

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 10 (1934-1935)  
**Heft:** 4

## 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>**

## INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Die Sonne scheint für alle Leut. Die Seite der Herausgeber . . . . .	7
Familien-Wappen gefällig? Betrachtungen zur Wappen- und Stamm- baummode. Von * * *. Illustration von H. Laubi . . . . .	8
Mein Film. Bilderbogen für Erwachsene . . . . .	19
Das graphische Blatt. Von Gubert Griot . . . . .	20
Kunstbeilage . . . . .	21
Die Sackgasse. Von Adolf Guggenbühl. Illustration von H. Tomamichel	23
Der Professor als Freund. Novelle von Carl Friedrich Wiegand. Illustration von T. Richter . . . . .	32
Musik ist kein Roman in Tönen. Von Hans Ehinger. Illustration von Alois Carigiet . . . . .	40
Kinderweisheit . . . . .	43
Zum neuen Jahr. Gedicht von Emmy Hennings . . . . .	42
Die Überwindung der Sünde. Von E. Bünzli, Bern. Illustration von H. Kurtz . . . . .	44



### *Photo-Amateur*

Offizielles und obligatorisches Organ des  
Schweiz. Amateur-Photographen-Verbandes

Gediegene Monatsschrift mit  
interessanten Artikeln und meh-  
reren ganzseitigen Bildern erster  
Photographen, unter besonderer  
Berücksichtigung der Amateur-  
Photographie. Bildkritiken. Rat-  
schläge, Winke, Neuheiten, Be-  
richte usw.

**Abonnementspreise:** 6 Monate Fr. 3.50  
12 Monate Fr. 6.50

Probehefte durch den Verlag

**„Photo-Amateur“, Luzern-V  
(Schweiz)**

## **Hausfrauen**

verbrauchen in ihrer aufreibenden  
Tagesarbeit mehr Nervenkraft, als  
sie selbst ahnen. Eine zuerst kaum  
wahrnehmbare, später aber immer  
schneller fortschreitende Erschöp-  
fung ist die Folge. Nur die Ergän-  
zung der verminderten Körperkraft  
durch Zuführung geeigneter Stär-  
kungsmittel kann vor Krankheit und  
Siechtum schützen. Winklers Kraft-  
Essenz, ein wohlgeschmeckendes,  
seit einem Menschenalter bestbe-  
kanntes Schweizerprodukt, ist für  
diesen Zweck das Gegebene.

In Apotheken und Drogerien.

**Winklers Kraft-Essenz  
stärkt Körper und Nerven**

46 W

	Seite
Leiden und Freuden eines Skischulmeisters. Von Rudolf Frey.	46
Illustration von Alois Carigiet. . . . .	46
Küchenriegel	
Kleine Milchkunde. Von einem Fachmann . . . . .	57
Frau und Haushalt	
Kommen Sie zu einem Teller Suppe? Von Helen Guggenbühl .	62
Was den Handwerkern an den Hausfrauen nicht gefällt. Antworten auf unsere Rundfrage . . . . .	66
Mode	
Wichtige Kleinigkeiten für die Mode. Spezialbericht für den Schweizer Spiegel. Von Yvonne Rappart. Zeichnungen von Martha Irminger . . . . .	74
Das Megaphon. Winterferien — doppelte Ferien. Fremdes Gut auf unsren Volksbühnen. Kantönligeist . . . . .	77
Briefe an die Herausgeber. Die Seite der Leser . . . . .	81
Bilderbogen für Kinder. Zwerg Störpeli. Von Irma Weidmann . .	82

*Das Titelbild stammt von Alois Carigiet.*

## „Der Bärenspiegel“

### Das politische Witblatt der Schweiz

Dieses Blatt ist von Anfang an immer mehr gewesen als nur ein „Witblatt“. Die politischen wie auch andere Ereignisse finden hier ihren Niederschlag in eigenartiger Form: Humor, Satire und Karikatur geben die Glossen zu allen die politische Welt berührenden Vorkommnissen, so dass jeder Jahrgang ein **Stück Geschichte in humoristischer Fassung darstellt.** — Der Bärenspiegel bildet für jedermann eine anregende und erquickende Lektüre, die noch den Vorteil hat, sehr billig zu sein. Der jährliche Bezugspreis beträgt nur **Fr. 5.—** Wer in Herrenkreisen planvoll Kundenwerbung treiben will, inseriert im „Bärenspiegel“ und macht sich dessen grosse Erfolgskraft nutzbar. Probenummern stehen jedermann kostenlos zur Verfügung.

**Verlag des „Bärenspiegel“ Bern**

Telephon 24.845

Laupenstrasse 7a

Lesen Sie die nunmehr ausgebauta

## NATION

unabhängige Zeitung für Demokratie und Volksgemeinschaft.

Erscheint jeden Freitag.

**DIE NATION** strebt in echt schweizerischem Geist nach Verständigung statt nach Gewalt.

**DIE NATION** will eine Wirtschaftsordnung, die jedem Bürger ein Plätzchen an der Sonne ermöglicht.

**DIE NATION** bietet 12 Seiten Unterhaltung und Belehrung, ist durchgehend illustriert und unterhält eine konkurrenzfähige Abonentenversicherung,

**DIE NATION** sollte in keinem Schweizerhaushalt fehlen.

Abonnementspreis ohne Versicherung Fr. 2.90 vierteljährlich.

**Administration und Redaktion:**

**Laupenstrasse 9, Bern**

**Tel. 20.399 Postcheck III 10.001**

# Das Werk

Schweizer Monatsschrift für

**Architektur**

**Kunst**

**Kunstgewerbe**

**Herausgeber:** Bund Schweizer Architekten BSA und Schweizerischer Werkbund SWB

**Redaktor:** Peter Meyer

**Verlag:** Gebr. Fretz AG., Zürich

Abonnement für das Inland jährlich Fr. 30.— ermässigt auf Fr. 24 für die Mitglieder des „Oeuvre“, Schweiz. Ingenieur- und Architekten-Verein SIA, Schweiz. Baumeister-Verband, Schweiz. Techniker-Verband, ferner für die Studierenden sämtlicher Hochschulen und Technischen Mittelschulen der Schweiz.

Das **WERK** ist die grösste, reich illustrierte Monatsschrift der Schweiz für Architektur, Kunst und Kunstgewerbe. Sie verfolgt die lebendigen Bewegungen auf allen diesen Gebieten mit kritischer Sympathie, sie will nicht nur darstellen, sondern auch werten und zu wichtigen Tagesfragen im Kunstleben und Bauen Stellung nehmen.



**DIE KINDER WERDEN IMMER GRÖSSER UND DIE EINNAHMEN IMMER KLEINER**

Das Geld geht hinkend ein, aber tanzend aus.

Jetzt heisst es einfach sparen! Aber der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert. Alle guten Vorsätze nützen nichts solange nicht wirklich etwas praktisches getan wird. Um ein vernünftiges wirtschaften mit dem Geld zu ermöglichen, hat die Redaktorin der Abteilung Frauen-Haushalt des Schweizer-Spiegels,

Frau Helen Guggenbühl

vor einigen Jahren ein Haushaltungsbuch herausgegeben, das auf einem neuen, ganz einfachen System aufgebaut ist, und das nicht nur eine Kontrolle über die Einnahmen und Ausgaben, sondern auch über den monatlichen Zuviel- und Zuwenig-Verbrauch der einzelnen Posten Aufschluss gibt.

Die Ausgabe 1935 ist soeben erschienen  
Preis in abwaschbarem Einband Fr. 2.80

SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG  
Hirschengraben 20 Zürich

# WERTVOLLE BÜCHER

## Mea culpa. Ein Bekenntnis, von Alfred Birsthaler

343 Seiten. 4. Auflage. Preis geb. Fr. 7.50.

«Neue Zürcher Zeitung»:

*Es hat mich keine Selbstbiographie der neueren Literatur so tief berührt, wie dies Bekenntniswerk eines unter uns lebenden Schweizers. Das empfindsame Kind eines trunksüchtigen Steinhauers wächst auf in einer Atmosphäre wirtschaftlicher Not und seelischer Verwahrlosung. So taumelt der Junge durch seine bitteren Jugendjahre, voll ungestillten physischen und seelischen Hungers, mit wundem Selbstvertrauen und haltlos den unzähligen Versuchungen des Alltags preisgegeben. Um einer Sackgasse zu entgehen, in die er sich aus Schwäche und Feigheit hineinmanövriert hat, unternimmt er, nunmehr ein Jüngling von 19 Jahren — einen Raubüberfall. Ein unseliger Zufall lässt daraus einen Mord werden. Der Täter wird zu lebenslänglichem Zuchthaus verurteilt. Nun aber folgt — das ist der wichtigere Teil dieses Werkes — die meisterliche Darstellung eines heroischen Kampfes gegen die Dämonen der verkommenen, verweichlichten, verstockten Seele. Der junge Gefangene ringt mit Gott. Und in einer langen Reihe dumpfer Gefängnisjahre vollzieht sich die allmähliche Läuterung — die Geschichte einer tiefen Heilserfahrung.*

## Über die Ehe. Von Paul Häberlin, Professor an der Universität Basel.

4. Auflage. Preis gebunden Fr. 6.60.

*Der grosse Basler Psychologe geht all den Schwierigkeiten auf den Grund, die in jeder, auch der glücklichsten Ehe auftreten und hilft dadurch an deren Überwindung mit. Neben den grundsätzlichen Überlegungen bietet das Werk ein überaus reiches Beispielmaterial aus der Praxis der Eheberatung.*

## Der schweizerische Knigge. Ein Brevier für zeitgemäße Umgangsformen. Von Vinzenz Caviezel. 4. Auflage. In Goldfolienumschlag Fr. 3.50.

*Die Generation, die seit dem Kriege herangewachsen ist, hat einen freieren, natürlichere Ton in die Höflichkeitsformen 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.*

— WIR VERLEGEN NUR  
BÜCHER ZU DENEN WIR STEHEN KÖNNEN

SCHWEIZER - SPIEGEL - VERLAG ZÜRICH