

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 92 (1966)  
**Heft:** 26

**Illustration:** Vierer mit Steuermann  
**Autor:** Sigg, Hans

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.04.2026

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



# Rudern ist gesund!

Rudern ist gesund, stärkt die Bauchmuskeln des Herrn in mittlerer Greislage, weitet die Lungen und richtet Buckel zurecht!

Dick unterstreichen wird der glückliche Besitzer eines hölzernen Ruderbootes diese Lobpreisungen. Er ist schon in der beneidenswerten Lage, Schweißperlen durch die Stirnporen zu spritzen, wenn er das Schiff im Trockenen nur ein paar Zentimeter bewegen muß. Für restlose Entleerung der Lunge sorgt er durch Anbrüllen der Nachkommenschaft, die ihm beim Verrücken beistehen soll.

Denn im Frühjahr wird das Boot seetüchtig gemacht. Der zukünftige Ruderer kauft ein: Farben, Lacke, Bronze, Pinsel, Spachtel, Schaber, Kiste und was weiß ich. Von jedem Ding reichlich. Ausgetrocknete Farbtöpfe und ungebrauchtes Werkzeug auf Regalen verleihen jedem See- oder Flußmannsheim erst die typische Note.

Alsdann wird geschabt. Farbschicht um Farbschicht, an denen man das Alter eines Schiffes übrigens leicht bis zu den Wikingern zurück verfolgen kann, löst sich. Zisch-zisch. Stundenlang scheuert der Handballen hin und her, und bald merkt der glücklich Schnaufende es schon gar nicht mehr, wenn das Schmirgelpapier durchgewetzt ist und er mit der bloßen Haut scheuert. So glatt ist inzwischen der Bootsrumpf geworden, oder vielleicht: So abgestumpft der Arbeitende. Rudern ist gesund!

Dann wird unter der Wasserlinie bronziert und oben gemalt. Lustig fliegen die Schweißperlen und mischen sich mit der Farbe, ächzend geht der Maler hundertmal in die Kniebeuge, richtet sich wieder auf, stöhnt wie ein Bootsrumpf im ho-

hen Wellengang: Rudern ist gesund. Rudern macht die Muskeln geschmeidig.

Die Muskeln, die von oben bis unten mit Bronze und Oelfarbe überfleckelt sind und die der Maler, wenn er sich wieder zum normalen Menschen abseift, ungezählte Male kräftig durchmassiert: Bis die Farbe weg ist. Auch da: Die Gesundheit des Ruderns.

Inzwischen ist lieblich der Lenz erblüht, die schweren Ketten am Anlegeplatz werden ihrem Schlammgrab entrissen und an die Boje geklinkt. Auf brennenden Sohlen marschiert der Süßwasser-Naviga-

tor die nähere und dann immer weitere Umgebung ab und sucht eine verwandte Seele, deren Barke bereits im Wasser liegt. Vielleicht hilft sie die Ketten im kühlen Grunde ergrübeln und hochziehen. Und wie der Mann so dahinwandert, denkt er an die Nützlichkeit des Ruderns.

Es kommt aber der Tag, da die Familie den Kahn auf einen Karren hißt und zum Wasser stößt. Tüchtig entleeren sich beim Brüllen wiederum die Lungen des Bootsbesitzers, und die Schweißperlen fliegen wie künstliche Satelliten um seinen Schädel. Bis endlich der Augenblick kommt, da das Schiff leise in den Ketten schaukelt!

Nun kann es losgehen! Alle Mühe ist vergessen, der durchtrainierte Körper wird aufs neue erfahren, wie gesund das Rudern ist. Denn der Ruderer wird nun täglich nach dem Feierabend ins Schiff hüpfen – im Anfang wohl auch ein paar mal daneben – und andächtig das Regenwasser ausschöpfen, das sich tagsüber angesammelt hat. Im rhythmischen Heben und Beugen des Oberkörpers zählt er die Anzahl der geschöpften Güsse – zweihundert, zweihundertundeins, zweihundertzwei ... – und kann daraus ermessen, wie viel Niederschlag seit dem Vortrag gefallen ist! Und wie er beim Aufrichten des Oberkörpers tief einatmet und beim Bücken nach dem Regenwasser rasch die Lungen entleert, verläßt ihn nie, keine Sekunde lang, der beglückende Gedanke: Rudern ist gesund!

*Robert Da Caba*



Unsere  
Seufzer-Rubrik

## Warum

wäre ich vor den Postschaltern immer in der anderen Schlange zuerst drangekommen?

B. Sch., Zollikon

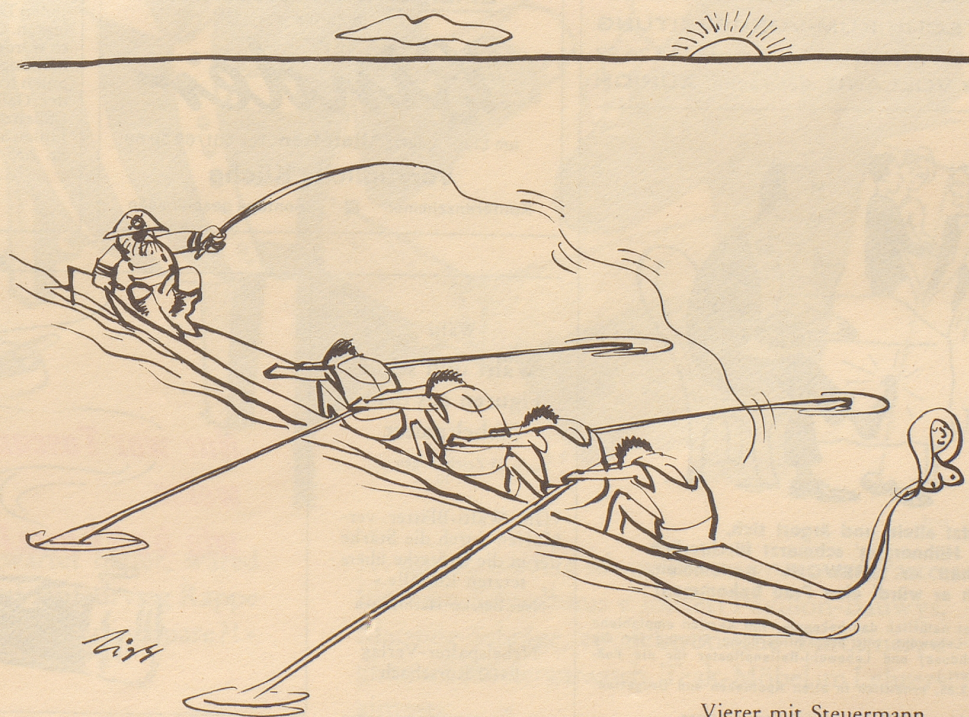
### Fröhlicher Alltag

Zwei Pensionierte, AHV-Rentner, die an Jahren viel jüngere Frauen geheiratet hatten, sitzen beisammen. Der ewig Berechnende von ihnen kommt darauf: «Du, mer hänn e Fähler gmacht – mer hänn z jungi Fraue ghyroote. Jetz bekänte mer nämlig scho d Ehepaars-Altersränte!»

\*

Unser Arbeitskollege, im Militärdienst ein eiserner Wachtmeister (mit Spezial-Helmgröße), außer Dienst immer etwas Militärkopf, kommt am Montag morgen nach seinem WK zahnlos (oben ohne) zur Arbeit. Was ist passiert? – Bei der letzten Nachtübung ist ihm sein oberes Ersatz-Zahnsortiment in der Dunkelheit in Brüche gegangen. Enttäuscht sehen wir den Zahnlosen an; denn immer hatten wir geglaubt, daß unsere Armee bis auf die Zähne bewaffnet sei!

Baschdeete



Vierer mit Steuermann