**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel

Herausgeber: Guggenbühl und Huber

**Band:** 2 (1926-1927)

Heft: 7

**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:** 29.11.2025

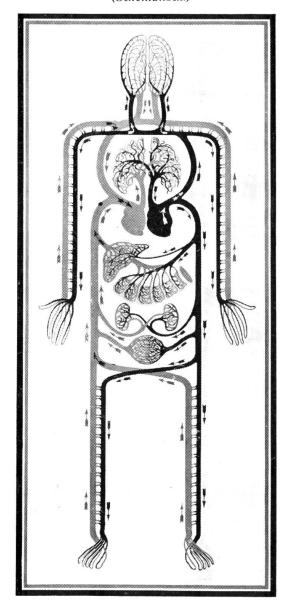
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



# Die Arbeit des Olutes!

## Blutkreislauf des Menschen.

(Schematisch.)



Mit Genehmigung des Deutschen Hygiene-Museums.

Das Blut bringt die aus der verdauten Nahrung stammenden Nährstoffe an die Stellen, wo in unserem Körper Arbeit geleistet wird. Besonders intensiv werden jene Organe durchblutet, die gerade beansprucht werden, also bei körperlicher Arbeit und Sport die entsprechenden Muskeln, bei Kopfarbeit das Gehirn, beim Verdauen der Darm. Der Blutzustrom erreicht bei Arbeit eines Muskels das Vielfache desjenigen im Ruhezustand.

Wird während der Verdauung schwere Kopfoder Körperarbeit versucht, so bleibt die Leistung unter der Norm, oder die Verdauung streikt, weil das Blut nicht ausreicht, um beide Arbeitsstellen gleichzeitig richtig zu durchbluten und zu ernähren.

Wer hohe Leistungen erzielen will, sei es mit Körper oder Kopf, der muss hierauf Rücksicht nehmen. Er wird hauptsächlich dafür sorgen, dass die Verdauungsarbeit nicht durch Zufuhr schwer verdaulicher Nährstoffe allzu stark und lange den Zubringerdienst des Blutes beansprucht. Das vermeidet man durch Verwendung hochwertiger und leichtverdaulicher Nahrung.

Braucht es da noch eines Beweises für den Wert der Ovomaltine-Ernährung?

Ovomaltine enthält sämtliche wertvollen Bestandteile aus wertvollsten Nahrungsmitteln: Gerste, Milch, Eiern mit etwas Kakao. Ovomaltine wird unter Ausscheidung der Ballaststoffe bei niedriger Temperatur gewonnen und in haltbare, hochkonzentrierte Trockenform gebracht.



Ovomaltine ist leicht und vollständig verdaulich und angenehm von Geschmack. Sie enthält ausserdem alle jene Stoffe im richtigen Verhältnis, die für eine normale Ernährung unentbehrlich sind: Kohlehydrate, Fette, Eiweisstoffe, Nährsalze, Lipoide und Vitamine.



Ovomaltine ist in Büchsen zu Fr. 2.25 und Fr. 4.25 überall erhältlich. Dr. A. WANDER A.-G., BERN



"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 Büchler & 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, (Praktischer Teil: Helen Guggenbühl) Storchengasse 16, Zürich 1. Telephon Selnau 9322. Sprechstunden der Redaktion täglich 2—3 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.

INSERATEN-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, ½ Seite Fr. 200, ½ Seite Fr. 100, ½ Seite Fr. 50, ½ Seite Fr. 25. Bei Wiederholungen Rabatt.

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



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

Notariell beglaubigte Auflage des Schweizer-Spiegels 10,000 Exemplare.

# ZENITH

DIE GENAUESTE; UHR ELEGANT UND SOLID



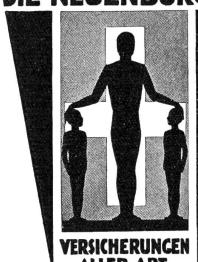
Zweckmässiges, dauerhaftes und stets geschätztes Geschenk

> In allen bewährten Uhrengeschäften erhältlich

PRO

In der Jugend versichert
—— Im Alter gesichert

# DIE NEUENBURGER



Agenturen in allen grösseren Städten der Schweiz

Pro-phy-lac-tic

Nichts Hübscheres als ein lachender Mund mit gesunden, weißen Zähnen

Die Pro-phy-lac-tic Zahnbürste verschafft Ihnen solche. Diese amerikanische Bürste paßt sich den Zahnformen vollständig an. Die obern abwärts, die untern aufwärts, immer in der Längsrichtung der Zähne bürsten. Nur echt in der hygienischen gelben Originalschachtel. Herrenbürste Fr. 3.—; Damenbürste Fr. 2.25; Kinderbürste Fr. 1.50.

Pro-phy-lac-tic **Haarbürsten** sind überall da auch erhältlich, wo die Zahnbürsten ausgestellt sind.



Schweiz. Generalvertretung:

PAUL MÜLLER A.-G.
Sumiswald Engros-Verkauf