

**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:** 10.02.2026

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

**Frühlingsfreuden.**

Zarte Blumen öffnen zägnd  
Hier und da ihr enges Haus,  
Strecken ihre Häupter fragend  
In die milde Luft hinaus.  
Da wird lauter Ruf vernommen,  
Sorgenloser Vogel Chor:  
Ja, der Frühling ist gekommen,  
Kommt ihr Blumen, kommt hervor!

Überall erschallt es deutlich:  
Leben ist vom Tod erwacht!  
Und die Erde schmückt sich bräutlich,  
Und der blaue Himmel lacht.  
Komm, dies Wunder anzusehn,  
Freu' dich, Seele, inniglich;  
Gott läßt seinen Oden wehn,  
Und der Frühling kommt für dich.

A. S. Ph. Spitta.

**Was ist Krankheit?**

[560] 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 kräftigem Zustande zu sein, durch Unreinigkeiten und Krankheitsstoffe korrumpt ist. Wenn bei den Menschen immer eine normale Verdauung und Assimilation vorhanden wäre und infolgedessen auch gesundes, reines Blut, so wären wahrscheinlich alle Krankheiten ausgeschlossen. Somit liegt der Keim aller Krankheiten in der Verdauung, Assimilation und in dem Blute.

Leider treten durch unrationale Lebensweise, speziell im Essen und Trinken, Störungen der Verdauung und Assimilation hervor, welche, wenn sie auch anfangs nicht sehr lästig erscheinen, doch allmählich einen Blutzustand hervorrufen, durch welchen Krankheiten aller Art ihren Einzug halten.

Deshalb ist es eine hervorragende Errungenschaft, in **Ferromanganin** 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 denselben die ihm nötigen Elemente zuzuführen.

Die ersten Krankheitsscheinungen obiger Störungen zeigen sich in Bleichsucht, Blutarmut, Schwächezustand, Herzklappen, Hautausschlag, Kopfschmerzen, Gliederkrämpfe, Neuralgie, Unterleibsstörungen bei Frauen und Mädchen. Bald treten aber ernstere Krankheitszustände auf, wenn nicht Abhilfe geschafft wird.

**Ferromanganin** zu Fr. 3.50 die Flasche ist von Apotheken zu beziehen oder sicher von:

In **St. Gallen**: Löwen-Apotheke. St. Leonhards-Apotheke (Otto Allmendinger). Apotheke z. Rothstein (G. Jenny). Hechtapothek (Dr. A. Haussmann). Adler-apothek (Dr. O. Vogt). Hirschapotheke (Aug. Thaler) Rosenbergstrasse 60. — In **Zürich**: Pharmacie International, Theaterstrasse. — In **Winterthur**: Stern-Apotheke. — In **Bern**: Apotheke G. Tanner, äuferes Bollwerk. — In **Luzern**: Apotheke zu St. Moritz (F. Siedler). — In **Biel**: Jura-Apotheke. — In **Häfingen**: Einhorn-Apotheke. — In **Lausanne**: Apotheke August Nicati, 2 Rue Madeleine. — In **Glarus**: Martyrsche 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. [562]

**Eine intelligente, junge Tochter,**

welche die Bureauarbeiten erlernen und in der Hauswirtschaft sich vervollkommen will, findet Aufnahme in einer guten Familie. Mütterliche Ueberwachung und Familienanschluss.

(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 Expedition.

**Eine Tochter** gesetzten Alters oder eine rüstige **Witwe**, welche einen feinen Haushalt zu besorgen und zu leiten versteht und auch in den Handarbeiten tüchtig ist, findet Engagement in seinem Hause. Die Betreuende muss befähigt sein, in Abwesenheit der Hausfrau die Verantwortung zu übernehmen, zu servieren und die Zimmerarbeit zu besorgen. Ebenso gehört es zu ihren Obliegenheiten, das Hausmädchen in seinen Arbeiten anzuleiten und für richtige Ausführung derselben zu sorgen. Es ist ein Vertrauensposten, der nur einer durchaus vertrauenswürdigen Persönlichkeit zugebilligt 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 möglichst wenig in Berührung kommen muss. Für Handarbeiten eignet sich die Suchende leider nicht. Gef. Off. unter Chiffre M 648 befördert die Expedition.

**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 befördert 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, Grossé Gärten, Park und Spielplätze (25,000 m<sup>2</sup>). Sehr mässige Preise. Man verlange Prospekte.

In jeder Confiserie und besserer Kolonialwarenhandlung erhältlich.

**CHOCOLATS FINS DE VILLARS**

Die von Kennern bevorzugte Marke.

**Kurpension und hyg. Erholungsheim „Seeschau“**

EMMISHOFEN (Schweiz) bei Konstanz. (A 3839 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 Nell-Ulrich.

**Kurhaus Passugg**3 Std. ob Chur  
829 M. ü. M. Schweiz

Komfortables Hotel mit 175 Betten. Eröffnung 1. Mai. Angenehmster Frühjahrs-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, Gallenstein, Leber-, Nieren- und Blasenleiden; allgemeine Schwäche, Bleichsucht und Blutarmut, Zuckerharnruhr, Fettleibigkeit, Gicht; Herzmuskelaffektionen, Neurasthenie; Folgen der Tropenkrankheiten; Nikotin und Alkoholmissbrauch, Drüseneleiden, Kropfbildung, Skrofulose, Verkalkung der Adern; Glaskörpertrübungen. — Kurgemäße Küche. Kurtisch für Diabetiker und Magenkranken.

Prachtvolle, staubfreie Lage, 5 Minuten von der wildromantischen Rabiusschlucht 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 eisenthalig, 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. Außerst milde Lage, frische, reine Alpenluft. Molken, Kuh- und Ziegenmilch aus eigener Alp. Dampf- und Douchenbäder, Soolbäder und andere chem. Zusätze. Schattige Promenaden, Tannenwalder, 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 zugesandt. — Es empfiehlt sich auch Touristen und Passanten bestens.

Joh. Elser-Sager.

**Druckarbeiten jeder Art**

in einfachster und feinstter Ausführung

Buchdruckerei Merkur, St. Gallen.

**Ein intelligentes und lernlustiges junges Mädchen**, welches sich in den Hausarbeiten tüchtig machen und auch das Kochen erlernen will, findet hierzu Gelegenheit unter freundlicher Anleitung und Mitarbeit der Hausfrau. Familienanschluss. Jahresgratifikation bei entsprechenden Leistungen. Vertrauenswürdiger, guter Charakter, was durch Zeugnisse oder Empfehlungen achtungswürdiger Personen nachzuweisen ist. Offerten unter Chiffre Z 431 befördert die Expedition.

**Einer geübten Damenwäscheweißnäherin**, die erholungsbedürftig ist, wäre Gelegenheit geboten, im Hochgebirge längere Zeit leichtere Beschäftigung zu finden. Nähere Angaben unter Chiffre A F 651 befördert die Expedition. (651)

**Eine junge Tochter**, deren geistiger und körperlicher Entwicklung daheim nicht die nötige Aufmerksamkeit gewidmet werden kann, oder deren Leitung sich daheim Schwierigkeiten entgegensetzen, wird in verständnisvolle Spezialbereitung genommen. Gute Resultate. Gef. Anfragen übermittelt die Expedition unter Chiffre T V 191.

**Für eine nette Saaltöchter**, die im Service gewandt, französ. spricht und wenn mögl. musikalisch ist, findet sich auf Anfang Juni gute Stelle in einem guten Hotel der Innerschweiz. Offerten von Fraulein, die auf eine solche Gelegenheit reflektieren, befördert die Expedition unter Chiffre „Saaltöchter“, Zeugnisse od. Empfehlungen achtbarer Persönlichkeiten sind notwendig. [638]

**Junge, gebildete Tochter**, 19 Jahre alt, aus achtbarer Familie, evang., die kürzlich das Diplom als Kindergartenlehrerin erworben,

**sucht passende Jahres- ev. auch Saisonstelle** zu einem oder mehreren Kindern.

Offerten unter Chiffre W 43 G an Haenstein & Vogler, Wattwil, Toggenburg. (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 geeignet. Milde, staubfreie Luft. Neubau mit modernem Komfort. Zentralheizung, 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 jährlich Mk. 1000.—. Mmes. Huguenin, Italie 9.

**Graphologie.**

605] Charakterbeurteilung aus der Handschrift. Skizze Fr. 1.10 in Briefmarken 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 unfähig, so wie es von daheim kam, muß es doch schon eine Leistung genannt werden, daß es eine größere Wäsche ganz allein anstelle und fertig mache, ohne jedwede Hilfe. Wie konnte das Kind, das daheim neben der Schule bei den Haushältern höchstens bei gegebenen Arbeiten mechanisch Hand anlegen mußte, wissen, daß zartfarbige Sachen nicht an die Sonne gehängt werden dürfen und an die erste, bleich-kärtige Frühlingssonne schon gar nicht? Diese Arbeit zu überwachen und anzuordnen wäre Sache der alten Wochenpflegerin gewesen, die unbedingt so viel Zeit hätte erübrigen können neben der Pflege des Bücherns und des Erstgeborenen. Eine solche Wochenpflegerin 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 Büchnerin selbst an die Pflegerin kindliche Anforderungen stelle, so, als wäre ihr allein Unrechtes 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; f. 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. Weise Zurückhaltung ist also ein Gebot der Selbsterhaltung. Selbst kennt man seine eigenen Verhältnisse unverzagt 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 Freunden und Nachbarinnen die Angelegenheit immer neu zu erörtern. Das läßt nicht nur die Tatkraft, sondern führt oft sonst Unannehmlichkeiten im Gefolge.

**Treue Abonnentin in B.** Es ist eine sehr schlechte Geplogenheit 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 Häckel- oder Stickearbeit 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 Unschärfe ist für die Augen etwas geradezu Mörderisches. Eine gewöhnliche Strickerie, die man ausführen kann, ohne eigentlich der Augen dazu zu bedürfen und wobei man den Blick ausruhend ins Weite schweifen lassen kann, ist etwas ganz anderes. Das ist harmlos und schafft dennoch die Freude, etwas Nützliches getan zu haben.

**M. A. in Z.** Das Eingeäußerte kann aus technischen Gründen für die laufende Nummer nicht mehr aufgenommen werden.



Schriftprüfung.  
Bestellung.

Kleider-Färberei

Sprenger-Bernet, St. Gallen  
„Pilgerhof“ (Za 6 852)  
48 Neugasse 48

Fabrik:  
Konkordiastr. 3  
Telephon!

Chem. Waschanstalt

Preise.  
Ruhre.

St. Antonien

(H 1204 Q) Küblis

bei Küblis  
Graubünden  
1420 m über Meer

Hotel Weiss Kreuz

Ruhiger, idyllisch gelegener Alpenkurort.  
Pension mit Zimmer von 5 Fr. an. Pr spekte

Hotel Krone, gleicher Besitzer.

Eidotter-Seife

Rote Schachtel. [646]

Feinste und mildeste  
Toilettenseife.



Sterilisierte  
Berner Alpen-Milch

vorzügliche 516

Kindermilch.

In Apotheken.

Hochglanzfett



ist das beste.

Pension Edelweiss  
Beckenried.

694] Herrliche Lage am Vierwaldstättersee. Für Erholungsbedürftige ruhiger, angenehmer Aufenthalt. Mäßige Pensionspreise.

Es empfiehlt sich

Fr. Lina Hauser.

BAD FIDERIS

Kt. Graubünden. — 1000 m ü. M.

Saison Juni bis September.

Der eisenhaltige Natronäuerling, der von jeher hochgeschätzten

Heilquelle von Fideris

wird zu Trinkkuren empfohlen: Blutarmen, Magen-, Hals- und Nieren-kranken, sowie Rekonvaleszenten.

[659]

Mineralbäder, Moorbäder, Kohlensäurebäder.

Prospekt und Erledigung von Anfragen durch (Za 1936 g)

Kurarzt: Dr. med. R. Hugentobler. Die Badedirektion: B. Ziltener.

695] können intelligente Personen, auch Frauen, allerorts durch  
schriftliche Arbeiten  
(Besorgung von Auskünften, Adressen, Beobachtungen etc.) Dauerndes,  
schönes Nebeneinkommen für nur absolut zuverlässige Leute. Näheres schriftlich  
gegen Rückmarke:

C. Langenegger, Auskunftei  
Rüti-Riggisberg (Kant. Bern).

Dr. med. Bucks Nährsalz-Frucht-Kakao

entspricht den Grundsätzen modern. hygien. Diätetik und ist ein vollwertiges  
und ergiebiges Nahrungsmittel.

Verlangen Sie Proben und Prospekte gratis von der Firma (A 1628 K)

F. Zahner & Co., Kreuzlingen.

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

hohen Verdienst

zu erwerben. Offerten unter Chiffre O H 8727 „Guter Verdienst“  
postlagernd Missionstrasse, Basel.

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



rühmen alle sehr.

## Die Lebenskunst.

Ein alter Spruch besagt, der Mensch solle leben, wie er es bei seinem Tode wünschen werde, gelebt zu haben. Der Weisheit dieser Worte nachzuhören, ist nicht ganz leicht. Man muß Lebenskünstler sein, um am Schluß des Lebens einen Gewinn verzeichnen zu können. Was durch eine kunsame 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: Lebendigkeit, Abwechslung und Mäßigkeit vereinen. In einem Vortrag, den Dr. Paul Landmann im Verein für öffentliche Gesundheitspflege in Nürnberg über die Lebenskunst gehalten hat, äußerte er sich zunächst über die Bedeutung der Lebendigkeit für den Organismus. Es ist ja eine wissenschaftlich feststellende 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, versagt den Dienst und verkümmert schließlich. Wie dem Muskel, ergeht es auch den anderen Organen. Die Lungen, das Herz, die Haut, sie alle bedürfen der Lebendigkeit. Das Gehirn muß denken, die Zähne müssen zum Kauen benutzt werden, die Augen müssen Lichtstrahlen 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 aus neuer glücklicher Stunden und ungeahnte Genüsse. Da aber jede Tätigkeit ermüdet und abtummt, 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 Rhythmus folgen und nicht Unmögliches zu erwarten 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 Aufruhen darf nicht zum Faulenzen werden, daß Spiel nicht in Leidenschaft ausarten, der Sport nicht zur Manie werden. Auch in der Ernährung ist Mäßigkeit anzustreben, 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 animalischen Natur zügeln muß, wenn er sich sein seelisches und körperliches Gleichgewicht erhalten will, liegt auf der Hand. Aber auch dort, wo es sich um sogenannte höhere Triebe, wie z. B. den Ehrgeiz, handelt, hat der Lebenskünstler Selbstzucht zu üben. Über 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 Voraussetzung aller Lebenskunst und mitihm alles menschlichen Glücks. 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 herabließen.

**Klavierspiel ohne Notenkenntnis und ohne Noten!** Nicht viele Neuheiten auf musikalischen Gebieten dürften solches Aufsehen erregen, wie die neueste Auflage des unter obigem Titel erschienenen Systems, handelt es sich doch um die Erlernung des Klavierspiels ohne Noten oder sonstige Vorkenntnisse durch Selbstunterricht. Der Erfinder, Kapellmeister Theodor Walther in Altona, hat mehrere Jahre gebraucht, um die Methode auf die jetzige Einfachheit und Höhe zu bringen. So mancher Musifreund kann sich hierauf ohne weiteres, lediglich durch Befolgung der Erläuterungen, 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 beliebten Liedern besorgt auf Wunsch für Mr. 2.50 die Expedition dieser Zeitung unter Nachnahme des Betrages. [556]

O. WALTER-OBRECHT'S  
FABRIK-MARKE

*Krokodilkamm*

ist der Beste Horn-Frisierkamm:

395

Ueberall erhältlich.

## Inserate

in alle hiesigen, schweizerischen und ausländischen

## Zeitung

besorgt zuverlässig und billig  
die Annoncen-Expedition

**Otto Ruegg**

Rapperswil (Zürichsee).

Strenge Diskretion  
bei Chiffre - Inseraten. [416]



543] Das **beste** und **erfolgreichste** und zu-  
gleich **billigste**

## Kräftigungsmittel

für (B 11,853)

**Schwächliche Kinder**  
**Blutarme und nervöse Erwachsene**  
**Magen- und Darmleidende.**

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

Engrosverkauf für die Schweiz:

**Cochius & Co., Basel**

**Schuh-**  
Verfandhaus  
**Wilh. Gräb**  
Zürich  
4 Trittgasse 4

**Uur garantirt  
solide Ware.**

**Illustr. Katalog  
gräts und franco  
enth. 400 Artikel z. B.**

Arbeiterchuhe, starr	7.80
Manns-Schnürstiefel sehr starr	9.—
Manns-Schnürstiefel elegant mit Kappen	9.40
Frauen-Pantofeln	2.—
Frauen-Schnürstiefel sehr starr	6.40
Frauen-Schnürstiefel elegant mit Kappen	7.20
Knaben- und Töchter- schuhe No. 26—29	4.20
Knaben- und Töchter- schuhe No. 30—35	5.20

Berland gegen Nachnahme.  
Strenge reelle Bedienung.  
Franco Umtausch bei  
Rückversand.  
Gegr. 1880.



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

## Lipton-

## Tee

**aromatisch, kräftig,  
ausgiebig.**

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

**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.

Garantiert rein, leicht töstlich, nahrhaft, ergiebig, kost-

(1596 S) tlicher Geschmack, feinstes Aroma. [465]

En gros durch Paul Widemann, Zürich II.



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



## Die ganze Schweiz hält

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>Mannwerktagsschuhe</b>	Ia	Nº 39/48	Fr. 7.80
<b>Mannwerktagsschuhe</b> , Haken Ia	" "	"	9.—
<b>Herrensonntagsschuhe</b> , solid und elegant	" "	"	9.50
<b>Frauensonntagsschuhe</b>	"	36/42	7.20
<b>Frauenwerktagsschuhe</b> , solid	"	"	6.30
<b>Knaben- u. Töchterschuhe</b> , beschlagen	"	26/29	4.20
<b>Knaben- u. Töchterschuhe</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.



### 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 einzige richtige Art zu waschen, denn es bedeutet

### Reine Wäsche ohne Arbeit.

Erhältlich in allen Spezereihandlungen. [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.  
Arztlich sehr empfohlen. An-  
genehm zu nehmen. An-  
schädliches Mittel gegen Be-  
schwerden monatlicher Vorgänge.  
Zu haben in allen Apotheken  
oder direkt von der Ges. für  
diät. Producte A.-G., Zürich.

### Sanguisat „Richter“

wirkt appetitanregend, nierenstärkend und blutbildend.  
**Die beste Kur** für blutarme und bleichsichtige Kin-  
der 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 Andwendung.  
Gesetzlich geschützt. [563] Schachtel, 1 Jahr reichend, à Fr. 4.50 diskret versendet  
gegen Nachnahme  
**Frau A. G. Spillmann**, Waltersbachstr. 1, **Zürich IV.**



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:

- Drogisten —
- Handelsgärtner —
- Samenhandlungen —
- u. s. w.

Wo nicht erhältlich,  
wende man sich direkt  
an:



in Blechdosen  
mit Patent-Verschluss:  
Kleine Probodose à 80 Cts.  
Dose v.  $\frac{1}{2}$  Kg. netto Fr. 1.40  
" " " 2.—  
" 5 " brutto " 6.50  
ferner in Säcken von  
25 und 50 Kg. zu bedeutend  
billigerem Preis!

Die General-Agenturen: [643]  
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 Einfüsse. In den Apotheken p. Flasche Fr. 2.50. [508]



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