

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 25 (1949-1950)  
**Heft:** 5

## Endseiten

### 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](#)

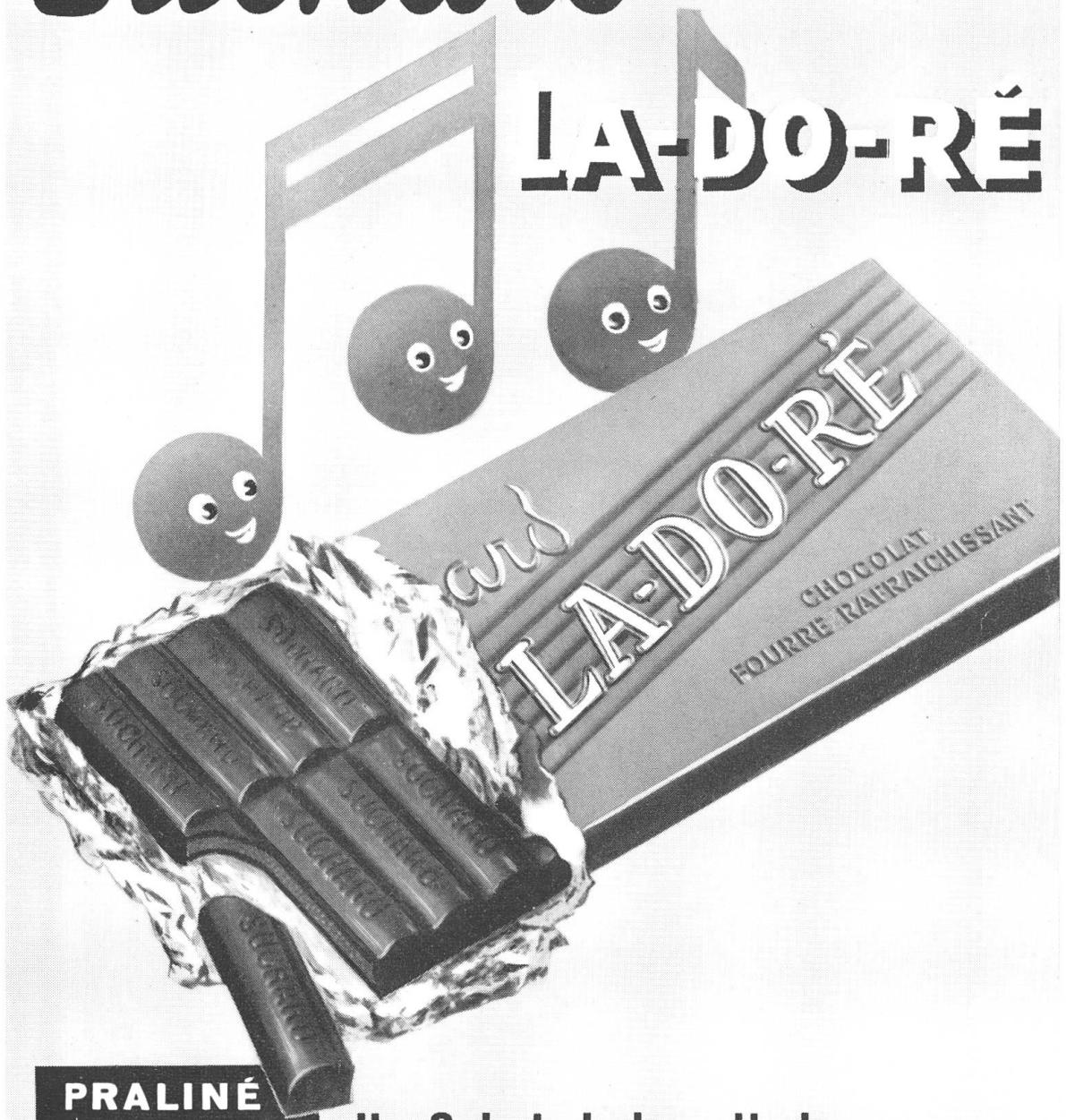
### Terms of use

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:** 15.01.2026

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

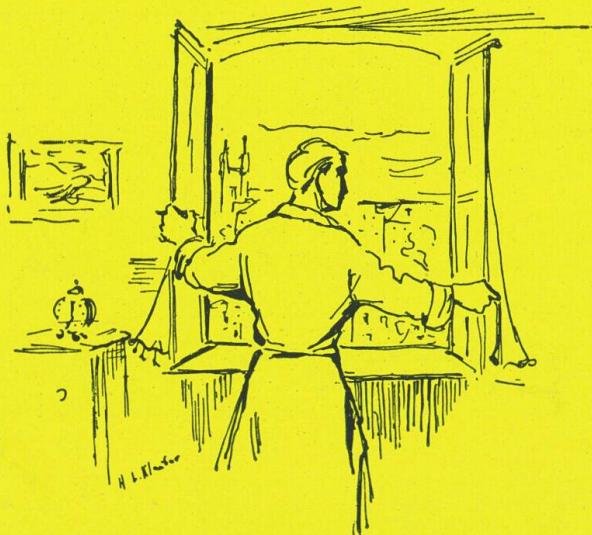
# Suchard



die Schokolade mit der  
herrlich-erfrischenden Füllung



## 3 Minuten praktischer Gesundheitsdienst



### **Die Luft, die wir atmen**

Luft ist Nahrung, die einzige übrigens, die nichts kostet. Weshalb geizen so viele Menschen damit, als ob man sie literweise bezahlen müßte? Das Essen wie das Trinken kann man zur Not tagelang entbehren, die Luft hingegen kaum eine Minute. Schon aus diesem Grunde sollte sie eigentlich höher geschätzt werden als Speise und Trank. Einige kleine Winke mögen hier von Nutzen sein:

1. Das Tragen von Kleidungsstücken, die die Atmung behindern, ist zu vermeiden.
2. Achten wir stets darauf, daß in sitzender Haltung unser Brustkorb nicht zusammengepreßt wird.
3. Atmen wir, wenn irgend möglich, immer durch die Nase.
4. Eingesperzte Luft ist Gift. Diesem Übelstand läßt sich durch häufiges, kurzes Lüften leicht abhelfen. Auch des Nachts sollte der frischen Luft der Zugang zum Zimmer nicht ganz verwehrt bleiben.
5. Nach längerem Aufenthalt unter vielen Menschen in geschlossenem Raum gibt es für die Organe unseres Körpers nichts Erquickenderes als ein kurzes Verweilen im Freien – einen Gang durch die frische Luft.
6. Benützen wir überhaupt jede sich bietende Gelegenheit, frische Luft zu schöpfen, auch wenn mitunter kleine Mühen damit verbunden sind. Vergessen wir nie: Das Erste und Letzte des Menschen auf dieser Erde ist ein Atemzug.

Auch das ist wieder eine kleine Kostprobe aus dem «Vita»-Ratgeber, einer Vierteljahresschrift mit wissenschaftlich fundierten Anleitungen zu einer natürlichen und gesunden Lebensführung. Der «Vita»-Ratgeber bildet neben der periodischen ärztlichen Untersuchung und der Operationskostenvergütung einen Bestandteil des von der «Vita» ihren Versicherten unentgeltlich gewährten Gesundheitsdienstes. Anspruch hierauf haben alle, die für mindestens 8000 Franken bei der «Vita» auf Ableben versichert sind. Eine Probenummer des «Vita»-Ratgebers stellen wir Ihnen auf Wunsch gerne zu.

**Die «Vita»-Police schützt Ihre Familie und Ihre Gesundheit!**

**«Vita»**

**Lebensversicherungs-Aktiengesellschaft**

Sitz der Gesellschaft: Zürich, Mythenquai 10