

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 34 (1958-1959)
Heft: 3

Endseiten

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: 19.02.2026

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



Schlank sein — leicht gemacht!

Schlanksein muss nicht mit Hungerkuren erduldet werden. Es gibt heute einen sicheren Weg schlank zu sein, ohne an den Marterpfahl rigoroser Abmagerungskuren zu gelangen und ohne seine gesundheitlichen Grundlagen zu gefährden. «Richtige, gesunde Ernährung» heisst die Zauberformel. Wählen Sie Menüs, die das Abnehmen möglichst schmerzlos gestalten. Tatsächlich gibt es ja eine Menge Speisen,

die nahrhaft und bekömmlich sind, dem Körper aber keine Ballaststoffe aufhalsen. Auf alle Fälle darf auf die drei Hauptmahlzeiten nicht verzichtet werden. Ein ausgiebiges, vollwertiges Frühstück empfiehlt jede vernünftige Schlankheitsdiät, wozu u.a. Fruchtsäfte, Weizenkeime, Rohrzuckermelasse, sowie ausgiebig Yoghurt gehören. Und vor allem ein diätetisches Frühstücksgetränk, das dem Organismus die

unentbehrlichen Aufbau- und Wirkstoffe in konzentrierter Form zuführt. BANAGO ist auf neuzeitlicher Basis aufgebaut, entspricht den Anforderungen moderner Diätetik und weist den grossen Vorteil auf, dass es leicht verdaulich ist und nicht stopft. Und wussten Sie, dass BANAGO ausser feinen Bananen reichlich Vitamine B₁ und D, Traubenzucker, Kalk- und Phosphorsalze enthält – alles wichtige Aufbaustoffe?

BANAGO

Bausteine fürs Leben

NAGO Olten

Das
Parfum
mit der
besonderen
Note



COLOGNE

PARFUMS

SIE+ER