

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 30 (1954-1955)
Heft: 4

Inhaltsverzeichnis

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: 01.04.2026

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

<i>Die Sonne scheint für alle Leut.</i> Die Seite der Herausgeber	7
<i>Warum Jazz?</i> Von André Berner	8
<i>Das andere Amerika.</i> Von Adolf Guggenbühl-Craig	14
<i>Fotos:</i> M. A. Wyß / A. Winkler	17
<i>Der kleine Familienfilm.</i>	21
<i>Was ist Ruhm?</i> Von Walter Muschg	23
<i>Spionage-Abwehr.</i> Erinnerungen von Franz Friedli	29
<i>Onkel Ferdinand und die Pädagogik.</i> Von René Gilsi	31
<i>Fotos:</i> H. Baumgartner	35
<i>Irrfahrt zum Ziel.</i> Erzählung von Rudolf Frey-Kull	39

*Ihr Haar ist nicht
aus Eisendraht!*



**HAAR-
FIXATIV**

RAUSCH-CORREX

mit Kräuterextrakten
formt und pflegt das Haar auf
pflanzlicher Basis

50 Jahre

**HENZI
CLICHÉS**

Für Werbung und Illustration
Tel. (031) 2 15 71

*Küchenspiegel**Rohkost – erst recht im Winter.*

Grundsätzliches von H. U. Christen, Konkretes von F. Strauß 55

*Frau und Haushalt.**Häusliches Mosaik.* Von Helen Guggenbühl 61*Meine Kolleginnen und ich.* Von Maria Colombo 69*Briefe an die Herausgeber.* Die Seite der Leser 75*Blick in die Welt.* Von Ernst Schürch 81*Blick auf die Schweiz.* Von Peter Dürrenmatt 83*Kinderseite.* 84

Das Titelbild « Einmal umgekehrt » stammt von Heinz Stieger



Meistens nach der Verdauung. Und das hat gute Gründe. Bei tragem Stuhlgang bilden sich im Darm Fäulnisstoffe, die sich durch die Blutbahn über den ganzen Körper verbreiten. Also darf man sich über Hautunreinheiten, ungesunde Gesichtsfarbe, welke Haut, schlechten Schlaf, Kopfdruck und allgemeines Unbehagen nicht wundern. Man kann sich jedoch auf einfache Weise helfen, indem man mit «Dragées Neunzehn» für gründliche, vermehrte Ausscheidung sorgt. Nur «Dragées Neunzehn» die von dem Forscher Prof. Dr. med. Much entwickelt sind, enthalten den einzigartigen Wirkstoff «Extr. Fel. suis Much», der auch die



Leber- und Gallenfunktionen normalisiert. Sechs Wochen lang zweimal täglich «Dragées Neunzehn» genommen, das wirkt wie eine Blutreinigungskur und die chronische Verstopfung und Darmträgheit wird behoben. Beginnen Sie morgen mit einer «Dragées-Neunzehn»-Kur! Alle Apotheken und Drogerien haben «Dragées Neunzehn» vorrätig. Originalpackungen zu 40 Stück Fr. 2.50 und 150 Stück Fr. 7.30. Prof. Dr. med. Much AG, Zürich.

Eine Luxusportable . . .

versehen mit sämtlichen Einrichtungen einer modernen Büromaschine, z. B.: automatische Blitzrandsteller, automatischer Tabulator mit Einzel- und Gesamtlöschung, Typenhebelentwirrer, Walzenpult, Anschlagregulierung usw. HERMES 2000 – die preiswerte schweizerische Privatschreibmaschine für höchste Ansprüche.

HERMES
2000

Fr. 470.-

HERMAG

Hermes-Schreibmaschinen AG, Zürich, Waisenhausstrasse 2. Generalvertretung für die deutsche Schweiz



Verlobungs- und Hochzeitsgeschenke

die das ganze Leben Freude bereiten

Wie viele unnütze Verlobungs- und Hochzeitsgeschenke werden gegeben, weil einem im Moment nichts Passendes einfällt! Hier sind einige Vorschläge für Geschenke, die nicht nur ein paar Tage oder Wochen Freude machen.

Wie führe ich meinen Haushalt

Ein Buch für angehende und erfahrene Hausfrauen
von *Helen Guggenbühl*,

Redaktorin am «Schweizer Spiegel»

Neudruck

Geschenkeinband Fr. 12.80

Dieses Buch möchte, im Gegensatz zu ähnlichen Publikationen, nicht nur zeigen, wie man alles am praktischsten macht, sondern

auch die geistigen Grundlagen der Hausarbeit aufdecken und dadurch Freude und Interesse an ihr wecken.

Viele angehende Hausfrauen, die «Wie führe ich meinen Haushalt» auf Weihnachten erhielten, sind davon hell begeistert. «Ich hatte immer etwas Angst vor der Bürde der Hausarbeit, die mich erwartet», schrieb eine Braut, «seit ich aber dieses begeisternde Buch gelesen habe, erwarte ich mit Freuden den Tag, wo ich selbst Hausfrau werde.»

Falls Sie etwas weniger auslegen wollen, möchten wir Ihnen andere reizende Publikationen empfehlen:

Maler *Paul Burckhardt*

*Kochbüchlein
für Einzelgänger*

Anleitung für Ungeübte zur raschen Herstellung
einfacher Gerichte

Mit Zeichnungen vom Verfasser
6. Auflage

In reizendem Geschenkeinband. Ganzleinen Fr. 6.65

Das Büchlein ist für Alleinstehende geschrieben, es wird aber auch jungen Ehepaaren sehr gute Dienste leisten.

Helen Guggenbühl

Schweizer Küchenspezialitäten

Ausgewählte Rezepte aus allen Kantonen
2. Auflage. Fr. 5.60

Jede Landesgegend hat nicht nur ihre kulturelle Eigenart, sondern auch ihre ganz spezielle Küche. Die besten kantonalen Spezialplatten sind hier beschrieben. Es handelt sich zum großen Teil um alte, in mühsamer Sammelarbeit zusammengetragene Familienrezepte. Jedes Rezept wurde von der Herausgeberin ausprobiert.

*Vom möblierten Zimmer
bis zur Wohnung*

Von *Berta Rahm*

Anregungen für das Einrichten von Einzelräumen
und Wohnungen. Mit 230 Zeichnungen
von der Verfasserin

5. Auflage
Reizender Geschenkeinband. Fr. 9.15

Dieses Büchlein, das schon in der 5. Auflage vorliegt, erspart jungen Ehepaaren Hunderte von Franken.

Schweizer Ehebüchlein

Von *Bernhard Adank*

Aussprüche von Denkern und Dichtern

Entzückendes Geschenkbüchlein
5. Auflage. Gebunden Fr. 6.25

Der Herausgeber vereint edles Gedankengut früherer und allerneuester Zeit über das ewig junge Thema der Liebe und der Ehe.

Adolf Guggenbühl

Das Liebesgärtlein

Ausgewählte Sprüche und Verse
Mit farbigen Original-Lithographien
3. Auflage

von *Hans Aeschbach*
Geschenkbund Fr. 10.90

Bekannte und unbekannte Liebessprüche, entzückend eingebettet in die Zeichnungen eines Künstlers. Das Büchlein ist umhüllt von der Poesie der Stammbücher unserer Urgroßeltern aus der Zeit der Romantik. Das Liebesgärtlein ist gedacht als Geschenk für Liebende.

Schweizer Spiegel

Jahresabonnement Fr. 22.—, Halbjahresabonnement Fr. 11.60, Vierteljahresabonnement Fr. 6.25

Auch ein Abonnement auf den «Schweizer Spiegel» ist ein sehr schönes Hochzeitsgeschenk. Jungverheiratete haben in der Regel noch keine Zeitschriften abonniert und freuen sich deshalb außerordentlich über diese Gabe.

Auf Wunsch liefern wir künstlerisch ausgestattete Geschenkanzeigen, die den Namen des Schenkenden und des Beschenkten enthalten.

SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG, HIRSCHENGRABEN 20, ZÜRICH 1