

Zeitschrift: Zürcher Illustrierte
Band: 5 (1929)
Heft: 23

Rubrik: Die Seite der Frau

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: 21.02.2026

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

DIE SEITE DER FRAU

SOMMER

Daß sie schnöd uns diesmal um den Frühling gänzlich betrogen, diesen Vorwurf kann man den Wettermachern nicht ersparen. Aber da schon acht Tage nach ofenwarmen Pfingsten der Sommer ins Land kam, ist man zu vergessen bereit. Ist man doch von gestern auf heute ein anderer Mensch geworden. Wie leicht springt sich's nun wieder aus dem Bett, das bis auf die unumgänglich notwendige «Zudecke» erleichtert wurde — wenn auf Nachbars Dachfirst Herr Amselmann pfeift, was die kleine Wunderkehle hergibt und wenn einem die Sonne lustig an der Nase kitzelt. Herrlich, wenn anstatt sich an Kohlen halbtot schleppen und an verrußten Öfen krank ärgern zu müssen, die

als mit ihrer Winterluft sind die Kinder jetzt mit Anziehen fertig, die Schule beginnt früher und läßt den Tag länger scheinen und auch die herrliche Ehehälft scheint im allgemeinen bei besserer Laune. Die Hausgeschäfte gehen rascher von Hand. Das heißt, soweit nicht der Hausputzteufel sein Wesen treibt und das «Einkochen» als Wolke der Mühsal und Schledthändegespenst am Horizont auftaucht.

Nur da nicht zuviel des Guten tun! Lieber frische Früchte den Kindern nicht nur so nebenbei geben, sondern als Mahlzeit auf den Tisch stellen. Warum an heißen Tagen nicht mittags statt warmen Platten und Fleisch eine mächtige Schüssel Früchtesalat auf den Tisch bringen? Dazu geröstete Getreideflocken. Das ist ein Mahl, das jedem mundet und das nie verleidet, weil man die Zusammenstellung der Früchte immer wieder variieren kann. Zunächst ein paar Äpfel fein geschnitten, leicht angezuckert und mit reichlich frischem Zitronensaft eine Weile stehen lassen. Das gibt einen guten Grund. Dann Früchte nach Belieben dazugeben. Orangen, solange es solche hat, etwas Bananen, Kirschen, Beeren. Dazwischen ein paar fein geschnittene



(Phot. Brandt) Rhythmische Gymnastik



Körperkulturkurse in Arosa
Eine Übungsgruppe im Stehschritt über sonnige Halde (Phot. Brandt)

Feigen oder Datteln. Oder auch eine Handvoll Weinbeeren. Geriebene Mandeln oder Nüsse. Herren haben es gerne, wenn ein Gläschen Kirsch oder Rum in die Früchte eingesogen, aber wo Kinder im Haus, sollte man niemals Früchten Alkohol zusehen.

Und viel Salate essen und viel frische Gemüse. Abends dicke Milch und Schwarzbrot. Das macht der Hausfrau wenig Mühe und gibt gutes Blut. Wer auf Erstklassnahrung hält, bringt täglich mindestens einmal Salat, Früchte oder auch Rohgemüse auf den Tisch.

Mit Sommereintritt kamen auch Kleidersorgen über uns. Möglichst halsfreie, leichte und lichte oder farbenfrohe Kleider ist die Devise. Und darunter so wenig wie möglich: Hemd, Höschen, Rock in Einem, aus pastellfarbenem Seidentrikot. Oder feines Baumwollgewirk in Weiß oder in lichten Tönen. Aber nie darf Frau noch Tochter den Büstenhalter vergessen! Gerade weil wir die Kleidung auf ein Minimum beschränken, muß dem Anstand Rechnung getragen werden. Meinetwegen lieber noch ohne Strümpfe.

immer mehr unsere Kultur. Ueber schwarze Schwestern, wie sie unsere Seite ebenfalls festhält, fühlen wir uns «natürlich» trotzdem hoch erhaben.

Ist der Unterschied wirklich so erschrecklich groß?
Margrit.



Aermelloses weißes Tenniskleid mit blau-weißer Jacke

Hausfrau alle Fenster aufreißen kann, daß frischer Morgen hereinströmt und die Blumen vor den Fenstern fröhlich «guten Morgen» lächeln. Viel rascher

Auch Zuludamen haben Schönheitssorgen. Eine junge Dorfschöne läßt sich von der Gemeindefriseuse die Dauerlocken ordnen

