

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 30 (1954-1955)
Heft: 11

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](#)

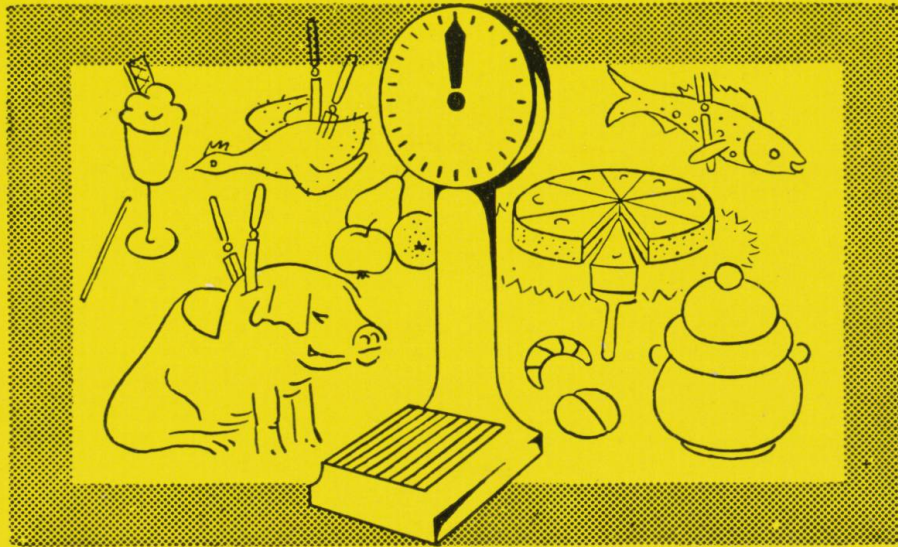
Download PDF: 19.02.2026

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

Schweizer
Spiegel



Sünden gegen die Gesundheit



Vom Essen

Essen gehört zu den großen Freuden — sonst könnte man nicht «sündigen» dabei. Wohl dem, der weiß, was gut ist — und gut ißt! Doch beim guten Essen kann man sich leicht vergessen und überessen. Die Grenzen sind rasch überschritten, wenn man sich nicht selbst im rechten Moment Halt gebietet...

Da ist einmal die Sünde des gedankenlosen «Knabberns zwischendurch». Es locken allerhand gute Dinge: «Stückli», Schokolade, Nüsse oder Konfekt. Aber wenn jemand ausrechnen würde, was die Kalorienzufuhr einer Nasch- und Plauderstunde ausmacht — der sorglose kleine Sünder würde ob der «großen» Sünde gewaltig erschrecken. Namentlich Frauen können es nicht lassen: Sie essen bei Tisch nichts — wegen der Linie — und naschen dann immerzu — wegen des Hungers. In jüngster Zeit feiern die «Eßmethodiker» Triumphe. Doch wer alle ausgeklügelten Diätspeisezettel mit allzu großem Ernst «verschlingt», wird womöglich bald seinen gesunden Appetit verlieren. Wir möchten unsere Leser nicht im Irrgarten der mannigfaltigen Ernährungslehren herumführen. Immerhin sei festgehalten, daß dem gesunden Menschen wohl das am besten frommt, was ein berühmter Ernährungsforscher einmal als «Zick-Zack-Kost» empfahl. So nennt sich der periodische, belebende Wechsel zwischen Kostformen,

deren Grundstoffe und Zubereitungsarten voneinander abweichen.

Doch beherzigen wir: Menschen, die stets nach dem neuesten «System» leben und unbarmherzig davon reden, sind für ihre Umgebung eine Qual. Fragen des persönlichen Gewichts sind für andere lange nicht so gewichtig. Denn Übergewicht interessiert nun einmal nur den, der es hat. — Was ist dagegen zu tun? Es gibt ein probates Mittel; es kostet nichts und ist so einfach, daß es niemand kennen will: Von jedem Gericht ein bißchen weniger essen, als man es sonst gewohnt ist. Sich zum Frühstück nur einmal Milchkaffee einschenken und etwas weniger Butter aufs Brot streichen, am Mittag nur einmal Pommes frites herausnehmen und am Abend etwas bescheidener sein mit der Käseportion.

Gewiß, es ist schöner und gesünder, schlank zu sein, als zu viele Kilos mit sich herumzuschleppen. Aber — ein klein wenig zuviel ist kein Malheur, und nicht jedes Fettpolster ist von Übel. Noch ist «vollschlank» nicht aus der Mode!

Für jeden, der sich Gewicht und Gesundheit bewahren will, ist der verlässlichste, beste Helfer — die Waage. Obgleich stumm, ist sie ein unbestechlicher, überzeugender Ratgeber in Essensfragen: man möchte sagen, die technisierte Vernunft!

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

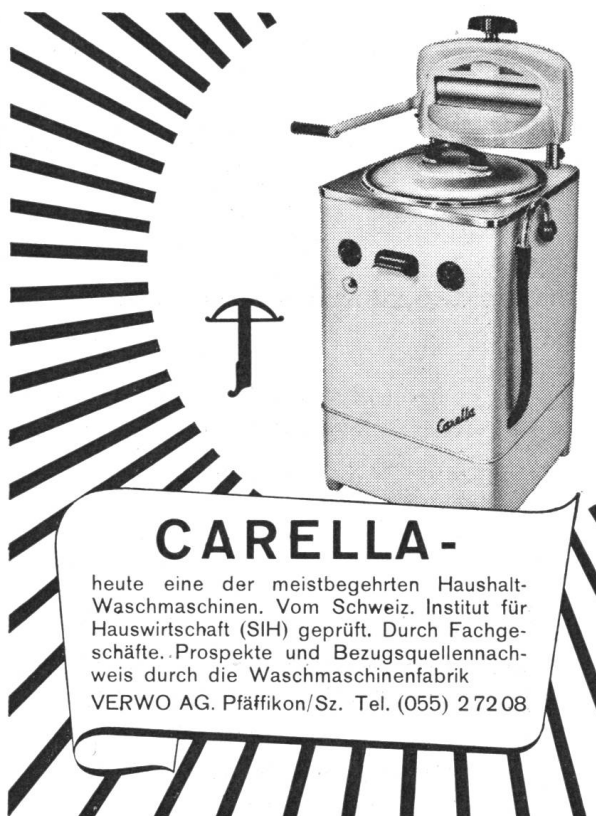
nehmen jederzeit entgegen der Verlag oder die Expedition sowie auch alle Buchhandlungen und Postämter.

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

An einem Flex-Sil hat Ihre Familie mehr!



Zeit- und Geldersparnis durch fünfmal schnelleres Kochen, anhand des mitgelieferten nützlichen
► Flex-Sil-Kochbuches -

Voller Aroma- und Vitaminreichtum, dank dem
► Entlüftungsprozeß vor Kochbeginn -

Der leichte, flexible Deckel macht den Flex-Sil
► besonders handlich -

► Die Flex-Sil-Sperrautomatik verunmöglicht unbedachtes Öffnen des unter Dampfdruck stehenden Topfes -

► Kein Gummiring!

Flex-Sil — der König
der Dampfkochtöpfe

Erhältlich in den Grossenbacher-Ladengeschäften
Basel, Petersgasse 4, **Zürich**, Löwenstraße 17,
St. Gallen, Neugasse 25, sowie per Postversand direkt ab
Grossenbacher Handels AG, St. Gallen 8, Tel. (071) 24 23 23

F E R I E N B Ü C H E R

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.