

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 105 (1979)  
**Heft:** 44  
  
**Artikel:** Dichter-Karriere ; Suuber  
**Autor:** Winiger, Adolf  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-622737>

### **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:** 11.01.2026

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



gedichte von adolf winiger

## dichter-karriere

(lese-rhythmus:  
s isch emol en hohle zahn gsi)

wenn  
du als schryberling  
kulturzytschrifte abboniersch  
druckids vo dynne sache ab  
wenn  
ofs honorar verzichtisch

wenn  
du innere sone zytschrift  
abdruckt wirsch  
bisch öpper

und wenn  
du öpper bisch  
bisch äbe guet

und wenn  
echly öpper bisch  
aso guet bisch  
wirsch immer meh öpper

wenn  
du als schryberling  
kulturzytschrifte abboniersch  
druckids vo dynne sache ab  
wenn  
ofs honorar verzichtisch

wenn ...

## suuber

früener hed mängisch  
e familie  
wo öppis bessers  
hed welle sy  
e zwöiti  
en immer suuberi  
e schööni stube gha

nur  
zum butze  
isch mer ie

daas chond eim  
vellecht i sinn  
wenn ofeme spielplatz  
es ned yplants brätt  
eifach so umelyd  
und vomene  
pflichtbewusste erwachsene  
oder vomene  
suuber erzogne chind  
rasch i abfall treid wird

# In Form?

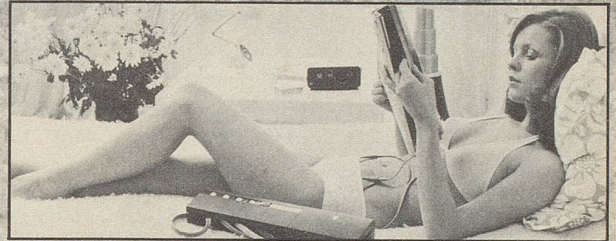
Die Form, unsere Form, hängt davon ab wie gut wir unser Gesundheitskapital verwalten, das uns die Natur ein für alle Mal verliehen hat. Das heutige Leben ist nicht gerade dazu angetan dieses Kapital zu erhalten.



**Das Ideale:** Um die Linie und Vitalität zu bewahren: 1/2 Stunde täglich Fitness-übungen

## Das Mögliche:

Jeweils 10 Minuten,  
wann Sie wollen.  
Das schafft Slendertone.



## Was ist slendertone denn eigentlich?

Slendertone ist ein elektronischer, batteriegespeicherter Apparat für Muskelstimulierung. Er wurde von einem Gremium von Ärzten, Physiotherapeuten und auf dem Gebiet der Schönheitspflege-Tätigen in 1964 erfunden. Seitdem werden privat oder beruflich 1 Million von Apparaten in der ganzen Welt verwendet. (Slendertone bietet eine Auswahl von 9 Geräten, für die verschiedensten Anforderungen an.)

## Warum slendertone?

Die Grundidee bestand darin natürliche Übungen, auf jeden Fall diejenigen die man gar nicht

oder nur ungenügend ausführen kann, durch eine wirksame Lösung zu ersetzen. Eine Lösung, die es gestattet Muskeln wieder zu straffen und sogar die Muskeln auszuwählen welche durch keinerlei Übung zu stimulieren sind, zum Beispiel die Gesichtsmuskeln oder die Gesäßmuskeln. In anderen Worten um eine vollkommen ausgewogene Figur zu erhalten und dazu beizutragen um lokale Fettpolster zu entfernen oder um Toxine auszuschleiden. Um Lebenskraft, Gleichgewicht und Entspannung zurückzuerobern wie sie die Ausübung eines Sports mit sich bringt. Slendertone regt ausserdem den Blutkreislauf an.

Signal aus, welches durch den Kanal der Nerven auf den Motor-Teil des betreffenden Muskels einwirkt.

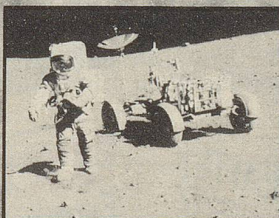
Slendertone tut das Gleiche, ohne dass Sie willentlich eingreifen müssen. Es erteilt Ihrem Muskel Befehle durch die Haut mittels flexibler Scheiben die Sie auf den gewünschten Stellen auflegen.

Bei 40 Impulsen pro Minute „arbeiten“ Ihre Muskeln nämlich. Die Intensität des Programms hängt ganz von Ihnen ab. Aber aufpassen, Sie können so weit gehen, dass Sie einen regelrechten Muskelkater haben. (1/2 Stunde Slendertone kommt 2 Stunden Fitness-Übungen gleich). Während dieser Zeit können Sie Ihrem Lieblingssport frönen. Sie können fernsehen oder lesen, voll entspannt und mit dem Gefühl ausgesprochenem Wohlbefagens welches Slendertone Ihnen unverzüglich verschafft.

## Wie funktioniert slendertone?

Um eine Muskelkontraktion zu erzeugen, sendet Ihr Gehirn ein

„Aus der Vielfalt der zur Verfügung stehenden Referenzen nachstehend einige Beispiele:“



**DIE NASA**  
benützt Apparate zur Stimulierung der Muskeln. Dies ist die einzige Möglichkeit, Übungen während langdauernden Flügen auszuführen.



**MÜNCHEN 72 / MONTREAL 76**  
Selbst bei den Olympischen Spielen musste den Athleten zusätzliches Training geboten werden. Der Medizinische Ausschuss wählte ausschliesslich Slendertone.



**UND SIE?**  
Dürfen wir Sie auch bald zu unseren Referenzen zählen?

Um die wohltuende Wirkung des Slendertone zu entdecken, beginnen Sie doch mit einer kleinen „Übung“, senden Sie den Gutschein ein, um alle unsere Unterlagen zu erhalten.

## slendertone

„Fitness von heute“  
Ausschliesslicher Verteiler  
für die Schweiz.

**ELECTROGAMMA S.A.**  
8, place du Marché, 1820 Montreux  
Tel. (021) 62 50 51

CHAMPAN GENEVE



## Gutschein

für die vollständigen und kostenlosen Unterlagen, ohne jegliche Verpflichtung. Ihre Einsendung wird weder direkte Schritte noch Telefonanrufe zu Folge haben.

Frau ☐ Fräulein ☐ Herr ☐

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Einsenden an **ELECTROGAMMA S.A.**  
8, pl. du Marché, 1820 Montreux – Tel. (021) 62 50 51.