

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 49 (1923)  
**Heft:** 43: Schweizerwoche

## Werbung

### 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:** 28.01.2026

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



## Gesund und glücklich Glücklich weil gesund

**Wer hätte nicht schon darüber nachgedacht, wie sehr das Glück der ganzen Familie von der Gesundheit der Hausfrau abhängt!**

Gesunde Mütter haben gesunde Kinder. Darum ist der Mutterschutz die beste Säuglingsfürsorge. Gesunde Mütter können ihre Kinder selbst stillen, und Brustkinder sind widerstandsfähiger, kräftiger, gesünder als Flaschenkinder.

Gesunde Frauen haben aber auch die nötige Spannkraft, um später mit der Entwicklung ihrer Kinder Schritt zu halten und ihnen Kameradin zu bleiben.

Gesunde Frauen sind den mannigfachen Anforderungen des Haushaltes gewachsen und deshalb imstande, dem Mann und den Kindern das Heim behaglich zu machen.

Eine Tasse Ovomaltine zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit ist gerade das, was die Frau braucht, um spannkraftig und widerstandsfähig, also um gesund zu bleiben.

**Bei Kindern ist Gesundheit eine wichtige Voraussetzung für ihren späteren Erfolg im Leben.**

Deshalb möchte jede Mutter ihre Kinder gern voll Leben und Bewegung, voll Freude und Uebermut haben. Die erste Voraussetzung der Gesundheit ist: zweckmässige Ernährung. Die Nahrung muss nicht nur wie beim Erwachsenen die verbrauchte Kraft ersetzen, sondern ausserdem das Wachstum ermöglichen.

Was die Kinder über die gewöhnliche Nahrung hinaus brauchen, um sich gesund zu entwickeln und den Anstrengungen der Schule gewachsen zu sein, das ist eine Tasse Ovomaltine zum Frühstück. Ganz besondere Dienste leistet Ovomaltine als Kräftigungsmittel bei all den Kinderkrankheiten.

**Glück ist die Uebereinstimmung zwischen Wollen und Können. In diesen Worten fassen die Männer ihren Begriff vom Glück zusammen.**

Auch da wieder spielt die Ernährung eine Hauptrolle. Wer etwas Rechtes leisten will, muss die nötige Spannkraft zum Vollenden haben. Verbrauchte Kraft ersetzen wir nur aus Nahrung. Kaffee, Thee, Alkohol wirken nur wie Peitschenhiebe.

Der Daseinskampf verlangt von uns immer intensivere Arbeit. Da reicht die gewöhnliche Ernährung nicht mehr aus. Wir brauchen mehr, wir brauchen etwas, das unsere Energie wieder ersetzt, ohne den Verdauungsorganen übermässige Arbeit zuzumuten.

Dieses Mehr als Nahrung, dieser Energiespender ist Ovomaltine. Eine Tasse Ovomaltine lässt des Tages Arbeit mühelos ertragen.

Ovomaltine ist aber auch das Kräftigungsmittel für Kranke, Nervöse, Schwächliche, Rekonvaleszenten.

Bitte schreiben Sie uns eine Karte, wenn Sie Muster und Literatur wünschen.

