

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 113 (1987)
Heft: 2

Illustration: Stresssss
Autor: Catrina, Werner

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: 16.03.2025

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



1 Gehen Sie aggressiven Situationen konsequent aus dem Weg.



2 Stosszeiten meiden! Wählen Sie für die Benutzung der öffentlichen Verkehrsmittel die beschaulichen Vor- und Nachmittagsstunden.

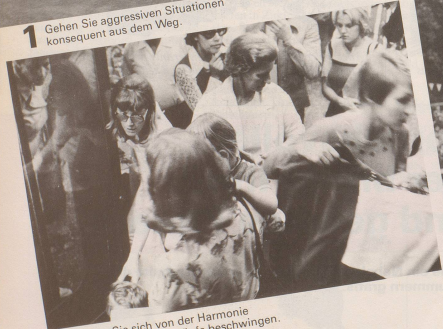


3 Wichtig ist eine ruhige, regelmässige Arbeit.

Text und Bilder: Werner Catrina



7 ... und wählen Sie für das Anti-Stress-Jogging möglichst leichte Kleidung.



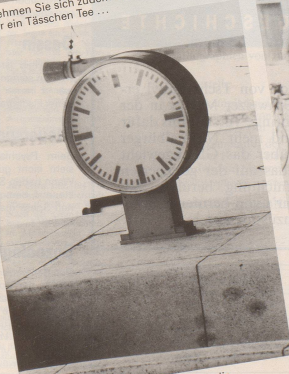
4 Lassen Sie sich von der Harmonie kommender Ausverkäufe beschwingen.



5 Ärzte raten bei hoher Stressanfälligkeit zum ausgleichenden Wassersport.



6 Nehmen Sie sich zudem täglich ausgiebig Zeit für ein Tässchen Tee ...



8 Lassen Sie sich keinesfalls durch die Uhr terrorisieren ...



9 ... und wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit den kleinen und grossen Wundern am Wegrand zu. Es gibt mehr davon als Sie ahnen! Der Lohn ist eine stressfreie, ansteckende Heiterkeit.

Stresssss

Unser Mitarbeiter **Werner Catrina** gibt Ihnen einige wertvolle Tips, wie Sie den zunehmenden Stress erfolgreich in Schach halten können.

Schöpfung Nr. 2, 1987