

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 32 (1956-1957)  
**Heft:** 6

## 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:** 02.04.2026

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





F 7

## Hand aufs Herz! ... haben Sie heute gefrühstückt?

Eine einzige Viertelstunde, die Sie früher aufstehen, kann Ihr ganzes Tagwerk positiv beeinflussen. Es ist die Zeit, die Sie sich für Ihr Morgenessen nehmen sollten. Wer nicht gefrühstückt hat, wird schneller müde und schadet so seinem Wohlbefinden. Gönnen Sie sich deshalb diese Frühstücks-Viertelstunde!

*Brot nährt und ist billig!*

Besonders für junge Menschen ist das Morgenessen von entscheidender Bedeutung. Eine Tasse Milch, ein kräftiges Butterbrot sind schnell zubereitet — und gar viel hängt davon ab, ob dem jungen Körper die Energien zugeführt werden, die er bereits im Laufe des Vormittags benötigt. Und dazu gehört vor allem ein währschaftes Frühstück mit Brot



# 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 Antwortschlag 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 vom Januar 1954, 4 % Druck- und Papierpreiszuschlag vom 1. Januar 1957. Bei Wiederholungen Rabatt! Schluß der Inseratenannahme 18 Tage vor Erscheinen der Nummer.

## Druck und Expedition

Buchdruckerei AG. Baden  
Papier der Papierfabrik Biberist

## Bestellungen

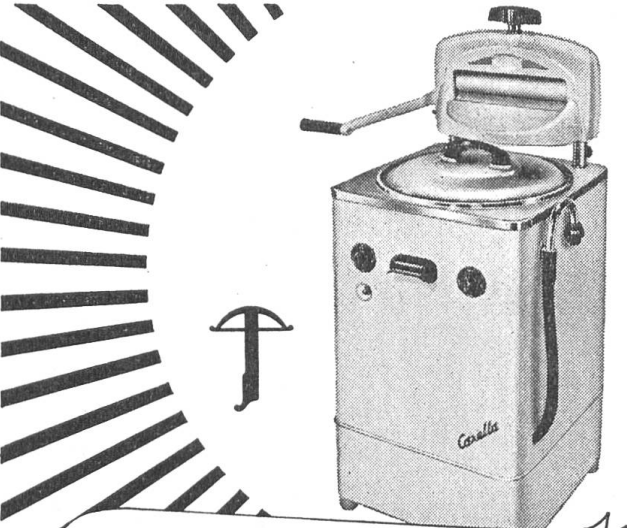
nehmen jederzeit entgegen der Verlag sowie auch alle Buchhandlungen und Postämter.

## Abonnementspreise:

Schweiz:	für 12 Monate	Fr. 23.75
	für 6 Monate	Fr. 12.60
	für 3 Monate	Fr. 6.75
Ausland:	für 12 Monate	Fr. 26.40
	Preis der Einzelnummer	Fr. 2.50

Postcheckkonto VIII 7061 Zürich  
Schweizer Spiegel Verlag

**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



*Flex-Sil*

*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

# Bücher von Adolf Guggenbühl

NEU (Herbst 1956)

## **Kein einfach Volk der Hirten**

Betrachtungen zur schweizerischen Gegenwart  
in Leinen Fr. 14.80

Im Gegensatz zu dem Buch «Es ist leichter, als Du denkst», das dem einzelnen Menschen zeigt, wie er sein eigenes Leben besser gestalten könnte, befaßt sich der Verfasser in diesem Werk mit dem Schweizer Volk als Ganzem. Kleines wie Großes, Politik und Freizeitgestaltung, Kultur und Wirtschaft, Feiertag und Werktag werden in einem klaren Spiegel aufgefangen.

*Früher erschienen:*

### **Es ist leichter, als Du denkst**

Ratschläge zur Lebensgestaltung  
3. Auflage. Fr. 13.35

### **Der schweizerische Knigge**

Ein Brevier für zeitgemäße Umgangsformen  
Umgearbeitete Neuauflage. 46.–55. Tausend  
Fr. 5.40

### **Zürcher Schatzkästlein**

Ausstattung und Illustrationen H. Steiner  
Die 36 vierfarbigen, zweifarbigem und einfarbigen  
Kunstkärtchen in einem entzückenden  
Kästlein zeigen Zürich in Gegenwart  
und Vergangenheit  
3. Auflage. Fr. 8.60

### **Das Liebesgärtlein**

Ausgewählte Sprüche und Verse  
Mit farbigen Original-Lithographien  
von Hans Aeschbach  
3.–4. Tausend. Geschenkband Fr. 10.90

### **Schweizerdeutsche Sprichwörter**

3. Auflage. Fr. 3.50

### **S Chindli bättet**

Schweizerdeutsche Kindergebete  
4.–7. Tausend. Fr. 3.50

### **Glücklichere Schweiz**

Betrachtungen  
über schweizerische Lebensgestaltung  
4.–6. Tausend. Fr. 14.—

### **Schweizerisches Trostbüchlein**

Vignetten von Walter Guggenbühl  
6.–8. Tausend. Fr. 5.60

### **Uf guet Züritütsch**

Ein kleines Wörterbuch  
für den täglichen Gebrauch  
5.–7. Tausend. Kartoniert Fr. 3.50

### **Heile heile Säge**

Alte Schweizer Kinderreime  
8.–10. Tausend. Fr. 3.50

### **Schwyzer Meie**

Die schönsten schweizerdeutschen Gedichte  
In Zusammenarbeit mit Georg Thürer  
4.–5. Tausend. Geschenkband Fr. 9.80

### **Vom Segen der Familie**

Mit Vignetten von Hans Tomamichel  
5. Auflage. Broschiert Fr. 1.05

SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG ZÜRICH 1