

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 2 (1926-1927)
Heft: 7

Titelseiten

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 05.05.2025

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

GUGGENBÜHL UND

HUBER'S

Schweizer Spiegel



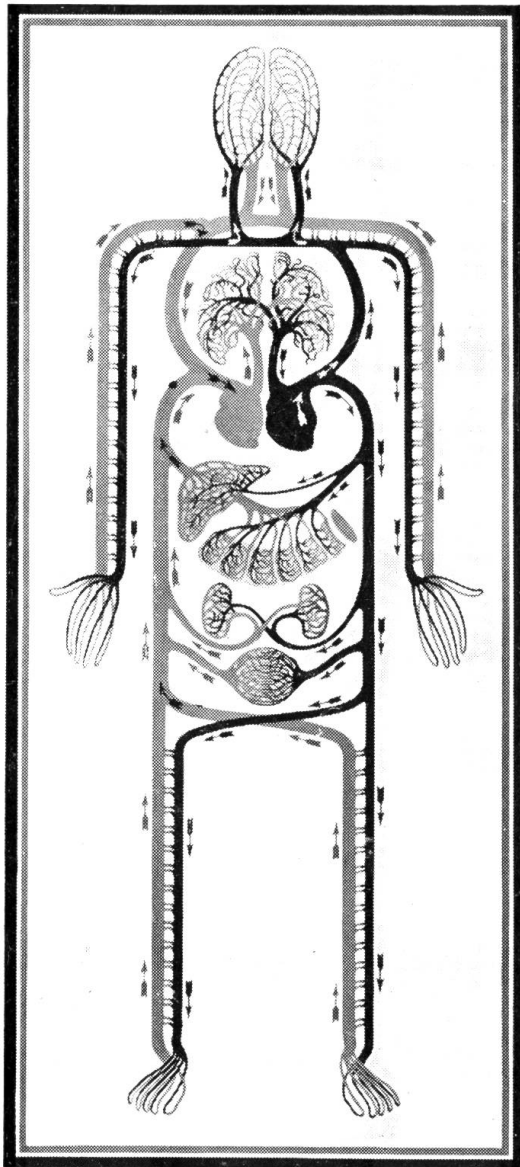
Nr. 7
April 1927

Eine Monatschrift für Jedermann

Die Arbeit des Blutes!

Blutkreislauf des Menschen.

(Schematisch.)



Mit Genehmigung des Deutschen Hygiene-Museums.

Das Blut bringt die aus der verdauten Nahrung stammenden Nährstoffe an die Stellen, wo in unserem Körper Arbeit geleistet wird. Besonders intensiv werden jene Organe durchblutet, die gerade beansprucht werden, also bei körperlicher Arbeit und Sport die entsprechenden Muskeln, bei Kopfarbeit das Gehirn, beim Verdauen der Darm. Der Blutzustrom erreicht bei Arbeit eines Muskels das Vielfache desjenigen im Ruhezustand.

Wird während der Verdauung schwere Kopf- oder Körperarbeit versucht, so bleibt die Leistung unter der Norm, oder die Verdauung streikt, weil das Blut nicht ausreicht, um beide Arbeitsstellen gleichzeitig richtig zu durchbluten und zu ernähren.

Wer hohe Leistungen erzielen will, sei es mit Körper oder Kopf, der muss hierauf Rücksicht nehmen. Er wird hauptsächlich dafür sorgen, dass die Verdauungsarbeit nicht durch Zufuhr schwer verdaulicher Nährstoffe allzu stark und lange den Zubringerdienst des Blutes beansprucht. Das vermeidet man durch Verwendung hochwertiger und leichtverdaulicher Nahrung.

Braucht es da noch eines Beweises für den Wert der Ovomaltine-Ernährung?

Ovomaltine enthält sämtliche wertvollen Bestandteile aus wertvollsten Nahrungsmitteln: Gerste, Milch, Eiern mit etwas Kakao. Ovomaltine wird unter Ausscheidung der Ballaststoffe bei niedriger Temperatur gewonnen und in haltbare, hochkonzentrierte Trockenform gebracht.

Ovomaltine ist leicht und vollständig verdaulich und angenehm von Geschmack. Sie enthält ausserdem alle jene Stoffe im richtigen Verhältnis, die für eine normale Ernährung unentbehrlich sind: Kohlehydrate, Fette, Eiweissstoffe, Nährsalze, Lipotide und Vitamine.



A34

OVOMALTINE

als Energiespender!

Ovomaltine ist in Büchsen zu Fr. 2.25 und Fr. 4.25 überall erhältlich.

Dr. A. WANDER A.-G., BERN

Schweizer Spiegel

„GUGGENBÜHL UND HUBERS SCHWEIZER-SPIEGEL“, eine Monatsschrift für Jedermann, erscheint am 1. jedes Monats und ist jederzeit direkt vom Verlag, Storchengasse 16, Zürich 1, oder aber durch jede Buchhandlung zu beziehen. Sie kann auch bei der Expedition, Buchdruckerei Böhler & Co., Marienstrasse 8, Bern, sowie bei sämtlichen Postbureaus abonniert werden.

PREIS der Einzelnummer Fr. 1.50; Abonnementspreise: pro Vierteljahr Fr. 3.80, pro Halbjahr Fr. 7.60, pro Jahr Fr. 15.— (Postscheck-Konto III 5152, Expedition des Schweizer-Spiegels in Bern), Ausland Fr. 5.50 pro Vierteljahr.

REDAKTION: Dr. Fortunat Huber, Dr. Adolf Guggenbühl, (Praktischer Teil: Helen Guggenbühl) Storchengasse 16, Zürich 1. Telephon Selnau 9322. Sprechstunden der Redaktion täglich 2—3 Uhr oder nach vorheriger telephonischer Anmeldung.

Die Einsendung von Manuskripten, deren Inhalt dem Charakter der Zeitschrift entspricht, ist erwünscht. Über eingesandte Manuskripte wird innert 8 Tagen entschieden, die Honorierung erfolgt bei Annahme. Rückporto unerlässlich.

INSERTATEN-ANNAHME erfolgt durch den Verlag, Storchengasse 16, Zürich 1. Telephon Selnau 9322. Schluss der Inseraten-Annahme 12 Tage vor Erscheinen jeder Nummer. Preis einer Seite Fr. 400, $\frac{1}{2}$ Seite Fr. 200, $\frac{1}{4}$ Seite Fr. 100, $\frac{1}{8}$ Seite Fr. 50, $\frac{1}{16}$ Seite Fr. 25. Bei Wiederholungen Rabatt.

DRUCK: Buchdruckerei Böhler & Co., Bern, Marienstrasse 8.



Gleichmäßig schönen Teint

wird jede Dame ihr eigen nennen, die zur Hautpflege die vollkommen aufeinander abgestimmten Hautpflegemittel „4711“ Cold Cream und „4711“ Matt-Creme verwendet. — Während „4711“ Cold Cream die Haut über Nacht von allen Unreinigkeiten befreit, dem Hautgewebe Festigkeit und Frische gibt und so vor allem die Gesundheit der Haut erhält, verleiht „4711“ Matt-Creme der Haut tagsüber jenen unendlich reizvollen matten Ton, der ein Frauenantlitz so wunderbar anziehend macht.

4711.

Cold Cream & Matt-Creme

Nur echt mit der ges. gesch. „4711“ (Blau-Gold-Etikette).

Zu haben in allen einschlägigen Geschäften; wo nicht erhältlich, wende man sich direkt an das Hauptdépôt „4711“ Emil Hauer, Zürich.

Notariell beglaubigte Auflage
des Schweizer-Spiegels
10,000 Exemplare.

ZENITH

DIE GENAUESTE UHR
ELEGANT UND SOLID



Zweckmässiges, dauerhaftes
und
stets geschätztes Geschenk

In allen bewährten
Uhrengeschäften erhältlich

In der Jugend versichert
— im Alter gesichert

DIE NEUENBURGER



Agenturen in allen grösseren Städten der
Schweiz



Pro-phy-lac-tic

Nichts Hübscheres als ein lachen-
der Mund mit gesunden, weissen
Zähnen

Die Pro-phy-lac-tic Zahnbürste verschafft
Ihnen solche. Diese amerikanische Bürste
paßt sich den Zahnformen vollständig an. Die
obere abwärts, die untere aufwärts, immer in
der Längsrichtung der Zähne bürsten. Nur echt
in der hygienischen gelben Originalschachtel.
Herrenbürste Fr. 3.—; Damenbürste Fr. 2.25;
Kinderbürste Fr. 1.50.

Pro-phy-lac-tic **Haarbürsten** sind überall
da auch erhältlich, wo die Zahn-
bürsten ausgestellt sind.

Schweiz. Generalvertretung:
PAUL MÜLLER A.-G.
Sumiswald Engros-Verkauf

