

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 84 (1958)
Heft: 42

Werbung

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

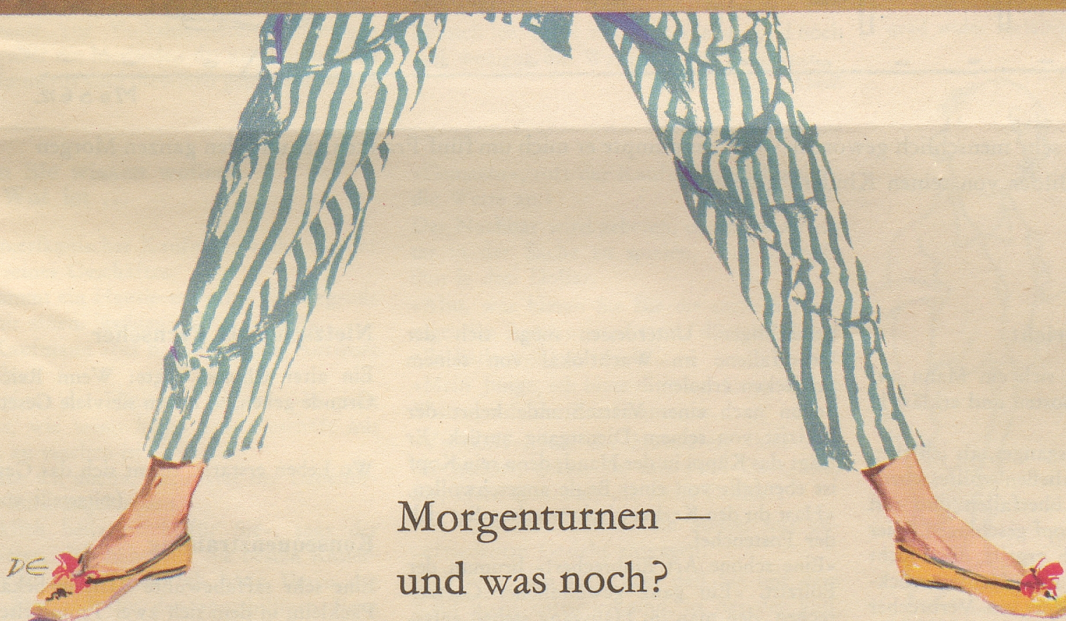
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.05.2025

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



Morgenturnen — und was noch?

Wer zum obligaten Einszweidrei von Bero-münster frühmorgens seine Glieder reckt, ist bestimmt auf dem richtigen Wege. Denn vernünftiges Morgenturnen gehört zweifellos zu einem gesunden Lebensstil. Genügt das aber? Oder braucht es doch nicht noch etwas mehr? Natürlich kann die Körperhygiene nicht genügen, wenn wir in der Ernährung ausgetretene Wege gehen und unseren Organismus entweder mit gewag-

ten Abmagerungskuren malträtieren oder opulenten, schwerverdaulichen Menüs belasten. Das richtige Mass zu finden, ist gewiss nicht immer leicht. So setzt eine gesunde, natürliche Ernährung in erster Linie ein ausgiebiges Frühstück voraus — vor allem auch, weil die Mittagspause oft allzu knapp ist. In solchen Fällen braucht es Reserven vom Frühstück her, soll die Gesundheit nicht beeinträchtigt werden.

Ein vollwertiges Morgenessen auf neuzeitlicher Basis kann wie folgt aussehen: Erst frische Beeren (natürlich auch tiefgekühlte) mit knusprigen Vollkornflocken, dann Yoghurt mit Knäckebröt . . . und als Abschluss ein, zwei bis drei Tassen BANAGO. Mit BANAGO führen Sie sich wichtige Aufbau- und Wirkstoffe zu, u.a. reichlich Traubenzucker, Kalk- und Phosphorsalze, sowie Vitamine B₁ und D.

BANAGO

Bausteine fürs Leben

NAGO Olten