

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin

Band: 103 (1977)

Heft: 30

Illustration: Fotorbeiten : 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 Zeitgenosse also, der sich «durchs Leben setzt». 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 Ruhespuls 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

Fotorheiten Prominenten angedichtet von Bernie Sigg



Fingernagel-Vorzeiger Max Rüeger (Foto Katja Snozzi)

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 schöner behoben werden. Ein bisschen Rezession bei den Psychiatern würde im übrigen auch nichts schaden.

Speer

bitten eines kindes

lässt
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 anfange.
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.
lässt
die erwachsenen sich daran erinnern ...

hanne 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 ver-
loren 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 Gross-
feuer im Warenhaus von Jenkins
& Jenkins gebracht haben. Und
so sind wir auch die ersten, die
den Lesern mitteilen können,
dass diese Nachricht jeder Be-
gründung entbehrt.»

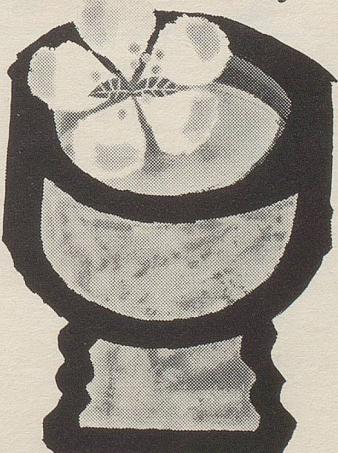
Der Unterschied

In einem Nachbarhaus wurde
dauernd auf dem Klavier geklim-
pert. Der Politiker Martini be-
schwerte sich.

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

«Kann sein», sagte Martini,
«aber in der Musik bin ich Re-
publikaner.»

*Fabelhaft ist
Apfelsaft*



ova Urtrüeb
bsunders guet