

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 30 (1954-1955)
Heft: 10

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>



Sünden gegen die Gesundheit



Das Grübeln

Das Grübeln ist eine üble Angewohnheit. Man darf es ja nicht mit dem Nachdenken verwechseln — der Mensch soll so viel wie möglich denken, aber er sollte so wenig wie möglich grübeln.

Grübeln erzeugt innere und äußere Falten. Es ist ganz und gar ungesund, und nur schon die Aussprache des Wortes «Grübeln» zwingt zu unfroher Mundstellung ... Man grübelt nämlich nur über unangenehme Dinge. Der Grübler setzt sich mit ihnen nicht auseinander, er kniet sich in sie hinein; dann erscheint die Gegenwart trüb, die Zukunft schwarz. Alles Gute, alles Schöne und alles Lebendige wird vom Grübler übersehen. Nicht umsonst steckt im Grübler ein Übler ...

Ein besonnener Mensch verbreitet Harmonie um sich herum — ein Grübler ist sich und andern nie zur Freude da! Man möchte meinen, der Magen zöge sich beim Grübeln zusammen; denn es macht lustlos, leidend und — alt.

Das Grübeln geht Hand in Hand mit der Furcht, die eine der großen Sünden gegen die Gesundheit ist. Furcht hemmt und lähmt. «Dem Mutigen gehört die Welt» ist kein leeres Wort — die Welt gehört ihm wirklich! Wer Mut hat, hat Glauben — wer glaubt, hat

keine Furcht, und wer sich nicht fürchtet, der grübelt nicht und lebt erst wirklich.

Doch Furcht wird heutzutage künstlich gezüchtet. Man hört und liest von Atombomben, von drohenden Kriegen, von Krankheiten. Der Grübler läßt sich sein Gemüt dadurch verbittern, seine Gesichtszüge verfinstern sich, und seine Furcht macht ihn krank. Längst weiß man, daß allerlei organische Leiden psychische Ursachen haben: Magen- und Darmbeschwerden, Migräne, Kopfschmerzen sind oft die Folgen von Pessimismus, ewiger Furcht — von Grübeleien.

Wer zuviel grübelt, findet alles unsinnig. Wozu sparen? Wozu Kinder in die Welt setzen? Wozu ein Haus bauen? Es ist ja doch alles unnütz ...

In seiner Furchtsamkeit beachtet der Grübler immer nur die schlechten Nachrichten, die guten interessieren ihn nicht. Er verbreitet auch stets nur die unangenehmen Neuigkeiten, denn er hat es sich angewöhnt, seine Umwelt und sich selber mit einer schwarzen Brille zu betrachten.

Das Schlimmste aber ist: Wer ewig grübelt, lacht nicht! Und nichts ist so gesund, lebenserhaltend, erquickend und verjüngend wie das Lachen.

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



«Vita» Lebensversicherungs-Aktiengesellschaft

Sitz der Gesellschaft: Zürich 2, Mythenquai 10

Die kleine Broschüre, in welcher die «Sieben Sünden gegen die Gesundheit» zusammengefaßt sind, wird Interessenten kostenlos zugestellt. Telefon (051) 27 48 10, Abteilung Gesundheitsdienst.

Schweizer Spiegel

GUGGENBÜHL & HUBERS SCHWEIZER SPIEGEL
eine Monatsschrift
erscheint am Ersten jedes Monats

Redaktion

Dr. FORTUNAT HUBER
Dr. ADOLF GUGGENBÜHL
Frau HELEN GUGGENBÜHL

Hirschengraben 20
Zürich 1
Telefon 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, Rücksendung erfolgt nur, falls frankierter und adressierter Antwortumschlag beiliegt.

Inseratenannahme

durch den Verlag, Hirschengraben 20, Zürich 1, Telefon 32 34 31.
Preis einer Seite Fr. 600.—, $\frac{1}{2}$ Seite Fr. 300.—, $\frac{1}{4}$ Seite Fr. 150.—, $\frac{1}{8}$ Seite Fr. 75.—, $\frac{1}{16}$ Seite Fr. 37.50 + 3 % Papierteuerungszuschlag. Bei Wiederholungen Rabatt! Schluß der Inseratenannahme 18 Tage vor Erscheinen der Nummer.

Druck und Expedition

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

Bestellungen

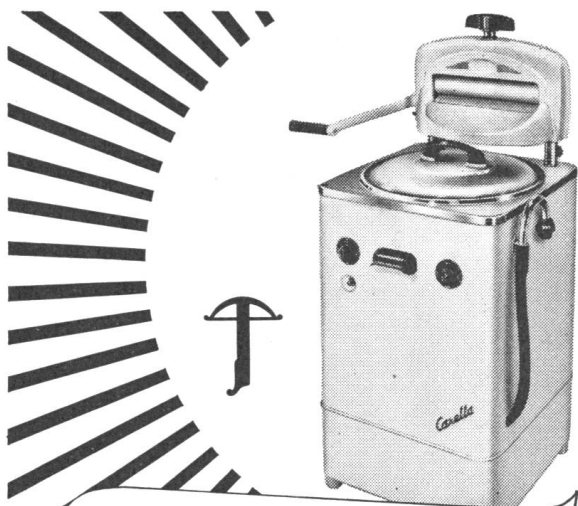
nehmen jederzeit entgegen der Verlag oder die Expedition sowie auch alle Buchhandlungen und Postämter.

Abonnementspreise:

Schweiz:	für 12 Monate	Fr. 22.—
	für 6 Monate	Fr. 11.60
	für 3 Monate	Fr. 6.25
Ausland:	für 12 Monate	Fr. 25.—
Preis der Einzelnummer		Fr. 2.40

Postscheckkonto Bern III 5152.

GUGGENBÜHL & HUBER
SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG AG, ZÜRICH



CARELLA-

heute eine der meistbegehrten Haushalt-Waschmaschinen. Vom Schweiz. Institut für Hauswirtschaft (SIH) geprüft. Durch Fachgeschäfte. Prospekte und Bezugsquellennachweis durch die Waschmaschinenfabrik VERWO AG, Pfäffikon/Sz. Tel. (055) 2 72 08



der König der Dampfkochtöpfe

Beziehen Sie Ihren FLEX-SIL-Dampfkochtopf in einem der Großenbacher-Ladengeschäfte: **Basel**, Petersgasse 4; **Zürich**, Löwenstraße 17; **St. Gallen**, Neuengasse 25; oder per Postversand direkt ab

Großenbacher-Handels-AG, St. Gallen 8, Tel. (071) 24 23 23

FERIENBÜCHER

JOHN ERSKINE

Das Privatleben der schönen Helena

Roman. Gebunden Fr. 15.90
6. Auflage

Die faszinierende Gestalt der schönen Helena gibt dem Dichter Anlaß, die weibliche Psyche scharfsinnig und zugleich amüsant zu analysieren.

RALPH MOODY

Bleib im Sattel

*Vater und ich waren Siedler
im Wilden Westen*

Mit 20 Bildern von Edward Shenton
Gebunden Fr. 14.80
6. Auflage

Frei von blutrünstiger Wildwestromantik erzählt der Verfasser seine eigene Jugend als Cowboy. Unsere Jugend wird das Buch verschlingen. Aber auch Erwachsene werden dieses ergreifende Dokument einer Freundschaft zwischen Vater und Sohn mit dem gleichen Genuß lesen.

RUDOLF GRABER

Das Mädchen aus den Weiden

und andere Geschichten

Illustriert von Hansruedi Bitterli
Gebunden Fr. 10.20

Das neue Buch des durch seine «Basler Fährengeschichten» zu einem unserer beliebtesten Erzähler gewordenen Verfassers.

ADOLF GUGGENBÜHL

Es ist leichter, als Du denkst

Ratschläge zur Lebensgestaltung
Gebunden Fr. 13.40

Das Buch richtet sich an den einzelnen Menschen und hilft ihm, sein eigenes Leben besser zu gestalten. Eine unmoralistische, aufmunternde Lebenskunde.

ADOLF GUGGENBÜHL

Glücklichere Schweiz

Betrachtungen über schweizerische
Lebensgestaltung

4. Auflage
Gebunden Fr. 14.05

Ob der Verfasser sich über schweizerische Umgangsformen äußert, über die Gründe, warum die Schweizer Frauen oft unglücklich sind: immer gelingt es ihm zu begeistern, und auch dort, wo er zum Widerspruch reizt, zu unterhalten.

PETER MEYER

Schweizerische Stilkunde

Von der Vorzeit bis zur Gegenwart
Mit 173 Abbildungen. 9.—12. Tausend
Gebunden Fr. 16.80

Der bekannte Kunstschriftsteller hat hier ein Buch geschrieben für Leser, die nicht Kunstgeschichte studiert haben: allgemeinverständlich, aber nicht oberflächlich, belehrend und doch nicht schulmeisterlich.