Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 34 (1958-1959)
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

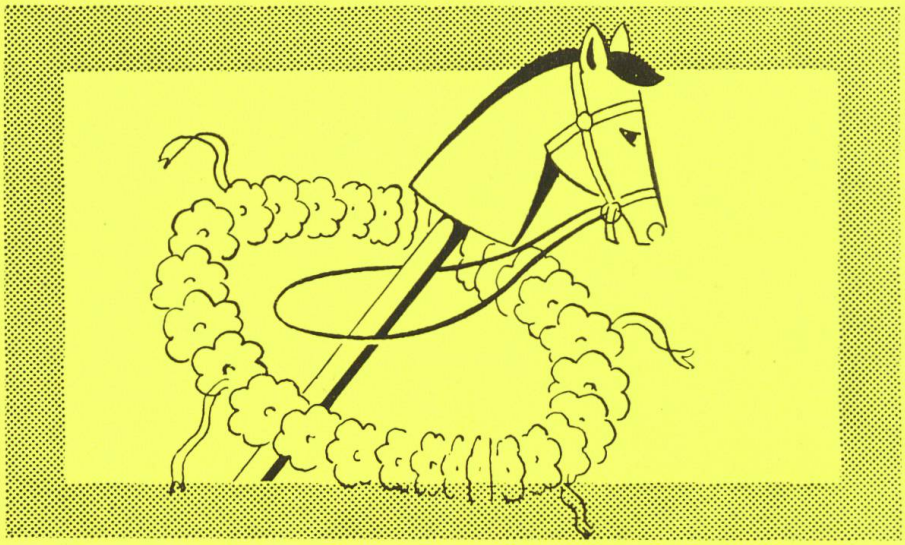
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on 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 1958 Schweizer Spiegel NR. 2 34. JAHRGANG

Sünden gegen die Gesundheit



Die «lieben» Gewohnheiten

Gute und schlechte Gewohnheiten haben eines gemeinsam: sie lassen sich nur schwer «ausrotten». Was man «die gute Kinderstube» nennt, ist die praktische Anwendung guter Gewohnheiten. Man merkt sie auch den ältesten Menschen immer an.

Sich gute Gewohnheiten anzueignen oder von schlechten auf gute «umzusatteln», ist gar nicht so einfach: es braucht dazu Einsicht, erfordert einigen Willensaufwand und ist oft mit Unbequemlichkeit verbunden. Erst später, wenn die guten Gewohnheiten keine Überwindung mehr kosten, werden sie ihren Besitzern zu beglückenden Lebensstützen.

Mit den schlechten Gewohnheiten ist's gerade umgekehrt: sie fangen bequem und vergnüglich an ... und entwickeln sich zum Argen. Wie oft sind aus kleinen, sogenannten «lieben» Gewohnheiten böse geworden. Dann gewinnen sie Macht über einen, und ihre Macht zu brechen, kostet zuweilen erhebliche Mühe. Dazu kommt, daß schlechte Gewohnheiten meist auch geschworene Gegner der Gesundheit sind.

Man hüte sich davor, Sklave seiner Gewohnheiten zu werden. Menschen, die das Schicksal plötzlich in eine völlig andere Umgebung versetzt, werden oft mit Staunen gewahr, daß sie sich am neuen Ort glücklicher, befreit und verjüngt fühlen.

Das beste ist: wir wechseln von Zeit zu Zeit bewußt unsere Gewohnheiten und erfassen so den richtigen Sinn der Abwechslung; denn im «wunderbar Wandelbaren» schlummern wertvolle Kräfte der Belebung, des Ansporns, und es braucht gar nicht viel, sie im Ablauf des Alltags zu heilsamer Wirkung zu erwecken. «Gewohnheitstiere» gehen mit Scheuklappen durchs Leben. Sie machen aus ihren Gewohnheiten Gesetzestafeln und wirken lähmend auf ihre Umwelt.

Die unangenehmsten Gewohnheitsmenschen sind die Prinzipienreiter. Statt Prinzipien «reite» man lieber ein Steckenpferd. Es «fährt» sich besser damit. Mancher, dem früher der Feierabend nichts weiter als ein eintöniges Pendeln zwischen Zeitungslesen, Kino- oder Wirtshausbesuch bot, hat mit einem Hobby in sich einen zweiten Menschen gefunden, einen Kameraden, mit dem er sich trefflich unterhalten kann. Nützen wir also die freien Stunden als willkommene Gelegenheit, irgendeine Liebhaberei zu pflegen: sammeln, basteln, Beschäftigung mit Natur- und Sternkunde, jagen, fischen, forschen, Betreuung von Garten und Tieren, was es auch sei. Vergessen wir auch nicht den heilsamen Einfluß der Musik, vielen ein Wunderbalsam für Leib und Seele! – Es ist gut, wenn wir frühzeitig schon an einem Steckenpferd Gefallen finden, es uns in den Stall stellen und es liebevoll hegen; denn es gibt uns die beruhigende Gewißheit, auf Lebzeiten immer etwas Anregendes und Angenehmes zu tun zu haben.

Wer von den «lieben» Gewohnheiten beherrscht wird, dem entgleiten die Zügel über sein Leben. Wer vorsorgt, behält sie in der Hand.

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.—, ½ Seite Fr. 300.—, ¼ 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-Papier 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 Mange

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 gummiringlosen FLEX-SIL-Haushaltmodelle zu 3, 4, 6 und 10 Liter Inhalt.

TOILETTEMILCH

reinigt, pflegt und erfrischt die Haut

Everon-Toilettemilch ist ein bei den Damen sehr beliebtes Hauttonikum zur Pflege der Gesichtshaut und Auffrischung bei Hautmüdigkeit. Als Gesichtswasser dient Everon-Toilettemilch zur schonenden Reinigung. Man befeuchtet ein wenig Watte oder ein Tuch und reibt sich damit ab. Die Emulsion zieht schnell und tief in die Haut ein, und alle Wirkstoffe – reine Blütenöle und heilsame Kräuterauszüge – kommen zur vollen Entfaltung. Grosse Poren ziehen sich zusammen, und die Durchblutung der Haut wird gefördert. Gerne verwendet man Everon-Toilettemilch vor dem Ausgehen, denn der aufweckende Zitronenduft hinterlässt ein nachhaltiges Gefühl der Frische.

200 ccm Fr. 4.85 500 ccm Fr. 11.30

Als Nachtcreme verwendet man Everon Coldcream. Als Tagescreme Everon Hautcreme, die auch hilft rauhe Haut, kleine Risse und Schrunden zu heilen. Tube je Fr. 2.25

Verlangen Sie die kostenlose Zusendung der «Weleda-Nachrichten»

WELEDA AG ARLESHEIM