

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 67 (1941)  
**Heft:** 34

## 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:** 13.01.2026

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





Fabrik in Basel  
GEORG DRALLE A.-G., Winkelriedplatz 8, Tel. 4 51 08



Rheuma oder Ischias  
Machen wirklich niemand Spaß,

nimm



**Melabon**



Vergeblich ist der Nixen Reigen —  
Kein Lächeln will der Taucher zeigen;  
Denn großes Hühneraugen-Weh  
Plagt ihn im Panzer an der Zeh!  
Drum bittet er, ihn schnell zu heben  
Und «Lebewohl»\* ihm aufzulegen.

\* Gemeint ist natürlich das bekannte, von vielen Aerzten empfohlene Hühneraugen-Lebewohl mit druckmilderndem Filzring für die Zehen und Lebewohl-Ballschellen für die Fußsohle. Blechdose Fr. 1.25. Erhältlich in allen Apotheken und Drogerien

# DIE SEITE

## Der Erfolg

Früher habe ich nie die Zeichnungen und Anleitungen für Zimmergymnastik gelesen; ich sah sie nie, suchte sie nicht, dachte über so etwas gar nicht nach. Da war ich noch jung und schlank; zu schlank, fürchtete ich oft. Jetzt, mit vierzig, ist die Sache anders. Wann es angefangen hat, weiß ich nicht mehr; auf einmal sah ich in «Frauenheftli», auf den «Frauenseiten» der Zeitungen immer wieder die Anleitungen für Zimmerturnen, die einfach gezeichneten Figürchen, die sich nach hinten klappen, als wären sie von Gummi, die die Arme kreisen und in den unmöglichsten Stellungen immer noch stehen können. Es war wie ein steter, unwiderstehlicher Appell, etwas für meine «Linie» zu tun, ehe es zu spät sei. Und eines Tages gab ich meiner Bequemlichkeit einen zünftigen Schupf, studierte einige Turnübungen gründlich durch und begann, abends bei offenem Fenster (wir haben kein vis-à-vis, dem Himmel sei's gedankt) zu turnen. Mit viel Eifer und ziemlich steifen Gliedern.

Rumpfbeugen ist natürlich keine Kunst, nur eine Anstrengung. Und mit gestreckten Knien die Handflächen auf den Boden legen, bringe ich auch noch fertig.

Aber das steif-gestreckte Bein hoch in die Luft zu schwingen, so mir nichts, dir nichts, also das ist nicht so einfach. Das soll dazu noch elegant aussehen, wie wenn's gratis ginge, ohne jede Mühe; dabei bringe ich's ohne jede Eleganz noch keineswegs nur bis Schulterhöhe! Und jetzt noch süß und nett dazu lächeln, wie es die Tänzerinnen tun, und hübsch aussehen? Das bringe ich nicht zustande, tut mir leid. Mein Mann meint, das komme vielleicht daher, daß ich auch sonst nicht gerade das bin, was man hübsch nennen könnte. (Dafür habe ich andere Qualitäten!)

Nach einigen wenigen Wochen stellte ich tatsächlich einen Erfolg meiner Turnerei fest; die Taille war schlanker geworden, auch die Hüften; aber ich war noch nicht zufrieden. Im Gegenteil! So sind die Menschen, oder doch die Frauen, auf alle Fälle bin ich so: Erst tut man gar nichts; nachher soll alles miteinander gemacht werden und sofort vollen Erfolg bringen.

Ich sah mich also nach neuen, noch wirksameren Turnmethoden um. Und fand einige Übungen, die mir gut schienen, darunter die: Man legt sich lang ausgestreckt auf den Boden, Rückseite nach unten, und schnell in raschem, energischem Schwung das gestreckte rechte Bein in die Höhe, läßt es zurückfallen, zehnmal hintereinander; dann ebenfalls zehnmal das linke.

Gelesen, getan! Ich schnellte und lief zurückfallen, jedes Bein nicht nur zehn,

sondern erst fünfzehn, nach einer Woche zwanzigmal. Und nach vierzehn Tagen stellte sich der unerwartetste, verblüffendste Erfolg ein: Uns wurde die Wohnung gekündigt. Wegen allabendlichem Polterns in meinem Zimmer.

Nun überlege ich mir, ob ich wohl jene Zeitung, die das Rezept für diese Übung veröffentlichte, auf Schadenersatz verklagen soll? Sie hätte mindestens mitteilen dürfen, daß solche Gymnastik sich nur für Einfamilienhäuser und Luftschutzkeller eignet. Oder nicht? Ebez.

## Ebe halt doch — (Ein Pandang)

II

Die gröschte Löcher cha si flicke, macht ohni Oel de beschit Salat, sie weckt mich drümal jede Morge, sie macht mer 's Znünibrot parat, 's Abonemänt bringt sie mer au mi Frau!

Drümal wärmt sie die Chäs-Spaghetti wo-n ich doch nid verputze cha — grad hüt bringt sie die grofi Rächng wo-n ich im Gschäft han Aerger gha «für ein Complet, mit Mantel, grau» mi Frau!!

Zum Znacht gits prima Eierschnitte und roti Chrieseli derzue, sie bringt sofort en trochne Schoope, sie zieht mer d'Söcken ab und d'Schueh und d'Finke vorgwärmt het sie au mit Frau!!!

Usgrächnet jetzt mues sie cho stürme wo-n ich am schönschte Schrybe bi, grad jetzt sött ich ga d'Gompfi rühre und nachher sind d'Gedanke hi; sie ärgeret eim grünen und blau die Frau!!!!

Ich ha sie gern, so wie sie gschaffe: voll Liebi bald — und bald voll Zorn, e gfolgigs Chind — en herte Schädli, e heißes Füür — en chüele Born, en Gwittersturm — en milde Tau churzum: E Frau. AbisZ

## Mein lieber Nebli

Auf der Seite der Frau stößt ein Rösli einen Notschrei aus von wegen dem grünen Kaffee. «Aber warum denn in die Ferne schweifen, sieh, die Röstipfanne ist so nah.» Aber eine alte muß es sein und hinein mit dem Grünen, und mit dem Holzschelleli so lange auf mittlerem Feuer gerührt, bis er knackt und dunkelbraun ist. Ein Stückchen Butter zugeben und ein Löffelchen Zucker darüber streuen. Auf einem Backblech schnell auskühlen lassen. Dann eine Handvoll in die Kaffeemühle mahlen und das weitere wie gewohnt. Nach Belieben waltierter Rock und Endi-