

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 96 (1970)  
**Heft:** 18  
  
**Rubrik:** Mit freundlichem Gruss

#### **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:** 18.02.2026

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

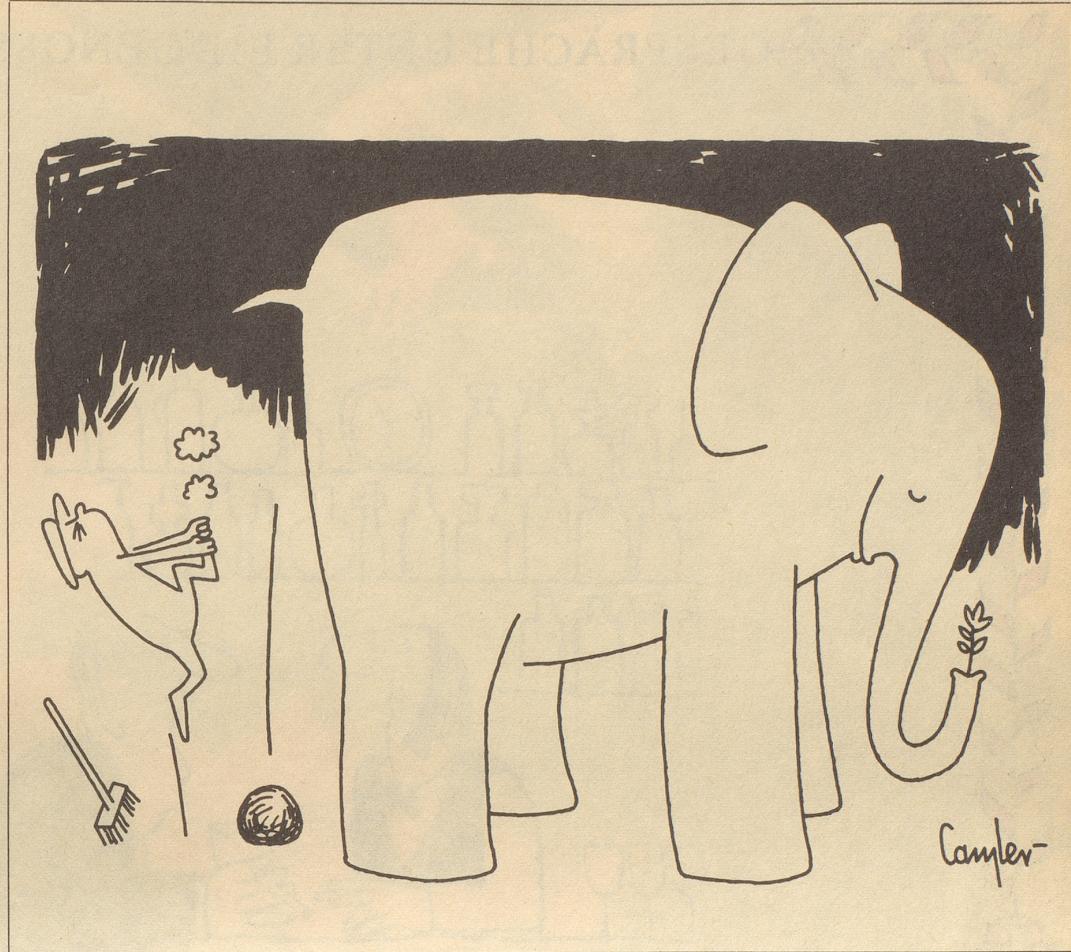
# Die Anti-Speckulation

Gewaltig sind die Anstrengungen, die von den umfangreichereren Menschen unserer Zeit gegen das Spekulantenstum unternommen werden, gegen ihre eigenen leidigen Fettbäuche nämlich, die sie mit vielerlei Uebungen abzutragen sich bemühen!

Und wie immer in jenen Fällen, da ganze Völkerstämme sich einem gleichen närrischen Tun widmen, gibt es Spekulanten, ohne ck, die von dieser Anti-Speckulation profitieren, indem sie den armen Dickleibigen allerhand Instrumente und Anleitungen verkaufen. Anleitungen, in welchen sie die Früchte der Bemühungen zum voraus in Millimetern und Zentimetern abmessen und ein tägliches Abnehmen von so und so vielen Pfunden voraussagen. Bis logischerweise eines Tages von ihren Kunden eigentlich nichts mehr übrig bleiben müßte.

Ich habe mir vorgenommen, auch auf diese leichte Art Geld zu schaffen, und da meine Schreibgewandtheit die Handfertigkeit wesentlich übertrifft, bin ich daran, ein Buch zu schreiben über das aktuelle Thema: «Wie straffe ich meine Muskulatur?» Vorläufig ist diese Muskulatur-Makulatur allerdings noch nicht weiter gediehen als bis zum «Waschzettel», weil ich erstens die vorgeschriebenen Schlankheitsübungen zwischenhinein immer wieder selbst ausprobieren und weil es zweitens ja der Waschzettel ist, diese Eigenlobhudelei auf dem Buchumschlag, die das Buch verkauft. Ich möchte diesen Reklametext den Lesern nicht vorenthalten. Er lautet so:

«Wie bleibt man jung und schlank, ohne weniger zu essen und ohne auf den heute so beliebten Stress verzichten zu müssen? Das vorliegende Buch gibt Ihnen auf zweihundert Seiten zweitausend Tips, wie Sie Ihre Muskeln trainieren, ohne es zu merken. Vor allem der Bauch wird – welch genialer Einfall! – von außen nach innen gespannt und nicht umgekehrt. Nie wieder müssen Sie am Strand Ihr



Zwerchfell stundenlang gegen die Lunge drücken, wenn hübsche Mädchen vorübergehen! Einige Kostproben aus dem Inhalt:

- Heben Sie Ihre Augenlider beim Erwachen selbst, um auf den Wecker zu sehen, lassen Sie diese erste muskelpannende Tätigkeit des Tages nicht von Ihrem Ehemahl vornehmen, indem Sie faul nach der Zeit fragen!
- Tragen Sie Hosenträger, das Ueberziehen, Abstreifen und Anknöpfen strafft die Schultermuskeln!
- Wählen Sie Radio- und Fernsehapparate mit Drucktasten, sie bieten mehr Widerstand als Drehknöpfe, also mehr Training!
- Bremsen Sie im Auto abwechselungsweise durch Herunterschalten und durch die Fußbremse, damit beide Beine gleichmäßig trainiert werden!
- Parkieren Sie Ihren Wagen absichtlich jeden Tag einen Zentimeter weiter vom Hause entfernt, das ergibt im Lauf der Monate beachtliche Meter längeren Fußmarsches!
- Seien Sie nicht mehr ärgerlich, wenn Ihre Kinder Sie bitten, mit den Ohren zu wackeln – fassen Sie diese Aufforderung als willkommene Gelegenheit zum Training der Gesichtsmuskeln auf!
- Und last but not least: Kaufen Sie dieses Buch, das Herausnehmen der Münzen aus Ihrem Portemonnaie ist eine gute Uebung für die Armmuskeln!

Das Buch wird übrigens, wenn es je geschrieben wird, was sehr fraglich ist, zwanzig Franken kosten. Wer diesen Betrag jetzt schon einzuzahlen will – man vergesse nicht, wie sehr das Ausfüllen eines Einzahlungsscheines die Finger stärkt! – wer jetzt schon bezahlen will, soll das ruhig tun. Er hat dann den großen Vorteil, daß er das Buch wahrscheinlich nie bekommt und nie lesen muß. Somit wird er keine unnötige Zeit verlieren, und das ist doch gut und gerne seine zwanzig Franken wert ...

Robert Däster

Mit  
freundlichem Gruß

Es glänzen  
viele Leute  
im Topf  
der Politik,  
sie glänzen  
mit Behagen,  
sie glänzen  
mit Geschick.  
Sie glänzen  
zehnmal heller  
als beispielsweise  
DU ...  
die einen  
mit der Nase,  
die andern  
mit dem Schuh!  
Mumenthaler

**KAF** KAFA  
Warum übertreiben...  
Schon 1 Tablette oder Pulver  
lindert den Schmerz rasch.  
Kopfschmerzen – Neuralgien  
Erkältungen – Rheumatismen  
Hexenschuß – Ischias  
Monatsbeschwerden