

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 123 (1997)
Heft: 20

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: 10.01.2026

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



Natürlich

DIE ENGAGIERTE ZEITSCHRIFT FÜR MENSCH UND UMWELT

Jetzt schnuppern!

Ja, ich möchte von Ihrem Angebot profitieren und bestelle ein Schnupper-Abo «Natürlich» zu 3 Ausgaben zum Preis von Fr. 10.–

Name

Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

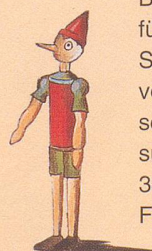
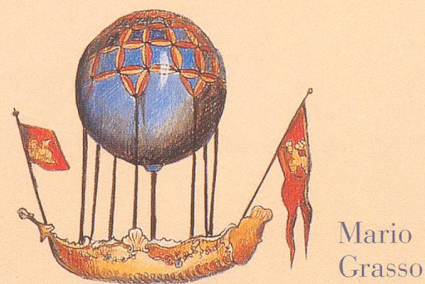
Telefon

Unterschrift

Coupon bitte einsenden an: AZ Fachverlage AG, «Natürlich», Neumattstr. 1, 5001 Aarau, Tel. 062/836 60 22, Fax 062/836 60 66



140 Seiten mit
52 ganzseitigen Farbbildern, gebunden
sFr. 48.–, DM 54.–
ISBN 3-7245-0961-8



Mario Grasso hat in Venedig in Archiven und Bibliotheken herumgestöbert – das Resultat ist höchst anregend. Was er verspielt in Bildern umgesetzt hat, schärft auch ungeübten Betrachterinnen und Betrachtern den Blick für das launige Widerspiel von Schein und Sein. So ist ein Band entstanden, der sich von den üblichen Venedig-Büchern unterscheidet. Auf 52 Farbtafeln zeigt Grasso mit subtilem Humor Venedigs Kulturgeschichte. 345 detaillierte Bildhinweise gehen auf die Farbtafeln näher ein.

VENEDIG anders gesehen



Friedrich Reinhardt Verlag Basel

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein:

Wer arbeitet, soll auch gut essen

Oft ist der Bedarf des Körpers an Vitaminen und Mineralstoffen trotz gesunder Ernährung erhöht – zum Beispiel beim Sport oder im hektischen Alltag.

Gesund essen – gesund bleiben. Wenn es nur so einfach wäre! Leider kann uns aber auch die beste, ausgewogenste Ernährung nicht vollständig vor Krankheiten schützen – etwa vor einer Erkältung oder vor einem Beinbruch auf der Skipiste. Aber: wer genügend Vitamin C zu sich nimmt, unterstützt sein Abwehrsystem im Kampf gegen die Erkältungsviren. Und wer ausreichend mit Calcium versorgt ist, hat starke, widerstandsfähige Knochen.

Wussten Sie, dass die Vitamine A, C und D auf Arteriosklerose einen günstigen Einfluss haben?

Eine Ernährung mit viel Vitaminen und Mineralstoffen trägt also ganz wesentlich zur Gesundheit und zum Wohlbefinden bei. Aber wieviel Vitamine und Mineralstoffe sind genug? Die Ernährungsexperten sind sich nicht immer einig – und ihre Ratschläge manchmal nicht ganz einfach umzusetzen. Da ist

zum Beispiel die Rede davon, dass man täglich fünfmal Gemüse oder Früchte essen sollte, um sich ausgewogen zu ernähren.

Auch sind viele Menschen heutzutage Anforderungen ausgesetzt, die den Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen erhöhen. Am Arbeitsplatz sind mehr-

Wussten Sie, dass bereits ein geringfügiger Vitaminmangel zu Schlafstörungen führen kann?

heitlich grosse Leistungen gefragt, alles muss möglichst rasch gehen, für das genussvolle, ruhige Essen bleibt nicht viel Zeit. Das betrifft nicht nur Direktoren oder Manager. Hausfrauen und Hausmänner können genauso unter Stress und Zeitdruck leiden, wenn alle Kinder zu verschiedenen Zeiten aus der Schule heimkommen, das Mittagessen zur richtigen Zeit auf dem Tisch stehen sollte und noch der Zahnarzttermin eingehalten werden muss...

Als Ausgleich zum hektischen Alltag treiben viele Menschen Sport. Eine Wohltat für Seele und Körper! Sport regt den Kreislauf an, stärkt Muskeln und Knochen und verbessert Kraft, Be-

weglichkeit und Kondition. Gleichzeitig erhöht die sportliche Anstrengung auch den Bedarf des Organismus für lebenswichtige Stoffe. Deshalb ist für Sportler eine vitaminreiche Ernährung besonders wichtig: nicht nur zum fit werden, sondern auch zum fit bleiben.

Vitamine und Mineralstoffe unterstützen aber nicht nur die körperlichen Funktionen. Sie sorgen ebenso dafür, dass das Gedächtnis im richtigen Moment «schaltet» und die Konzentrations- und Denkfähigkeit erhalten bleibt. Daran sind natürlich vor allem Jugendliche in der Ausbildung und Studierende interessiert. Auch älter werdende Menschen können sich mit Hilfe einer gesunden Ernährung die geistige und körperliche Frische erhalten.

Manchmal ist es nicht möglich, den Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen allein mit der Ernährung zu decken. Zum Beispiel, wenn man eine besonders hohe Leistung erbringen muss (etwa bei starker Arbeitsbelastung, vor einer Prüfung oder bei einem Wettkampf), oder wenn man nicht so gesund essen kann, wie man eigentlich möchte. Oder in der Genesungszeit.

In solchen Fällen kann es sinnvoll sein, ein ausgewogenes Vitamin- und Mineralstoffpräparat einzunehmen. Körper und Geist danken es bestimmt. ■

Wussten Sie, dass die Vitamine C und E vor Herzinfarkt und Angina Pectoris schützen sollen?

Anzeige



PHARMATON
NATURAL HEALING PRODUCTS
Boehringer Ingelheim, Basel

Gestärkt und fit.

Das Vitalstoffpräparat
gegen Leistungsschwäche.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.



Geriavit