

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 8 (1932-1933)
Heft: 1

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: 09.01.2026

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

Schweizer Spiegel

«GUGGENBÜHL UND HUBERS SCHWEIZER-SPIEGEL», eine Monatsschrift für Jedermann, erscheint am 1. jedes Monats.

VERLAG UND REDAKTION: Dr. Fortunat Huber, Dr. Adolf Guggenbühl (Praktischer Teil: Helen Guggenbühl), Storchengasse 16, Zürich 1. Telephon 39.322. Sprechstunden der Redaktion täglich 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 durch den Verlag, Storchengasse 16, Zürich 1. Telephon 39.322. 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. Verantwortlich für den Inseratenteil: Dr. Josef Studer.

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

BESTELLUNGEN nehmen jederzeit entgegen der Verlag oder die Expedition, sowie auch alle Buchhandlungen und Postämter.

ABONNEMENTSPREISE: Schweiz: 12 Monate Fr. 15.—, 6 Monate Fr. 7.60, 3 Monate Fr. 3.80
Ausland: 12 » » 15.—, 6 » » 7.60, 3 » » 3.80
Einzelnummer Fr. 1.50 Postcheck III 5152

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Die Sonne scheint für alle Leut. Die Seite der Herausgeber	5
Von Haus zu Haus. Eine Reportage von Felix Baumgartner. Mit einer Illustration von Fritz Butz	6
Mein Film. Bilderbogen für Erwachsene	14
Skizzen. Von Gubert Griot	16
Kunstbeilage. Von Ernst Morgenthaler	17
Die Sprache des Herzens. Von Frau Mary Bohny. Mit einer Photographie und einer Illustration von E. Bohny	19
Die Steuererklärung. Eine kleine Anthologie lustiger Eintragungen auf Steuererklärungsformularen, gesammelt in den Steuerämtern verschiedener Schweizer Städte. Mit einer Illustration von Alois Carigiet	30
Wunschträume, die sich nie erfüllen	33
Wie ich schreibe. Jakob Schaffner und Ernst Zahn äussern sich über ihr Schaffen	34
Kinderweisheit. Lustige Aussprüche von Kindern	39

	Seite
Erpresser. Novelle von Martha Niggli. Mit 2 Illustrationen von N. Stöcklin	40
Küchenspiegel	
Der kulinarische Völkerbund. Rezepte aus Griechenland, Türkei und Persien. Von Elisabeth M. Dank	51
Ganz einfache Gerichte ganz gut gekocht. Von Helen Guggenbühl	54
Praktische Einfälle von Hausfrauen	60
Der vereinfachte Haushalt	
Der Rhythmus der Jahreszeiten. Von Helen Guggenbühl	61
Was ich in den letzten fünf Jahren in meiner Haushaltung geändert habe. Antworten auf unsere Rundfrage	66
Mode und Kosmetik	
Die Sehnsucht nach dem Rhythmus. Von Trudy Schoop	75
Das Megaphon	78
Briefe an die Herausgeber. Die Seite der Leser	83
Die bösen Zwillinge. Bilderbogen für Kinder. Von H. Rikli	85

Das Titelbild stammt von Oskar Früh

Versicherungen sind eine wirtschaftliche Notwendigkeit für jedermann

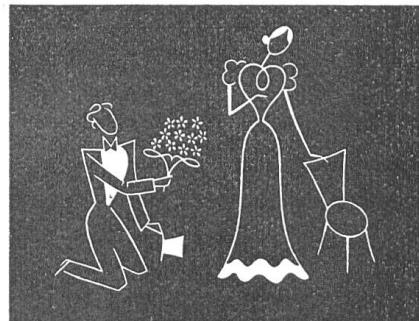
Lebensversicherungen gewähren Fürsorge für das Alter und die Familie; Unfall- und Haftpflichtversicherungen schützen vor den materiellen Folgen von Unfällen und Haftpflichtansprüchen und schaffen damit ein heute besonders notwendiges Gefühl der Ruhe und Sicherheit.

Verlangen Sie unverbindl. unsere Offerte und Prospekte.

„WINTERTHUR“

Schweizerische
Unfallversicherungs-
Gesellschaft

Lebens-
Versicherungs-
Gesellschaft



DER SCHWEIZERISCHE KNIGGE

EIN BREVIER FÜR ZEIT-
GEMÄSSE UMGANGSFORMEN
VON VINZENZ CAVIEZEL

Soeben erschienen
Ein reizender Band in Goldfolienumschlag

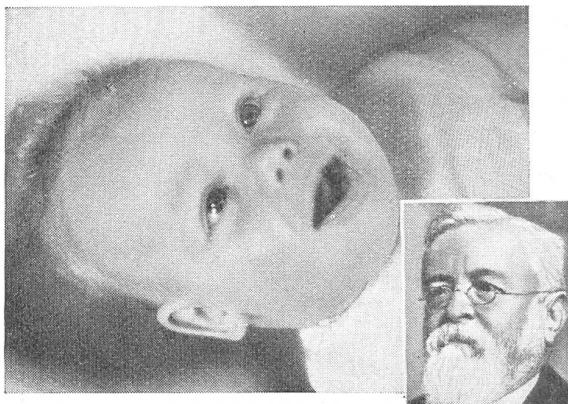
Preis Fr. 3.50

Die Höflichkeitsnormen sind um des Menschen willen da und nicht der Mensch um ihretwillen. Sie ändern sich, wie sich die Welt ändert. Die Generation, die seit dem Kriege herangewachsen ist, hat einen freieren, natürlichere Ton in die Welt gebracht. Der schweizerische Knigge von Vinzenz Caviezel trägt diesen Umwälzungen in den Umgangsformen Rechnung. Es ist ein geistreiches, nützliches und in jeder Beziehung zeitgemäßes Buch

SCHWEIZER-SPIEGEL VERLAG, STORCHENGASSE 16, ZÜRICH

Milch?! Ja — aber . . .

Früher starb jedes zweite Kind im ersten Lebensjahr — Otto Heubner, der Retter der Kinder — Die Milch bildet Käsekäppchen im Magen — Ganz neue Ergebnisse der Ernährungsforschung — Milch mit Kathreiner's Kneipp-Malzkaffee gemischt: dreimal so gut verdaulich — Ein Liter ist so nahrhaft wie ein halbes Pfund Rindfleisch!



Das müssen — um 1870 — schreckliche Zeiten für unsere kleinen Kinder gewesen sein. Die Hälfte von ihnen starb im ersten Lebensjahr — und noch dazu an ganz einfachen Ernährungsstörungen! Was mußten die armen Kleinen aber auch alles essen und trinken! Alles, was die guten Tanten empfahlen! Selbst der Arzt war damals — es gab ja noch keine Kinderheilkunde — auf gefährliches Herumprobieren angewiesen. Erst seit den Tagen des unvergleichlichen Otto Heubner, des „Retters der Kinder“, gibt's ja eine ärztliche Wissenschaft vom Kinde. Er, der erste Kinderarzt der Welt, verschaffte den Kleinen Luft und Licht; er sorgte vor allem dafür, daß sie richtig ernährt wurden.

„Milch?! — ja, aber . . .“

sagte er, „. . . nicht etwa soviel Milch, wie Ihr Mütter den Kindern geben möchten! Und auf keinen Fall reine Milch ohne Zusätze!“ Die Milch hat nämlich leider neben ihren vielen guten Eigenschaften auch eine schlechte: Sie ist ziemlich schwer verdaulich — nicht nur für die Kinder, sondern auch für die meisten Erwachsenen! Heubner half sich seinerzeit damit, daß er Wasser, Haferschleim oder Mehlsuppe zur Milch verordnete. Und damit war er schon auf dem richtigen Wege. Das wird uns jetzt nachträglich durch die Ergebnisse der wissenschaftlichen Untersuchungen über die Verdaulichkeit der Milch bestätigt.

Wie verhält sich denn eigentlich die Milch im Magen? Sie gerinnt, sie bildet Flöden, die sich schnell zu fäfigen Klumpen zusammenballen. Die Verdauungsfäste können natürlich diese Käsekäppchen nur sehr schwer bezwingen.

So dauert es sehr lange, bis der Magen wieder leer ist; „es wird schlecht verdaut“, wie man sagt!

Die Forscher mußten daher versuchen, dieses Zusammenkleben der Milch zu dicke Klumpen zu verhindern. Und das gelang tatsächlich! Der Münchener Chemiker Professor Lüers fand nach langwierigen Versuchen, daß die Milch eigentlich erst dann, wenn man sie mit — Kathreiner's Kneipp-Malzkaffee mischte, richtig verdaut würde. Er stellte fest, daß bei seinen Versuchen im „künstlichen Magen“ die mit „Kathreiner“ gemischte Milch ganz kleine, leichte Flöckchen bildete — wie Schnee, so zart und fein! Also keine Käsekäppchen mehr! Und darauf kam es ja gerade an!

Das Physiologische Institut der Universität Berlin prüfte diese Ergebnisse sofort an vielen hundert Tieren im „lebenden Magen“ nach. Es stimmte tatsächlich:

die mit „Kathreiner“ gemischte Milch wird mehr als dreimal so gut verdaut als die reine Milch.

Führende Kliniken Deutschlands, insbesondere Kinderkliniken, haben diese Mischung „Milch mit Kathreiner“ — den sogenannten „Milchathreiner“ — ausprobiert und eingeführt. Nach den Berichten in den ärztlichen Zeitschriften sind die Erfolge so glänzend, daß ihn sogar die höchste amtliche Stelle, die Reichsanstalt zur Bekämpfung der Kindersterblichkeit, empfiehlt.

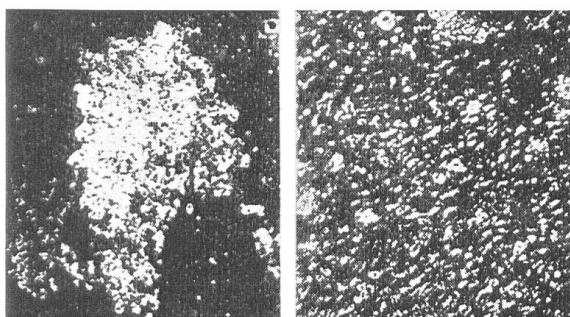
Und noch etwas anderes stellte sich dabei heraus: Kindern, die überhaupt keine Milch mehr mochten, schmeckt die mit Kathreiner gemischte Milch mit einem Male wieder sehr gut. Und ebenso den vielen Erwachsenen, denen die reine Milch vorher widerstand, weil sie ihnen zu lästisch schmeckte!

Leider gibt es ja viele Menschen, die keinen Schluck Milch trinken. Schade — ihre Eiweiße, Fette, Mineralstoffe und Vitamine sind so glücklich miteinander gemischt, daß man die Milch mit vollem Recht als unser bestes und billigstes Nahrungsmittel überhaupt bezeichnen kann.

Milch mit Kathreiner! So — als „Milchathreiner“ — wird die Milch ganz glatt verdaut. Auch vom schwächsten Magen. Das wissen wir jetzt!

Und dieser „Milchathreiner“ — das möchte ich besonders unsern Milchaffetrinkern sagen — schmeckt auch ganz ausgezeichnet! Viel besser, als die meisten erwarten werden.

Alle Hausfrauen sollten — mindestens versuchsweise — diesen „Milchathreiner“ auf den Kaffeetisch bringen. Das



Links: So dicke Klumpen bildet die reine Milch im Magen
Rechts: So feine Flöckchen bildet die mit Kathreiner gemischte Milch im Magen. (Mikroskopisch)

Rezept ist: halb Milch, halb recht starker „Kathreiner's Kneipp-Malzkaffee“ (Zubereitung: Den „Kathreiner“ drei Minuten kochen, drei Minuten stehen lassen, dann abgießen). Heiß oder gefüllt. Ein Liter „Milchathreiner“ kostet etwa 25 Rappen — das kann sich jeder leisten!

Und Kindern sollte man heute überhaupt kein anderes Getränk als „Milchathreiner“ geben. Ein Liter „Milchathreiner“ ist ja ebenso nahrhaft wie ein halbes Pfund Rindfleisch, aber — viel leichter verdaulich — und viel billiger!

Prof. Dr. med. M. Mendelsohn.