

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 22 (1946-1947)
Heft: 3

Artikel: Immer gleich und immer anders : Gedanken zu der Art, die Weihnacht zu feiern
Autor: Guggenbühl, Helen
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1068903>

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: 05.04.2026

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



Immer gleich und immer anders

Gedanken zu der Art, die Weihnacht zu feiern
von Helen Guggenbühl

Das Pentagonhaus in Washington ist das modernste und komfortabelste Geschäftshaus der Welt. Die Zimmer der gewöhnlichen Häuser, der Häuser, die wir kennen, sind alle dem Tageslicht zugewandt, und auch die Luft empfangen sie aus erster Quelle, nämlich durch das geöffnete Fenster. Im Pentagonhaus besitzen ganze Zimmerfluchten keine Fenster. Ein großer Teil seiner Büroräume ist künstlich beleuchtet, und eine Lüftungsanlage sorgt für Lüfterneuerung. Sämtliche Zimmer des Hauses sind air-conditioned, das heißt, die Luft ist immer gleich feucht, gleich warm und gleich sauerstoffhaltig. In den meisten Zimmern ist also der Wechsel von Tag und Nacht ausgeschaltet, es gibt keine Mittagssonne und keine Dämmerung. Aber auch die Jahreszeiten machen vor den Mauern dieses technischen Wunderwerkes halt, denn da, wo keine Fenster sind, gibt es weder im Novembersturm verwehte Blätter noch tanzende Schneeflocken oder einen blühenden Apfelbaum zu sehen. Dieses Gebäude ist ein phantastisches Beispiel dafür, wie sehr die moderne Zivilisation die Verbindung mit der Natur untergräbt.

Das natürliche Leben bewegt sich im Rhythmus der Tages- und der Jahreszeiten. Auf dem Lande steht man der Natur nahe. Für die Bauern heben sich Sommer und Winter, Frühling und Herbst deutlich voneinander ab, da ihnen ihre Arbeit eine unmittelbare Beziehung zu den Jahreszeiten gibt. In der Stadt hin-

gegen verwischen sich die Unterschiede. Das Leben wird dadurch farbloser, Pentagonhaus-ähnlicher. Um so wichtiger ist es, gerade in der Stadt alles, was zur Aufrechterhaltung eines Rhythmus beiträgt, besonders zu pflegen.

Es ist öde, auf einer langen, geraden Straße durch eine eintönige Umgebung zu gehen. Schon eine Häusergruppe bietet Abwechslung, ein Wäldchen, das Schatten, ein Hügel, der eine Steigung verschafft, beleben die Wanderung. So sollte auch das Jahr durch bestimmte Höhepunkte gegliedert sein. Regelmäßig wiederkehrende Festtage sind wie Marksteine und schon deshalb von Bedeutung. Sie bringen Spannung und Schönheit ins Leben.

Die Weihnacht bildet einen solchen Anlaß. Selbstverständlich ist sie in erster Linie ein religiöses Fest, eine Institution der Kirche. Daneben aber erfüllt sie noch eine andere Aufgabe. Sie bildet ein bedeutungsvolles Glied im Jahresrhythmus. Weihnachten ist der Tag, der den Winter in zwei Hälften aufteilt; ein Lichtpunkt, welcher der kalten Jahreszeit Wärme spendet. Deshalb soll dieser Akzent betont werden wie von alters her, und es ist nicht von gutem, wenn in mancher «modernen» Haushaltung die Weihnachtstage, zum Beispiel der Skiferien zuliebe, in abgekürztem Verfahren erledigt oder der Bequemlichkeit halber überhaupt nicht zu Hause verbracht werden.

* * *



Wenn Ihnen eine Brille verschrieben wurde, dann schieben Sie ihre Anschaffung nicht hinaus. Kommen Sie vertrauensvoll zu mir. Ich gebe Ihnen die Brille, die Ihnen gut steht und auf die Sie stolz sein dürfen.

junker

Sihlstraße 38, beim Scala-Kino, Zürich



moli

Mollige Bettjäckchen und fein gestrickte Unterwäsche
Hersteller: Rügger & Co., Zofingen

An Weihnachten knüpfen sich in den meisten Familien bestimmte Traditionen. Wir haben uns an dieser Stelle nun sieben Jahre dafür eingesetzt, daß diese Traditionen weiter geführt werden, damit sie nicht dem Kriegsgeist zum Opfer fallen. Wir traten dafür ein, zu verhindern, daß die Weihnachtssitten als typischer Ausdruck der Überfluwirtschaft in den Jahren der Mangelwirtschaft aus falsch verstandenem Patriotismus oder andern Gründen verschwinden. Denn wenn die Unkultur des Krieges (die sich auch in neutralen Ländern äußert) schöne Sitten zerstört, erleidet ein Land unermesslichen Schaden.

Heute geht es uns wieder besser. Weil dieses Jahr auf die Festtage hin weder Mais- noch Einei-Kuchen aktuell sind, ist es nicht mehr nötig, sich vorzunehmen: An Weihnachten sei es üppig und alles so weit als möglich wie früher! Heute dürfen wir uns im Gegensatz zu den Kriegsjahren die Frage stellen: Was könnte ich einfacher machen?

Bei der Betrachtung der diesjährigen Weihnachtsvorbereitungen stellt es sich nämlich heraus, daß die Hochkonjunktur die Weihnachtsfeier ebenso gefährdet, wie früher die Mangelwirtschaft. Diese brachte Ersatzcharakter, jene macht sie übersättigt und geistlos.

Selbstverständlich bestreben sich alle Firmen, die große Kaufkraft der Kunden auf Weihnachten hin nach Kräften auszubuten, und niemand kann es ihnen verargen, wenn sie die Weihnachtssitten dazu verwenden, ihren Umsatz zu steigern. Immerhin sollte sich jeder klar sein, daß die Festtage nicht zu einer Kaufkraft-Orgie ausarten dürfen. Vor allem ist es für Kinder nur schädlich, zuviel Geschenke zu empfangen, und auch mit Geschenken überschüttete Erwachsene fühlen sich nicht besonders glücklich. Weihnachtsgaben sind einzig und allein Zeichen der Liebe. Sie sind nicht dazu da, den Warenhunger und die Begehrlichkeit zu züchten.

* * *

Maßhalten im Schenken! Das betrifft aber nicht etwa nur die gekauften Geschenke, sondern auch die, welche die Kinder selbst herstellen. In mancher wohlmeinenden Familie herrscht leider bei der Fabrikation der Weihnachtsarbeiten der Kinder Massenbetrieb. «Meine Mutter hat gesagt, ich dürfe jetzt nur noch Kinder einladen zum Weihnachtsarbeiten-Machen», hörte ich, nicht etwa eine Woche vor Weihnachten, sondern in den ersten Tagen vom November, eine Achtjährige auf dem Schulweg zur Freundin sagen. «Warum?» fragte diese. Die Kameradin wußte keine Antwort. Warum wohl? Die Mutter hatte bestimmt eine lange Liste der Tanten und Onkel, des Götti und der Gotte aufgestellt, für die ihre Kinder ein Geschenklein machen sollten. Natürlich muß man in einem solchen Fall zur Zeit anfangen und auch jede Kindereinladung zum Arbeiten benützen, damit ja alles fertig wird. — Zuerst ist es lustig, mit bunten Farben zu sticken oder zu malen. Bald aber merken die armen Kinder, daß Weihnachten noch in weiter Ferne liegt. Der Arbeitseifer erkaltet, die halbfertigen Buchzeichen und Serviettenringe geben Anlaß zu wenig weihnachtlichem Stöhnen und Jammern und landen schließlich ein paar Tage vor dem Fest auf dem Nähtisch der guten Mutter, die sie dem Frieden zuliebe selber fertig macht. Selber angefertigte Weihnachtsgeschenke der Kinder in Ehren, aber ja keine Massenproduktion, die zum Kinder-Weihnachtsschreck wird. *Einen fröhlichen Geber hat Gott lieb.* Auf Konvention (dem Götti muß man etwas schenken) und Moralismus (was du angefangen hast, mußt du auch fertig machen) kann man bei diesem Anlaß verzichten. Von größeren Kindern haben nur freiwillig gespendete, persönliche Geschenke einen Sinn. Sonst kommt es dazu, daß man noch von Vierzehnjährigen unsinnige Kleinkinder-Klebearbeiten bekommt, denen man ansieht: Da! Wenn halt einfach etwas abgeliefert werden muß!

Es ist eine nette Gewohnheit, Weihnachtsgeschenke schön zu verpacken. Aber

Dieser fröhliche Knirps



ist prima z'wäg! Er erhält täglich seine Milch mit

Kneipp Malzkaffee

Berta Rahm

Vom möblierten Zimmer bis zur Wohnung

Anregungen für das Einrichten von Einzelräumen und Wohnungen

Mit 230 Zeichnungen von der Verfasserin

Reizender Geschenkeinband Fr. 8.80



die alkalifreie Seife für empfindliche Haut

Märchen und Jugendbücher

DIE MÄRCHEN WILHELM HAUFFS

Vollständige Neuausgabe. Mit 120 Schwarz-Weiß-Zeichnungen und farbigem Schutzumschlag von Maja von Arx. 512 Seiten. Leinen Fr. 13.—.

Lewis Carroll ALICE IM WUNDERLAND

Aus dem Englischen übertragen von Anita Hüttenmoser. Mit 6 ganzseitigen Farbtafeln und 15 Schwarz-Weiß-Zeichnungen von Robert Högfeldt. 124 Seiten. Pappband Fr. 7.40, Leinen Fr. 12.50.

KLASSISCHE FRANZÖSISCHE MÄRCHEN

von Madame Leprince de Beaumont und der Comtesse d'Aulnoy. Mit 14 Farbtafeln von Vittorio Accornero. Deutsche Ausgabe, übertragen von Elisabeth Naef, 240 Seiten. Leinen Fr. 16.—, französische Ausgabe broschiert Fr. 12.50.

William Saroyan ICH HEISSE ARAM

Mit 14 Zeichnungen von Don Freeman. Aus dem Amerikanischen übertragen von Hans Zbinden. 235 Seiten. Leinen Fr. 9.20. In ihrer knappen, fein geschliffenen Form, die von echter Wärme und Güte erfüllt ist, fügen sich diese Geschichten um den Amerikanerjungen Aram Garoghlanian zu einem kleinen Abbild der Menschheit.

Paul Wehrli ALBATROS

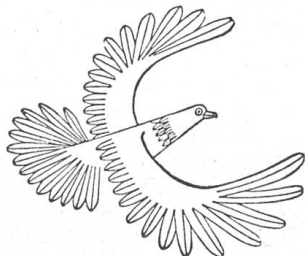
Reich illustriert von Maja von Arx. Pappband Fr. 7.50. Das Leben selbst in seiner sprühenden Mannigfaltigkeit spiegelt sich in dieser warmherzigen, humorvollen Geschichte zweier Knaben. Die aus der Atmosphäre der Erzählung geschaffenen Illustrationen geben dem Buch ein fröhliches Äußeres und machen es zu einem köstlichen Geschenk für junge Leser und deren Freunde.

ARTEMIS-VERLAG ZÜRICH

Seben
erschieden:

Josef Reinhart

DER GALMIS- BUB



Erzählungen aus der Jugendzeit des
Dichters. Gebunden Fr. 8.80.

Der vorliegende, neu bearbeitete und durch zwei Kapitel erweiterte Band beweist aufs neue den unerschöpflichen Erzählerreichtum des Solothurner Dichters. In dreizehn Kapiteln, die aber alle ein besonderes Problem behandeln, wird in spannender Weise das Wachstum des kleinen Helden geschildert, doch so, daß wir auch die farbige Umwelt miterleben.

*Verlag H. R. Sauerländer & Co.
Aarau*

Das Buch ist in jeder Buchhandlung erhältlich

CARL HILTY

Leben und Wirken eines großen
Schweizers

von

ALFRED STUCKI

Mit einem Porträt. Leinen Fr. 7.50

Der bekannte Hilty-Kenner hat an Hand von Hiltys Tagebüchern und Briefen ein Buch geschrieben, in dem uns Hilty als Mensch und seine ganze fesselnde Gedankenwelt lebendig werden.

Verlag Friedrich Reinhardt AG.

Basel

Vorrätig in jeder Buchhandlung

auch hier lieber keinen Massenbetrieb-
 charakter. Das Päcklimachen braucht
 nicht überorganisiert zu sein. Sogar in
 bescheidenes Zeitungspapier eingewickelte
 Geschenke lassen sich auf dem Gaben-
 tisch sehen. Verschiedenartiges unterein-
 ander ist schöner, als wenn die Mutter
 viele Rollen mit Sternli übersätes Papier
 kauft und nachher alle Geschenke gleich
 herzig verpackt daliegen.

* * *

In allen alten Kulturländern war es
 üblich, die wichtigsten Feste mit feier-
 lichen Zeremonien einzuleiten. Das Fest
 selbst zog sich über viele Tage hinaus.
 Heute scheint man die Ansicht zu ver-
 treten, der Mensch sei eine Maschine; es
 genüge, auf den Knopf zu drücken, um
 eine festliche Stimmung hervorzuzaubern.
 So einfach ist es nicht. Richtige Weih-
 nachtsvorfreude kommt nur bei den Ad-
 ventsfeiern auf, oder für Kinder beim
 Singen der Weihnachtslieder vor dem
 selbstgemachten Karton - Weihnachtshaus,
 an dem jeden Tag ein Fenster mehr auf-
 geht, bis an der Weihnacht die sämtlich
 geöffneten Fenster zum Symbol der Weih-
 nachtsfreude werden.

Wie aber können Männer, die am
 Vorabend des Weihnachtstages bis um
 vier Uhr im Geschäft arbeiten, drei Stun-
 den später schon in der richtigen Stim-
 mung sein? Deshalb ist die Sitte, die Feier
 unter dem Christbaum schon am 24. ab-
 zuhalten, in manchen Fällen nicht
 glücklich.

Die Seele der Familienweihnachts-
 feier ist die Mutter. Wenn sie an dem
 «Tag, den Gott gemacht» nicht genug Zeit
 und Ruhe zur Besinnung hat, so leidet die
 ganze Familie darunter. Also Arbeits-
 abbau! Aber wie? Dieses Problem bedeutet
 die Quadratur des Kreises. Einerseits soll-
 ten die Weihnachtssitten in alter Tradition
 aufrechterhalten werden: die vielen Vor-
 bereitungen, der schön geschmückte Christ-
 baum, das Weihnachtessen usw. Ander-
 seits nimmt ihr in vielen Haushaltungen
 dieses Jahr wahrscheinlich keine Hilfs-

Gesundheit
 IST DAS HÖCHSTE GUT



Schenken Sie darum allen,
 die nervös, abgespannt sind,
 über Müdigkeit, schlechte
 Verdauung, Arbeitsunlust klagen,
 sich nach Krankheit und Wochenbett
 nur schwer erholen können, das immer
 wieder neu bewährte Nerven-
 nähr- und Stärkungsmittel

ELCHINA

nach Dr. med. Scarpattetti
 und Dr. A. Hausmann

Originalflaschen zu Fr. 3.89
 und Fr. 6.50 inkl. Steuer



Wenn Haarausfall
sich bemerkbar macht...
dann

Crinisyl-Tabletten
eine ganz neuartige Kom-
position.
Fr. 4. - in den Apotheken



Marga
schützt das Leder
Ihrer Schuhe

A. SUTTER - OBERHOFEN (THG.)



FR. SAUTER A.-G., BASEL

kraft einen Teil ihrer Arbeit ab. Vielleicht findet man aber mit vernünftiger Überlegung doch einen Ausweg. Umwandlung des Essens, frühzeitige Vorbereitungen, Arbeitsteilung. Lieber alles etwas einfacher als sonst, dafür eine entspannte Stimmung, Zeit, um in die Kirche zu gehen, Zeit, um sich festlich anzuziehen und um friedlich beisammen zu sitzen, Zeit, um kein Sklave der Zeit zu sein.

* * *

Weil Weihnachten ein Fest der Liebe ist, liegt es nahe, auch andere mitfeiern zu lassen. In den letzten Jahren waren es Flüchtlinge und Kriegsgeschädigte, denen die Teilnahme an einer Familienfeier Trost ins Dunkel brachte. Jetzt ergeht die Einladung an andere. Wir dürfen nämlich heute über der ungeheuren Sammeltätigkeit für das notleidende Ausland, vor lauter Weihnachtspakete-Aufgaben in fremde Länder das Nächstliegende nicht vergessen. Denn nicht wahr: *Charity begins at home!* Und hier soll etwas betont werden, was im Grund selbstverständlich ist. Hilfsbedürftig ist nicht notwendigerweise der in der Literatur beliebte, traditionelle hungernde Bettler, oder jemand, den man nicht mag. Gewiß weist man stets mit Berechtigung darauf hin, daß der Arme Liebe braucht. Aber — auch der Reiche hat Liebe nötig. Einer finanziell gesicherten Witfrau — sie bezieht eine Pension, da ihr Mann als Oberingenieur bei der SBB tätig war, und besitzt außerdem zwei Renditenhäuser — fehlt es äußerlich an nichts. Trotzdem wäre es für ihren Nachbarn wahre Christenpflicht, sie zum Weihnachtsbaum einzuladen, denn sehnsüchtig wartet sie gerade an diesem Abend darauf, menschliche Anteilnahme und Liebe zu empfangen. Vielleicht wären auch Einladungen an Angehörige der eigenen Verwandtschaft sehr willkommen.

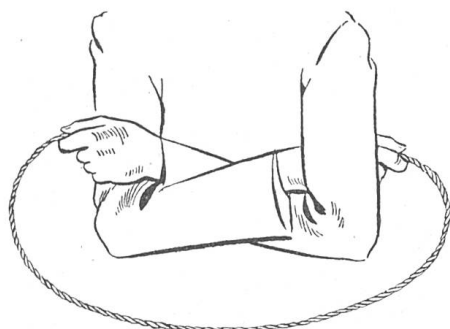
* * *

Die Hauptsache bei jeder Weihnachtsfeier ist eine festliche, heitere Atmosphäre. Nur in dieser Stimmung sind wir empfänglich für die alte Weihnachtsbotschaft:

«Vom Himmel hoch, da komm' ich her,
Ich bring' euch gute, neue Mär ...»

Lösung der Denksportaufgabe von Seite 40

Man faßt die beiden Enden der Schnur mit verschränkten Armen an und löst dann die Verschränkung der Arme.



Wir bitten unsere Leser, uns weitere, in schweizerischen Zeitschriften und Zeitungen noch nicht publizierte Denksportaufgaben einzusenden, wenn möglich solche, die nicht mathematischer Natur sind. Die angenommenen Einsendungen werden honoriert.

Lösung von Seite 41

«Kennen wir unsere Heimat?»

1. Fruchtstand und Blatt der Waldrebe, «Nielä», «Lienä», «Räucherli».
2. Spechtmeise, Kleiber, «Bolebicker».
3. Gemeine Stechmücke, «Mugg», «Schnaagg» (vergrößert).

ES GIBT NUR GEDIEGENE

Argovia
TAPETEN

VERKAUF DURCH FACHGESCHAFFTE VST

FILMOS A.G. OFTRINGEN

Helvetia-Backpulver

ist für jedes Gebäck

Apfelkuchen (ohne Butter)

400 g Äpfel, 200 g Zucker, 200 g Mehl, 2—3 Eier, ½ Zitrone, 50 g Mandeln gemahlen, etwas Zimt, 1 dl Milch, ½ Helvetia-Backpulver, ½ Helvetia-Vanillinzucker, Sultaninen.

Zucker und Eigelb gut verrühren. Zitrone (Saft und Schale), Milch und das mit Helvetia-Backpulver vermischte Mehl darunterziehen. Die Springform gut einfetten und mit einem kleinen Teil des Teiges belegen. Die Äpfel in dünne Scheiben schneiden, die Form damit auffüllen, Mandeln, Sultaninen, Zimt und Vanillinzucker darüber streuen. Das zu Schnee geschlagene Eiweiß unter den Rest des Teiges mischen und diesen über die Äpfel gießen; die Hitze des Ofens verteilt ihn von selbst. Backzeit ca. 1 Stunde. Dieser Kuchen ist kalt und warm vorzüglich.

Weitere erprobte Spar-Rezepte auf Wunsch gratis von der A.-G. A. Sennhauser, Nahrungsmittelfabrik, Zürich 4.

das einfachste, sicherste Triebmittel





Fortsetzung

Das **neuezeitliche Wurmmittel Vermocur** ist einfach, es hilft gleichzeitig gegen **Maden- und Spulwürmer**. Eine Woche genügt in der Regel, um diese Schmarotzer zu vertreiben, ohne Störung des Wohlbefindens. **Vermocur-Sirup für Kinder**: Kleinpackung Fr. 3.75. Großpackung Fr. 7.—. **Vermocur-Tabletten für Erwachsene**: Fr. 2.75, 8.25.

Ekzeme heilbar mit **Helvesan-9**. Die Kur muß bestimmte Zeit erfolgen. Schachtel Fr. 3.25. Das Mittel sollten Sie probieren.

Für die Gesundheit ist die gute Blutzirkulation notwendig. Man wird nicht unter Blutzirkulationsstörungen leiden, wenn man schon die ersten Anzeichen mit einer **Zirkulan-Kur** bekämpft. Nachher ist das Herz entlastet, die Durchblutung ist besser und man fühlt sich wohl, weil auch Arterienverkalkung und Krampfadern bekämpft werden. Kur Fr. 19.75, 10.75, 4.75. Ärztlich empfohlen.

Ungewohnt, so viel Fett zu verdauen, hört man in letzter Zeit oft Klagen über Leber-Galle-Störungen. Dagegen gibt es **Helvesan-11**, ein Leber-Galle-Mittel, das die Galle und ihren Abfluß fördert, Stauungen bekämpft, die Verdauung stark fetthaltiger Nahrung erleichtert, zudem gegen Verstopfung und Verdauungsschmerzen wirkt, soweit sie durch Leber-Galle-Störungen entstanden sind. Schachtel Fr. 3.25.

Schlecht aussehende Frauen, die oft müde und nervös sind, haben manchmal den zehrenden **Weißfluß** als heimliche Ursache ihres Leidens. Weißfluß ist heilbar mit einer **Paralbin-Kur**, welche das Blut und die Nerven stärkt und Entzündungen beseitigt. Fr. 10.80.

Gut für die Verdauung nach dem Essen ist der **Hausgeist-Balsam**, weil er ausgezeichnete Magenkräuter enthält, die **Verdauungs-Störungen** erfolgreich beheben. Man hat weiter nichts zu tun, als nach jedem Essen 50 Tropfen Hausgeist einzunehmen, mit Wasser verdünnt oder unverdünnt. Dieser Rat ist gut, denn man spürt die Wirkung meistens sofort und fühlt sich wohl. Fr. 1.75, 5.75, 19.75.

Etappe zum Alter: Arterienverkalkung. Das Leiden ist unsichtbar, man spürt es als hohen Blutdruck, als Wallungen, Ohrensausen, Schwindel und Kopfweh. Die reinen Kräutertabletten **Helvesan-6** senken den Blutdruck, bekämpfen Wallungen, Schwindel, Kopfweh und gewähren, rechtzeitig eingenommen, eine gute Hilfe. Schachtel zu Fr. 3.25 reicht 1 Monat lang.

Schon oft ist die **Helvesan-Tee-Empfehlung** dieses Blattes beachtet worden, und mancher Leser wird den wohlschmeckenden Tee gerne versuchen. Er fördert die Verdauung ohne abzuführen und schmeckt fein. Paket Fr. 3.25.

Gewicht und Linie bestimmen. Zeitgemäß ernähren, genügend Bewegung — und sollten Sie mehr als andere zunehmen, haben Sie immer die Möglichkeit, mit der berühmten französischen Spezialität **Amaigrilol** auszugleichen. Fr. 6.—; Kur, die immer anzuraten ist, Fr. 16.—. Gegen feste Körperstellen **Amaigrilol-Lotion**. Flasche Fr. 6.—.

Verdauungs-Störungen. Kräuter-Tabletten **Helvesan-4** stärken in erster Linie den Magen. Die Speisen werden wieder normal verdaut, können weder Magendruck noch Sodbrennen verursachen, und damit findet die Ausschaltung der Störungen statt. Magen-krankte essen wieder mit Genuß. Das erfolgreiche **Helvesan-4** dürfte sehr beliebt werden. Schachtel Fr. 3.25.

Gefahren der Wechseljahre erkennen, bedeutet Beschwerden vermeiden. Rechtzeitig Kräutertabletten **Helvesan-8** einnehmen und Sie überstehen die kritischen Jahre besser als Sie denken. Wirksam gegen Blutdruck, Hitze, Schweißausbrüche, Herzklopfen, Nervosität, Rheuma und Gicht. Reinigt von schlechten Säften. Schachtel Fr. 3.25.

Hilfe gegen Entzündungen, Geschwüre, Krampfadern und Hämorrhoiden mit der wirksamen Spezial-Salbe **Salbona**. Fr. 1.75, 3.75.

Nervöses Herz und **schwache Nerven** sollen gemeinsam gestärkt werden. Ihre Kur mit den Kräutertabletten **Helvesan-5** hat das Herz beruhigt. Wirkames Naturheilmittel aus Kräutern. Fr. 3.25.

Nervenschwäche, Erregbarkeit, Depressionen, Übermüdung sind leider verbreitete Leiden, weil man von den Nerven zu viel verlangt, aber sie oft nicht genügend stärkt und pflegt. Für den Aufbau notwendig sind Pflanzenphosphor in gut aufnahmefähiger Form, Lecithin und Calcium, Magnesium beruhigen und schaffen die Voraussetzung für raschere Besserung. Daneben enthält das Präparat noch *Nux vomica*. Diese durchwegs bekannten und geschätzten Arzneistoffe sind in den **Neo-Fortis-Dragees** nach bewährtem Rezept vereinigt. Dank dieser erprobten und wirksamen Formel erreicht die Kur die Veränderung des Nervenzustandes, daß die Nerven wieder gesund und leistungsfähiger werden. Man entschieße sich zu einer **Neo-Fortis-Kur**, wenn der Nervenzustand dies gebietet. 50 Dragees Fr. 5.—, Kur mit 150 Dragees Fr. 14.—.

Gegen verhocktes Rheuma, das schon längere Zeit besteht, ist eine 1–2monatige **Reviso-Kur** zu empfehlen. Das Kräuter-Mittel greift den Magen nicht an, wird gut vertragen und regt die Leber an, die gelösten Stoffwechselgifte aus dem Blute abzuleiten. Selten entstehen bei dieser Kur Schmerzen, aber wenn solche auftreten, helfen **Remulgo-Tabletten** zu Fr. 2.— prompt. **Reviso-Kur** Fr. 19.75, 10.75, 4.75.

Durch die **Tipex-Pillen gegen Verstopfung** kann den Leidenden auf schmerzlose Art ohne unbequeme Nebenerscheinungen geholfen werden. Auch werden die unliebsamen Folgen der Verstopfung verschwinden. Fr. 3.50.

Neuralgie, Rheuma, Krämpfe, Brust-Katarrh, Hexenschuß. **Remulgo-2** ist ein Balsam, der mit leichter Massage aufgetragen, sofort in die Haut eindringt, die Krankheitsstoffe lockert, ausscheidet, was in den meisten Fällen Nachlassen der Schmerzen bedeutet, welche durch Entzündungen entstanden sind. Ausgezeichnetes Mittel. Fr. 3.50. Kur Fr. 5.50.

Vernachlässigte Verstopfung. Man fühlt sich nie recht gesund, während andere, die regelmäßig **Tipex-Pillen** einnehmen, sich frisch und wohl fühlen. Angenehm ist, daß die **Tipex-Pillen** keine Schmerzen verursachen. Die große Schachtel zu Fr. 3.50 reicht für 80 Tage und die kleine zu Fr. 2.— für 40 Tage.

Bei Ihrem Apotheker erhältlich. Wo nicht, bestellen Sie direkt beim Depot **Lindenhof-Apotheke**, Rennweg Nr. 46, Zürich 1, unter Bezugnahme auf die Empfehlung des «Schweizer Spiegel». Der Versand erfolgt prompt durch die Post.