

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 68 (1942)  
**Heft:** 3

## 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>**



## Bei Rheuma UROZERO

Von Ärzten erprobt und empfohlen; bewährt auch in veralteten Fällen bei **Rheuma, Gicht, Ischias, Hexenschuß, Halskehre, Neuralgie**. Bezieht rasche und kräftige Ausscheidung der Harnsäure. Erhältlich in allen Apotheken; Cadets Fr. 2.20 und Fr. 6.-, Tabletten Fr. 3.20. - Für Ihre Gesundheit ist nur das Beste gut genug, deshalb ausdrücklich **Urozéro** verlangen.

## Portrait-Aufträge

*in Radierung*

*Zeichnung, Pastell*

übernimmt

Gregor Rabinovitch, Zürich, Sempacherstr. 21

**Hastreiter's  
Kräuter-Pillen**  
jod- und giftfrei gegen

**KROPP**

nachweisbare Erfolge

Generaldepot  
**E. Bolliger, Gais**  
Erhältlich in Apotheken

## Wer an Zerrüttung

des Nervensystems mit Funktionsstörungen, nervösen Erschöpfungszuständen u. Begleiterscheinungen leidet, wende sich an das

**Medizinal- und Naturheil-  
institut, Niederurnen**  
(Ziegelbrücke) Gegr. 1903

Institutsarzt; Dr. J. Fuchs.

## Feldpost-Abonnements

auf den **Nebelspalter** machen Offizieren, Unteroffizieren und Soldaten große Freude.

Die Feldpost-Abonnements zum reduzierten Preis von Fr. 1.50 für einen Monat und Fr. 4.50 für drei Monate können beim Nebelspalter-Verlag in Rorschach bestellt werden. - Einzahlungen auf Postcheck-Konto IX 637.



# DIE SEITE

## Schönheit ohne Zeitverlust

Wahrscheinlich handelt es sich doch darum, einem dringenden Bedürfnis abzuweichen. Eins ist jedenfalls gewiß: die Aufforderung an die Frauen, schöner, noch schöner zu werden, wird ständig dringender. Man kann kaum eine Zeitung oder Zeitschrift aufschlagen, ohne sofort auf das Postulat «Werde schöner!» zu stoßen, sowie auf eine verwirrende Fülle von Anregungen, wie dieses Ziel zu erreichen sei. Und zwar wird, so wie einstmals eine «neue Sachlichkeit», heute eine «neue Schönheit» propagiert. Aus ist es mit der mageren, engbrüstigen, schwind-süchtigen Dämonie der Zwanzigerjahre. Auch der Malkasten allein tut's nicht mehr. Die Basis der neuen Schönheit ist eine hundertprozentige Gesundheit. Also: Turnen, gesundes Essen, Luft, Bewegung, Sport, — eigentlich ein solides und sympathisches Ideal. Allerdings ein bißchen zeitraubend, aber auch dieser Einwand ist vorweggenommen. Eine der letzten Nummern einer stark verbreiteten Frauenzeitschrift gibt u. a. den Ratschlag, jeder Ausgang, auch in der Stadt, könne intensiv ausgenützt werden zur Förderung der Schönheit, durch bewußtes Gehen aus den Hüften heraus, ganz tiefes und steifes Aus- und Einatmen und «Bauchmuskelrollen von unten nach oben». Das läßt sich hören. Ausgehen müssen ja die allermeisten von uns mindestens einmal am Tag. Warum sollen wir also nicht gleich etwas für unsere Schönheit tun?

Ich z. B. muß auf den Markt. Das sind gute zwanzig Minuten und rings um mich ist viel kalte, frische, gesunde Luft, die ich nun, bewußt aus den Hüften ausschreitend, tief in die Lunge ziehe, um sie dann langsam aus der Nase ausströmen zu lassen, bis zur absoluten Leere. Ja, das tut entschieden gut. Ich habe schon viel weniger kalt und ich bin überzeugt, daß mein Gesicht so frisch und rosig ist, wie es mir die Zeitschrift versprochen hat. Aber das Bauchmuskelrollen von unten nach oben, — es geht natürlich schon, soviel Anatomie kann ich auch noch, aber ich finde es sehr schwer vereinbar mit dem regelmäßigen Tiefatmen, und ein paar Studenten bleiben stehn und beobachten meinen Kampf mit der zynischen Verständnislosigkeit der Jugend. Das ficht mich weiter nicht an, die sollen sich noch wundern, wie schön ich in ein paar Wochen durch meine gewissenhaften Anstrengungen sein werde.

Der Spiegel eines Schaufensters zeigt mir, daß mein Gang nicht bewußt genug, meine Brust nicht genügend durchgedrückt und mein Gesicht etwas bläulich-weiß ist. Nur die Nase ist rot. Aber das kommt alles nur daher, daß ich noch nicht alle Erfordernisse richtig koordinieren - -

Ein Lastwagenchauffeur bremsst dicht vor mir und ruft ein paar Worte, deren

Sinn mir, infolge meiner sorgsam überwachten Erziehung und meines vor allen rauen Kontakten mit der Außenwelt wohlbehüteten Daseins, unverständlich ist.

Ich meine also: koordinieren kann. Es ist mir schon immer schwer gefallen, an mehrere Dinge gleichzeitig zu denken, das hat sich denn auch beim Skifahren und beim Autofahren mehrfach als verhängnisvoll erwiesen, aber hier handelt es sich um viel wichtigeres, nämlich ums Schönwerden. Da lasse ich mich nicht beirren. Also tief einatmen, bauchmuskelrollen aufwärts, - - -

Eine Velofahrer macht eine scharfe, nicht kommentarlose, Kurve um mich herum, und ein junger Mann liest meine Handtasche auf, die mir entfallen ist. Ich danke ihm, und der Rhythmus des Tiefatmens sowie des koordinierten Bauchmuskelrollens samt Schrittlockerung in den Hüften ist wiederum gestört. Ich bin etwas deprimiert über meine Ungeschicklichkeit, aber es muß schließlich alles erlernt sein und außerdem bin ich jetzt auf dem Markt angekommen.

Der Heimweg ist nicht sehr ergiebig. Die Schwierigkeiten des Tiefatmens und Muskelrollens haben sich noch gesteigert, und der Spiegel von vorhin zeigt mir, daß die Beschwingtheit meines Ausschreitens unter dem Gewicht von zwei Netzen mit Rotkraut, Äpfeln, Kohl und drei Kilo Zwiebeln ein wenig zu wünschen übrig läßt.

Trotzdem, das Rezept ist gut, es leuchtet mir ein, ich werde es bei jedem Ausgang wieder anwenden. Wenigstens auf dem Hinweg. Bethli.

## Der schöpferische Prozeß

«Die Schriftstellerin Katherine Brush besitzt ein volles Dutzend Schreibmaschinen in verschiedenen Pastellfarben, unter denen sie auswählt, was gerade am besten ihrer Stimmung und der Atmosphäre ihrer Eingebung entspricht.» Herald Tribune.

Und da wundert man sich noch, daß unsereinem, der eine einzige, stark überholungsbedürftige Maschine besitzt, und dazu noch eine schwarze, nie etwas Rechtes einfällt.

## Langsam aber zuverlässig

Die englischen Regierungs- und Verwaltungsbetriebe haben, in Anbetracht der strengen Strumpfaktionierung, ihren zahlreichen weiblichen Angestellten erlaubt, strumpflös zur Arbeit zu erscheinen.

Dies geschah offenbar nach reiflicher Ueberlegung, denn die Verfügung erschien im Oktober. Aber schließlich muß es ja auch wieder einmal Frühling werden.

Es ist ein Trost zu hören, daß auch anderswo der Amtsschimmel nicht immer gleich in einen hektischen Galopp ausbricht.