

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel

**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber

**Band:** 20 (1944-1945)

**Heft:** 11

**Artikel:** Trotz wenig Gas : Antworten auf die Rundfrage über Erfahrungen mit der Gasrationierung

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1069617>

### **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:** 14.01.2026

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



## Trotz wenig Gas

*Antworten auf die Rundfrage über Erfahrungen  
mit der Gasrationierung*

*Beim Beginn der Gasrationierung wurden — offiziell und privat — viele Ratschläge erteilt. Erst nach einer gewissen Zeit läßt sich feststellen, welche durchführbar und welche wertlos sind. Die folgenden Antworten geben dafür aufschlußreiche Beispiele.*

### WIE MACHT ES DIE KINDERREICHE FAMILIE?

Wir sind 7 Personen (4 Kinder von 10 Jahren an abwärts) und im glücklichen Besitz eines elektrischen Boilers von 50 Litern. Der monatlich erlaubte Gasverbrauch ist also 26 m<sup>3</sup>, der tägliche 0,85 m<sup>3</sup>. Das ist genau die Hälfte von dem, was wir vorher brauchen durften. Es war mir von vornherein klar, daß wir nur mit Turmkochen, Kleinstellen der Flamme usw. usw. unsere früheren Menus nicht beibehalten konnten. Zucker-, Teigwaren-, Eier-, Brot- und sogar die Fettrationierung machten mir nicht halb so viele Sorgen wie nun dieses knappe Gas. Ich habe manche Stunde nachts wach im Bett gelegen und mir alle Möglichkeiten des Gassparens durch den Kopf gehen lassen.

Eine Bekannte hatte mir von einem Holzöfeli erzählt, auf dem sich herrlich kochen ließ; das Holz für seinen Betrieb

lesen sie schon seit drei Jahren auf dem Zürichberg zusammen. Ich plädierte also bei meinem Mann für ein solches Öfeli, das auch die Küche heizen würde. Aber er wollte nichts davon wissen: Ob ich meine, er könne nachmittagelang mit den Kindern Holz sammeln gehen, ich würde es wohl auch nicht tun. Das Waschküchenholz reiche aber notdürftig zum Waschen und Nachheizen, zum Kochen sei davon nichts übrig. Er hat natürlich recht wie immer.

Doch was machen? Um die 2 Liter Frühstücksmilch zu sieden und den Kaffee zu kochen, brauchten wir im Februar 0,18 m<sup>3</sup> Gas, für Milch und Kaffee zum Nachtessen 0,12 m<sup>3</sup>, verblieben also für das eigentliche Kochen 0,55 m<sup>3</sup>. Das ist sehr wenig, wenn es auf Mittag und Abend verteilt werden muß. Wir können aber doch nicht jeden Abend in Bircherhus oder belegten Broten schwelgen — abgesehen von der Rationierung; mein Mann hat einfach gern etwas Gekochtes auf dem Tisch. Eine Kochkiste aber wünschte ich nicht, weil ich durch Ablesen der Gasuhr gemessen hatte, daß es besonders im Winter das *Aufheizen* des Kochgutes ist, das die Hauptmenge Gas verzehrt und nicht das Garkochen auf der kleinen Sparflamme.

So bestellten wir also, wie so viele Leute, eine elektrische Kochplatte und einen siebenlitrigen Topf dazu. Wir einigten uns auf eine Platte von 250 Volt und 1200 Watt (diejenigen mit 380 Volt brauchen eine spezielle Zuleitung vom Keller her, die sich in unserm abbruchreifen Hause nicht lohnt).

In der Zwischenzeit suchten wir uns irgendwie zu behelfen: Ich grub einen 1½litrigen elektrischen Heißwasserkocher aus, den wir in die Aussteuer erhalten, aber kaum gebraucht hatten. Darin kochen wir nicht nur das Teewasser, sondern auch den Kaffee. Über den Kaffee-geschmack im Tee setzen wir uns großzügig hinweg. Ein Tauchsieder aus der Junggesellenzeit meines Mannes wurde zum Milchsieden ausprobiert, die Milch sitzt aber am Tauchsieder an, bräunt und schwärzt sich schließlich, und die Milch hat einen scheußlichen angebrannten Geschmack. Tauchsieder eignen sich wirklich nur für Wasser oder dünne wässrige Lösungen: Fleischbrühe kann damit gewärmt werden, auch Nudeln kochte ich damit, ohne daß jemand die Nase rümpfen mußte.

Das Auswärtsessen kam für unsern großen Haushalt nicht in Frage. Blieben also noch der Bäcker und die Gemeinschaftssuppe. Da wir aber das Brot beim LVZ holen, können wir nicht beim Bäcker backen lassen. So entschlossen wir uns zur Gemeinschaftssuppe, und wir haben sie

während sieben Wochen gegessen. Sie war nahrhaft, daran war nichts auszusetzen, sie war die Mc und das Geld wert. In der ersten Woche fanden wir sie meistens zu scharf, wir mußten sie verdünnen, doch wurde das später besser. Das Suppenholen besorgten die Kinder; die Ausschankstelle ist gut 10 Minuten weit von uns entfernt und liegt am Schulweg. Unser Kindergartenbub brachte am Morgen das Kessi in den Milchladen und holte es auf dem Heimweg wieder ab. Nach den Ferien kam er aber in die Schule und hat nun einen ebenso unregelmäßigen Stundenplan wie die Großen. Jeden Tag mußte verhandelt werden: Wer holt heute die Suppe? Und wenn sie dann zur Schule gingen, vergaßen sie das Suppenkesseli doch zu Hause, wenn man es ihnen nicht in die Hand drückte.

Es waren noch andere Haken an dieser Gemeinschaftssuppe: Man muß für die ganze Woche dieselbe Menge beziehen, und zwar jeden Tag, man kann nicht einmal einen ausfallen lassen. Waren aber einmal die Kinder alle zum Mittagessen eingeladen, mußte man die Suppe abends noch aufessen. Auch wußte man nichts mit den Resten anzufangen, die sonst die gute Restensuppe ergeben. Das Allerschlimmste aber war, daß uns allen die Suppe einfach verleidete. Sie hatte immer oder doch meistens den gleichen Julienne- oder Knoblauchgeschmack. Mein Mann sagte nur: « Da siehst Du, so ist das Essen

## GEDICHTE

Warum nicht die Muße der Ferien benutzen, um wieder einmal Gedichte zu lesen?

*ADOLF GUGGENBÜHL und  
GEORG THÜRER*

**Schwyzer Meie**

Die schönsten schweizerdeutschen  
Gedichte

4. Auflage. In Geschenkeinband Fr. 6.80,  
kartoniert Fr. 4.80

*ADOLF GUGGENBÜHL und  
KARL HAFNER*

**Heinrich Leuthold**

Ausgewählte Gedichte

Geschenkausgabe mit Tiefdruckwiedergaben von  
sechs Radierungen von Aug. Frey. 3. Auflage.  
Gebunden Fr. 8.80

**Schweizer-Spiegel-Verlag**

im Dienst; es schmeckt einfach immer ungefähr gleich. »

Dann kam der große Tag, wo wir eine elektrische Platte erhielten, nicht etwa die bestellte, nein, aber doch eine alte, die wir geliehen bekamen. Jetzt kochen wir unsere Suppe wieder selbst. Alles, was nur irgend in dem großen Kochtopf gekocht werden kann (wir haben nur diese eine elektrische Pfanne) wird darin zubereitet; aber abends, beim Hochtarif, brauche ich sie nie. Auch heute noch lese ich regelmäßig die Gasuhr ab, doch nicht mehr mit dem Bangen der ersten Wochen.

H. B.

### *GASRATIONIERUNG — UND DAS BAD?*

Wer keinen elektrischen Boiler hat, kann heute kaum noch warm baden. Aber wie viele können das heute noch in Europa? Wer badet im Wallis? In den Bergtälern? Auf dem Lande überhaupt? Und doch sind diese Leute auch sauber. Schließlich kann man sich vom Kopf bis zum Fuß waschen. Generationen vor uns taten es und waren sauber, gesund und hübsch dabei.

Jetzt, im Sommer, geht man in die Aare, wem sie nicht zu kalt ist. Die Städte am See haben uns hier einiges voraus, und ich beneide sie darum. Eigentlich sollte man wegen der natürlichen und warmen Badegelegenheit den Städten am See im Sommer eine kleinere Gasration bewilligen. Das wäre die geradlinige Fortsetzung des seinerzeitigen Vorschlages, das Abwaschwasser im Sommer an der Sonne zu wärmen. Demnach hätte man oft drei Wochen auf Abwaschwasser warten können, das schließlich so lau geworden wäre, daß höchstens ein Mann damit abgewaschen hätte.

J. M.

### *WENIGER GAS — MEHR LIEBLINGS-GERICHTE*

Die Gasrationierung hat meiner Haushaltung eigentlich nur Positives gebracht.

Als Berufstätige habe ich eine recht kurze Mittagspause (1 ½ Stunden, wovon für den Gang von und zum Arbeitsplatz noch 2 mal 8 Minuten wegfallen). Schon früher konnte ich, aus Zeitmangel, nicht annähernd die mir zugeteilte Gasmenge verbrauchen. Da ich jeweils meine Mahlzeit schon am Morgen zubereiten muß, kamen viele Gerichte wegen zu langer Kochzeit für meine Alleinstehenden-Haushaltung überhaupt nie in Frage.



Die Gasrationierung hat nun meinen Speisezettel um einige Lieblingsgerichte bereichert, da die Bäckereien ihren Kunden angeboten haben, für wenig Geld das Backen und Kochen vieler Gerichte zu übernehmen. Seit dem allgemein gefürchteten Tag, wo die zu verbrauchende Gasmenge für Alleinstehende auf 8, resp. 6 m<sup>3</sup> festgesetzt wurde, gibt es hin und wieder gratinierte Gemüse, Aufläufe und vor allem regelmäßig mein Lieblingsgericht: geschwellte Kartoffeln mit Käse, Quark oder Streichleberwurst. Die Gratinform oder die mit den gewaschenen Kartoffeln gefüllte Pfanne wird am Morgen beim Bäcker abgegeben und kann um 12 Uhr, noch siedend heiß, wieder in Empfang genommen werden, so daß der Hauptbestandteil der Mahlzeit schon fix fertig zubereitet ist und nur noch Suppe gewärmt oder Salat angemacht werden muß.

Durch diese Gas-Sparmaßnahmen ist es mir möglich, an Feiertagen oder wenn Besuch kommt, eine punkto Kochzeit vorkriegsmäßige Mahlzeit herzustellen. Auf alle Fälle empfinde ich die Gaseinschränkung kaum, und mein Freudentaumel bei Aufhebung der Rationierung wird weit eher dem uneingeschränkten Brotkonsum gelten als der Möglichkeit des tagelangen Kochens und Backens.

Die Gasknappheit erinnerte mich auch an ein « Gebäck », das früher, in Vorkriegsausführung, in unserer Familie eine große Rolle spielte. Es ist dies der « Holländische Ziegelstein ». Ich versuchte, das Rezept auf die heutigen Möglichkeiten abzuändern und hatte damit bei meinen Gästen durchwegs Erfolg. Gasverbrauch: 3 Minuten kleinste Sparflamme. 100 g Schokolade-Nährflocken (auf Kaffeezusatzmärkli erhältlich) löse ich in einem Pfännchen in ganz wenig Flüssigkeit auf dem Feuer auf, mische dann 1 dl gewärmte, ungezuckerte Kondensmilch darunter sowie 2 Eßlöffel feinen Zucker. Ich rühre die Masse etwa 5 Minuten kalt, lege in eine gefettete Cake-Form 3 Petit-Beurre oder andere ähnliche Biskuits nebeneinander, streiche eine Lage der zubereiteten Masse darüber, lege wieder eine Lage Biskuits so, daß die Spalten nicht aufeinander zu liegen kommen (Biskuit halbieren!) und drücke sie ein wenig fest, damit sich die Masse darunter gut verteilt. Ich fahre so fort, bis Masse oder Biskuits aufgebraucht sind. Die oberste Lage soll Biskuits sein. Ich stelle die Form in einen kühlen Raum, stürze sie vor Gebrauch und schneide Stücke davon wie von einem Cake. *B. Sch.*

### MEHR ROHKOST

Ich war schon lange vor der rigorosen Gas-Rationierung auf « Kurzkochen » eingerichtet und hatte allerlei gelernt von Völkern, die mit getrocknetem Mist und Gras kochen müssen.

Neben meinem Gasherd besitze ich ein Anstellöfeli, ferner eine elektrische Kochplatte, auf die aber nur eine Pfanne

paßt, nämlich ein Dampfhafen. Da ich für das Anstellöfeli keine Holzzuteilung erhalte, wird darin alles überhaupt Brennbares verbrannt, denn das wenige Heizholz spare ich für den Winter. Mit den abgeschnittenen alten Himbeerruten und den



Ästchen der Beerensträucher machte ich sonst im Herbst im Garten ein lustiges Feuer. Schon letztes Jahr aber habe ich alles zerkleinert und zu Wedeli gebunden und damit manche Suppe und manche Rösti gekocht.

Abgewaschen wird bei uns nur noch einmal im Tag. Von unsern vielen kleinen und größeren Touren bringen wir jeweils Rucksäcke und Taschen voll Tannzapfen und Aufleseholz mit nach Hause, und so haben wir uns bis jetzt ganz gut durchgeschlängelt.

Während der kalten Jahreszeit koche ich jeweils am Abend vor und wärme am Mittag kurz auf. Jetzt, bei der Hitze, geht das nicht mehr gut. Das Gas reicht aber nur zum Kochen des Morgenessens und zu einer gelegentlichen Rösti. Da ich in der kurzen Mittagspause (ich bin berufstätig) das Öfeli nicht in Betrieb setzen kann, haben wir uns während der warmen Jahreszeit für das Mittagessen auf Rohkost umgestellt. Schließlich gibt es ja viele Leute, die freiwillig von Rohkost leben, warum sollte man nicht aus der Not eine Tugend machen.

Am Anfang wurde hie und da über die « Chüngelikost » gemurrt, aber jetzt

habe ich schon eine gewisse Routine im Zubereiten, und manche dieser Platten werde ich als Hors d'œuvre beibehalten, wenn man, in einer fernen Zukunft, wieder alles haben kann.

Die größte Sorgfalt lege ich auf die Saucen, denn es handelt sich hier nicht mehr um Salate als Nebenspeisen, sondern um Hauptgerichte, und weil die meisten Gemüse an und für sich nicht sehr nahrhaft sind, muß die Sauce um so gehaltvoller sein. Eier z. B. werden fast nur noch zu Salatsaucen verwendet, zerklopft oder hartgesotten; alle Wechselcoupons werden für Öl eingelöst. In die Saucen kommen ferner Haushaltsrahm, Senf, Suppenwürze und feingehackte Kräuter. Ich Sorge dafür, daß die Platten möglichst abwechslungsreich und schmackhaft sind und gebe wenn möglich etwas kaltes Fleisch dazu. Mit geschwellten Kartoffeln, geraffelten Rüben, feingeschnittenem Spinat, Lattich, Kohl, Zucchetti, Gurken usw., manchmal gesondert, manchmal vermischt, vorher weichgekochten Bohnen usw. wird die Platte garniert und die Sauce darübergegossen. Zu dieser Rohkost essen wir dann das verfügbare Brot. Ein anderes kurzes Mittagessen besteht aus Käse und Brot und nachher Früchte.

Die richtigen, d. h. gekochten Mahlzeiten, haben wir fast ganz auf den Abend verlegt, da sie wegen des Anfeuerns mehr Zeit brauchen.

Nun brachte uns aber die böse Gasrationierung auch noch etwas Gutes: eine größere Geselligkeit. Zur Zeit der Kontingentierung haben meine nähern und fernern Bekannten, die große Zuteilungen hatten, oft für mich gebacken oder uns zu einem Bad eingeladen, oft nur damit sie ihre Zuteilung ausnutzen konnten. Jetzt kann ich mich ausgiebig revanchieren, denn lange nicht alle haben ein Anstellöfeli oder eine elektrische Platte. So haben wir denn bei unsern gekochten Nachtessen, oder auch am Sonntagmittag, fast immer Besuch. Nach Möglichkeit bringt jedes etwas mit, manchmal auch ein Körbli selbstgesammelter Tannzapfen, oder ich schicke den Besuch während des

Kochens in den nahen Wald, wenn ich merke, daß das Brennmaterial nicht langt. Auf jeden Fall geht es immer lustig und ungezwungen her. Ratschläge und Coupons werden gegenseitig ausgetauscht, und wenn die Rationierung auch viel Schlimmes gebracht hat, eine gute Seite hat sie dennoch: Die große Freude über ein geschenktes Ei, eine Tasse echten Bohnenkaffee oder sogar ein Mödeli Anke kannten wir früher nicht. *R. Th.*

### DIE PICKNICK-MAHLZEIT

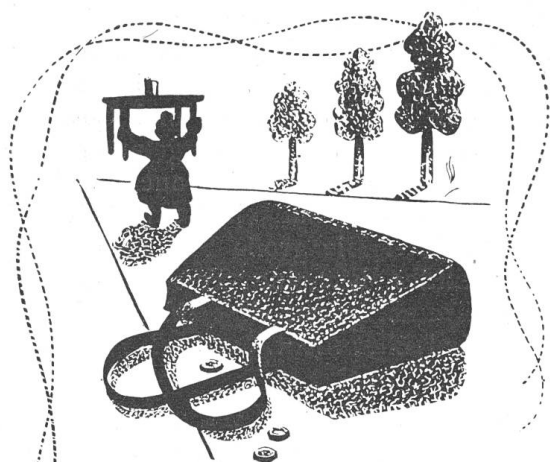
Die geselligen Zusammenkünfte, da jeder Gast selbst etwas Eßbares mitbringt, wie ich sie vor allem in England in Form



der beliebten « Surprise-parties » erlebte, haben mich restlos begeistert, und ich beschloß deshalb, etwas Ähnliches in meiner Haushaltung einzuführen. Nach einem erst zaghaften Versuch — es sieht etwas schäbig aus, wenn man Besuch einlädt, ohne ihn von A bis Z zu bewirten — hat sich dieselbe Begeisterung auch bei meinen Bekannten gezeigt, wenn ein Stadt-Picknick verabredet wurde.

Bei schönem Wetter treffen wir uns in einer einsamen Ecke des Botanischen Gartens, bei schlechtem oder kühlem Wetter in meiner Wohnung ganz in der Nähe. Den Hauptbestandteil der Mahlzeit bringt jeder Picknick-Teilnehmer für sich mit: Brot, Käse, Streichwurst, neuerdings auch Kartoffelsalat in einer gut verschließbaren Dose, Joghurt mit





**Besser Banago auf dem Tische,  
als bares Geld in der Tasche!**

BANAGO, NAGOMALTOR,  
sowie Choconago - Tafeln  
mit oder ohne Füllung und  
Praliné - Spezialitäten, alles  
in beschränkten Mengen,  
jedoch in traditioneller  
Nago-Qualität.



M 68

**CHOCO NAGO OLTEN**

**Kinder sind  
wie «versessen»**

auf Agis-Orange, sogar mein 5jähriges Margritli verlangt darnach — auch es merkt... (Agis-Orange mit echtem Orangensaft und fruchtzuckerhaltig ist in jedem Lebensmittelladen erhältlich zu 45/47 Rp.)



**Fortis**

**Eine Qualitätsuhr  
zu vorteilhaftem Preis**

Im guten Fachgeschäft erhältlich

Früchten, Birchermüesli usw. Das Dessert, Obstkuchen, Birnbrot oder irgend sonst etwas Gutes aus der Konditorei wird jeweils unter alle verteilt. Zuletzt stiftete ich in meiner Wohnung eine Tasse schwarzen Kaffee mit etwas Kleingebäck.

Eine in einem Vorort wohnende Freundin, die jeweils zu Einkäufen für einen ganzen Tag in die Stadt kommt, wird oft auf diese Weise empfangen; auch Freunde, welche sonst regelmäßig in Restaurants essen, finden die Abwechslung eines Picknicks mitten in der Stadt und mitten in der Arbeitswoche recht vergnüglich und wohltuend, da diese «unbürgerliche» Lebensweise ein viel ungezwungeneres Zusammensein gestattet, als wenn ich in der kurzen Mittagspause kochen, auftragen und abräumen müßte. Ja, es wäre mir praktisch wohl überhaupt nicht möglich, an einem Wochentag je zum Mittagessen Besuch bei mir zu empfangen.

Daß ich dieselben Freunde hin und wieder am Abend zu einer vollständigen bürgerlichen Mahlzeit einlade, ist selbstverständlich.

R. R.

#### MUSSTE ES SO SEIN?

Es ist beinahe nicht glaublich, aber es ist doch so, daß sogar die Gasrationierung ihre guten Seiten hat.

Erstens hat sich etwas ans Tageslicht gewagt, das sonst in den Städten beinahe ausgestorben ist — die Nachbarlichkeit.

Frau M. wurde wegen Zuvielverbrauch das Gas auf 17 Tage abgestellt. Sie besaß nur einen kleinen elektrischen Kocher. Da lieh ihr Frau S. ihre Kochplatte für die 17 Tage, indem sie sich sagte: «Ich kann meinen Mehrverbrauch nachher schon wieder einsparen.» — In einem Hause hatte nur eine Familie eine Kochplatte erwerben können, alle anderen gingen leer aus. Da beschlossen die Bevorzugten, ihre Platte in der Waschküche zu belassen, damit jedermann sie benutzen könne. Die Suppe wurde gleich für alle vier Familien gemeinsam gemacht, und die übrige Benutzung wurde eingeteilt; dies zwar gerecht, aber nicht nach Schema

F, sondern nach den Bedürfnissen der Benützer.

Die zweite gute Seite ist die, daß auch Männer, die chronische Zuspätkommer waren, jetzt einigermaßen sich an die Tischzeit halten müssen, wollen sie ihr Essen warm genießen. Denn es ist praktisch auch der sanftesten Gattin unmöglich, eine halbe Stunde die Sparflamme brennen zu lassen, nur weil der Hans den Peter traf und «noch gerade rasch» eine Turnvereinsangelegenheit mit ihm bereinigen mußte.

Die dritte gute Seite ist die, daß nun auch von den konservativsten Frauen etwas mehr Rohkost serviert wird.

Und die vierte gute Seite, daß selbst die zurückhaltendste Frau sich fragt:

«Mußte das so sein? Wäre es nicht besser gewesen, wenn unsereins, wir, die am meisten Betroffenen, etwas dazu zu sagen gehabt hätten? Ich meine nicht erst heute, ich meine damals, vor drei Jahren, als es noch an der Zeit war, vorzusorgen ....»

M. B.

#### DER WEISSE RABE

Ich kenne eine einzige Hausfrau, die behauptet, mit ihrer Zuteilung ausgezeichnet auszukommen. Hin und wieder bezieht sie Suppe aus einer Pension, oder auch Kartoffeln, und im übrigen reicht's. Ich habe zwar den leisen Verdacht, dieses Ausreichen sei weniger in den besonderen Künsten der Hausfrau als in ihrem großen Haushaltsgeld begründet. Um ein Filet zu braten oder eine Konserve aufzuwärmen, brauche ich weniger Gas als fürs Siedefleisch oder Linsengericht.

Der weiße Rabe unter den Gasabonnenten sei nicht vergessen. Es ist ein Mann; ich weiß nicht einmal ob seine Ehefrau der gleichen Meinung ist. «Endlich können wir etwas leiden und entbehren, das wir wirklich spüren. Es kommt mir kein elektrisches Plättli ins Haus! Wir kochen, soweit die Ration reicht.» Die moralische Befriedigung, endlich unter die Entbehrenden gerechnet werden zu können, machte leider nicht Schule.

J. M.

Illustrationen von Marcel Vidoudez

## Wieder zu fest!

### Der schwerfällige

Eindruck im Vergleich mit Schlanken ist vielleicht bedrückend. Beginnen Sie die Amaigritol-Kur, damit Ihr Gewicht abnimmt, die schlanke Linie besser wird und Sie sich wieder frei und wohl fühlen. Dann haben Sie die Chance, sich zeitgemäß nach der Mode zu kleiden. Berühmte französische Spezialität. Ärztlich empfohlen. Obwohl Sie nur 4—6 Tabletten täglich einnehmen, stellt sich der schöne Erfolg auf unschädliche Weise ein. Schachtel Fr. 6.—, Kur, die immer anzuraten ist, Fr. 16.—. Feste Körperstellen werden äußerlich behandelt mit Amaigritol-Lotion Fr. 6.—. In allen Apotheken; wo nicht, portofrei durch das Depot: Lindenhof-Apotheke, Rennweg 46, Abt. 11, Zürich 1.

### Amaigritol-Kur macht schlank!



.. zu schmackhaften u. würzigen Kartoffel-, Gemüse- und Grünsalatplatten aller Art.  
ASTRA-Salatsauce      öl- und fettfrei





## IN EIGENER SACHE

### 2



Mit diesem Plakat warben wir im Jahre 1938 für den «Schweizer-Spiegel» und die geistige Landesverteidigung.

Die Fröntler verspotteten diese als «Gelaver». Heute weiß auch der Dümme warum: Sie stand ihnen im Weg.

Über eine für jene Zeit bezeichnende Nebenwirkung gibt folgende Notiz Auskunft, die damals durch die Presse ging:

Zürich, den 13. Oktober. An den Zürcher Plakatsäulen wirbt der „Schweizer-Spiegel“ für diese schweizerische Zeitschrift. **Dieses Plakat wurde mit Rotkift groß übermalt:** Wir verzichten auf die jüdische Republik. Es liegt auf der Hand, daß ausländische deutsche Provokateure am Werk sein müssen.

*Der «Schweizer-Spiegel» ist eine der wenigen Zeitschriften, welche die nationalsozialistische Gefahr schon in ihren frühesten Anfängen erkannten. Seit dem Jahre 1934 traten wir ihr unermüdlich als Warner entgegen.*

*Wir wurden wegen Gespensterseherei belächelt. Wir gaben auch später, als der Nationalsozialismus auf der Höhe seiner Macht stand, in diesem Kampf nicht nach, damals, als es nicht mehr lächerlich, aber dafür gefährlich war.*

**SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG**