

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 34 (1958-1959)  
**Heft:** 4

## 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:** 18.02.2026

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



## Morgenturnen — und was noch?

Wer zum obligaten Einszweidrei von Bero-  
münster frühmorgens seine Glieder reckt,  
ist bestimmt auf dem richtigen Wege. Denn  
vernünftiges Morgenturnen gehört zweifellos  
zu einem gesunden Lebensstil. Ge-  
nügt das aber? Oder braucht es doch nicht  
noch etwas mehr? Natürlich kann die Kör-  
perhygiene nicht genügen, wenn wir in der  
Ernährung ausgetretene Wege gehen und  
unseren Organismus entweder mit gewag-

ten Abmagerungskuren malträtieren oder  
opulenten, schwerverdaulichen Menüs bela-  
sten. Das richtige Mass zu finden, ist ge-  
wiss nicht immer leicht. So setzt eine ge-  
sunde, natürliche Ernährung in erster Linie  
ein ausgiebiges Frühstück voraus — vor  
allem auch, weil die Mittagspause oft allzu  
knapp ist. In solchen Fällen braucht's es  
Reserven vom Frühstück her, soll die  
Gesundheit nicht beeinträchtigt werden.

Ein vollwertiges Morgenessen auf neu-  
zeitlicher Basis kann wie folgt aussehen:  
Erst frische Beeren (natürlich auch tiefge-  
kühlte) mit knusprigen Vollkornflocken,  
dann Yoghurt mit Knäckebrot . . . und  
als Abschluss ein, zwei bis drei Tassen  
BANAGO. Mit BANAGO führen Sie  
sich wichtige Aufbau- und Wirkstoffe zu,  
u.a. reichlich Traubenzucker, Kalk- und  
Phosphorsalze, sowie Vitamine B<sub>1</sub> und D.

# BANAGO

Bausteine fürs Leben

NAGO Olten

Das  
Parfum  
mit der  
besonderen  
Note



COLOGNE  
PARFUMS

SIE + ER