

# Stresssss

Autor(en): **Catrina, Werner**

Objekttyp: **Illustration**

Zeitschrift: **Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin**

Band (Jahr): **113 (1987)**

Heft 2

PDF erstellt am: **03.08.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

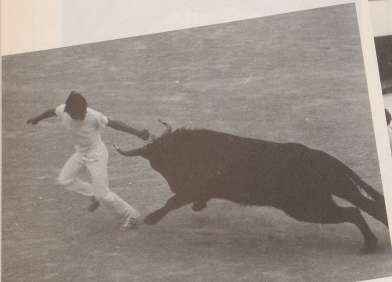
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



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