

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 103 (1977)  
**Heft:** 45

**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:** 16.01.2026

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



# Kampf dem Rauchen

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

Fredy Sigg hält nichts vom Handauflegen, noch weniger von Tabletten. Er schwört auf die Naturheil-methode und verrät nochmals zwei Rezepte. (Siehe auch letzte Nebinummer!)



Nervösen Rauchern sei gesagt, dass *Nägelkauen* eine wirksame Ersatzhandlung ist, der nicht etwa durch die begrenzte Zahl der *Fingernägel* Schranken gesetzt sind. Man denke daran: Wir haben auch *Zehennägel*! Zwanzig Nägel hat der Mensch!





Eine bekannte, aber noch ausbaufähige Ersatzhandlung ist das *Kaugummilutschen*. Auf Wache mit Rauchverbot wird ein Soldat dem vorgesetzten Offizier durch äussere Zeichen seiner Enthaltsamkeit immens imponieren.