

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 1 (1925-1926)  
**Heft:** 1

## **Titelseiten**

### **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:** 13.01.2026

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

GUGGENBÜHL UND

HUBER'S

# Schweizer Spiegel

Oktober  
1925



Eine Monatschrift für Jedermann



## Das Gesetz der Erholung!

Fast alle Geschäftsleute in verantwortlicher Stellung sind gesundheitlich mehr oder weniger angegriffen. Ihre Frauen wissen davon zu erzählen.

Wer schwierige, intensive Geistesarbeit zu leisten hat, erschöpft seine Kräfte oft in zwei bis drei Stunden ebenso sehr wie ein Ausläufer in zehn und mehr Stunden.

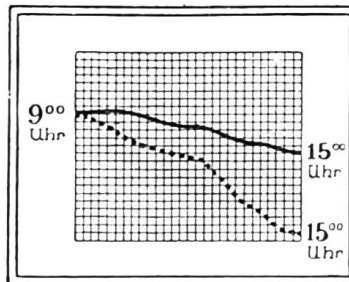
Erholung ist die Wiederherstellung des frühern Kräftezustandes nach einer Anstrengung oder Krankheit. Was wir der Gesundheit für unsere Arbeitsleistung wegnehmen, müssen wir ihr auch wieder zurückgeben in Form von Ruhe und Nahrung.

Ovomaltine wird Ihnen dabei helfen. Ovomaltine ist ein wertvoller und leichtverdaulicher Energiespender. Es gibt kaum ein anderes Präparat,

das dem Körper so reichlich Kräfte zuführt und gleichzeitig so wenig Kraft für seine Verdauung beansprucht. Dabei ist Ovomaltine wohlschmeckend und praktisch. Man kann sie überall leicht bereiten.

Man glaube nicht, dass durch Ovomaltinegenuss die zweite Forderung des Gesetzes der Erholung: Ausreichende Ruhe, weniger dringend wird. Wer Tüchtiges leisten will, muss auch genügend ruhen.

Tüchtige Geschäftsleute sind nur allzu geneigt, sich zu überarbeiten. Deshalb müssen ihre Frauen daran denken, was ihnen not tut: Ovomaltine und Ruhe.



*Welches ist Ihre  
Energiekurve?*



*Eine Tasse*

# OVOMALTINE

*stärkt auch Sie!*

Dr. A. WANDER A.-G., BERN  
Gegründet im Jahre 1865.

# Schweizer Spiegel

„GUGGENBÜHL UND HUBERS SCHWEIZER-SPIEGEL“, eine Monatsschrift für Jedermann, erscheint am 1. jedes Monats und ist jederzeit direkt vom Verlag, Storchengasse 16, Zürich 1, oder aber durch jede Buchhandlung zu beziehen. Sie kann auch bei sämtlichen Postbüros abonniert werden.

PREIS der Einzelnummer: Fr. 1.50, Abonnementspreise: pro Vierteljahr Fr. 3.80, pro Halbjahr Fr. 7.60, pro Jahr Fr. 15.— (Postscheck-Konto III 5152), Ausland Fr. 5.50 pro Vierteljahr.

REDAKTION: Dr. Fortunat Huber, Dr. Adolf Guggenbühl, Storchengasse 16, Zürich 1, Telephon Selnau 9322. Sprechstunden der Redaktion täglich 1—2 Uhr, sowie Samstag 2—5 Uhr, oder nach vorheriger telephonischer Anmeldung.

Die Einsendung von Manuskripten, deren Inhalt dem Charakter der Zeitschrift entspricht, ist erwünscht. Über eingesandte Manuskripte wird innert 8 Tagen entschieden, die Honorierung erfolgt bei Annahme. Rückporto unerlässlich.

INSERTATEN-ANNAHME erfolgt durch den Verlag, Storchengasse 16, Zürich 1. Telephon Selnau 9322. Schluss der Inseraten-Annahme 12 Tage vor Erscheinen jeder Nummer. Preis einer Seite Fr. 400,  $\frac{1}{2}$  Seite Fr. 200,  $\frac{1}{4}$  Seite Fr. 100,  $\frac{1}{8}$  Seite Fr. 50,  $\frac{1}{16}$  Seite Fr. 25. Bei Wiederholungen Rabatt.

DRUCK: Buchdruckerei Böhler & Co., Bern, Marienstrasse 8.

## TROCKENES WISSEN IST TOTES WISSEN!

*Bücher des Wissens, die frisch anregend  
und lebendig geschrieben sind:*

### HEIMATBODEN

Ein Buch für das Schweizervolk. Von P. HÖGGER u. A. SCHÄFER  
6.-10. Tausend. 384 S. Grossoktav, geb. Fr. 6.—, in Hlwd. Fr. 7.—

Dieses neueste Schweizer Jugend- und Volksbuch ist ein Unikum, um das uns unsere deutschen Nachbarn beneiden dürfen. Es ist ein Buch, mit seinen stets nur wenige Seiten umfassenden, leicht verständlichen Beiträgen von unerschöpflichem Gehalt, dazu geschrieben von modernen Menschen, die an der Neuschöpfung unserer Kultur ernstlich mitarbeiten wollen. Geschrieben auch für moderne Menschen, die ohne die Vorurteile unserer Zeit aufwachsen und gleich von jung auf in einer frischeren und freieren Luft atmen sollen, als es den meisten von uns in den jungen Jahren vergönnt war. *National-Zeitung, Basel.*

### EINFÜHRUNG IN DIE MUSIKGESCHICHTE

Von Prof. Dr. KARL NEF. In Leinwand gebunden Fr. 10.—

Warum ist dieses so angenehm, ja kurzweilig zu lesende Buch wohl so anregend? Ich glaube, nicht zum wenigsten, weil der Verfasser bei seinen Gängen in der Vergangenheit unsere Zeit stets im Auge behält. Diese stete Beziehung zum musikalischen Leben unserer Zeit gibt dieser Musikgeschichte die unmittelbare Wirkung auf den Leser. Ein Buch, das jedem Musikfreunde auf das wärmste empfohlen werden kann. In so knapper Form gibt es nichts Besseres. *Sonntagsbeilage des „Bund“.*

VERLAG VON KOBER  
C. F. SPITTLERS NACHFOLGER IN BASEL

Neues Modell „1925“, voll-  
kommen sichtbare Schrift, mit  
breiterem Wagen

Remington Portable, führende  
Reise- und Privat-Schreibmaschine

Vorteilhafte Miet-  
und Abzahlungs-  
Bedingungen

Verlangen Sie  
Prospekt P-25



Anton Waltisbühl & Co., Zürich  
Bahnhofstrasse 46 :: Telephon S. 10.10



**DER**

**SCHWEIZER-SPIEGEL IST EIN ERZEUGNIS  
SCHWEIZERISCHER QUALITÄTS-ARBEIT. ER IST IN DER  
SCHWEIZ, AUF SCHWEIZER-PAPIER GEDRUCKT. DIE  
MITARBEITER SIND SCHWEIZER. DIE BILDER SIND  
VON SCHWEIZER KÜNSTLERN ENTWORFEN UND IN  
DER SCHWEIZ KLISCHIERT. ABER NICHT DESHALB  
SOLLEN SIE DEN SCHWEIZER-SPIEGEL ABONNIEREN.  
ABONNIEREN SIE IHN, WEIL ER IHNEN  
GEFÄLLT!**