

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 103 (1977)  
**Heft:** 44  
  
**Illustration:** Kampf dem Rauchen  
**Autor:** Sigg, Fredy

### **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:** 15.01.2026

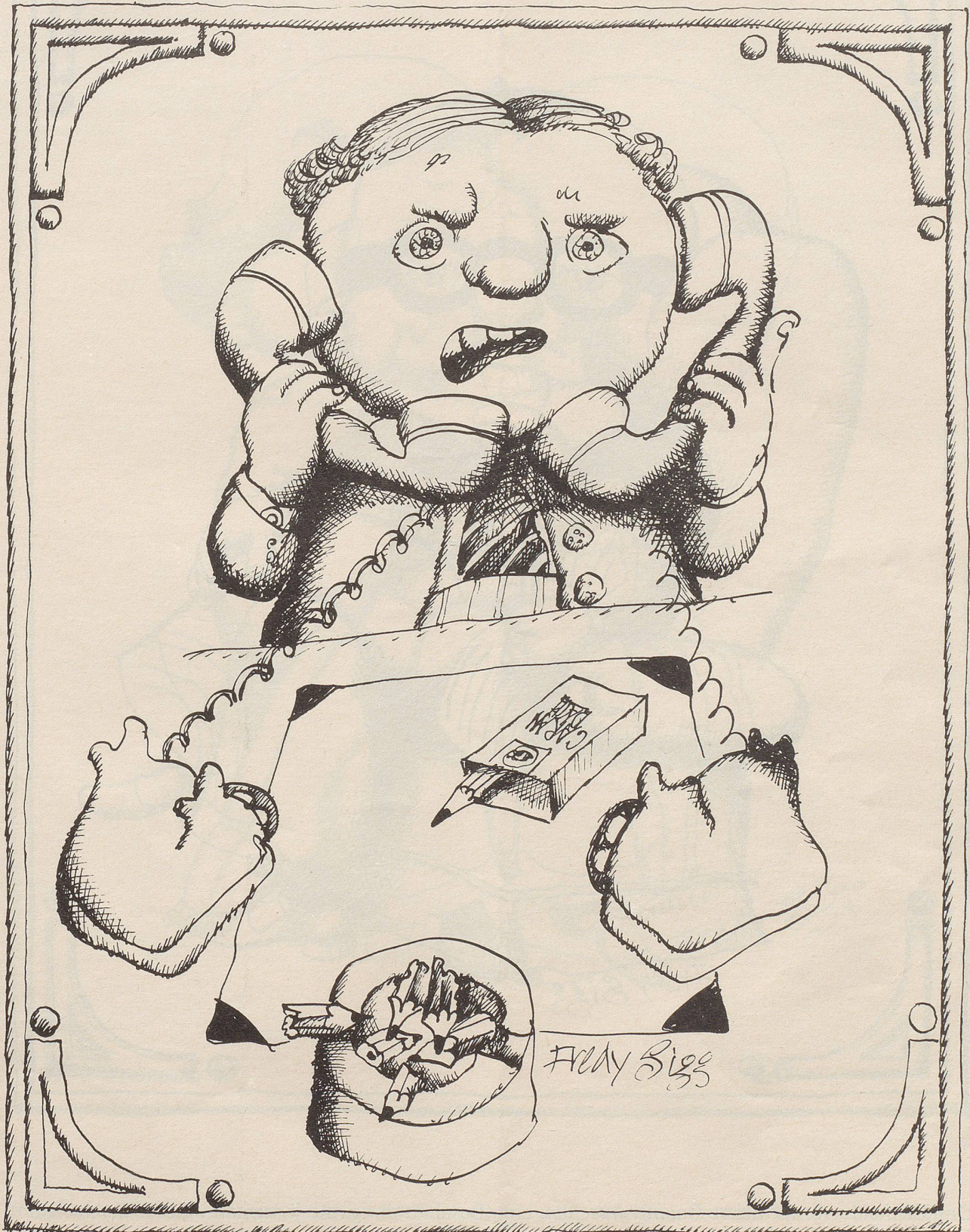
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Kampf dem Rauchen

Fredy Sigg hält nichts vom Handauflegen, noch weniger von Tabletten. Er schwört auf die Naturheil-methode und verrät die nachstehenden Rezepte.

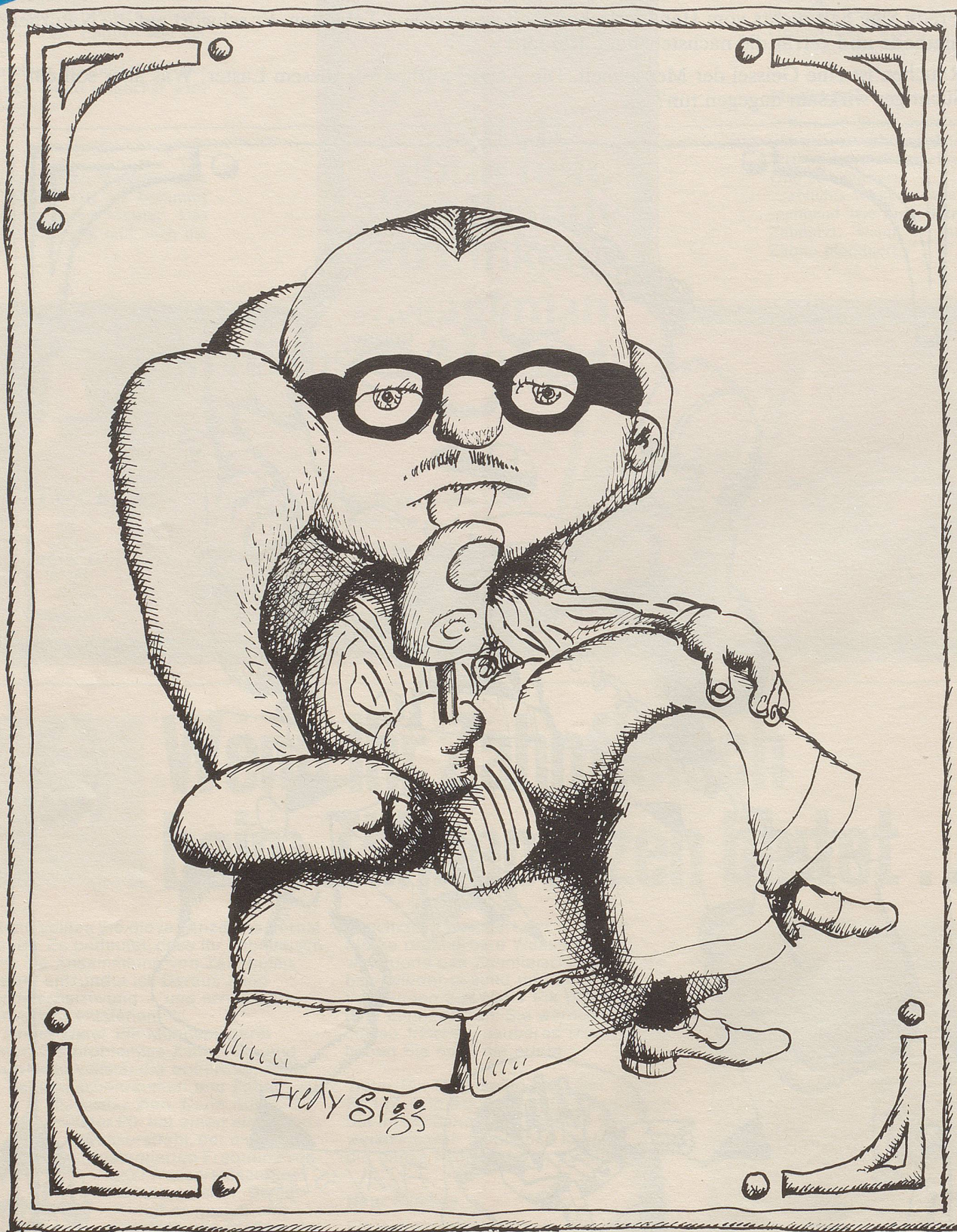
Rauchen ist eine Geissel der Menschheit. Die Aerzte warnen vor diesem Laster. Was aber soll ein Süchtiger wirksam dagegen tun?



Jugendlichen wird zwar von Lehrern das *Bleistiftknabbern* untersagt. Für rauchsüchtige Erwachsene bildet es eine beruhigende, ablenkende und sogar Spass machende Ersatzhandlung.

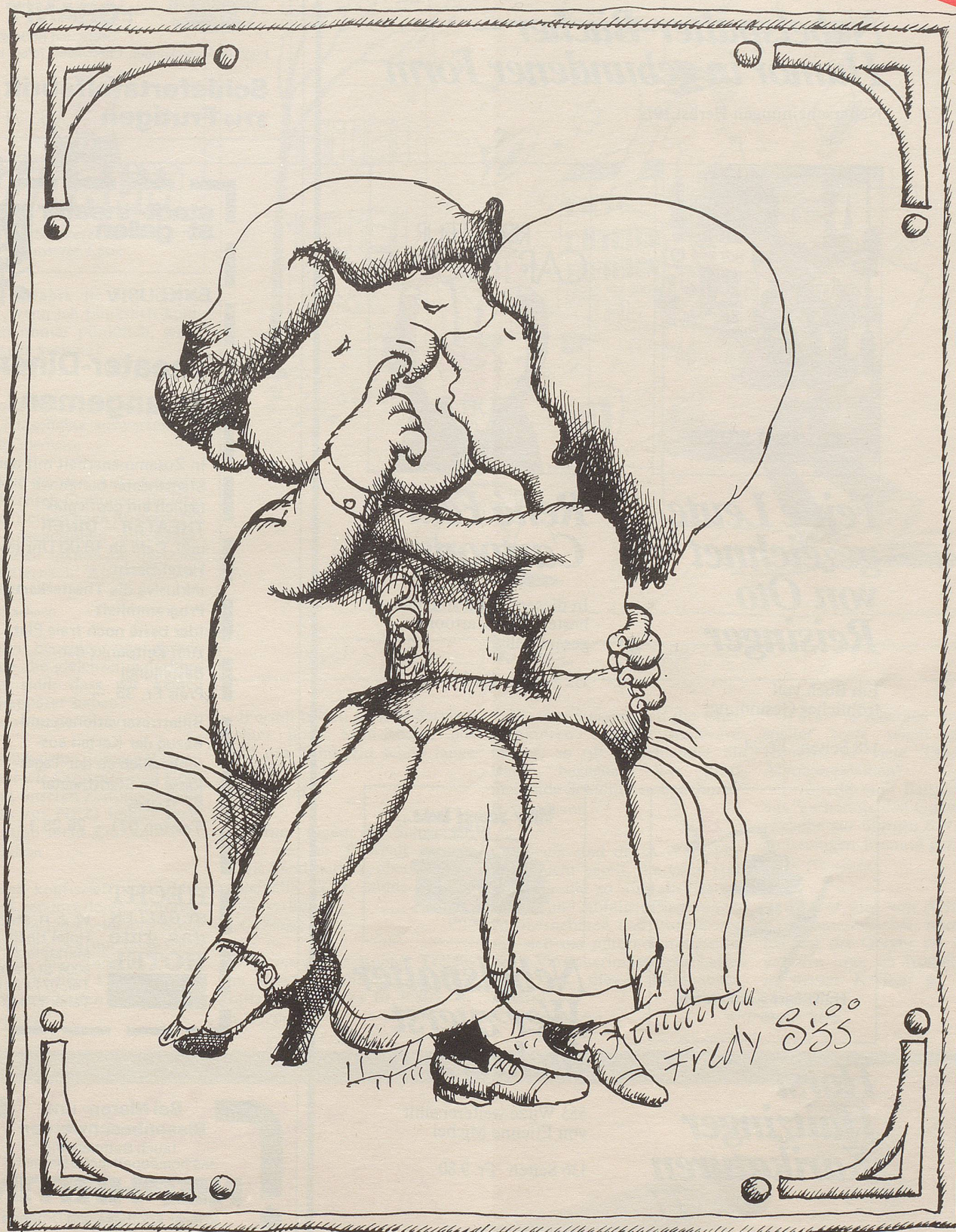






Das Elementarrezept heisst *Daumenlutschen*, eine Beschäftigung, die jedermann aus seiner frühen Jugend vertraut ist und deshalb nicht näher beschrieben werden muss. Andauerndes Daumenlutschen kann aber bei Erwachsenen zu Entzündungen des Fingers führen, weshalb auf die von der Süßwarenindustrie angebotenen Lutschaugenstengel verwiesen wird.





In intimen Situationen kann Rauchen die Atmosphäre völlig vergiften. Statt des für den Süchtigen so beruhigenden Griffs in die Zigarettenspackung empfiehlt sich das völlig unschädliche, von fortschrittlichen Aerzten mehr und mehr vorgeschlagene *Bohren in der Nase*.