

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 93 (1967)  
**Heft:** 38

## 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:** 30.03.2025

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



# Warum sind Sie

# immer so müde?



## 14 Tage Gratistraining bei Ihnen zu Hause

Erstaunliches 15minütiges Körpertrainingsprogramm garantiert Ihnen innert zwei Wochen neues Wohlbefinden. Sollten Sie mit dem Resultat nicht zufrieden sein, so bezahlen Sie nichts.

Unser neues isometrisch-isotonisches Übungsprogramm befreit Sie von Ihrem körperlichen Unbehagen. Es zeigt schneller ein befriedigendes Ergebnis als andere herkömmliche Methoden. Einfache Übungen von 30 Sekunden Dauer regen Ihren Kreislauf an, lassen Ihren **Bauchansatz verschwinden** und stärken, bei einem täglichen Zeitaufwand von nur 15 Minuten, 300 Muskelpartien.

Um Ihnen zu beweisen, dass Sie Ihre Kondition in nur 14 Tagen auf einen Ihnen bis anhin unbekanntem Höhepunkt bringen können, stellen wir Ihnen – völlig unverbindlich und kostenlos – unser neues Trainingsgerät, den TELEPANDER zur Verfügung. Eine einzige Bedingung jedoch stellen wir: Sie müssen täglich 15 Minuten opfern, um die leichten, in unserer illustrierten Broschüre gut verständlich wiedergegebenen Übungen durchzuführen. – Falls Sie sich nach dem Zweiwochentest nicht gesünder, stärker und jünger fühlen, senden Sie uns den TELEPANDER samt Trainingsanleitung einfach zurück. Der Versuch wird Sie keinen Rappen kosten.

Der TELEPANDER ist das Produkt zehnjähriger Forschungs- und Untersuchungsarbeit im weltberühmten Max-Planck-Institut und wurde als erste von den Olympiateams Amerikas (30 Goldmedaillen) und Deutschlands (10 Goldmedaillen) verwendet.

Das TELEPANDER-Trainingsprogramm – von Ärzten und Sportlehrern empfohlen – wurde speziell für Männer entwickelt, deren tägliche Beschäftigung keine körperliche Anstrengung verlangt, für Männer wie Sie, die Tag für Tag an einer Maschine stehen, sich über ein Zeichenbrett beugen oder an einem Schreibpult sitzen; Männer, die geistig arbeiten und abends zu müde sind, um sich noch einem strengen, mehrstündigen Training in einem Sportverein zu unterziehen. Der TELEPANDER wurde aber auch für Männer geschaffen, die ihren Arbeitsweg im-

mer im Auto zurücklegen, die jeden Lift als bequemes Beförderungsmittel betrachten, die mehr essen, trinken und rauchen, als ihnen gut tut. Sie alle fühlen sich nach dem konsequent durchgeführten, viertelstündigen TELEPANDER-Fitness-Training gesünder, stärker und aktiver als je zuvor.

Die Mediziner sind einer Meinung: Körperliche Betätigung ist eine absolute Lebensnotwendigkeit. Heute, dank dem Durchbruch der isometrisch-isotonischen Gesundheitstechnik, können alle erforderlichen Muskelübungen in ein paar wenigen Minuten ausgeführt werden – und erst noch ohne allzu grosse Anstrengung. Das

Auch ich fühlte mich müde und abgespant, vom Moment des Aufstehens an, bis zum Augenblick, wo ich abends wieder ins Bett fiel.

Glauben Sie mir, es ist schon schwer genug, das Pensum eines arbeitsreichen Tages zu vollbringen, sogar wenn man sich wohl fühlt. Versuchen Sie aber einmal ein guter Arbeiter, Gatte und Vater zu sein, wenn Sie dauernd müde sind. Dieser Zustand macht den stärksten Mann zu einem Nervenbündel. Als ich anfing, mich über jede Kleinigkeit zu ärgern, reizbar, mürrisch und schnauzig gegenüber meinen Kindern wurde und mit meiner Gattin wegen Kleinigkeiten in Streit geriet, da entschloss ich mich, den Arzt aufzusuchen. Nach einer gründlichen Untersuchung sagte mir der Doktor, dass meine Müdigkeit, Reizbarkeit und Nervosität auf den Mangel an körperlicher Betätigung zurückzuführen sei. Männer, welche zu wenig Bewegung haben, sind den Anstrengungen und der Beanspruchung des modernen Lebens weit weniger gewachsen als ihre einigermaßen trainierten Kollegen. Ihren Muskeln und Nerven fehlt die Spannkraft. Daraus resultiert ein konstantes Müdigkeitsgefühl.

Wir kamen also zum Schluss, dass Männer, die sich regelmässig körperlich betätigen, gesundheitlich stärker und beweglicher sind.

Um meine Kondition zu verbessern, empfahl mir der Arzt den Versuch mit einem neuartigen isometrisch-isotonischen Trainingsprogramm. Nach knapp zwei Wochen war meine frühere Energie wieder vorhanden, und heute fühle ich mich wie neugeboren.

TELEPANDER-Fitness-Programm benötigt nur 60% Ihrer Körperkraft, garantiert aber ein Resultat, das alle andern konventionellen Trainingsmethoden bei weitem übertrifft.

**Versuchen Sie es auf unsere Kosten.** Senden Sie den Coupon noch heute ein oder schreiben Sie uns einfach eine Postkarte. Sie werden umgehend detaillierte Angaben erhalten, wie Sie auf unsere Kosten während 14 Tagen zu Hause das erstaunliche TELEPANDER-Fitness-Programm erproben können.

FREIZEIT-KULTUR, Abt. NE-709  
Seefeldstrasse 35, 8008 Zürich

## ILLUSTRIERTE GRATISBROSCHÜRE

Senden Sie diesen BON NOCH HEUTE an:

**FREIZEIT-KULTUR, Seefeldstrasse 35, 8008 Zürich**

Bitte senden Sie mir gratis und ohne jede Verpflichtung die hochinteressante, aufschlussreiche Broschüre (20 Seiten) über die sensationelle TELEPANDER-METHODE, die mich in kürzester Zeit richtig IN FORM BRINGEN kann.

**Kein Vertreterbesuch!**

NAME	VORNAME
BERUF	ALTER
STRASSE	NE-709
PLZ.	ORT