

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



Nº 8 95. JAHRGANG MAI 1950

A CARIGET



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 Knäckebrot und erreichen damit, daß auf Märschen ein Durstgefühl überhaupt nicht aufkommt. Nicht zu vergessen ist die Labe, die in den Früchten und den unvergorenen Obstsaften 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 telephonischer 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 Büchler & 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 Aufmerksamkeiten,

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

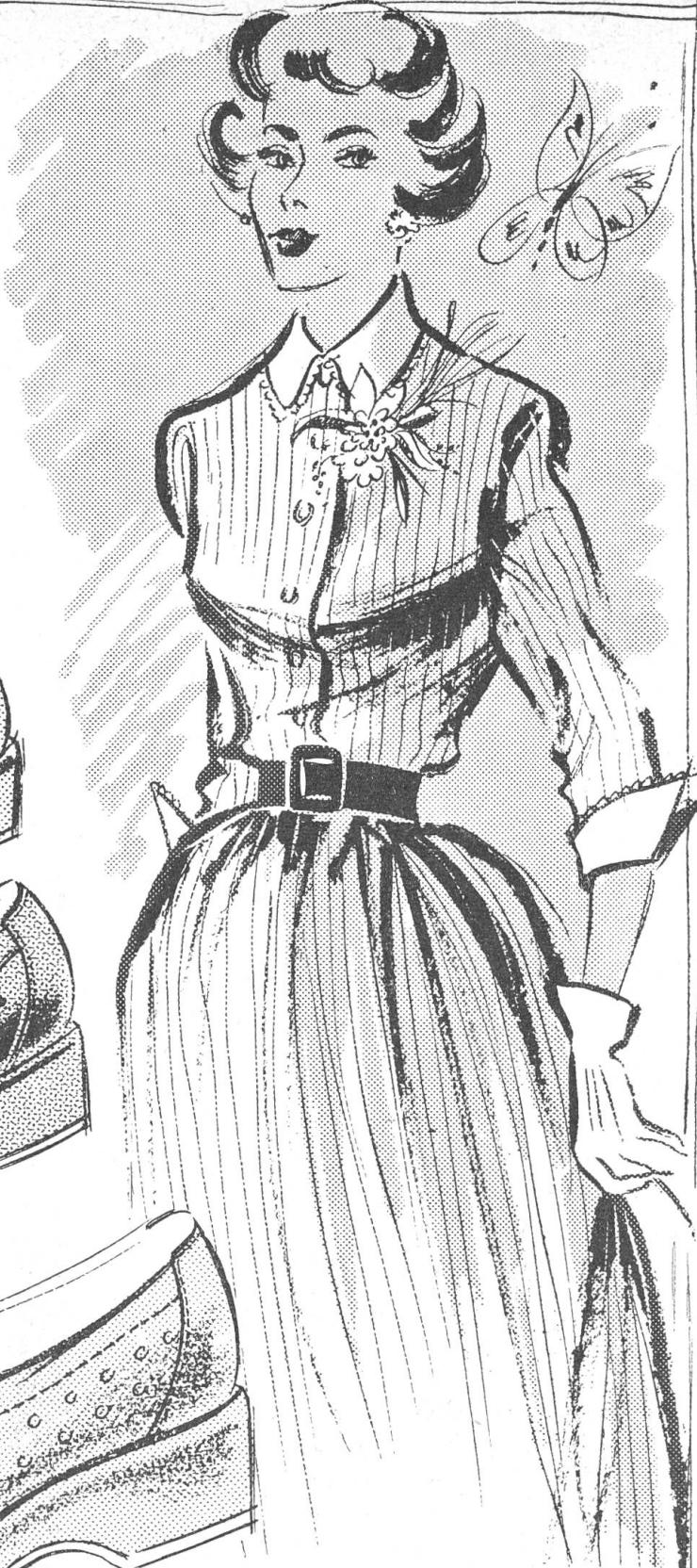
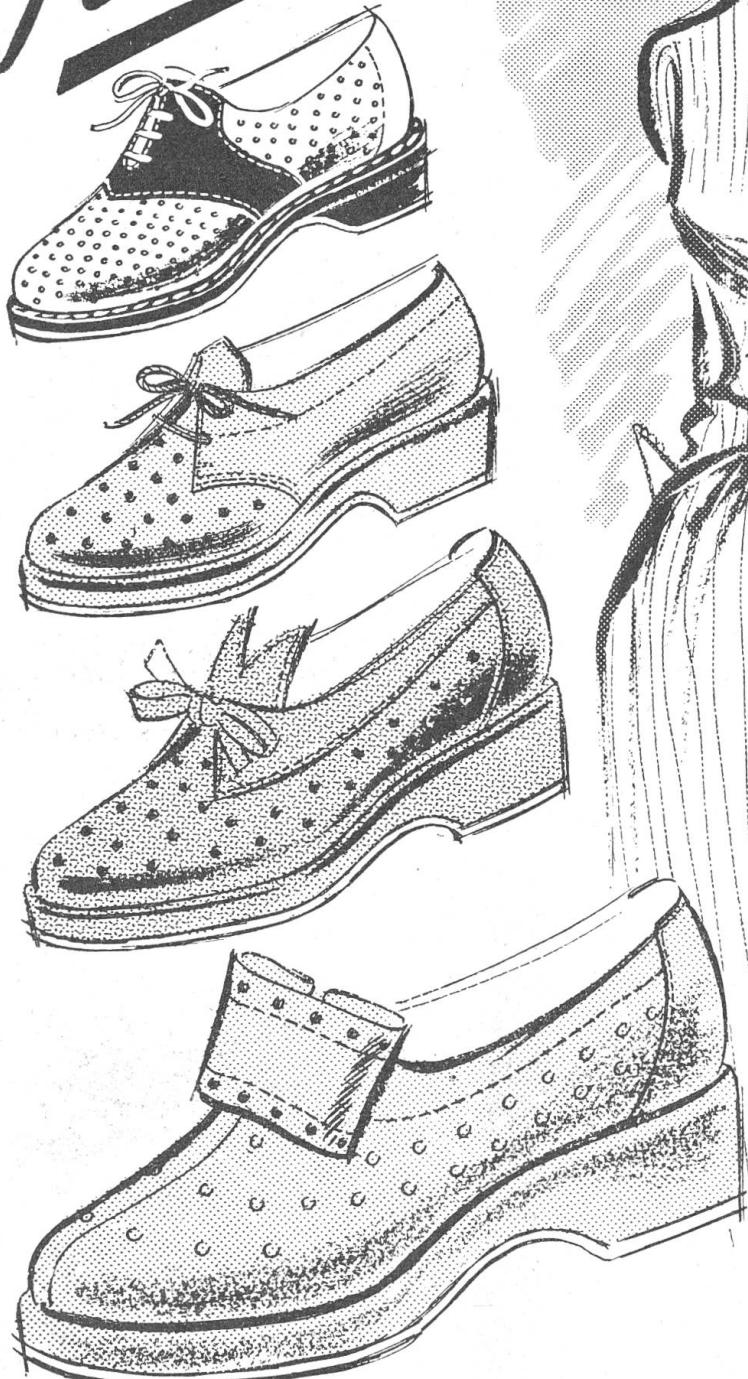
CARUELLE -Tischli
nur durch Wiederverkäufer Fr. 118.— / 136.—

Embru Embru-Werke AG Rütti (Zch)



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

Löw Florida



GUT BEDIENT IM SCHUHHAUS LÖW-PROTHOS

Baden *Basel*

Bruggerstrasse 12 Gerbergasse/Falknerstr 12 Neuengasse 28 1. Place du Lac 29, Rue de Bourg

Bern *Genève*

Neuengasse 28 1. Place du Lac

Lausanne

Weggisgasse 28

Luzern

Kirchgasse 3

Ober

Kirchgasse 3

St. Gallon *Thun*

Neugasse 5

Bälliz 32

Weinfelden

Lindenhof/Marktplatz

Zürich

Central, Limmatquai 112

Zürich

Linthescherch./Usteri str.

Zürich

z Thalhof, Pelikanplatz 15