

Zeitschrift: Schweizer Frauen-Zeitung : Blätter für den häuslichen Kreis
Band: 33 (1911)
Heft: 22

Anhang: Beilage zu Nr. 22 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: 22.02.2026

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

Is der lange Schlaf gesund?

Auch die Langschläfer haben ihre Verteidiger. Gewöhnlich preist man diejenigen, welche nur wenig schlafen, und Männer, wie Friedrich der Große, Napoleon, Wellington, Edison u. a., die nur vier Stunden schlafen brauchten um sich vollständig auszuruhen, werden jungen Leuten, die gern lange schlafen, oft als Muster vorgestellt. Im allgemeinen richtet sich das Schlafbedürfnis nach der Körperfunktion jedes Individuums; Herr Woods Hutchinson tritt aber im American Magazine dafür ein, daß die erste Schlafregel lautet: Jeder schlaf so lang er kann. Der Schlaf ist nicht das Aufhören der physischen Tätigkeit, sondern die Erholung der zerstörten Wirklichkeit des Wachens durch eine aufbauende körperliche Tätigkeit. Der Schlafviel ist, weil ihr Schlaf im höchsten Maße aufbauend ist, und wenn die Alten nur wenig schlafen, so geschieht das nicht darum, weil sie keinen Schlaf brauchen, sondern weil sie die Kraft des Wiederaufbaues verloren haben. Der beste hygienische Führer in Schlafangelegenheiten muß also lauten: Man gehe zu Bett, wenn man müde ist, und stehe erst dann auf, wenn man sich vollständig ausgeruht fühlt. Neun Stunden Schlaf sind nicht zu viel und die Frau soll eine halbe oder eine ganze Stunde länger schlafen als der Mann. Nach dem amerikanischen Physiologen ist es nicht als ein törichtes Vorurteil, wenn man das zwiel Schlafen als eine Schwächung des Körpers betrachtet; gerade das Gegenteil ist richtig. So lange man schläft, hat man eben das Bedürfnis zu schlafen;

das Aufstehen, bevor man den ganzen Schlaf beendigt hat, ist also weit eher eine Ursache der Schwäche des Körpers. Viele Frauen und Männer tun gut, wenn sie nach dem Essen ein ganzes oder ein halbes Stündchen schlafen. Es ist beinahe ein Verbrechen, wenn man die Kinder allzu früh aus den Betten reißt, um sie zur Schule zu treiben. Es ist auch nicht wahr, daß, wie man so oft sagen hört, die ersten Stunden des Schlafes besser sind, als die letzten; so lange man schläft, sind alle Stunden gleich gut.

Abgerissene Gedanken.

Man muß sich das Unmögliche vornehmen, um das Mögliche zu erreichen.

Wie früh lernt der Mensch reden, und wie lange braucht er, um — schweigen zu lernen.



Berner Halblein. Beste Adresse: Walter Gygax, Bleienbach.

Churwalden!

1270 m ü. M.

Graubünden (Schweiz).

Bahnstation Chur 1 resp. 2 Std.

Bahnstat. Tiefenkastel 2 resp. 2 1/2 Std.

Saison vom Mai bis Oktober.

Als Sohn einer der ältesten Abonnenten der Schweizer Frauenzeitung wünsche ich mir die Lebensgefährtin aus dem schätzbaren Leserkreise dieses Blattes zu gewinnen. Ich bin 25 Jahre alt, rubigen, soliden Wesens, stets bestrebt, die Taxierung als „guter Charakter“ zu verdienen. Von Beruf Koch, übernehme ich diesen Herbst ein eigenes Geschäft (Gastwirtschaft). Ich reflektiere auf eine Tochter von 20–28 Jahren aus gesunder und achtbarer Familie, die an meinem Geschäft Freude hätte und vermöge ihrer persönlichen Eigenschaften und Bildung befähigt wäre, einem solchen vorzustehen. Etwas Kenntnisse der französischen Sprache sind erwünscht. Die zu einem glücklichen Familienleben unerlässlichen weiblichen Tugenden werden vorausgesetzt. Töchter, welche sich nach einem eigenen, trauten Heim sehnen, mögen es mir vertrauensvoll zu wissen tun, oder dies durch Verwandte tun lassen. Offerten von berufsmässigen Vermittlern finden keine Berücksichtigung. Strenge Diskretion. Briefe unter der Bezeichnung „Narzisse“ befördert die Expedition. (2400)

Adler-Nähmaschinen.
Generalvertretung:
Güttinger & Cie.
Speisertor 2249 St. Gallen.

Für Mädchen und Frauen!

2186] Verlangen Sie bei Ausbleiben und sonstigen Störungen bestimmter Vorgänge gratis Prospekt od. direkt unser neues, unschädliches, ärztlich empfohlenes, sehr erfolgreiches Mittel à 4 Fr. Garantiert grösste Diskretion. St. Afra Laboratorium, Zürich, Neumünster. Postf. 13104.

Ephen als ländlicher Schmuck.

Manches unschöne Bild kann durch ihn mit leichter Mühe in ein freundliches umgewandelt werden. Zwar findet man wohl hin und wieder auf dem Lande gelegentlich mal eine Haustwand, einen Giebel, der bis unter das Dach hinauf mit Ephen bekleidet ist, aber da solch freundliche Bilder eben nur gelegentlich zu finden sind, so vermögen sie den näheren Eindruck nicht zu verwischen, den manche Orte mit den schmucklosen Steinwänden ländlicher Bauweise, verklärt durch den störenden Mangel hübsch gründer Hecken und alter Bäume, hervorrufen. Da ist Ephen am Platze. Wie keine andere Pflanze ist der Ephen geschaffen, das Bild ländlicher Orte vorzuhalt zu verändern. Nun will ich noch anführen, um auch der praktischen Seite zu ihrem Rechte zu verhelfen, daß der Ephen die Hauswände hübsch trocken hält — eine alte Erfahrung. Endlich aber dürfte er, da er nicht die geringste Pflege bedarf und auch die Anlagekosten äußerst gering sind, durch diese Eigenschaften auch dem gewöhnlich nur aufs Praktische sehenden Landmann angenehm sein.

ZEPHYR

ist eine TOILETTENSEIFE [1928 von erstklassiger Qualität; durchaus neutral. Der Schaum reichlich und weiß, macht die Haut weich und geschmeidig, der Geruch ist sehr fein, aber doch haltbar.

Friedrich Steinfels, Zürich.

Klimatischer Höhen-Kurort I. Ranges

Vielbesuchter Kurort und Uebergangsstation nach und von dem Engadin, Mittlere Höhenstufe zwischen Ragaz mit 519 m ü. M. Churwalden 1270 und dem Oberengadin 1800 m ü. M. Bäder, Douchen, Massage, Elektr. Licht, Ozonreichste Wald- und Gebirgsluft. Waldspaziergänge in unmittelbarer Nähe des Hotels. Sehr geeignet für Frühlings- und Herbstkuren. Telegraph. Telefon. — Täglich achtmalige Postverbindung mit Chur und Tiefenkastel.

Hotels und Pensionen:

Krone-Kurhaus 100 Betten. Post 45 Betten. Lindenhof 35 Betten. Mettier 65 Betten. Rothorn 25 Betten. Weiss Kreuz 25 Betten. Kurarzt: Dr. med. N. Markoff. [230]

Prospekt gratis durch das Verkehrsbureau Churwalden, das auch über Privatwohnungen und Kurverhältnisse im Allgemeinen Auskunft erteilt.

Buochs Vierwaldstättersee. Hotel Krone. Ruhige, kühle Lage, föhnenfrei, abwechslungsreiches Exkursionsgebiet. Zentralheizung, elektr. Licht, Schattige Anlagen. Pension von Fr. 5.50 bis 7.— Prospekte. (Nr. 10506) [2396] Ls. Odermatt-Bürgi, Prop.

Zu verkaufen oder auszuleihen:

In einer Stadt der französ. Schweiz ein gut gebautes Haus mit 3 Logis, grossem Magazin mit sehr gut gehendem Geschäft ohne Konkurrenz, für zwei Personen gesicherte Existenz. Verhältnisse halber ganz billiger Preis. Offeren unter Chiffre M 2387 an die Expedition des Blattes.

Töchter-Institut

Hürlmann-Andreazzi Frizzi

Lugano.

2284] Prachtvolle Lage und modernes Haus. Unter Protektion des tessin. Erziehungsrates. Den Staatsschulen gleichgestellt. Prospekt.

Kopfläuse

samt Brut. Sofortige Beseitigung. Versandhaus Steig 331, A, Herisau.

Damenbinden

(Monatsbinden) waschbar, aus weichem Frottierstoff, das einfachste, solideste und angenehmste im Tragen. — Per Stück 80 Cts.; dazu passende Gürtel per Stück Fr. 1.30. — Der Artikel wird auf Wunsch zur Ansicht gesandt.

Diskreter Versand von Otto Stähelin-Fröhlich

2226] Wäschegeschäft Bürglen (Kant. Thurgau).

Für 6.50 Franken versenden franko gegen Nachnahme **btto. 5 K. ff. Toilette-Abfall-Seifen** (ca. 60–70 leichtbeschädigte Stücke der feinsten Toilette-Seifen). [2188] Bergmann & Co., Wiedikon-Zürich.

Rheumatische Schmerzen

heilt in allen Fällen mein selbst-erprobtes Radikalmittel ohne Berufsstörung. Zu beziehen à Fr. 3.— nebst Gebrauchsanweisung durch den Allein-Vertreter Rudolf Schäublin, Gerber, Gelterkinden, Baselland. [2399]

Graphologie.

2184] Charakterbeurteilung aus der Handschrift. Skizze Fr. 1.10 in Briefmarken oder per Nachnahme. Aufträge befördert die Exped. d. Bl.



2263
Vertretung u. Lager für d. Schweiz:
Willy Reicht, Zürich.

Wer seinen Kindern blühendes Aussehen und eine kräftige Konstitution sichern will, ernähre sie mit der altbewährten

Berner-Alpen-Milch.

Druckarbeiten jeder Art
Buchdruckerei Merkur, St. Gallen.



2388



Winigers Import, Boswil (Aargau)

Größtes Versandhaus der Schweiz
(O F 1502) offeriert: [2104
10 kg Stampfzucker Fr. 4.20
10 " Stockzucker " 4.70
10 " Würfelzucker " 5.10
10 " Hörmli, Makaroni etc. " 5.20
10 " Reis, grobkörn. u. glace 3.80, 4.30
10 " Haferries " 4.20
10 " Maisries " 2.80
10 " gelbe Erbsen " 4.40
10 " weisse Bohnen " 4.—
10 " Linsen, feinste " 4.—
10 " franz. Semmelmehl " 3.80
10 " gedörnte franz. Kastanien " 3.80
10 " prima Tafelweinbeeren " 8.60
10 " Kranzfeigen " 4.90
10 " gedörnte Mittel- und Edelkirschen " 5.40, 7.—
10 " ged. süsse Apfelsstückli " 7.—
10 " schönste Zwiebeln " 2.40
10 " la Emmentalerkäse " 21.—
10 " Magerkäse " 9.—
10 " Berner Magerspeck " 22.—
10 " Delikatess-Schinken " 21.—
10 " gar. reines Schweinefett " 15.80
10 " prima Schweiz. Kochfett " 14.20
10 " Cocose (Pflanzenfett) " 13.80
200 gr Saccharin, 500 mal
süsser als Zucker " 3.50
5 kg feinster Kunsthonig " 5.20
5 " echt. schweiz. Bienenhon. " 11.—
Von Fr. 40.— an schöne Gratisbeigabe.

[2381]



Steinfels-Seife ist nur echt
wenn jedes Stück
obigen Firmastempel trägt
Unterschreibungen weisen manzurück

RUDOLF MOSSE
grösste Annoncen-Expedition
des Kontinents

(gegründet 1867). [2405

ZÜRICH
Aarau — Basel — Bern — Biel — Chur
— St. Gallen — Glarus — Luzern —
Schaffhausen — Solothurn.
Berlin — Frankfurt a/M. — Wien etc.
empfiehlt sich zur Besorgung von

Inseraten
in alle schweizerischen und ausländ.
Zeitungen, Fachzeitschriften, Ka-
lender etc. zu Originalpreisen
und ohne alle Nebenkosten.
Bei grösseren Aufträgen höchster Rabatt.

Geschäftsprinzip: Prompte, exakte
und solide Bedienung. Diskretion!
Zeitungskatalog gratis u. franco.



(Ue 8979) 2261

Ira-Damen-Binde

ist die beste der Gegenwart.

2251] Dutzend Fr. 1.75, 6 Dutzend Fr. 10.50, 12 Dutzend Fr. 20.— franko
Nachnahme. Gürtel Fr. 1.25 und 1.75. Aerztliche Broschüre gratis.

St. Fridolin-Apotheke Näfels, Markt 12.

Tisanias-Präparat für Frauen in Originalpackung.



Unentbehrlich!

Knie-Schoner

bereits zu Tausenden im Gebrauche,
sollte in keiner Familie fehlen.

Unterlage beim Schneiden etc. von Böden etc. Da aus Holz und Gurten gefertigt,
sehr leicht und solid. Der Kniestütze schützt vor Erkältung
vor Ermüdung
die Kleider

Preis Fr. 2.50.

2360] Versand durch A. Pfister, Gerhardstrasse 3, Zürich.

Médicoferment. Traubengehölz.

2398] Ausgezeichneten Erfolg, vortreffliche Ergebnisse. Behandlung und Heilung aller Krankheiten der Haut, des Magens, Blutarmut, Gelenk rheumatismus, Zuckerkrankheit etc. Broschüre gratis. Man wende sich an A.-G. G. César Boss, Direktor, Le Locle (Schweiz).

Cacao De Jong.

Seit über 100 Jahren anerkannt
erste holländische Marke.

Gegründet 1790.

Garantiert rein, leicht löslich, nahrhaft, billig, da sehr ergiebig, feinstes Aroma. — Höchste Auszeichnungen.

Vertreter: Paul Widemann, Zürich II.



De Jong's
CACAO.

De Erve
H. De Jong, WORMERVEER.

Bei Hämorrhoiden sehr wirksam!

Ihre Apotheker Rich. Brandt's
Schweizerpillsen bilden ein vorzügliches
Mittel gegen Kopfschmerz, Obstruktionen und
Leibesverstopfungen, Appetitmangel, An-
schwellen des Bauches und Blähungen; sie
dienen ganz vorzüglich gegen Hämorrhoiden.

Dr. Lodovic Sartori
in Cavabse (Tirol).

Erhältlich in den Apotheken à Fr. 1.25
die Schachtel. [2118



Nur echt mit dieser Schutz-
marke: „Weisses Kreuz im
roten Feld“ mit Namen
Richard Brandt.

Erhältlich in den Apotheken à Fr. 1.25
die Schachtel. [2118

Ein neuer

Rudolf Herzog

Des gefeierten Dichters neuester rheinischer
Roman „Die Burgkinder“ hat soeben in der
„Gartenlaube“ begonnen. Wer Heft 10 durch
die nächste Buchhandlung bestellt, erhält zu-
gleich kostenlos die ersten 13 Kapitel des
vorzülichen Romans von Ida Boy-Ed:
„Ein Augenblick im Paradies“.

Die „Gartenlaube“ ist zu beziehen: a) in Wochenheften mit
dem Beiblatt „Die Welt der Frau“ zum Preise von 25 Pf.
wöchentlich, b) in Wochennummern ohne das Beiblatt
zum Preise von 2 Mark vierteljährlich.

Verlag von Ernst Keil's Nachf. (August Scherl) G.m.b.H., Leipzig.

2385

2419] Ich liefere

Willisauer-Ringli

per kg Fr. 1.80, bei Abnahme von 10
kg franko, ferner Patisserie, per
kg Fr. 1.70, in Kistchen, enthaltend:
Mailänderli, Makaröli, Baslerleckerli,
Pfeffernülli, Anisspringerli etc. Es
empfiehlt sich höflich

Theodor Hehl, Feinbäckerei
Gettnau (Luzern).

Freunden

von gutem Schuhwerk

empfiehlt als besonders preiswert:

Herren-Schnürschuhe

in 35 versch. auserles. Arten u. Formen
von Fr. 9.50 bis 24.—

Damen-Schnür-, Knopf- und Halbschuhe

Aparte Neuheiten in Derby-Formen
in ca. 60 Arten und neuesten Formen,
jedem Wunsche entsprechend.

Prächtige Sortimente für die Jugend
in neuen, hygien. Formen u. solidester
Beschaffenheit. [2367

Bareinkauf. Barverkauf.

5% Sconto in bar.

Robert König, Metzger-
gasse 13.



Wunderbar! Wunderbar

Fast über Nacht
verschwinden gefahrlos und dauernd

Kropf, dicke Hälse

Drüsenausschwellungen usw.
durch den weltberühmten

Ideal-Kropfbalsam.

(Ue 8900) Alleinversand: [2328
Kronenapotheke Nr. 13, Olten.

Preis Fr. 2.50 und Fr. 4.—.



Echt englisch Wunder- Balsam Marke Fridolin

echte Balsamtropfen
nach Klosterrezept, per Dutzend
Flaschen Fr. 2.60 franko Nach-
nahme von [2250
St. Fridolin-Apotheke Näfels, Markt 12.
Wiederverkäufer Vorzugspreise.

Kluge Damen

2129] gebrauchen beim Ausbleiben
der monatlichen Vorgänge nur noch
„Förderin“ (wirkt sicher).

Die Dose Fr. 3.—.

J. Mohr, Arzt
Lutzenberg (Appenzell A.-Rh.).

Mütter! Gebt Euern Kindern
Lenzburger Confitüren!
 Zwetschgen per 5 Kilo-Eimer Fr. 5.25
 Heidelbeer " " " 5.25
 Quitten " " " 5.25
 Aprikosen " " " 6.50
 Brombeeren " " " 6.50
 Erdbeer " " " 7.75
 Kirschen " " " 7.75
 überall zu haben.

Preisausschreiben der Lenzburger 5 Kilo-Eimer

Zur Erinnerung an die vor 25 Jahren erfolgte Gründung unseres Unternehmens haben wir beschlossen, einen Preis-Wettbewerb zu veranstalten. Bei jedem Lenzburger 5-Kilo-Eimer, gefüllt mit echter Lenzburger Confitüre, befindet sich auf dem Blechdeckel unter Schutz-Karton eine Malvorlage. Diese ist möglichst getreu farbig nachzumalen. Drei solcher nachgemalter Vorlagen sind bis zum 1. September 1911 an die Conservenfabrik Lenzburg, Abteilung Wettbewerb, einzusenden, und die 200 besten Arbeiten werden von einem Preisgericht mit Preisen im Gesamtwert von über Fr. 1400.— ausgezeichnet.

[2260]

Ganz egal

ist es nicht, wo Sie Ihre

Schuhe

einkaufen.

Staumen aber werden Sie über die gute Qualität, die gute Paßform und die billigen Preise, wenn Sie sich an das altbekannte Versandhaus

**Rud. Hirt
 in Lenzburg**

wenden.

Täglich eingehende Anerkennungsschreiben und Hunderte von Bestellungen sind der beste Beweis.

Als gangbare Artikel in mittlerer Preislage empfehle ich ganz besonders:

Damen-Sonntagsschuh zum Schnüren, Nro. Fr.
 Wachsleder 36-42 8.—
 Damen-Sonntagsschuh z. Schnüren, Box-calf 36-42 10.50
 Damen-Knopftiefe, Wachsleder, solid . 36-42 10.—
 Damen-Knopftiefe, Box-calf, elegant . 36-42 11.—
 Herren-Sonntagsschuh, Wachsleder, garniert 39-48 9.50
 Herren-Sonntagsschuh, Box-calf, elegant 39-48 12.—
 Manns-Arbeiterschuh, Wachsleder, solid 40-48 8.30
 Militärschuh, la. Rindleder, solid, 2 Sohlen 39-48 12.50
 Gröbere, billigere, sowie feinere Artikel in grösster Auswahl.
 Verlangen Sie illustrierten Gratis-Katalog.

2056] **Inhalations-Apparate**

verschiedenster Systeme

vorzüglich funktionierend

Bronchitis-Kessel

grosser Zerstäuber

zur ausgiebigen Dampfentwicklung

Sanitätsgeschäft Hausmann A.-G.

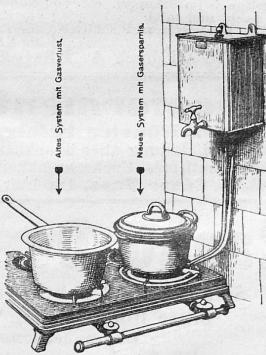
Basel. Davos. Zürich. St. Gallen. Genf.
 Freie Strasse 15. Platz und Dorf. Uraniastrasse 11. Hechtpothek, I. St. Kugelgasse 4, I. St. Corraterie 16.

2057] **Pat. Wasserschiff**

für Gasheerde, Gas- und Petrolapparate

Praktische Neuheit.

49550. Elegant, erstkl. Fabrikat
 ohne mehr Gas- u. Petrolverbrauch, während des Kochens genügend heisses Wasser.
 80 % Gasersparnis erwirkt man durch Anschaffung des Pat. Wasserschiffes.



2058]

Jede kluge, sparsame Hausfrau beeile sich, das wirkliche praktische Wasserschiff anzuschaffen, die geringen Ankaufskosten machen sich in kurzer Zeit bezahlt.
 Verlangen Sie Prospekte mit Preisliste.

Wilh. Locher-Buschor
 mechan. Kupferschmiede

Oberegg, Appenzell I.-Rh.

Moderne Vorhänge

und Etaminstoffe aller Art, sowie Spachtel-Rouleaux und Köpperstoffe finden Sie wohl nirgends in reicherer Auswahl und vorteilhafter, als im ersten Zürcher Vorhang-Versand-Geschäft von

Moser & Cie., Bahnhofstr. 46, Zürich I

reizende Neuheiten in Künstlergardinen

Musterversand nach auswärts. Bei der Mannigfaltigkeit unserer Lager sind etwelche Angaben sehr erwünscht.



2408

**Bergmann's
 Lilienmilch-
 Seife**

v. Bergmann & C. Zürich

Man achte auf die Schutzmarke Zwei Bergmänner.