Objekttyp: **Advertising**

Zeitschrift: **Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin**

Band (Jahr): **119 (1993)**

Heft 25

PDF erstellt am: **23.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Wenn Sie jetzt ein Nebelspalter-Abonnement bestellen (oder jemandem eines schenken), erhalten Sie **gratis** die 36 witzigsten Tisch-Sets, die Ihnen jemals unter den Teller gekommen sind. Eines der 6 verschiedenen Sujets sehen Sie hier. Die anderen schicken wir Ihnen als Überraschung. Verbunden mit der Garantie, dass es Wurst ist, was Sie darauf servieren: Ihre Grillparty wird so oder so ein Schmaus. Ein Augenschmaus. (Falls die Bestellkarte schon weg ist: Telefon 071 41 43 41.)

Unterstützen Sie die Kartensammlung der Krebsliga mit Ihrer Spende

Krebsrisiko vermindern

Krebs kann man nicht mit Sicherheit verhüten. Forschungsarbeiten zeigen jedoch, dass Sie Ihr Krebsrisiko vermindern, wenn Sie die folgenden 9 Regeln beachten:

Neun goldene Regeln der Krebsliga

1. **Fettarm essen und Übergewicht vermeiden**
2. **Täglich viel Fasern durch Vollkornprodukte**
3. **Nicht zu heiss essen, nichts anbrennen lassen**
4. **Vitamine aus frischen Früchten und Gemüsen, z.B. Vitamin C (Erdbeeren, Kartoffeln usw.) und Beta-Carotin (Aprikosen, Karotten usw.)**
5. **Viel Gemüse mit wahrscheinlich krebshemmenden Wirkstoffen: Brokkoli, Mangold, Blumenkohl, Kabis/Rot- und Weisskohl, Kohlrabi/Rübkohl, Rosenkohl**
6. **Viel Bewegung**
7. **Vorsicht mit der Sonne**
8. **Alkohol mässig geniessen**
9. **Nicht rauchen**