

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 25 (1949-1950)  
**Heft:** 8

## **Titelseiten**

### **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>**



# Schweizer Spiegel







## 3 Minuten praktischer Gesundheitsdienst



### Wie den Durst löschen?

Mancher brave Bürger stürzt, wenn ihm die Zunge am Gaumen klebt und er nach Erquickung lechzt zur Wasserleitung und schüttet sich hastig eine Menge kalten Wassers in den leeren Magen.

Dabei wissen wir sehr gut: ein kleiner, vorsichtiger Trunk frischen Wassers erquickt, große Mengen jedoch bewirken eher das Gegenteil. Manche sommerliche Angina oder Nierenentzündung hat ihren Ursprung in solcher Unvernunft.

Wie wenig ist man sich doch bewußt, daß auch heiße Getränke gerade in der ärgsten Hitze ausgezeichnet den Durst löschen! Denken wir nur an den Schwarztee: er beschert uns den kurzen Schweißausbruch, dem die herrlichste Erfrischung des ganzen Körpers folgt. Sportsleute kennen noch eine andere Abhilfe gegen den Durst. Sie kauen trockenes Brot, Zwieback oder Knäckebrötchen und erreichen damit, daß auf Märchen ein Durstgefühl überhaupt nicht aufkommt. Nicht zu vergessen ist die Labe, die in den Früchten und den unvergorenen Obstsäften für uns bereit ist. Sie versorgen den Körper in geradezu idealer Weise mit allem, was er in seiner Dürre verlangt.

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

# Schweizer Spiegel

Guggenbühl und Hubers „Schweizer-Spiegel“  
eine Monatsschrift, erscheint am 1. jeden Monats.

## Redaktion :

Dr. Fortunat Huber, Dr. Adolf Guggenbühl  
(Praktischer Teil: Frau Helen Guggenbühl),  
Hirschengraben 20, Zürich 1, Telephon 32 34 31.  
Sprechstunden der Redaktion täglich nach vorheriger telefonischer Anmeldung.

Die Einsendung von Manuskripten, deren Inhalt dem Charakter der Zeitschrift entspricht, ist erwünscht. Die Honorierung erfolgt bei Annahme. Retournierung erfolgt nur, falls frankiertes und adressiertes Rückantwortcouvert beiliegt.

## Inseraten-Annahme

durch den Verlag, Hirschengraben 20, Zürich 1, Telephon 32 34 31. Schluß der Inseraten-Annahme 12 Tage vor Erscheinen jeder Nummer. Preis einer Seite Fr. 572.—,  $\frac{1}{2}$  Seite Fr. 286.—,  $\frac{1}{4}$  Seite Fr. 143.—,  $\frac{1}{8}$  Seite Fr. 71.50,  $\frac{1}{16}$  Seite Fr. 35.75. Bei Wiederholungen Rabatt.

## Druck und Expedition :

Buchdruckerei Bächler & Co., Marienstr. 8, Bern.  
Papier der Papierfabrik Biberist.

## Bestellungen

nehmen jederzeit entgegen der Verlag oder die Expedition sowie auch alle Buchhandlungen und Postämter.

## Abonnementspreise :

Schweiz:	für 12 Monate	Fr. 20.80
	für 6 Monate	Fr. 10.90
	für 3 Monate	Fr. 5.85
Ausland:	für 12 Monate	Fr. 24.—
Preis der Einzelnummer		Fr. 2.20
Postcheckkonto Bern III 5152		

**GUGGENBÜHL & HUBER**  
**SCHWEIZER-SPIEGEL-VERLAG AG.**  
ZÜRICH

## Kleine Aufmerksamkeit,

mit denen der Mann die Frau zu überraschen versteht, machen glücklich und erhalten daheim den Sonnenschein.

Lassen auch Sie sich einen Augenblick umduften und beglitzern von den vielen Köstlichkeiten in der

## Parfumerie Schindler

*Haus der Geschenke*

Paradeplatz  
Zürich, Bahnhofstrasse 26

## CARUELLE -Tischli

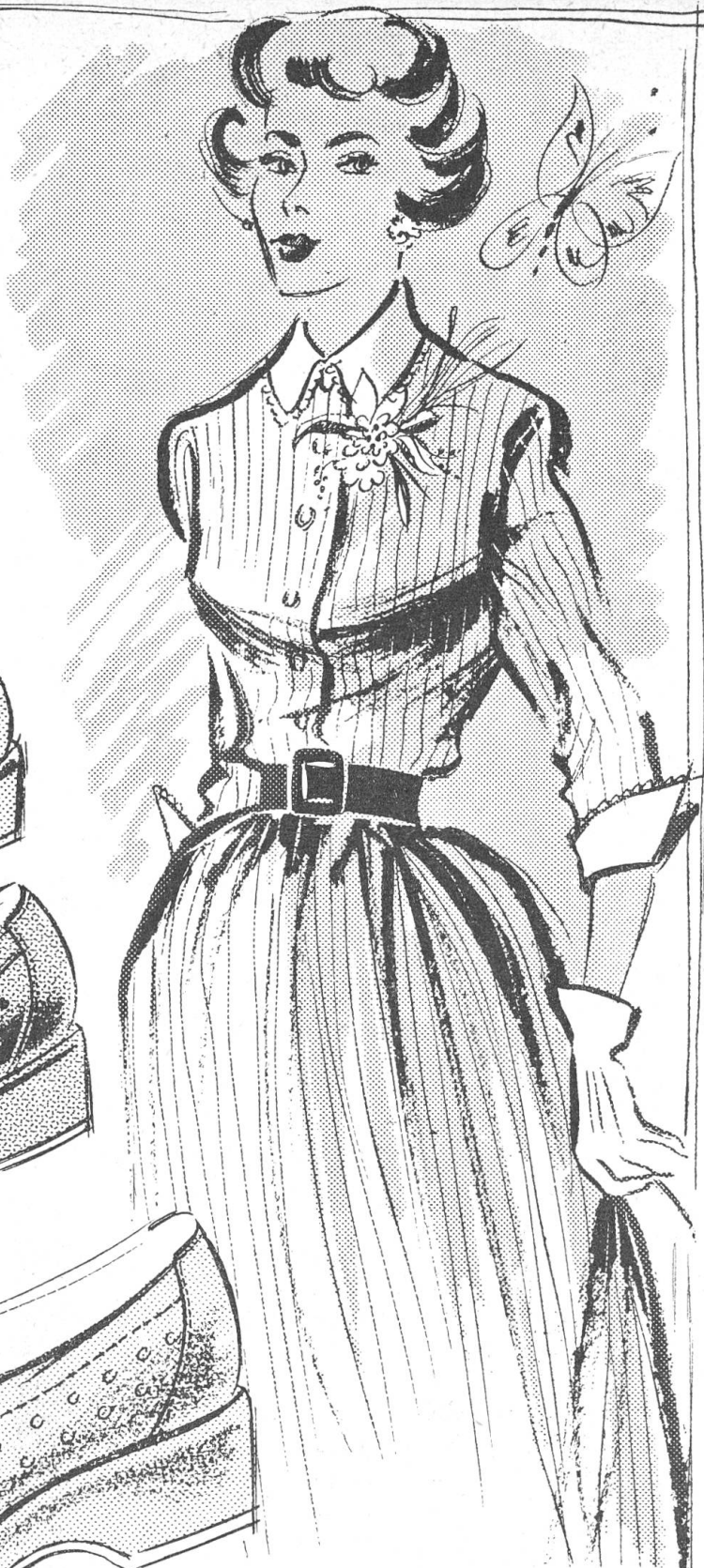
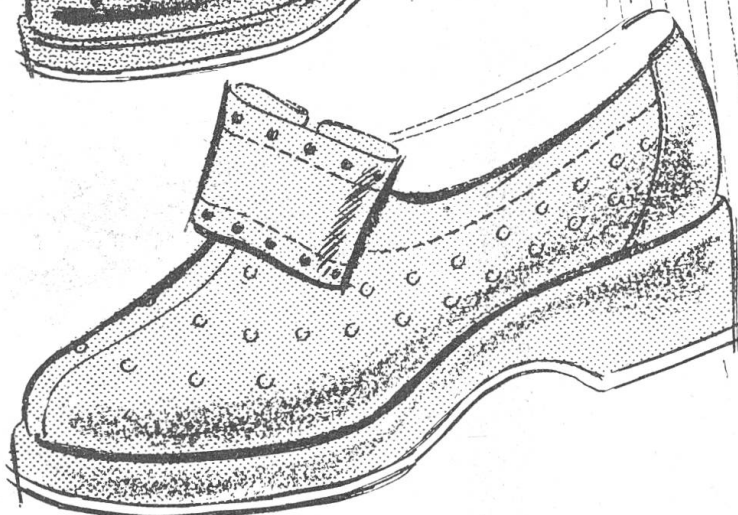
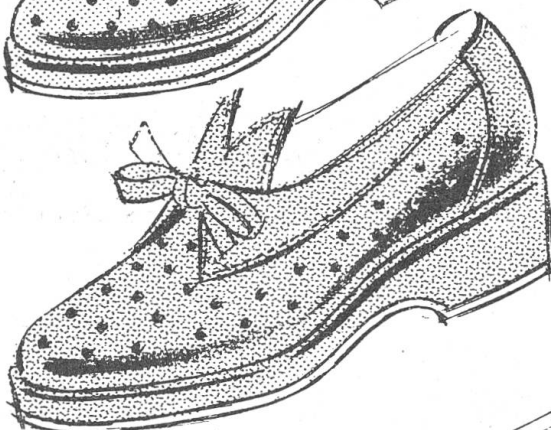
nur durch Wiederverkäufer Fr. 118.— / 136.—



*Der Tee ist heiss, die Weggli frisch  
und sehr kommod der CARUELLE-Tisch.*

Embru-Werke AG Rütli (Zch)

# Löw Floridas



GUT BEDIENT IM SCHUHHAUS LÖW-PROTHOS

*Baden*  
Bruggerstrasse 12

*Basel*  
Gerbergasse/Falknerstr 12

*Bern*  
Neugasse 28

*Genève*  
1. Place du Lac

*Lausanne*  
29. Rue de Bourg

*Luzern*  
Weggisgasse 28

*Olten*  
Kirchgasse 3

*St. Gallen*  
Neugasse 5

*Thun*  
Bälliz 32

*Weinfelden*  
Lindenhof/Marktplatz

*Zürich*  
Central, Limmatquai 112

*Zürich*  
Linthescherg./Usteri str.

*Zürich*  
z. Thalhof, Pelikanplatz 15