**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber
**Band:** 35 (1959-1960)
**Heft:** 4

## 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

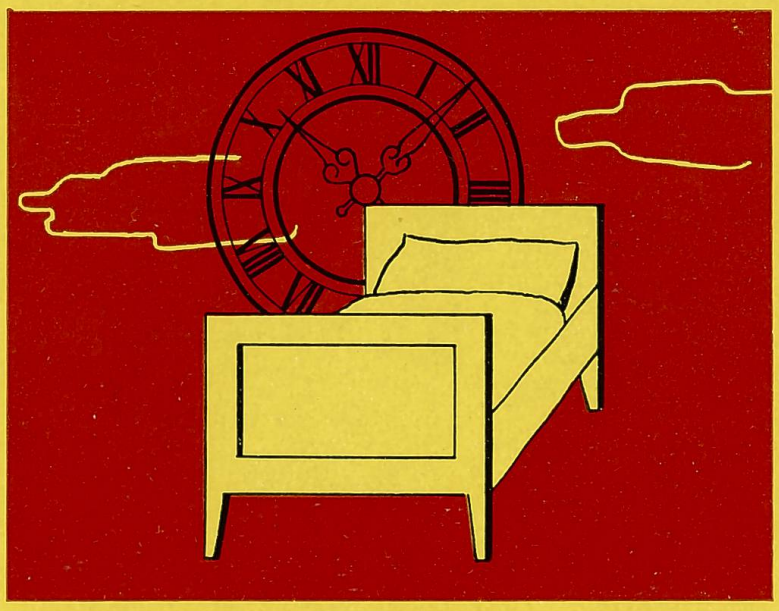
**Download PDF:** 09.12.2025

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

JANUAR 1960 · NR. 4 · 35. JAHRGANG

# Schweizer Spiegel

# Sünden gegen die Gesundheit



## Zu wenig Schlaf

«Jetzt trinke ich noch eine Tasse starken Kaffee — dann bleibe ich munter!» Wer abends eine wohlverdiente Müdigkeit verspürt — Schlafbedürfnis empfindet und nicht schlafen geht, braucht sich nicht zu wundern, wenn er anderntags müde und übellaunig ist. Seine Natur hat ihr Recht verlangt, und er hat sie nicht erhört — nun rächt sie sich. Die einen benötigen viel Schlaf, andere wieder kommen mit ein paar knappen Stunden aus. Jeder Mensch muß wissen lernen, wieviel Schlaf er braucht, um sich wohl zu fühlen. Nur selten genügen weniger als sechs Stunden.

Natürliche Müdigkeit, die wir gewöhnlich mit «Bettschwere» bezeichnen, bewirkt guten Schlaf, Uebermüdung schlechten. Denn meist ist Uebermüdung nicht nur körperlich bedingt, sondern auch die Nerven, jene eigenwilligen Störenfriede unseres Innenlebens, haben die Hand im Spiel.

Die Hast und Unrast des modernen Alltags bringt es mit sich, daß der Mensch von heute oft Mangel leidet an echter Muße, an richtiger Entspannung. Aerzte und Lebenskünstler sind sich darum einig, daß eine Zäsur des Arbeitstages durch eine Stunde Ruhe eine Versicherung für langes Leben ist. Selbst eine halbe Stunde und im ärgsten Fall ein Viertelstündchen — mit Hinstrecken und Augenschließen — tut oft Wunder.

Nicht zu verachten ist auch die heilsame Angewohnheit, wenigstens einmal in der Woche ausgesprochen lange zu schlafen. Das heißt: gelegentlich sehr früh zu Bett gehen! Wer von Natur aus einen gesunden Schlaf hat, sollte seinem Schöpfer täglich danken. Wer keinen guten Schlaf hat, muß versuchen, ihn zu erringen. Aber ehe man zu künstlichen Mitteln greift, versuche man es mit natürlichen, auch mit solchen, die vielleicht recht simpel erscheinen. Es gibt ein paar leicht zu befolgende Regeln: keine schweren Mahlzeiten vor dem Zubettgehen — aber auch keinen leeren Magen! Das Knurren des Magens kann den Schläfer ebensogut aufwecken wie ihn die Ueberfülle am Einschlafen hindert. Kräutertees sind ausgezeichnet am Abend, und auch das altmodische Glas Zuckerwasser ist durchaus nicht zu belächeln. Und ein Apfel, vor der Nachtruhe genossen, ist für viele ein köstliches Mittel zu sanftem Schlaf.

Wer dauernd schlecht schläft, suche den Arzt auf; er weigere sich nicht, die ihm verschriebene Pille zu schlucken. Die Wissenschaft hat große Fortschritte erzielt, und eine schlafeinleitende Medizin ist nach Ansicht der meisten Aerzte noch immer das kleinere Uebel als eine durchwachte Nacht.

Und als letztes? Das gute Gewissen als sanftes Ruhekissen ist und bleibt ein höchst empfehlenswertes Schlafmittel — wenn es auch gar keinen vielsagenden lateinischen Namen hat!


Was ist ein sanftes Ruhekissen? Das gute Gewissen – und das Bewußtsein, für die Familie vorgesorgt zu haben.

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
Frau ELISABETH MÜLLER-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.

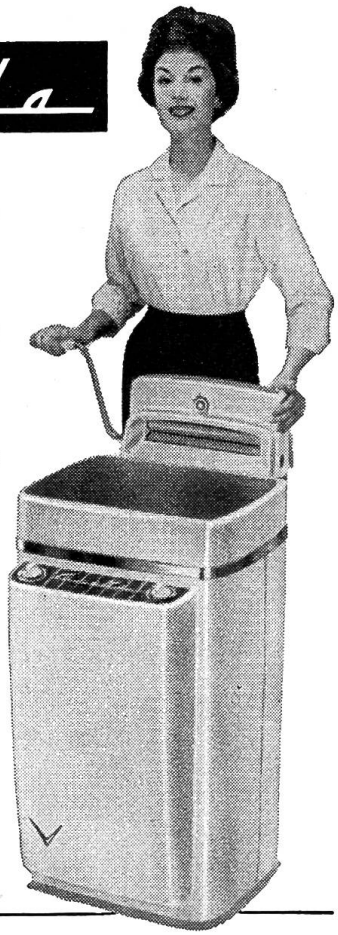
Mit Auszeichnung
«Die gute Form»
MUBA 1958

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 Dampfkochtopf ohne Gummiring! Seit 20 Jahren das beliebte Geschenk für jeden Haushalt. Erhältlich im Fachgeschäft, im guten Warenhaus und bei uns in Zürich, Löwenstrasse 17 und Basel, Petersgasse 4.

**Grossenbacher Handels-AG. St. Gallen 8**

**Warum ein Konto bei der Schweizerischen Kreditanstalt ?**

Weil sie mit ihren weltweiten Beziehungen und ihren erfahrenen, wohlinformierten Fachleuten für die Beratung in allen Geldsachen vorzüglich eingerichtet ist. In jedem Betrieb, ob klein oder groß, stellen sich Probleme, die mit Vorteil in Zusammenarbeit mit unserer Bank gelöst werden. Oft sind Zahlungen dann zu leisten, wenn die Barmittel knapp sind. Oder es sollte rasch eine Auskunft zur Hand sein über einen neuen Kunden, über die zweckmäßige Abwicklung von Auslandgeschäften, die Lage an den Waren- und Effektenmärkten und dergleichen. Die Gelegenheiten, bei denen wir unseren Kunden mit Rat und Tat behilflich sein können, sind zahlreich.

**SCHWEIZERISCHE KREDITANSTALT**

DIE BANK FÜR JEDERMANN