

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 123 (1997)  
**Heft:** 24

## **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:** 20.02.2026

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

# BILLIGer!

geht's garantiert nicht mehr...

riesen Auswahl!

COMPACT DISC

MULTIMEDIA

SCHALLPLATTEN

NEU- UND OCCASIONEN!

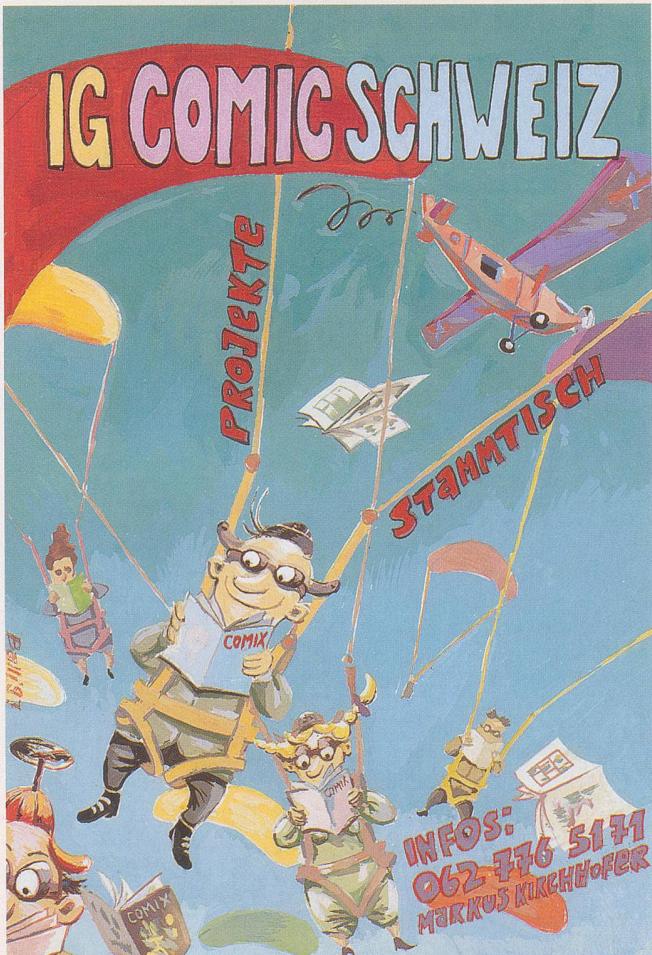
Postkarte für Gratiskatalog senden an:

*extra*

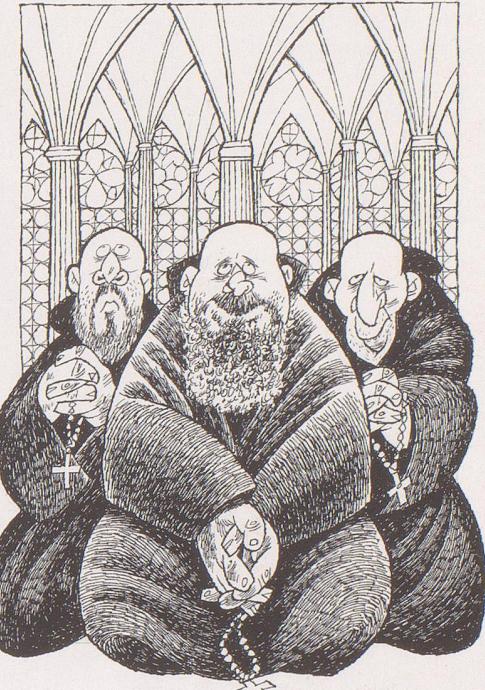
VERSAND

Abt. VE240

8021 ZÜRICH



# UNSER KLOSTER ST. GEBEIN



In Kloster St. Gebein ist nicht viel so, wie es sein sollte. Die allzu menschlichen Marotten der Mönche stürzen die Klosterbrüderschaft in einen Taumel von Sünde, Schuld und Angst vor Höllenglut, der ihnen trotz ständichem Gebet und Gesang die Sinne raubt.

Die Geschichte vom Kloster St. Gebein des Basler Cartoonisten EFEU ist so absonderlich und skurril wie das Leben selbst; die makabren Episoden in Versform sind mit unverkennbaren Bildern aus EFEUs Feder illustriert.

EFEU

Unser Kloster St. Gebein

Pappband, 72 Seiten, 33 s/w Abbildungen

Fr. 25.-/DM 27.90/öS 218.-

Nebelpalter

*Der Mensch lebt nicht vom Brot allein:*

## Geschützt durch den Winter

**Skifahren, Schlittschuhlaufen, Schneespaziergänge... Wer auch im Winter aktiv und gesund sein möchte, sollte auf eine ausreichende Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen achten.**

Winter – was für eine herrliche Jahreszeit! Strahlender Sonnenschein bei klirrender Kälte, romantische Pulverschneelandschaften und am Abend das heimelige Feuer im Cheminée.

Leider entspricht der Winter nicht immer und überall diesen Idealvorstellungen. Eisiger Nebel, schmutziger Nassschnee, feuchte Schuhe, tropfende Nasen – dieser Winterwirklichkeit können die meisten Menschen nicht viel Begeisterung abgewinnen. Obendrein treten in den Wintermonaten auch besonders viele Erkrankungen und Beschwerden auf. Klagen über Lustlosigkeit oder im-

mer wiederkehrende Erkältungen gehören im Gedränge in Bus und Tram zu den häufigsten winterlichen Gesprächsthemen.

Der Winter stellt an die Anpassungsfähigkeit des menschlichen Organismus hohe Ansprüche. Nicht nur Kälte und Feuchtigkeit belasten den Körper. Viele Menschen leiden im Winter auch unter einem richtiggehenden Lichtmangel: Sie wohnen in einer nebelreichen Gegend, und wenn die Sonne dann doch einmal scheint, müssen sie der Arbeit wegen drinnen bleiben.

Auch die körperliche Bewegung kommt im Winter oft zu kurz – verständlich, denn es ist schwierig, sich bei dichtem Nebel, Schneeregen und Temperaturen unter dem Gefrierpunkt zum Joggen oder Fussballspielen aufzuraffen. Da bleibt man doch lieber daheim in der

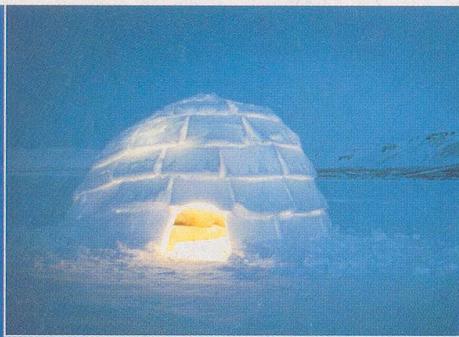
warmen Stube vor dem Fernseher – ja, leider nicht bei Salat oder Früchten, sondern bei Nüssli und Chips. Auch die Ernährung lässt im Winter vom gesundheitlichen Aspekt her häufig zu wünschen übrig. Die Kälte steigert das Bedürfnis nach kohlenhydratreichen Nahrungsmitteln, das Angebot an Früchten und Gemüsen ist nicht besonders reichhaltig, und dann sind da ja auch noch die Festtage, an denen mit süßen und fettreichen Schleckereien nicht gespart wird.

Durch all diese Winterbelastungen steigt der Bedarf des Körpers an Vitaminen und Mineralstoffen. Wird dieser Bedarf nicht ausreichend gedeckt, so können typische Beschwerden wie Müdig-

**Wussten Sie, dass die ausreichende Zufuhr von verschiedenen Vitaminen vorbeugend gegen Herzinfarkt oder grauen Star wirken kann?**

keit, Konzentrationsschwierigkeiten oder Lustlosigkeit auftreten – vor allem gegen Ende des Winters, wenn die körpereigenen Vitamin- und Mineralstoffspeicher geleert sind. Das ist dann die berühmt-berüchtigte Frühjahrsmüdigkeit... Ein Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen kann auch die Abwehrkräfte des Organismus schwächen. Krankheitserreger haben dann ein leichtes Spiel: Die Folge sind Schnupfen, Erkältungen oder gar eine handfeste Grippe. Vorbeugen ist auch in diesem Fall besser als heilen. Deshalb sollte man im Winter besonders auf eine ausreichende Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen achten. Nicht immer kann der erhöhte Bedarf aber alleine durch die Nahrung gedeckt werden. Zum Beispiel bei starker körperlicher oder geistiger Belastung oder in der Genesungszeit. Dann ist es sinnvoll, die Ernährung mit einem ausgewogenen Multivitamin- und Mineralstoffpräparat zu ergänzen. Ein Zusatz an Ginseng-Extrakt stärkt zusätzlich die Abwehrkräfte und die Leistungsfähigkeit – damit der Winter dank Wohlbefinden und Gesundheit zur schönsten Jahreszeit wird.

Anzeige



## Geschützt durch den Winter.

**Das Vitalstoffpräparat gegen Leistungsschwäche.**

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.



# Geriavit

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