auf die Erziehung der Kinder, denn was der Vater tut, macht vor allem den Buben einen großen Eindruck und spornt sie auch zum Mithelfen an.

Wir besitzen eine denkbar kleine Küche für unsere große Haushaltung. Sie hat sich aber auch bei unseren Tauffesten mit über 20 Personen bewährt. Wichtig ist: nichts herum stehen lassen, jedes Ding an seinen Platz stel-

## POLYCOLOR



- Haar vorwaschen
- Creme auftragen
- einwirken lassen
- gut ausspülen

Das Make-up



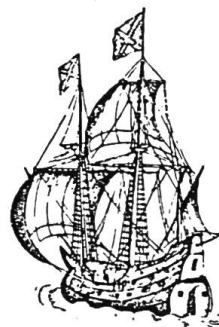
für jedes Haar!  
Fr. 2.25

... und plötzlich  
war ihr Haar  
bezaubernd schön

Eine Waschtönung mit POLYCOLOR Creme-Shampoo-Pastell hat die natürliche Schönheit ihres Haares wirkungsvoll betont. — Auch Sie können diese Tönung mühelos selbst machen. Sie ist so einfach wie die gewohnte Kopfwäsche:

Ob Sie den Naturton Ihres Haares auffrischen oder modisch nuancieren wollen:  
Nach einer Waschtönung mit POLYCOLOR Creme-Shampoo-Pastell wirkt Ihr Haar stets natürlich und bezaubernd. Auch eine leichte Ergrauung wird vorteilhaft abgedeckt.

Ist Ihr Haar aber mittel oder stark ergraut, bzw. weiss, und es soll wieder seine Naturfarbe haben, verwenden Sie die POLYCOLOR-CREME-HAARFARBE und zur Aufhellung dunklen Haares nur die BLONDIERCREME Fr. 3.30.



Wer an  
die Magie ...

des Würzens glaubt, wird mit der LEA & PERRINS Worcester-Sauce zu gutem Erfolg gelangen. Diese nach alten indischen Rezepten hergestellte Gewürz-Sauce übt nicht nur eine würzende, sondern auch eine verdauungsfördernde Wirkung aus. Sie gehört zu den wichtigsten Küchenhilfsmitteln eines modernen Haushalts.

Verwenden Sie darum zu Suppen, Stews, Grills, Fleischsaucen, Fisch, Käse und ganz besonders zu Tomato Juice stets Worcester-Sauce. Verlangen Sie aber ausdrücklich LEA & PERRINS, die einzige echte Original-Sauce.

# LEA & PERRINS



**Das stärkende  
Frühstücksgetränk**

mit 10 AVANTI-Punkten



mit dem herrlichen  
Schokolade-Aroma!

vom **Suchard** drum so guet



len und möglichst vor dem Mittagessen alles zum Kochen verwendete Geschirr abwaschen. Die Pfannen putze ich stets sofort nach dem Anrichten. Dann ist die Küche nach dem Essen in kurzer Zeit wieder in Ordnung. Ebenso wichtig wie die Ordnung in der Küche ist die prompte Erledigung der Flickarbeit. Kleine Schäden sofort ausbessern bewahrt vor stundenlanger, langweiliger Flickarbeit.

Ich habe glücklicherweise sehr viel Hilfe von Nachbarinnen erfahren. Unzählige Male ging ein älteres, befreundetes Ehepaar mit unseren Zwillingen spazieren. Und wie oft kommt eine Nachbarin zu mir: «Hüt hani Wösch, gänd Si mer, was Si zum Choche händ, i ha dasmal nid vil vo üs.» Merkwürdig, wie viele Frauen plötzlich finden, sie hätten diesmal nicht viel zum Waschen! Eine andere Nachbarin bäckt anstatt einen – zwei Sonntagskuchen und bringt den einen uns. In einem Nachbargarten wachsen viele Zwetschgen, den Überfluß bekommen wir, und zwar schon entsteht, damit das Einkochen bald getan sei.

Eine 83jährige, fast blinde Frau half mir lange Zeit beim Füttern der Zwillinge. Pünktlich wie eine Uhr stellte sie sich jeweils ein, mit einer sauberen Schürze und frisch gewaschenen Händen. Wie oft heißt es auch vor meinem Küchenfenster: «Ich mues i d Stadt, törf ich öi öppis bsorge?»

Unzählige Male wurde und wird mir noch jetzt beim Flickern und Stricken geholfen, von den Großmüttern, Freunden und Bekannten. Ich wundere mich immer, auf welcher netten Weise viele Menschen verstehen zu helfen, ohne zu verletzen. Oft hieß es: «Si mached mer e Fröid, wänn Si mer e Lismete gänd!»

Ich bin tief beglückt von all der vielen Hilfe und Liebe, die uns eh und je zuteil wurde, und auch heute noch wird. H.S.-N.

### Der Vater ist das Vorbild

Fünf Kinder

Mein Mann ist Pfarrer. Als die Kinder achteinhalb, siebeneinhalb, fünf, vier und anderthalb Jahre alt waren, beschloß ich, den Haushalt allein zu machen, mit einer Spettfrau drei Stunden pro Woche und einer Waschfrau alle vier Wochen. Eine weitere Hilfe ist für mich eine Tante, die gerne und unermüdlich für unsere Kinder strickt. Der Umstand, daß wei-

Sicherheitshalber

für die Reise

immer

## AMERICAN EXPRESS TRAVELERS CHEQUES



*Wenn Sie sicher sein  
wollen Freude zu machen  
dann schenken Sie  
Hefti Pralinés*

**Hefti**  
CONFISEUR

ZÜRICH

Bellevueplatz  
Telefon 32 26 05

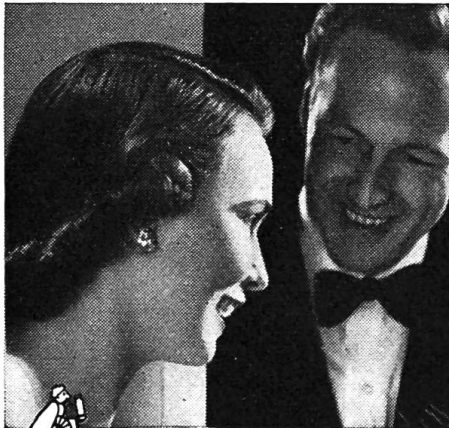
Bahnhofstraße 46  
Telefon 27 13 90

*Elchina*

Der  
Coiffeur  
für  
hohe Ansprüche

---

Zürich 1  
Poststraße 8  
Telephon 27 29 55



*Sie gewinnt...*

Eine Kur mit dem Aufbau-Tonikum Elchina stärkt die Nerven, ersetzt aufgebrauchte Kraftreserven, schenkt frisches Aussehen und neue Vitalität. So wichtig in der Ehe, im Beruf, in jeder Lebenslage. Elchina enthält Phosphor + Eisen + China-Extrakte.

Originalflasche Fr. 6.95, Kurpackung (4 große Flaschen) Fr. 20.50.

**ELCHINA**  
*eine Kur mit Eisen*

tere Verwandte in der selben Stadt wohnen wie wir und einspringen, wenn ich einmal fortgehen muß, ist sehr wertvoll.

Wenn kein Mädchen da ist, muß die Familie ein Team bilden, in dem sich jedes mitverantwortlich fühlt. Das Vorbild des Vaters ist dabei wichtig. Als ich das fünfte Kind erwartete, ging es nach dem Mittagessen folgendermaßen zu bei uns: «S Mami lit ab!» erklärte der Vater, raffte eine Beige Geschirr zusammen. – «Mir trüged use» – begab sich in die Küche, stellte alles zusammen, ließ Wasser einlaufen: «Du wäschisch ab – du tröchnischt – du machsch d Stube fertig!» Schon waren alle eingespannt und der Vater meldete befriedigt: «D Abwäschmaschine läuft!»

Wo viele Kinder sind, lernen sie früh, allerlei selbst zu erledigen. Die Größern wachsen von selbst in ein schönes Verantwortungsbeußtsein hinein. Wenn der Zweitkläßler das neue Lesebüchlein heimbringt, so faßt es ihm der Fünftkläßler in einen Umschlag ein. So erklärt auch der Erstkläßler dem Gvättischüler die Tücken des Schuhebindens, und schon der Vierjährige ist stolz darauf, dem Säugling die Milchflasche hinzuhalten, wenn das Mami ans Telephon muß. Sobald das Älteste einigermaßen vernünftig ist, kann es die Kleinen kürzere Zeit allein hüten. So lassen wir unsere Kinder am Sonntag, wenn wir zur Kirche gehen, immer allein, seitdem der Älteste in die Schule kam. Auch abends bleiben die Kinder oft allein seit dem achten und neunten Lebensjahr der Ältesten. Nur ganz selten kam es vor, daß sie einen Kleinen trösten mußten, meistens schlafen alle herrlich. Das Zettelchen mit der Telephonnummer, wo wir zu erreichen wären, wurde noch nie benützt.

Wenn ich einmal etwas Besonderes machen will, zum Beispiel Tischkärtlein für ein Taufest vorzeichnen (die Kinder malen sie dann nachher aus), so stehe ich am besten um fünf Uhr auf. In den frühen Morgenstunden leistet man erstaunlich viel. Das erlebte ich auch vor ein paar Jahren, als ich ein Vierteljahr lang nicht einmal mehr eine Waschfrau bekam. Im alten Landpfarrhaus, das wir damals bewohnten, standen in der Waschküche außer Herd und Schwingen nur ein paar Tröge. Da bin ich manches Mal zwischen drei und vier Uhr morgens hinunter gestiegen. Das Erwachen des Tages, während ich am Reibbrett stand und aus dem Fenster grad über mir die Felszacken der Berge aus dem dunkeln Nachthimmel hervortreten

sah, erst grau und kalt, dann rosa im ersten Sonnenlicht, das bleibt mir unvergeßlich. Bis um sieben Uhr, wenn es Zeit wurde zum Morgenessenkochen und Kinderaufnehmen, war alle Wäsche vorgewaschen und ein schöner Teil gekocht. Das war gut so, denn sobald die Sonne aufs Kamin schien, fing der gute Wascherd an, fürchterlich zu rauchen. Zum Mittagessen gab es dann jeweils die am Vortag gebackenen Wähen.

Das Kochen wurde bei mir im Laufe der Jahre vereinfacht. Der Metzger verdient an mir nicht viel, dafür habe ich bis jetzt am täglichen Dessert festgehalten in Form von frischen Früchten, Kompott oder auch Cre-

me. Unser größter Luxus ist vielleicht die Butter, die morgens und abends auf dem Tisch steht und schuld ist, daß die Milchrechnung monatlich hundert Franken übersteigt. Zum Glück ist mein Mann immer zufrieden, auch wenn meine Küche kaum ganz gutbürgerlich genannt werden kann, wie es zu Anfang unserer Ehe war. Dem Proletariat wehre ich, indem wir immer die Teller nach der Suppe wechseln, wenigstens die Erwachsenen. Das Tisch Tuch aber habe ich leider vorübergehend aufgeben müssen: wir essen auf einer farbigen, großkarierten Plastic-Decke.

Mein Mann kann als Pfarrer unmöglich zu Hause Ferien machen. Von den Kindern wol-

## Gegen Rheuma, Gicht, Nervenschmerzen

hilft Melabon rasch. Es fördert die Ausscheidung, löst die Gefäßkrämpfe, beruhigt die Nerven und beseitigt Entzündungen.

Wenn Ihnen Ihr Apotheker Melabon empfiehlt, sind Sie gut beraten, denn es ist gut verträglich und angenehm einzunehmen.


Melabon ist ärztlich empfohlen, besonders wirksam und daher sparsam im Gebrauch. Jeder Schmerzge-

plagte sollte einen Versuch damit machen. In Apotheken erhältlich.

Verlangen Sie jedoch ausdrücklich

**Melabon**

6



Ihnen dienen

**Mettler**

Qualitäts-Nähfaden

E. METTLER-MÜLLER AG. RORSCHACH

# Einladung zur Mitarbeit

**J**eder Posteingang zeigt es: die Beziehungen der Leser und Leserinnen zum «Schweizer Spiegel» sind ganz besonderer Art. Fast jeder wird im Laufe der Jahre auch einmal zum Mitarbeiter. Sei es, daß er zu einem Aufsatz im «Schweizer Spiegel» Stellung nimmt oder «Da mußte ich lachen» oder zu unserer Seite «Kinderweisheiten» etwas beizusteuern hat. Vielleicht lockt ihn auch die Teilnahme an einer unserer Rundfragen.

**A**ber wir möckten nicht versäumen, wieder einmal darauf hinzuweisen, daß noch eine andere Möglichkeit besteht, am «Schweizer Spiegel» mitzuwirken. Vielleicht findet sich in Ihrem Bekanntenkreis ein Mann oder eine Frau, welche in irgendeinem Lebensgebet ungewöhnliche Erfahrungen gesammelt hat, die auch für einen weiteren Kreis anregend und wertvoll sind. Machen Sie uns auf solche Leute aufmerksam, wenn Sie vermuten, daß diese in der Lage wären, aus ihren besonderen Lebensumständen und ihrem Erzählertalent heraus einen Beitrag für den «Schweizer Spiegel» zu leisten. Wenn Sie sich gar selbst dazu gedrängt fühlen, um so besser.

Die Redaktion des «Schweizer Spiegels»

Hirschengraben 20, Zürich 1

len wir uns nicht trennen, gerade dann, wenn man endlich einmal richtig Zeit für sie hat. Also fort mit der ganzen Familie! So verbrachten wir die letzten sechs Jahre unsere Ferien im Engadin, Tessin, Puschlav und Schams. Einige Male in einem leer stehenden Bauernhaus, später in den Häuschen und Wohnungen des Schweizerischen Vereins für Familienherbergen (Geschäftsstelle in Gelterkinden BL), die den kinderreichen Familien sehr großzügig entgegenkommen.

«Aber dann haben Sie ja keine Ferien!» wird mir immer wieder von Bekannten vorgehalten. Nein – Hotelferien sind das keine. Aber es ist doch ganz anders als zu Hause. Nur schon, daß mein Mann die Haushaltskasse führt und einkauft, erleichtert es mir. Dann gibt es eine Schuhputz-, Abwasch-, Gemüserüstequipe. Aber es ist wichtig, daß der Vater mitmacht! Das Mittagschläfchen ist obligatorisch, größere Kinder dürfen lesen, so ist Ruhe im Lande. Oder wenn die Kinder aus dem Müeslialter heraus sind, kann man picknicken und so der mittäglichen Kocherei entrinne. Eine andere Vereinfachung ist die: ein spätes reichliches Morgenessen und das Mittagessen am Abend. Besonders im Herbst, wenn die Tage kurz sind, empfiehlt sich diese Lösung, allerdings nur, wenn alle Kinder schon größer, das heißt, mindestens zehn Jahre alt sind. Die größte Arbeit ist immer das Packen vor den Ferien; außer den Kleidern muß alle Bettwäsche mitgenommen werden, einmal sogar mußten wir auch Geschirr und Küchenutensilien mitnehmen. Mein Mann lud sich humorvoll das Waschgeltlein auf den Rucksack, das ich für die Windelwäsche brauchte. Damit nichts vergessen wird, habe ich in den Tagen vor der Abreise immer einen Schreibblock griffbereit, wo alles notiert wird, was mir während der Arbeit in den Sinn kommt. Vor dem Schließen der Koffer wird damit kontrolliert, ob auch das Abwaschbürsteli, die Zündhölzer und der neue Docht für den Spritkocher nicht vergessen sind.

Wir können oft ein Lächeln nicht verklemmen, wenn bei unserm Anblick die Leute stille stehen und anfangen zu zählen. So tönte es einmal im Tessin von einer Hauswand, an der ein Maler hantierte, herunter: «Uno, due, tre, quattro, cinque – una bella famiglia!» Schlimmer wars, als es hieß: «Was, föif Buebe, sind die alli Ine? Das isch scho no fräch, und mir händ ekei!»

J. S.