

**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 Konserven 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 Ära 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 unermesslich 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 Verstimung, 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 Forscher 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 neu erkannten 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, gesunderhaltende Volksernährung ableiten. In der strengsten, aber wirksamsten Form der ersteren 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, revidiert die Küche, reduziert die künstlichen Reize (Kochsalz, Röstprodukte, scharfe Gewürze, Alkohol und Kaffee-Schokoladengruppe).

Wenn es auch jedermann einleuchtet, daß das Wiedergewinnen einer verlorenen Gesundheit eingreifendere 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 tagtäglich, der Ausbruch der offenbaren Krankheit geschieht jedoch erst nach Jahren, Jahrzehnten, sogar erst in den folgenden Generationen. Es geht ihm ein Latenzstadium, eine trüchtige 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, Darmträgheit, Kropfbildung, Rheumaattacken, Schädigungen des Blutgefäßsystems, Anfälligkeit für Infektionen (Erkältungen) und durch Aufspeicherung von Stoffwechselschlacken gekennzeichnet. Genau so sieht nun die Gesundheit des zivilisierten Menschen aus. Sie ist eine trüchtige Gesundheit. Je näher sie an den Krankheitsausbruch herangerückt ist, um so entschiedener hat sich die Ernährung dieses «Gesunden» der Heilnahrung anzugleichen. 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 trächtigen 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 betritt entschlossen den Kriegspfad gegen die herrschenden Ernährungsünden. 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, kurz — um mit *Nietzsche* zu reden — «in der schauderhaften Gedankenlosigkeit, mit welcher die Ernährung der Familie und des Hausherrn — ich füge bei, auch diejenige des Ernährungskranken — besorgt wird.» Überall 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, verlorengeht. 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 gebieten. «Die Wahrheit ist auf dem Annarsche.» Tausende von Forschern arbeiten unermüdlich an der Vervollkommenheit 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

**FRUTIPS**

mit dem kühlenden  
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 lichtstofffrei!

„SELO“ ist überall Trumpf



### 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.



**SOLBAD SCHÜTZEN  
RHEINFELDEN**

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

### Schwerhörigkeit und Ohrensausen

heilbar? Rat und Auskunft umsonst. Porto beifügen.  
Emil Loest, Spezial-Institut  
Duderstadt 6 D a. Harz (Deutschland)  
II Erfinder des Deutschen Reichspatents  
Nr. 491.430 und anderer Patente.

Immer mehr werden von  
Kennern nur

**Schnebli  
Albert-Biscuits**



verlangt, weil leicht verdaulich  
und wohlschmeckend.  
Zur Kinderpflege unentbehrlich!

**HOTEL  
Habis-Royal**  
Bahnhofplatz  
ZÜRICH  
Restaurant

MUSSE

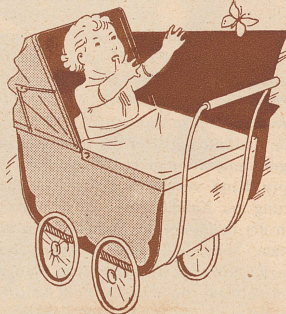
### In 30 Jahren ...

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.

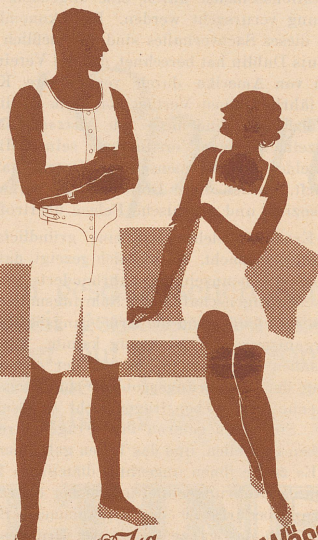
**WISA  
GLORIA**

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



**Solide Holzwaren**

Liegestühle, Leitern, Leiterwagen etc. • Katalog gratis!



**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 kennenlernte 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 Ernährungskrankheiten 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 unüberwindlichen 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 ungunsten 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 durchschritten, 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 Blickfelde 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 Moralische 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 zurückzugewinnen 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 fettige oder zu trockene Haut oder Grossporigkeit zu beheben.

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

FRIEDRICH STEINFELS ZÜRICH







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

**ASPIRIN**  
einzig in  
der Welt

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



**Gummimatte  
For-Ever.**

Der unverwüstliche, hygienische Fußabstreifer  
und Bodenbelag läßt sich müheelos 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, Rekonvaleszenz, Bäder-  
und Trinkkuren. Pensionspreise von Fr. 9.— an. Prospekte.  
A. Spiegelhalter.

## Jeder Dame gratis eine Tube Marylan-Creme!

Auch für Sie haben  
wir eine Tube reser-  
viert. — Sie brauchen  
uns nur auf einer Post-  
karte 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 bezaubernde, 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 107.**



**Ihr Schlaf ist ruhig**

u. erquickend, wenn  
Sie durch eine Kur  
mit

**Elchina**

Ihre Nerven beruhigen  
und kräftigen.  
Originalpack. 3.75, sehr  
vorteilhaft. Orig.-Doppel-  
pack. 6.85 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 der richtig gebauten  
Zahnbürste

Größe I  
I Kinder Fr. 1.50  
Größe II  
I Schüler Fr. 2.—  
Größe III  
I Damen Fr. 2.50  
Größe IV  
I Herren Fr. 2.90

**Wiaz**  
in der  
grünen Schachtel



Eisenbahn-Ermäßigungen von 30—50%.

## Venedig! Lido!

**Schönheit - Freude - Sonne**

Direkte internationale Eisenbahn- und Luftfahrtsverbindungen

Während des venezianischen Sommers Regatten — Venezianische Nachtfeste — „Das  
Meeresfest“ — 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.  
Städtische 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  
größtmögliche Zuchtleistung  
lukrative Absatzmöglichkeit  
einfache Haltung  
äußerst billige Fütterung!

Ueber Zucht, Haltung und Gehegebau etc. gibt Ihnen die Firma  
JEAN MARTIN EGLI, älteste schweizerische Nutrizuchtfarm,  
WIL-St. Gallen, bereitwilligst jede gewünschte Auskunft.  
I. Preis an der Internat. Pelztieraussstellung 1931 in Mailand.

**So viele Vorteile bietet Ihnen kein anderes Pelztier!**



in äußerlich einfachstem Rahmen sich abspielende Leben unserer Väter im Geiste neben Hast und Betrieb in der dröhnenden, fauchenden, funkenblitzenden Maschinenwerkhalle, neben den klingelnden, sausenden, hüpfenden, wimmelnden Verkehr unserer Straßen und Bahnen, neben die Arbeit in gähnender, finsterner Tiefe des Bergwerks und Tunnels, auf schwindelnden Gerüsthöhen des Staumauerbaues der Brücken spannenden, Wolkenkratzer türmenden 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 dem ehrfurchtslosen, kühlen 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 Giftschut. Weiter: nicht nur einmalige, kurz und brutal ins 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 staubgefüllter Luft, das angestrengte 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 Nietenhämmer in der Kesselschmiede, das grelle Licht beim Metallschweißen, die überspezialisierte, geistermürende, 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 neuerstehenden Arbeitsmethoden und auf den Markt geworfenen Arbeitsprodukten die möglichen Gesundheitsgefährdungen vorauszu-sehen 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 Sorglichen 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 Schlusse 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 aber 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 Sterbenswörtchen von der Trunksucht gesagt, nicht der Bundesrat, nicht der Rektor der Berner Universität,



### Ein Tropfen GETS-IT und weiter geht der Tanz!

Nur ein Tropfen „Gets-It“ auf das schmerzhaft 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 abschälen. Das ist das Ende Ihrer Qualen. Bereits Millionen Menschen in der ganzen Welt verwenden „Gets-It“.

Vertreter für die Schweiz:  
Paul Müller, A. G., Samirwald

GETS-IT

## DER NEUE LIPPENSTIFT "UNNACHAHMBAR" Lenthéric

Der unnachahmbare Lippentift LENTHERIC wird Sie freudig überraschen durch seine Halbbarekeit, seine natürliche Farbe, seinen Geschmack und sein Parfum.  
Preis Fr. 7.—



Fr. 2.50

hält vom Erwachen bis zum nächsten Morgen volle 24 Stunden.  
beim Tee, beim Mittag- und Abendessen, im Schlaf

Erhältlich in allen Coiffeur-Geschäften und Parfümerien.  
Generalvertreter: Athanon, Gené



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

Paul Altheer, Zürich  
Brieffach Fraumünster

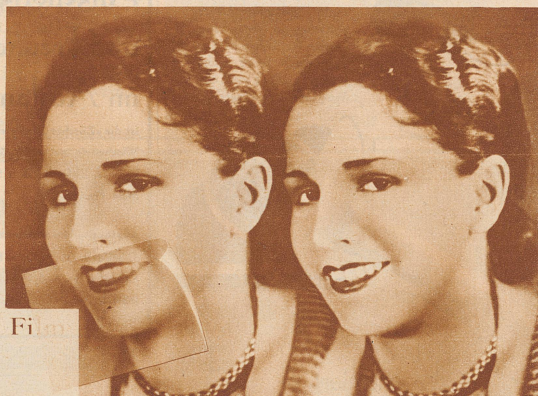
### Walliser Aprikosen

Franko Kollis	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

Zunftaus  
**Saffran**  
Zürich  
Restaurant  
Karl Seiler, Traiteur

Rothausquai 24  
5 Min. ab Bahnhof mit Tram  
12 od. 4. — Autopark vis-à-vis



## 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 Zahnverfall und andere Zahnleiden 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 diese ist.

Ihre Zähne sind bedeckt von einem zähen Film. Er beherbergt Bakterien, welche Zahnverfall und andere Zahleiden verursachen. Zum Schutze 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 Pharmaceutica A.-G., Zürich, Stampfenbachstraße 75, eine 10-Tage-Gratis-Mustertube.**

GESETZLICH  
**Pepsodent**  
GESCHÜTZT

Die Spezial-Zahnpasta zur  
Beseitigung von Film

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

3508



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 vermindert 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, mehrten sich.

Wer für die Veredlung des Sportes arbeitet, lehrt den alkoholfreien Sportsbetrieb. An den Arbeiter-Sportsfesten haben die alkoholfreien Getränke wenigstens die gleiche Absatzziffer erreicht wie die

Gärgetränke. 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 Gemeindegasthäuser zu schaffen. Ein einziges dieser Restaurants an einem beliebigen Ausflugsort hatte am Auffahrtstag 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 Ausstellungen, durch Vorträge neuen Wert gewonnen.

Darauf hinzuweisen, daß der Alkohol die Unfälle vermehre, hatte früher nicht viel Erfolg. Heute, wo durch den verbrecherischen Leichtsinns 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 Erzwingung der Nüchternheit mit gesetzlichen Mitteln. Man billigt und schätzt es, daß die Oberpostdirektion die Führer der Postautos vor und während des Dienstes zu Enthaltensamkeit verpflichtet. Und man verlangt allen Ernstes die Bestrafung eines Auto-

fahrers, dem man nichts anderes vorwerfen kann, als daß er sich angeheitert 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 Enthaltensamkeitsverein 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 Ziele 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 auf eigenen Plätzen 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



**Extraparfümiert**  
**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 Tatkraft.

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

**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. 10.80,  
vierteljährl. Fr. 4.50, bzw. Fr. 5.25.

**ZUR ERHALTUNG DER GESUNDHEIT**



**STAATL. FACHINGEN**  
Mineralbrunnen  
Natürlicher

K. HUBSCHMANN

**WEBERS**



**LIGA SPECIAL**

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

**Solbad Hotel Storchen, Rheinfelden**

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

**WORINGER**



**Die Arbeit gibt ...**  
uns im Sommer oft zu schaffen. Plötzlich fühlen wir ein Nachlassen unseres Eifers, eine jähe Ermattung und vielleicht Kopfschmerz.  
Halten Sie also immer in einer Schublade eine Flasche AMA. Einige Tropfen auf Stirn und Nacken oder mit frischem Wasser getrunken — und schon sind Sie wieder ganz bei der Sache.

**Alcool de Menthe Americaine**  
AMA  
Chaussee-Produkt mit 55 Tausend  
FABRICANTS: F. BONNET & CIE S.A. GENÈVE