

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 38 (1962-1963)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Eine Handvoll Eindrücke notiert auf meiner Fahrt im Norden  
**Autor:** Rahm, Berta  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1074044>

#### **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:** 16.01.2026

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

# Eine Hand voll Eindrücke notiert auf meiner Fahrt im Norden

von BERTA RAHM

*In der November-Nummer brachten wir den ersten Teil eines Artikels, in dem Berta Rahm die Eindrücke ihrer Nordlandreise wiedergibt. In diesem zweiten Teil erzählt sie von ihren Beobachtungen – gesehen mit den Augen einer Architektin – in Dänemark und Norwegen.*

E. M.-G.

**V**or dem Verlassen der Fähre befestigte ich auf der linken Seite des Steuerrades ein silbernes Band. Es sollte mich ständig daran erinnern, daß man in Schweden links fahren muß. Bald aber waren meine ersten Ängste und Hemmungen überwunden; der Blick wurde wieder frei für die weite, schöne Landschaft, die stattlichen Höfe und die vielen neuen Bauten um und in Stockholm.

In der neu erbauten Stadt Farsta bestellte ich mir zum ersten Mal ein Essen mit der elektrischen Taste: am Anfang eines modernen Selbstbedienungsbuffets wählt man sich auf der Menutafel ein Gericht aus, drückt auf den entsprechenden Knopf, geht weiter und bedient sich mit den bereitstehenden Zutaten wie Brot, Butter, Salat, Dessert, Joghurt, Milch (diese fließt durch Anpressen des Glases automatisch ein), findet dann das bestellte Gericht bereitgestellt, zahlt an der Kasse und begibt sich an seinen Platz.

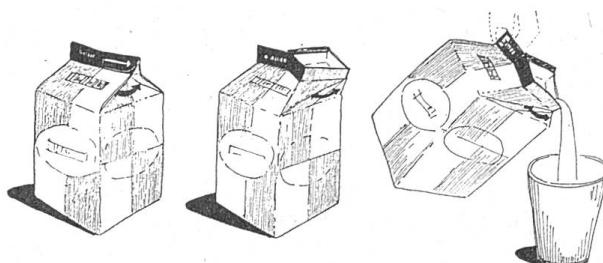
Im gleichen Restaurant entdeckte ich einen wunderbaren Make-up-Raum mit dreiteiligen Spiegeln; zwei waren über den Frisiertischen angebracht und einer auf ganze Höhe neben der Ausgangstüre. Wie ideal sind solche Spiegel für die Selbstbetrachtung und Kontrolle vom Scheitel bis zur Sohle, wobei man sich erst

noch auf einen Blick von vorn und hinten und im Profil zu mustern imstande ist.

Was mir in Schweden ebenfalls gefiel, das sind die hübschen Rechauds mit den Glaskrügen in den Restaurants. In einem Krug kocht Wasser, im andern der Kaffee. Daneben stehen Milch, Rahm, Zucker oder Teebeutel zur Selbstbedienung bereit. Jeder Gast kann sich so seine Idealmischung selber zusammengießen, ganz so, als wäre er daheim.

In Stockholms Zentrum wird ein neues Fußgängerparadies und Shopping Center fertiggestellt. Gleich daneben wird noch immer der Samstagnachmittagsmarkt (für Berufstätige) abgehalten. Bauern und Gärtner bieten an offenen Ständen ihre Gemüse, Früchte, Beeren und Blumen an. Von diesem Marktplatz kann man mit Rolltreppe in einen neuen unterirdischen Lebensmittel- und Delikatessenmarkt fahren.

Hier sah ich eine neue Verpackung für



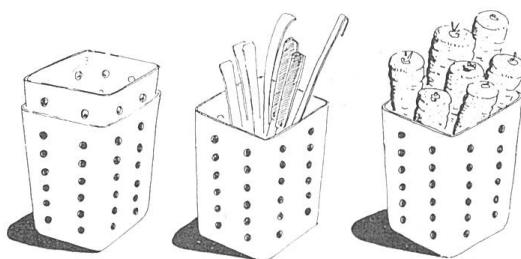
Milch: einen kubusförmigen Behälter, der sich oben leicht von Hand (ohne Schere) öffnen läßt und dann eine Art Krug mit Schnabel bildet. Der Ausguß kann leicht wieder einge-

faltet werden, die Packung ist verschlossen, die restliche Milch kann nicht verschüttet werden. Es kam mir dabei in den Sinn, daß ich vor sieben Jahren hier in Schweden zum ersten Mal die damals bei uns noch unbekannte Tetrapackung bestaunt hatte.

Im gleichen unterirdischen Lebensmittelmarkt sah ich zum erstenmal Butter in Tuben, ideal für den Kleinhaushalt, für die Lunchtasche und den Rucksack. In einem Warenhaus fand ich später noch eine andere Erfindung, die es ermöglicht, in Wohnungen ohne Küchenschrank, im Auto oder Zelt die Butter frisch zu halten und sie jederzeit appetitlich zur Hand zu haben: Die *Smoerburk*. Ich erstand mir gleich eine solche Butterdose. Sie hat ein doppeltes Gehäuse aus Plastic; der Isolierstoff im Zwischenraum wird von Zeit zu Zeit mit frischem Wasser begossen und hält so den Inhalt frisch, kühl und fest.

Ein anderes Gefäß aus Plastic scheint in Schweden ebenfalls sehr beliebt zu sein: Etwa kubikdezimetergroße, viereckige, stapelbare Formen aus Plastic mit runden Löchern in Boden und Seiten, die man in Küchen und

Restaurants antrifft als Behälter für Besteck und Gemüse (zum Waschen, Überspülen, Abtropfen). Außerdem werden sie verwendet für Servietten, Früchte, Brotschnitten und auf dem Campingplatz für die Zelt-Heringe.



Auf meiner Fahrt quer durch Schweden durch die wunderschöne Gegend Selma Lagerlöfs war ich von Regenwetter begleitet. Es begleitete mich auch noch in Norwegen, wo ich in Oslo von einer Kollegin eingeladen war.

Statt in den schönen Freiluftmuseen die geplanten Aufnahmen zu machen, verzog ich mich unter Dach, besuchte Ausstellungen, die

## Permanente Volume

### gibt Ihrer Frisur Fülle und Halt

in Zürich nur bei

*Elis*

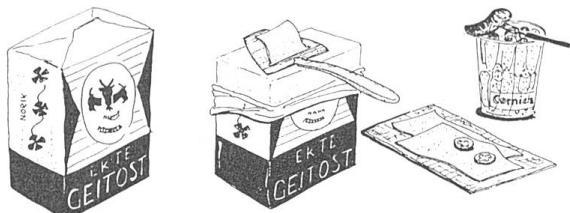
Poststrasse 8 Zürich 1 Telefon 27 29 55

Baumusterzentrale undbummelte durch die Straßen, in denen es wimmelte von jungen Mädchen und Burschen in handgestrickten, schön gemusterten Norwegerjacken. Universität und Berufsschulen schienen ihre Tore geöffnet zu haben. Die Studenten bezogen wieder ihre Studentenheime, die, wie diejenigen bei Helsinki, zur Finanzierung im Sommer an Touristen und Kongreßteilnehmer vermietet werden.

Zum Abendessen stellte mir meine Freundin unter anderem einen Würfel herrlichen norwegischen Geißenkäse auf den Tisch. Er sieht nicht nur aus wie ein riesiges «Nidelzeltli», er schmeckt auch ganz ähnlich. Mit einer speziellen Käseschaufel zieht man sich dünne Späne ab und legt sie aufs knusperige Knäckebrot.

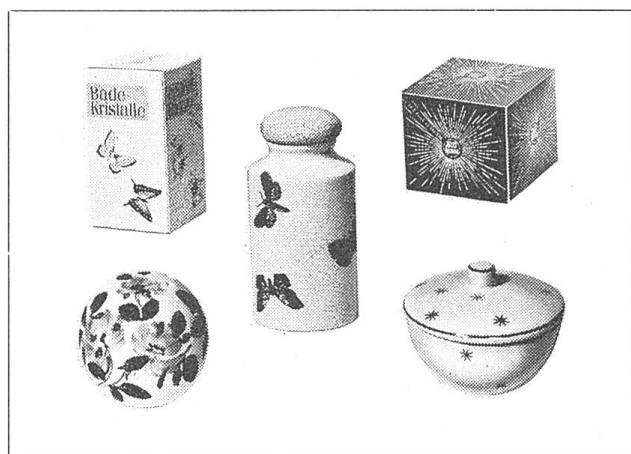
Der Sohn meiner Kollegin zeigte mir noch eine andere originelle Spezialität: eine Art Knäckebrot, dünn geschnitten und gefaltet. Es wird feucht gemacht und lässt sich dann wie ein großes ungebackenes Fasnachtsküchli auf dem Tisch ausbreiten. Man bestreicht es mit Butter, belegt es mit verschiedenen Käsescheiben oder Radieschen, Küchenkräutern, Toma-

tenscheiben und ähnlichem, faltet es nachher wieder zusammen und verspeist es oder nimmt es als Zwischenverpflegung mit ins Büro. (In



Skandinavien ist schon seit vielen Jahren die englische Arbeitszeit üblich und beliebt. Niemand scheint an den Krankheiten zu leiden, die bei uns die Gegner einer solchen Zusammenlegung von Arbeits- und Freizeit an die Wand malen.)

Nach dem Essen – die Hauptmahlzeit wird nach Büroschluß, am frühen Abend, eingenommen – plauderten wir von allerlei Sitten und Gebräuchen, vom kurzen Sommer und lan-



Biokosma Badekristalle in wunderschöner, antik aufgemachter Keramikdose

Fr. 9.80

Rosenduft-Kugel, bemalte Keramik, verbreitet herrlichen Wohlgeruch

Fr. 6.80

Biokosma Zitronen-Hand-Crème in reizendem Keramiktopf, festlich verpackt

Fr. 6.80

Wunderschöne  
festliche  
Geschenkpackungen  
beglücken  
jedes Frauenherz

25 Jahre im Dienste Ihrer  
Schönheit und Gesundheit

  
BIO KOSMA

**Baccarat**

Feine Trinkservice, glatt,  
graviert oder geschliffen.  
Vasen, Schalen, Platten

Bahnhofstr. 18, Zürich

**Kiefer**

MS-Oelpackung,

ein Balsam

für Ihren Teint

Ausgetrocknete Haut macht Sie älter als Sie sind. Lassen Sie sich durch eine MS-Oelpackung verjüngen. Das Resultat wird Sie beglücken! Voranmeldung erbeten.

Zürich 1, Talstrasse 42,  
Tel. 051/27 47 58

Salon de Beauté Maria Schweizer, Zürich 1

**Wäsche trocknen leicht gemacht**

In 3 Minuten: 10 kg Gross- od.  
Kleinwäsche bügeltrocken.

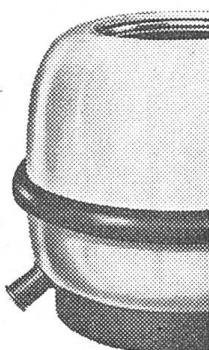
Enorm leistungsfähig: ganze  
Waschmaschinenfüllung auf  
einmal! Sogar Wollsachen  
und feinste Gewebe.

Überall aufstellbar. Stets zur  
Hand und leicht versorgt.

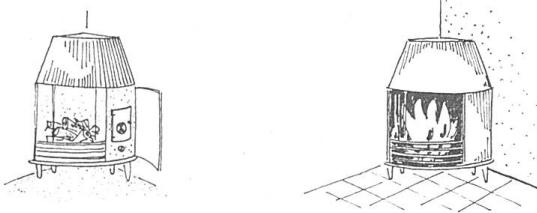
Diese zu Zehntausenden be-  
währte elektrische Wäsche-  
zentrifuge kostet nur **Fr. 186.-**

Verlangen Sie Gratisprospekt vom Fabrikanten:

**SATURN AG Urdorf ZH Tel. 051 986 986**



gen Winter, vom Sitzen am offenen Feuer. Ich hatte in einem Geschäft in Oslo verschiedene schöne vorfabrizierte Cheminées gesehen. Man kann sich da gleich eines auswählen, es mit nach Hause nehmen, selber anschließen und noch am gleichen Abend einweihen. Diese gefälligen Wärme- und Gemütlichkeitsspender



sind zudem gar nicht teuer. Einige Modelle sind sogar so gebaut, daß man sie, bei ganz großer Kälte, durch Einsatz eines Frontteiles mit Ofentüre in einen richtigen Ofen verwandeln kann. Bei einem anderen Cheminéetyp ist seitlich ein richtiger Ofen eingebaut. Man kann in beiden Heizstellen, im Cheminée und im Ofen, gleichzeitig oder getrennt Feuer machen.



Man hat also mit diesem trotz allem recht handlichen Fertigmodell – es braucht nur einen einzigen Kaminzug – tatsächlich «den Fünfer und das Weggli».

In der Baumusterzentrale freute ich mich an den Produkten einer Firma, die gute Einbau-Elemente für Wasch-, Bügel- und Nährraum herstellt: Einen Auszugtisch für das Zuschnieden, Nähen, Basteln, einen Schrank zum Trocknen und Aufbewahren von nassen Kleidern und Schuhen, einen andern Schrank zum Aufhängen und Trocknen von Wäsche (oben Warmluftgebläse, darunter verstellbares Hängesystem für verschiedene Wäscheteile), eine Bügelkombination usw. All dies sind ideale Helfer für berufstätige Frauen, die trotz klei-

nem Raum Organisation und Ordnung lieben und die ein bequemes Arbeiten und Aufbewahren mit einem Minimum an Zeit und Schritten schätzen.

In den neuen Küchen sah ich genormte Einstände für Schubladen aus leichtem Kunststoff, mit abgerundeten Ecken, zum Teil mit Abteilen für Besteck und Rüstzeug, leicht, hübsch und hygienisch. Und für Räume und Gänge, in denen mit Nässe gerechnet werden muß, gibt es eine Art neuer Restenteppiche. Statt aus Stoffresten sind sie aus bunten Plastic-schnüren gewoben.

**E**in weiteres Fährenschiff brachte mich von Norwegen nach dem dänischen Jütland. Bei der Ankunft am Morgen bestahlte eine lange nicht mehr gesehene Sonne das liebliche Märchenland mit den Dünen, den Heiden, den gemütlichen Bauernhöfen, den gepflegten Ortschaften, den alten Kirchen. Welch ein Genuss, durch ein Land zu fahren, in dem nichts, aber auch gar nichts dem Auge weh tut. Wohin man schaut, sieht man nur alt bewährte und neu gestaltete Schönheit.

Vieles ist klein, fein und zierlich. Das Einzige, was mir als groß auffiel, waren die Schuhe, die nicht nur die Männer auf dem Feld und im Stall tragen, sondern auch viele Frauen und Mädchen beim Einkaufen, auf Ausflügen und auf dem Schulweg: bequeme, warme, gemütliche «Holzböden». Es sind eine Art «Zoccoli», aber statt mit Zehenriemen sind sie mit einer ganzen Lederkappe bedeckt. So halten diese Schuhe die Füße warm und trocken und können auch bei Schnee und Regen, im Garten und Sand und sogar auf dem Velo getragen werden.

Die niedrigen Bauten, die alten und die neuen, ducken sich fest in den Boden, um sich vor den wilden Winden zu schützen. Viele Häuser tragen als Dach noch die molligen Kappen aus Stroh, knapp und präzis zugeschnitten, um dem Sturm ja keine Angriffsflächen zu bieten.

Die meisten Häuser sind klein, fast winzig. Innen aber sind sie geschickt, oft geradezu verblüffend großzügig eingerichtet. Wir kennen ja die schönen dänischen Möbel, die Lampen, die Stoffe. Es gibt auch eine neue dänische Erfindung, dank derer sich mit einem Minimum an Zeit und Material ein Maximum an Möglichkeiten herausholen läßt: aus drei Elementen –

schon anno 1870:

**Böhny Händsche**  
**schöni Händsche**

Zürich Poststrasse 5 - St. Gallen Multergasse 26



E. Mettler-Müller AG Rorschach

**FORTUS** zur Belebung und Erneuerung der Sexualkraft

Bei Sexualschwäche, Leistungsschwund und Mangel an Temperament ist eine KUR mit den Fortus-Perlen zu empfehlen. FORTUS bekämpft Schwäche und Gefühlskälte, regt das Temperament an und verjüngt das Sexualleben. Die Fortus-Perlen können von Mann und Frau genommen werden und helfen intime Enttäuschungen überwinden. Fr. 25.-, 10.-, 5.-, 2.-. In Apotheken und Drog., wo nicht: Lindenhof-Apotheke, Rennweg 46, Zürich 1.

**Fettabbau!** Mit Hilfe des Naturheilmittels **Helvesan-3** gelingt der erfolgreiche Kampf gegen das überschüssige Fett. **Helvesan-3** zur Entfettung in Apoth. und Drog. Monatsp. Fr. 3.65. **Helvesan-1**, milde, aber wirksame Kräuterpillen gegen Verstopfung mit gewebeentwässernder Wirkung. Fr. 3.65.

eines der besten Mittel

**MALEX**  
gegen Kopfweh, Schmerzen

Für eine gute **NERVENKUR** empfehlen wir Ihnen den Spezial-Nerventee

**VALVISKA**



Weg sind alle  
Bibeli

durch die antiseptische Schönheitscrème DDD; sie nährt die Haut durch ihren reichen Gehalt an wertvollen Ölen, und darüber hinaus beseitigt und verhindert sie Haut-Infektionen leichter Art. Ideale Puderunterlage. Tuben zu Fr. 1.85 und Fr. 2.75 in Apotheken und Drogerien.

**DDD** antiseptische Schönheitscrème

Dr. Hirzel Pharmaceutica Zürich (Inh. H. C. Hirzel)

Rohr, Eckstücke und Leichtmetallflächen verschiedener Größe – kann man für Lager, Läden, Wohnung und Büro Gestelle, Tische, Schränke, ja sogar Zelte und Gartenhäuser bauen und jederzeit wieder zerlegen.

*Isenkram* nennen sich die Geschäfte, in denen man Eisenwaren und Haushaltartikel kauft. Auch hier findet man eine Menge praktischer Dinge, die für die dänische Frau und ihr kleines niedliches Heim erdacht wurden: statt runde nur halbrunde, schlanke Plastic-eimer, überall mittragbar oder anhängbar als Abfallkorb innen an Schranktür, als Behälter für Putzzeug, Schnüre und Werkzeug. Plastifizierte dünne Rundisen, zangenartig geformt, bilden, an senkrechte Rohre in der Küche, im Bad oder Waschraum gesteckt, Aufhängevorrichtungen für Tücher, Lappen, Kleinwäsche und anderes.

Auch das dänische Brot scheint für die kleinen Wohnungen und Häuser «konzentriert» gebacken zu sein! Wie herrlich, überall die Kleinpackungen mit sieben dünnen Schnitten Vollkorn- oder Roggenbrot kaufen zu können, im Geldwert wie ein Weggli, im Nährwert aber wie fünf.

Ich fülle meinen Proviantkorb mit diesen herrlichen Butterbrotschnitten und verlasse wehmütig die schönen, mit großblumigen Rosen geschmückten dänischen Straßen. Ich fahre auf holprigen Wegen Hamburg und der Autobahn zu. Und dort zwischen Sausen und Brausen, Überholen und Überholtwerden, mache ich dann und wann einen Halt an einer der vielen Raststellen. Bei einem nordischen Imbiß mit finnischer Serviette, dänischer Butter aus schwedischer Dose, dänischem Brot belegt mit braungelbem norwegischem Ziegenkäse, denke ich zurück an meine herrliche Fahrt, die glitzernden Seen und Fjorde, an die sympathischen und freundlichen Menschen, die bewundernswerte Zusammenarbeit von Mann und Frau, an ihre Aufgeschlossenheit und Naturverbundenheit.

*Die Redaktion des Schweizer Spiegel bittet, alle Manuskripte nur einseitig zu beschreiben und ihnen Rückporto beizulegen.*

# Miele Vollautomat: Hochgradig saubere Wäsche

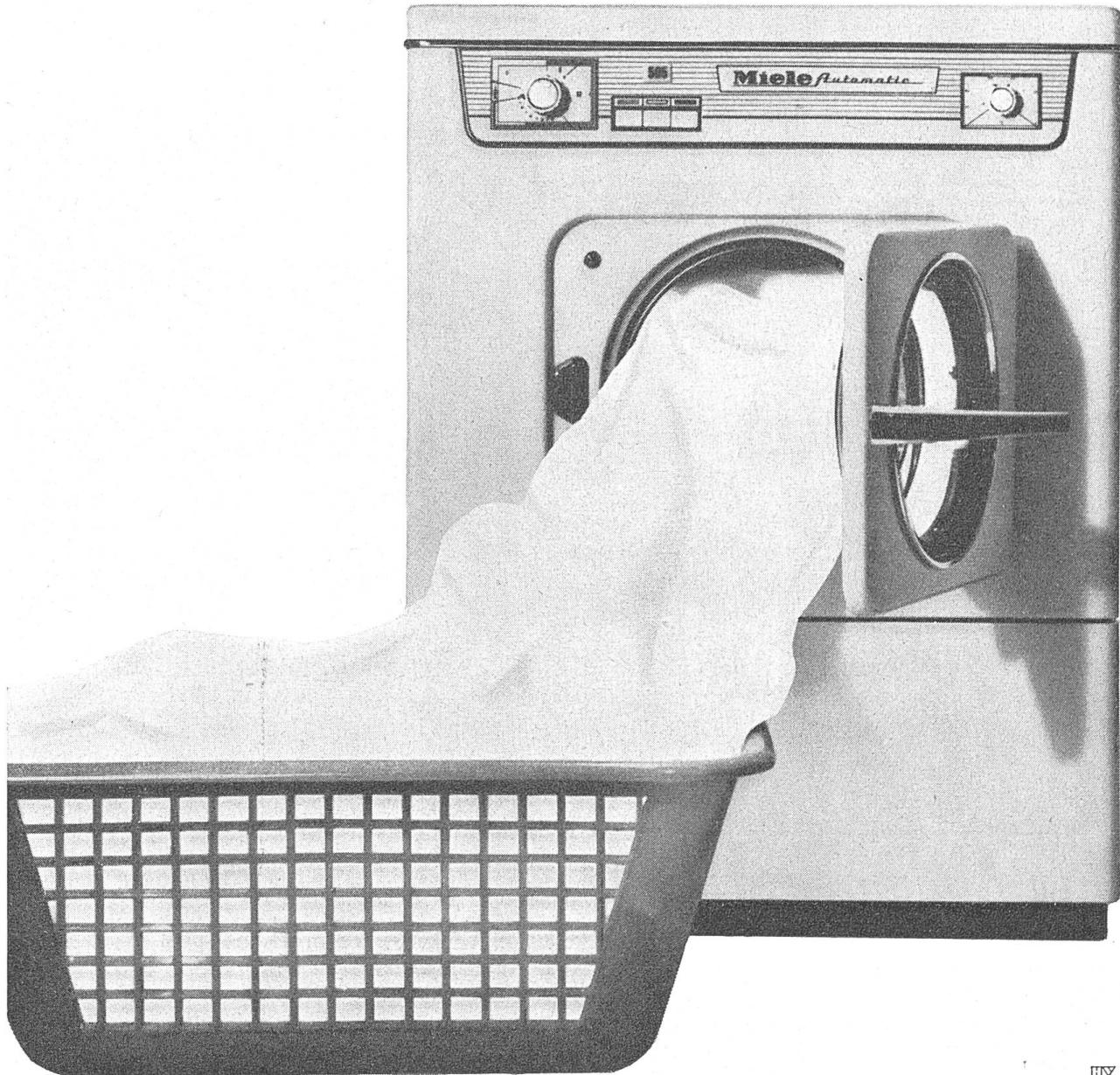
Welcher Miele-Vorzug verdient das höchste Lob? Der ungewöhnliche Wascheffekt als Folge der zuverlässigen Thermodiktasteuerung, des echten Zweilaugenverfahrens, der 5 Spülgänge? Die Waschmittel sparende Mengen-Automatik? Oder die wäscheschonenden, tastengeregelten Spezialprogramme für Wolle, Seide, Nylon? Bringen Sie zur Waschvorführung bei Ihrer

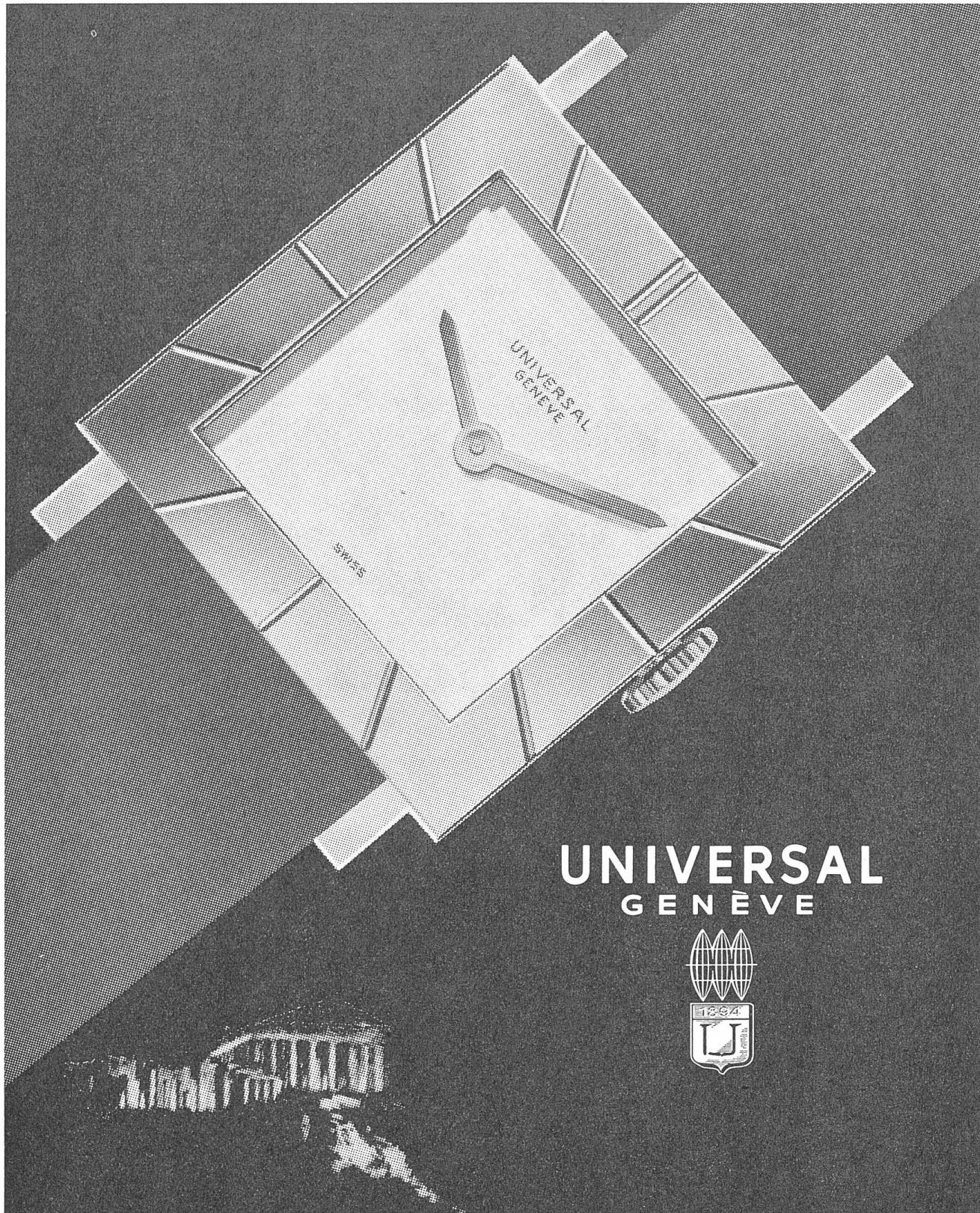
nächsten Miele-Vertretung was immer Sie wollen, und urteilen Sie selbst — nie werden Sie flinker, bequemer, schonender zu so sauberer Wäsche kommen.

Modelle für 4, 5 und 7 kg Trockenwäsche ab Fr. 2120.—. Befestigungsfreies Modell für Mietwohnungen. Sämtliche Modelle SEV- und SIH-geprüft. Der Miele-Service ist seit 30 Jahren als vorbildlich bekannt.

# Miele

Prospekte und Bezugsquellen durch  
Miele AG, Hohlstrasse 612, Zürich 9/48  
Telefon 051/54 92 44





## *Ein Bijou der Schweizer Uhrmacherkunst!*

Universal – die hochelegante Sportuhr für alle Ansprüche.

Schönheit, Eleganz und Präzision haben sich zu einem wundervollen Ganzen zusammengefügt: einem wahren Bijou der Uhrmacher-Kunst!

Sie wirkt ausgesprochen sportlich und sticht durch ihre Schweizer Präzision hervor.

Universal – eine Uhr für moderne Leute!

Referenz No. 18847/1 / Preis: sFr. 540.–

W. Allemand, Uhren und Juwelen  
Zürich, Bahnhofstrasse 26  
Montreux, 83 Grand-Rue  
New York, 5th. Avenue 597

bei

**Allemand**