

**Zeitschrift:** Schweizer Frauen-Zeitung : Blätter für den häuslichen Kreis  
**Band:** 30 (1908)  
**Heft:** 19

**Anhang:** Erste Beilage zu Nr. 19 der Schweizer Frauenzeitung

### **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:** 02.05.2026

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

Frühlingsfreunden.

Frühe Blumen öffnen zierend
Hier und da ihr enges Haus,
Strecken ihre Häupter fragend
In die milde Luft hinaus.

Überall erschallt es deutlich:
Leben ist vom Tod erwacht!
Und die Erde schmückt sich bräutlich,
Und der blaue Himmel lacht.

R. J. Ph. Spitta.

Was ist Krankheit?

Fast alle Krankheiten entstehen dadurch,
dass die Verdauung und Assimilation eine falsche ist
und das Blut, das durch Verdauung und Assimilation
geschaffen

wird, anstatt in vollkommen reinem und kräftigen
Zustande zu sein, durch Unreinigkeiten und Krank-
heitsstoffe verunreinigt ist.

Leider treten durch unrationelle Lebensweise, spe-
ziell im Essen und Trinken, Störungen der Verdauung
und Assimilation hervor, welche, wenn sie auch anfangs
nicht sehr lästig erscheinen, doch allmählich einen Blut-
zustand hervorgerufen, durch welchen Krankheiten aller
Art ihren Eingang halten.

Deshalb ist es eine hervorragende Ergründung,
in Ferrumanganin ein Mittel gefunden zu haben,
das bei der heutigen Lebensweise unbedingt notwendig
ist, um mangelhafte Verdauung und Assimilation zu
korrigieren, das Blut zu reinigen und demselben die
ihm nötigen Elemente zuzuführen.

Die ersten Krankheitserscheinungen obiger Störnun-
gen zeigen sich in Bleichsucht, Blutarmut, Schwäche-
zustand, Herzklappen, Hautausschlag, Kopfschmerzen,
Gliederschmerzen, Neuralgie, Unterleibsstörungen bei
Frauen und Mädchen. Bald treten aber ernstere Krank-
heitszustände auf, wenn nicht Abhilfe geschafft wird.

Ferrumanganin zu Fr. 3.50 die Flasche ist von
Apotheken zu beziehen oder sicher von:
In St. Gallen: Löwen-Apotheke, St. Leonhards-
Apotheke (Otto Almenninger), Apotheke z. Rothstein
(H. Jenny), Hechtapothek (Dr. A. Hausmann), Adler-
apothek (Dr. D. Bog), Hirschapothek (Aug. Zhaler)
Rosenbergstrasse 60. In Zürich: Pharmacie Inter-
national, Theaterstrasse. In Winterthur: Stern-
Apothek. In Bern: Apotheke G. H. Tanner, äußeres
Bollwerk. In Luzern: Apotheke zu St. Moritz (F.
Siedler). In Biel: Zura-Apotheke. In Schaff-
hausen: Einhorn-Apotheke. In Lausanne: Apotheke
August Nicati, 2 Rue Madeleine. In Genes:
Marty'sche Apotheke. In Basel: St. Leonhards-
Apotheke. In Genf: Pharmacie de l'Université,
Rue du Conseil général.



GALACTINA

Alpen-Milch-Mehl

Beste Kinder-Nahrung.

Die Büchse Fr. 1. 30.

Eine intelligente, junge Tochter,
welche die Bureauarbeiten er-
lernen und in der Hauswirtschaft
sich vervollkommen will, findet Auf-
nahme in einer guten Familie. Mütter-
liche Ueberwachung und Familien-
anschluss. (449)
Offerten sub Chiffre F 449 befördert
die Expedition.

Für eine tüchtige, selbständige Köchin
ist in einem guten Gasthaus der
Innerschweiz angenehme Stelle offen
bei sehr guter Bezahlung. Nötigenfalls
wird eine Aushilfskraft beigegeben.
Verlangt wird eine wirklich gute,
bürgerliche Küche. Offerten unter
Chiffre A 585 befördert die Exped.

Eine Tochter gesetzten Alters oder
eine rüstige Witwe, welche einen
feinen Haushalt zu besorgen und zu
leiten versteht und auch in den Hand-
arbeiten tüchtig ist, findet Engagement
in feinem Hause. Die Betreffende muss
befähigt sein, in Abwesenheit der
Hausfrau die Verantwortung zu über-
nehmen, zu servieren und die Zimmer-
arbeit zu besorgen. Ebenso gehört es
zu ihren Obliegenheiten, das Haus-
mädchen in seinen Arbeiten anzuleiten
und für richtige Ausführung derselben
zu sorgen. Es ist ein Vertrauensposten,
der nur einer durchaus vertrauens-
würdigen Persönlichkeit zugeteilt
werden kann. Bei entsprechenden
Leistungen sehr gute Honorierung.
Offerten unter Chiffre R 606 befördert
die Expedition.

Für eine sehr gutgesinnte Tochter,
die der Anleitung und freundlichen
Beaufsichtigung bedarf, wird in einer
guten Familie Stelle gesucht und zwar
eine solche, wo sie mit Wasser mög-
lichst wenig in Berührung kommen
muss. Für Handarbeiten eignet sich
die Suchende leider nicht. Gefl. Off.
unt. Chiffre M 648 befördert die Exp.

Für eine ganz zuverlässige und
selbständige Herrschaftsköchin ist
in kleiner, feiner Schweizerfamilie in
Mailand gutbezahlte, angenehme Stelle
offen. Im Sommer bestimmte Ferien.
Offerten unter Chiffre Köchin 594 be-
fördert die Expedition.

Pensionat

Neuchâtel, Beaux-Arts 9.

663] Melle. Juvet reçoit quelques
jeunes filles qui désirent apprendre le
français. Prospectus et références à
disposition. (H 505 N)

Institut Jomini

Guillermaux

Payerne, Waadt

Gegr. 1867. Neues Gebäude seit 1907.

Berühmtes Institut zur Vorbereitung
für Bank, Handel u. Industrie,
sowie auf den Post-, Eisenbahn-,
Telegraphen- und Zoll-Dienst.
Seit 1891 allein sind schon 290
Bundesbeamte u. 482 andere
Angestellte aus dieser Lehranstalt
hervorgegangen. (608)

Rasches Erlernen des Französischen,
Englischen und Italienischen, d. Musik.
Grosse Gärten, Park und Spielplätze
(25,000 m²). Sehr mässige Preise.
Man verlange Prospekte.

In jeder Coniserie und besseren Kolonialwarenhandlung erhältlich.

CHOCOLATS FINS DE VILLARS

Die von Kennern bevorzugte Marke.

Kurpension und hyg. Erholungsheim „Seeschau“

EMMISHOFEN (Schweiz) bei Konstanz. (A 3339 K)
669] Diätet. Kurhaus. Alle Arten Bäder. Luft- u. Sonnenbäder. Herrliche Lage.
Grosse, eigene Gartenanlagen. Prachtvolle Spaziergänge. Mässige Preise.
Prospekte gratis und franko durch die Direktion Th. Liebert.

Hotel Krone, Altdorf (Uri)

Altempfohlenes Haus mit 50 Betten. Telephon. Elektrisches
Licht. Billige Preise. Aufmerksame Bedienung. (673)
Familie Noll-Ulrich.

Kurhaus Passugg 3/4 Std. ob Chur Schweiz

Komfortables Hotel mit 175 Betten. Eröffnung 1. Mai. Angenehmster Früh-
jahrs-Aufenthalt. Elektr. Zimmerheizung. — Pension inkl. Zimmer von
Fr. 8.— an. Reduzierte Preise in der Vor- und Nachsaison.

Kurmittel: Vorzügl. stark alkalische und milde Natron- und Eisen-
säuerlinge. Eine Jodquelle mit hohem Natrongehalt. Stahl-, Sool- u. Kohlen-
säurebäder, modern eingerichtete Hydrotherapie. Terrainkuren. Elektr. Vier-
Zellen-Bad; elektrisches Glühlichtbad. (558)

Indikationen: Chron. u. subakuter Magen- und Darmkatarrh, Gallen-
steine, Leber-, Nieren- und Blasenleiden; allgemeine Schwäche, Bleichsucht
und Blutarmut, Zuckerharnruhr, Fettleibigkeit, Gicht; Herzmuskelauffe-
ktionen, Neurasthenie; Folgen der Tropenkrankheiten; Nikotin und Alkohol-
missbrauch, Drüsenleiden, Kropfbildung, Skrofulose, Verkalkung der Adern;
Glaskörpertrübungen. — Kurgemässe Küche. Kurtisch für Diabetiker und
Magenkranke.

Prachtvolle, staubfreie Lage, 5 Minuten von der wildromantischen
Rabiusaschlucht entfernt. Neue windgeschützte Wandelbahn. Ausgedehnte,
ebene Weganlagen im nahen Wald.

Prospekte und nähere Auskunft durch
Kurarzt: Dr. Scarpatetti. Die Direktion: A. Brenn.

Jakobsbad Appenzell I.-Rh.

Bad-, Molken- und Kuranstalt.

876 m ü. M. Eröffnung 1. Juni 1908. 876 m ü. M.

Station der Appenzellerbahn. Telephon. Wasser stark eisen-
haltig, eignet sich daher vorzüglich zu Trinkkuren und zwar in allen Fällen,
in denen eisenhaltige Mineralien indiziert sind. Die Bäder sind durch viele
Erfahrungen berühmt, besonders für hartnäckige chronische Rheumatismen aller
Art. Aeusserst milde Lage, frische, reine Alpenluft. Molken, Kuh- und Ziegen-
milch aus eigener Alp. Dampf- und Douchenbäder. Soolbäder und andere chem.
Zusätze. Schattige Promenaden, Tannenwälder, schöne Ausflüge und Gebirgstouren.
Kurarzt: Dr. Hildebrand in Appenzell. Sorgfältige Bedienung, gute Küche,
frisch renovierte Zimmer mit elektrischer Beleuchtung. Pensionspreis Fr. 5.—
bis 5.50; vier Mahlzeiten, alles inbegriffen. Prospekt wird franko zuge-
sandt. — Es empfiehlt sich auch Touristen und Passanten bestens
662] (D 12,139) Joh. Elser-Sager.

Druckarbeiten jeder Art

in einfachster und feinsten Ausführung
Buchdruckerei Merkur, St. Gallen.

Ein intelligentes und lernlustiges
junges Mädchen, welches sich in
den Hausarbeiten tüchtig machen und
auch das Kochen erlernen will, find-
et hierzu Gelegenheit unter freund-
licher Anleitung und Mitarbeit der
Hausfrau. Familienanschluss. Jahres-
gratifikation bei entsprechenden Lei-
stungen. Vertrauenswürdig, guter
Charakter, was durch Zeugnisse oder
Empfehlungen achtungswerter Per-
sonen nachzuweisen ist. Offerten unt.
Chiffre Z 431 befördert die Expedition.

Einer geübten Damenwäscho-Weis-
näherin, die erholungsbedürftig ist,
wäre Gelegenheit geboten, im Hoch-
gebirge längere Zeit leichtere Be-
schäftigung zu finden. Nähere An-
gaben unter Chiffre A F 651 befördert
die Expedition. (651)

Eine junge Tochter, deren geistiger
und körperlicher Entwicklung da-
heim nicht die nötige Aufmerksam-
keit gewidmet werden kann, oder
deren Leitung sich daheim Schwierig-
keiten entgegensetzen, wird in ver-
ständnisvolle Spezialerziehung genom-
men. Gute Resultate. Gefl. Anfragen
übermittelt die Expedition sub Chiffre
T V 191.

Für eine nette Saaltochter, die im
Service gewandt, französ. spricht
und wenn mögl. musikalisch ist, find-
et sich auf Anfang Juni gute Stelle in
einem guten Hotel der Innerschweiz.
Offerten von Fräulein, die auf eine
solche Gelegenheit reflektieren, be-
fördert die Expedition unter Chiffre
„Saaltochter“. Zeugnisse od. Empfeh-
lungen achtbarer Persönlichkeiten
sind notwendig. (638)

Junge, gebildete Tochter, 19 Jahre
alt, aus achtbarer Familie, evang.,
die kürzlich das Diplom als Kinder-
gärtnerin erworben,

sucht passende Jahres-
ov. auch Saisonstelle

zu einem oder mehreren Kindern.
Offerten unter Chiffre W 43 G an
Haasenstein & Vogler, Wattwil, Toggen-
burg. (672)

Rovio (Luganersee)

381] 502 m ü. M. Durch den Generoso
gegen Osten und die S. Agatha gegen
Norden geschützt. Das ganze Jahr zum
Kuraufenthalt für Deutschschweizer ge-
eignet. Milde, staubfreie Luft. Neubau
mit modernem Komfort. Zentralhei-
zung, Bäder, engl. Closets, Zimmer
nach Süden. Bescheidene Pensionspreise.
Im Hause wird deutsch gesprochen.
Prospekte gratis und franko. Kurhaus
Pension Monte Generoso (Familie
Blank) in Rovio (Luganersee).

Genf Franz. Töchter-Pensionat [644
jährlich Mk. 1000.—
Mmes. Huguenin, Italie 9.

Graphologie.

605] Charakterbeurteilung aus der
Handschrift. Skizze Fr. 1.10 in Brief-
marken oder per Nachnahme.
Grapholog. Bureau Olten.

**Briefkasten der Redaktion.**

**Junge Hausfrau in S.** Es ist wirklich ungerecht, wenn Sie das Mißgeschick mit der Wäsche Ihrem Dienstmädchen zur Last legen wollen, denn das hat von seinem Standpunkte aus sein bestes getan. Unerfahren und unselbständig, so wie es von daheim kam, muß es doch schon eine Leitung genannt werden, daß es eine größere Wäsche ganz allein anstellte und fertig machte, ohne jedwede Hilfe. Wie konnte das Kind, das daheim neben der Schule bei den Hausgeschäften höchstens bei gegebenen Arbeiten mechanisch Hand anlegen mußte, wissen, daß zartfarbige Sachen nicht an die Sonne gehängt werden dürfen und an die erste, bleich-kraftige Frühlingssonne schon gar nicht? Diese Arbeit zu überwachen und anzuordnen wäre Sache der alten Wochenspülerin gewesen, die unbedingt so viel Zeit hätte erübrigen können neben der Pflege der Wöchnerin und des Erstgeborenen. Eine solche Wochenspülerin in einem jungen Haushalt ist, wenn ein Dienstmädchen für die Haus- und Reinigungsarbeiten da ist, durchaus nicht voll beschäftigt, ganz besonders nicht, wenn das Essen ins Haus gebracht werden muß. Es müßte denn nur sein, daß die Wöchnerin selbst an die Pflegerin kindische Anforderungen stellte, so, als wäre ihr allein Unerhörtes geschehen. Seien Sie also gerecht und suchen Sie den Fehler da, wo er wirklich ist. Der Ärger und der entstandene Schaden mögen Ihnen eine Lehre sein für später.

**A. M. in L.** Es mag viel zur Abklärung der eigenen, noch unentschiedenen Ansicht beitragen, wenn man über einen und denselben Punkt verschiedene Meinungen Unbefangener hören kann; j. z. B. durch den Sprechsaal unseres Blattes. Ganz anders aber stellt sich die Sache, wenn eine einzelne, der Sache und den Verhältnissen fremd gegenüberstehende Person, in einer die ganze Zukunft bestimmenden Lebensfrage, entscheiden soll. Wer über Lebenserfahrung und Menschenkenntnis verfügt, der wird solche Verantwortung niemals auf sich laden. Die Erfahrung lehrt, daß solche Personen beim geringsten Fehlschlag sofort die volle Schuld auf die beratende Person abladen und zwar nicht selten in einer Art und Weise, die der Wahrheit direkt ins Gesicht schlägt. Weiße Zurückhaltung ist also ein Gebot der Selbsterhaltung. Selbst kennt man seine eigenen Verhältnisse inwendig und auswendig am besten, also muß man selber zu einer gewissen Klarheit gelangen für's erste. Zur weiteren Abklärung der Frage stellen wir Ihnen gern den Sprechsaal zur Verfügung. Aber warnen möchten wir Sie davor, in Ihrem gewohnten Mitteilungsbedürfnis mit Freundinnen und Nachbarinnen die Angelegenheit immer neu zu erörtern. Das lähmt nicht nur die Tatkraft, sondern führt oft sonst Unannehmlichkeiten im Gefolge.

**Freue Abonnentin in B.** Es ist eine sehr schlechte Gepflogenheit und sollte von den Eltern direkt verboten werden, daß junge Mädchen, die täglich mehrmals einen bestimmten Weg auf der Bahn zurücklegen müssen, diese Zeit zum Fördern einer Hädel- oder Stickarbeit verwenden. Bei der beständig zitternden, ungleichen, schwankenden und in keiner Weise berechenbaren Bewegung, welche die fahrenden Wagen den Händen der Arbeitenden mitteilen, ist es dem Auge unmöglich, ein sicheres Ziel zu fassen und dieses Suchen ins Unsichere ist für die Augen etwas geradezu Mörderisches. Eine gewöhnliche Strickerei, die man ausführen kann, ohne eigentlich der Augen dazu zu bedürfen und wobei man den Blick ausruhend ins Weiße schweifen lassen kann, ist etwas ganz anderes. Das ist harmlos und schafft dennoch die Freude, etwas Nützliches getan zu haben.

**M. H. in J.** Das Eingefandte kann aus technischen Gründen für die laufende Nummer nicht mehr aufgenommen werden.



Sorgfältigste prompte Benützung.	<b>Kleider-Färberei</b>	<b>Sprenger-Bernet, St. Gallen</b> „Pilgerhof“ (Z. 6 852) Fabrik: 48 Neugasse 48 Konkordiastr. 3 Telephon: 680	<b>Chem. Waschanstalt</b> Billige Preise.
----------------------------------	-------------------------	---	--

**St. Antönien**  
(H 1204 Q) Küblis 652

bei Küblis Graubünden **Hotel Weiss Kreuz**  
1420 m über Meer Ruhiger, idyllisch gelegener Alpenkurort.  
Pension mit Zimmer von 5 Fr. an. Pr spekte  
**Hotel Krone**, gleicher Besitzer.

679] Solventen Personen ist Gelegenheit geboten, sich durch den Verkauf eines Nahrungs- und Genussmittels

**Eidotter-Seife**  
Rote Schachtel. [646]  
Feinste und mildeste Toilettenseife.

**Pension Edelweiss**  
Beckenried.  
694] Herrliche Lage am Vierwaldstättersee. Für Erholungsbedürftige ruhiger, angenehmer Aufenthalt. **Mässige Pensionspreise.**  
Es empfiehlt sich **Frl. Lina Hauser.**

**hohen Verdienst**  
zu erwerben. Offerten unter Chiffre **OH 8727 „Guter Verdienst“** postlagernd Missionstrasse, Basel.

Sterilisierte **Berner Alpen-Milch**  
vorzügliche **Kindermilch.**  
In Apotheken.

**BAD FIDERIS**  
Kt. Graubünden. — 1000 m ü. M.  
— Saison Juni bis September. —  
Der eisenhaltige Natronsäuerling, der von jeher hochgeschätzten **Heilquelle von Fideris** wird zu Trinkkuren empfohlen: Blutarmen, Magen-, Hals- und Nierenkranken, sowie Rekonvaleszenten. [659]  
**Mineralbäder, Moorbäder, Kohlensäurebäder.**  
Prospekt und Erledigung von Anfragen durch (Z. 1936 g) Kurarzt: Dr. med. R. Hugentobler. Die Badedirektion: B. Ziltener.

**Wer**  
etwas zu verkaufen hat oder zu kaufen sucht, eine Stelle zu vergeben hat oder eine Stelle sucht, oder sonst irgend etwas in eine Zeitung einzurücken hat, **der inseriert** am 415 erfolgreichsten u. billigsten durch die **Annoncen-Expedition Otto Ruegg Rapperswil (Zürichsee).**

Hochglanzfett **RAS**  
ist das beste.

**Viel Geld verdienen**  
695] können intelligente Personen, auch Frauen, allorts durch **schriftliche Arbeiten** (Besorgung von Auskünften, Adressen, Beobachtungen etc.) Dauerndes, schönes Nebeneinkommen für nur absolut zuverlässige Leute. Näheres schriftlich gegen Rückmarke: **C. Langenegger**, Auskunftei Rütli-Riggisberg (Kant. Bern).  
**Dr. med. Bucks Nährsalz-Frucht-Kakao**  
entspricht den Grundsätzen modern. hygien. Diätetik und ist ein vollwertiges und ergiebiges Nahrungsmittel. [275]  
Verlangen Sie Proben und Prospekte gratis von der Firma (A 1628 K) **F. Zahner & Co., Kreuzlingen.**

Hochglanzfett **RAS**  
rühmen alle sehr.

### Die Lebenskunst.

Ein alter Spruch besagt, der Mensch solle so leben, wie er es bei seinem Tode wünschen werde, gelebt zu haben. Der Weisheit dieser Worte nachzukommen, ist nicht ganz leicht. Man muß Kunstfertiger sein, um am Schlusse des Lebens einen Gewinn verzeichnen zu können. Was durch eine kunstvolle Behandlung des Lebens erreicht werden soll, ist Harmonie, ein Gleichgewicht des körperlichen und geistigen Lebens. Drei Grundgesetze, die tief in der seelisch-körperlichen Natur des Menschen begründet sind, müssen dazu befolgt werden. Diese Grundgesetze lassen sich mit den Schlagwörtern Übung, Abwechslung und Mäßigkeit bezeichnen. In einem Vortrag, den Dr. Paul Landmann im Verein für öffentliche Gesundheitspflege zu Nürnberg über die Lebenskunst gehalten hat, äußerte er sich zunächst über die Bedeutung der Übung für den Organismus. Es ist ja eine wissenschaftlich feststehende Tatsache, daß jedes lebendige Organ nicht nur der Ernährung, sondern auch der Tätigkeit bedarf, um lebendig zu bleiben. Ein Muskel, der lange außer Tätigkeit war, verliert den Dienst und verkümmert schließlich. Wie dem Muskel, ergeht es auch den anderen Organen. Die Lungen, das Herz, die Haut, sie alle bedürfen der Übung. Das Gehirn muß denken, die Zähne müssen zum Kauen benutzt werden, die Augen müssen Lichtreize empfangen. Selbstverständlich müssen auch die geistigen Fähigkeiten geübt werden.

Wer seine Fähigkeiten kennt, sie durch Übung zu entwickeln und zu verwerten weiß, der schafft sich immer aufs neue glückliche Stunden und ungeahnte Genüsse. Da aber jede Tätigkeit ermüdet und abkumpft, so muß für Abwechslung gesorgt werden. Dies gilt für alle Gebiete: in der körperlichen Arbeit, in der Ernährung, in der geistigen Tätigkeit und auch beim Vergnügen muß der Mensch Abwechslung haben. Es ist töricht, sich durch einseitige Tätigkeit zu erschöpfen, denn durch Abwechslung wird die Leistungsfähigkeit nicht nur erhalten, sondern vielmehr erhöht. Die Natur ist unerbittlich in ihren Forderungen, daher sollte jeder ihrem Winke folgen und nicht Unmögliches zu erzwingen suchen. Mit dem Gebot der Abwechslung hängt die dritte Forderung der Mäßigkeit eng zusammen. In der Arbeit darf es nicht zu einer so starken Ermüdung kommen, daß sie Widerwillen gegen die Arbeit erzeugt. Das Ausruhen darf nicht zum Faulenzen werden, das Spiel nicht in Leidenschaft ausarten, der Sport nicht zur Manie werden. Auch in der Ernährung ist Mäßigkeit anzutreiben, sowohl in Bezug auf die Menge als auch der Arten und Formen der Nahrungsmittel. Daß der Mensch nicht nur seinen Nahrungstrieb, sondern auch andere Triebe seiner animalen Natur zügelnd muß, wenn er sich sein seelisches und körperliches Gleichgewicht erhalten will, liegt auf der Hand. Aber auch dort, wo es sich um sogenannte höh. re Triebe, wie z. B. den Ehrgeiz, handelt, hat der Lebenskünstler Selbstzucht zu üben. Ueber jedem toten Schema der Mäßigkeit, über der ganzen persönlichen Hygiene muß aber das Gebot

des Individualisierens stehen. Die denkende Betrachtung seiner selbst und des Lebens ist die Vorbedingung aller Lebenskunst und mithin alles menschlichen Glückes. Von allem, was der Mensch tut und was er genießt, muß er sich Rechenschaft ablegen.

### Abgerissene Gedanken.

Viele haben es zu nichts gebracht, weil sie sich nie zu einer Dummheit herbeiließen.

**Slavierpiel ohne Notenkenntnis und ohne Noten!** Nicht viele Neubeiten auf musikalischem Gebiete dürften solches Aufsehen erregen, wie die neueste Auflage des unter obigem Titel erschienenen Systems, handelt es sich doch um die Erlernung des Slavierpiels ohne Noten- oder sonstige Vorkenntnisse durch Selbstunterricht. Der Erfinder, Kapellmeister Theodor Walther in Altona, hat mehrere Jahre gebraucht, um die Methode auf die jegliche Einfachheit und Höhe zu bringen. So mancher Musikfreund kann sich hiernach ohne weiteres, lediglich durch Befolgung der Erklärung, seine Lieblingslieder selbst einüben, da die Methode so leicht gehalten ist, daß sie ohne Mühe von jedermann sofort verstanden wird. Heft 1 und 2 mit 6 beliebigen Liedern besorgt auf Wunsch für Mk. 2.50 die Expedition dieser Zeitung unter Nachnahme des Betrages. [556]

O. WALTER-ÖBRECHT'S



*Krokodilkamm*  
ist der Beste Horn-Frisierkamm  
Überall erhältlich.

395

384



Reeses  
Backpulver  
wirkt sicher

FABRIK-NIEDERLAGE:  
Schmid & Kern,  
ZÜRICH.

**Inserate**  
in alle hiesigen, schweizerischen und ausländischen  
**Zeitungen**  
besorgt zuverlässig und billig  
die Annoncen-Expedition  
**Otto Ruegg**  
Rapperswil (Zürichsee).  
Strengste Diskretion  
bei Chiffre-Inseraten. [416]

Aecht  
Holländischer  
**HAFER-KAKAO**  
Scharmer  
  
„PARADIESVOGEL“  
Garantirt rein, nahrhaft, leicht  
verdaulich und wasser-  
schmeckend; für Kinder und  
schwächliche Personen un-  
entbehrlich.  
1/4 Pfund.

543] Das beste und erfolgreichste und zugleich billigste

**Kräftigungsmittel**  
für (B 11,853)  
**Schwächliche Kinder**  
**Blutarme und nervöse Erwachsene**  
**Magen- und Darmleidende.**

NB. Man verlange ausdrücklich die Marke „PARADIESVOGEL“, überall erhältlich, aber nur in gelben Packungen, je 1/4 Pfd. zu 50 Cts. p. Packung.

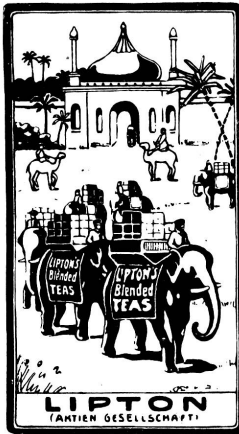
Engrosverkauf für die Schweiz:

**Cochius & Co., Basel**

**Schuh-**  
Versandhaus  
**Wilh. Gräb**  
Zürich  
+ Trittligasse +  
Nur garantiert  
solide Ware.  
Illustr. Katalog  
gratis und franco  
enth. 400 Artikel z. B.  
Arbeiterstühle, start. 7.80  
Manns-Schnürstiefel  
sehr stark. 9.-  
Manns-Schnürstiefel  
elegant mit Knappen 9.40  
Frauen-Pantoffeln 2.-  
Frauen-Schnürstiefel  
sehr stark. 6.40  
Frauenschnürstiefel  
elegant mit Knappen 7.20  
Knaben- und Mädchenschuhe  
No. 28-29 4.20  
No. 30-35 5.20  
Verlangt gegen Nachnahme.  
Streng reelle Bedienung.  
Franco Umtausch bei  
Nichtpassgen.  
Gegr. 1880.

340] (Za 1264 e)

**Für 6.50 Franken**  
versenden franko gegen Nachnahme  
btt. 5 Ko. ff. Toilette-Abfall-Seifen  
(ca. 60-70 leichtbeschädigte Stücke  
der feinsten Toilette-Seifen). [362]  
Bergmann & Co., Wiedikon-Zürich.



**Lipton-**  
**Tee**

aromatisch, kräftig,  
ausgiebig.

Jährlicher Absatz in Grossbritannien allein über 100 Millionen Pakete! Grösste Verbreitung in allen Erdteilen.

696] **Erhältlich** (H 2766 Z)  
in den meisten Lebensmittel-Geschäften.

**Cacao De Jong**

Der feinste und vorteilhafteste holländische Cacao.  
Königl. holländ. Hoflieferant.  
Goldene Medaille Weltausstellung Paris 1900, St. Louis 1904 etc.  
**Grand prix Hors Concours**  
Hygienische Ausstellung Paris 1901.  
Garantirt rein, leicht löslich, nahrhaft, ergiebig, köstlicher Geschmack, feinstes Aroma. [455]  
En gros durch **Paul Widemann, Zürich II.**



Wer gezwungen oder freiwillig dem Genuße von Bohnenkaffee entsagt hat [601]  
trinke **Enrilo** (neuestes Produkt d. Firma HEINR. FRANK SOHN), von den meisten der Herren Aerzte übereinstimmend als **das beste Kaffee-Ersatzmittel** der Gegenwart anerkannt und empfohlen. Paq. à 1/2 kg 70 Cts., 1/4 kg 35 Cts. in Kolonial- und Spezereiwarenhandlungen.

Alt bewährtes  
Waschmittel  
**Dr. Linck's**  
Fetflaugen-  
Mehl  
garantirt frei  
von schädlichen  
Stoffen.

695

## Die ganze Schweiz halt

fortwährend wider von den bitteren Klagen jener, die mit ihren gekauften Schuhen unzufrieden sind. Haben jene Unzufriedenen noch nicht herausgefunden, dass diese Klagen verstummen, wenn sie sich an das bekannte

Schuhwaren-Versandgeschäft

## Rud. Hirt, Lenzburg

(Za 1464 G) wenden? [550]

Ich versende:

<b>Mannswerktaglaschenschuhe</b> Ia	N° 39/48	Fr. 7.80
<b>Mannswerktagsschuhe</b> , Haken Ia	" "	" 9.—
<b>Herrensonntagsschuhe</b> , solid und elegant	" "	" 9.50
<b>Frauen Sonntagsschuhe</b>	" 36/42	" 7.20
<b>Frauenwerktagsschuhe</b> , solid	" "	" 6.30
<b>Knaben- u. Töchtersschuhe</b> , beschlagen	" 26/29	" 4.20
<b>Knaben- u. Töchtersschuhe</b> ,	" 30/35	" 5.20
<b>Knabenschuhe</b> , beschlagen	" 36/39	" 6.80

Verlangen Sie bitte Preis-Courant mit über 300 Abbildungen.

**Garantie für jedes Paar.**

## BONUM



## Was ist BONUM?

**BONUM** ist ein Reformwaschmittel, das die gesamte Arbeit bei der Wäsche auf folgendes beschränkt: **BONUM** in Wasser auflösen, die schmutzige Wäsche hineinlegen und aufkochen, worauf sie untadelig rein und weiss wieder herausgenommen wird. Es gibt keine Vorbereitungen, kein Einweichen, kein Reiben, daher auch fremde Hilfe und Waschmaschine überflüssig sind. **BONUM** ist absolut unschädlich und schont die Wäsche mehr, als das die Fasern zermürbende Reiben mit Seife. Das Waschen mit **BONUM** ist heute die einzig richtige Art zu waschen, denn es bedeutet

## Reine Wäsche ohne Arbeit.

Erhältlich in allen Spezialehandlungen. [682]  
Grosse Büchse für 50—60 Liter Wasser Fr. 1.20.  
Kleine Büchse für 20—25 Liter Wasser Fr. —.60.

## Mensol (Neu)

**Eine Wohltat für Frauen und Mädchen.**  
Ärztlich sehr empfohlen. Angenehm zu nehmen. Wirksames, unschädliches Mittel gegen Beschwerden monatlicher Vorgänge.  
Sie haben in allen Apotheken oder direkt von der Ges.-für. diät. Products, A.-G., Zürich.

## Sanguisat „Richter“

wirkt appetitanregend, nervenstärkend und blutbildend. **Die beste Kur** für blutarme und bleichstüchtige Kinder und Erwachsene. Aerztlich bestens empfohlen. Preis per Flasche Fr. 3.75 in den Apotheken. [617]

## Rosalin

gibt sofort natürlich rosige Gesichtsfarbe. Keine Schminke. Garantiert unsichtbare, unschädliche Anwendung. Schachtel, 1 Jahr reichend, à Fr. 4.50 diskret versendet. **Gesetzlich geschützt.** [663] gegen Nachnahme  
**Frau A. G. Spillmann, Waltersbachstr. 1, Zürich IV.**

In allen besseren Geschäften erhältlich.

**Schnebli Bonbons**  
unübertroffen

**Schnebli Biscuits**  
beliebteste Marke

**Schnebli Waffeln**  
hochfeiner Dessert

**A. Schnebli's Söhne, Baden.**

## Unübertrefflich.

### Albert'sche Universal-Garten- und Blumen-Dünger

(Reine Pflanzen-Nährsalze nach Vorschrift von Prof. Dr. Wagner.)

Zu haben bei:

- Droguisten —
- Handlungsgärtnern —
- Samenhandlungen —
- u. s. w.



in Blechdosen mit Patent-Verschluss:  
Kleine Probedose à 80 Cts.  
Dose v. 1/2 Kg. netto Fr. 1.40  
" 1 " " " 2.—  
" 5 " brutto " 6.50  
ferner in Säcken von 25 und 50 Kg. zu bedeutend billigerem Preis! [643]

Wo nicht erhältlich, wende man sich direkt an:

### Die General-Agenturen:

für die Ost- und Urschweiz: Georg Streiff in Winterthur. für die Westschweiz: Müller & Cie., in Zofingen.

**Wiederverkäufer gesucht.**



**Elchina** für Gesunde. Elchina regelmässig genommen, stärkt den Gesamtorganismus. Befähigt zu anstrengenden körperlichen und geistigen Arbeiten. Schützt vor Ermüdung. Macht widerstandsfähig gegen schädigende Einflüsse. In den Apotheken p. Flasche Fr. 2.50. [508]

## Schuler's Salmiak-Terpentin-Waschpulver

Wer tagelang im Waschhaus steckt, [156]  
Hat's gar nicht lustig, da müsst' man lügen,  
Ist einmal Schuler's Waschpulver entdeckt,  
Wird bald das Waschen ein Vergnügen.