

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 2 (1926-1927)  
**Heft:** 5

## **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:** 16.01.2026

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



GUGGENBÜHL UND

HUBERS

# Schweizer Spiegel

Nr. 5  
Februar  
1927



Eine Monatschrift für Jedermann





## Nerven!

Nervosität ist die grosse Zerstörerin unserer Zeit. Sie drängt sich in die Schaffenskraft des Einzelnen wie ins Familienleben und die Beziehungen der Völker zueinander. Sie ist dem Ausruhen wie dem Lebensgenuss, dem Frieden wie dem edlen Wettstreit gleich hinderlich und setzt an Stelle von all dem ein zänkisches, übelnehmerisches Wesen ohne grosse Züge und Ziele. Wenn wir einmal die Schuld der Nervosität an Kriegsausbrüchen begriffen, wir würden sie schärfer bekämpfen als die Cholera.

Das beste Rezept wäre: 1. Mehr Schlaf, 2. keine Uebertreibung im Arbeiten und im Geniessen, 3. keine Gifte wie Nikotin, Alkohol, Betäubungsmittel und 4. bessere Nahrung.

Die wenigsten Nervösen können ihr Leben so vollständig umgestalten, um den

Forderungen 1 und 2 ganz zu genügen. Die Aufgabe liebgewordener Gewohnheiten, wie sie Punkt 3 verlangt, ist nicht leicht. Darum müssen wir umso eifriger dafür sorgen, dass unsere Ernährung den an Körper und Geist gestellten Anforderungen gewachsen ist. Im hastigen Leben unserer Zeit genügt die gewöhnliche Nahrung nicht; wir brauchen konzentrierte, leichtverdauliche Nährstoffe, wir brauchen Ovomaltine.

Ovomaltine hat alle Vorteile der Rohkost, denn die wichtigen organischen Nährstoffe, die Vitamine, die Lecithine, die Diastase, sind vollwirksam erhalten. Es fehlen ihr aber die Nachteile der Rohkost, denn Ovomaltine ist leicht und vollständig ausnützlich und verlangt von den Verdauungsorganen keine grossen Anstrengungen.



## OVOMALTINE

ist also gerade das, was die Nervösen brauchen!

Dr. A. WANDER A.-G., BERN

Ovomaltine ist in Büchsen zu Fr. 2.25 und Fr. 4.25 überall erhältlich.

A 22

Aus „Ueber Nährpräparate“ (Schweiz. Rundschau für Medizin, 1910): „Ein Neurastheniker, schon mit allen möglichen Medikamenten behandelt, bekam Ovomaltine, worauf sich sein psychischer Zustand, der nahe an der Grenze der Psychopathie stand, sichtlich und rasch besserte. Nach zwei Monaten regelmässigen Ovomaltine-Gebrauches setzte ich das Mittel versuchsweise vier Wochen aus, worauf die alten Krankheitserscheinungen aufs neue auftraten. Erneuter Anwendung des Mittels wichen dieselben jedoch rasch wieder und sind seither nie mehr erschienen.“

„Mit Ihrer Ovomaltine habe ich in mehreren Fällen von Erschöpfungen des Nervensystems ganz hervorragende Erfolge gehabt.“

# 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 der Expedition, Buchdruckerei Bächler & Co., Marienstrasse 8, Bern, sowie bei sämtlichen Postbureaus 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, Expedition des Schweizer-Spiegels in Bern), Ausland Fr. 5.50 pro Vierteljahr.

REDAKTION: Dr. Fortunat Huber, Dr. Adolf Guggenbühl, Storchengasse 16, Zürich 1. Telephon Selnau 9322. Sprechstunden der Redaktion täglich 2—3 Uhr oder nach vorheriger telefonischer 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 Bächler & Co., Bern, Marienstrass 8.

## Das verwöhnte Auge

der Dame verlangt von ihrem Spiegel viel. Sie massiert am Abend ihr Gesicht mit „4711“ Cold Cream, das am Morgen ihr in Reinheit und Glätte entgegenleuchtet. — Für die Stunden des Tages gebraucht sie „4711“ Matt-Creme, den stumpfen, zarten. Er legt einen aparten Pfirsichschimmer auf Kinn und Wangen und vollendet somit Liebreiz und Schönheit.

Nur echt mit der ges. gesch. „4711“ (Blau-Gold-Etikette).



**4711 Cold Cream & Matt-Creme**

Zu haben in allen einschlägigen Geschäften; wo nicht erhältlich, wende man sich direkt an das Hauptdépôt „4711“ Emil Hauer, Zürich.

**Volle  
Sicherheit**

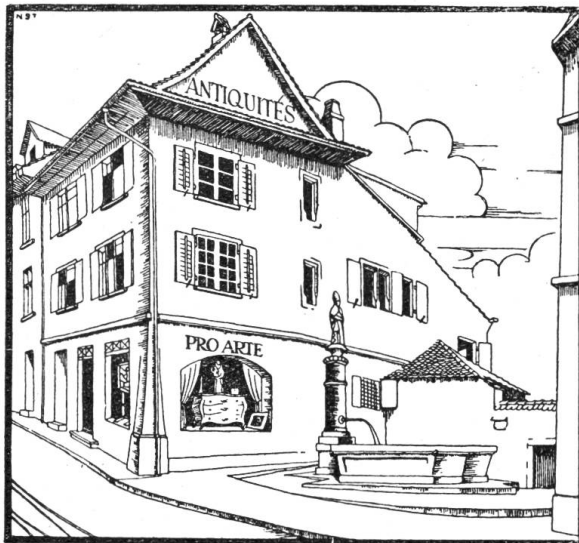
**Günstigste  
Bedingungen**

**Vorteilhafte  
Tarife**

**garantiert Ihnen für**

**Lebensversicherungen**  
**DIE**  
**UNION GENÈVE**  
**LEBENSVERSICHERUNGS-GESELLSCHAFT**

**Frauen und Töchter! Verlangt von Euern Männern oder Verlobten  
vor allem den Abschluss einer Lebensversicherung.**



**Kunsthhaus Pro Arte Basel**

24 Blumenrain 24

**Gemälde — Möbel**

**Antiquitäten**

Leitung: *Dr. J. Coulin*



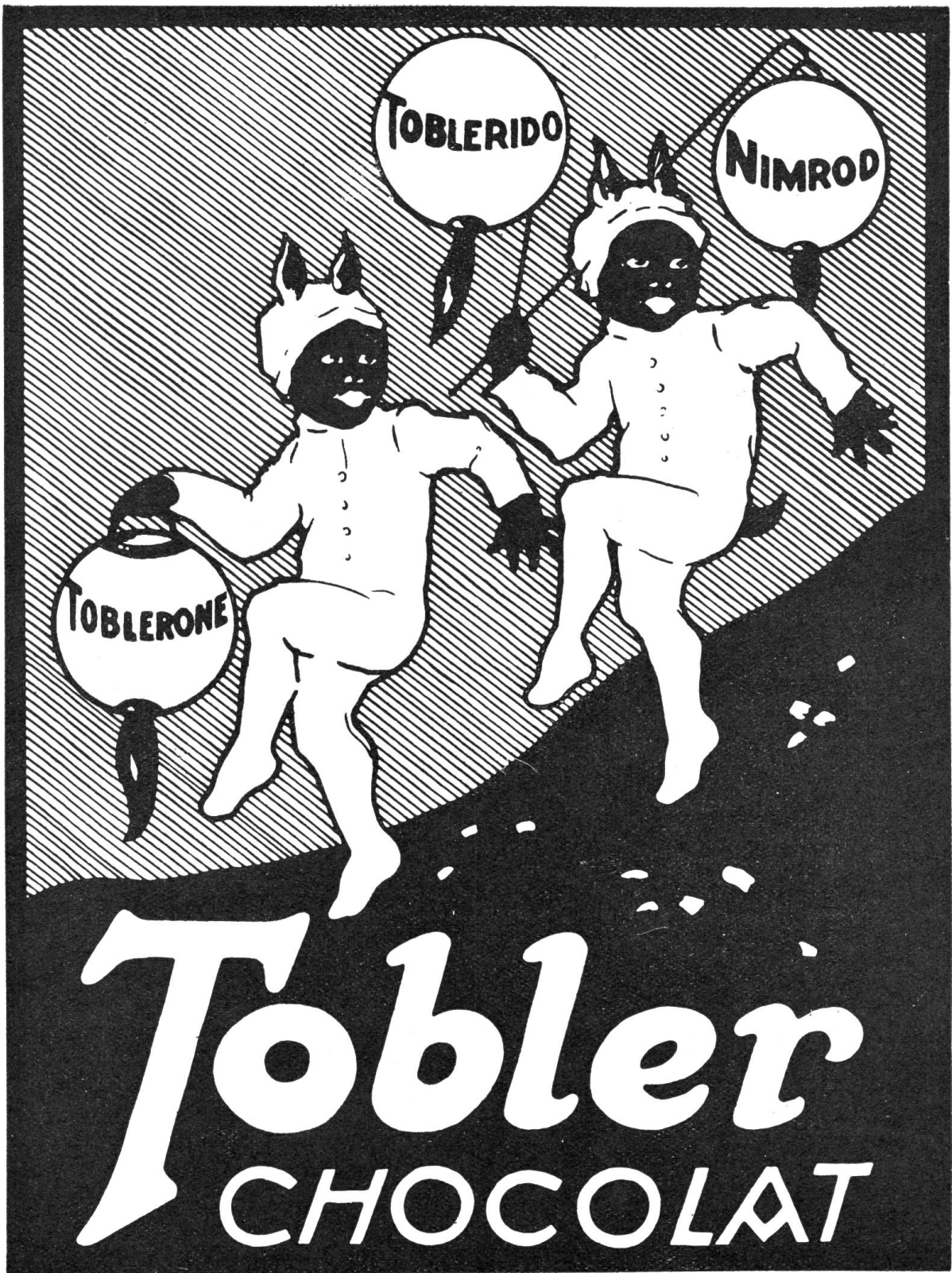
Der solide, saugkräftige  
**Schweizer Staubsauger**

Zwei Jahre Garantie

Zahlreiche Referenzen aus  
allen Gegenden der Schweiz  
Vorführung unverbindlich  
in Ihrer Wohnung

**RUDOLF SCHMIDLIN & C<sup>IE</sup>**  
FABRIK FÜR ELEKTRISCHE SPEZIALAPPARATE  
**SISSACH**

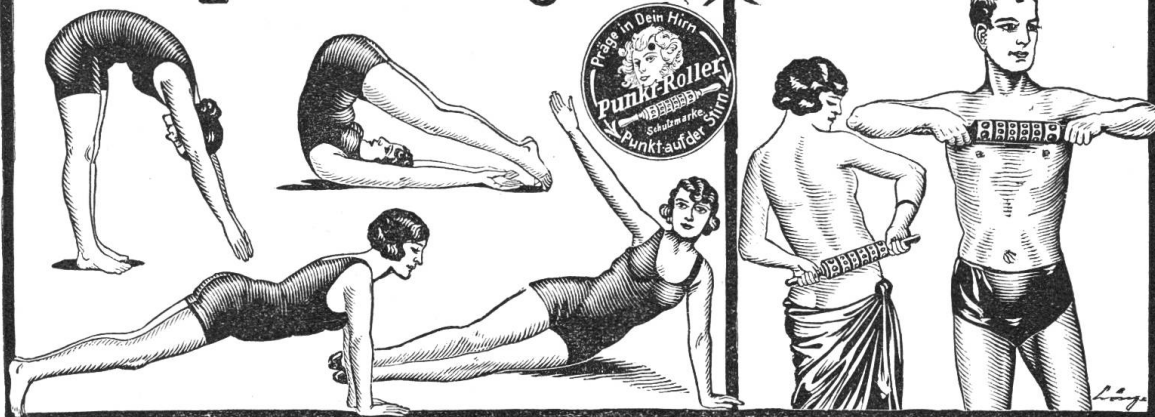
Vertretungen in allen Städten



**Nur noch 60 Rappen das 100 gr. Etui  
In vier Grössen: 90, 60, 30 und 20 Cts.**



# 2 Stunden Körperübungen oder 10 Minuten Punkt-Roller



Wir wissen alle, dass solche Körperübungen täglich nötig sind, um sich gesund, frisch und **schlank** zu erhalten. — Ein gesunder kräftiger Körper ist die Grundbedingung eines frohen, tatkräftigen Lebens. Ein Mensch, dessen Muskeln schlaff und mit überflüssigem Fett bedeckt sind, ist nur ein halber Mensch; er wird nie zum vollen Genuss des Lebens kommen.

Wer aber hat heute noch die Zeit, täglich 2 Stunden Sport oder Körperübungen zu treiben? Niemand! — Aber 10 Minuten des Morgens oder Abends hat auch der Beschäftigte für die Gesunderhaltung seines Körpers übrig. Und diese 10 Minuten linde Massage mit dem natürlich wirkenden „Punkt-Roller“ ersetzen vollkommen 2 Stunden Sport und Körperübung.

Der **Facharzt Dr. med. Wielter**, der die Wirkung des „Punkt-Rollers“ bei zahlreichen Patienten erprobt hat, schreibt: Der „Punkt-Roller“ mit seinen zahlreichen Kautschuk-Saugnapfchen regt den träge gewordenen Blutkreislauf zu neuer, vermehrter Tätigkeit an. Das abgelagerte Fett wird resorbiert. **Die Patienten verlieren in verhältnismässig kürzester Zeit ihre unerwünschten Fettdepots.** Es wird also das Auftreten unangenehmer, ja gefährlicher Komplikationen verhindert: **Fett-herz, allgemeine Herzschwäche, usw.** Bei Patienten, die aus Bequemlichkeit, Scham, Gelegenheitsmangel oder sonstigen Gründen gymnastische Übungen oder Sport nicht treiben können, ist der „Punkt-Roller“ um so mehr zu empfehlen,

**als 10 Minuten Selbstmassage mit dem Apparat 2 Stunden sportliche Betätigung voll und ganz ersetzen.**

Dadurch spart der Vielbeschäftigte Zeit und gibt doch seinem Körper, was dieser mit gutem Recht beanspruchen kann. *Mens sana in corpore sano.*  
Dr. med. W.

Der „Punkt-Roller“ **belebt den ermüdeten Blutkreislauf und den so überaus wichtigen Stoffwechsel.** In jedes Körperwinkelchen wird das Blut gesaugt und schwemmt so Krankheitskeime, Zerfallsprodukte und Fett, die ein träger Blut-

kreislauf nicht mehr mit sich fortnehmen kann, aus dem Körper durch Niere und Darm hinaus. Und das alles nur durch 10 Minuten tägliche Massage mit dem „Punkt-Roller“. Diese 10 Minuten haben Sie sicher übrig, wenn es gilt, Ihren Körper mit neuer Lebenskraft und Energie zu erfüllen, und die einmalige Ausgabe wird gegenüber dem Zuwachs an Lebensfreude auch kein Hindernis für Sie sein.

Besorgen Sie sich deshalb den „Punkt-Roller“ sofort und achten Sie auf die Schutzmarke „Punkt auf der Stirn“, denn nur dieser Apparat hat die patentierten **wirksamen Kautschuk-Saugnapfchen**. 3 D. R.-Patente, 24 Auslandspatente.

**Preis des „Punkt-Rollers“ für die Schweiz**

Fr. 18.— und Fr. 23.— (stärkere Wirkung).

Achten Sie im eigenen Interesse auf Nachahmungen und weisen Sie solche zurück. **Der „Punkt-Roller“ ist in allen einschlägigen Geschäften zu haben, bestimmt aber in:**

**Davos:** Hausmann A.-G.; B. Schwörer; Dr. O. Suchlandt; Jos. Lang. **St. Moritz:** Och, Frères; E. Müller. **Chur:** Lohr & Co.; E. Hubbuch. **Arosa:** W. Demikeli; Dr. A. Scheubles Erben & Co. **Locarno:** A. Vigevani. **Zürich:** Hausmann A.-G., Uraniastrasse 11, Münsterhof 17; A. Gutherz, Sonnengasse 3; E. Lamprecht, Limmatquai 72; Paul Prefny, Rindermarkt 7. **Luzern:** Schubiger & Co.; Walter Schürmann; Rosina Schwarz. **Bern:** F. Vollenweider, Bubenberglplatz 8; J. Salzmänn, Christoffelgasse 4; Julius Roller, Amthausgasse 1. **Genf:** Maison M. Schärer, Rue de Commerce 1; Maurice Demareux, Place de la Fusterie 10; Pharmacie Principale, Rue du Marché 11. **Lausanne:** Hausmann A.-G. **La Chaux-de-Fonds:** J. Robert-Tissot, Rue de Mars 4; A. Matthey, Rue Neuve. **Basel:** J. Schöschinger, Spalenberg 6; Hausmann A.-G., Freiestrasse 15; Laub-scher, Petersgraben 18; Brunner & Cie. **Winterthur:** Fr. C. Beck. **St. Gallen:** Hausmann A.-G., Marktstrasse 11. **Schaffhausen:** Wanner & Co. A.-G.

**Fabrik orthopädischer Apparate**

**D. M. Baginski, Berlin-Pankow 15a, Hiddensee-strasse 10.**