

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 34 (1958-1959)
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: 16.02.2026

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





Die Klippen
des Alltags
meistern



DE



Oft gleicht der tägliche Existenzkampf einer gewagten, kühnen Kletterei: Wir versprechen Arbeitsleistungen und Termine, von denen wir nicht im voraus wissen, ob sie eingehalten werden können. Wir trauen uns Parforceleistungen zu, die oft über unsere Kräfte gehen. Wir treiben (mehr als uns im Grunde genommen lieb ist) Raubbau am eigenen Körper und holen das Letzte aus uns heraus, als wären

wir hochgezüchtete Rennmaschinen mit mindestens 300 PS. Geht das immer so weiter? Ungestraft weiter? — Menschen, die Aussergewöhnliches leisten müssen, brauchen eine gesunde, ausgewogene und richtige Ernährung. Vor allem können sie nicht auf alle drei Hauptmahlzeiten verzichten, weshalb sie morgens mit einem ausgiebigen Frühstück beginnen: Zuerst ein Glas Orangensaft, möglichst frisch

ausgepresster Orangensaft, dann ein oder zwei Vollkornbrotstücken, ausgiebig mit Rahmquark bestreichen. Und als Krönung des Ganzen: zwei bis drei Tassen BANAGO, dem herrlich duftenden und sofort stärkenden diätetischen Frühstücksgetränk. BANAGO enthält u. a. Kalk- und Phosphorsalze, Vitamine B₁ und D, sowie reichlich Traubenzucker. Ausserdem ist BANAGO leicht verdaulich und stopft nicht!

BANAGO

Bausteine fürs Leben

NAGO Olten

Schweizer Spiegel

GUGGENBÜHL & HUBERS SCHWEIZER SPIEGEL

eine Monatsschrift

erscheint am Ersten jedes Monats

Redaktion

Dr. FORTUNAT HUBER
Dr. ADOLF GUGGENBÜHL
Frau HELEN GUGGENBÜHL
Frau ELISABETH MÜLLER

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

Capella

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-Haushaltsmodelle zu 3, 4, 6 und 10 Liter Inhalt.

WELEDA

SANDDORN-TONIKUM

HIPPOPHAN

Müdigkeit und Schwäche bedrücken. Man braucht sich aber von ihnen nicht überwältigen zu lassen; denn oft ist die Ursache nur der Mangel an Vitamin C, wie er nach überstandener Krankheit oder Schwangerschaft oder durch ständige Ueberanstrengung eintreten kann. Gleichen Sie das Vitamin C Defizit aus! Lassen Sie sich von der Natur helfen! Sie bringt Wildpflanzen hervor, die einen Ueberschuss an Vitamin C haben. An der Spitze solcher Pflanzen steht die Sanddornbeere, aus der die Weleda ihr bewährtes Sanddorn-Tonikum «Hippophan» herstellt. Ausserdem ist die Sanddornbeere



eine jener seltenen Früchte, deren Saft fettes Oel enthält, in das noch andere, die Gesundheit fördernde Substanzen eingebettet sind. Dadurch ist die Sanddornbeere ein hervorragender Kräftespender bei Müdigkeit und Schwäche. Wir finden den Sanddorn in den sonnigen Tälern der Kantone Wallis, Graubünden und Tessin, wo er am besten auf der schmalen, periodisch überschwemmten Zone an den Ufern der Ge-

Hippophan-Mandelmilch-Getränk

Man drücke aus einer Nuxosa Mandelcrème-Tube einen Strang von etwa 5 bis 6 cm in eine Glasschale oder einen Mixer und rühre langsam 1 bis 1½ Deziliter kaltes Wasser hinein. In die hierbei entstehende Milch mische man 2 Kaffeelöffel Weleda Sanddorn-Tonikum «Hippophan» und giesse das fertige Getränk in ein Glas. Dieses Getränk schmeckt vorzüglich und ist nicht nur erfrischend, sondern auch belebend.

Vitamin-Cocktail am Mittag

Ein Teelöffel «Hippophan» in jedes Gläschen Rüebli-saft mischen, das wir als Vitamin-Cocktail neben den Salaten unseren Tischgästen servieren. Schmeckt ausgezeichnet und passt sehr gut zusammen. (aus Nellys Kalender)

birgsflüsse gedeiht. Dort kann er leben, weil ungehemmtes Sonnenlicht in Fülle auf den mineralischen Grund fällt. Auch Ihnen wird eine Kur mit dem Weleda Sanddorn-Tonikum «Hippophan» helfen, sich von der Müdigkeit und Schwäche zu befreien. «Hippophan» besteht aus dem reinen Saft der Sanddornbeeren, der mit echtem Rohrzucker gesüsst ist. Man braucht nur 1 bis 2 Kaffeelöffel täglich in Wasser verdünnt zu nehmen, um die aufhellende Wirkung dieses guten Weleda-Präparates erstaunlich schnell zu merken.

220 ccm Fr. 5.80 500ccm Fr. 11.50

Verlangen Sie die kostenlose
Zusendung der Weleda Nachrichten

WELEDA

ARLESHEIM