

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 123 (1997)  
**Heft:** 1

## 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:** 24.04.2026

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

# Der Weg zu mehr

Jung bleiben hat nichts mit dem Alter zu tun – aber viel mit der Einstellung zu sich selbst und zum Leben. Altersforscher, die Hundertjährigen ein Geheimrezept abluchsen wollten, mussten erkennen, dass es kein allgemeingültiges Wundermittel gibt, wohl aber viele kleine Tips, die jeder in seinem Alltag beherzigen kann. Denn schon lange vor der Pensionsgrenze – etwa mit vierzig Jahren – sollte man die Entscheidung über geistige und körperliche Fitness nicht mehr dem Zufall überlassen.

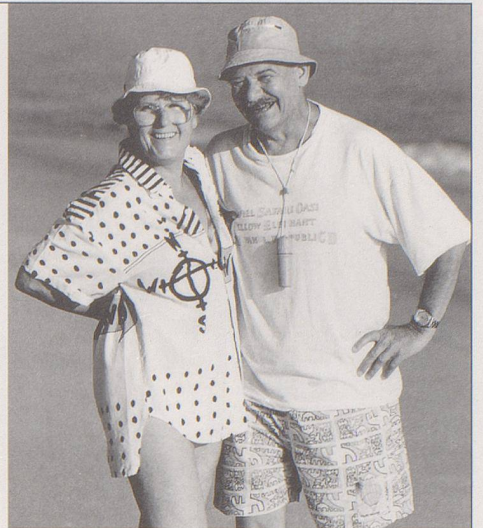
- Die beste Methode, jung zu bleiben, ist eine geistig anregende Tätigkeit. Und das muss nicht immer nur der Beruf sein.

- Suchen Sie nach Abwechslung. Hören Sie nie auf zu reisen. Die damit verbundenen Anregungen, die Freude und das Geniessen machen das Leben lebenswert. Alles, was Freude macht, belebt das Gehirn. Unangenehme Tätigkeiten blockieren es. Vermeiden Sie deshalb Erschöpfung und Stress.

- Trainieren Sie dreimal wöchentlich mindestens 15 Minuten lang Ihren Körper. Wer sich regelmässig bewegt, ist um zehn Jahre jünger als ein Gleichaltriger, der auf Bewegung verzichtet.

- Aber vor allem: Achten Sie auf Ihre Ernährung! Sie spielt die zentrale Rolle. Denn nur wenn Sie Ihren Speiseplan so ergänzen, dass er auch wirklich alle notwendigen Vitalstoffe enthält, kann Ihr Körper sein gesundes Gleichgewicht dauerhaft erhalten. In diesem Zusammenhang gibt es heute aber auch Möglichkeiten, dem Organismus gezielt die relevanten Vitalstoffe zukommen zu lassen. Mit der Wirkstoff-Kombination Vita-Gerin-Geistlich® ist es gelungen, die entscheidenden biologischen Bausteine und körpereigenen Substanzen in Verbindung mit lebensnotwendigen Mineralstoffen, den Schutzvitaminen A, E und C sowie wichtigen Spurenelementen in sinnvoller Dosierung zu vereinen. Der speziell entwickelte biogene Wirkstoff DMAE (2-Dimethylaminoethanolrotat) schafft dabei die Voraussetzung für eine Regulierung von Stoffwechselfvorgängen in Hirn- und Nervenzellen. Als Ganzheits-Therapie wirkt Vita-Gerin-Geistlich® (rezeptfrei aus der Apotheke) nicht nur Verschleisserscheinungen entgegen, sondern kann auch Vitalität für Körper und Gehirn zurückbringen.

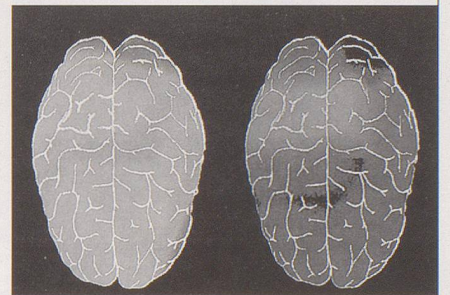
# Lebensqualität



## Altern – was ist das eigentlich?

Auf der Suche nach der Ursache des Alterns ist man auch auf die körpereigene Substanz DMAE (2-Dimethylaminoethanol) gestossen. Dieser biogene Stoff kommt normalerweise im Organismus vor, ohne dass er von aussen zugeführt wird. Er spielt bei der Funktion des Stoffwechsels eine sehr wichtige Rolle. Mit zunehmendem Alter nimmt jedoch die Produktion von DMAE ab. Störungen im Stoffwechsel, die andere Mangelerscheinungen hervorrufen, können die Folge sein. Es kommt zu Alterserscheinungen, da der Körper den Verschleiss nicht mehr aus eigener Kraft auffangen kann. Mit einer Kapsel Vita-Gerin-Geistlich® pro Tag jedoch wird dem Organismus das fehlende DMAE in der notwendigen Menge wieder zugeführt. Das regt den Stoffwechsel an, vitalisiert Körper und Geist.

MIT EINER VÖLLIG NEUEN METHODE der Hirnstromaufzeichnung im EEG können jetzt die Gehirnströme in Bereichen besonders hoher Aktivität sichtbar gemacht werden. Jene Bereiche des Gehirns, die z.B. bei der Lösung schwieriger Aufgaben besonders aktiv sind, erscheinen dabei als helle Stellen auf der Hirnkarte. Dieses Verfahren konnte mit einer 12-wöchigen Vital-Therapie mit Vita-Gerin-Geistlich® (nur eine Kapsel pro Tag) bestätigt werden, da bei Personen im Alter zwischen 40 und 65 Jahren bei der Lösung schwieriger Denkaufgaben eine deutlich erhöhte Hirnstromtätigkeit nachzuweisen war.



Für weitere Angaben lesen Sie die Packungsbeilage oder informieren Sie sich in Ihrer Apotheke.

Infos über Internet:

<http://www.gesundheitstip.ch>

Melisana AG, 4002 Basel





**Nix wie raus aus dem Januarloch!** Sofort Reisebüro oder **Crossair** anrufen und reservieren, Tel. +41/61/325 36 36.