

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 123 (1997)  
**Heft:** 22

## 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:** 05.04.2026

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

# EVA

- das Buch.

Bestimmt stinkt es Ihnen gewaltig, nur wegen den EVA-Geschichten den Nebelspalter vor der Vergänglichkeit zu retten. Für Sie und nur für Sie gibt's jetzt EVA in Buchform. Entdecken Sie nach Ihrer tierischen (IGOR) und Ihrer männlichen (ZWICKY) endlich auch Ihre weibliche Seite und ordern Sie umgehend EVA.

Kleiner Geschenktipp unter Männern: Gemäss Marktforschung fahren 11 von 10 Frauen total auf feministische Literatur ab.

Jaermann/Schaad

## EVA

### Ein Schweizer Sozialfall

64 Seiten, broschiert, s/w

22x29,5 cm, CHF 24.80

ISBN-Nr. 3-9520938-3-1



KUPON

Ja, ich will mit EVA einen Teil von mir besser kennenlernen und bestelle gegen Rechnung und auf eigene Verantwortung:

- Ex. EVA à CHF 24.80 + Porto/Verpackung
- Ex. ZWICKY 1 à CHF 24.80 + Porto/Verpackung
- Ex. ZWICKY 2 à CHF 24.80 + Porto/Verpackung
- Ex. ZWICKY 3 à CHF 24.80 + Porto/Verpackung

Name: \_\_\_\_\_

Vornamen: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Ausfüllen, ausschneiden und einsenden an: Sewicky Verlag, Gertrudstrasse 17, 8400 Winterthur

*Der Mensch lebt nicht vom Brot allein:*

## Rundum Wohlfühl

**Körperliches und seelisches Wohlbefinden kommen nicht von alleine, sondern müssen aktiv erhalten werden – mit einer gesunden Lebensweise.**

Was haben eine Skiabfahrt im Pulverschnee und ein schönes Kammerkonzert gemeinsam? Das Erleben von Wohlfühl. Sich gesund und wohl fühlen ist ein Zustand, den wir alle anstreben, sei es beim Wintersport oder im Konzert, sei es bei der Gartenarbeit oder bei einer spannenden Jassrunde mit Freunden. Fühlt man sich wohl, so ist man mit sich und der Welt zufrieden.

Das körperliche und seelische Wohlbefinden zu erhalten, ist manchmal gar nicht so einfach, es braucht dazu unter anderem Zeit, Kenntnisse in Fragen der Gesundheit und eine gewisse Beharrlichkeit. Man muss sich gesund ernähren, sich ausreichend bewegen und auch dafür sorgen, dass die Zufriedenheit am Arbeitsplatz und eine erholt-

same, interessante Freizeitgestaltung nicht zu kurz kommen. Nicht alle diese Faktoren können wir selbst beeinflussen, einige aber schon.

Neue Philosophien, wie die der «Wellness» widerspiegeln unser steigendes Bedürfnis, in Harmonie und Einklang mit uns selbst und unserer Umwelt zu leben und gleichzeitig etwas für die Vitalisierung von Körper und Geist zu tun. Aber – Hand aufs Herz – wer schafft es heutzutage, genügend Zeit aufzubringen, um täglich ein bis zwei Stunden der Pflege von Körper und Geist zu widmen? Wer achtet im hektischen Alltag immer auf eine ausgewogene Ernährung?

Eine gesunde Ernährung trägt aber wesentlich zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden bei. So zeigt sich ein Mangel an Zucker im Blut sehr schnell: durch Schwindel, Schwächegefühl und Zittern. Ein Mangel an Eiweiss führt unter anderem zum Abbau

von Muskelgewebe und zu wenig Vitamine und Mineralstoffe können eine Vielzahl von Stoffwechselstörungen zur Folge haben. Vitamine wirken auch vorbeugend: Arteriosklerose, Darmkrebs, grauer Star, vorzeitige Hautalterung und auch die Immunabwehr werden durch gewisse Vitamine günstig beeinflusst. Aber Vitamine und auch Mineralstoffe und Spurenelemente kann der Körper nicht selbst herstellen, sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden – in ausreichender Menge. Bloss – wieviel ist das?

**Wussten Sie, dass der Körper aus ca. 60 Billionen (60'000'000'000'000) Zellen besteht, die alle für ihre Funktionen Vitamine benötigen?**

Der Vitamingehalt in den verschiedenen Lebensmitteln ist zwar bekannt, allein – er kann mitunter sehr variieren. So wandern bis zu 80 Prozent des Vitamin B1 beim Kochen ins Kochwasser und nicht in den Magen; Wärme, Licht und Luft setzen dem Vitamin C gar so zu, dass bis zu 100 Prozent verloren gehen können. Was tun?

Nach wie vor ist eine abwechslungsreiche, möglichst naturbelassene Ernährung die beste Art, einem Vitamin- und Mineralstoffmangel vorzubeugen. Dies ist allerdings vor allem dann nicht sehr einfach, wenn ein erhöhter Bedarf besteht, zum Beispiel bei schwangeren Frauen, bei Kranken und Rekonvaleszenten oder bei Personen, die einem hohen Leistungsdruck ausgesetzt sind. Schnell kann hier das Wohlfühl unangenehmen Empfindungen weichen: Müdigkeit, Gereiztheit, Schlafprobleme oder Konzentrationsstörungen treten auf. Jetzt ist es sinnvoll, die Ernährung mit einem ausgewogenen Multivitamin- und Mineralstoffpräparat zu ergänzen – um die Gesundheit zu schützen und um sich wieder wohl zu fühlen.

Wussten Sie übrigens, dass die Wirkstoffe aus der Ginsengwurzel die Abwehrkräfte stärken und bei der Bewältigung von Stress und körperlicher Belastung sehr hilfreich sind? ■

Anzeige



# Gestärkt und fit.

Das Vitalstoffpräparat gegen Leistungsschwäche.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.



## Geriavit

**PHARMATON**  
NATURAL HEALTH PRODUCTS  
Boehringer Ingelheim, Basel