

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 141 (2015)  
**Heft:** 3

**Illustration:** Gestern Abend, in Kursraum B  
**Autor:** Mutterwitz [Bexte, Bettina] / Mutterwitz [Wurster, Miriam]

### **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:** 18.04.2026

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

Streckt den Bauch weit in die Höhe und nehmt wahr, wie weit eure Wirbelsäule heute Morgen nachgibt...



... nun hebt das rechte Bein, und jede spürt für sich mal in den linken Oberschenkel...



... halten... halten... geht nur bis an eure Schmerzgrenze... ach was, geht drüber, das schadet euch gar nix!



Hoch die Ärsche! Wer schlapp macht, kann sich gleich noch auf 10 Liegestütze gefasst machen!



Huch... da sind wohl die Pferde mit mir durchgegangen... ein Kurzschluss verschiedener Energieströme vielleicht...



... weiter gehts auf dem Pfad der Gelassenheit... ooomm... lässt Frieden einkehren in eure Herzen...



mutterwitz

ANZEIGE



Frühlings- und Trendmesse  
St.Gallen, 15.-19. April 2015

www.offa.ch  
SBB RailAway OFFA-Sparkombi: Bahn, Bus + Eintritt