

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 96 (1970)  
**Heft:** 49

## 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>**



Es gibt Leute, die laufen  
im hohlen Kreuz umher. Jede ihrer Gesten ist berechnet. Jede ihrer Bewegungen  
eingeübt, 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  
ausen. 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<sup>®</sup>


Künstlicher Süsstoff auf Basis  
von Cyclamat

Kalorien- und kohlenhydratfrei

**Mit ASSUGRIN süssen – nicht weil  
man muss!**

**Als Ausgleich für den Kalorien-Haushalt.**





Für Sie Madame  
zu jedem Gedeck

festlicher Glanz  
mit  
*Christofle*

**AARAU**

P. Bircher, vorm. Fischer,  
Vordere Vorstadt 1

**BASEL**

M. Nebiker & Cie, Gerbergasse 85

**BERN**

Schaerer & Cie AG, Marktgasse 63

**LA CHAUX-DE-FONDS**

R. Bregnard, Avenue Léopold - Robert 38

**CRANS S/SIERRE**

Jonny Gay, Avenue Crans-Ouest

**FRIBOURG**

R. Colliard, Rue de Lausanne 81

**GENÈVE**

Christofle, Pavillon de Genève,  
Rue de la Confédération 15

**LAUSANNE**

L. Pamblanc & Co. SA, Rue Haldimand 10

**LUGANO**

G. Gusberti & Co., Via Canova 7

**LUZERN**

Cristall-Haus AG, F. Nufer, Pilatusstrasse 18

**MONTREUX**

E. Mauton & Cie SA, Avenue du Casino 46

**NEUCHÂTEL**

P. Sauvant, Rue St-Honoré 3

**ST. GALLEN**

Siegl-Bindschedler & Co.,  
Börsenplatz

**ZÜRICH**

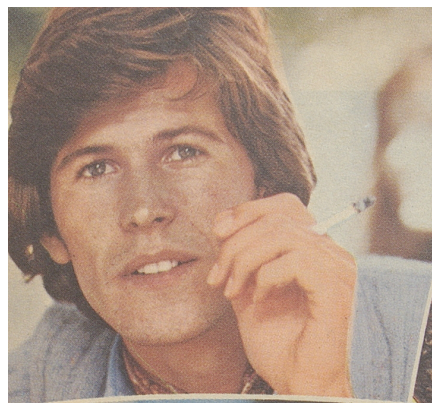
A. Wiskemann-Knecht AG,  
Paradeplatz

und in vielen  
anderen Fachgeschäften

*Christofle...*

...150 JAHRE PRESTIGE UND PERFEKTION





Alle sind sich einig:  
sie ist so gut ...



so mild

