

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 33 (1957-1958)  
**Heft:** 3: 7

## Endseiten

### 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>**



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



Das  
Parfum  
mit der  
besonderen  
Note



COLOGNE  
PARFUMS

SIE + ER