Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 31 (1955-1956)
Heft: 2

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

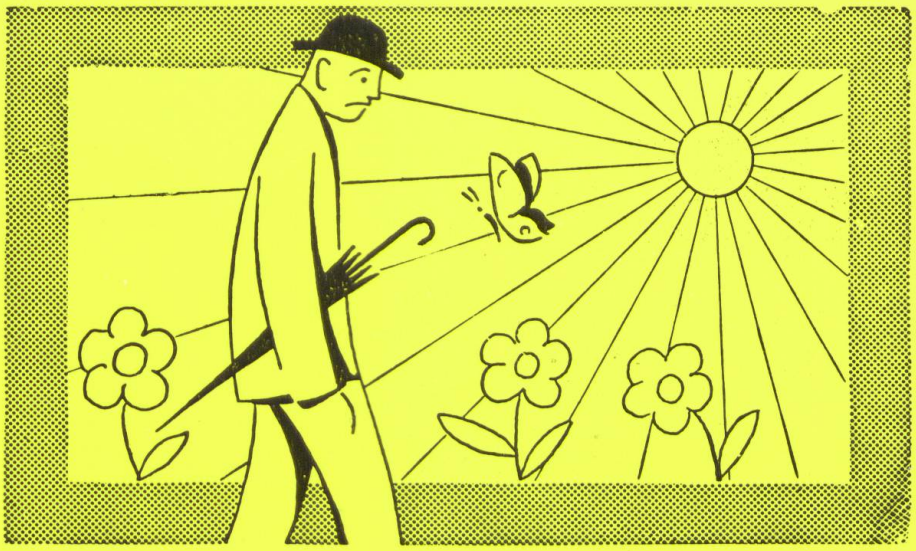
Download PDF: 02.10.2025

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

NOVEMBER 1955 NR. 2 31. JAHRGANG

Schweizer Spiegel

Sünden gegen die Gesundheit



Freudlosigkeit

«Nichts ist so gesund, erquickend und verjüngend wie das Lachen!» sagten wir an früherer Stelle. Denn Lachen heißt Lebensfreude. Was der Schlaf für den Körper, das ist die Freude für das Gemüt: Beides bedeutet Zufuhr neuer Lebenskraft. — Doch gleich hört man Freudlose kopfschüttelnd einwenden: «Bei den heutigen Zeiten . . » oder «Das Leben ist zu ernst, es gibt da nichts zu lachen.» — Die Menschen, die so reden, können einem wahrhaft leid tun, und ihre Umwelt damit! Lebensfreude, mit ein wenig Humor, schaltet Ernst und Arbeit nicht im geringsten aus; sie ergänzt diese aufs glücklichste. Humor ist heilsam und ansteckend zugleich. Lassen wir darum diese erquikkende Heilkraft des Gemüts nicht ungenützt. Wie beginnen? Man nehme sich selbst nicht zu ernst.

Körper und Seele brauchen den wohltätigen Wechsel von Schlafen und Wachen, von Arbeit und Spiel, von Ernst und Lachen. Denn der «Reiz der Abwechslung» ist eine Kraftquelle der Natur, aus der sie uns auch für die Erhaltung der Gesundheit schöpfen läßt: Man denke nur an den uralten Gebrauch von abwechselnd heißem und kaltem Wasser.

Ein besonderes Lob verdienen die kleinen Freuden; sogar die kleinsten sind oft wirkungsvoller als manche Pille. Jeder weiß, wie zermürbend und lebensverbitternd die kleinen Leiden sind. Aber man unterschätzt meist den lebensbejahenden Einfluß der kleinen Freuden, die an Zahl und Wirkung viel gewichtiger sein können als die kleinen Leiden. Man muß sich nur darauf «besinnen», muß mit seinen fünf offenen Sinnen freudig wahrnehmen, was es an Schönem und Gutem zu sehen, zu hören, zu riechen, zu schmecken und zu fühlen gibt. Es ist Sünde wider die Natur und Sünde gegen die Gesundheit, wenn man nicht dankbar und beglückt das Schöne genießt.

Kaum ein Land ist für die Freuden des Auges so geschaffen wie das unsrige — weil es alle Schönheit der Natur in sich vereint. Aber manchmal will es scheinen, als dürften die Menschen sich noch mehr daran erfreuen, als dürften sie freundlicher und wohl auch zufriedener in die Welt blicken . . . und etwas mehr lächeln — auch über sich selbst.

Je mehr Zeit ein Mensch damit verbringt, die schönen Seiten des Lebens und die angenehmen Dinge seiner Umgebung zu entdecken, desto weniger Zeit bleibt ihm, seinen Sorgen und Leiden nachzugrübeln. Lebensfreude ist das einzig wirkliche Wundermittel gegen das Altern. Denn Lebensfreude bedeutet Interesse an der Vielfalt der Welt. Bis in die höchsten Jahre kann man sich ein junges Gemüt bewahren und jene seelische Gesundheit, die über viele körperliche Beschwerden triumphiert. Dann bewahrheitet sich auch jene tiefe Lebensweisheit: Nur wenn man die Jugend verlängert — und nicht das Alter —, nur dann hat langes Leben einen Sinn!

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

VITA

«Vita» Lebensversicherungs-Aktiengesellschaft

Sitz der Gesellschaft: Zürich 2, Mythenquai 10

Die kleine Broschüre, in welcher «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.—, 1/2 Seite Fr. 300.—, 1/4 Seite Fr. 150.—, 1/8 Seite Fr. 75.—, 1/16 Seite Fr. 37.50 + 3 % Papierteuerungszuschlag. Bei Wiederholungen Rabatt! Schluß der Inseratenannahme 18 Tage vor Erscheinen der Nummer.

Druck und Expedition

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

Bestellungen

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

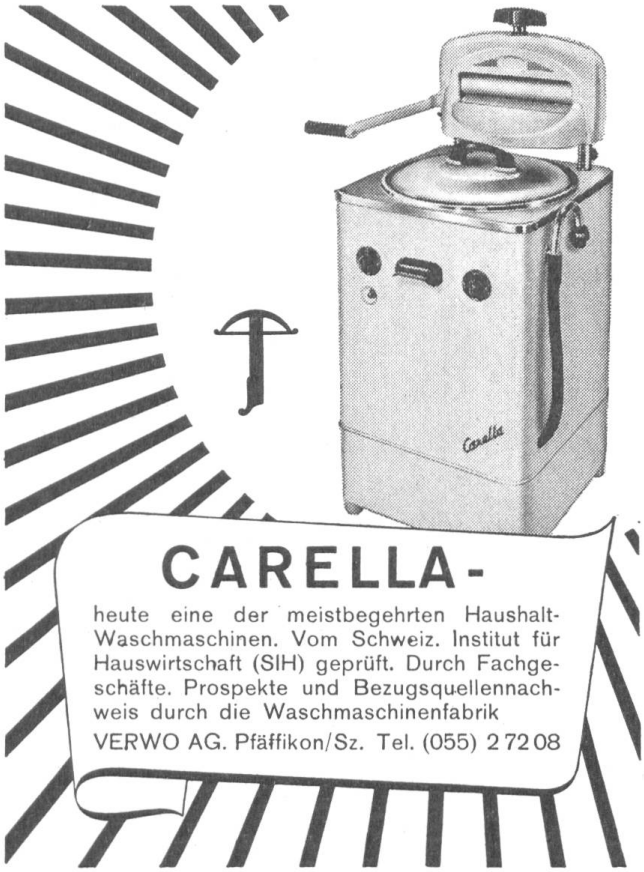
Abonnementspreise:

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



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

Richard Bennett 1886

PHOTOMETRIC

Measurement Service

die moderne Technik im Dienste Ihrer Individualität

Ihre Maße werden photographisch genommen, nach PhotoMetric-System, dem *Eastman-Kodak-Patent.* Ihre anatomische Struktur, Ihre eigenen Besonderheiten und gewohnte Körperhaltung halten wir mit absoluter Genauigkeit fest – in $^{1}/_{10000}$ -Sekunde. So können Schnitt und Modell Ihrer Persönlichkeit angepaßt werden.

●

Sie wählen Ihren Stoff aus reichhaltigem Assortiment erstklassiger Stoffe des In- und Auslandes.

●

Die Verarbeitung ist tadellos – unsere Technik ist neuzeitlich, unsere Arbeitskräfte hochqualifiziert.

●

Keine Anproben
Kein Zeitverlust
Wirklich vorteilhafte Preise.
Fr. 285.— 345.—

Das einladende, moderne Geschäft

PHOTOMETRIC
Measurement

Zürich Talacker 42
Bern Bubenbergplatz 5

Parterre und erster Stock

die moderne Formel der Eleganz