

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 102 (1976)  
**Heft:** 42

**Illustration:** [s.n.]  
**Autor:** Hürzeler, Peter

### **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:** 02.04.2026

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

## Und überhaupt

*Du kannst mir gestohlen werden!*  
Von wem? Weshalb?  
Würde nicht die Welt ohne die Entwendeten  
kälter und halb?

*Ihr könnt mir den Buckel runter rutschen!*  
Ist dein Buckel so breit?  
Bist du, den Buckel hinzuhalten (es könnte  
wehtun),  
bereit?

Kraftwörter. Gesprochen und geschrieben.  
Vielleicht  
wiegen Schmähungen in eines Schwätzers Maul  
leicht –

und der Stumme, der den Stein hob  
– und es wurden Pyramiden daraus –,  
baute für sich selber (nicht für die Könige)  
das überdauernde Haus?

Zorn ist gut. Aber ein Traum,  
den man hegt,  
hat zuweilen die Erde  
bis zum Grund hin bewegt.

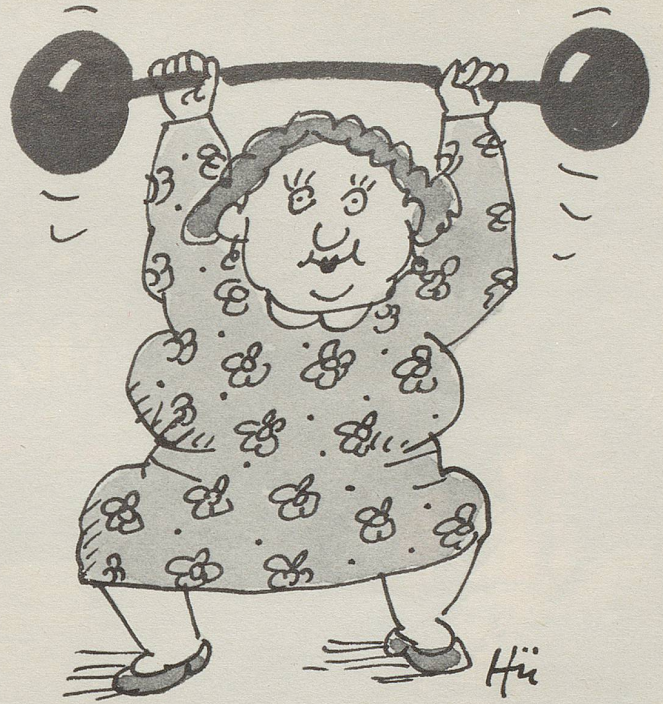
Buckel, drauf zu rutschen,  
gibt's mehr  
als Peitschen, drüber zu knallen.  
Warum geben wir sie her,

unsere Buckel, ziehen in den Krieg  
und machen uns tot?  
Ohne unsere Buckel hätten die mit der Peitsche  
ihre liebe Not,

sich mächtig zu fühlen und in ihren Pyramiden  
zu wohnen.  
Man sollte seine Sprüche  
für besseres schonen,

beispielsweise – aber das alles  
ist längst gesagt.  
Und überhaupt: Hat da  
jemand gefragt?

*Albert Ehrismann*



## Apropos Sport!

Vor einiger Zeit haben Trudi Roth und Raoul Bärlocher in der Reihe «Hör Dich schlank» jeden Tag Menüvorschläge für solche bekanntgegeben, die den Wunsch hatten, abzunehmen. Viele Versuchspersonen – so konnte man erfahren – haben im Verlauf der Monate tatsächlich einige überflüssige Pfunde verloren. Nichts gegen die Abmagerungsmenüs mit den winzigen Tomätli und den kleinen «Gläsl» Orangensaft. FDH war schon immer ein altes und bewährtes Rezept. Ich habe aber schon viele Menschen gesehen und beobachtet, die sich brav an die Magenfahrpläne hielten und dabei auch abgenommen haben. Kaum war die vorgeschriebene Kur abgelaufen, assen sie nach dem neuesten Rezept von Udo Jürgens «aber bitte mit Sahne» wieder drauflos, und nach kurzer Zeit präsentierten sie sich wieder in alter Fülle.

Das durch weniger Essen heruntergedrückte Gewicht behalten zu können, ist – das kann jeder bestätigen, der sich in dieser asketischen Lage befand – bedeutend schwieriger, als durch eine zeitlich begrenzte Anstrengung einige Pfunde herunterzuhungern. Sämtliche Schlankheitskuren sind auf die Dauer vergebens, wenn nach der Kur wieder in alter Manier weitergefutert wird, besonders wenn noch Bewegungsmangel dazukommt. Dass sich übrigens selbst kleinste Bewegungen lohnen, zeigen Untersuchungen, die Wissenschaftler an einer New Yorker Universität gemacht haben. Es wurde festgestellt, dass der Energiever-

brauch einer Sekretärin an einer herkömmlichen Schreibmaschine pro Stunde 88 Kalorien beträgt, an einer bequemeren elektrischen hingegen nur 73. Wenn man weiter rechnet, nimmt die Sekretärin, die von einer alten auf eine moderne elektrische Schreibmaschine wechselt, wegen der verminderten körperlichen Tätigkeit in acht Wochen um ein Pfund zu.

Zahlenspielererei, werden Sie sagen. Zugegeben. Die Untersuchungen beweisen aber erneut: Je weniger Bewegung, desto weniger Kalorien darf man zu sich nehmen, oder umgekehrt: Je mehr Kalorien, desto mehr Bewegung ist notwendig. Hie und da gut essen ist ein Genuss und macht Spass. Darauf verzichten, weshalb! Treibt man regelmässig Sport, kann man sich, ohne ein schlechtes Gewissen haben zu müssen, hie und da seine kalorienreiche Lieblingsplatte bestellen. En Guete! *Speer*

**BERGHOF**

Gravensteiner

der feine Duft  
knackig  
frischer Apfel



bodenständig gut



**BERGHOF**