

Zeitschrift: Zürcher Illustrierte

Band: 7 (1931)

Heft: 32

Artikel: Wege zur Volksgesundheit

Autor: Benner-Bircher, M. / Gonzenbach, W. v. / Oettli, M.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-753023>

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: 21.01.2026

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

Wege zur Volksgesundheit

Die «Hyspa» steht im Mittelpunkt des Interesses. Wir veröffentlichen in dieser und in der nächsten Nummer eine Artikelserie aus der Feder führender Schweizer Aerzte und Hygieniker

Vom Essen Dr. M. Bircher-Benner

Vor dem Ernst seiner Forschungsergebnisse stehend, sagt der englische Ernährungsforscher *Mc Carrison*: «Es gibt in der Tat im gegenwärtigen Augenblick keine wichtigere Sache, als die Sorge für eine bessere Volksernährung, keine dringendere Not, als die Aufklärung über die Ernährungsfrage.» Seit wenigen Generationen, seitdem sich der Fleischkonsum pro Kopf vervierfacht hat und die Industrialisierung der Nahrung das Getreide entmineralisierte, an die Stelle der frischen Gemüse die Konserve setzte, seitdem die Küche mehr und mehr unter dem Einfluß des französischen Raffinements geriet, und seitdem die Eiweiß- und Kalorienlehre irreführte, hat sich die Ernährung der zivilisierten Nationen zu einem Experiment von Riesendimensionen ausgewachsen, dessen unheilvolle Wirkungen nicht mehr verkannt werden können. Die neue Aera der Ernährungsforschung führt mit Sicherheit zu der Einsicht, daß die verbreitetsten und folgeschwersten Krankheiten, Leiden und angeborene Konstitutionsschäden durch eine allgemeine Mißernährung verursacht werden. Die ökonomischen Folgen dieses Sachverhaltes sind unermäßlich groß. Dr. Louis Dublin hat berechnet, daß die Vereinigten Staaten von Amerika durch vermeidbare Krankheiten jährlich einen Verlust von sechs Milliarden Dollar erleiden. Und da — wie Nietzsche sagt — der einzelne all seine Verstimming, seinen Mißmut, seine Leiden auf die menschliche Gesellschaft zurückwirft, werden diese Dollarverluste bei weitem durch soziale und psychische Folgen übertroffen.

Die Ernährungslehre hat eine gründliche Revision durchgemacht. Es hat sich gezeigt, daß man zu Ende des neunzehnten Jahrhunderts von den diätetischen Eigenschaften der Nahrungsmittel überhaupt nichts wußte und die Ernährungsbedürfnisse des Organismus viel zu wenig kannte. Die Forcher sahen sich gezwungen, mit der chemischen Prüfung der Ernährungsprobleme zu brechen, da die Chemie diese Lebensfragen nicht zu lösen vermochte. Sie haben gelernt, ihre Fragen direkt an das Leben zu stellen, und das Leben gab ihnen Antwort. Es zeigte ihnen ungeahnte diätetische Eigenschaften der Nahrungsmittel und bisher unbekannte Ernährungsbedürfnisse des Organismus. Seither befindet sich das ganze Gebiet der Ernährung in Revolution; die Lehre, die Forschung, die Ernährungsbehandlung der Krankheiten und die Diätetik als Beraterin des Volkes.

Zwei Ernährungsformen haben sich gewandelt und sind neu geworden: die Heilnahrung und die für die Gesundheit zweckmäßige Nahrung. Aus den neuerkannten ursächlichen Zusammenhängen zwischen Ernährung und Krankheit formte sich die

Heilnahrung, in der die krankmachenden Faktoren ausgeschlossen und die Heilkräfte maximal betont sind. Aus den Prinzipien dieser Heilnahrung ließ sich die zweckmäßige, gesundheitsfördernde Volksernährung ableiten. In der strengsten, aber wirksamsten Form der ersten scheidet vor allem die Zufuhr von tierischem Eiweiß weitgehend aus, und die frische Frucht und das grüne Blatt, kurz die pflanzliche Rohkost, als Trägerin der vollen Lichtenergien, erhalten das Übergewicht. Weniger strenge Formen verwenden als Heilkräfte auch tierische Organe, wie Leber und Magenwand, in denen von der Pflanze gebildete Heilfaktoren aufgespeichert sind. Die zweite Form dagegen, die zweckmäßige Ernährung des «gesunden» Menschen, übernimmt die Forderungen der Heilnahrung so weit, als die Erhaltung der Gesundheit es verlangt. Sie schränkt die Zufuhr von tierischem Eiweiß, namentlich von Schlachtfleisch, Fisch, Geflügel, Wild, tunlichst ein, gibt der pflanzlichen Rohkost den Rang eines wesentlichen Bestandteiles der täglichen Kostzusammensetzung, korrigiert die industrialisierte Nahrung, indem sie z. B. das weiße Brot durch das Vollkornbrot ersetzt, die durch bessere Herstellung gewonnenen Konserven nur für die an frischem Material armen Jahreszeiten zuläßt, reduziert die künstlichen Reize (Kochsalz, Röstprodukte, scharfe Gewürze, Alkohol und Kaffee-Schokoladengruppe).

Wenn es auch jedermann einleuchtet, daß das Wiedergewinnen einer verlorenen Gesundheit eingriffendere Maßnahmen verlangt als die Erhaltung einer noch intakten Gesundheit, so zeigt uns die neue Ernährungsforschung, daß in diesem Punkte die Verhältnisse nicht einfach liegen. Was allgemein als Gesundheit betrachtet wird, ist vielmehr höchst ausnahmsweise eine intakte Gesundheit. Die in der üblichen Mißernährung verborgenen Krankheitsursachen wirken täglich, der Ausbruch der offensären Krankheit geschieht jedoch erst nach Jahren, Jahrzehnten, sogar erst in den folgenden Generationen. Es geht ihm ein Latenzstadium, eine trächtige Gesundheit, von langer Dauer voraus, in dem der Mensch für gesund gilt und durchschnittlich erwerbsfähig und zeugungsfähig bleibt. Dieses Stadium wird durch den Zerfall der Zähne, Erkrankungen des Zahnfleisches, Darmrötigkeit, Kropfbildung, Rheumaattacken, Schädigungen des Blutgefäßsystems, Anfälligkeit für Infektionen (Erbkrankheiten) und durch Aufspeicherung von Stoffwechselslacken gekennzeichnet. Genau so sieht nun die Gesundheit des zivilisierten Menschen aus. Sie ist eine trächtige Gesundheit. Je näher sie an den Krankheitsausbruch herangerückt ist, um so entschiedener hat sich die Ernährung dieses «Gesunden» der Heilnahrung anzugeleichen. Für einige Ernährungskrankheiten, wie z. B. für den Krebs,

kommt selbst die vollkommenste Heilnahrung, wenn sie erst nach dem Ausbruch eingesetzt wird, zu spät. Die Gesamtsumme der im Volke verbreiteten Ernährungskrankheiten, Nährschäden und Konstitutionsschwächen vermehrt um die Summe der frächtigen Gesundheitszustände gibt uns das Maß, mit welchem die Notwendigkeit der Verbesserung der Volksernährung sich mißt, von der *Mc Carrison* spricht.

Das Maß hat die Notwendigkeit erschreckend groß gemessen. Wer ein Herz für das Volk — nicht für das «niedrige» — hat, wem immer Arztkraft eingeboren, nicht nur angelernt, ist, der betrifft entschlossen den Kriegspfad gegen die herrschenden Ernährungsstürze. Aber die Wandlung, die Verwirklichung der neuen Einsicht, stößt auf mächtige Hindernisse. Das erste besteht in den allen Verstand beherrschenden Meinungen, alten Irrlehren, Vorurteilen, Gewohnheiten, Vorurteilen, Gewohnheiten, kurz — um mit Nietzsche zu reden — «in der schauderhaften Gedankenlosigkeit, mit welcher die Ernährung der Familie und des Hausherrn — ich füge bei, auch diejenigen des Ernährungskranken — besorgt wird.» Ueberall stößt man auf die Macht der Routine, auch in den Spitälern, wobei die beste Gelegenheit, das Volk für eine gesunde Ernährung zu gewinnen und zu erziehen, verlorengieht. Das Gastgewerbe, dessen Kochkunst für die Familie vorbildlich wirkt, geht mit seiner Küche auf Erwerb und Gewinn durch die Spekulation auf das Reiz- und Rauschbedürfnis der Gäste, nicht aber auf gesunde Ernährung aus. Die betroffenen Nahrungsmittelindustrien (Fleischer und Viehzüchter, Hochmüller, Alkohol-, Kaffee- und Schokoladeproduzenten etc.) kämpfen mit ihrer Kapitalkraft rücksichtslos für ihre Interessen und gegen die Reform, und die Presse wagt nicht, solche Interessenten zu erzürnen. Kurzsichtig ist dieses Verhalten, eine unzweifelhafte Schattenseite des kapitalistischen Systems. *Es gibt ja kein fundamentaleres, kein lebenswichtigeres, kein größeres Interesse der Menschheit, als die Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit.* Siegt dieser Widerstand, so geht Europa ebenso sicher zugrunde, wie das alte Römerreich. Die Belastung der Tüchtigen durch die Kranken, Leidenden und geschwächten Konstitutionen wächst weiterhin an, aber zugleich machen sich die Nährschäden auch am Gehirn fühlbar, mit dessen Schädigung sich auch die Gedanken und Gemütsstimmungen in einem der Gemeinschaft ungünstigen Sinne verändern.

Uns wird diese Widerstandsmacht nicht Halt geben. «Die Wahrheit ist auf dem Annarsche.» Tausende von Forschern arbeiten unermüdlich an der Vervollkommenung der neuen Ergebnisse im Ernährungsgebiete. In der klinischen Medizin wächst die Energie und Entschlossenheit von Tag zu Tag.

MINTIPS

die einzigartig feinen
Pfeffermünz-Bonbons
spenden Erfrischung

Zur Abwechslung
kosten Sie einige
FRUITIPS
mit dem kühlen
Fruchtgeschmack

PHOTO- AMATEURE!

Was ist „SELO“?

„SELO“ ist der neue
englische Rollfilm

„SELO“ ist der beste
ROLLFILM

„SELO“ ist der
SUPERFILM

Erhascht die Atome!

Saugt Farben auf!

höchstempfindlich, feinkörnig
orthochromatisch lichthoffrei!

„SELO“ ist überall Trumpf



mosse

HÜHNERAUGEN OD. HORNHAUT- SCHMERZEN

verschwinden sofort bei Anwendung von Scholl's Zino-Pads. Sie halten von selbst und gut und beseitigen die Ursache. Dünn, wasserdicht; und fallen selbst im Bade nicht ab. Auch in Größen für Hühneraugen u. Hornhaut hergestellt. Preis Fr. 1.50 p. Schachtel. In allen Apotheken und Drogerien erhältlich, sowie bei den Scholl-Vertretern.

Scholl's Zino - Pads

Leg' eins drauf, der Schmerz hört auf.



RHEINFELDEN

Vorzügliche Heilerfolge
Alle Zimmer mit fl. Wasser
und Telefon
Prospekte F. Kottmann

Schwerhörigkeit

Sund Ohrensausen
heilbar? Rat und Auskunft umsonst. Porto beifügen.
Emil Loest, Spezial-Institut
Duderstadt 6 D a. Harz (Deutschland)
II Erfinder des Deutschen Reichspatents
Nr. 451430 und anderer Patente.

Immer mehr werden von
Kennern nur

Schneebli

Albert-Biscuits



verlangt, weil leicht verdaulich
und wohl schmeckend.
Zur Kinderpflege unentbehrlich!

HOTEL

Habis-Royal

Bahnhofplatz

ZÜRICH

Restaurant

In 30 Jahren ...

wird das Schicksal der Welt in den Händen derer liegen, die heute Kinder sind. Sorgen wir also dafür, daß sie zu einem gesunden, kräftigen, leistungsfähigen Geschlecht heranwachsen... Zur zeitgemäßen Kinderpflege gehört ein hygienischer, gut gefederter Wagen... ein Wisa-Gloria Wagen.

Lassen Sie sich im nächsten einschlägigen Geschäft die verschiedenen Wisa-Gloria Modelle zeigen und verlangen Sie dort oder direkt bei der Fabrik den neuen, illustrierten Katalog.

WISA GLORIA

Wisa-Gloria Werke A.G. Lenzburg
Erste Schweizer Kinderwagenfabrik



Solide Holzwaren

Liegestühle, Leitern, Leiterwagen etc. • Katalog gratis!



Jsa
Hautfreiheit durch Jsa-Tricot-Wäsche

Fabrikanten: Jos. Sallmann & Cie., Amriswil

mit der das Ernährungsproblem an die Hand genommen wird. Was nun vor allem not tut, ist die Aufklärung des Volkes. Wer unser Volk so kennlernt wie ich, der weiß, wie empfänglich und wie dankbar es gerade für diese Aufklärung ist. Es will Aufklärung, denn seine Leiden sind groß. Kaum irgendwo eine Familie, in der die Ernährungsleidenschaften und Nährschäden nicht schon eingedrungen und Sorge, Kummer und Not gebracht hätten, kaum einer, der den Segen der neuen Ernährung an seinem eigenen Leibe erfahren hat, der nicht 10 andere für sein neues Wissen zu gewinnen weiß. Es will aber auch Anleitung und Vorbild. In Schriften muß man ihm Aufklärung und Anleitung zugänglich machen, muß es gewinnen, daß es seine Buchenttäuschung überwindet und die Arbeit des Lesens derselben gerne leistet. In Vorträgen und Kursen, namentlich auch in praktischen Lehrkursen, können wir dem Volke dienen, und endlich beginnen jetzt die Ausstellungen mitzuwirken, wie die Hygiene-Ausstellung in Dresden, die Zürcher Internationale Kochkunstausstellung von 1930 und die Hygiene- und Sportausstellung, die nun in Bern eröffnet wurde.

Wenn einmal das Volk die Ernährungsfrage erfaßt und die Wirkungen der Umstellung im persönlichen Erleben erkannt hat, wenn einmal das Volk seine Kraft mit der unsrigen vereint, dann gibt es keine überwindlichen Widerstände mehr.

Und doch ist da noch ein anderer, ganz heimtückischer Widerstand, der sich gar bald fühlbar macht, sobald mit der gesunden Ernährung begonnen wird. Er entspringt der Umkehr, die den Aufspeicherungsprozeß der Stoffwechselschlacken im

trächtig-gesunden Körper trifft. Die neue Nahrung ermöglicht dem Organismus die Lösung und Ausscheidung dieser Aufspeicherungen. Weil der Weg dieser giftigen Schlacken durch das Blut geht, fühlt man sich zuerst angegriffen, eine kürzere oder längere Zeit geschwächt; auch zeigen gerade diejenigen, für die man Gewichtszunahme verlangen zu müssen glaubt, meist zuerst eine Gewichtsabnahme. Diese Erscheinungen werden heute noch verständnislos zu ungünsten der neuen Ernährung ausgelegt. Verängstigt kehrt der Betroffene zur altgewohnten Ernährung zurück. Auch hier tut Aufklärung not: Ein bisschen Mut, Vertrauen und Geduld — und dieses Entgiftungsstadium ist durchschriften, und bald folgt vermehrtes Wohlbefinden und neue Kraft. Es liegt somit ein überzeugendes Wissen, eine Kraft des menschlichen Charakters und ein mutiges Vertrauen in dem Worte: «Wir wollen zu einer gesunden Volksernährung übergehen.»

Schutz dem Arbeiter

Prof. Dr.
W. v. Gonzenbach

Die Schweizerische Ausstellung für Hygiene und Sport rückt die Gesundheitspflege für einige Zeit in den Mittelpunkt des Interesses. Hoffen wir, daß es ihr gelinge, in weitesten Kreisen eine so nachhaltige Wirkung zu üben, daß diese wichtige Kulturforderung nie mehr ganz aus dem Blickfeld des einzelnen wie der Öffentlichkeit verschwinde.

Im allgemeinen pflegt der Mensch nur dann an die Gesundheit zu denken, wenn sie ihm ganz oder teilweise verlorengegangen ist, wenn er sich also in seiner Existenz bedroht fühlt oder zum mindesten in seiner Leistungsfähigkeit herabgesetzt. Mit dem Bedürfnis nach Wiederherstellung stellt sich dann zumeist auch die Frage nach der Ursache dieses Verlustes und die Sorge, künftige Verluste zu vermeiden, ein; denn leider wird der Mensch eben nur durch Schaden klug. So ist denn ganz allgemein die Hygiene als vorbeugende, schadenverhütende Wissenschaft entstanden, und im Erwerbsleben faßt man alle diejenigen gesetzlichen Bestimmungen, die sich mit der Gesundheit der Werktätigen befassen, unter dem Begriff des *Arbeiterschutzes* zusammen.

Vischer hat einmal in seinem trefflichen Buche: «Auch einer» geschrieben: «Das Moraleische versteht sich immer von selbst.» Und so sollte es sich eigentlich von selbst verstehen, daß sich die Gesellschaft für die Gesundheit ihrer Mitglieder einsetzt, und daß sich insbesondere die Arbeitgeber für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter verantwortlich fühlen. Aber sehen wir von dieser leider gar nicht so selbstverständlichen Forderung ab, so erscheint es aus materiellen Gründen schon unwiderleglich, daß eine gesunde Arbeiterschaft für den einzelnen, für die Gesellschaft und am meisten für die Unternehmung sicher vorteilhafter ist als eine vermindert leistungsfähige.

So ist es zunächst erste Aufgabe jeder Arbeits- und Gewerbehygiene, aus der Berufstätigkeit abzuleitende Gesundheitsgefährdung fernzuhalten. Da denken wir in erster Linie an die Vermeidung der Unfälle. Man stelle sich nur einmal das geruhige,



Die Liebe

zum Kaffee ist mehr als hundert Jahre alt und besonders in unserer Zeit sehr stark geworden. Dazu hat der Kaffee Hag mit seiner Coffeinfreiheit viel beigetragen. Es braucht jetzt ja niemand mehr den Kaffeegenuss wegen der lästigen Coffeinwirkungen einzuschränken oder gänzlich darauf zu verzichten. Keine Schlafstörung, keine Nerven- und Nierenreizung, kein Herzklopfen, wenn Sie Kaffee Hag trinken, denn dieser echte, feinste Bohnenkaffee ist coffeinfrei und garantiert unschädlich

Kaffee Hag auch als Eis-Kaffee ein Hochgenuss!



Ein offenes Geheimnis

ist es, daß jugendfrische Haut, wenn man sie einmal verloren hat, nur sehr schwer zurückzuholen ist. Wie viel leichter ist es doch, sich die Haut von Jugend an durch richtige Pflege frisch und jung zu erhalten; auch kleinere Fehler wie zu fetige oder zu trockene Haut oder Grossporigkeit zu beheben.

Wie hat sich dabei die bequeme Zephyr-Hautpflege bewährt? Um Unreinigkeiten und Schweiß aus den Poren zu entfernen, wasche man die Haut mit der herrlichen Zephyr-Gesichtsseife und reibe sie dann leicht mit milder Zephyrcrème ein. Das erfrischt und belebt die Haut für den nächsten Tag und hilft, sie stets feinporig, saftreich und jugendfrisch zu erhalten.

FRIEDRICH STEINFELS ZURICH



Drückende Hitze
verursacht leicht heftige Kopfschmerzen. Nehmen Sie dann, wie stets, Aspirin-Tabletten.

ASPIRIN
einzig in der Welt

Preis für die Gläsern Frs. 2.— Nur in Apotheken.

Gummitrampen
For-Ever

Der unverwüstliche, hygienische Fußabstreifer und Bodenbelag lässt sich mühelos reinigen

Folgende Standard-Größen sind überall vorrätig:
Normale Ausführung A Schwere Ausführung B
59×35 cm Fr. 6.50 65×36 cm Fr. 9.75
77×41 cm Fr. 10.— 77×41 cm Fr. 13.—

Wo noch keine Verkaufsstellen, wende man sich direkt an:
SEMPERIT
Central Agentur für Gummiwaren A.G., Basel

Solbad 3 Könige
RHEINFELDEN

Vorzügliche Heilerfolge bei Herzkrankheiten, Nervenleiden, Leber-, Nieren-, und Darmkrankheiten, Gicht, Rheumatismus, Frauen- und Kinderkrankheiten, Revival- und Badekuren. Pensionspreise von Fr. 9.— an Prospekte.
A. Spiegelhalder.



Über Zucht, Haltung und Gehegebau etc. gibt Ihnen die Firma JEAN MARTIN EGLI, älteste schweizerische Nutriazuchtfarm, WIL-St. Gallen, bereitwillig jede gewünschte Auskunft. I. Preis an der Internat. Pelztierausstellung 1931 in Mailand.

Jeder Dame gratis eine Tube Marylan-Creme!

Auch für Sie haben wir eine Tube reserviert. — Sie brauchen uns nur auf einer Postkarte Ihre Adresse mitzuteilen.

Der Versuch mit Marylan-Creme soll Sie absolut nichts kosten und wir geben Ihnen noch ein interessantes Buch über Hautpflege und Schönheit umsonst dazu. — Dieses Buch sagt Ihnen klar und deutlich, wie Sie sich mit Marylan-Creme Ihre Jugend und Schönheit erhalten, oder sie schnell wieder gewinnen können.

Marylan-Creme ist ein Begriff für sich. Was Seife und billige Kosmetika nicht können, das kann Marylan-Creme. Sie dringt in das Hautgewebe ein, reinigt die Poren und belebt die Haut. In dieser Belebung der Haut liegt das Geheimnis des jugendlichen Aussehens. Schon beim Verbrauchen der Gratisprobe spüren Sie ein wohliges Gefühl in der Haut. Sie wird frisch durchblutet, erscheint rosiger und reiner. Und wenn Sie Runzeln und Falten mit Marylan-Creme so bearbeiten, wie es Ihnen unser Gratisbuch zeigt, so sind sie bald verschwunden.

Eine zaubernde, fleckenlose Haut, ohne Mitesser, Blüten, Pickel und Pusteln, mit dem Schmelze der Jugend!

Dieses Ziel ist es schon wert, daß Sie uns sofort eine Postkarte schreiben und Sie sollten das gleich tun, bevor Sie es vergessen.

Marylan-Vertrieb, Goldach 101.

Ihr Schlaf ist ruhig
u. erquickend, wenn Sie durch eine Kur mit

Elchina
Ihre Nerven beruhigen und kräftigen.
Originalpack. 3.75.— Doppel-
pack. 6.55 i. d. Apotheken.



Gesunde Zähne - guter Magen Guter Magen - gesunder Körper

Vergessen Sie also nie,
nach dem Essen und
vor dem Schlafengehen,
die Zähne zu reinigen
mit derrichtig gebauten
Zahnburste

Wajayz
in der
grünen Schachtel

Venedig! Lido!
Schönheit - Freude - Sonne

Eisenbahn-Ermäßigung von 30-50%
Direkte internationale Eisenbahn- und Luftfahrtsverbindungen

Während des venezianischen Sommers Regatten — Venezianische Nachtfeste — „Das Märesfest“ — Große Konzerte auf dem Markusplatz — Serenaden — Feuerwerke.
Am **Lido**: Treffpunkt der eleganten Badewelt — Golf (9 Holes), Lunapark — Dancing — Internationaler Motorboot-Wettbewerb — Strandfeste.
120 moderne Hotels und Pensionen mit mäßigen Preisen.
Sädlische Motorboote — Direkte Verbindung von der Bahnstation zum Lido.

Information u. Prospekte durch: Ufficio Comunale della Stazione di Cura Venezia-Lido (Cà Farsetti) und die hauptsächlichen Reisebüros

Tierfreunde!

NUTRIA züchten — heißt Geld verdienen

geringer Anschaffungswert
großmögliche Zuchtleistung
lukrative Absatzmöglichkeit
einfache Haltung
äußerst billige Fütterung!

So viele Vorteile bietet Ihnen kein anderes Pelztier!

in äußerlich einfachstem Rahmen sich abspielende Leben unserer Väter im Geiste neben Hast und Beifl in der dröhnen, fauchenden, funkenblitzenden Maschinenwerkhalle, neben den klingelnden, sausenden, hupenden, wimmenden Verkehr unserer Straßen und Bahnen, neben die Arbeit in gähnender, finsterner Tiefe des Bergwerks und Tunnels, auf schwindelnden Gerüsten des Staumauerbaues der Brücken spannenden, Wolkenkratzer fürmenden Bautechnik vor.

Oder die Vergiftungsgefahr. Der Laie macht sich gar keine Vorstellung, in welchem Ausmaße die heutige Chemie die Materie beherrscht, aber auch von ihr beherrscht wird. Wie viele Leiden sie weckt, die sich an den ehrfurchtlosen, kühnen Forscher rächen, an die immer zahlreicher von der Chemie herausgebrachten Stoffe, die sich dem Ahnungslosen gegenüber als furchtbare Gifte erweisen können. Also zur *Unfallverhütung der Giftschutz*. Weiter: nicht nur einmalig, kurz und brutal eins Menschenleben eingreifende Ereignisse, die uns allerdings in ihrem dramatischen Ablauf den größten Eindruck machen, stellen die berufliche Gesundheitsgefährdung dar, viel wichtiger sind Momente, die in täglicher Wiederholung Tropfen für Tropfen die Gesundheit und Leistungsfähigkeit untergraben: das Einatmen staubfüllter Luft, das angestrenzte Arbeiten in heißen, dampfgeschwängerten Räumen, die dauernde einseitige Betätigung und Belastung durch unnatürliche Haltung, der die Ohren tagaus tagein zermürbende Lärm der Webstühle im Saal oder der Nietenhämmerei in der Kesselschmiede, das grelle Licht beim Metallschweißen, die überspezialisierte, geisterhaft mürbende, von der Maschine unerbittlich diktierte eintönige Teilarbeit.

Wahrlich ein großes Gebiet, dieser Arbeiterschutz, und es erfordert ein wachsames Auge und Ohr, in der rastlosen Entwicklung der Arbeit bei den immer wieder neu entstehenden Arbeitsmethoden und auf dem Markt geworfenen Arbeitsprodukten die möglichen Gesundheitsgefährdungen vorauszusehen und auszuschalten. Dabei haben wir noch gar nicht gesprochen von der *Arbeitszeit*, vom *Problem der Ermüdung* und Erschöpfung, von der verschiedenen Widerstandsfähigkeit je nach Alter und Geschlecht und dem daraus hervorgehenden besonderen Schutz- und Schonungsbedürfnis für Frauen und Jugendliche.

Alle diese so umschriebenen Schutzgebiete der Gewerbehygiene drücken dieser den Stempel des Sorghaften auf, des hüben und drüben nicht sonderlich beliebten Warners und Mahners. Aber die Hygiene hat auch noch eine andere Seite. Wir verbinden immer das Wortpaar: Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Vom Berufsstandpunkt aus sind sie beide identisch, *Gesundheit ist Leistungsfähigkeit*. Leisten, arbeiten, sich betätigen, aber ist erst Leben, ist innere Freude und Befriedigung. Deshalb stellt sich die moderne Berufshygiene die Aufgabe, durch *optimale Gestaltung des Arbeitsmilieus*, durch richtig verteilte natürliche und künstliche Beleuchtung, durch zweckmäßige Ventilation und Heizung und damit Schaffung eines gesunden Innenklimas auch *optimale Leistungen zu erreichen*.

Und jetzt, wo wir am Schluß des physischen Hygieneprogramms angelangt sind, käme eigentlich das Wichtigste, das, was wir als *geistige Hygiene* verstehen. Der Mensch ist Geist, ist Bewußtsein, erlebt seine Arbeit. Langsam wachen wir auf, nicht nur für das körperliche Wohl zu sorgen und zu

denken; langsam besinnen wir uns auf das, was not tut, auf den *Menschen im Mitarbeiter*. Wollen wir Beruf und Arbeit der Kultur würdig gestalten, so müssen wir vom Menschen aus aufbauen. Doch davon vielleicht ein andermal.

Wege aus der Alkoholnot

Dr. M. Oettli

So hilflos wir mit bloßer Aufklärung z. B. der Krebskrankheit gegenüber noch sind, so mächtig sind wir in der Theorie der Trunksucht gegenüber. Es genügt ja, die Trunksucht beseitigen zu wollen, und sie ist beseitigt. Von welcher andern Krankheit ließe sich solches mit dem gleichen Grade der Berechtigung sagen? Die Trunksucht stellt also die dankbarste, ja geradezu die *ideale* Krankheit für die Aufklärungsarbeit einer Hygieneausstellung dar.

Nein, die Trunksucht ist die allerundankbarste Krankheit für eine Hygieneausstellung. Das lehren die Tatsachen. Vom Kropf, von Geschlechtskrankheiten, von Tuberkulose verschont zu bleiben, ist jedermann angenehm. Tausende und aber Tausende suchen und wünschen die Alkoholvergiftung leichteren und schwereren Grades. Sie wollen gar nicht von ihr befreit sein. Sie wollen nichts von einer Einschränkung ihrer Trinkgewohnheiten hören. — Nicht einer der vielen Redner an der Eröffnungsfeier der Hyspa hat auch nur ein Sterbenswörterchen von der Trunksucht gesagt, nicht der Bundesrat, nicht der Rektor der Berner Universität,

GETS-IT

Nur ein Tropfen „Gets-It“ auf das schmerzhafte und quälende Hühnerauge und schon sind Sie befreit. Wiederholen Sie dies ein paar Mal und nach wenigen Tagen können Sie das Hühnerauge leicht und schmerzlos mit dem Finger abschütteln. Das ist das Ende Ihrer Qualen. Bereits Millionen Menschen in der ganzen Welt verwenden „Gets-It“.

Verteiler für die Schweiz:
Paul Müller, A.G., Sumiswald



Sie sagt Dir alles, was Du von Deinem Nachbarn wissen mußt. Graphologische Gutachten durch:

Paul Altheer, Zürich
Brieffach Fraumünster

Walliser Aprikosen

Franko Kallis kg 5 10 20
Zum Sterilisieren Fr. 8.— 15.50 30.—
Große Früchte 7.30 14.— 27.—
Für Konfitüren 6.50 12.50 24.—

DONDAINAZ, CHARRAT

Zunfthaus
Saffran
Zürich
Restaurant
Karl Seiler, Traiteur
Rathausquai 24
5 Min. ab Bahnhof mit Tram
12 od. 4. — Autopark vis-à-vis.

DER NEUE LIPPENSTIFT "UNNACHAHMBAR" Lenthéric

Der unnahmbare Lippenstift "UNNACHAHMBAR" wird Sie freudig überraschen durch seine Farbe, seinen Geschmack und sein Parfum Preis Fr. 7.— Fr. 2.50

hält vom Erwachen bis zum nächsten Morgen volle 24 Stunden.

Erhältlich in allen Coiffeur-Geschäften und Parfümerien.
Generalvertreter: Athanor, Genf



Das wertvolle Geheimnis der Entfernung des Films von den Zähnen

Es ist jedermann bekannt, wie wichtig es ist, die Zähne zu pflegen und jedermann weiß, daß die Diät eine große Rolle im Aufbau der Widerstandskraft gegen Zahnerfall und andere Zahnschäden spielt.

Die meisten Menschen besuchen ihren Zahnarzt regelmäßig und achten auch zu Hause mehr auf die Pflege der Zähne und des Mundes, da sie gefunden haben, wie wichtig dies ist.

Ihre Zähne sind bedeckt von einem zähen Film. Er beherbergt Bakterien, welche Zahnerfall und andere Zahnschäden verursachen. Zum Schutz Ihrer Zähne muß er täglich entfernt werden.

Um dies am sichersten zu erreichen, wurde Pepsodent erfunden und aus diesem Grunde die „spezielle filmentfernende Zahnpasta“ genannt. Es ist vollkommen unschädlich ... entfernt aber doch den schmutzigen Film, was nach anderen Methoden nicht gelingt.

Versuchen Sie Pepsodent noch heute. Es ist ein wichtiges Hilfsmittel zur lebenslangen Erhaltung von schönen und gesunden Zähnen. Besorgen Sie sich sofort eine Tube oder verlangen Sie von O. Brassart Pharmaceutic A.-G., Zürich, Stampfenbadistrasse 75, eine 10-Tage-Gratis-Mustertube.

Pepsodent
GESETZLICH
GESCHÜTZT

Die Spezial-Zahnpasta zur Beseitigung von Film

Verwenden Sie Pepsodent zweimal täglich —
Suchen Sie Ihren Zahnarzt wenigstens zweimal im Jahre auf.

nicht ein einziger. — Das muß der Weg zur Ueberwindung der Trunksucht sein, den Willen zu ihrer Ueberwindung zu schaffen und die Sicherung der erreichten Fortschritte durch das Gesetz.

Wie man aber den Willen schafft, auf vermeintliche Annehmlichkeiten zu verzichten, das ist durch Ueberlegung und Erfahrung klar vorgezeichnet.

Es geschieht jedenfalls nicht durch Aufdecken der Schädigungen des Alkoholgenusses allein. Man verhindert mich nicht, in die Berge zu gehen, wenn man mir erzählt, wie viele dort zu Tode fallen.

Man verhindert mich aber, auf einen langweiligen Berg zu gehen, wenn man mir einen lohnenderen nachweist. Und man verhindert mit Erfolg die Alkoholnot, wenn man lockendere Ziele aufweist, als den Dusel.

Die eidgenössische Alkoholverwaltung zeigt *lohnendere Verwendung des Brenngutes*, als die Umwandlung in Schnaps. Seit Jahren lehrt man die *wirtschaftliche Ueberlegenheit der Süßmosterei* gegenüber der Gärmosterei, und seit Jahren gehen die Lehrer ins Volk, um durch Vormachen der Süßmostbereitung zu zeigen, was das ist: der Süßmost. Und alle diese Arbeiten haben Erfolg. Die Bauernmostereien, die nur noch Süßmost herstellen, mehren sich.

Wer für die Vereidlung des Sports arbeitet, lehrt den *alkoholfreien Sportsbetrieb*. An den Arbeiter-Sportfesten haben die alkoholfreien Getränke wenigstens die gleiche Absatzziffer erreicht wie die

Gärtgetränke. Im Militär halten Milch und Süßmost Einzug. Die Studenten in Zürich lassen sich alkoholfrei verpflegen. Ueberall ist man an der Arbeit, *alkoholfreie Restaurants und alkoholfreie Gemeindehäuser* zu schaffen. Ein einziges dieser Restaurants an einem beliebten Ausflugsort hatte am Auffahrtsstag 1931 über 4000 Gäste zu bedienen.

Zu predigen, daß Alkohol jede schwierigere menschliche Arbeitsleistung schädige, hat früher, solange die Menschen es gar nicht auf höchste Leistungsfähigkeit abgesehen hatten, nicht allzusehr verfangen. Heute aber, wo die wirtschaftliche Notlage die Anspannung aller Kräfte verlangt, heute, wo man im Sport die letzte Kraft ausgeben will, hat eine ruhige und unentwegte Aufklärung durch Presse, durch Aussstellungen, durch Vorfräge neuen Wert gewonnen.

Darauf hinzuweisen, daß der Alkohol die *Unfälle* vermehre, hatte früher nicht viel Erfolg. Heute, wo durch den verbrecherischen Leichtsinn angeheiterter Automobilisten jeder einzelne an Gesundheit und Leben bedroht ist, ruft man nicht mehr bloß nach Aufklärung, man geht mit Recht weiter und verlangt von solchen Berufen, von denen die öffentliche Sicherheit abhängt, wenn nötig die Erzwungene Nüchternheit mit gesetzlichen Mitteln. Man billigt und schätzt es, daß die Oberpostdirektion die Führer der Postautos vor und während des Dienstes zu Enthaltsamkeit verpflichtet. Und man verlangt allen Ernstes die Bestrafung eines Auto-

fahrers, dem man nichts anderes vorwerfen kann, als daß er sich angeheizt ans Steuer setzt.

Daß man niemals und nirgends durch die Empfehlung mäßigen Trinkens den Alkoholverbrauch vermindern kann, lehren Theorie und Praxis. Nur durch das *Nichtmitmachen der Trinksitten* ändert man sie. Nur durch das *Nichtkaufen von Alkohol* bewirkt man, daß sich die Alkoholindustrie der Lieferung von alkoholfreien Getränken zuwendet. Zwar mußte man den alten Glauben, durch Gründung von Abstinenzvereinen nach und nach die meisten Leute in irgendeinen Enthaltsamkeitsverein einbeziehen zu können, fallen lassen. Dafür bekommen heute die Abstinenzvereine zu ihrer alten Bedeutung als Hort geheilter Trinker und als Aufklärungstruppen immer ausgesprochener noch eine neue Bedeutung. Sie werden nach und nach zu den Geschäftsstellen aller alkoholgegnerisch eingestellten Bürger. Durch gutes Einvernehmen unter sich erreichen sie, daß die Behörden auf ihre Forderungen als Ausdruck des Volksgewissens achten und darauf hören.

Bei dem allen ist aber zu bedenken, daß keine Verbesserung des Weges und keine Aufklärung allein zum Ziel führt. Schließlich muß jeder Aufgeklärte den vorbereiteten Weg doch *selbst* begehen. Solange jeder denkt: der andere soll seinen Verbrauch einschränken, wird nicht viel gewonnen sein. Die Umstellung des Verbrauches am eigenen Platz aber wird rasch dem Ziel näher führen, das wir erstreben. Dieses Ziel ist die nüchterne Schweiz.



Portfreude

findet ihre beste Unterstützung in einer sinnvollen natürlichen Körperpflege. Jeder sportlichen Leistung muß eine Waschung mit Zusatz von

Angehörigen und Freunden im Ausland

ist die «Zürcher Illustrierte» jede Woche ein neuer Gruß aus der Heimat. Bitte, machen Sie Ihnen diese Freude.

Auslands-Abonnementspreise:
Jährlich Fr. 16.70, bzw. Fr. 19.80,
halbjährl. Fr. 8.65, bzw. Fr. 10.20,
vierteljährl. Fr. 4.50, bzw. Fr. 5.25.

ZUR ERHALTUNG DER GESENDSCHAFT

STAATL. FACHINGEN

Natürlicher Mineralwasser

K. HÜBSCHMANN

Extraparfumiert
Kaiser-Borax

vorangehen und folgen. Das angenehm weiche, milde und dabei herrlich duftende Wasser belebt die Blutzirkulation, verleiht dem Körper Widerstandskraft und Elastizität und hebt die sportliche Tatkräft.

Heinrich Mack Nachf., Ulm a. D.

Ihr Traum - ein eigenes Heim

Ausführung ganzer Chaletbauten schlüsselfertig von Fr. 18000.- an. Langjährige Erfahrung, gewissenhafte Bedienung, erste Referenzen.

Chalet-Fabrik E. RIKART :: Belp bei Bern
Telephon 84

WEBERS

LIGA SPECIAL

FEIN, LEICHT . . . WÜRZIG
VORZÜGLICHE MISCHUNG FEINER ÜBERSEE-TABAKE
WEBER SÖHNE AG. MENZIKEN

Solbad Hotel Storchen, Rheinfelden

Komfort. Fließendes Wasser, warm und kalt; Lift; Etagenbäder; schöner Park am Rhein; Pensionspreis Fr. 9.— bis Fr. 10.50. Verlangen Sie Prospekte. Tel. 171. G. Hurt.

WORINGER

AMA

Alcool de Menthe Americaine

Chaque Produit fait 55 Jaillons

FABRICANTS: F. BONNET + CIE S.A. GENEVE

Die Arbeit gibt . . .

uns im Sommer oft zu schaffen. Wenn wir uns im Frühjahr und Herbst, ein Jahr Erholung und vielleicht Kopfweh.
Halten Sie sich in dieser Flasche AMA. Einige Tropfen auf Stirn und Nacken oder mit frischem Wasser getrunken — und schon sind Sie wieder sonst bei der Sache.