

**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 Bächler & 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
<b>Küchenspiegel</b>	
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
<b>Der vereinfachte Haushalt</b>	
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
<b>Mode und Kosmetik</b>	
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 Fröh*

## Versicherungen sind eine wirtschaftliche Notwendigkeit für jedermann

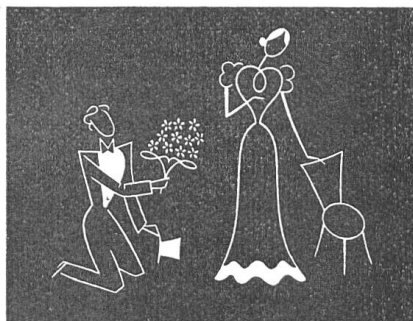
Lebensversicherungen gewähren Fürsorge für das Alter und die Familie; Unfall- und Haftpflichtversicherungen schützen vor den materiellen Folgen von Unfällen und Haftpflichtansprüchen und schaffen damit ein heute besonders notwendiges Gefühl der Ruhe und Sicherheit.

Verlangen Sie unverbindl. unsere Offerte und Prospekte.

# „WINTERTHUR“

Schweizerische  
Unfallversicherungs-  
Gesellschaft

Lebens-  
Versicherungs-  
Gesellschaft



# DER SCHWEIZERISCHE KNIGGE

EIN BREVIER FÜR ZEIT-  
GEMASSE UMGANGSFORMEN  
VON VINZENZ CAVIEZEL

Soeben erschienen

Ein reizender Band in Goldfolienumschlag

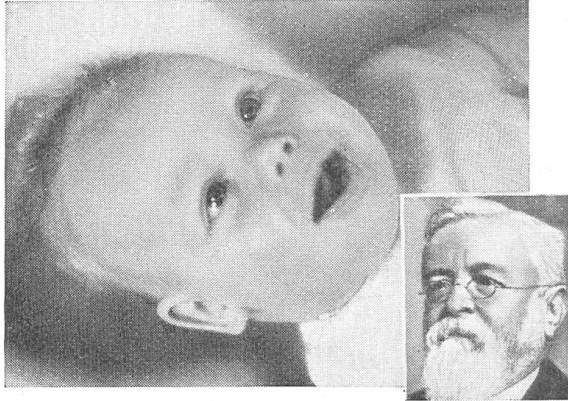
Preis Fr. 3.50

*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, natürlicheren 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 Käseklumpen im Magen — Ganz neue Ergebnisse der Ernährungsforschung — Milch mit Kathreiner's Kneipp-Malz-Kaffee 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 unvergesslichen 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 . . .“

Ja, er, . . . nicht etwa soviel Milch, wie Ihr Mütter den Kindern geben möchtet! 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, Haferkleim 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 Flocken, die sich schnell zu käseigen Klumpen zusammenballen. Die Verdauungssäfte können natürlich diese Käseklumpen 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 dicken Klumpen zu verhindern. Und das gelang tatsächlich! Der Münchener Chemiker Professor Püfers fand nach langwierigen Versuchen, daß die Milch eigentlich erst dann, wenn man sie mit — Kathreiner's Kneipp-Malz-Kaffee mischt, richtig verdaut würde. Er stellte fest, daß bei seinen Versuchen im „künstlichen Magen“ die mit „Kathreiner“ gemischte Milch ganz kleine, leichte Flockchen bildete — wie Schnee, so zart und fein! Also keine Käseklumpen 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 „Milch-Kathreiner“ — 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.

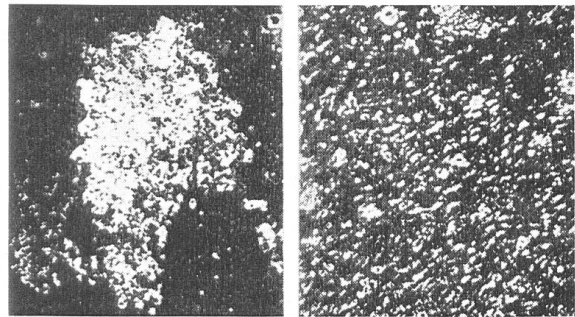
Und noch etwas anderes stellte sich dabei heraus: Kindern, die überhaupt keine Milch mehr mochten, schmeckte die mit Kathreiner gemischte Milch mit einem Male wieder sehr gut. Und ebenso den vielen Erwachsenen, denen die reine Milch vorher widerstand, weil sie ihnen zu laßig schmeckte!

Leider gibt es ja viele Menschen, die keinen Schluß 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 „Milch-Kathreiner“ — wird die Milch ganz glatt verdaut. Auch vom schwächsten Magen. Das wissen wir jetzt!

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

Alle Hausfrauen sollten — mindestens versuchsweise — diesen „Milch-Kathreiner“ 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-Malz-Kaffee“ (Zubereitung: Den „Kathreiner“ drei Minuten kochen, drei Minuten stehen lassen, dann abgießen). Heiß oder gekühlt. Ein Liter „Milch-Kathreiner“ kostet etwa 25 Rappen — das kann sich jeder leisten!

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

Prof. Dr. med. M. Mendelsohn.