

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Haushaltungskurs

Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>

Mannheim, [ca. 1915]

Kraft- und Zeitgewinn

urn:nbn:de:bsz:31-106241

selbst am meisten zugute. Darum ist es wertvoll, sich einmal gründlich und im einzelnen damit vertraut zu machen. Rationalisierung des Haushaltes und damit Kraft- und Zeitersparnis bedeutet ja für die Hausfrau ganz unmittelbar

Kraft- und Zeitgewinn.

In welcher Weise Zeit verschwendet oder gewonnen werden kann, wollen wir uns an einem einfachen Beispiel klar machen, das auch Dr. Erna Meyer in ihrem Buch „Der neue Haushalt“, das bahnbrechend für die Reform der Haushaltsführung war, heranzieht.

Beim Gemüseputzen habe ich die Gewohnheit, die Abfälle auf den Küchentisch fallen zu lassen, um sie nach Beendigung der Arbeit in den Eimer zu werfen. Dazu hole ich mir eine Schüssel, wische die Abfälle über den Rand des Tisches herunter und bringe die Schüssel zum Eimer. Ein paar Abfälle fielen auf den Boden; ich hole Besen und Schaufel, kehre sie zusammen und bringe sie ebenfalls zum Eimer. Besen und Schaufel bringe ich wieder an ihren Platz. Der Tisch wurde durch die Abfälle beschmutzt; ich hole das Wischtuch, wische ab und bringe es wieder an seinen Platz. Wie leicht kann ich mir dabei ein ganzes Teil Zeit und Arbeit sparen, wenn ich vor Beginn des Gemüseputzens eine Zeitung auf den Tisch lege zur Aufnahme der Abfälle und nach Beendigung der Arbeit die Zeitung samt den Abfällen mit einem Griff zusammennehme und zum Eimer bringe. (Siehe das Bild auf Seite II.)

So einfach ist die Sache. Mit ein wenig Nachdenken kann man sich bei der Erledigung der täglichen Arbeiten so manches bequemer und einfacher gestalten — sich selber zum größten Nutzen.

In dem gleichen Buche stellt dann die Verfasserin die Schritte zusammen, die unnötig gemacht werden müssen bei der Herstellung einer einfachen Reisuppe, wenn die Küche groß und nicht nach dem Gedanken der Zeitersparnis eingerichtet ist. Die Verfasserin kommt dabei ohne jegliche Uebertreibung zu der stattlichen Zahl von 138, also zu einem Weg von etwa 70 Metern. Sie berechnet daraus, daß die Hausfrau beim Kochen allein jährlich auf diese Weise unnötig einen Weg von mindestens 180 Kilometern zurücklegt, der der Strecke von München bis Innsbruck entspricht, und in einem dreißigjährigen Arbeitsleben „nutzlos eine Straße wandert, wie vom Nordkap bis mitten hinein in die Sahara“. Nutzlos? d. h. durch unpraktische Einrichtung zu viel verbrauchte Kraft. Solche Zahlen geben zu denken. Wieviel Frauenkraft und Zeit wurde unwissentlich vertan, die für Wichtigeres und Schöneres hätte verwendet werden können.

Aus den angeführten Beispielen zeigt sich klar, daß man, um Zeit nicht unnötig zu verbrauchen, seine Arbeit nur einmal gut zu durchdenken und sich zurecht zu legen braucht. Am besten stellt man sich dabei einen genauen Plan auf und zwar solange schriftlich, bis er zur Gewohnheit geworden ist. Die dafür aufgewendete Zeit ist nicht verloren; sie bringt sich reichlich wieder ein. Selbstverständlich muß jede Hausfrau sich diesen Plan ihrem Haushalt und ihren Kräften entsprechend selber machen. Verändern sich die Verhältnisse — z. B. die Kinder werden größer, kommen zur Schule — so wird sich natürlich auch der Plan ändern müssen, denn er soll ja immer im gegebenen Rahmen die praktischste Arbeitseinteilung sein; und es ist selbstverständlich, daß die Arbeitseinteilung in einem Haushalt mit kleinen Kindern nicht die gleiche sein kann, wie in einem kinderlosen oder einem Haushalt mit erwachsenen Söhnen und Töchtern. Auf alle Fälle aber kommt es darauf an, daß alle häuslichen Arbeiten in der zweckmäßigsten Reihenfolge geschehen, daß kein Handgriff und kein Schritt mehr als nötig gemacht wird. Das erfordert vor allem auch während des Arbeitens selbst eine Menge Nachdenken im Einzelnen, ein beständiges Aufpassen und einen Ueberblick über alles, was zu tun ist, damit man auf dem Wege z. B. zum Keller oder zur Speisekammer gleich alles mit erledigt, was den gleichen Weg erfordert. Es kommt auch darauf an, daß wie bei dem vorher gezeigten Beispiel des Gemüseputzens, jede Arbeit auf die einfachste Weise getan, jede unnötige Umständlichkeit vermieden, und jede nur mögliche Erleichterung dabei benützt wird. Zunächst mag die Hausfrau dieses beständige Aufpassen vielleicht als größere Anstrengung empfinden; aber wenn sie nicht nachläßt, dann wird ihr diese Arbeitsweise bald zur Gewohnheit und ihre segensreiche Wirkung macht sich bemerkbar. Es hat zugleich etwas Erfrischendes, die gewohnte tägliche Kleinarbeit einmal von diesem neuen Standpunkt aus zu sehen und alles gleichsam neu aufzubauen.

Wir wollen als Beispiel einen Arbeitsplan aufzeichnen für eine Familie, in der die Frau alles selbst arbeitet, jedoch keinem Berufe nachzugehen braucht. Es sind zwei Kinder vorhanden im Alter von 2 und 4 Jahren. Die Wohnung besteht aus 3 Zimmern, Küche, Badezimmer und Flur. Die Mutter sieht darauf, daß sie alles nett und gemütlich hat und daß sie ihre Kinder jeden Tag an die Luft bringen kann. Der Mann ist Angestellter in einem kaufmännischen Betriebe, die Tischzeiten sind daher durch die Arbeitszeiten des Mannes bestimmt und müssen pünktlich eingehalten werden.

Da bei Regen und im Winter die Wäsche nicht so schnell trocknet, läßt man zweckmäßig mindestens einen Tag zwischen dem Waschen und Bügeln frei. Waschbrühe kann zum Putzen des Badezimmer- und Küchenbodens mitverwendet werden, deshalb verlegt man das gründliche Reinemachen von Küche und Badezimmer auf den Tag nach dem Washtag. Die größere

wöchentliche Reinigung der Zimmer kann man sich auf verschiedene Tage verteilen, um die Arbeit leichter zu bewältigen. Auch wird man sich den Samstag nicht mit allzu viel Putzarbeit belasten, damit sich Zeit findet, das Mittagessen für den Sonntag vorzurichten, denn am Sonntag möchte auch die Hausfrau von Arbeit möglichst entlastet sein.

Plan I.

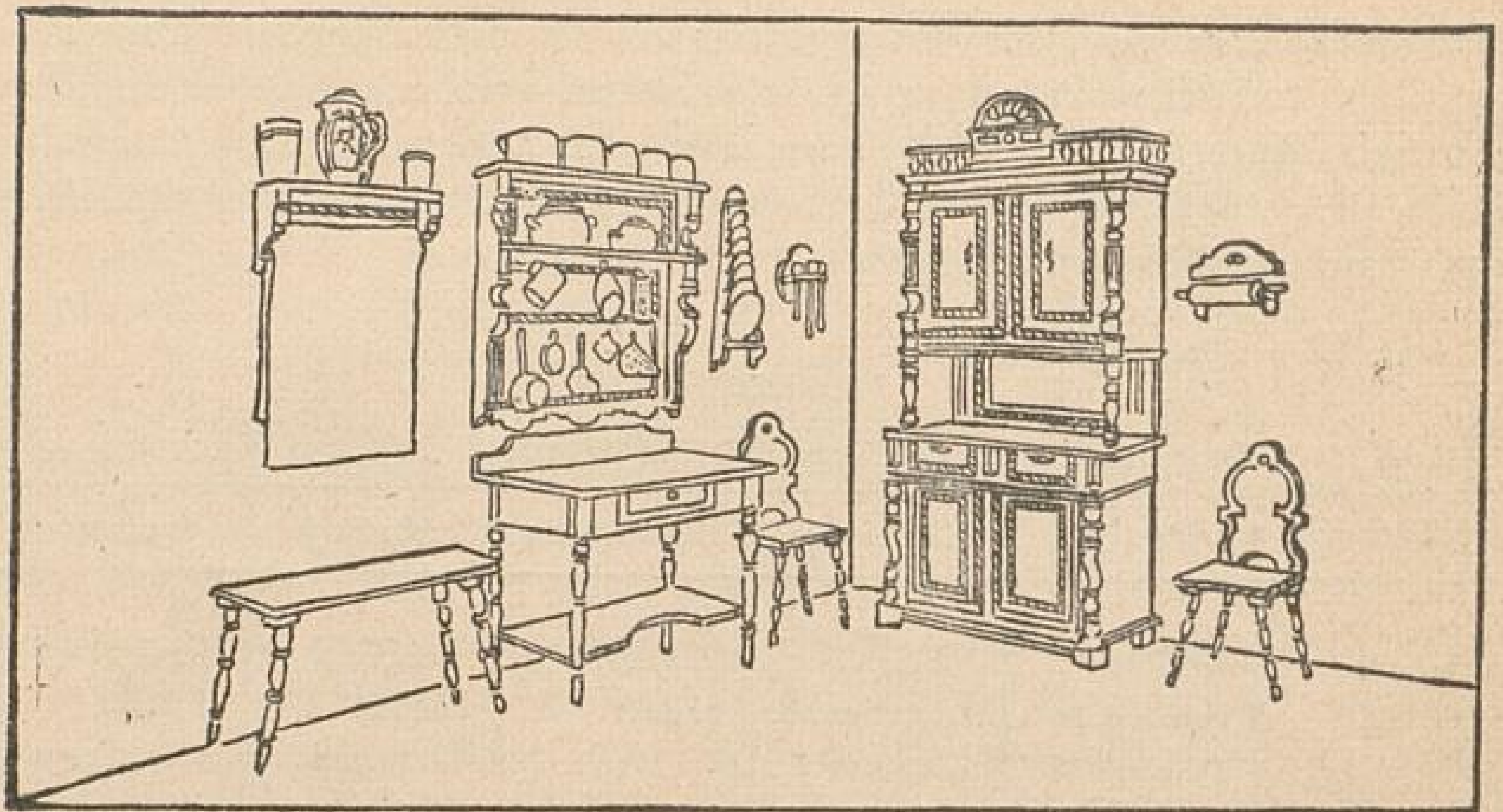
Verteilung regelmäßig wiederkehrender Arbeiten auf die Wochentage:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Kleider reinigen, Wäsche einweichen, Kinderzimmer gründlich rein machen	Wäsche waschen und aufhängen	Küche, Badezimmer gründlich rein machen	Wäsche bügeln	Wäsche bügeln, Wohnzimmer gründlich rein machen	Schlafzimmer, Flur, Treppe gründlich rein machen, für Sonntag vorlochen

Dieser Wochenarbeitsplan muß notwendigerweise ergänzt werden durch einen Wochenkochplan. An den arbeitsreichsten Tagen wird der Küchenszettel natürlich etwas einfacher ausfallen, an den übrigen Tagen kann ein Essen hergestellt werden, das länger zur Vorbereitung braucht. Ein unentbehrliches Hilfsmittel für die wirtschaftlich arbeitende Frau ist die Kochkiste, auf die wir später noch zu sprechen kommen.

Kochplan.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Erbsensuppe, Schinkenmudeln und Tomatensauce	Nudelsuppe, gekochtes Rindfleisch, Gurkensalat und Schalenskartoffeln	Linlaufsuppe, Blumenkohl und Pfannkuchen	Geröstete Grünkernsuppe, Frikandellen, Gelberüben und Erbsen, gedämpfte Kartoffeln	Gemüsesuppe, Grießklöße und Kirschen	Suppe vom Tage zuvor, Kartoffelsalat und Würstchen



Küchenmöbel, die ohne Rücksicht auf die Hausfrau gebaut sind

Auf unserem Plan sind Dienstag und Samstag wohl die arbeitsreichsten Tage; unsere Ueberlegung beim Aufstellen des Kochplanes wird also vor allen Dingen diesen beiden Tagen gelten, damit wir ein Mittagessen haben, das wenig Arbeit erfordert. Selbstverständlich wird der Kochplan für jede Woche neu aufgestellt, denn — das wissen wir alle — nichts ist langweiliger, als ein ewiges Einerlei beim Speisezettel.

Das Abendessen läßt sich kaum in gleicher Weise für die ganze Woche voraus bestimmen, denn hier werden die Reste mitverwendet. Aber eine Vorausüberlegung wenigstens für den nächsten Tag gibt die Möglichkeit, das Abendessen, soweit es sich tun läßt, schon am Vormittag mit vorzubereiten.

Plan II.

Arbeitseinteilung an den einzelnen Wochentagen.

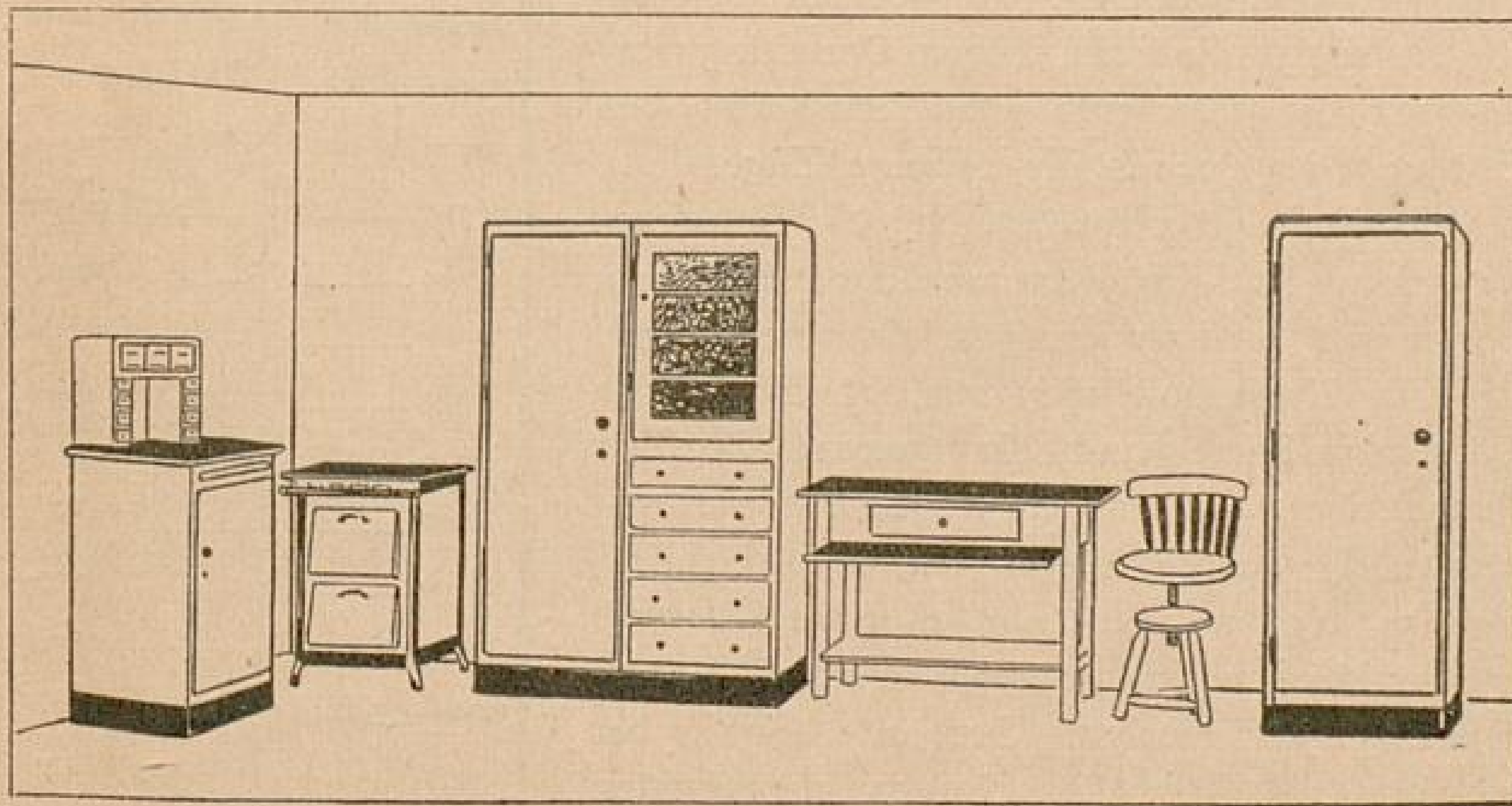
Montag:

- $1/27$ — $1/28$ Uhr: Waschen und Anziehen, Betten auslegen, Schuhe putzen, Frühstück und Frühstückstisch richten, frühstücken.
- $1/28$ —8 Uhr: Kinder waschen, anziehen, Frühstück geben, Kinderbetten auslegen.
- 8— $1/211$ Uhr: Wohnung in Ordnung bringen, Kinderzimmer gründlich sauber machen.
- $1/211$ — $1/212$ Uhr: Kleider reinigen, Wäsche einweichen.
- $1/212$ —1 Uhr: Kochen, Frühstücksgeschirr spülen.

- 1—1/22 Uhr: Mittagessen.
 1/22—1/43 Uhr: Kinder schlafen legen, Küche fertigmachen.
 1/43—1/23 Uhr: Ruhepause.
 1/23—3 Uhr: Kinder und sich selbst fertigmachen.
 3—1/24 Uhr: Kaffeetrinken.
 1/24—1/26 Uhr: Kinder an die Luft bringen, einkaufen.
 1/26—7 Uhr: Abendessen richten, Kinder füttern und zu Bett bringen, Mittagessen für den nächsten Tag vorrichten.
 7—8 Uhr: Abendessen, Küche fertigmachen.
 8—10 Uhr: flicken und Nähen.

Der Plan zeigt, wie ausgefüllt der Arbeitstag einer solchen Hausfrau ist; aber sie wird ihn bewältigen, wenn jede Arbeit so ausgeführt wird, daß sie in der geringstmöglichen Zeit fertig ist, und jede Arbeit so in die andere eingeschoben, daß nirgends auch nur eine Minute Zeitverlust entsteht. Dann wird die Frau sogar imstande sein, da und dort noch ein paar Minuten zu gewinnen und „Viele Wenige geben auch ein Viel“.

Auf den Zeitgewinn durch sinnvolle Wohnungseinrichtung kommen wir noch des näheren beim Kapitel „Die Einrichtung des Heims“ (Heft 3) zu sprechen. Die eingefügten Bilder von Kücheneinrichtungen können inzwischen Anregung zum Nachdenken geben.



Arbeitsparende Küchenmöbel



Ein schwieriges Kapitel ist für manche Hausfrauen, wenn es sich um die Frage der zweckmäßigen Zeiteinteilung handelt, der Einkauf. Daß er Anlaß zu erheblichem Zeitverbrauch sein kann, das weiß jede Frau. Hier gilt es also vor allem, gut voraus zu denken, planvoll zu arbeiten, damit nicht z. B. beim Kochen irgend eine Zutat fehlt und schnell erst geholt werden muß. Weil aber die Hausfrauentätigkeit so inhaltsreich und so vielgestaltig ist, wie keine

andere Berufsarbeit, so geht der Hausfrau und Mutter auch tagsüber soviel durch den Kopf, daß sie unmöglich alles im Gedächtnis behalten kann, was im Hause fehlt und eingekauft werden muß. Deshalb tut sie am besten, es sich immer gleich auf einer Tafel oder einem Notizblock, der in der Küche hängt, aufzuschreiben. Gute Dienste kann ihr auch eine Merktafel leisten, auf der alle im Haushalt nötigen Dinge aufgeführt sind. Bei dem, was fehlt, wird eine Kugel vorgeschoben, ein schnell besorgter Handgriff. Rasch übersieht die Hausfrau, ehe sie ausgeht, was einzukaufen ist, und kann nun alles erledigen, oder eine Sammelbestellung beim Kaufmann aufgeben, der ihr die Waren bei größerem Einkauf gern ins Haus schickt. Sie erspart sich damit zugleich die Mühe des Heimtragens. Für den Marktgang zum Einkauf von Frischwaren wird im Arbeitsplan ein- bis zweimal wöchentlich die nötige Zeit am frühen Vormittag vorgesehen; der Wochenkochplan ermöglicht das Einkäufen im Voraus für mehrere Tage.

Es ist selbstverständlich, daß die Hausfrau, die gelernt hat, sich jeden unnötigen Schritt zu sparen, viel weniger ermüdet als eine andere, die diese Kunst noch nicht versteht. So ist also Zeitgewinn immer auch Kraftgewinn. Darüber hinaus aber gibt es für die denkende Hausfrau noch manche Möglichkeit, ihre Arbeitskraft zu schonen. Hier heißt es einmal bewusst und entschlossen sich von der ererbten Ueberlieferung frei machen. Der alte Zopf, der endgültig und bei allen Frauen abgeschnitten werden muß, heißt: Küchenarbeit muß im

Was fehlt uns heute?		
<input type="checkbox"/> Backpulver	Öl	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Brot	Pfeffer	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Butter	Reis	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Eier	Salz	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Erbsen	Seife	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Graupen	Soda	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Gries	Spiritus	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Honig	Schmalz	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Kakao	Thee	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____	_____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____	_____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____	_____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____	_____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____	_____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____	_____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____	_____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____	_____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____	_____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____	_____	<input type="checkbox"/>

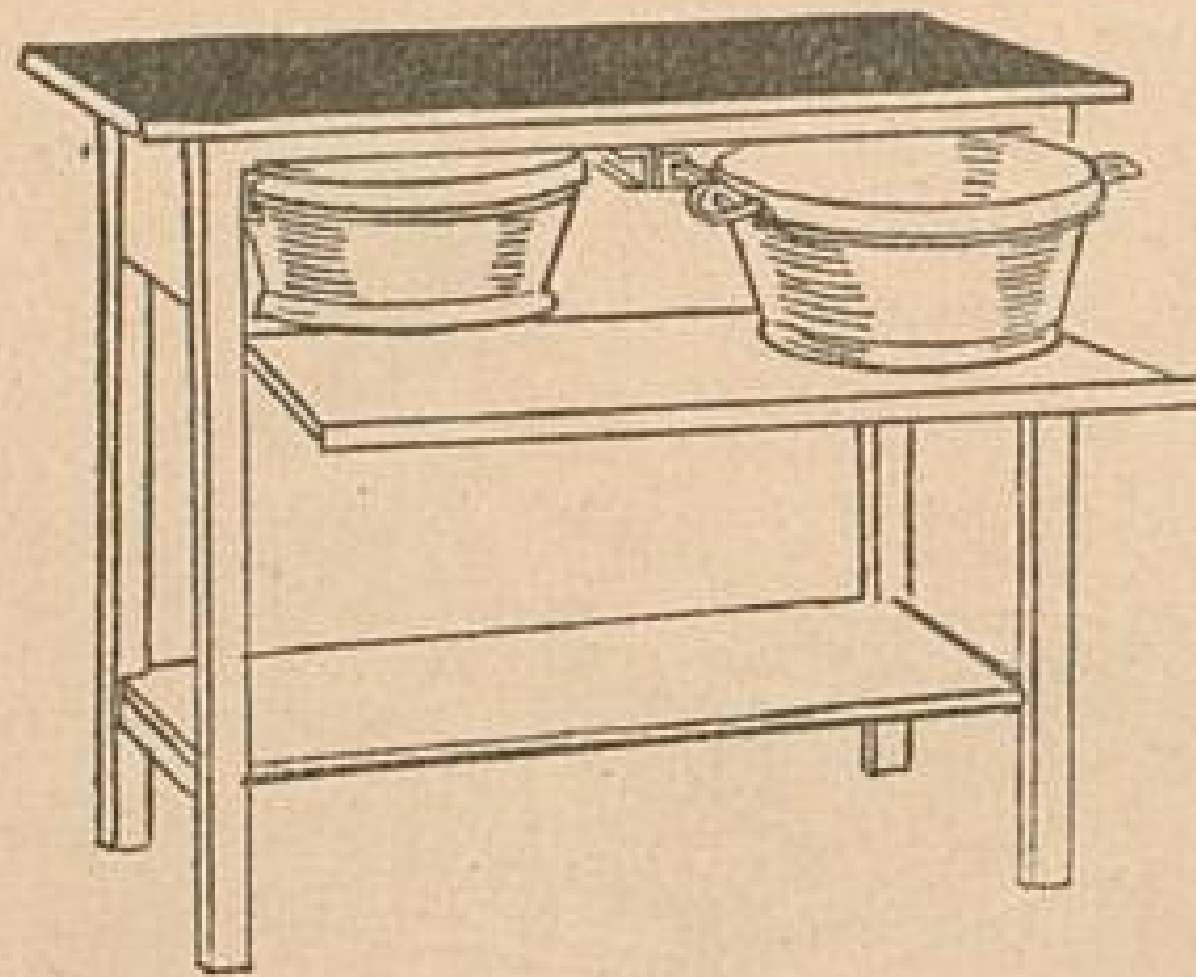
Stehen getan werden. Warum eigentlich? Ein vernünftiger Grund, eine zwingende Notwendigkeit ist nicht einzusehen. Dagegen lassen sich viel vernünftige Gründe dafür anführen, daß man soviel als möglich im Sitzen arbeiten sollte. Wissenschaftliche Untersuchungen des Kaiser-Wilhelm-Instituts für Arbeitsphysiologie haben ergeben, daß der Kraftverbrauch beim Stehen um 8 Prozent, beim Bücken sogar um 51 Prozent höher ist als beim Sitzen.



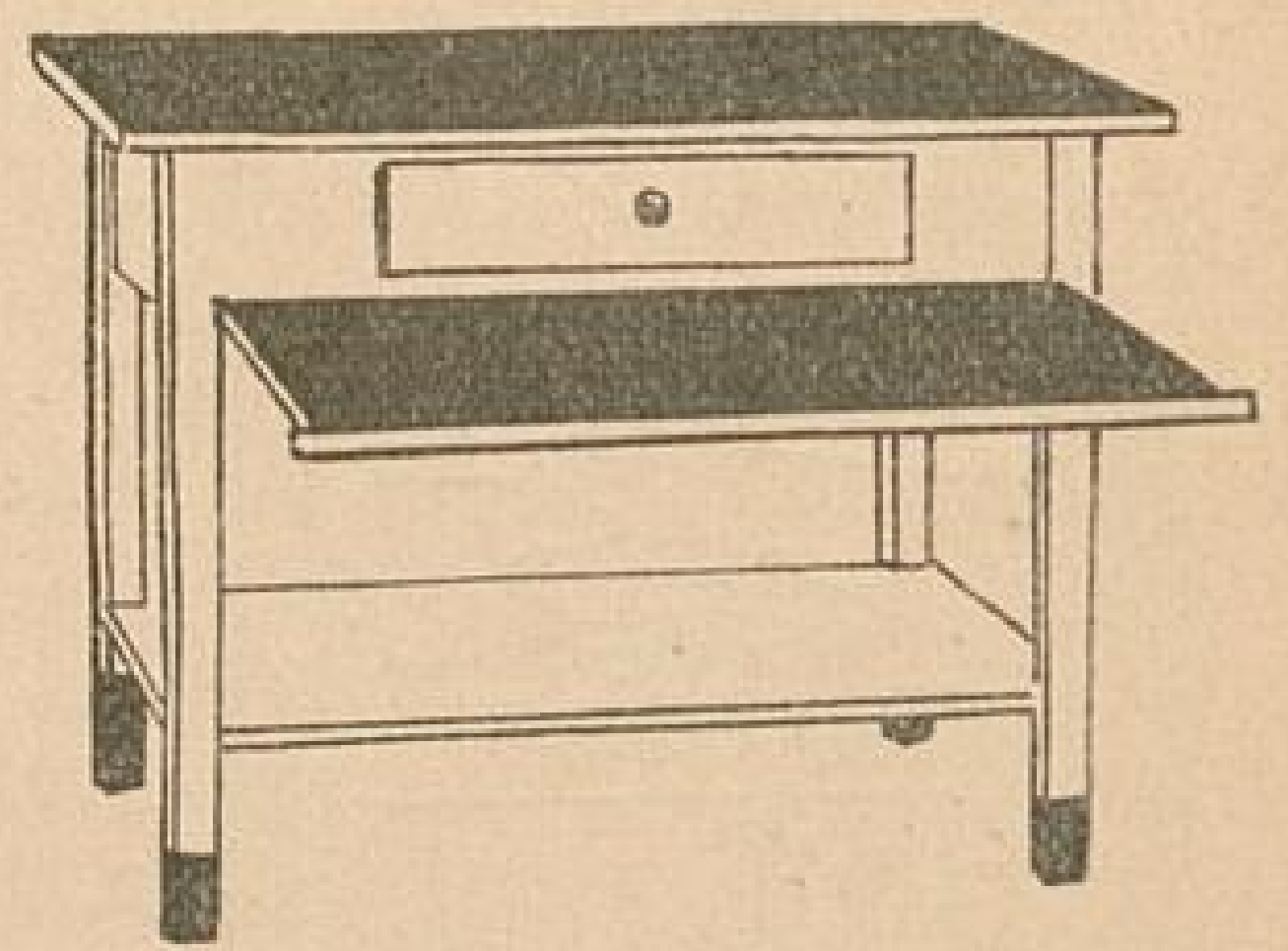
Wie man's gewöhnlich macht und wie es viel bequemer wäre

Wenn ich also meine Kartoffeln beim Sitzen schäle, verbrauche ich bedeutend weniger Kraft als stehend, unter Umständen noch in vorgebeugter Haltung. Dasselbe gilt für das Gemüseputzen, das Geschirrspülen, das Wäschebügeln — kurz, eine große Anzahl von Arbeiten, die wir heute noch gewohnt sind, stehend zu erledigen, können im Sitzen genau so gut ausgeführt werden. Hat man sich erst einmal angewöhnt, soviel als irgend möglich sitzend zu arbeiten, so wird man erstaunt sein, wie wenige Arbeiten übrig bleiben, bei denen das Stehen wirklich nötig ist. Allerdings müssen die Arbeitsgeräte so gerichtet werden, daß eine bequeme Haltung beim Sitzen möglich ist. Ist der Stuhl sehr nieder und der Tisch hoch, so daß ich mich dauernd recken und strecken muß, so verbrauche ich natürlich beim Sitzen nicht weniger Kraft. Durch einfaches Auflegen eines dickgestopften Stuhlkissens läßt sich hier schon Abhilfe schaffen. In neuerer Zeit nimmt aber auch die Industrie Rücksicht auf

die Bedürfnisse der Hausfrau. Der hier abgebildete kombinierte Küchenaufwaschtisch mit ausziehbarer Arbeitsplatte ermöglicht Gemüseputzen und Geschirrwaschen im Sitzen. Ähnliche Tische sind heute in den Haushaltungsgeschäften schon überall zu kaufen. In Küchen, in denen sich eine eingebaute Spülvorrichtung befindet, kann man sich doch die Arbeitsplatte ohne große Kosten in den eigenen Küchentisch einbauen lassen.



Küchenaufwaschtisch



Arbeitsplatte im Küchentisch

Beim Einkauf von Möbeln und Arbeitsgeräten wird man genau prüfen, ob sie geeignet sind, Kraft und Zeit zu sparen. Es gibt schon eine Menge Dinge, die dieser Anforderung entsprechen.

Zum rationellen Betrieb gehört auch das gute Instandhalten, rechtzeitige Instandsetzen und Erneuern aller Arbeitsgeräte: Stumpfe schartige Messer, abgenutzte oder fehlende Schrauben an Fleischhackmaschine und Mandelreibe, ein Loch im Siebboden, so daß nicht mehr die ganze Fläche benutzbar ist, abgeriebene Borsten an Pfannenreiber und Spülbürste, die nun die Ecken und Ränder der Töpfe nicht mehr richtig erreichen, ein schlecht befestigter Schrubber- oder Besenstiel — die Liste könnte noch fortgesetzt werden —, das sind solche kleine Mängel, „Tücken des Objekts“, die der Hausfrau das Leben ganz unnötig erschweren und doch häufig genug nicht sofort abgestellt werden. Es ist eigentlich selbstverständlich, daß man kleine Schäden schon deshalb gleich beheben sollte, um sie nicht zu größeren werden zu lassen, die dann kostspielige Reparaturen erfordern. Und wieviel Ärger spart man sich damit noch obendrein; auch das ist ein Gewinn an Kraft und Frische.