Unangenehme Lage

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **103 (1977)**

Heft 30

PDF erstellt am: **01.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-617247

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Apropos Sport!

Stellen wir uns vor, wir hätten es mit einem Angestellten oder Beamten zu tun, einem Zeitgenossen also, der sich «durchs Leben sitzt». Dieser Mann ist 45 Jahre alt, also im Hinblick auf Herz und Kreislauf im erhöhten Risiko-Alter. Er hat mehr als fünf Kilogramm Uebergewicht, sportlich aktiv war er vor 28 Jahren, heute nun hat er eine miserable Kondition und einen Durchschnittspuls von 92. Sein Bewegungsverhalten ist sehr modern: er fährt mit dem Wagen zum Briefkasten. Er ist kein Freund von Kniebeugen oder sonstigen gymnastischen und jeder mechanischen Art von Uebungen. Als geselliger Typ liebt er keine einsamen Dauerläufe. Ausserdem ist er auch noch eitel, d. h. er würde spöttische Blicke scheuen bei seinem Training, aber er würde sich andererseits über wachsende Leistungsfähigkeit und besseres körperliches Aussehen sehr freuen.

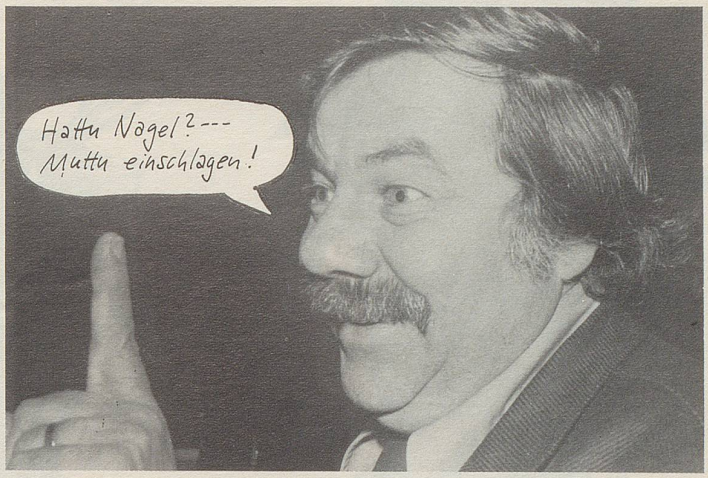
Was könnte es für diese Person reizvoll und nützlich machen, so fragt der deutsche Trimm-Papst Jürgen Palm, zu laufen, zu schwimmen, Rad zu fahren? Die überzeugendste Antwort gibt der ärztliche Betreuer der amerikanischen Astronauten, Dr. med. Kenneth Cooper, in seinem Buch «Fit nach Punkten». Durch Ausdauertraining entstehen nach Cooper folgende wichtige Trainingseffekte: Erhöhung des Atemvolumens. Die Lunge kann ohne zusätzliche Anstrengung mehr Luft aufnehmen. Bei einer gegebenen Arbeitsleistung atmet der trainierte Mensch beinahe die doppelte Luftmenge ein wie der untrainierte und versorgt seinen Körper weit besser als dieser mit dem zur Energieerzeugung notwendigen Sauerstoff. Die Herzleistung wird in verschiedener Hinsicht stark verbessert. Das Herz pumpt mit den einzelnen Schlägen mehr Blut durch die Gefässe, es kann also langsamer und zugleich wirksamer arbeiten. Bei einem gut trainierten Menschen ist der Ruhepuls bis zu 20 Schlägen pro Minute geringer als beim untrainierten. Zunahme der Blutgefässe an Zahl und Ausdehnung. Erhöhung der Gesamtmenge an Blut, was sich ebenfalls günstig auf die Sauerstoffversorgung des Zellgewebes auswirkt. Verbesserter Spannungszustand der Muskeln. Auch die Gefässwandungen werden stärker und fester. Umwandlung von Fett- in Muskelgewebe, so dass der Körper, oft ohne Gewichtsverringerung, schlanker wird.

Alle diese Trainingseffekte können die Einstellung des Menschen zum Leben positiv beeinflussen. Man lernt sich richtig zu entspannen, bekommt mehr Selbstachtung und ist den Belastungen des Alltags besser gewachsen.

Nichts gegen das Entspannen auf der Couch des Psychiaters. Manche Modekrankheit könnte aber durch regelmässigen Ausdauersport natürlicher und erst noch für den Geldbeutel schonender behoben werden. Ein bisschen Rezession bei den Psychiatern würde im übrigen auch nichts schaden. *Speer*

Fotorheiten

Prominenten angedichtet von Bernie Sigg



Fingernagel-Vorzeiger Max Rüeger (Foto Katja Snozzi)

bitten eines kindes

lasst
die erwachsenen sich daran erinnern,
dass auch sie einmal kinder waren.
baut
spiel- statt parkplätze und verbetoniert
die landschaft nicht mehr weiter.
gebt mir
sinnvolle freizeitbeschäftigungen,
damit ich nicht zu
rauchen,
trinken
und haschen anfange.
gebt mir
eltern, die zeit für mich haben.
ärgert euch nicht
über meine langen haare und zerknitterten jeans.
ruft
nicht gleich die polizei, wenn ich ein bisschen
lärm mache. lauter als eure autos bin ich
bestimmt nicht.
lasst
die erwachsenen sich daran erinnern ...

hannes e. müller

Das Zitat

Der Unterricht der Spinne ist nicht für die Fliege.

Henri Michaux

Unangenehme Lage

«Ich bin in einer schwierigen Situation.»

«Was ist los?»

«Ich habe meine Brille verloren und kann sie nicht finden, bevor ich sie nicht gefunden habe.»

Zuverlässige Berichterstattung

Eine Zeitung im Staate Iowa: «Wir waren die ersten, welche die Nachricht von dem Grossfeuer im Warenhaus von Jenkins & Jenkins gebracht haben. Und so sind wir auch die ersten, die den Lesern mitteilen können, dass diese Nachricht jeder Begründung entbehrte.»

Der Unterschied

In einem Nachbarhaus wurde dauernd auf dem Klavier geklimpert. Der Politiker Martini beschwerte sich.

«Aber das Klavier ist doch der König der Instrumente», meinte die Nachbarin.

«Kann sein», sagte Martini, «aber in der Musik bin ich Republikaner.»

Fabelhaft ist Apfelsaft

ova Urtrüeb

bsunders guet