**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: 25.11.2025** 

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



«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.

PHONE!

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, ½ Seite Fr. 200, ½ Seite Fr. 100, ½ Seite Fr. 50, ½ 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 » 7.60, 3 Ausland: 12 » » 15.—, 6 » 3.80 >>

Einzelnummer Fr. 1.50 Postcheck III 5152

INHALTSVERZEICHNIS	
Seit	е
	5
Von Haus zu Haus. Eine Reportage von Felix Baumgartner. Mit einer Illustra-	
	6
Mein Film. Bilderbogen für Erwachsene	4
Skizzen. Von Gubert Griot	6
Kunstbeilage. Von Ernst Morgenthaler	7
Die Sprache des Herzens. Von Frau Mary Bohny. Mit einer Photographie und einer Illustration von E. Bohny	9
erklärungsformularen, gesammelt in den Steuerämtern verschiedener Schweizer	
Städte. Mit einer Illustration von Alois Carigiet	0
Wunschträume, die sich nie erfüllen	3
Wie ich schreibe. Jakob Schaffner und Ernst Zahn äussern sich über ihr Schaffen 34	4
Kinderweisheit. Lustige Aussprüche von Kindern	9

NAME OF TAXABLE PARTY.	F Y Y Y Y Y Y Y Y Y Y Y Y Y Y Y Y Y Y Y	Seite
	Erpresser. Novelle von Martha Niggli. Mit 2 Illustrationen von N. Stöcklin Küchenspiegel	40
ORDERS STANSAGES	Der kulinarische Völkerbund. Rezepte aus Griechenland, Türkei und	s i
THEOREM	Persien. Von Elisabeth M. Dank	51
The same of the sa	Ganz einfache Gerichte ganz gut gekocht. Von Helen Guggenbühl	54
	Praktische Einfälle von Hausfrauen	60
	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
STEEL CONTRACTOR	Mode und Kosmetik	
Sold Million	Die Sehnsucht nach dem Rhythmus. Von Trudy Schoop	75
	Das Megaphon	78
AND MANAGEMENT (SANS)	Briefe an die Herausgeber. Die Seite der Leser	83
Name and Address of the Owner, where	Die bösen Zwillinge. Bilderbogen für Kinder. Von H. Rikli	85
Charles	Das Titelbild stammt von Oskar Früh	
]/[[]]		([[]])r([[]])r

## 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

GEMASSE UMGANGSFORMEN

VON VINZENZ CAVIEZEL

## Soeben erschienen

## Ein reizender Band in Goldfolienumschlag

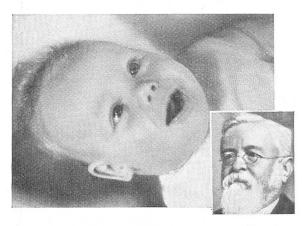
Preis Fr. 3.50

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 freiern, natürlichern 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

## Mild?! 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= Malzkaffee gemischt: dreimal so gut verdaulich -- Ein Liter ist so nahrhaft wie ein halbes Pfund Rindfleisch!



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

"Milch ?! - ja, aber . . . "

sagte er, "... nicht etwa soviel Milch, wie Ihr Mütter den Kindern geben möchtet! Und auf keinen Fall reine Milch ohne Zusäße!" Die Milch hat nämlich seider neben ihren vielen guten Sigenschaften 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 Wassen. Harberchaftschwerzeit damit, daß er Wasser, haferschleim oder Mehlsuppe zur Milch verordnete. Und damit war er schon auf dem richtigen Wege. Das wird uns jeht nachträglich vurch die Ergebnisse der wissenschaftlichen Untersuchungen über die Berdaulichkeit der Wilch bestätigt.

Wie verhalt sich denn eigentlich die Milch im Magen? Sie gerinnt, sie bildet Floden, die sich schnell zu käsigen Klumpen zusammenballen. Die Berdauungssäfte können natürlich diese Käseklumpen nur sehr schwer bezwingen.

So bauert es fehr lange, bis ber Magen wieber leer ift; "es wird ichlecht verdaut", wie man fagt !

Die Forscher mußten daher versuchen, dieses Zusammen-kleben der Milch zu diesen Klumpen zu verhindern. Und das gelang tatsäcklich! Der Münchener Chemiker Prosesson Eüers sand nach langwierigen Bersuchen, daß die Milch eigentlich erst dann, wenn man sie mit — Kathreiners Kneipp-Malzkassen mische, richtig verdaut würde. Er stellte sest, daß dei seinen Bersuchen im "künstlichen Ma-gen" die mit "Kathreiner" gemischte Milch ganz kleine, leichte Flödchen bildete — wie Schnee, so zart und sein! 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 :

bie mit "Nathreiner" gemischte Milch wird mehr als breimal jo gut verdaut als die reine Milch.

Führende Kliniken Deutschlands, insbesondere Kinderskliniken, haben diese Mischung "Milch mit Kathreiner"— den sogenannten "Wilchkathreiner"— ausprobiert und eingeführt. Nach den Berichten in den ärztlichen Zeitschriften sind die Ersolge so glänzend, daß ihn sogar die höchste amtliche Stelle, die Keichsanstalt zur Bekämpfung der Kindersterblichkeit, empsiehlt.

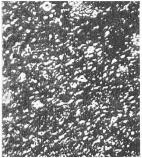
Und noch etwas anderes stellte sich dabei heraus: Kindern, die überhaupt keine Wilch mehr mochten, schmeckte die mit Kathreiner gemischte Milch mit einem Male wieder sehr gut. Und ebenso den vielen Erwachsenen, denen die reine Milch vorher widerstand, weil sie ihnen zu lasch schmeckte!

Leider gibt es ja viele Menschen, die keinen Schluck Milch trinken. Schade — ihre Eiweiße, Fette, Mineralskoffe 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 "Milchaftreiner" — wird die Milch ganz glatt verdant. Auch vom schwächsten Magen. Das wisen wir jest!

Und dieser "Milchkathreiner" — das möchte ich besonders unsern Milchkaffe etrinfern siel bestert in fern sage — schweckt auch ganz ausgezeichnet! Biel besser, als die meisten erwarten werden.

Alle Hausfrauen follten - minbeftens versuchsweise diesen "Milchtathreiner" auf ben 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 ift: halb Mild, halb recht starker "Kathreiner's Kneipp-Malzkasses" (Zubereitung: Den "Kathreiner" brei Minuten kochen, brei Minuten stehen lassen, bann abseisen). Heiß oder gefühlt. Sin Liter "Milchfathreiner" kostet etwa 25 Kappen — bas kann sich jeder leisten!
Und Kindern sollte man heute überhaupt kein anderes Getränk als "Milchkathreiner" geben. Sin Liter "Milchkathreiner" ist ja ebenso nahrhast wie ein halbes Kinnd Kindsseisch, aber — viel leichter verdaulich — und viel billiaer!

Prof. Dr. med. M. Mendelsohn.