

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 89 (1963)
Heft: 45

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: 13.01.2026

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



3

Mit 40 fängt das Leben an

Sich fast so jung wie seine Kinder fühlen... mit ihnen wandern und spielen... das ist mehr als ein schönes Hobby, das macht das Leben lebenswert. Doch dazu muss man beweglich sein, darf kein lästiges Übergewicht mit sich herumtragen.

Wussten Sie, dass man soviel Kilo wiegen sollte, als die Körperlänge 100 Zentimeter übersteigt? Beispiel: ein 177 cm grosser Mann sollte nicht schwerer als 77 kg sein. Natürlich ist das nur eine Faustregel. Starker Knochenbau und zunehmendes Alter erlauben ein geringes Plus an Gewicht.

Je grösser das Übergewicht, desto gefährlicher! Die Leistungsfähigkeit ist geschwächt. Man kann sich nicht mehr so gut bewegen. Jede Krankheit, jede Operation setzt den Übergewichtigen stärker zu. Die Statistiken der VITA Lebensversicherungs-Aktien-

gesellschaft weisen deutlich auf die geringere Lebenserwartung der Übergewichtigen hin. Besonders gefährdet sind die mittleren Jahrgänge. Schuld daran ist häufig die falsche Ernährungsweise, die den Lebensgewohnheiten der heutigen Zeit nicht entspricht. Dr. William Phillips, leitender Arzt der United Cardiff Hospitals, hält die Überernährung für einen der grössten gesundheitsschädigenden Faktoren des modernen Lebens. Bei uns wurde Ähnliches festgestellt. So ist erwiesen, dass es um die Gesundheit des Schweizer Volkes nie so gut bestellt war, wie zur Zeit der Rationierung.

Mass halten, weniger Kalorien zu sich nehmen, die wöchentliche Gewichtskontrolle durchführen – diesen dreifachen Rat sollten alle Übergewichtigen befolgen, damit sie länger und unbeschwerter jung sein können... denn mit 40 fängt das Leben an!

MinVitin erlaubt dem arbeitenden Menschen ein schrittweises Abmagern bei voller Leistungskraft. MinVitin – Ihr Weg zur Schlankheit – ist für eine Vollkur oder Einzelmahlzeit ebenso geeignet wie für strenge Arbeitstage mit beschränkter Essenszeit. Es gibt MinVitin in Pulverform zum Anröhren oder MinVitin-Biscuits zum Knabbern. Wählen Sie unter den verschiedenen MinVitin-Sorten, süß oder würzig. Die einfachen Richtlinien für den Weg zur Schlankheit sind auf jeder Packung genau beschrieben.