

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 96 (1970)
Heft: 41

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: 04.04.2026

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

Es gibt Leute, die laufen
im hohlen Kreuz umher. Jede ihrer Gesten ist berechnet. Jede ihrer Bewegungen
eingübt, kalkuliert und perfektionistisch beherrscht. Sie geben sich
mit ihrer Körperhaltung nie eine Blöße...
... und wer nicht zu ihnen gehört, gehört zur Mehrzahl. Dieser Mehrzahl seien diese
Fitness-Tips gewidmet. Man macht sie, weil's Spass macht – nicht weil man muss!

Nicht-weil-man-muss-Übung Nr. 1

Zeigen Sie Ihrem Chef die Zähne!



Das tut Ihren Hals- und Gesichtsmuskeln
gut: Halten Sie die Zähne bequem beieinander.
Ziehen Sie die Mundwinkel nach oben und nach
ausßen. Jetzt atmen Sie tief ein und versuchen
während sechs Sekunden mit aller Kraft, die
Übung durchzuhalten. Wenn Ihr Chef Sie nach-
ahmt, denken Sie an seine Hals- und Gesichts-
muskeln.

Das ist eine von vielen isometrischen
Übungen, die Ihnen ASSUGRIN im Laufe
der nächsten Zeit offeriert! Einige davon, jeden
Tag ausgeübt (nicht mehr als 15 und zwischen
zwei Übungen eine halbe Minute ruhen), haben
einen effektiven Wert: Sie sind ein wertvoller
Beitrag zu unserer körperlichen Fitness.

Wieder zeigt sich, dass solch kleine Dinge
viel zu unserem körperlichen Wohlbefinden
tun können. Auch die gute Linie tut das ihre
dazu. Und zu ihr tut ASSUGRIN wiederum das
Seine.

Assugrin[®]

Künstlicher Süßstoff auf Basis
von Cyclamat

Kalorien- und kohlenhydratfrei

Mit ASSUGRIN süßen – nicht weil
man muss!

Als Ausgleich für den Kalorien-Haushalt.