

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 107 (1981)
Heft: 8

Illustration: Kampf dem Winterspeck
Autor: Jüsp [Spahr, Jürg]

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](#)

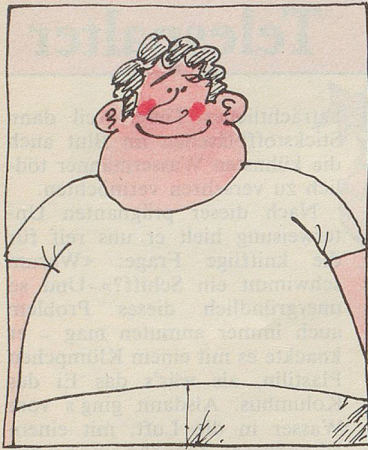
Terms of use

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: 12.01.2026

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

Vorher



Nachher

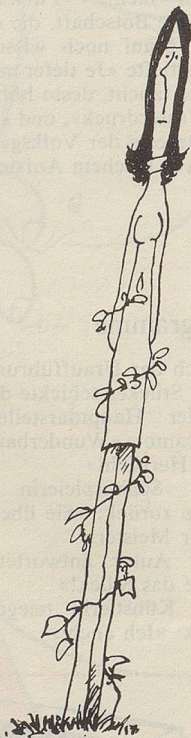


Früher war ich dick und glücklich.
Jetzt bin ich mager und hässig!

Überhaupt müssen wir
unsere Leserinnen und Leser
vor den Folgen gewisser
Diäten warnen:

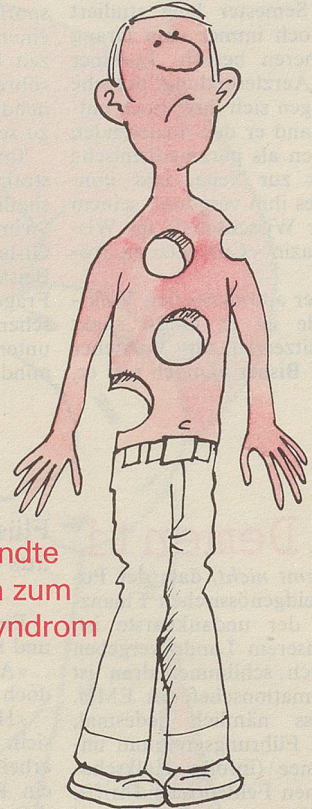


Bei den ersten Anzeichen der
sog. «Landjäger-Dürre» sollte
man die Fleisch-Diät abbrechen.



Wenig bekannt ist der
Bohnenstangen-Effekt
einer übertriebenen
Gemüse-Diät.

Kampf dem Winter- speck



Falsch angewandte
Käse-Diät kann zum
Emmentaler-Syndrom
führen.

Offenbar hielt Tell nicht viel
von der Apfel-Diät, sonst hätte er
das Obst gegessen, statt darauf zu
schiessen. Aber Willi hatte eben
nie Probleme mit den Kilos.

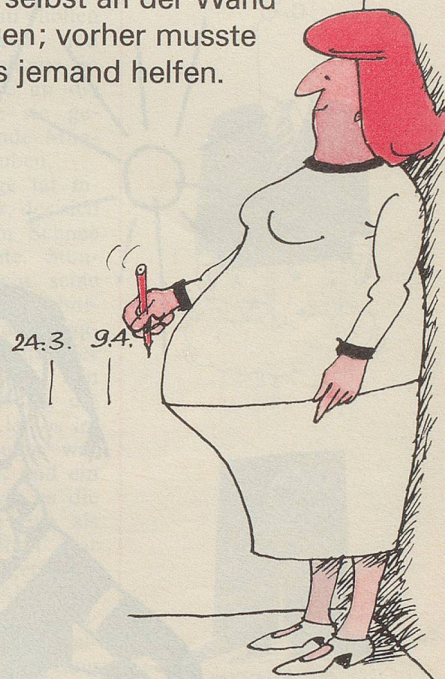


Es gibt aber eine ganze Reihe von Abmagerungskuren, die verblüffende Resultate zeitigen:

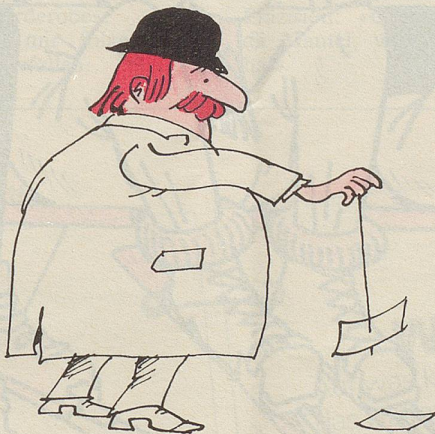
Schon nach 8 Monaten intensiver FdH-Kur ist Frau Pfluder von 216 Pfund Lebendgewicht auf 60 Kilo abgeschlankt, so dass jetzt auch Herr Pfluder in ihren Hosen Platz hat.



Der messbare Erfolg:
Dank der FK-Schwund-Methode kann Frau Mägerli schon nach 1½ Monaten die Striche selbst an der Wand anbringen; vorher musste ihr stets jemand helfen.



Frau M. in Liverpool verlor 50 Pfund an einem einzigen Tag! (Ihr Vetter G. hat später einen Teil davon auf der Strasse wiedergefunden.)



Zum Schluss noch einen Rat: Werden Sie nicht zu gesund, werden Sie nicht zum Arzt-Schrecken! Ärzte haben auch ein Recht auf Existenz.