

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 3 (1927-1928)  
**Heft:** 2

**Rubrik:** Probleme des Lebens : ein moderner Briefkasten

### **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](#)

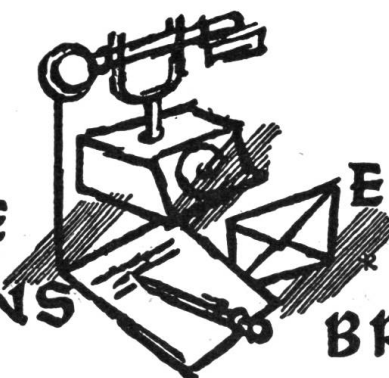
### **Terms of use**

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>**

# PROBLEME DES LEBENS



# EIN MODERNER BRIEFKASTEN

Wissenschaftliche Ernährung. Ich habe mich immer ausserordentlich für die verschiedenen Ernährungstheorien interessiert. Ich will meine Familie nach den neuesten und besten Grundsätzen ernähren. Ich versuche, das Fleisch immer mehr einzuschränken und statt dessen viel Gemüse und Obst, roh und gekocht, zu bieten. Sie müssen nicht etwa meinen, ich sei eine Rohkostfanatikerin, aber meine Lektüre in den neuesten Broschüren über Ernährungsfragen hat mich überzeugt, dass das Fleisch immer mehr aus der Küche verschwinden sollte. Zu meiner grössten Betrübnis stosse ich in meiner Familie auf Widerstand. Mein Mann behauptet, er fühle sich nach einer fleischlosen Hauptmahlzeit einfach nicht recht befriedigt, meine Kinder lieben das viele Gemüse nicht und Obst essen sie nur gerade das, was sie gern haben. Es nützt nichts, dass ich ihnen an Hand der Nährtabellen beweise, dass ich ihnen die richtige Kost koche, sie lachen mich einfach aus und wünschen, dass ich ihnen das koche, nach was sie Lust haben. Es ist klar, das wir täglich Reibereien wegen dem

Essen haben. Ich weiss mir nicht mehr zu helfen. Ich fühle mich einfach verpflichtet, das zu tun, was ich als das richtige erkannt habe. Was soll ich tun, um meine Familie zu meiner Ueberzeugung zu bekehren?

Antwort. Erinnern Sie sich noch an die Zeit, in der alle Ernährungstheoretiker auf Eiweiss eingeschworen waren? Der grosse Chemiker Liebig hatte entdeckt, dass die Muskeln auf Kosten des sich zersetzenden Eiweiss arbeiteten und zog hieraus den Schluss, dass zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit eine möglichst grosse Eiweisseinnahme notwendig sei. Er und seine Nachfolger (Voit, Moléjot) usw. glaubten, die wahre Kraftquelle erfunden zu haben und empfahlen reichlichen Fleischgenuss. Bald wurden diese Lehren volkstümlich, die Aerzte standen in ihrem Bann und predigten sie aller Welt. In Zeitungsartikeln, in Vorträgen und Haushaltungs- und Kochschulen herrschte diese Lehre als unantastbares Dogma.

Nachher kam die Reaktion. Die Liebig-Voitsche Lehre von dem hohen Eiweiss-

## **Model's Sarsaparill schmeckt gut und reinigt das Blut**

Nur echt in Flaschen zu Fr. 5.— und Fr. 9.— in den Apotheken

Franko durch die Pharm. Centrale, Madlener-Gavin, Rue du Mont-Blanc 9, Genf

Unschädliches Entfettungsmittel. Man kaufe sich in der nächsten Apotheke 4 Deka Fucabohnen, davon nimmt man zwei Wochen hindurch zweimal täglich je eine Bohne nach der Mahlzeit, hernach drei Wochen dreimal täglich je zwei Bohnen nach der Mahlzeit, sodann wiederum zwei Wochen dreimal täglich eine Bohne nach der Mahlzeit. Der Erfolg ist ein überraschender. Der Stuhlgang wird durch diese Bohnen günstig beeinflusst, ohne dass dieselben auf den menschlichen Körper schädlich wirken.

Nichts macht, besonders bei einer Dame, einen so unsauberen Eindruck als Mitesser, Pickel und fettglänzende Haut. Warum einen persönlich vernachlässigten Eindruck machen, wenn ein Wattebausch mit „Simi“ befeuchtet und die Hautpartien damit abgerieben, den unschönen Fettglanz verschwinden und Ihre Pickel in wenigen Tagen eintrocknen lässt? Auch für Herren nach dem Rasieren angewendet, wirkt „Simi“ desinfizierend und hautverbessernd. Das echte „Simi“ ist in jeder Apotheke und Drogerie zu Fr. 3 p. Fl. erhältlich Generaldepot: Steinertorstrasse 2, Basel.

bedarf wurde verworfen und es wurde bewiesen, dass man mit einem Drittel desselben auskomme. Die Kalorientheorie wurde Trumpf.

Nach dieser Kalorientheorie besteht die Kunst des Kochens darin, zu beachten, in welchen Rohstoffen man die Wärmeeinheiten am billigsten kaufen kann. Werden die Kalorien bei der einen Ware zu teuer, so sucht die Hausfrau eine andere Ware, die ebenso nahrhaft und gleichzeitig billiger ist.

Bevor sie auf den Markt geht, braucht sie also einfach in einer Tabelle nachzuschlagen.

Bei der Kalorientheorie kam nun das Fleisch ganz besonders ungünstig weg. So erhält man z. B. nach einer mir vorliegenden Tabelle, wenn man für 1 Franken Kartoffeln kauft, 1453 Kalorien, für einen Franken Roggenbrot 1445 Kalorien, während man für einen Franken mittelfettes Rindfleisch nur 31 Kalorien erhält.

100 Kalorien Rindfleisch kosten also 47 Mal (322,6 : 6,9) mehr als 100 Kalorien Kartoffeln.

Diese Kalorienlehre führte in der Praxis zu den tollsten Erscheinungen. Eine uns befreundete Dame beschäftigte eine Speterin. Kürzlich fiel der Dame deren ungeohnt müdes Aussehen auf.

— « Fehlt Ihnen etwas, Frau Müller ? » fragte sie diese schliesslich.

— « Im Gegenteil, es ist mir wohl wie noch nie. Ich esse jetzt seit einer Woche täglich nur noch vier Nüsse und zwei Äpfel. Die enthalten soviel Kalorien wie drei gewöhnliche Mahlzeiten. »

Die arme Frau wurde natürlich durch die Praxis von der Unhaltbarkeit ihrer pseudowissenschaftlichen Theorien belehrt.

Die Ernährungswissenschaft ändert also ihre Theorien ausserordentlich häufig. Grau ist alle Theorie, auch die Ernährungstheorie, um so grauer, um so weniger man sie versteht. Zweifellos liefert uns die Nahrungsmittelchemie wichtige Erkenntnisse, die auch praktisch verwendbar sind. Aber wir Laien sind nicht in der Lage, sie richtig zu beurteilen.

Heute sind die Vitamine Trumpf.

Was stellen Sie sich unter Vitamine vor ? Wenn Sie nicht ganz sicher sind, fragen Sie einmal die Haushaltslehrerin, die in ihrem neuesten Kochbuch so schön über die Wichtigkeit der Vitamine schreibt ! Es ist sehr wahrscheinlich, dass diese nicht mehr davon weiss als Sie, und dass deren oberflächliche Kenntnisse, soweit sie überhaupt vorhanden sind, aus einem Buche über Ernährungstheorien stammen, das ein Laie einem wissenschaftlichen Buche entnommen hat, das er nur halb versteht. Kennen Sie das Gesellschaftsspiel, bei dem man seinem Nachbar leise ein Wort ins Ohr flüstert ? Dieser muss es ebenso leise weitergeben und bis das Wort herum ist, hat es die erstaunlichsten Wandlungen durchgemacht. Ganz genau so geht es mit den wissenschaftlichen Theorien der Ernährungslehre.

Ich kann es Ihrem Manne und Ihren Kindern nachfühlen, dass diese kein grosses Verständnis für Ihre Nährtabellen aufbringen. Sie haben recht, es wird heute weniger Fleisch gegessen, wahrscheinlich auch

# KAFFEE HAG

SIE SIND ein Feinschmecker und werden daher nur an  
echtem Kaffee Wohlgefallen finden. Sie sorgen aber auch  
für Ihre Gesundheit und wählen deshalb Kaffee Hag,  
den echten, besten Bohnenkaffee ohne Coffein.

# KAFFEE HAG

mit Recht. Aber zu behaupten, dass Fleischgenuss schädlich sei, ist ebenso unvernünftig wie die Behauptung, dass man ohne Fleisch nicht leben könne. Die Engländer essen viel Fleisch, schon zum Frühstück gibt es selbst in den ärmeren Familien etwas Speck, Fisch oder Wurst. Und die Engländer sind zweifellos ein gesundes Volk.

Andererseits brauchen wir nicht bis nach Indien zu gehen, um Leute zu finden, die sich auch ohne Fleischgenuss recht wohl befinden, bei unsern Bergbauern, den Sennen usw. kommt sozusagen jahraus, jahrein kein Fleisch auf den Tisch.

Aus allen diesen Gründen ist es sicher das Beste, wenn wir auf unsere persönliche Erfahrung und unseren persönlichen Instinkt abstellen. Es ist durchaus nicht nötig, Anatomie zu kennen, um gut tanzen zu können und wir sind von der Natur mit genug Instinkten ausgerüstet, um unsere Nahrung aussuchen zu können, ohne dass wir in wissenschaftlichen Büchern nachzuschlagen brauchen.

Wenn Sie von fleischloser Kost eingenommen sind, ist es wohl Ihr Recht, auch Ihre Familie von den Vorzügen der fleischlosen Küche zu überzeugen, aber es ist der ungücklichste Weg, diese Vorzüge durch Nährtabellen demonstrieren zu wollen.

Sie müssen sich bemühen, vegetarische Gerichte auf den Tisch zu stellen, die Ihre Familie ebenso gern oder noch lieber isst als das Fleisch. Dann kommt die wissen-

schaftliche Ueberzeugung von selbst. In der Liebe soll man der Stimme des Herzens und nicht den Räten der Verwandten folgen und in der Ernährung der Stimme des Magens und nicht den Anweisungen der Herausgeberinnen von Haushaltungsschemiebüchern.

**Militärflieger.** Mitte September dieses Jahres liess ich mich bei der Rekrutierung, im Einverständnis mit meinen Eltern, zu den Fliegerpionieren einteilen. Ich habe diesen Schritt nicht unüberlegt, nicht in schwärmerischer Begeisterung getan. Aber es drängte sich in mir der Trieb, der uralte Wunsch der Menschheit durch: Ich wollte fliegen, wurde diensttauglich befunden und war der letzte, der in dieser Waffengattung berücksichtigt werden konnte. Nun ist aber mein Vater anders rätig geworden und will mich bei einer andern Waffengattung sehen, besonders seitdem Leute, die auch ich hoch achte, ja liebe, sich mit vielen Worten bemühen, uns die unendlichen Nachteile und Gefahren, denen ein Flieger ausgesetzt ist, zu zeigen. Ohne die Einwilligung meiner Eltern wäre ich nicht zu den Fliegern gegangen. Jetzt aber fällt es mir unglaublich schwer, die Sache rückgängig machen zu lassen. Grund meiner Eltern ist Angst um mein Leben. Ich führe den unbändigen Wunsch, zu fliegen, den festen Glauben an die Prädestination an, und füge bei, dass ich hier mit meinen Wünschen zum erstenmal bewusst gegen

Gegen spröde  
Haut:

**NIVEA-CREME**

wirkt sofort  
gibt sammetweichen Teint

Überall erhältlich. Gr.Tuben Fr. 2.-, kl.Tuben Fr. 1.

**OPAL**

MILDES, VOLLES AROMA.

**STUMPEN UND CIGARREN**

*verschaffen angenehme Kerstreuung  
und frohe, gute Gedanken.*

**Calora**  
A.-G.  
FABRIK ELEKTROAPPARATE  
**Küsnacht-Zürich**

Volt: 125  
Watt: 40  
Fab.Nr. 00059  
Bestell-Nr. 802  
Viert-AA

**Elektr. Heizkissen  
Binden, Teppiche  
Autokühlerdecken  
Fuß-Säcke & Schemel**

Unübertroffenes Schweizer-Fabrikat  
Zu beziehen bei  
Elektrizitätswerken, Elektro-  
Installations- & Sanitätsgeschäften

**OF EIN SCHICKSAL**

von einer russischen Bäuerin  
erzählt und von Leo Tolstoi  
durchgesehen und verbessert.

Geheftet Fr. 4.— Halbleinen Fr. 5.—

Dr. Ed. Korrodi in der N. Z. Z.: „In der  
Einfachheit dieser Erzählung ist Grösse,  
Tiefe und Schönheit“.

**Orell Füssli Verlag, Zürich**

**"ARGUS"**

**ZÜRICH**  
**DETEKTIVE-AUSKUNFTE**

BAHNHOFSTRASSE 88  
TELEPHON SELAU 7211

BRUNNER & G.

**THYMODONT**

Verwenden Sie zur Zahn- und Mundpflege  
die erstklassigen, langjährig erprobten,  
auf wissenschaftlichen Grundlagen be-  
ruhenden  
**Schweizer-Präparate**  
**Thymodont**  
Zahnpasta - Mundwasser  
nach Dr. E. Faesch  
Verlangen Sie aber ausdrücklich  
**Thymodont**  
Wenn nicht erhältlich, zu beziehen durch  
Laboratorium Thymodont, Basel

den Willen der Eltern stehe, und dass ich mein Hochschulstudium (Nationalökonomie), von dem ich das erste Semester bereits hinter mir habe, trotz der Fliegerei mit dem gleichen Ernst weiter zu treiben gedenke, wie ich es bis jetzt und während der Mittelschulzeit tat. Wie sieht dieses Problem, im «Schweizer-Spiegel» geschaut, aus?

R. F.

Antwort: Es hätte keinen Zweck, Ihren Eltern beweisen zu wollen, dass das Militärfliegen ungefährlich sei. Die Unfälle dieses Jahres haben das Gegenteil bewiesen. Ihre Eltern bangen also mit Recht um Ihr Leben und haben deshalb sogar die Pflicht, Ihnen von Ihrem Entschluss abzuraten. Denn sie sind als Eltern die einzigen, die bedingungslos von dem Wert Ihres Lebens überzeugt sein und deshalb für dessen Erhaltung kämpfen dürfen.

Sollen Sie also Ihren Entschluss aufgeben?

Bestimmt dann, wenn Sie sich nach einer ehrlichen Selbstprüfung gestehen müssen, dass der Hauptgrund Ihres Widerstandes darin liegt, Ihren einmal gefassten Entschluss rückgängig machen zu müssen. Es ist zwar konsequent, aber durchaus nicht immer richtig, B zu sagen, wenn man A gesagt hat.

Empfinden Sie aber das Fliegen wirklich als eine Art Lebensnotwendigkeit für Sie, was dann?

Es gibt Entschlüsse, vor denen Ihnen jeder Wohlmeinende abraten muss; denn kein Mensch hat das Recht, einem andern etwas zu empfehlen, das diesem andern den Hals kosten kann. Aber jeder Mensch kommt gelegentlich in die Lage, das Risiko eines solchen Entschlusses auf sich selbst zu nehmen, er hat dazu das Recht und oft auch die Pflicht.

Jeder Wohlmeinende hätte zum Beispiel Lindbergh abgeraten, den Ozean zu überfliegen. Aber selbst, wenn er abgestürzt wäre, so würde das immer noch kein Beweis dafür sein, dass der Ozeanflug nicht hätte unternommen werden sollen; denn jede Kulturleistung erfordert Pioniere, die bereit sind, Opfer zu bringen. Sie wissen, wie viele Opfer die Bazillenforschung, die Verwertung der Röntgenstrahlen usw. erforderte.

Im übrigen ist aber doch zu sagen, dass es noch viel riskantere Dinge gibt, als Militärfliegen zu werden.



## GREYERZERKÄSE



Der Greyerzerkäse ist ein vollfetter Hartkäse, der hauptsächlich in den Alpen des Gruyère-Gebietes, im Kanton Waadt und im Neuenburger Jura hergestellt wird. Dieser Käse ist vollfett, mit würzigem Aroma, punkto Fettgehalt, Qualität und Geschmack dem Emmentalerkäse ebenbürtig. Der Greyerzerkäse ist kleingelocht und wird in Laiben von 20—40 Kilo hergestellt.

Dieser Käse kann in jedem gutgeführten einschlägigen Geschäfte bezogen werden und kommt billiger zu stehen als Emmentaler.

*Die Erste  
und das Vorbild  
aller guten  
Fondant-Chocoladen  
war und bleibt die  
echte „Lindt“*

*Rod Lindt*

*Heute, wie vor 40 Jahren,  
unerreicht an Kraft und  
Fülle des Aromas*



**Maggi's Suppen helfen sparen.  
Wärme spenden, Kraft bewahren!**





# VON RECHTS NACH LINKS

## VATERLAND

Man schlage den „Schweizer-Spiegel“ auf welcher Seite auch immer auf, immer bietet er des Lesenswerten und Beherzigenswerten viel. Man braucht dabei gar nicht immer mit allem einverstanden zu sein, was er sagt, nicht einmal mit der



Moralphilosophie von Prof. Häberlin, dessen Aufsatz über die „Fragwürdigkeit der Moral“ ebenfalls fragwürdig ist. Aber das muss man dem „Schweizer-Spiegel“ lassen, er packt die Probleme des Lebens immer an ihrer praktischen Seite an, unterhält, belehrt, warnt und nimmt seine Beispiele immer aus der allernächsten Umgebung des Lesers, der gerade aus diesem Grunde sich merkwürdig stark vom Inhalt dieser Monatschrift angezogen fühlt.

## NEUE ZÜRCHER ZEITUNG

Ein neues Heft des „Schweizer-Spiegel“. Wer und was ist darin abgespiegelt? Das ist nicht mit einem Worte zu sagen. Es blicken einem vielerlei Gesichter daraus entgegen, bunt durcheinander gemischt, aber von geschickten und sichern Händen. Die Zeitschrift will ihre Leser unterhalten und be-



raten: Beides ist nicht mehr so häufig wie es einmal war, das zweite entspricht einem so starken Bedürfnis wie nur je. All das und manches sonst ist in diesem „Spiegel“ zu sehen. Mögen viele hineinblicken!

## TAGWACHT

Die Schweiz galt lange auch als Holzboden für gute eigene Zeitschriften; sie wurden, so weit man sie zu gründen suchte, vom Gartenlaubegemüse überwuchert, wie heute die Courts-Mahler-Fabrikmarke die „Menschlein Matthias“ überwuchert. Da kommt endlich, vor noch gar nicht langer Zeit, der „Schweizer-Spiegel“, bricht radikal mit der althergebrachten Schwerfälligkeit, verwertet in Bild und Text den modernen Zeitungsstil: Die Reportage macht das verflucht geschickt, mit einer Weitherzigkeit der Gesinnung und einer Gemütsfrische, die man den mit Helden-Traditionen und Altväterhausgeboten überladenen Schweizern gar nicht zugetraut hätte. Er stellt sich einfach mitten ins Leben, ins Leben der Arbeit, der Hausfrau, des Zügelmannes, des Arztes, aller. Er täuscht keine Romantik vor, lässt die Tragik und die Komik des Lebens selber sprechen, ist voll echten Kulturwillens, nicht

muckerisch, nicht pietistisch, nicht reaktionär, und siehe: In den wenig Jahren seines Bestehens steht er fest auf dem Holzboden für Poeten. Er hat selber das Wort widerlegt.



## VORWÄRTS

Der „Schweizer-Spiegel“ ist eine Monatsschrift, die, nach ihrer Losung, jedermann etwas sagen will. Sie macht ihren Weg abseits des zünftigen Literatentums, was ihr nur zum Vorteil gereicht, und ihre Eigenart hat ihr Freunde gewonnen. Wir lasen schon in ihr Schilderungen von Arbeitern über des Tages Arbeit, die sich unsere Arbeiterkorrespondenten an Genauigkeit und guter Schilderung zum Muster nehmen könnten.



**Der Schweizer-Spiegel für Jedermann - Jedermann für den Schweizer-Spiegel**

## Auflösung des Denksport-Bildes der letzten Nummer

1. Soldat trägt Hauptmanns Mütze, aber kein Seitengewehr.
2. Auto lässt Scheinwerfer am Tage leuchten.
3. Auto ohne Ventil auf Kühler und ohne Windschutzscheibe.
4. Hund bleibt ruhig sitzen, währenddem Auto über Schwanz fährt.
5. «Schweizer-Spiegel» hat Titel auf falscher Seite.
6. Eier bleiben auf der Spitze stehen.
7. Wasserspeier giesst Regenwasser, ohne dass es regnet.
8. Britisches Konsulat mit amerikanischem Sternenbanner.
9. Sternenbanner falsch angebracht.
10. Polizist raucht Brissago, passiv Unfall zusehend.
11. 13 Ziffern auf der Uhr.
12. Bügel des Trams verkehrt zur Fahr- richtung.
13. Ein Schwein wird in Führerstand ver- laden.
14. Jungburschen-Demonstration mit Schwei- zerfahne.
15. Leiter in der Luft freistehend.
16. Rauch und Flagge in entgegengesetz- ter Richtung.

Einzelne Leser des «Schweizer-Spiegel» haben noch folgende Unwahrscheinlich- keiten herausgefunden, die der Zeichner eigentlich gar nicht beabsichtigte :

1. Ein Herr, wenn auch noch so dick, füllt ein Auto nicht ganz aus.
2. Starkstrom für Uhr und Bogenlampe.
3. Bogenlampe und Uhr höher über die Tramleitung.
4. Frauenfigur kehrt der Wasserröhre den Rücken.
5. Der Wasserspeier ist zu hoch ange- bracht.
6. Der den «Schweizer-Spiegel» lesende Herr würde sich beim Aufheulen des Hundes umdrehen.

## Verwerten Sie

bei einwandfreier Sicherheit des Kapitals die Zinskraft Ihres Geldes und Sie verdoppeln Ihre Ersparnisse in weniger als 20 Jahren, indem Sie dieselben bei einer der 63 Niederlas- sungen der Schweizerischen Volksbank anlegen.

## G Schweizerischer Ganzsachen - Sammler - Verein

dem Verband Schweizer. Philatelisten-Vereine angehörend

befasst sich mit Ganzsachen (Basis-Katalog Dr. Ascher) Marken auf Brief, vorphilatelistische Briefe, Flugpost, Abstempelungen aller Art, Barfrankaturen usw., mit allen das philatelistische Gebiet berührenden Sachen, ausser losen Marken.

Eintritt Fr. 2. Jahresbeitrag Fr. 6.

Beste Gelegenheit, durch die ausgezeichneten Rund- sendungen des Vereins seine Sammlungen zu ver- grössern, wie Dubletten oder Bestände abzustossen.

Näheres, Statuten usw. durch das Sekretariat

Luzern, 54, Bruchstrasse, Herrn Fr. Bell

**Machen Sie auch einen Versuch mit NUSSE- Speisefett zum Brotaufstrich, sehr fein ins Back- werk, in brauner Kartonpackung; und probieren Sie NUSSELLA-Kochfett, hochwertiges, sahnig- weiches, schneeweisses vegetabilis Fett, für alle Koch-, Brat- u. Backzwecke gleich vorzüglich. Auch Sie werden befriedigt sein von diesen Edelfetten!** aus dem NUXO-WERK, J. Kläsi. Kempraten-Rap- perswil. Erhältl. in den meisten Lebensmittelgesch.



## Schwielen ?

### Dr. Scholl's Zino - Pads

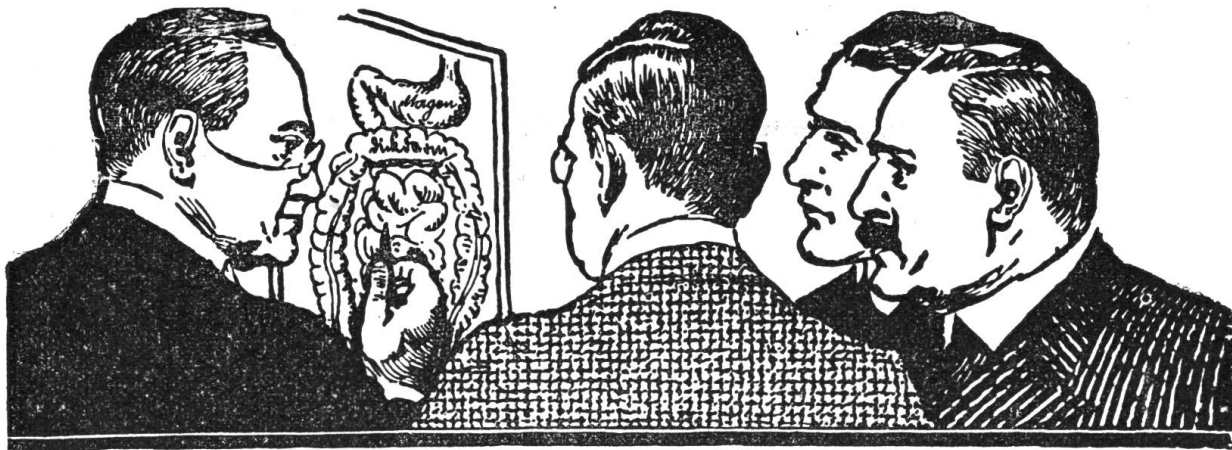
beseitigen sofort Druck und Reibung auf der empfindlichen Stelle. Schmerz und Empfind- lichkeit werden unverzüglich behoben. Anti- septisch und wasserdicht. Auch in Grössen für Hühneraugen und Ballen erhältlich.

Fr. 1.50 per Schachtel.

Gratismuster und Depot-Angabe gegen frankiertes Couvert durch Dr. Scholl's A. G., Basel.

Die Zigaretten  
„Colonial“ Maryland  
gewinnen täglich neue Liebhaber  
50 Cts. per 20 Stück Paket





# 75 % der Menschen leiden an Stuhlverstopfung

„Ein träger Darm ist der Ausgangspunkt unzähliger Leiden. Durch Aufsaugung und Übertritt der zu lange im Darm weilenden Fäulnisstoffe ins Blut entstehen die allermeisten modernen Krankheiten: die Verdauungsstörungen, Magen-, Leber- und Gallenleiden, das grosse Heer der Nervenleiden, Unterleibskrankheiten, Hautkrankheiten usw. Die Fäulnis- und Gärungsprozesse verseuchen vom Darm aus durch den Säftestrom den ganzen Körper.“  
(Prof. Dr. Adams)

## Wir brauchen Brotella

nach Professor Dr. Gewecke

Wir brauchen es als eine Naturkost für den Kulturmenschen, dessen Verdauungsorgane von allem Fleisch, Wurst, Käse, Eiern, Delikatessen, von allen Kaffees, Tees und Süssigkeiten usw. entartet, verweichlicht, geschwächt sind.

Brotella ist echte Naturkost und Darm-Diät, weil es den trägen, schwachen Darm wieder zur Selbstarbeit erzieht, ihn reinigt, fettet, schleimt, trainiert und verjüngt und weil es die alten Kotreste aus den Falten des Darmes entfernt. Brotella beseitigt die Ursache der Stuhlverstopfung und ist zugleich ein wohlschmeckendes, nahrhaftes Frühstück und Abendessen.

Man unterscheidet:

Für den Allgemeingebrauch:

### 1. Brotella-mild

(Magensuppe) für alle Fälle von Magen- Darmstörungen, Verdauungsschwäche, leichte Verstopfung und für Kinder  $\frac{1}{2}$  kg Fr. 3.—

### 2. Brotella-stark

(Darmsuppe) bei ausgesprochener Stuhlverstopfung  $\frac{1}{2}$  kg Fr. 3.75

Ein  $\frac{1}{2}$  kg Brotella reicht für ca. 20 Teller wundervoll schmeckende Suppe. Ein Teller kostet also nur 15—20 Cts. und ersetzt an Nährwerten eine ganze Mahlzeit.

Neu: **Brotella-Kochbuch**

Für den Spezialgebrauch:

3. Brotella für Korpulente, bei Stuhlverstopfung und Fettsucht  $\frac{1}{2}$  kg Fr. 6.—
4. Brotella für Diabetiker, bei Stuhlverstopfung und Zuckerkrankheit  $\frac{1}{2}$  kg Fr. 6.—
5. Brotella für Nervöse, bei Stuhlverstopfung und Nervenleiden  $\frac{1}{2}$  kg Fr. 6.—
6. Brotella für Blutarme, bei Stuhlverstopfung und Blutarmut  $\frac{1}{2}$  kg Fr. 4.80
7. Brotella für Kinder, Spezial-mild-Brotella f. Kinder unter 4 J.  $\frac{1}{2}$  kg Fr. 3.30

ca. 100 mit zusammen Fr. 6500 prämierten Original-Rezepten dankbarer Brotellanerinnen wird auf Wunsch jeder Sendung kostenfrei beigegeben.

Generalvertretung für die Schweiz: Dr. A. Landolt, Rombach bei Aarau.

Auskunft und zu beziehen:

**Brotella-Vertrieb, Bolleystrasse 2?, Zürich 6 - Tel. Hott. 7556**