

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 103 (1977)  
**Heft:** 30

**Illustration:** Fotorheiten : Prominenten angedichtet  
**Autor:** Sigg, Bernie

### **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:** 15.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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 Übungen. 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 Ant-

wort 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. Verbesselter Spannungszustand der Muskeln. Auch die Gefässwandungen werden stärker und fester. Umwandlung von Fett- in Muskelgewebe, so

## Fotorheiten Prominenten angedichtet von Bernie Sigg



Fingernagel-Vorzeiger Max Rüger (Foto Katja Snozzi)

dass der Körper, oft ohne Gewichtsverringern, 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*

## 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.  
gibt mir  
sinnvolle Freizeitbeschäftigungen,  
damit ich nicht zu  
rauchen,  
trinken  
und haschen anfangen.  
gibt 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.»

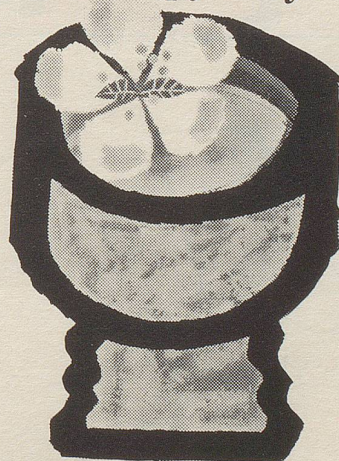
## Der Unterschied

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*