Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 36 (1960-1961)
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

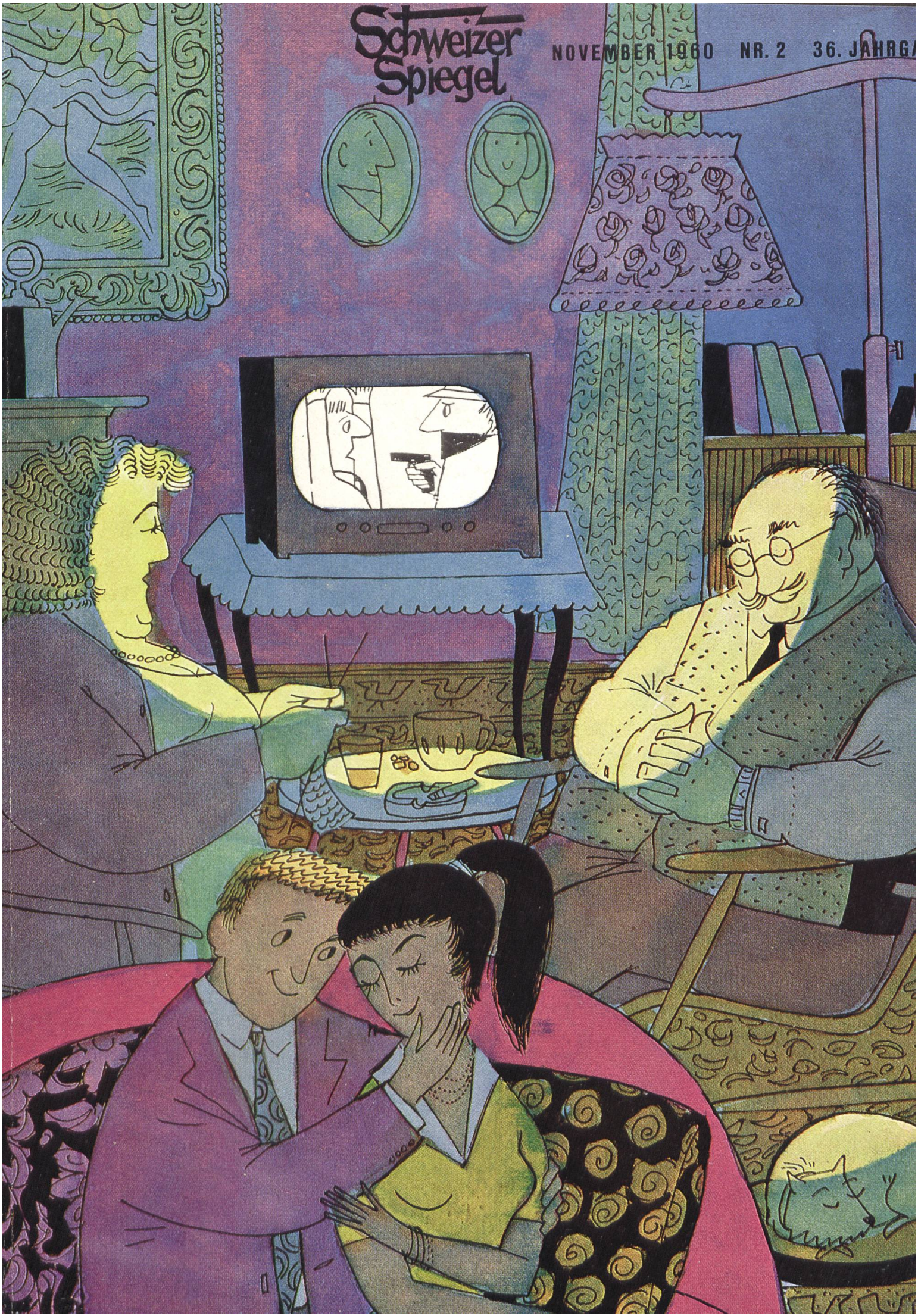
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.12.2025

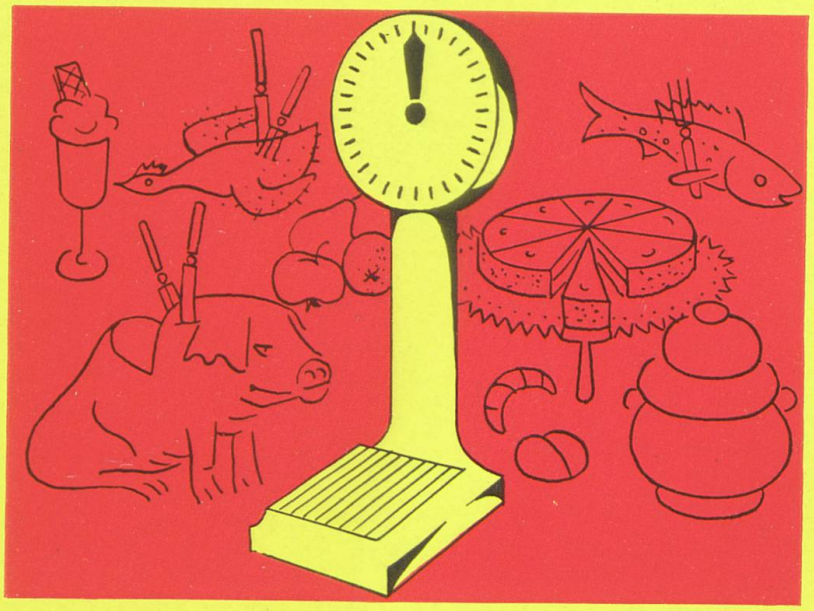
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Schweizer Spiegel

NOVEMBER 1960 NR. 2 36. JAHRGA



Sünden gegen die Gesundheit



Vom Essen

Essen gehört zu den großen Freuden — sonst könnte man nicht «sündigen» dabei. Wohl dem, der weiß, was gut ist — und gut ißt! Doch beim guten Essen kann man sich leicht verg-essen und über-essen. Die Grenzen sind rasch überschritten, wenn man sich nicht selbst im rechten Moment Halt gebietet . . .

Da ist einmal die Sünde des gedankenlosen «Knabberns zwischendurch». Es locken allerhand gute Dinge: «Stückli», Schokolade, Nüsse oder Konfekt. Aber wenn jemand ausrechnen würde, was die Kalorienzufuhr einer Nasch- und Plauderstunde ausmacht — der sorglose kleine Sünder würde ob der «großen» Sünde gewaltig erschrecken. Namentlich Frauen können es nicht lassen: Sie essen bei Tisch nichts — wegen der Linie — und naschen dann immerzu — wegen des Hungers.

In jüngster Zeit feiern die «Eßmethodiker» Triumphe. Doch wer alle ausgeklügelten Diätspeisezettel mit allzu großem Ernst «verschlingt», wird womöglich bald seinen gesunden Appetit verlieren. Wir möchten unsere Leser nicht im Irrgarten der mannigfaltigen Ernährungslehren herumführen. Immerhin sei festgehalten, daß dem gesunden Menschen wohl das am besten frommt, was ein berühmter Ernährungsforscher einmal als «Zick-Zack-Kost» empfahl. So nennt sich der periodische, belebende Wechsel zwischen Kostformen, deren Grundstoffe und Zubereitungsarten voneinander abweichen.

Doch beherzigen wir: Menschen, die stets nach dem neuesten «System» leben und unbarmherzig davon reden, sind für ihre Umgebung eine Qual. Fragen des persönlichen Gewichts sind für andere lange nicht so gewichtig. Denn Übergewicht interessiert nun einmal nur den, der es hat. — Was ist dagegen zu tun? Es gibt ein probates Mittel; es kostet nichts und ist so einfach, daß es niemand kennen will: von jedem Gericht ein bißchen weniger essen, als man es sonst gewohnt ist. Sich zum Frühstück nur einmal Milchkaffee einschenken und etwas weniger Butter aufs Brot streichen, am Mittag nur einmal Pommes frites herausnehmen und am Abend etwas bescheidener sein mit der Käseportion.

Gewiß, es ist schöner und gesünder, schlank zu sein, als zuviele Kilos mit sich herumzuschleppen. Aber — ein klein wenig zuviel ist kein Malheur, und nicht jedes Fettpolster ist von Übel. Noch ist «vollschlank» nicht aus der Mode!

Für jeden, der sich Gewicht und Gesundheit bewahren will, ist der verläßlichste, beste Helfer — die Waage. Obgleich stumm, ist sie ein unbestechlicher, überzeugender Ratgeber in Essensfragen: man möchte sagen, die technisierte Vernunft!

Die Waage gibt Auskunft über das Gewicht Ihres Körpers.
Kennen Sie aber Ihr Gewicht als Versorger Ihrer Angehörigen?

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. 684.—, ½ Seite Fr. 342.—, ¼ Seite Fr. 171.—, 1/8 Seite Fr. 85.50, 1/16 Seite Fr. 42.80. Bei Wiederholungen Rabatt. 4. Umschlagseite farbig Fr. 950.— netto, 2. und 3. Umschlagseite farbig Fr. 850.— netto. Schluß der Inseratenannahme am 12. des Vormonats.

Druck und Expedition
Buchdruckerei AG. Baden
Papier der Mühlebach-Papier AG. Brugg

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

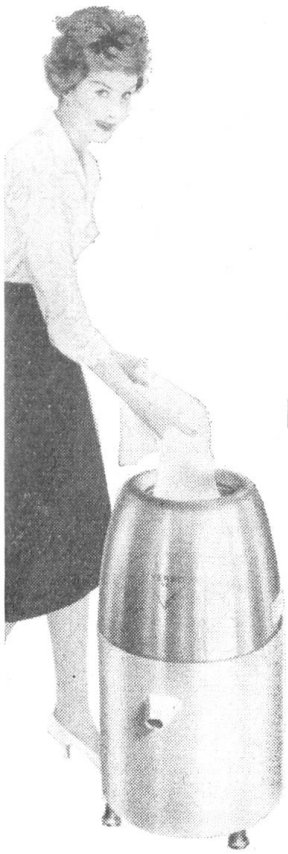
Abonnementspreise:

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



Nasse Wäsche im Nu bügeltrocken!

Verlangen Sie kostenlos den Prospekt über die neuzeitliche kleine

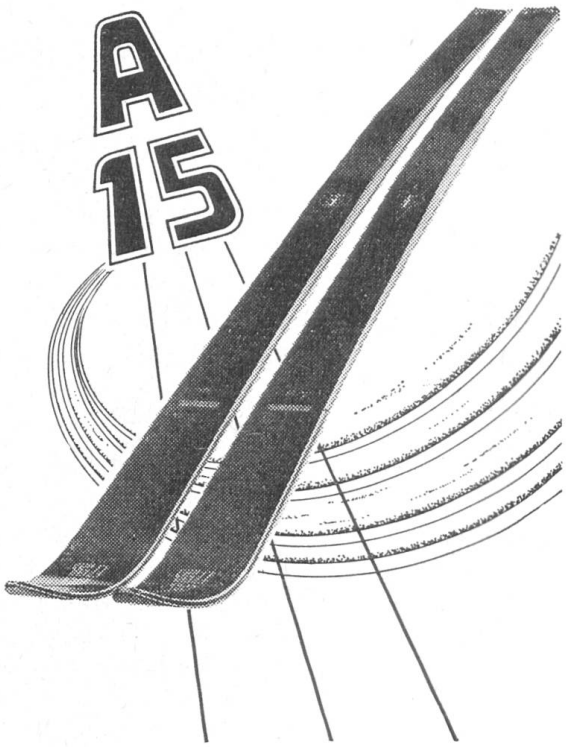
Haushalt-Schwinge VERWO SE 3

Maximale Gewebeschonung. Leiser, erschütterungsfreier Gang. Keine Bodenbefestigung. SEV- und SIH-geprüft **Fr. 315.–**

VERWO AG.
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



leicht und sicher skifahren

Die unübertroffenen Fahreigenschaften der A-15 Ski erlauben eine leichtere Skiführung und geben ein Gefühl höchster Sicherheit.

2 Modelle: 1) für Touren
2) für die Piste

Preis Fr. 378.— inkl. Versicherung

ATTENHOFER

A. ATTENHOFER AG. ZÜRICH
Sportartikelfabrik

Neuerscheinung

DR. MED.
CHRISTOPH WOLFENSBERGER

ANTWORTEN
AUF
UNBEQUEME
KINDERFRAGEN

Eine Hilfe für Eltern
zur sexuellen Aufklärung
der Kinder
bis zu den Pubertätsjahren

Fr. 5.80

Aufklärende Gespräche über die Herkunft des Menschenlebens, Schwangerschaft und Geburt, gehören zu den unabdingbaren Erziehungspflichten der Eltern. Der Verfasser zeigt aus seiner kinderärztlichen Erfahrung, wann und wie diese Gespräche zu führen sind.

SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG
ZÜRICH 1