

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 113 (1987)
Heft: 2

Illustration: Stresssss
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

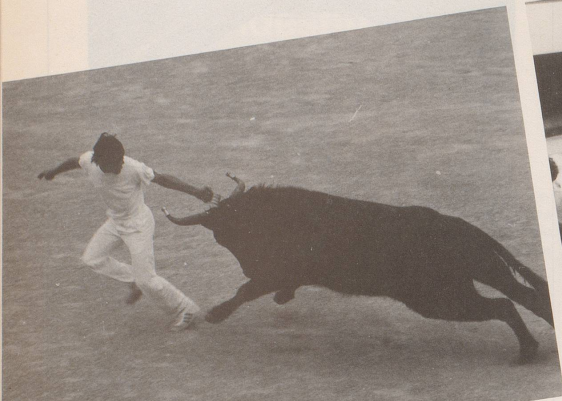
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 01.03.2026

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



1 Gehen Sie aggressiven Situationen konsequent aus dem Weg.



2 Stosszeiten meiden! Wählen Sie für die Benutzung der öffentlichen Verkehrsmittel die beschaulichen Vor- und Nachmittagsstunden.



3 Wichtig ist eine ruhige, regelmässige Arbeit.



4 Lassen Sie sich von der Harmonie kommender Ausverkäufe beschwingen.



5 Ärzte raten bei hoher Stressanfälligkeit zum ausgleichenden Wassersport.



6 Nehmen Sie sich zudem täglich ausgiebig Zeit für ein Tässchen Tee ...



7 ... und wählen Sie für das Anti-Stress-Jogging möglichst leichte Kleidung.



8 Lassen Sie sich keinesfalls durch die Uhr terrorisieren ...



9 ... und wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit den kleinen und grossen Wundern am Wegrand zu. Es gibt mehr davon als Sie ahnen! Der Lohn ist eine stressfreie, ansteckende Heiterkeit.

Stresssss

Unser Mitarbeiter **Werner Catrina** gibt Ihnen einige wertvolle Tips, wie Sie den zunehmenden Stress erfolgreich in Schach halten können.