

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 96 (1970)  
**Heft:** 43

## **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.](#)

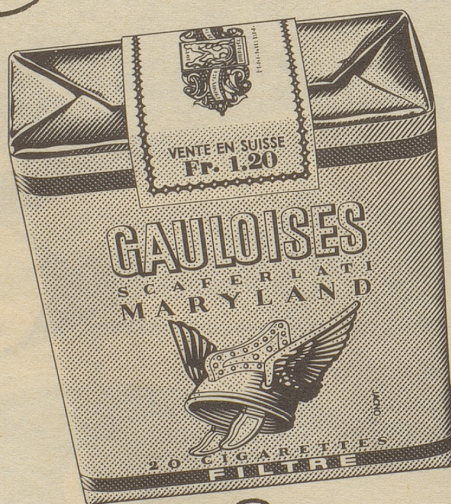
**Download PDF:** 14.05.2025

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



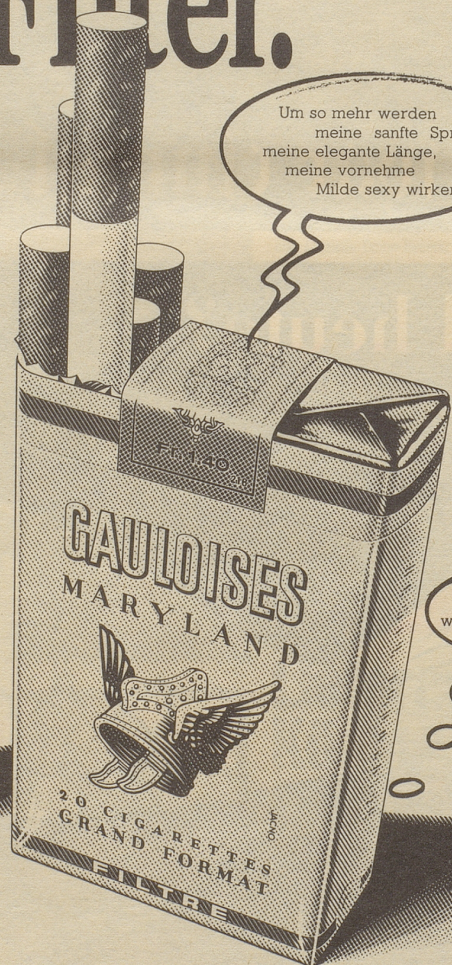
# Die neue Grand Format. Die Lange, Dünne, Milde. Gauloise Gelb Filter. Grand Format.

Kleiner bin ich schon.  
Etwas vollschlanker vielleicht auch.  
Aber Verehrer habe ich genug.  
Also mit deinem mageren Sex-Appeal  
nehme ich's jederzeit auf,  
du Riesenpappel.



Ob sie mir das übelnimmt?  
Aber sie nennt mich  
schliesslich auch  
Kleine Dicke.

Um so mehr werden  
meine sanfte Sprache,  
meine elegante Länge,  
meine vornehme  
Milde sexy wirken.



Lang, dünn, mild,  
wie ich nun einmal bin.

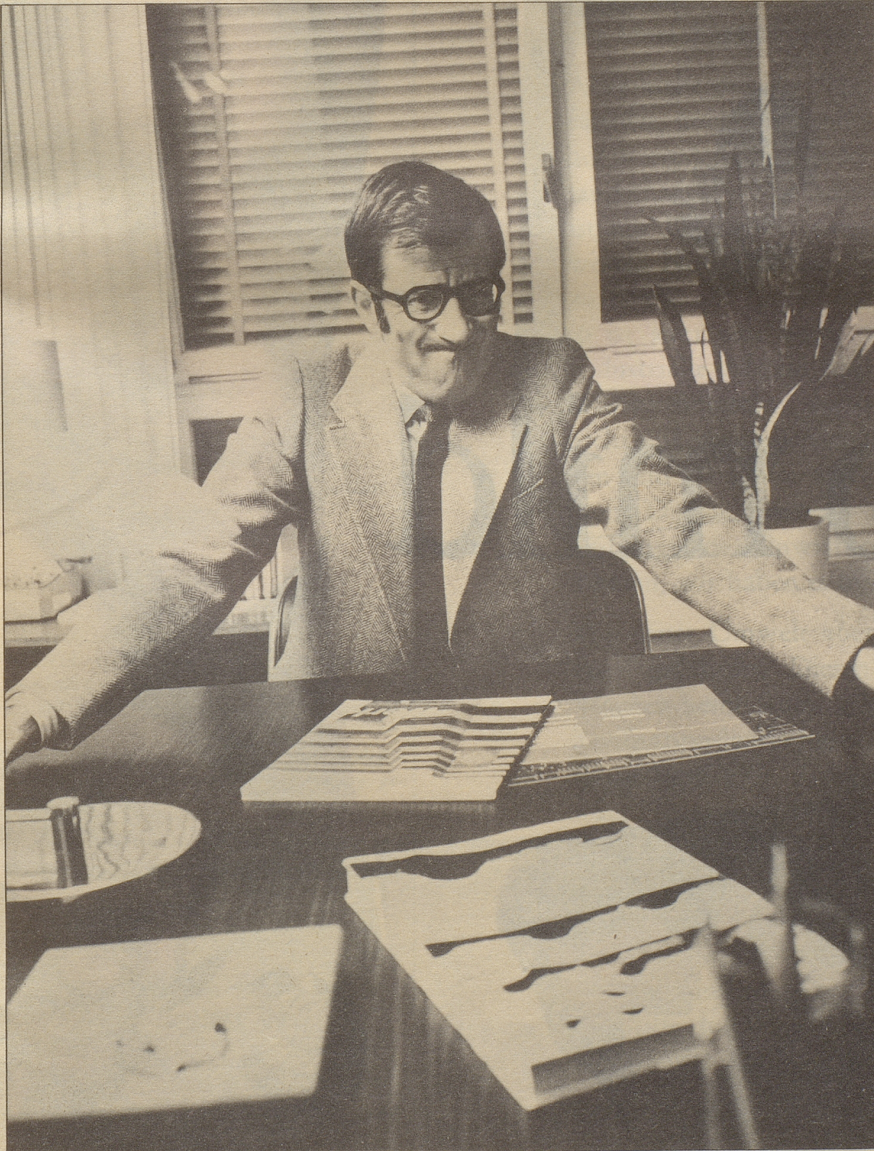
Die neue Gauloise Gelb Filter. Grand Format. Milder Maryland-Tabak. Fr. 1.40.



Es gibt Leute, die besitzen  
sämtliche Ausgaben sämtlicher Yoga-Bücher. Sie wissen über richtige Atmung  
Bescheid. Ihnen platzt nie der Kragen. Sie lassen  
sich nie gehen...  
... 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. 2

# Den Tisch zerquetschen!



Wenn's Ihnen aushängt, wenn Sie am liebsten etwas zerquetschen möchten, machen Sie diese Übung: setzen Sie sich an einen Tisch. Fassen Sie mit beiden Händen die äusseren Tisch-Enden. Atmen Sie tief ein. Jetzt versuchen Sie während sechs Sekunden mit aller Gewalt, den Tisch zu zerquetschen. Womit Sie Ihren Rauch verblasen.

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>

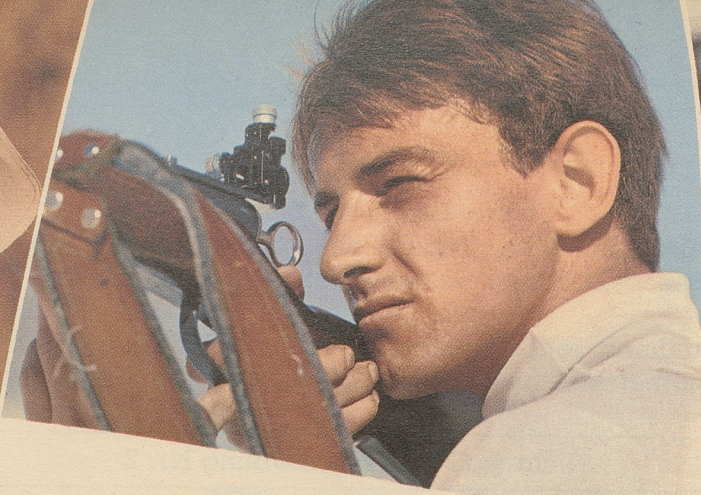
Künstlicher Süsstoff auf Basis  
von Cyclamat

Kalorien- und kohlenhydratfrei

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

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





Alle sind sich einig:  
sie ist so gut ...



so mild

