

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 35 (1959-1960)
Heft: 10

Artikel: Familienferien die auch der Mutter wirkliche Erholung bringen
Autor: L.M.-M. / Heim-Aebli, Küngolt
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1073410>

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>

Familienferien die auch der Mutter wirkliche Erholung bringen

Für Familien mit kleinen Kindern und beschränkten Mitteln ist die Gestaltung der Ferien immer ein schwieriges Problem. Es gibt keine eindeutig beste Lösung, die für alle paßt. Die beiden nachstehenden Beiträge vermitteln aber wertvolle Anregung.

I. Wo man tun kann, was das Herz begehrт von L. M.-M.

Wie gerne möchte die Mutter einmal ausspannen, sich nicht um das Essen kümmern müssen, sich einfach an den gedeckten Tisch setzen dürfen – wie herrlich müßte das sein! Dann könnte sie sich richtig ausruhen, nichts tun, ein Buch lesen oder unbeschwert mit den Kindern spielen. Und gewiß fehlt es nicht am guten Willen des Ehegatten, diesen Traum seiner Frau erfüllen zu lassen.

Nach längerer Beratung entschließen wir uns, die Ferien zusammen mit unseren Kleinkindern in einer Pension zu verbringen. Aber es ist ein Mißerfolg. Die Kinder stören. Die langen Mahlzeiten sind für Eltern und Kinder außerordentlich mühsam. Wie sollen die Kinder so lange still sitzen können! Hoffentlich essen sie schön, bleiben bis zum Ende des Essens ruhig sitzen und stören die Erwachsenen nicht allzu sehr! Wehe, wenn ein Glas umgeworfen wird, oder sonst ein Mißgeschick passiert. Selten bringt der Vater bis zum Schluß die nötige Geduld auf. Er beherrscht sich so

gut er kann. Nach dem Essen atmen Vater und Mutter auf – es ist wieder einmal überstanden.

Wir geloben uns, nächstes Jahr wieder in eine Ferienwohnung zu gehen. Lieber die häusliche Arbeit auf sich nehmen als dieses Bangen und Zittern bei jeder Mahlzeit. Doch schwebt mir weiterhin als ideale Lösung vor: Auf alle Fälle die Möglichkeit haben, ab und zu mit der Familie ein einfaches Essen einnehmen zu können; an einem Ort, wo die Kinder nicht stören. Oder an größeren Ferienorten, mit vielen Gästen, könnte vielleicht das Essen irgendwo bezogen und ruhig daheim genossen werden.

Nach unbefriedigenden Erfahrungen in einer Pension und in verschiedenen Ferienwohnungen versuchten wir es mit unsern Kindern in einer Jugendherberge. Dort bereiteten wir Frühstück und Abendessen immer selbst. Manchmal meldeten wir uns bei den Herbergseltern zum Mittagessen. Nach einer längeren Wanderung freuten wir uns, ausnahmsweise auch abends, an einen gedeckten Tisch zu sitzen. Es gab einen Aufenthaltsraum, und die Kinder durften darin ungestört spielen und fühlten sich wohl. Wir Eltern kamen aber auch hier nicht ganz auf unsere Rechnung, denn uns fehlte der Ort, wo man allein sein und ungestört lesen oder schreiben konnte.

Glücklicherweise hat sich nun im vergangenen Jahr mein Wunschtraum endlich, endlich verwirklicht. Wir haben eine Lösung gefunden, die uns schlechthin ideal scheint, und über die ich deshalb berichten will.

In Rüdlingen (Schaffhausen) öffnete eine reformierte Heimstätte ihre Tore für Familienferien. Dort verbrachten wir wunderschöne Tage. Wir hatten hübsche Zimmer, wo wir uns auch tagsüber zurückziehen konnten. Der Betrieb ist ganz auf Kinder eingestellt. Im Haus befanden sich etwa 30 Erwachsene und 27 Kinder, von vier Monaten bis zu 16 Jahren. Mehrere Familien hatten vier oder fünf Kinder bei sich. Die ganz kleinen wurden selbstverständlich von der eigenen Mutter betreut. In der geräumigen Küche konnte sie Schoppen und Müesli zubereiten. Kleinkinder schliefen bei den Eltern, größere in einem Massenlager. Auch beim Essen wurde es so gehalten. Ein großer Kindertisch mit zwei oder drei Erwachsenen vereinigte die Kinder, die Kleinen aßen neben der Mutter. Es war eine fröhliche Tischgemeinschaft, die sich zum sehr sorgfältig zubereiteten Essen zusammenfand. Auch die Mahlzeiten waren den Kindern angepaßt: gute



200 000 000 Tassen

«MERKUR»-Kaffee werden jährlich
in der Schweiz getrunken . . .

**«MERKUR»-Kaffee
wird auch Sie begeistern**

„MERKUR“

Kaffee-Spezialgeschäft

192 Filialen in der ganzen Schweiz

... 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)

Bircher Müesli, viel Früchte, immer Dessert, der stets mit Jubel begrüßt wurde.

Große Spielwiesen, ein umfangreiches Brunnenbassin, das die Kinder zum Baden verlockte, eine Rutschbahn, Kegelbahnen und so weiter, sind da und werden mit Wonne benutzt. Oft spielten die Kinder allein, manchmal gelüstete es die Erwachsenen, mitzutun. Für die größeren Kinder steht bei Regenwetter unter dem Speisesaal ein großer Gymnastiksaal zum Spielen zur Verfügung, die Kleinen versammelten sich dann im Aufenthaltsraum und lauschten einer Geschichte, die ihnen eine Frau erzählte. Manchmal wurden auch Sing- oder Gesellschaftsspiele veranstaltet. Eine Leseecke mit interessanten Büchern ladet zum Lesen ein.

Alt und jung konnten wirklich tun, was das Herz begehrte. Eine kurze Morgenandacht vereinigte bei Tagesbeginn die Hausgemeinde. Am Abend saßen wir beisammen, sangen Volkslieder, machten Gesellschaftsspiele, oder es wurde vorgelesen. Alles Mit-Dabei-Sein ist freiwillig.

Das schöne Haus ist sehr praktisch eingerichtet. Es steht auf einer Anhöhe über dem Rhein, mit einem wundervollen Ausblick auf das Rheintal. Die Betten werden natürlich selber gemacht, und in der Küche waltet eine vollamtliche Köchin mit einem jungen Mädchen. Alle andern Arbeiten werden von freiwilligen Hilfskräften gratis ausgeführt. Meistens sind es junge Leute, die in der Küche etwas mithelfen möchten. Sie sind beim Gemüserüsten dabei, decken die Tische, servieren die Mahlzeiten, usw.

Die Verantwortung, daß alles möglichst reibungslos verläuft, ruht auf dem Gastgeber. Dies kann ein Ehepaar, eine Frau oder ein Pfarrer sein. Er hat dafür zu sorgen, daß es den Gästen wohl ist im Haus. Selbstverständlich arbeitet auch er ehrenamtlich und hilft überall, wo es nötig ist: in Küche und Speisesaal, oder bei der Unterhaltung am Abend. Zu seinen Pflichten gehören auch Einkauf und Abrechnung. Der Pensionspreis ist sehr bescheiden: Fr. 8.80 für Erwachsene, Kinder unter sechs Jahren bezahlen 30%, bis zu 12 Jahren 60%. Für die beiden ältesten Kinder, welche die Mutter mitbringt, muß bezahlt werden. Hat man aber mehr Kinder bei sich, so sind diese frei. Selbstverständlich bringt diese Heimstätte keine Rendite; aber es gibt auch kein Defizit. Jede Woche wird abgerechnet, und man sieht, ob gut gewirtschaftet wurde.

Während unseres Ferienaufenthaltes waltete als vorbildlicher Gastgeber Pfarrer Rolf Sigg.

Es geht mir hier wahrlich keineswegs darum, für diese Heimstätte Reklame zu machen, aber vielleicht können meine Ausführungen als Anregung dienen. In großen Häusern auf dem Land, die während der Sommerwochen frei von Kunden sind, könnten sich meines Erachtens ähnliche Familienferien durchführen lassen. Es müßte einfach jemand den Mut zu diesem Wagnis aufbringen. In Verbindung mit höheren Schulen ließen sich bestimmt auch freiwillige Hilfskräfte finden. Persönlicher und unegennütziger Einsatz ist erste Voraussetzung. Aber es wäre wahrhaftig ein Dienst der Nächstenliebe, der des Einsatzes wert ist.

II.

Ausflüge und Bergtouren

von Künigolt Heim-Aebli

Seit drei Jahren sind auch unsere Familienferien ein schwer zu lösendes Problem. Die Ferienhäuschen unserer Bekannten, in denen wir uns früher so wohl gefühlt hatten, sind für uns nicht mehr erreichbar, da sich ihre Einzigartigkeit herumgesprochen hat, und ihre Besitzer 700 Tage im Jahr zur Verfügung haben müßten, wollten sie nur ihre nächstverwandten und -bekannten Reflektanten berücksichtigen.

Mit allen unsren sechs Kindern ins Hotel zu gehen, verbietet schon der flüchtigste Blick ins Portemonnaie, ganz abgesehen von der pädagogischen und gesellschaftlichen Unmöglichkeit solcher Familienferien. Campieren? Wir haben es noch nie versucht, und es gelüstet mich persönlich gar nicht darnach, seit ich von der «Rösterei» auf mittelmeirländischen Zeltplätzen gehört habe, wo jeder auf des Nachbars Abreise paßt, damit er dessen Platz unter dem schattenspendenden Baum ergattern kann...

Ich glaube, es gibt im Leben einer Familie mit Schulkindern und kleinen Kindern einfach Jahre, wo man, das heißt die Eltern, und ganz sicher die Mutter, das Wort «Ferien» durchstreichen und durch ein anderes ersetzen muß, zum Beispiel durch «Touren» oder «Ausflüge». Zum Glück ist unser Land ja so klein, daß man auch als Stadtbewohner in kurzer Zeit irgendwo an einem See oder in den Bergen stehen kann. Von unserm gegenwärtigen Wohnort aus

Wechseljahrbeschwerden?

Machen Sie eine Kur mit **DELTANIL**-Dragées, dem reinen Pflanzenpräparat. Wallungen, Schwindelgefühle, Nervosität und Schlaflosigkeit verschwinden. Sie fühlen sich wieder frisch und leistungsfähig.

DELTANIL-Dragées sind erhältlich in Apotheken und Drogerien zu Fr. 5.50, 10.50 und 21.70 für die Kurpackung.

Bio-Labor AG. Zürich



Bei Magenleiden

helfen die bewährten **ULLUS** Kapseln. Zuverlässig wirksam bei Magen- und Darmstörungen, Uebelkeit, Krämpfen, Brennen, Blähungen, chronischen Magenbeschwerden und anderen Magenübeln. In Apotheken und Drogerien zu 2.90 und 8.50. **MEDINCA ZUG**



KOLLATH-Frühstück
ein erfrischender Tagesanfang

einfache Zubereitung:

Frischmilch oder Yoghurt, **KOLLATH-Frühstück-Flocken**, Beeren oder Früchte und etwas Rohzucker mischen.

wunderbare Wirkung:

Sättigt ohne dick zu machen, beseitigt Verstopfung, stärkt und regeneriert.

KOLLATH-Frühstück, Beutel à 500 g Fr. 1.35
Haushaltbeutel à 2 kg Fr. 4.50
aus biolog. Weizen — mit Vollwertgarantie

Im Reformhaus und Lebensmittelgeschäften
Nahrungsmittelfabrik E. Zwicky AG. Müllheim-Wigoltingen

Gründliche Haar-Entfernung

Von lästigen Haaren an und unter den Armen, an den Beinen usw. befreit sie rasch und spurlos ein „Soft legs“-Traitement im

**SALON DE BEAUTÉ
MARIA SCHWEIZER**

Vorherige Anmeldung
erbeten,
Telephon (051) 27 47 58

Zürich 1, Talstr. 42
2. Etage, Lift



**Unübertroffen zum
Birchermüesli
und für leichtverdauliche
Flockenspeisen**

Paket Fr. 1.20

GETREIDEFLOCKEN AG. LENZBURG

braucht es sogar nur zwanzig Autominuten, bis man sich vom nächsten Skilift in die Höhe ziehen lassen, oder an einem idyllischen Bergsee picknicken kann. Warum soll man sich diesen Umstand nicht zunutze machen?

Es ist klar, daß die Jüngsten unserer Familie bei solchen Unternehmungen nicht teilnehmen können. Wir lassen sie auf jeden Fall daheim, in Obhut des jungen Mädchens oder einer auswärtigen Hilfe, zum Entzücken der Kinder vielleicht sogar einer Großmutter. Ein schlechtes Gewissen braucht man dabei nicht zu haben, denn was ist ihnen bekömmlicher als die gewohnte Ordnung daheim, feste Eß- und Ruhestunden und Spaziergänge an der Sonne?

Die Schulbuben hingegen können schon kräftig mithalten. Der Aufstieg zusammen mit den Eltern zur Calanda-Hütte, vier Stunden in brütender Augusthitze, war ihnen ein Vergnügen; die einsame Wanderung zur Lenta-Hütte ist uns allen noch in bester Erinnerung. Gerade für Familienunternehmungen muß man sein Augenmerk auf unbesuchte Hütten richten, da bei einer Massenbelegung die Kinder unglücklich und auch ganz fehl am Platz wären. Hier jedoch beherrschte ein einziger Mann das Feld, seine Socken und Leibli flatterten im Wind und bewiesen, daß er sich schon geraume Zeit seines einsamen Haushaltes erfreute. Unsere Kinder taten es ihm bald gleich, spielten auf den Felsblöcken und bauten Wasserräder, und die SAC-Hütte wurde ihnen fast zum Ferienhaus. Solche Hütten gibt es noch viele, man muß sie nur auszusuchen wissen, und sich eventuell noch vorher über ihre Besetzung (Kurse) informieren. – Großes bergsteigerisches Können der Eltern ist dabei nicht nötig. Schon die Wanderung zur Hütte ist meist ein richtiges Vergnügen von bescheidenem alpinistischem Ausmaß, – wollen die Eltern dann noch mehr, so läßt es sich so einrichten, daß die Kinder einen Tag allein in der Hütte bleiben (unsere Kinder liebten es, dem Hüttenwart zu helfen), während die Großen klettern gehen. Wir taten dies mit Erfolg in der Grialetsch-Hütte, auch die Medelser-Hütte würde sich dazu eignen.

Ein Vorteil der Bergtouren ist unbedingt, daß man, wenn man genug hat (und richtiges Bergleben genügt einem meist in kleinern Dosen), wieder heimgehen kann. Nichts von Wochen, die man im Schneetreiben im Ferienhäuschen verbringen muß (was auch im August vorkommen kann), nichts von verregneten Ta-

gen, die lustlos in der Hotelhalle zugebracht werden, während die Rechnung anschwillt. Man kann die Tage und das Wetter daheim aussuchen, man kann zu Hause baden, Socken waschen, gut essen, weich schlafen, – und wenn man es lange genug gehabt hat, nach Belieben wieder fortgehen ...

Manchmal, nach ein paar Bergtouren, gelüstet es einem nach einem etwas ringeren Leben; nichts hindert uns daran. Ich erinnere mich noch gut an die Fahrt, die wir in einer solch faulen Laune unternahmen. Wie wir über die Pässe fuhren (auch das ist für die Kinder ein Erlebnis, für Schulbuben sogar ein geographisches Kapitel), an den heißen Comersee hinunterkamen, am Lago Maggiore in üppiger Pracht unter Palmen und Schlössern ein paar Tage badeten und nachher über den Simplon ins karge Wallis zurück- und heimfuhren. Für so kurze Zeit schadet den größeren Kindern das Autofahren nicht, das Budget erträgt das wenige Übernachten in Gasthöfen, die Ungebundenheit und die Fahrt ins Blaue erheitert die ganze Familie, und die geographische Verschiedenheit und Eindrücklichkeit ist sogar den Kindern bewußt geworden.

Ich weiß, daß man sagen wird, solche Ferien seien keine Erholung. Gesunde Schulbuben aber suchen keine Erholung, sie suchen Abenteuer und Gelegenheit, ihre Kräfte auszutoben. Wir als Eltern sind wohl manchmal müde, doch da halten wir es so, daß wir uns jeweils zu Beginn der Ferien daheim etwas zu erholen versuchen, vor allem mit Schlaf und Lektüre. Denn auch bei uns, scheint mir, ist es nicht vor allem körperliche Erschöpfung, sondern der Überdruß des täglichen Einerleis, der uns Ferien zur Notwendigkeit macht – und zwar sowohl bei den Hausfrauen als auch bei angespannt arbeitenden Ehemännern. Gerade bei meinem Mann wäre es unmöglich, ihn nach anstrengendsten Wochen in einen Liegestuhl zu setzen und ihm zu befehlen: nun erhole dich. Er erholt sich aber, wenn er ein paar Tage heiß und schwer und lange wandern muß, worauf er nicht anders kann, als abends mit Heißhunger zu essen und darnach in einen bleiernen Schlaf zu verfallen.

Man kann auch sagen, daß bei solchen Touren wohl die Familie etwas voneinander hätte (Eltern und Kinder sind dabei tagelang zusammen, was gerade für die Kinder ein seltenes und hoch geschätztes Vergnügen ist), die Ehegatten dafür aber noch weniger als daheim.

Nehmen Sie
Femisan
das Stärkungsmittel
für Herz und Nerven
das Schweizer Frauenpräparat
der Vertrauensmarke
Flaschen Fr. 4.90, Fr. 8.85, Kurflasche Fr. 18.75
in Apotheken und Drogerien



Zuverlässig - angenehm - unschädlich

fettfrei, nach medizinisch einwandfreier Wirkungsweise.

Packung à 4 Ovale Fr. 2.35, à 10 Ovale Fr. 5.20 oder à 12 Tabletten (wärmeständig) Fr. 5.20. In allen Apotheken und Drogerien. – Für Fr. 2.— (in Marken) erhalten Sie die 70seitige Broschüre «Intime Fragen», beantwortet von Dr. H. R. Engler, durch

EROS AG., Pharm. Labor Dr. Engler, Küsnaclt 38, ZH



Auch ich bin ganz der Meinung, daß bei der übermäßigen Berufsbeanspruchung der Ehemänner die Ehe in den Ferien wieder besonders gepflegt werden sollte. Man sollte wieder einmal in Ruhe alles bereuen, miteinander in Ruhe essen, und sogar schweigsam etwas miteinander erleben können. Bei unsren Touren mit den Kindern ist dazu wirklich keine Möglichkeit. Deshalb behalten wir uns das Recht vor, einmal pro Sommer und einmal pro Winter allein miteinander fortgehen zu dürfen. Eine Woche Paris (unser gegenwärtiges Vorhaben, das es noch mit allen Finessen durchzusetzen und einzurichten gilt ...) oder ein langes Wochenende Skifahren im Engadin. Für solche Eskapaden braucht es immer viel Organisa-

tionskunst: einen fertig eingerichteten Wochenplan mit vorbestellten Lebensmitteln, einer zweiten Hilfskraft, langen Listen mit Arzttelephon und hilfsbereiten Nachbarinnen – doch zum Schluß klappt alles gut. Und die Kinder, weil sie wissen, daß sie auch wieder an die Reihe kommen, und weil sie vielleicht instinktiv spüren, daß sie ihren Eltern dieses Zugeständnis machen müssen, sind jeweils sehr brav, führen sich in unserer Abwesenheit ordentlich auf und weinen nicht beim Abschied.

Auf diese Weise haben alle etwas, auch wenn es richtige «Ferien» bei uns seit drei Jahren nicht mehr gegeben hat. Eines aber kann man immer tun, und das tun wir in dieser Beziehung, nämlich, «make the best of it».

ROAMER - DATE

Zeit ist Geld aber genaue Zeit und Terminsicherheit erst bringen Gewinn.

Der moderne Mensch wählt deshalb eine Kalender-Uhr. Die sichere Datumanzeige am Arm leistet ihm unschätzbare Dienste.

In der Schweizermarke ROAMER sind Präzision, Strapazierfähigkeit und Eleganz vereint.

100 % wasserdicht, antimagnetisch, stossgesichert, 17 Rubis.

Ganzstahl und Goldplaquè Fr. 115.-

In der Schweiz in über 400 guten Uhrenfachgeschäften erhältlich.

Roamer Watch Co. S. A.
Solothurn

11
12
13
14
15
16
17
18
19

Kenner fahren **DKW!**