

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 119 (1993)  
**Heft:** 27

## 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:** 01.04.2025

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



Unterstützen Sie  
die Kartensammlung  
der Krebsliga  
mit Ihrer Spende

## Krebsrisiko vermindern

Krebs kann man nicht mit Sicherheit verhüten. Forschungsarbeiten zeigen jedoch, dass Sie Ihr Krebsrisiko vermindern, wenn Sie die folgenden 9 Regeln beachten:

# Neun goldene Regeln der Krebsliga

1. Fettarm essen und Übergewicht vermeiden
2. Täglich viel Fasern durch Vollkornprodukte
3. Nicht zu heiss essen, nichts anbrennen lassen
4. Vitamine aus frischen Früchten und Gemüsen, z.B. Vitamin C (Erdbeeren, Kartoffeln usw.) und Beta-Carotin (Aprikosen, Karotten usw.)
5. Viel Gemüse mit wahrscheinlich krebs-hemmenden Wirkstoffen: Brokkoli, Mangold, Blumenkohl, Kabis/Rot- und Weisskohl, Kohlrabi/Rübkohl, Rosenkohl
6. Viel Bewegung
7. Vorsicht mit der Sonne
8. Alkohol mässig geniessen
9. Nicht rauchen