Objekttyp: **Advertising**

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

Band (Jahr): **123 (1997)**

Heft 24

PDF erstellt am: **26.05.2024**

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

BILLIGer !

geht´s garantiert nicht mehr...

riesen Auswahl!

COMPACT DISC

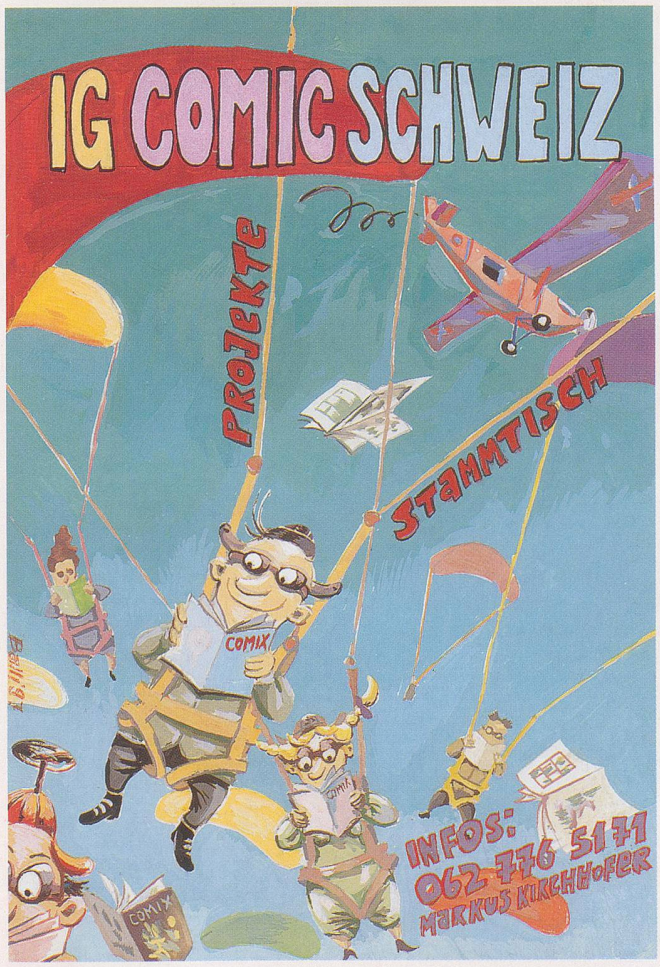
MULTIMEDIA

SCHALLPLATTEN

NEU- UND OCCASIONEN!

Postkarte für Gratiskatalog senden an:

extra
VERSAND
Abt. VE240
8021 ZÜRICH



Unser Kloster St. Gebein

Im Kloster St. Gebein ist nicht viel so, wie es sein sollte. Die allzu menschlichen Marotten der Mönche stürzen die Klosterbrüderschaft in einen Taumel von Sünde, Schuld und Angst vor Höllenglut, der ihnen trotz stündlichem Gebet und Gesang die Sinne raubt.

Die Geschichte vom Kloster St. Gebein des Basler Cartoonisten EFEU ist so absonderlich und skurril wie das Leben selbst; die makabren Episoden in Versform sind mit unverkennbaren Bildern aus EFEUs Feder illustriert.

EFEU
Unser Kloster St. Gebein
Pappband, 72 Seiten, 33 s/w Abbildungen
Fr. 25.–/DM 27.90/öS 218.–

Nebelspalter

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein:

Geschützt durch den Winter

Skifahren, Schlittschuhlaufen, Schneespaziergänge... Wer auch im Winter aktiv und gesund sein möchte, sollte auf eine ausreichende Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen achten.

Winter – was für eine herrliche Jahreszeit! Strahlender Sonnenschein bei klirrender Kälte, romantische Pulverschnee-Landschaften und am Abend das heimelige Feuer im Cheminée.
Leider entspricht der Winter nicht immer und überall diesen Idealvorstellungen. Eisiger Nebel, schmutziger Nassschnee, feuchte Schuhe, tropfende Nasen – dieser Winterwirklichkeit können die meisten Menschen nicht viel Begeisterung abgewinnen. Obendrein treten in den Wintermonaten auch besonders viele Erkrankungen und Beschwerden auf. Klagen über Lustlosigkeit oder immer wiederkehrende Erkältungen gehören im Gedränge in Bus und Tram zu den häufigsten winterlichen Gesprächsthemen.
Der Winter stellt an die Anpassungsfähigkeit des menschlichen Organismus hohe Ansprüche. Nicht nur Kälte und Feuchtigkeit belasten den Körper. Viele Menschen leiden im Winter auch unter einem richtiggehenden Lichtmangel: Sie wohnen in einer nebelreichen Gegend, und wenn die Sonne dann doch einmal scheint, müssen sie der Arbeit wegen drinnen bleiben.
Auch die körperliche Bewegung kommt im Winter oft zu kurz – verständlich, denn es ist schwierig, sich bei dichtem Nebel, Schneeregen und Temperaturen unter dem Gefrierpunkt zum Joggen oder Fussballspielen aufzuraffen. Da bleibt man doch lieber daheim in der warmen Stube vor dem Fernseher bei – ja, leider nicht bei Salat oder Früchten, sondern bei Nüssli und Chips. Auch die Ernährung lässt im Winter vom gesundheitlichen Aspekt her häufig zu wünschen übrig. Die Kälte steigert das Bedürfnis nach kohlenhydratreichen Nahrungsmitteln, das Angebot an Früchten und Gemüsen ist nicht besonders reichhaltig, und dann sind da ja auch noch die Festtage, an denen mit süssen und fettreichen Schleckereien nicht gespart wird.
Durch all diese Winterbelastungen steigt der Bedarf des Körpers an Vitaminen und Mineralstoffen. Wird dieser Bedarf nicht ausreichend gedeckt, so können typische Beschwerden wie Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten oder Lustlosigkeit auftreten – vor allem gegen Ende des Winters, wenn die körpereigenen Vitamin- und Mineralstoffspeicher geleert sind. Das ist dann die berühmt-berüchtigte Frühjahrsmüdigkeit... Ein Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen kann auch die Abwehrkräfte des Organismus schwächen. Krankheitserreger haben dann ein leichtes Spiel: Die Folge sind Schnupfen, Erkältungen oder gar eine handfeste Grippe. Vorbeugen ist auch in diesem Fall besser als heilen. Deshalb sollte man im Winter besonders auf eine ausreichende Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen achten. Nicht immer kann der erhöhte Bedarf aber alleine durch die Nahrung gedeckt werden. Zum Beispiel bei starker körperlicher oder geistiger Belastung oder in der Genesungszeit. Dann ist es sinnvoll, die Ernährung mit einem ausgewogenen Multivitamin- und Mineralstoffpräparat zu ergänzen. Ein Zusatz an Ginseng-Extrakt stärkt zusätzlich die Abwehrkräfte und die Leistungsfähigkeit – damit der Winter dank Wohlbefinden und Gesundheit zur schönsten Jahreszeit wird. ■

Wussten Sie, dass die ausreichende Zufuhr von verschiedenen Vitaminen vorbeugend gegen Herzinfarkt oder grauen Star wirken kann?

Anzeige