

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 94 (1968)  
**Heft:** 14

## 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:** 14.01.2026

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



# MIT 45 FÄNGT DAS LEBEN ERST AN...

Wissenschaftler behaupten, dass ein Mann mit 45 erst beginnt, sein Leben voll auszuschöpfen. Das «Mittelalter» sollte er deshalb nicht vor 60 erreichen und im Alter von 75 Jahren seine Fähigkeit, auf Frauen zu wirken, noch nicht verloren haben.

Es ist kein Geheimnis: Männer, die sich topfit erhalten, **altern weniger rasch**. Sie fühlen sich um Jahre jünger als ihre Altersgenossen und sehen auch entsprechend besser aus. Sie sind vor allem stärker, energischer und dynamischer.

Seien Sie ehrlich: Wann fühlten Sie sich zum letzten Male so richtig im Schwung? Als Sie noch zur Schule gingen? Während der Militärdienstzeit, oder als Sie zwanzig waren? Das herrliche Gefühl, in bester Form und um «Jahre jünger» zu sein, können Sie wiedererlangen: **In nur fünf Minuten pro Tag.**



Von internationalen Experten entwickeltes wissenschaftliches **TELEPANDER-Training**. Isometrisch-isotonisches Fitness-Programm begeistert Olympia-Athleten, Spitzensportler, Weltmeister wie Cassius Clay, wie auch Sportärzte und Konditionstrainer.

## Mit dem TELEPANDER erreichen und behalten Sie die Kraft Ihrer Jugend in weniger Zeit, als Sie zum Rasieren benötigen

Unsere Erfolgsmethode garantiert Ihnen den schlanken, starken Körper, den Sie sich wünschen — andernfalls haben Sie nichts zu bezahlen. Alle Details erfahren Sie durch unsere Gratisbroschüre.



## GRATIS-BROSCHÜRE

illustriert die «Manager-Methode», um in kürzester Zeit wieder in Form zu kommen. Leichtfassliche, nicht ermüdende Übungen von nur je vier Sekunden Dauer kennzeichnen das Telepander - FITNESS - Programm. Keine Ueberanstrengung — Sie brauchen sich nicht einmal umzukleiden. Sie können zu Hause, im Büro, im Freien und sogar beim Fernseh-Krimi trainieren. Senden Sie uns noch heute den untenstehenden Coupon. Sie werden dann umgehend unsere 20seitige Farb-Broschüre erhalten. Die zahlreichen Fotos demonstrieren das schrittweise Vorgehen beim täglichen Fünf-Minuten-Training. Keine Verpflichtung, kein Vertreterbesuch.

## Tausende von Männern gewinnen dank der TELEPANDER-Methode ihre ideale Figur leicht und schnell zurück

Stellen Sie sich vor — in der gleichen Zeit, die Sie zum Rasieren benötigen, erledigen Sie nun zu Hause oder im Büro ein einfaches Trainingsprogramm, das Ihnen ein hervorragendes Resultat garantiert — ein Resultat, das Sie nach zwei kurzen Wochen bereits im Spiegel bemerken und mit dem Metermass nachprüfen können. Die täglichen fünf Trainingsminuten straffen Ihre Muskeln, lassen Zentimeter um Zentimeter Ihres Bauchumfangs verschwinden und geben Ihnen das Gefühl, jünger, stärker und vitaler auszusehen als je zuvor.

Begeisterte Telepander-Kunden aus über 30 Ländern der ganzen Welt schreiben:

«Wer sagt, dass man mit 50 alt aussehen muss? Ich fühlte mich seit Jahren nicht mehr so fit.» C. B., Amsterdam

«... und machte die Feststellung, dass überhaupt nichts Derartiges wie der Telepander auf dem Markt ist... er verdient es, dass man von 'Tatsachen' redet und nicht nur von 'Eindrücken'... verblüffende Wirkung auf die Gesundheit, Wohlbefinden, Lebensfreude, Arbeitsfreudigkeit und Leistungsfähigkeit.» Pfr. A. K.

«Ich hatte meine Zweifel über dieses Fünf-Minuten-System. Doch Sie haben recht, es funktioniert.» G.G., New York.

«Dank dem TELEPANDER habe ich die Muskeln und die Fitness zurückerhalten, die ich im Zeitpunkt meiner Hochzeit besass.» O. K., Kopenhagen.

«Nun muss ich meinen 'Wanst' nicht mehr mit mir herumschleppen. Dank dem TELEPANDER ist das Fett verschwunden, und ich fühle mich blendend.» J. L. Sydney.

**Geschäftsleute**, die keine Zeit für konventionelle, ermüdende und langweilige Trainingsmethoden aufbringen wollen, **schätzen den TELEPANDER**, da sie weder Zeit noch Energie unnütz verschwenden müssen.

Die wissenschaftlich erprobte TELEPANDER-Methode garantiert erste Erfolge schon nach zwei kurzen Wochen.

DER TELEPANDER ist ganz anders als die Übungsgeräte, die Sie bis heute sahen. Er vereinigt alle Vorteile der wissenschaftlich erprobten Isometrie mit den besonders wichtigen der isotonisch-dynamischen Bewegungen. Fünf Minuten leichtes Telepander-Training entspricht einer Stunde Kraftaufwand mit konventionellen Übungen. Garantierter Erfolg: Sichtbares und sogar messbares Resultat nach nur zwei Wochen. Sie müssen sich jünger, kräftiger und gesünder (als Ihrem Alter entsprechend) fühlen, sonst bezahlen Sie nichts.

Studieren Sie alle Details unserer reich illustrierten, interessanten Gratisbroschüre. Senden Sie uns noch heute — ohne Verpflichtung Ihrerseits — nebenstehenden Coupon. Kein Vertreterbesuch.

FREIZEIT-KULTUR, Abt. NE 804  
8008 ZÜRICH, Dufourstrasse 145

Vergleichen Sie die nachstehenden Vorteile mit jeder anderen Methode.

### Das TELEPANDER-Training:

— verringert Ihren Bauchansatz — stärkt schlaffe Muskeln — kräftigt Ihre Arme, Beine und Schultern — korrigiert schlechte Haltung — ist nicht ermüdend, jedoch leicht zu befolgen — erfordert kein Umkleiden — kann überall durchgeführt werden; daheim, im Büro, im Garten oder sogar vor dem Fernseh-Gerät — bringt schnellen, spürbaren Erfolg — ist für alle Altersstufen gefahrlos — benötigt kein weiteres, kostspieliges Übungsmaterial, wie Hanteln oder Gewichte — garantiert Ihnen den gewünschten Erfolg innert kürzester Zeit.  
Dazu benötigen Sie **täglich nur 5 Minuten**.

Ausschneiden und sofort in den nächsten Briefkasten werfen.

## GRATIS-FARB-Broschüre

FREIZEIT-KULTUR, Abt. NE 804  
8008 ZÜRICH, Dufourstrasse 145

JA! Senden Sie mir bitte die illustrierte Gratisbroschüre über das erstaunliche TELEPANDER-Fitness-Programm.

Keine Verpflichtung. Kein Vertreterbesuch.

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_