

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 109 (1983)  
**Heft:** 35

**Illustration:** (Um-)Wege zur Traumfigur  
**Autor:** Catrina, Werner

#### **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**

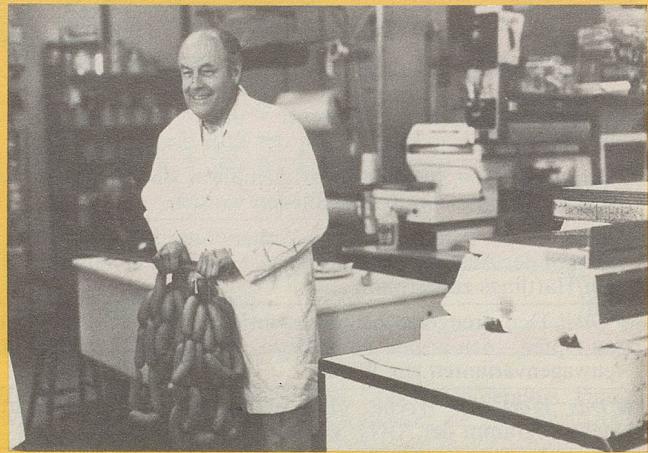
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

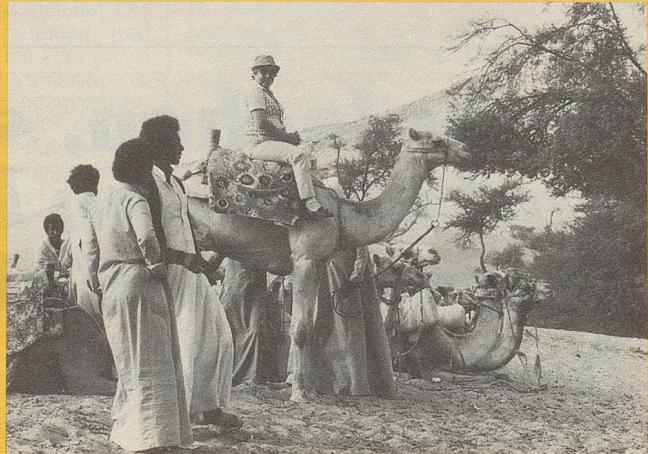
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# (Um-)Wege zur Traumfigur

Text und Bilder von Werner Catrina

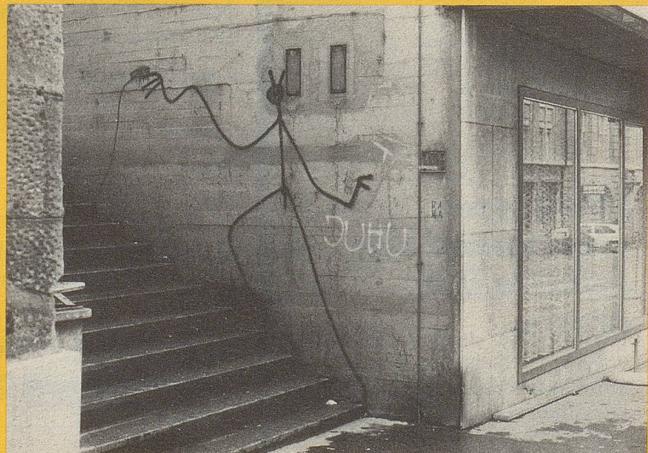


**1** Darfs ...



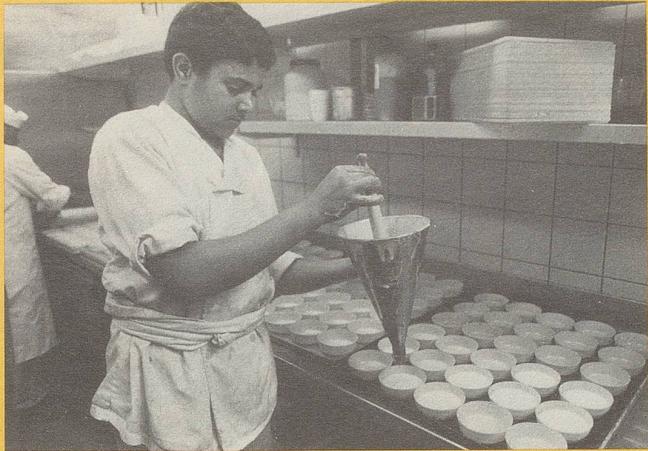
**4** Oder war's doch etwas zuviel?

**5** Keine Sorge! Durch zielgerichteten Sport draussen an der frischen Luft ...



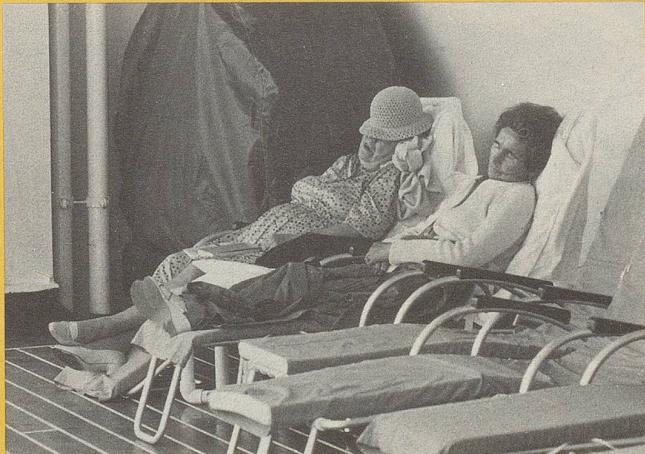
**8** ... ergänzt durch strikte Diät,  
sind Sie bis zur Badesaison 1984  
garantiert wieder ...

**9** ... im Besitze Ihrer Idealfigur.



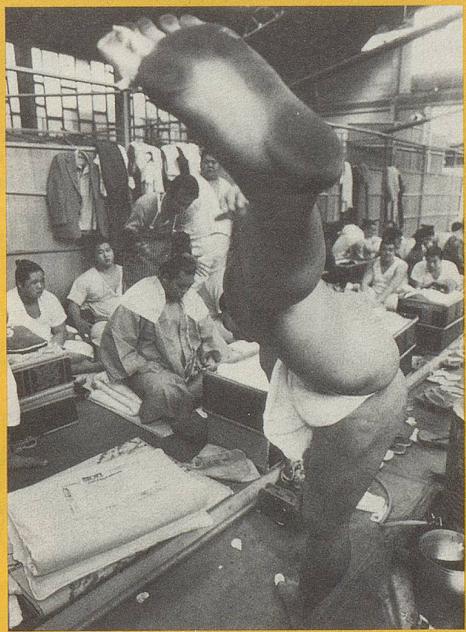
**2** ... es Bitzli ...

**3** ... meh si?



**6** ... genügend Schlaf ...

**7** ... und ein konsequent durchgeführtes Aerobic-Programm ...



## Aphorismen

von Žarko Petan

Quod licet Iovi, non licet bovi; das heisst: Was der Stier darf, darf die Kuh noch lange nicht.

Das Telefon ist eine unangenehme Erfindung: man muss laut nicken.

Im Krieg ziehen auch die Informationen Uniformen an.

Flirt ist ein Liebesspiel ohne Tore.

Je schwächer die Argumente, desto lauter muss man sie verkünden.

Es ist leicht, falscher Prophet im eigenen Land zu sein.

Im Krieg ist der Tod Modus vivendi.

Im Alter fängt der Tag mit dem Sonnenuntergang an.

Am Ende des Weges ist meist ein Kreuzweg.

Am leichtesten entgleitet die Macht aus reinen Händen.

Die Kunst der Politik besteht in der Verarbeitung des Volkes zur Masse.

Mancher Patriot ist nur ein vom Staat bezahlter Liebhaber.

Je höher die Lebenskosten, desto billiger das Leben.

Der ehrgeizige Bürokrat träumt davon, dass seine Feder eines Tages zur Lanze befördert wird.