

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 2 (1926-1927)  
**Heft:** 11

## Endseiten

### 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](#)

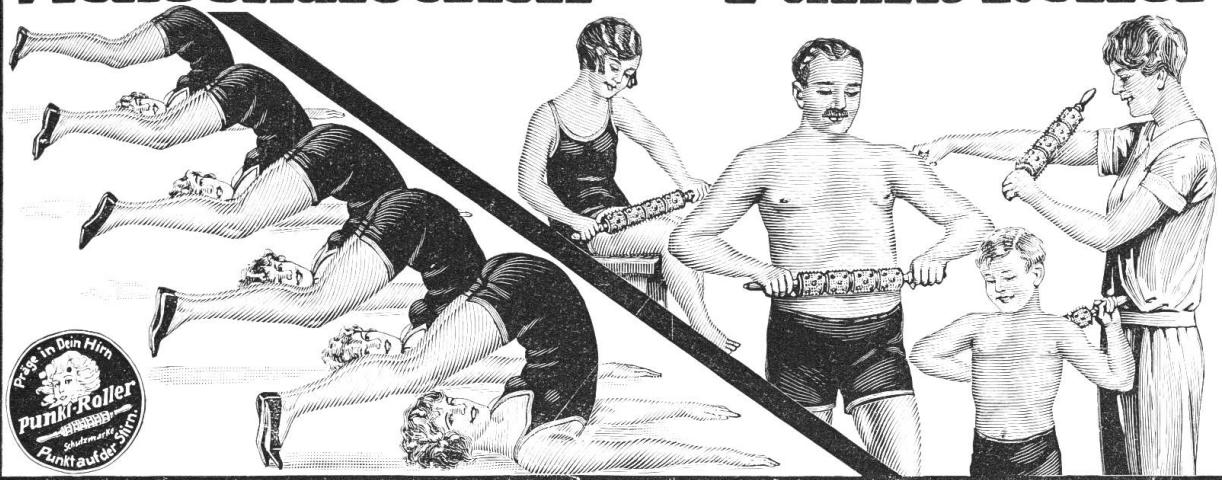
### Terms of use

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:** 15.01.2026

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

# Mensendiecken oder 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 trohen, 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-Saugnäpfchen 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: **Fettherz, 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 Blutkreislauf nicht mehr mit sich fortnehmen kann, aus dem Körper durch Niere und Darm heraus. 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 den Apparat sofort, und achten Sie auf das Wort „Punkt-Roller“ und auf die Schutzmarke „Punkt auf der Stirn“, da Fälschungen im Handel. Patentiert in den meisten Staaten.

Preis des „Punkt-Rollers“ für die Schweiz  
Fr. 18.— und Fr. 23.— (stärkere Wirkung).

Der „Punkt-Roller“ ist in allen einschlägigen Geschäften zu haben. Generaldepot für die Schweiz: J. Möschinger, Basel 15a, Spalenberg 6.

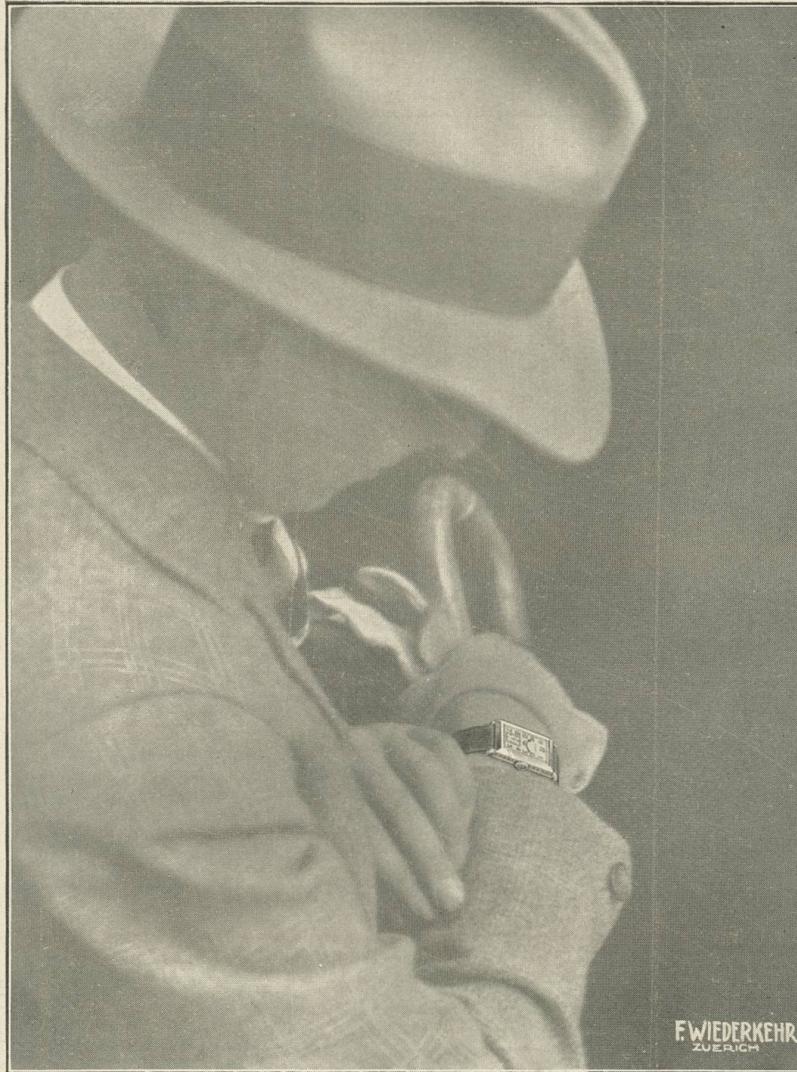
Fabrik orthopädischer Apparate  
L. M. Baginski, Berlin-Pankow, Hiddenseestrasse 10.  
Verlangen Sie ärztliche Literatur.

## Warum wählt Pebecco?

Weil die Zahnpasta Pebecco die Tätigkeit der Speicheldrüsen fördert, die natürlichste, wirksamste Reinigung der Mundhöhle bewirkt und ein Gefühl der Reinheit und Frische im Munde hinterlässt.

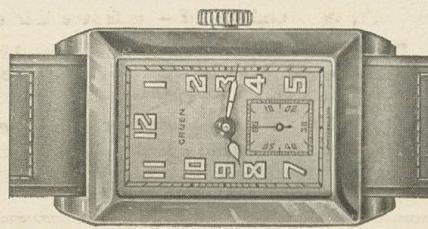
Darum: **Spül' Zähne und Mund mit Pebecco von innen!**

Überall erhältlich. Grosse Tube Fr. 2.—, kleine Tube Fr. 1.25



F. WIEDERKEHR  
ZUERICH

Gruen Armband-  
uhr für Herren,  
metallverstärktes  
Goldgehäuse  
Fr. 175.—



andere Gruen-  
Armbanduhren  
von Fr. 95.— an.



## SEIN STOLZ EINE GRUEN-UHR!

Viele Menschen tragen den Wunsch nach einer schönen Uhr, aber eine unbestimmte Scheu — die Unge- wissheit etwas ganz nach ihrem Wunsch und Geschmack zu finden — hemmt die Entschlussfähigkeit. Gewiss zu Unrecht.

Lassen Sie sich einmal Gruen-Uhren zeigen! Ob Sie Vorliebe für einfache klassische Formen oder für schöne Dekorationen und Ornamente ha- ben, jede Geschmacksrichtung ist bei den Gruen-Uhren vertreten.

Eine Gruen-Uhr werden Sie jeden Tag mit mehr Freude tragen, weil sie jenen besondern Reiz besitzt, den wir in einem Meisterwerk be- wundern. Es ist der Geist, das Individuelle, das der Künstler in sein Werk legt, wenn er es mit Liebe schafft.

Auch Sie werden mit Stolz sagen:  
Das ist meine Gruen.

# GRUEN-GILDE-UHREN

### Autorisierte Verkaufsstellen:

Zürich: Türler & Co., Paradeplatz; Barth & Co., Bahnhofstrasse 92 — Bern: Zigerli & Cie., Spitalgasse 14  
Luzern: Albert Burger, Kapellgasse 10-12 — St. Gallen: Tremp & Riche — St. Moritz: E. Bittmann & Co.  
Davos: F. Brunner — Interlaken: R. Jost — Montreux und Caux: W. Allemann — Genf: Golay fils & Stahl, Quai des Bergues 31 — Leysin: Horlogerie Biland — Lausanne: Junod frères, Place St-François.