

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 115 (1989)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Trimmen Sie sich!  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-596703>

### **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:** 13.03.2026

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

Und dann war da noch ...

... der Vegetarier, dem alles wurst war.

am

Trimmen Sie sich!  
Springen Sie wieder  
einmal über den  
eigenen Schatten!

am

Paradox ist ...

... wenn man den Verlust  
von Schmerzen  
verschmerzen kann!

wr

Der gute Tip:

Gehen Sie künftig  
nur noch gebeugt.  
Vorbeugen ist die  
beste Massnahme  
gegen Krankheiten!

am

Ein tragisches Los

Grübelt eine Theorie:  
«Praktisch gibt es mich  
gar nicht.»

wr

Der praktische Haushaltstip

Fliegende Untertassen im Küchenschrank  
werden Sie am besten dadurch los, dass sie  
Schranktür und Fenster öffnen.

wr

Es sagte ...

... der Diktator: «Lesen?  
Ich lese nicht, ich lasse  
lesen!»

wr

Logisch

Faulheit ist die Angewohnheit,  
sich auszuruhen,  
bevor man müde ist.

am

Es sagte ... ... der Topmanager an der Pressekonferenz: «Wir liegen erfolgreich im Markt!»

Und dachte: «Schade, dass wir fast nicht mehr aufstehen können ...»

hoe

Tips und Tricks für Mediziner

Legen Sie Ihren Patienten keine  
Nierensteine in den Weg!

wr

REKLAME

## Schnee bis in

die Niederungen. Also jeden Tag mit  
Trybol Kräuter-Mundwasser gurgeln!  
Die Heilkräuter schützen vor Erkäl-  
tung und Ansteckung.

Vielleicht hat

das Weihnachtskind Ihnen statt  
eines grossen Pakets eine diskret  
gefaltete Note gebracht, mit der  
Sie sich jetzt den lang gehegten  
Wunsch erfüllen können. Sollte  
dieser Wunsch ein schöner Tepp-  
ich sein, so haben Sie Glück,  
denn bei Vidal an der Bahnhof-  
strasse 31 in Zürich bekommen  
Sie jetzt im Sonderverkauf ein  
zusätzliches Geschenk von 20%  
Sonderrabatt.

Die letzten Worte ...

... der Geraden: «Ich lach' mich krumm.»

... des Lexikons zum Bücherwurm:  
«Nachschlagen gilt nicht!»

... der Forelle: «Alles in Butter!»

... des Luftballons: «Knallhart!»

... des Angeklagten zu seinem Anwalt:  
«Entschuldigen Sie mich, bitte!»

wr