

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 13 (1937-1938)
Heft: 1

Artikel: Gegenseitige Hilfe : Antworten auf unsere Rundfrage
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1066341>

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: 13.01.2026

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



Gegenseitige Hilfe

Antworten auf unsere Rundfrage

Tauschhandel als gegenseitige Hilfe

Heute wird alles überorganisiert, sogar die Barmherzigkeit ist nur noch ein behördliches Funktionieren. Dabei verkümmert die selbstverständliche Hilfsbereitschaft von Mensch zu Mensch. Der einzelne wird um so kälter, je mehr die Fürsorgezweige « blühen », wie es in den Jahresberichten jeweils heisst. Er glaubt, die Verantwortung sei ihm abgenommen.

Glücklicherweise gibt es nun trotzdem noch viel persönlichen Helferwillen im Verborgenen. Ich zeige zwei Beispiele.

1. Einfache Landleute wissen sich oft kaum zu helfen, wenn sie in irgendwelche Schwierigkeiten geraten, besonders, wenn es sich um Reisen und die Besorgung einer Angelegenheit in der Stadt handelt.

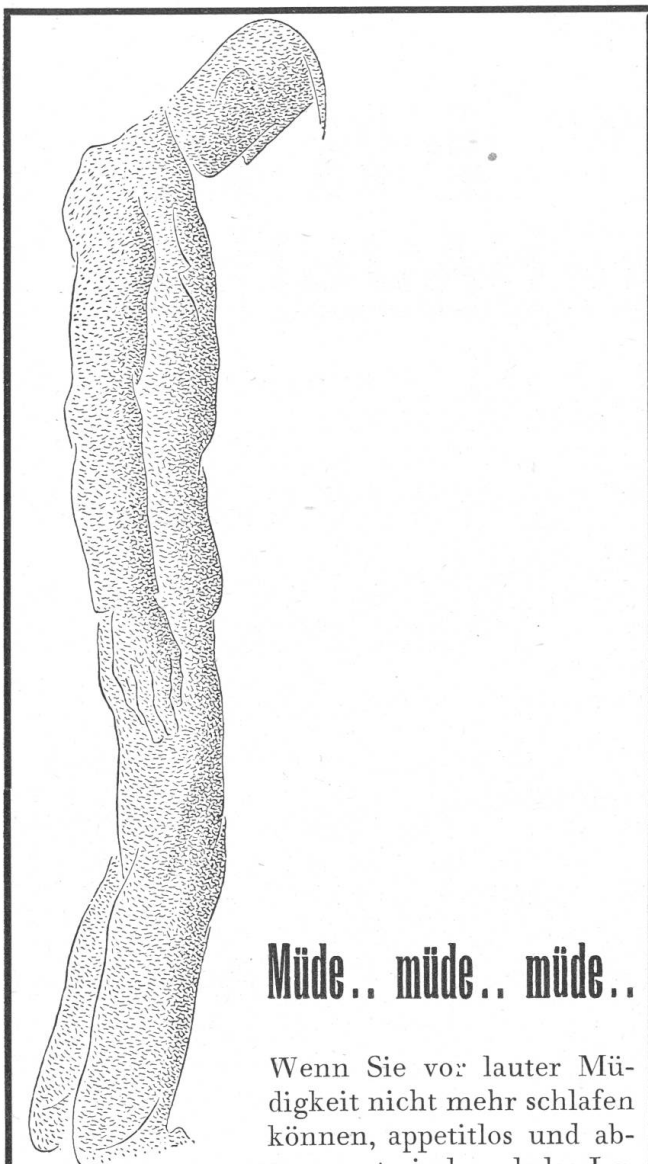
In einer abgelegenen Berggemeinde lebte eine Familie mit einem sechswachen Kinde. Man hatte den Eltern das Berner Inselspital angeraten. Nun wollten sie das Kind dort untersuchen lassen. Aber wie fährt man nach Bern? Wie findet man die Klinik? Man stand mit-

ten in der Ernte, als sich das Augenübel des Kindes verschlimmerte.

Da fuhr die Lehrerin mit der Kleinen nach Bern. Das Kind wurde auf ihre Veranlassung hin unentgeltlich behandelt. Die Lehrerin kaufte die verordnete Brille und besorgte alles Notwendige. Mit der besten Aussicht auf Erfolg konnte sie das Kind heimbringen. Dafür gaben ihr die Leute Zaunpfähle und einen Käse.

In den Bergen mangelt es an Bargeld. Da ist der Tauschhandel schon gegenseitige Hilfe. Mit gutem Willen lässt sich vieles einrichten.

2. Auch der Pfarrer und die Lehrerin helfen sich gegenseitig aus. Die Lehrerin sehnte sich bisweilen nach einem Konzert in der Hauptstadt. Es ist nicht leicht, acht Monate lang ferienlos Schule zu halten. Welch harte Bergwinterschule! Man ist angebunden und kann zum Beispiel niemals ein Sonntagskonzert in der Stadt hören. Montag früh beginnt die Schule wieder. Die Zugverbindungen sind schlecht. Die Lehrerin könnte jedenfalls erst am Montag zurückreisen. Nun ist der Pfarrer des Dorfes bereit, hie und da einen Montag lang Schule zu halten. Eine wahre Erlösung für das Lehrgotteli! Durch die Musik und einen Besuch bei Eltern und Freunden gewinnt man neue Kraft für viele Wochen schwerer Pflichterfüllung. Dagegen kann die Lehrerin dem Pfarrer auch helfen. Sie entlastet ihn auf manche Art in seiner Gemeinde, sie übernimmt hin und wieder seine Leseabende für die jungen Mädchen und vertritt gelegentlich die Organistin oder macht sich der Frau Pfarrer nützlich. ***



Müde.. müde.. müde..

Wenn Sie vor lauter Müdigkeit nicht mehr schlafen können, appetitlos und abgespannt sind und das Leben als schwere Last empfinden — dann hilft eine Kur mit Winklers Kraft-Essenz! *Winklers Kraft-Essenz ist ein reiner, wohl-schmeckender Kräutereextrakt. Er wirkt appetitanregend, regelt die Verdauung, stärkt Körper und Nerven.*

Flaschen zu Fr. 3.50 u. 6.— in Apotheken und Drogerien



Nicht nur gern geben, auch gern annehmen!

Wir haben einen grossen Garten, der zwischen zwei andern Gärten liegt und an eine lebhaft begangene Strasse grenzt. Verwandte haben uns schon angeraten, mindestens auf zwei Seiten Thujahecken pflanzen zu lassen, damit wir etwas mehr « für uns » seien. Gegen diesen Vorschlag hat sich etwas in mir, wenn auch nur unklar, gesträubt.

Jetzt kann ich genauer sagen, was ich dagegen hatte. Mir sind die Nachbarn lieb; ich will mich gar nicht durch einen dichten Grünhag von ihnen absondern, ich will mich auch strassenwärts nicht verstecken. Sonst fiel auf einmal dahin, was mich sehr oft beglückt: dass man mit den Nachbarn rechts und links und mit Menschen, die einem von der Strasse her grüssen, einen schönen Kontakt hat, der sich zum grossen Teil auf gegenseitige Dienstbereitschaft und kleine Hilfeleistungen aufbaut.

Welch regen Austausch haben wir zum Beispiel im Frühling in Gemüse- und Blumensetzlingen! Den einen gerät dies, den andern jenes. Was ist da natürlicher, als dass man sich aushilft! Mag sein, dass, wenn man einmal eine besonders schöne, originelle Blumensorte besitzt, man eigentlich wünschte, diese würde nur in unserm Garten bewundert. Doch nein, schnell ist diese egoistische Regung überwunden, und man freut sich herzlich, wenn der lichte, hellblaue Rittersporn oder eine besonders schön geformte Iris auch im Nachbargarten blüht. Dafür sind bei mir die Endiviensetzlinge schon fein angewachsen, die mir die Nachbarin zur Linken gab, weil ich mit dieser Aussaat verspätet war. Über den Gartenhag zur Rechten konnte ich in den letzten Wochen öfters Gurken reichen; da entdeckte die Empfängerin derselben, dass wir gar keine Frühkartoffeln gepflanzt hatten und stellte mir in aller Stille ein Körbchen von ihren Erstlingen vor die Türe. Oder ich bin in der Rhabarberabratte gegen die Strasse hin tätig

— da bekommt eine vorübergehende Bekannte, die in ihrem Gärtchen nur elende Stengelchen hat, einen Arm voll von meiner kräftigen Sorte. Und siehe — auch diese Frau erweist mir einen Gegendienst: sie bringt mir einen kleinen Wurzelballen ihres Goldmelissenstockes und gleichzeitig das Rezept für den herrlichen, billigen Melissensirup.

Selbstverständlich darf all dies Geben nicht aus Berechnung, sondern aus natürlicher Freude am Geben geschehen. Jedenfalls sollen wir uns nicht nur in der Rolle der Gebenden gefallen, sondern mit Freude und Dank auch annehmen lernen. Durch diese äusserlichen Anknüpfungspunkte wird oft ein freundschaftlicher Verkehr angebahnt, und es kann vielleicht der Zeitpunkt kommen, da man mit diesen Menschen viel Wertvolleres austauschen darf als Blumensamen und Gemüsesetzlinge. ***

Ferien im Austausch

Ich verbrachte die Zeit meines Studiums in einer grossen Stadt Süddeutschlands, von der mir der Abschied schwer wurde, und wohnte dort in einer Pension. Mit deren Inhaberin, die Witwe und 40 Jahre älter als ich war, wurden von mir und meinem Verlobten freundschaftliche Beziehungen geknüpft. Kurz vor meiner Hochzeit machte sie mir halb im Scherz den Vorschlag, dass ich später, so oft ich Lust habe, mit meinem Mann eine Woche etwa in ihrer Pension leben solle, ohne mehr als ein Trinkgeld für die Angestellten zu leisten. Dafür wolle sie dann unter gleichen Bedingungen 14 Tage zu uns kommen, in eine schöne, ländliche Gegend der Schweiz, in der wir unsern Wohnsitz hatten.

Ich nahm sie schon im ersten Jahre beim Wort. Wir waren bei ihr restlos zufrieden, genossen ihre Gesellschaft



*Mein Mann
ist ein
Suppenesser!*

Nichts gefällt ihm über eine gute Suppe. Um ihm vom Guten das Beste zu bieten, halte ich mich an die bewährten Knorr-Spezialitäten. So ißt er gut, ich spare Zeit und Arbeit und kann manchen Batzen auf die Seite bringen denn Knorr-Suppen sind billig.

Knorr-Suppen

Ueber 40 Sorten für jeden Geschmack.
6 Teller kosten nur 30—35 Cts.



während den Mahlzeiten, manchmal auch abends, und waren uns im übrigen gern selbst überlassen. Dagegen fand unsere Pensionsmutter in meinem damals ruhigen, kleinen Haushalt keine rechten Angriffspunkte für ihren Tätigkeitsdrang. Wir widmeten uns ihr gern, aber manchmal hatten wir nicht genug Zeit. Da sie nicht mehr gut zu Fuss war, marschierte sie, sich selbst überlassen, immer stramm in die Küche und « sah nach dem Rechten », wofür mein junges Dienstmädchen ihr wenig Dank wusste. Immerhin erholte sie sich recht gut bei dieser « friedlichen » Lebensweise, und wir hätten diese Gegenbesuche bestimmt wiederholt, wenn die alte Dame nicht unerwartet rasch gestorben wäre. ***

Eine kleine Gefälligkeit — ein neues Leben

Als fröhliches, junges Mädchen geriet ich durch eigene Schuld ins Unglück. Meine Ehe wurde nach einem Jahr wieder geschieden, was für mich eine Kette namenloser Enttäuschungen, Kämpfe und Kummer zur Folge hatte, so dass ich eine seltsame, verbitterte Frau wurde.

Ich habe eine Dreizimmerwohnung, die ich mit meinem kleinen Jungen, der meine einzige, ganze Liebe besitzt, teile. Ich lebte äusserst zurückgezogen, verkehrte mit keinem Nachbarn und war froh, wenn niemand etwas zu mir sagte. Während sieben Jahren lebte ich mit meinen Nachbarn zusammen ohne je mit ihnen gesprochen zu haben, ausser hie und da einem kurzen Grusse, wenn es zu spät war, auszuweichen.

Da auf einmal sollte sich alles ändern. Ich lernte die Liebe zu den Menschen und das Fröhlichsein wieder, und das ganze Glück kam nur durch eine Gefälligkeit.

Vor ein paar Wochen lockte mich früh morgens beim Erwachen prächtiger Sonnenschein. Am Abend vorher hatte ich meine Wäsche gewaschen, und da es noch volle zwei Stunden ging, bis ich ins



Geschäft musste, zögerte ich nicht, die Wäsche auf dem Dach aufzuhängen. Ich konnte der Versuchung nicht widerstehen und trug auch die Matratzen auf die Zinne. Dann aber war es höchste Zeit zum Gehen.

Fleißig bei meiner Arbeit achtete ich nicht der Wolken, die langsam am Himmel aufzogen, und erst ein mächtiger Donnerschlag liess mich erschreckt aufschauen, und mit Tränen in den Augen erblickte ich den unbarmherzig niederprasselnden Regen. Meine Matratzen, meine schönen, fast neuen Betten! Trotz und Groll gegen das Schicksal fanden neue Nahrung in meinem finstern Herzen. Da ich nicht einfach aus dem Geschäft weglaufen konnte, ergab ich mich ingrimmig ins Unvermeidliche.

Feierabend! Traurig ging ich heim. Und was sah ich zu Hause? Da standen sie ja, meine Matratzen, schön trocken, ordentlich aufgestellt! Ein unendliches Dankgefühl, das mir ganz fremd geworden war, erfasste mich so tief und ungewollt, dass ich zu weinen begann. Lang ging es, bis ich mich soweit erholt hatte, um die Betten einzuräumen. Dann läutete es, und vor der Türe stand eine Nachbarin, dieselbe, die ich noch vor kurzem, als sie von mir ein Glas Essig borgen wollte, sehr unfreundlich abgewiesen hatte, mit der Begründung: «Ich gebe nichts und will auch von niemandem etwas.»

Gerade diese Frau stand nun da, und zwar mit meiner frisch gebügelten Wäsche, freundlich, aber etwas befangen lächelnd.

«Ich habe mir erlaubt, Ihre Betten von der Zinne zu nehmen, als das Gewitter kam, und die Wäsche habe ich auch gleich gebügelt, denn ich hatte gerade Zeit. Hoffentlich sind Sie nicht böse.»

Ich starrte die Frau an, als ob sie ein Gespenst wäre und brachte als Dank nur ein undeutliches Gemurmeln heraus. Dann nahm ich die Wäsche und schloss die Türe.

Mit Allgewalt griff dieses an sich

Wenn Ihr Haar ausfällt hilft **Silvikrin**

die natürliche Haarnahrung.

Verhütet und bekämpft Haarausfall, fördert den Haarwuchs und hält die Kopfhaut gesund. Es beseitigt Schuppen fast über Nacht.

Stellen Sie noch heute eine Flasche auf Ihren Waschtisch

Schutz
marke



Silvikrin, die Erfindung des berühmten Biologen Dr. Weidner, ist das neue Präparat, das durch äußerliche Zufuhr organischer Haarbaustoffe die haarbildenden Gewebe wirksam ernährt und zu neuem, gesundem Haarwuchs bringt.

Silvikrin-Haarfluid Fr. 2.60

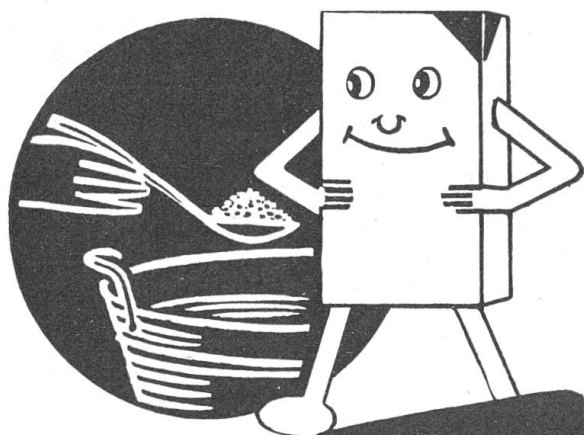
Erhältlich in allen einschlägigen Geschäften

Sorgen Sie für Ihre Kopfhaut, dann wird Ihre Kopfhaut für Ihren Haarwuchs sorgen. Ihre Kopfhaut braucht Silvikrin.

S-404-G



Was spricht der kluge Herr Papa?
„Maggi-Würze mues i ha!“



1 Löffel PER,
2 Rappen wert
10 Liter lange
Sir beschert!

DR 017a

Henkel & Cie. A. G., Basel

gewiss unbedeutende Erlebnis an mein Innerstes. Ich fand die ganze Nacht keinen Schlaf. Es wurde mir bewusst, dass die Schuld an meinem ganzen freudlosen Leben bei mir selber lag.

Müde, aber freudig gestimmt, erhob ich mich am nächsten Morgen, mit dem festen Vorsatz, von nun an mein Leben zu ändern. Nach einer kurzen, herzlichen Aussprache mit der gefälligen Frau kam alles ganz anders. Nie mehr muss ich abends auf meinen geliebten Kaffee verzichten, weil die Milch, die den ganzen Tag im Hausgang steht, sauer geworden ist. Sie steht, von meiner Nachbarin gekocht, vor meiner Türe. Kommt hie und da ein Paket für mich, so nimmt es bestimmt jemand für mich ab. Früher lag immer ein Zettel im Briefkasten, ich könne das Paket auf der Post holen. Das war für mich stets recht schwierig, da die Post meistens geschlossen ist, bis ich heimkomme. Und wie ganz anders ist das Ein- und Ausgehen! Ich freue mich immer, wenn ich jemanden auf der Treppe treffe und ein paar freundliche Worte wechseln kann. Und jeden Tag werde ich froher.

Natürlich lebe ich nicht nur von der Gefälligkeit der andern. Letzthin konnte ich der alten Frau oben in der Mansarde grosse Freude machen, als ich ihr spät nachts ihr liebes Kätzchen brachte, das ich im strömenden Regen vor dem Hause fand. Ein andermal traf ich unter der Haustüre eine Frau, die in eine Versammlung ging. Als es später zu regnen anfang und ich mich erinnerte, dass die gute Frau keinen Schirm bei sich hatte, war mein Entschluss schnell gefasst. Gross war die Erleichterung der guten Seele, als sie mich, mit dem Regenschirm bewaffnet, vor dem Versammlungslokal traf.

So gab eine kleine nachbarliche Hilfeleistung den Anstoss zu einer grossen Veränderung in meiner Einstellung zur Umwelt, und dadurch eine Veränderung in meinem Leben, die mir zum Segen wurde. ***

In schwerer Zeit Kindern die Mutter ersetzen

Vergangenen Frühling bekam im hiesigen Dorf eine schon kinderreiche Familie wieder ein Kleines. Die gute Mutter, die sich eine Brustfellentzündung zugezogen hatte, ängstigte sich sehr auf die schwere Stunde, namentlich weil sie zu Hause kindbetten musste, denn das Geld reichte nicht für ein Spital. Als ich sie vor der Geburt einmal besuchte, klagte sie mir ihr Leid, sie könne niemanden finden, der ihren Kindern während dieser Zeit die Mutter ersetze. Dann brach sie in Tränen aus. Was tun?

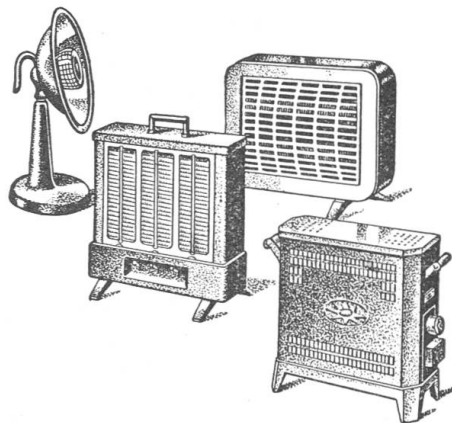
Da entschloss ich mich, zusammen mit einer andern Frau, die vier ältesten Kinder aufzunehmen, je zwei und zwei. Die Mutter wusste nicht, wie sie uns danken sollte. Als dann das Knäblein zur Welt kam, wurde sie so ernstlich krank, dass eine andere Nachbarin sich des Säuglings annahm, während man die Mutter todkrank doch noch ins Spital überführen musste.

Heute, nach zehn Wochen, ist die Frau wieder daheim und besorgt ihren Haushalt und die Kinder mit neuer Freude ganz allein. ***

Schneidern gegen Stricken

Schon lange bewunderte ich im stillen meine Nachbarin ihrer einfachen, aber eleganten und abwechslungsreichen Garderobe wegen. Endlich wagte ich es dann einmal, sie im Gespräch nach ihrer Schneiderin zu fragen. Ich war nicht wenig erstaunt, als sie mir erklärte, sie lasse sich die Kleider schneiden und anprobieren und nähe sie dann selbst. Dazu gab sie mir den Rat, es auch einmal auf diese Art zu versuchen, es sei wirklich gar nicht schwer.

Da musste ich aber kleinlaut gestehen, dass Nähen meine schwache Seite sei, mir ginge das Stricken leichter und sicherer von der Hand. Sie wollte, erklärte sie mir lachend, sie könnte das von sich auch sagen, es gäbe für ihr kleines



Trotz Zentralheizung

ist und bleibt ein elektrischer Thermo-Strahler oder Heizofen der idealste Wärmespender für die kühle Übergangszeit. Leicht und bequem in jedes Zimmer tragbar, gibt er sofort nach dem Einschalten eine angenehme Wärme ab.

Wenden Sie sich um unverbindliche Auskunft und Ratschläge an Ihr Elektr.-Werk, Ihre Elektroinstallations-Firma oder an die

Therma

AG. Schwanden Gl.

FEIN UND MILD
PREIS FR. 1.-

Bekannt unter dem Namen
BÄUMLI-HABANA

Eduard Eichenberger Sohn
BEINWIL a. SEE SCHWEIZ

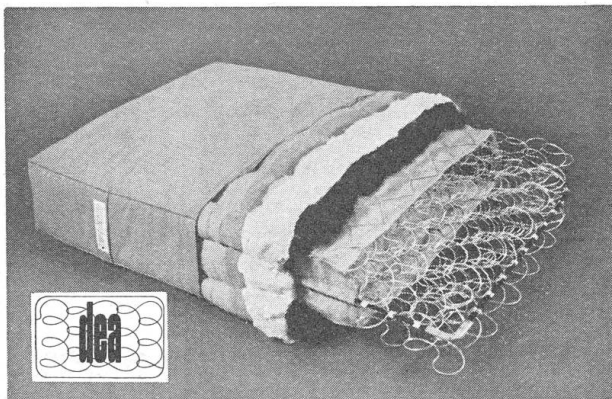
Herunter mit dem Gewicht fort mit Zucker der Fett ansetzt **Hermesetas**



Kristall - Saccharin - Tabletten
süßen ohne jede Gefahr der
Fettbildung. — Kein Neben-
oder Nachgeschmack. Stets
leicht löslich. Koch- und back-
fähig. Garantiert unschädlich.

Erhältlich in praktischen Blech-
döschen mit 500 Tabletten zu
Fr. 1.25 in allen Apotheken und
Drogerien.

SCHWEIZER - FABRIKAT
A.-G. „Hermes“, Zürich 2



Federeinlage für Matratzen u. Polstermöbel
DEA schmiegt sich der Körperform an, gibt jeder
Bewegung bequem und elastisch nach und ist völlig
geräuschlos. 10 Jahre Garantie.

Bezugsquellen durch die Fabrik

Embru-Werke AG., Rüti (Zürich)

embru

Contra-Schmerz: Zwei Worte,
die zu einem Begriff geworden sind

bei
Rheuma
Monatsschmerzen,
Kopfschmerzen, Migräne,

12 Tabl Fr. 1.80
In allen Apotheken
DR. WILD & CO.
BASEL

Mädchen soviel zu stricken, doch tue sie
dies gar nicht gern.

Heute helfen wir uns gegenseitig;
sie näht mir meine Kleider, ich stricke
die Sachen für ihr Kleines, und ab und
zu auch etwas für sie. ***

Kleine Nöte bleiben oft unbemerkt

Helfen kann man dem Nächsten mit
allem, was man besitzt oder kann, oft ge-
rade mit etwas, das man zu gering oder
unwichtig erachtet; denn immer gibt es
Menschen, denen gerade das fehlt, was
wir zu vergeben haben, und solche, die
uns gern mit Gaben beispringen würden,
die uns versagt sind. Ich habe die Erfah-
rung gemacht, dass die üblichen Hem-
mungen dabei ganz überflüssig sind, weil
freimütig angebotene oder erbetene Hilfe
immer eine herzliche Verbindung zwi-
schen den Beteiligten schafft.

Ein Gegenstand der Sorge bilden in
manchen Familien die hohen Kosten von
Privatstunden jeder Art, seien es Musik-,
Sprach- oder Nachhilfestunden. So klagte
mir eine Mutter, die drei begabte Kinder
selber durchbringen muss, dass ihre Toch-
ter, die in eine höhere Schule übertreten
sollte, vor der Prüfung im Französischen
Angst habe, sie könne ihr aber weder
Ferien im Welschland noch Nachhilfe-
stunden bezahlen. Da wagte ich denn, ihr
meine Hilfe anzubieten. Im Laufe der
letzten Jahre kamen noch zwei weitere
Schüler wöchentlich einmal zu mir zu
Diktaten und Konversation, und den
Nutzen davon hatten nicht nur sie, son-
dern auch ich. Von ihren Müttern bekam
ich bald Gemüse, bald Beeren oder Obst
zugeschickt, die sie im Überfluss hatten,
ich aber zum grossen Teil kaufen musste.
So war beiden Teilen geholfen. Frauen
mit akademischer oder einer Fachausbil-
dung hätten noch mehr Möglichkeiten in
dieser Art Hilfeleistung. Ich denke da an
Nachhilfestunden in Mathematik und
allen andern Schulfächern, oder an Mu-
sikunterricht. Wie oft hat eine Frau
Jahre darauf verwendet, ein Instrument

zu spielen, eine Sprache zu beherrschen oder sich irgendwelche Spezialkenntnisse anzueignen und hat später so selten Gelegenheit, das Gelernte anzuwenden. Und im gleichen Hause wohnen vielleicht Eltern, denen sie mit diesen Kenntnissen manche Sorge abnehmen könnte.

Die grossen und dringenden Gelegenheiten zu Hilfeleistung werden ja meistens wahrgenommen. Es brennt nirgends ein Haus ab, ohne dass die Nachbarn nicht in jeder Weise behilflich sein möchten. Wo sichtbare Not herrscht, wird der Nachbar sicher nicht ungerührt vorbeigehen. Aber die kleinen Nöte, die oft trotzdem wochen- und monatelange Sorgen mit sich bringen, die bleiben unbemerkt und darum unbehoben.

Würde nicht jedermann im folgenden Falle sofort Abhilfe geschaffen haben, wenn er dazu in der Lage wäre: In unserer Nachbarschaft wohnt eine junge Frau mit einem einjährigen Kinde. Sie hat keinen Garten zur Verfügung, kann mit dem sehr zarten Kind in der heissen Jahreszeit den weiten Weg zur Anlage oder zum Walde nicht gut täglich riskieren und möchte doch dem Kleinen den Aufenthalt im Freien verschaffen. Nun haben wir einen grossen Garten mit einem günstigen Schattenplatz. Also lade ich die Frau ein, so oft sie kann, den Garten zu benützen.

Oder vielleicht haben einige Frauen, wie ich, unter den Schulkameraden ihrer Kinder ein schüchternes Mädchen aus ganz armen Verhältnissen, von dem sie wissen, dass es bald einmal sein Brot in fremdem Dienste verdienen muss, ohne darauf im geringsten vorbereitet zu sein. Wieviel können sie ihm nützen, wenn sie es regelmässig in ihr Haus, an ihren Tisch aufnehmen und es langsam aus seiner Unbeholfenheit erlösen, damit es seinen Platz in der « Fremde » besser behaupten kann!

Es braucht nichts als ein wenig offene Augen, um Gelegenheiten zu entdecken, die nicht ganz an der Oberfläche liegen. ***

Weitere Beiträge folgen in der nächsten Nummer.

Wer halsempfindlich ist,

dem kann tägliches Gurgeln mit Sansilla nicht genug empfohlen werden.

Dieses medizinische Gurgelwasser zeichnet sich dadurch aus, dass es die Schleimhäute zusammenzieht, die Poren abdichtet, und so Infektionen vorbeugt. Das liegt an seiner bakterienfeindlichen, entzündungshemmenden Kraft, die SANSILLA zu einem erprobten Schutzmittel gegen Erkältung und Ansteckung macht.

SANSILLA ist stark konzentriert, darum ergiebig und sparsam im Gebrauch

Täglich gurgeln mit



Originalflaschen à Fr. 2.25 und Fr. 3.50.

Für Kranke und Kinder

empfehlen Ärzte leicht verdauliche und zuträgliche Speisen aus

Paidol

Ob Neubau oder Renovation — immer ist



Freie Orientierung: **SBC** Talstrasse 9, Zürich