

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 5 (1929-1930)
Heft: 9

Inhaltsverzeichnis

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: 15.02.2026

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

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Die Sonne scheint für alle Leut. Die Seite der Herausgeber	7
Des kleinen Schweizerleins erste grosse Seereise. Von Ernst Heller. Mit Originalphotographien	8
Kinderweisheit. Lustige Aussprüche von Kindern	29
Ich wollt mein eigen bleiben. Gedicht von Gubert Griot	30
Wo? Novelle von Sven Elvestad. Illustriert von Rodolphe Bolliger	31
Mein Film. Bilderbogen für Erwachsene. Von G. Williams	39
Das verdankt die Frau dem Sport. Von Marietta Riederer	40
Wir schneiden die Zeit aus	42
Worunter haben Sie in Ihrer Jugend am meisten gelitten? Antworten auf unsere Rundfrage (Schluss)	47



Nirgends kommt eine reine, tadellos gepflegte Haut derart zur Geltung wie im Strandbad. Doppelt wichtig ist daher im Sommer eine rationelle, sachgemäße Körperpflege mit Zephyr-Toiletteseife und Zephyr-Crème.

Zephyr-Toiletteseife Fr. 1.—
Zephyr-Toilettecrème „ 1.50

FRIEDRICH STEINFELS, ZÜRICH



Z 34

ZEPHYR

	Seite
Kinderschriften. Eine neue graphologische Serie von Dr. Max Pulver	63
Durst ist nicht der beste Mixer. Sommergetränke von H. Schräml, Direktor am Hotel Eden au Lac, Lugano	64
Der vereinfachte Haushalt	
Am siebenten Tage aber . . . Von Helen Guggenbühl	68
Praktische Einfälle von Hausfrauen	79
Mode und Kosmetik	
10 Lektionen Schönheitspflege. Von unserer Spezialistin für Kosmetik, Frau Dr. med. E. G.	81
Wasser und Seife. Eine Entgegnung auf den Artikel von Frau Dr. O. . .	84
Das Megaphon	86
Mitz und Matz. Bilderbogen für Kinder. Von H. Rikli	91
Briefe an die Herausgeber. Die Seite der Leser	93

Das Titelbild stammt von Franco Barberis

Das Ziel unserer Gegenseitigkeitsanstalt

ist, den versicherten Mitgliedern nach besten Kräften zu dienen,
ihnen die Lebensversicherung nicht nur sicher, sondern mit dem
geringsten Aufwand an Kosten zu bieten. Das ganze Ergebnis
der Jahresrechnungen gehört den Mitgliedern und fließt ihnen
in Form von Ueberschussanteilen wieder zu.

Schweizerische Lebensversicherungs- und Rentenanstalt Zürich
Gegründet 1857 — Alle Überschüsse den Versicherten



KÖSTLICH... ABER GEFÄHRLICH

ist die Cigarette! Köstlich, denn sie ist uns Trösterin in Stunden der Beklemmung oder Langeweile. Köstlich, denn sie beruhigt unsere überreizten Nerven. Gefährlich, denn sie trocknet unsere Kehle aus. Gefährlich, denn sie hinterläßt einen widerwärtigen Nachgeschmack u. den bekannten, der Umgebung lästigen «Raucheratem»

Und darum sollten wir uns des Rauchens enthalten? Die Gefahren sind so leicht zu bannen. Nach jeder Cigarette ein paar Gaba, und die Schleimhäute Ihrer Luftwege sind vor Vertrocknung bewahrt, der Atem ist rein und frisch. Raucher, welche sich der Gaba bedienen, sind ihre treuesten Anhänger. Zögern Sie nicht, und erweitern Sie bald den Kreis.



Gaba

Mehr als 350 Tabletten für Fr. 1.50.
Eine kleine Summe für eine große Hilfe!

Aus ärztlichen Gutachten: „Nach meinen persönlichen Erfahrungen wirken Gaba auch bei nervösen Magenstörungen sichtlich beruhigend und befördern das Einschlafen“.

Dr. Z. in U.

