

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 125 (1999)
Heft: 4

Illustration: ...und mit den üblichen Konsequenzen nach den Feiertagen!
Autor: Wyss, Hanspeter

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: 15.01.2026

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

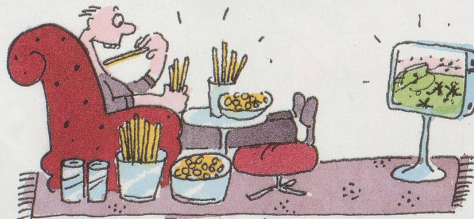
HANSPETER WYSS

WELLNESS

TIPS UND REZEPTE
(FÜR IHN)



FIRST OF ALL

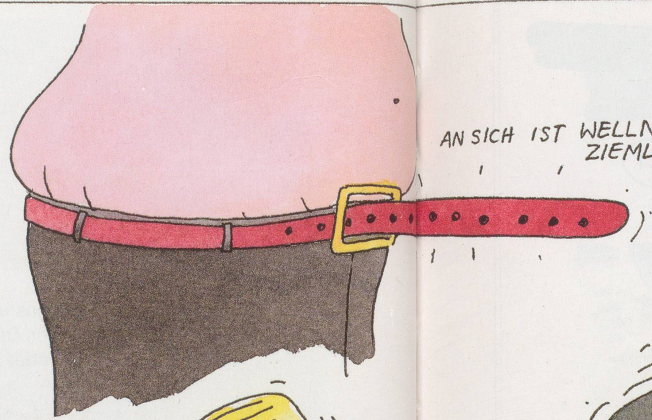


SEHR VERNÜNFTIG: HUNGERAST BEIM
SPORT UNBEDINGT VERMEIDEN.

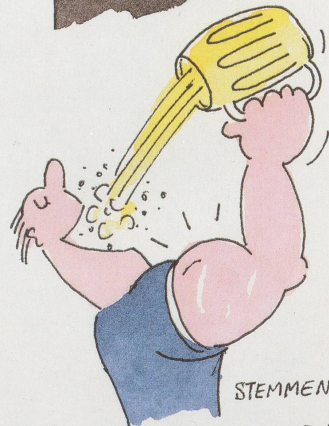


I
AUSGANGSPOSITION

II
STRETCHING (FAKULTATIV)



AN SICH IST WELLNESS
ZIEMLICH EINFACH
ZU HABEN:
'IMMER VORWÄRTS'

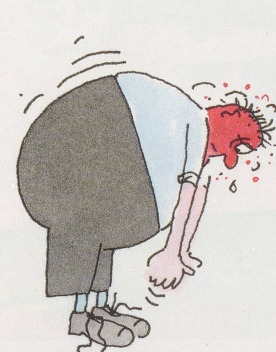


STEMMEN -

2. FLIEGEN AUF EINEN
SCHLAG: MEHR MUSKELN
PLUS HOCHSTIMMUNG!
ÜBUNG MIT IMMER
GRÖßEREN GEWICHTEN
WIEDER HOLEN.



ZUM GANZHEITLICHEN
WOHLBEFINDEN
GEHÖRT SELBSTVER-
STÄNDLICH AUCH
EINE ENTSPRECHENDE
KÖRPERPFLEGE

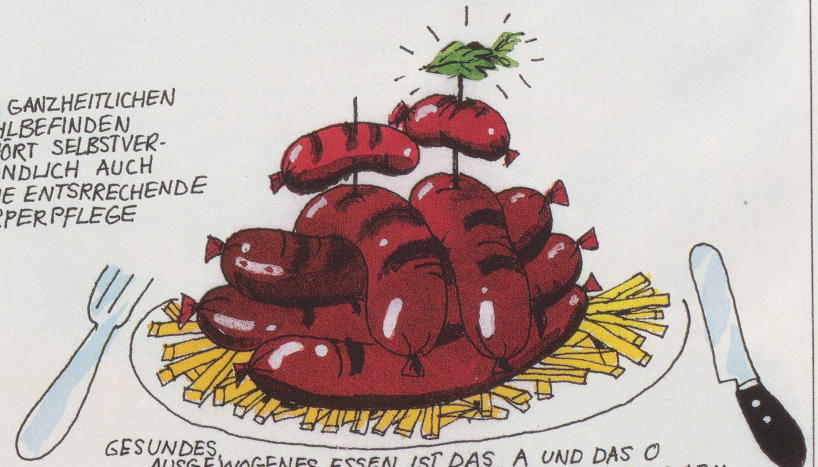


NICHT FORCIEREN,
DENKEN SIE AN
IHREN RÜCKEN!



RICHTIG!

ATEMÜBUNG (FUMO YOGA)
TIEF EINATMEN, AUF ZEHN
ZÄHLEN UND MIT
GESCHLOSSENEN AUGEN
LANGSAM AUSATMEN.



GESUNDES,
AUSGEWOGENES ESSEN IST DAS A UND DAS O
UNSERER WELLNESS. ROHKOST LEISTET DAZU
EINEN WERTVOLLEN BEITRAG.