

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 83 (1957)  
**Heft:** 11

## Werbung

### 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:** 02.04.2026

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

Richtig  
ernährt  
sind wir  
glücklicher



**E**ine Frage, die jedermann beschäftigen muss: Hat die Ernährung Einfluss auf das Glück und Wohlbefinden der Familie? Mit andern Worten: Wird die Harmonie in der Familie durch eine ausgewogene, gesunde und natürliche Nahrung gefördert? Wenn ja, dann kann auf der andern Seite eine unzulängliche Ernährung das Familienglück stören. Haben Sie sich hierüber auch schon Gedanken gemacht?

#### Was ist Glück?

Wir wissen im Grunde alle, was Glück ist. Und dennoch verwechseln wir es sehr oft mit materiellen Dingen, mit Geld und Reichtum. Aber: «Geld allein macht nicht glücklich». Glück ist, frohe Gedanken und Empfindungen zu haben; Glück ist, sich freuen zu können und alle Aufgaben des Tages mit frohem Mut anzupacken.

#### Wann ist die Familie glücklich?

Eine Familie lebt nur dann und nur so lange glücklich, als jedes einzelne Familienmitglied glücklich ist. Umgekehrt: Sobald eines der Familienangehörigen sich unglücklich fühlt, wird die Harmonie

der Familie gestört. Jedes einzelne Familienmitglied trägt also zum Glück der Familie bei, ist gewissermaßen für das Familienglück verantwortlich. Nur wenn alle glücklich sind, ist auch die Familie glücklich.

#### Spannkraft und Müdigkeit

Wer sich so richtig in Form fühlt, freut sich über seine Leistungsfähigkeit und

seinen Schwung — ist also im Bewusstsein seiner Spannkraft glücklich. Wer müde und abgespant ist, befindet sich in einer Depression — und kann sich kaum glücklich fühlen.

#### Innere Ruhe und Nervosität

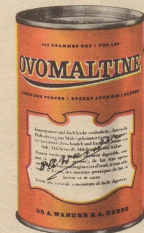
Wie reagiert jemand, der innere Ruhe und Sicherheit besitzt, auf die Schwierigkeiten des Alltags? In der Gewissheit der Lösbarkeit seiner Probleme, steht er über den Dingen.

Wie viel schwerer aber sind schwierige Situationen für den, der ihnen mit Nervosität und gereizter Unsicherheit gegenübersteht ...

#### Positive und negative Einstellung

Alles hat zwei Seiten. Alles kann auch auf zwei Arten betrachtet werden. Wer in allem und jedem zuerst das Gute sucht, steht sicher dem Glück viel näher, als wer überall nur das Schlechte sieht und immer und an allem herumörgelt.

Unser Leben verläuft ohnehin nicht mehr so geruhsam wie früher. Die Ansprüche, die an uns gestellt werden, steigen. Und damit steigt auch die Bedeutung der Ernährung. Ihr müssen wir, in unserem Interesse, mehr Aufmerksamkeit schenken.



<i>Richtige Ernährung fördert:</i>	<i>Falsche Ernährung bewirkt:</i>
<i>Spannkraft</i>	<i>Müdigkeit</i>
<i>innere Ruhe</i>	<i>Nervosität</i>
<i>positive Einstellung</i>	<i>negative Einstellung</i>

**OVOMALTINE**

die richtige Aufbaunahrung

