

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 96 (1970)  
**Heft:** 41

## **Werbung**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.05.2025

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

Es gibt Leute, die laufen  
im hohlen Kreuz umher. Jede ihrer Gesten ist berechnet. Jede ihrer Bewegungen  
eingeübt, kalkuliert und perfektionistisch beherrscht. Sie geben sich  
mit ihrer Körperhaltung nie eine Blöße...  
...und wer nicht zu ihnen gehört, gehört zur Mehrzahl. Dieser Mehrzahl seien diese  
Fitness-Tips gewidmet. Man macht sie, weil's Spass macht – nicht weil man muss!

Nicht-weil-man-muss-Übung Nr. 1

# Zeigen Sie Ihrem Chef die Zähne!



Das tut Ihren Hals- und Gesichtsmuskeln gut: Halten Sie die Zähne bequem beieinander. Ziehen Sie die Mundwinkel nach oben und nach aussen. Jetzt atmen Sie tief ein und versuchen während sechs Sekunden mit aller Kraft, die Übung durchzuhalten. Wenn Ihr Chef Sie nachahmt, denken Sie an seine Hals- und Gesichtsmuskeln.

Das ist eine von vielen isometrischen Übungen, die Ihnen ASSUGRIN im Laufe der nächsten Zeit offeriert! Einige davon, jeden Tag ausgeübt (nicht mehr als 15 und zwischen zwei Übungen eine halbe Minute ruhen), haben einen effektiven Wert: Sie sind ein wertvoller Beitrag zu unserer körperlichen Fitness.

Wieder zeigt sich, dass solch kleine Dinge viel zu unserem körperlichen Wohlbefinden tun können. Auch die gute Linie tut das ihre dazu. Und zu ihr tut ASSUGRIN wiederum das Seine.

## Assugrin<sup>®</sup>

Künstlicher Süßstoff auf Basis  
von Cyclamat

Kalorien- und kohlenhydratfrei

**Mit ASSUGRIN süßen – nicht weil  
man muss!**

**Als Ausgleich für den Kalorien-Haushalt.**