

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 33 (1957-1958)  
**Heft:** 12

## **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:** 14.01.2026

**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 selbst 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.

Eine Sünde gegen die Gesundheit ist auch das Grübeln über die Ungewißheit der Zukunft. Grübeln Sie nicht, sondern sorgen Sie vor.

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



«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, Telephon (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 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 Mühlebach Papiere AG. Brugg

## Bestellungen

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

## Abonnementspreise:

Schweiz:	für 12 Monate	Fr. 24.75
	für 6 Monate	Fr. 13.20
	für 3 Monate	Fr. 7.10
Ausland:	für 12 Monate	Fr. 27.40
	Preis der Einzelnummer	Fr. 2.60

Postcheckkonto VIII 7061 Zürich  
Schweizer Spiegel Verlag

GUGGENBÜHL & HUBER  
SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG AG. ZÜRICH

# Carella

die bewährte  
Kleinwaschmaschine  
vieler tausend  
Schweizerfamilien.

Mit Auszeichnung  
«Die gute Form»  
MUBA 1958

Dieses SEV- und SIH-geprüfte neue Modell, mit zusätzlichen Vorzügen, kostet mit Chromstahlbottich, Dreistufenheizung, elektr. Pumpe und versenkbarer Mänge

Fr. 895.—


und ist in einem Prospekt, den wir Interessenten mit Freude zustellen, ausführlich beschrieben.

VERWO A.G.  
Pfäffikon SZ



## der König der Dampfkochtöpfe

Viele gute Fachgeschäfte sowie die Grossenbacher-Ladengeschäfte in Zürich, Löwenstrasse 17 / Basel, Petersgasse 4 / St. Gallen, Neugasse 25 / führen die bewährten gumminglosen FLEX-SIL-Haushaltsmodelle zu 3, 4, 6 und 10 Liter Inhalt.



# Everon HAARWASSER

Die Kopfhaut will regelmässig gepflegt sein, wenn sie eine gesunde Grundlage für das Haar bleiben soll; denn Schuppenbildung und Haarausfall lassen sich durch regelmässige Pflege wirksam bekämpfen. Dabei kommt es vor allem darauf an, die Blutzirkulation und damit den Stoffwechsel in der Kopfhaut anzuregen, damit der Haarboden und die Haare wieder richtig ernährt werden. Im Everon Haarwasser der Weleda geschieht dies vor allem durch Schwefel und Kiesel. Schwefel regt die Kopfhaut an, während Kiesel den Haarwuchs fördert. Nun sind und bleiben bei längerem Gebrauch solche Substanzen am gesündesten, welche der heilkräftigen Natur entnommen werden. Das ist beim Everon Haarwasser der Fall. Seine Nähr- und Aufbaustoffe entstammen lebendigen Pflanzenprozessen; sind sie doch aus Heilkräutern gewonnen, die in ihren Säften reich an schwefel- und kieselhaltigen Verbindungen sind. Ausserdem enthält Everon Haarwasser Rosmarin- und Lavendelöle, die ebenfalls den Stoffwechsel anregen. Selbstverständlich ist das Präparat frei von künstlichen Wirk-, Farb- und Aromastoffen. Bei trockenem Haar verlange man speziell das «Everon Haarwasser mit Fett». Zur Ergänzung der Haarpflege empfiehlt sich der regelmässige Gebrauch von Everon Haaröl.

Haarwasser Fr. 3.75    Haaröl Fr. 2.20

Verlangen Sie die kostenlose Zusendung der Weleda-Nachrichten.

**WELEDA & -ARLESHEIM**