

Zeitschrift: Zürcher Illustrierte
Band: 14 (1938)
Heft: 10

Artikel: Lisa Wenger spricht zu den Schweizerfrauen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-753956>

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: 14.01.2026

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

Index unseres hohen Lebensstandards. Sie werden sich seit der Vorkriegszeit um einiges verändert haben, aber kaum nach unten.

Noch um 1870 betrug der Fettverbrauch des Durchschnittschweizers (nach Simler) 52 g: er ist also in 40 Jahren um 110% gestiegen! Wir speisen fettreich. Ja, wir essen uns selbst über alle Normen hinaus, um je 17% bei Eiweiß und Kohlenhydraten, um 35% bei den Kalorien und um fast 120% beim Fett. Voiri sagte: Der Mensch braucht 118 g Eiweiß. Heute sagen die meisten Physiologen: Es tut's mit 80 oder 70 g. Diese neue Eiweißnorm übertreffen wir um etwa 100%! Manche Schweizer sind an diesem Standard zu ihrem Bedauern oder aus eigenem Willen nur wenig betiligt. Dafür leisten andere im Essen entsprechend mehr.

Unser schweizerischer Kostsatz wird in der Tat von keinem Volk auf der Erde übertroffen. Nur der Kostsatz der schwedischen und amerikanischen Schweizerbeiter war unserem Durchschnitt in allen Zahlen überlegen. Diese Feststellungen haben im Hinblick auf eine Blockade eine gute Seite: Wir können zweifellos sehr viel Nahrung einsparen, ohne unterernährt zu sein.

Ein dänischer Prometheus.

Ein einzig dastehendes Beispiel, wie eine moderne Volkswirtschaft im Notfall rasch und erfolgreich an scharfe Blockadeverhältnisse angepaßt werden kann, hat Dänemark im Weltkrieg geliefert. Seine kühnen Maßnahmen und deren Erfolg wurden vor 20 Jahren viel beachtet. Seither ist aber das Gras der Vergessenheit darüber gewachsen. Wieviele 20- und 30jährige unter uns wissen wohl davon?

Als Dänemark zu Beginn des Jahres 1917 von härtester Blockade (schwerer als die Schweiz) betroffen wurde, handelte dieses Land unter der Führung eines Mannes, der sich von den herkömmlichen Begriffen rechtzeitig zu trennen und in kritischer Lage das Ganze vorausschauend abzuwagen verstand, eines Mannes also mit prometheischem Geist. Dieser Prometheus hieß Dr. med. Mikkel Hindhede.

Ich versuche, dieses denkwürdige Ereignis in ein paar Worten darzustellen, obwohl das eine schwierige Aufgabe ist. Dänemark war im Gegensatz zur Schweiz ein Agrarland, aber seine Landwirtschaft wurde nach Art und Weise einer Industrie betrieben. Schweinespeck und Kuhbutter wurden hauptsächlich mit ausländischen Rohstoffen (Mais, Oelkuchen, Roggen) produziert und exportiert. Auf einmal sank nun die Futtermittelversorgung auf 30%.

Schweine oder Menschen — eines von beiden mußte verhungern.

Die Gefahr eines völligen Zusammenbruches der Gesamtversorgung war groß. Die Regierung bestellte in Eile einen «Haushaltsausschuß». Die Resultate eines solchen Ausschusses sind oft nicht sehr durchschlagend, denn bei der Bemühung, die Gelehrsamkeit der Sachverständigen auf einen gemeinsamen Nenner zu bringen, muß man sich in der Regel mit einem Kompromiß zufrieden geben. In diesem Ausschuß aber saßen Prof. Möllgaard und sein Freund, Prof. Hindhede.

Hindhede entstammte einer alten Bauernfamilie und war selbst noch ganz mit dem Bauernleben verbunden. Er hatte die medizinische Laufbahn gewählt und hatte seit Jahrzehnten seine Aufmerksamkeit den Fragen der unteren Grenzen menschlichen Nahrungsbedarfes zugewendet. Er sah nun bereits ganz klar, was zu tun sei. Er konnte den erlösenden Plan sozusagen fertig aus der Tasche ziehen. Mit Hilfe Möllgaards wurden seine Anregungen einmütig zu Beschlüssen erhoben. Sie erwiesen sich als derart richtig, daß die Welt staunte. Es muß aber auch gesagt werden, daß Hindhede für die Durchführung der Maßnahmen und für die Aufklärung des Volkes ausgezeichnete Helfer hatte.

Die Hausfrauen bedauern das Ende der Rationierungszeit!

Wohl das beste Zeichen für die Güte der getroffenen Maßnahmen ist die Tatatase, daß das Hamstern in Dänemark anno 1917 und 1918 keinerlei erhebliche Rolle gespielt hat. Die Reichen bekamen fast alles wie in Friedenszeiten, nur ziemlich viel teurer, die Armeren aber waren reichlich und billig verpflegt. Oft soll man später dänische Frauen sagen gehört haben:

«Die Rationierungszeit war doch eine schöne Zeit. Da kam ich mit meinem Haushaltungsgeld immer gut aus. Sie hätte nur etwas länger dauern sollen!»

Hindhede reißt dem Grippeungeheuer den Stachel aus.

Nicht nur Hunger und Teuerung, auch der Schrecken der Grippe wurde beschworen, ohne daß man es vorahnte. Weit und breit im Bereich der Grippewellen von 1918, die ja mehr Opfer verschlungen haben soll als der Krieg selbst, war Dänemark das einzige Land, dessen Sterblichkeit in vollkommen normalen Grenzen verblieb. Damals war die Erklärung dieses Phänomens auf Vermutungen angewiesen. Heute weiß man, daß die Widerstandskraft des menschlichen Körpers gegen Infektions-

krankheiten durch reichliche Zufuhr von Schutznahrungsmitteln und durch Verminderung der im Darme faulen Eiweißmassen, aber auch durch die Vermeidung von Zucker- und Weißmehlpeisen stark gesteigert werden kann — und eben das war in Dänemark geschehen und geschieht heute in Spanien.

Die Maßnahmen.

«Menschen oder Schweine — eines von beiden muß verhungern», hatte Hindhede im Haushaltsausschuß gesagt. Deutschland ließ damals die Schweine leben und die Menschen verhungern. Dänemark machte es umgekehrt. Man verkaufte vier Fünftel der Schweine zu hohen Preisen nach England und Deutschland und reduzierte den eigenen Bestand auf ein Fünftel, die Zahl der Milchkühe auf zwei Drittel. Die Bierbrauerei wurde halbiert und das Schnapsbrennen aus Korn und Kartoffeln ganz eingestellt.

Dr. Hindhede, der sich selbst sehr gut auf das Backen verstand, suchte jene Bäcker des Landes heraus, die aus ihrer Jugendzeit noch die Kunst des Vollkornbackens kannten und ließ sie im großen flachen, kompakten, aber mürbe Brote herstellen, die dem Publikum gefielen, weil sie den ganzen Naturgeschmack des Vollkornmehles hatten. Unter den neuen Marktverhältnissen kostete dieses Brot kaum halb so viel wie weißes Brot und Brötchen.

Durch die Verbreitung einer kleinen Druckschrift, die alle diese Maßnahmen dem schlichten Menschen verstand einleuchtend klar machte, wurde die allgemeine Bereitwilligkeit der Konsumenten gewonnen.

Überdies förderte man auch in Dänemark wie überall den Anbau von Gemüse und Obst, die Beachtung unverwerteter Nahrungsquellen und die sparsame Haushaltung.

Man erzeugte nun weniger Speck, Fleisch und Butter. Auf der andern Seite gewann man für die menschliche Ernährung sehr viel größere Mengen an gutem Korn und Kartoffeln. Diese Mengen waren vorher verfüllert, verbraut und «vergeistigt» worden. Die Kühe erhielten jetzt nur noch natürliches Grasfutter, das der Mensch nicht selbst essen kann. Auch die Schweine und das übrige Vieh wurden nach Möglichkeit auf Abfälle und Grasdiät gesetzt.

Der Versorgungserfolg.

Jedermann bekam jetzt billig und reichlich Kartoffeln, Gerstengrütze und voll ausgemahlenes, chüstiges, urgrößväterliches Brot zu essen. Die Versorgung mit frischer Milch war im bisherigen Umfang sichergestellt. Die Butterration wurde auf die Hälfte ($\frac{1}{2}$ Pfund in der Woche) und die Fleischration auf 40 g pro Tag vermindert, d. h. wer gerne mehr Fett und Fleisch und wer lieber weiße Brötchen haben wollte, konnte das alles ohne weiteres bekommen, mußte aber viel mehr dafür bezahlen. Daneben fehlte es nicht an verhältnismäßig billigem Obst und Gemüse.

Vielleicht das Wichtigste am ganzen Plan war die Kleie. Vorher hatte man sie in der Schweinemast verfüllert, jetzt aber man sie im Vollkornbrot selbst. Dadurch allein stieg die verfügbare Brotmenge um fast die Hälfte.

Gewöhnung der Städter an Vollkornbrot in Dänemark gelungen.

Wichtig ist auch der Bericht, daß dieses grobe Brot von den Städtern anfangs schlecht vertragen wurde, daß die Gewöhnung nach einiger Zeit vollständig gelang. Daß Kleie unverdaulich sei, kann man nach den Arbeiten von Wiegner, Johansson und Heupke nicht mehr behaupten, ohne seine Unkenntnis zu ent-

hüllen. Kleie war immer verdaulich; sie wird fast so vollständig ausgenutzt wie das feinste Weißmehl, nur langsam — und das gilt heute als ein Vorzug!

Im Krüsch des Kornes, das der Mensch so leichthin vor die Säue wirft, sind — das ist immer wieder zu sagen — die meisten Mineralsalze, alle Vitamine und das gesamte hochwertige Eiweiß des Getreidekornes enthalten. Das Eiweiß des Feinmehl ist stark minderwertig. Wenn ein Volk Weißbrot anstatt Vollbrot isst, so lebt es fast unvermeidlich am Rande des Mangels an Vitamin B und E, die auf andere Weise nicht genügend zugeführt werden können.

In dem Maße wie das Schweizer Volk heute dem Schweizer Volk die Kleie abtritt, verzichtet es auf eine Menge hochwertigen Eiweißes, mit der man seine 4 Millionen Einwohner während eines Vierteljahrs mit fast 50 g Eiweiß pro Vollperson versorgen könnte. «Fast unglaublich», würde da wohl der alte Fäsi in seiner Beschreibung der Eidgenossenschaft sagen.

Der Weg über das Vieh.

Nun erhält natürlich das Schweizer Volk die Kleie nicht zu seinem Vergnügen, sondern hat dafür Speck und Fleisch herzugeben. Aber dieses Tauschgeschäft ist — wie man in jedem Handbuch nachlesen kann — überaus unökonomisch. Ob man nun beim Füttern der Tiere die Gewinnung von Milch, Speck oder Fleisch bezieht, immer gehen wenigstens 80%, manchmal noch viel mehr von den Nährwerten des Bodens verloren, und es kehren im Endprodukt nur 20, 15 oder gar 5% zu uns zurück. Selbst wenn man jenes Futter abzieht, das für Menschen nicht in Frage kommt, wird das Verhältnis (von der Milchwirtschaft abgesehen) nicht wesentlich besser. Und wenn man nun hingibt und die so gewonnene Milch, anstatt sie als solche zu trinken, zu Butter und Käse verarbeitet, so geht wiederum ein großer Teil verloren: 37% des Eiweißes, 18% des Fettes und fast alle die wertvollen Kohlenhydrate der Milch, die für die schweizerische Landesversorgung besonders kostbar sind.

In Friedenszeiten ist das alles ohne Belang. Der Wohlstand ist groß und die Nachfrage nach den Endprodukten dieser sonderbaren Tauschgeschäfte auf dem Markt so lebhaft, daß sie sich trotzdem lohnen. In Blockadezeiten entscheidet aber die alte, haushälterische Rechnung. «Wenn wir ganz streng urteilen», sagt kein Geringerer als Mayrhofer im Lexikon für Ernährungskunde, «so dürfen wir nur „marktlose“ Kartoffeln zur Verfüllung zulassen. Alles andere bedeutet eine

ungeheure Verschwendug.

Wenn die Schweiz morgen mit ihrer Nahrungsversorgung in eine neue Notlage kommt und einen «Haushaltsausschuß» bestellt — es soll bereits einer eingesetzt sein —, so kann dieser auf alle diese Erfahrungen und die neueren Forschungen zurückgreifen. Das Geheimnis des dänischen Erfolges lag darin, daß der Ausschuß keine «Ja—aber»-Beschlüsse, sondern klare, ganze Beschlüsse, und daß er sie einmütig faßte. Angesichts dieser Einmütigkeit machte auch die Landwirtschaft keine Schwierigkeiten.

«Unser Volk», schrieb vor kurzem Sir Leonhard Hill, der bekannte Chef einer großen Londoner Klinik, bei der Besprechung der japanischen Ernährungsmaßnahmen — «unser Volk kann in den Nahrungswahl zu einer gesunden und billigen Kost erzogen werden, genau wie das in Japan möglich ist, und es kann sehr viel Gutes mit einfachen Mitteln ausgerichtet werden. Viele Menschen essen zu viel und haben kaum eine Vorstellung, wie klein die Menge einer gut gewählten Nahrung ist, deren es für die Sicherung der Gesundheit bedarf, und wie viel Leid aus der Überernährung stammt.»

Ralph Bircher.

Lisa Wenger spricht zu den Schweizerfrauen

Lisa Wenger, die am 23. Januar dieses Jahres ihren achtzigsten Geburtstag beging, wendet sich hier als Nachdenkliche an alle andern Nachdenklichen.

Es klingt wie ein Scherz, wenn man Frau und Landesverteidigung zusammen nennt. Und doch ist es ernst genug gemeint.

Die Fürsorge für das Vaterland und seine Verteidigung sind von jener in die Hände des Mannes gelegt, der Frau dagegen die Obhut ihrer Familie, ihres Heimes, sogar ihres Gutes anvertraut werden, wenn Krieg ausbrach und die Männer von ihrem Vaterland gerufen wurden. Goethe sagt: «Dieses ist die beste Frau, die ihren Kindern den Vater zu ersetzen instande ist.» Es gilt also, sich zu bewähren. Es gilt, schlafende Eigenschaften zu wecken, um den Platz des Mannes einzunehmen. Dazu braucht es vor allem das Organisationstalent.

Bei Ausbruch des Krieges von 1914, den man zuerst den Großen, dann den Letzten nannte, waren die

Frauen so wenig darauf vorbereitet, daß viele wie erschrockene Hühner herum liefen. Sie verloren den Kopf und fanden es wichtig, ihre silbernen Kaffeelöffel im Keller oder Garten zu vergraben. Manche packte ihren Koffer, setzte sich darauf und erwartete den ersten Kanonenbeschuss oder den ersten Soldaten. Sie wartete ganz unsonst, denn es kam keiner.

So wird heute niemand mehr handeln. Erstens wartet man seit Jahren auf den Ausbruch des Krieges, der kommen soll. Man hatte Zeit sich vorzubereiten. Man hat gelernt, zum Beispiel auf Sportplatz und beim Skifahren, Unerwartetem zu begegnen und unnötige Furcht nicht zu verfallen. Mädchen und Frauen haben sich manche gute Eigenschaft des Mannes zu eigen gemacht, wie auch junge Männer allerlei weibliche Künste der Frauen nicht

verschmähten und z. B. kochen lernten in vielbesuchten Kursen, die die lernbegierigen Männer um den Herd versammelten und ihnen beibrachten, was sie in Kriegszeiten und gewiß auch sonst im Leben manches Mal würden brauchen können.

Landesverteidigung? Wie kann die Frau da helfen? Was ist wichtig? Wo ist ihr Platz? Was ist nötig und was ist zu vermeiden? Wichtig vor allem ist der Mut. Der Trommelwirbel bei Beginn einer Schlacht schafft nicht Mut, er überrumpelt nur die Furcht und reißt mit.

Mut muß schon vorher da sein, damit er in der Gefahr standheite. Er muß in Friedenszeiten gewachsen sein, um fest zu stehen, wenn es darauf ankommt.

Auch die Frau braucht Mut, denn ihre Kinder sollen von ihr lernen. Sie braucht Geistesgegenwart, denn der Krieg wird nicht mehr angesehen werden wie früher, da man gespannt auf seinen Ausbruch wartete und Zeit hatte, sich vorzubereiten. Mit Donner und Blitz wird er die bedrohten Länder überfallen. Da ist Mut vonnöten, doppelter Mut um der Plötzlichkeit willen. Da braucht die Frau Geistesgegenwart, damit im Augenblick der Gefahr das Richtige geschehe. Gewinnt ist weder vorher noch nachher am Platz, hilft niemand und schadet.

Es ist nötig, daß die Mutter standhaft bleibt, um die Kleinen durch ihre eigene Ruhe ruhig zu machen. Was geschehen soll, kann man nicht vorschreiben. Jede Frau muß ihre eigenen Mittel gebrauchen und ihre Möglichkeiten erwägen. Sie sollte sich vorher sichern, wenn ihr dies möglich ist. Schwache Nerven dürfen nicht siegen in solchen Zeiten.

Selbstbeherrschung ist notwendig. Die Frauen können, vermögen viel, wenn es um ihre Kinder geht. Es geht nicht an, daß die Männer auch noch um ihre Familien in Sorge sein müssen. Sie müssen sicher sein, daß richtig gehandelt wird. Der Mann wird sich ja vorher über manches mit seiner Frau ausgesprochen haben, Väter und Töchter haben sicherlich über den Augenblick sich beraten, da aus Zukunft Gegenwart geworden sein wird. Vorsorgliche haben Listen vorbereitet, die ihnen im Kriegsfall Richtlinien sein werden und sie mahnen, was zu tun angezeigt sein wird. Vielleicht ist der Ort bereits erörtert, der sie schützen kann, oder sie finden Schutz im eigenen Haus.

Und der Roman?

Der Wunsch, aus Bild- und Textteil unserer Sondernummer über die wirtschaftliche Landesverteidigung ein geschlossenes Ganzes zu machen, veranlaßte uns, die Fortsetzung des Romances «Angeklagter schweigt» von Kurt Richter aus diesem Heft auszuschalten. Wir werden dafür in unserer nächsten Nummer ein um so umfangreicheres Stück des Romans erscheinen lassen. Bedeutung und Ernst des heute behandelten Themas sichern uns Ihr Einverständnis mit der von uns getroffenen Maßnahme.

auch nicht von heute auf morgen. Der Einzelne muß, will er, daß die Welt Frieden habe, bei sich selbst beginnen. Er muß in sich Frieden haben, und ihn nicht zuerst vom anderen verlangen.

Eine gerechte Frau wird sich nicht hinreissen lassen, dem Feinde zu fluchen und ihm alles Böse in die Schuhe zu schieben. Sie wird nicht annehmen, daß allein ihr eigenes Volk ohne Fehler sei. Sie wird aber ihr Vaterland über alles lieben, Fehler oder keine Fehler, und wird ihm Opfer bringen wollen und können.

Der Krieg da, so ist er da. Da ist nichts mehr zu ändern. Es gilt nun, an die Allgemeinheit zu denken. Die eigene Familie darf nicht die Grenze sein, an der Opferwilligkeit und Barmherzigkeit hältmachen. Es gilt zu geben, ohne zu murren. Sogar der Dämon Geld muß in diesen hilfreichen Kreis mit einbezogen werden, um sich in Segen zu verwandeln.

Das Schwerste von allem, was die Frau zu erlernen hat, ist wohl das, den Tod von Mann, Sohn, Vater zu ertragen. Und kann sie das, und vermag sie es, sich ohne Bitterkeit zu fügen, ohne Wut gegen den Feind und ohne dem Schicksal zu fluchen: wohl ihr. Und wohl dem Land, dessen Frauen stark genug sind, ihm dadurch zu helfen.

Was kann die Frau zur Landesverteidigung sonst tun? Die Zeiten sind anders geworden. Was würde es helfen, wenn sie, wie die Frauen der alten Eidgenossen es taten, Felsblöcke auf den Feind herabrollen ließen? Wie sollten sie gegen die Waffen von heute kämpfen?

Es werden ja vielerorts ganze Regimenter von Frauen auch heute gedrillt. Auch sie würden, wie die Soldaten, ihren Feind oft kaum sehen, und nur das Donnern seiner Geschütze hören und die Schreie der Fallenden. Was würde aus den Kindern, den Alten, dem Hinterland, wenn auch die Frauen mit den Soldaten hinauszögen? Und was würde besser?

Die Frauen müssen mit andern Waffen kämpfen. Kleines nicht achten, um Großes zu gewinnen zum Nutzen des Vaterlandes. Nicht ermüden. Mit Hilfe und Geduld immer bereit sein. Reden, um zu trösten, in Klugheit schwiegen, den Mut nicht verlieren, ohne Muren aushalten, und den Männern im Felde durch ihre Standhaftigkeit den Mut erhalten. Dies ist die Landesverteidigung der Frauen im Frieden und im Krieg.

ScherkTips

Duftende, gepflegte Hände!

Waschen Sie sich einmal mit Scherk Wasch-Seife nach 10 Minuten bemerken Sie, daß der feine Duft an Ihren Händen hoffen geblieben ist. Legen Sie die Seife zwischen Ihre Wäsche, dann duftet der ganze Schrank. Stück 1.75

Mystikum Puder der berühmte Scherk Puder. 1.25, 2.00, 3.00

Und für Iba?

Bringen Sie ihm einmal eine Flasche Tarr mit. Tarr verwandelt die fäulige Färbung des Käsereis in einen sauberen. Das Brennen und Spannen hört sofort auf. Bakterien werden wirksam abgetötet und die Haut wird völlig weich und glatt. Flasche zu 1.50, 2.25, 4.00, 7.50



SCHERK

SCHWEIZER ERZEUGNIS

Scherk
Gesichts-Wasser

BULLRICH-Magensalz

nu echt in blauer Packung mit dem Bilde des Erfinders. **100 Jahre im Gebrauch** gegen Folgen schlechter Verdauung und Sodbrennen. In Packungen Fr. 1.—, 2.—, 3.50; Tabletten 50 Cts. und Fr. 3.—. In den Apotheken

Sanatorium Kilchberg
Physikalisches Institut

Behandlung von organischen Nervenerkrankungen, rheumatischen Leiden, Stoffwechselstörungen, nervöse Asthmaleiden, Erschlaffungszustände etc., Diät, und Entfettungskuren. Das Institut steht auch für ambulante Behandlung zur Verfügung, auf Empfehlung des behandelnden Arztes. Die Behandlung kann ohne Berufsunterbrechung durchgeführt werden. Auskunft bei der ärztlichen Leitung des Sanatoriums Kilchberg.

DR. HANS HUBER UND DR. JOS. FURRER
BESITZER: DR. E. HUBER-FREY

Telephon: Zürich 914.171 und 914.172

Auch Ihnen hilft es. Mitter, Unreinheiten verschwinden vom Gesicht. Ein klarer, zarter Teint kommt hervor. Aber regelmäßig pflegen! Wer 50 Cts. Porto an Arnold Weyermann jun., Zürich 6, schickt, bekommt eine Probe. Bitte Adresse deutlich schreiben.



Togal-Tabletten wirken rasch bei:
Rheuma Gicht Ischias | **Hexenschuss Nerven- und Kopfschmerz**
Erkältungs-Krankheiten

Togal löst die schädlichen Bestandteile im Blut und wirkt stark bakterientörend. Absolut unschädlich! Wirkt selbst in veralteten Fällen. Über 7000 Ärzte-Gutachten! Machen Sie noch heute einen Versuch! Fr. 1.60 In allen Apotheken

Scherk Gesichts-Wasser



Ostern an der Sonne der oberen Adria

Postumia-Grotte
Trieste
Tiume
ABBAZIA
BRIONI
Pola

BRIONI Golf, Polo, Reiten
Segelsport, Bedektes Schwimm-
bad mit geheiztem Meerwasser.

ABBAZIA die Riviera
der großen Mode. Große Frühlings-
saison 100 Hotels. Festlichkeiten.

Besuchen Sie die GROTEN VON POSTUMIA (Adelsberg)

Auskunft bei den betr. Kurverwaltungen und ENIT, ZURICH, Bahnhofstr. 51

T 134



Gesunde, schöne Zähne...

durch Erhöhung
des natürlichen Zahnschutzes

Der vom gesunden Organismus im Munde gebildete Speichel hat desinfizierende Wirkung und verhindert vorzeitigen Zerfall der Zähne. Bei der Zahnpflege muß infolgedessen für normalen Speichelfluß gesorgt werden. Trybol Zahnpasta regt die Speichelabsonderung an. Damit verbindet sie aber auch hohe Reinigungskraft und Verhütung der Zahnsteinbildung



Tube Fr. 1.20