

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 103 (1977)  
**Heft:** 33

**Illustration:** Mit diesen Stelzen passe ich besser ins Hochformat!  
**Autor:** Stauber, Jules

### **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:** 16.01.2026

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



## Apropos Sport!

### Viel Muskeln – aber ein Deux-Chevaux

Je älter man werde, gab kürzlich ein Sportarzt zu bedenken, desto wichtiger sei ein Sport, der nicht allein die Muskeln trainiere. Mit Aufrufen, Hinweisen, ja sogar Mahnungen, weshalb und wie in unserem Druckknopf- und Gaspedalzeitalter das Fitness-Training zu betreiben sei, wird man geradezu bombardiert: Da werden aktive Ferien «verkauft», zum Ablegen von Etappenschwimmtests und zum Turnen für jedermann aufgefordert, das Laufen auf Vita- und anderen Parours, der Besuch von Fitness-Clubs, die Betätigung mit phantasievollen Fitness-Wundergeräten empfohlen, so dass, wenn man einmal zwei oder drei Tage körperlich inaktiv bleibt, man beinahe schon ein schlechtes Gewissen bekommt.

Der Ruf wurde vielfach gehört, oft aber auch missverstanden. Verschiedene Zwischenfälle und negative Vorkommnisse, die sich beim Streben nach vermehrter körperlicher Fitness einstellen, sind der Beweis dafür. Es gibt bereits namhafte Aerzte, welche hinter verschiedene Trimmaktionen ein Fragezeichen setzen. Es gab leider schon Menschen, die haben sich – weil sie dabei völlig falsch vorgehen – zu Tode getrimmt...

Durch Inserate angeregt, glauben zum Beispiel viele: je plastischer die Muskulatur, desto besser die Fitness. Dabei werden vielfach durch einseitige statische Muskelarbeit nur bestimmte Muskeln und Muskelgruppen trainiert, wobei das dynamische Prinzip meist völlig ausser acht gelassen wird. Dem Prinzip der Dynamik entspricht beispielsweise das Laufen mit und ohne Ski, das Schwimmen, das Rudern, das Radfahren. In der Rubrik «statisch» finden wir das Body Building, das Gewichtheben, gewisse Schlag- und Wurfdisziplinen. Nicht selten freilich sind beide Formen miteinander kombiniert.

Die rein statische Trainingsarbeit dient also in erster Linie der muskulären Form, führt, um es drastisch auszudrücken, zum «Muskelprotz». Die dynamischen Trainingsformen hingegen haben einen starken Trainingseffekt auf Herz und Kreislauf, schaffen also höchste Kreislaufökonomie. Muskelprotzen stehen sich in vielen Lebenslagen selbst im Wege, ihre Kreislauffunktionen sind in den allermeisten Fällen schwach. Diese Feststellung hat man an einer Universitätsklinik bei vergleichenden Tests mit Body-

Building-Typen, wie man sie auf den Titelseiten gewisser Magazine mit öglänzenden Muskelbergen «bewundern» kann, sowie mit Menschen von der Strasse gemacht. Bezüglich Kreislaufqualität kamen die Muskelhelden «flach» heraus. Und so muss man sich fragen: Was nützen herrliche Muskelberge, schwelende Bizepse, wenn unter den linken Rippen nur ein leistungsschwacher Deux-Chevaux klopft und der Kopf lediglich noch dazu dient, Medaillen besser umhängen zu können!

Speer



Preisanschreibepflicht!

## Sekretäre, spitzt die Griffel!

Ich weiss nicht, wann es begonnen hat, irgendeinmal setzte es sich durch, dass Frauen und Männer nicht mehr getrennt in der Kirche sassen, dass Koedukation herumzugeistern begann, also Gemeinschaftserziehung für Buben und Mädchen. Allmählich wollte es mit der festen Rollenverteilung nicht mehr klappen, es wurde offenbar, dass auch der Mann einen Teller abwaschen, auch die Frau einen Brief diktieren kann. Hier muss eine Töchterhandelsschule, wenn auch schweren Herzens, einen neuen Namen suchen, weil der Zug der Zeit Männliches eingeschleust hat (von bisherigen Lehrern abgesehen), dort wird ein Kindergärtnerinnenseminar namentlich unglaublich, eben, weil auch hier... und das zwingt, das ganze Familienrecht zu überdenken. Mehr noch: es gelegentlich wortwörtlich zu ändern.

Das ruft nach dem Wort Gleichberechtigung, beinahe hätte ich gesagt Partnerschaft, nähme ich nicht ein schwer missbrauchtes Wort in die Tasten. Gleichberechtigung also. Hier ist für die Frau, selbst in scheinbar kleinen Dingen, manches aufzuholen. Beispiel: Arbeitnehmerorganisationen wie Personalverbände oder Gewerkschaften kennen als Bestandteil ihrer Struktur sogenannte Vertrauensleute in den einzelnen Betrieben bzw. Abteilungen.

Nimmt man Statuten zur Hand, wer versteht solche Aemter? Es sind Vertrauensmänner. Hat man nie daran gedacht, dass auch Vertrauensfrauen wirken könnten?

Nach Gründen geforscht, ist gerechterweise zu erwähnen, dass Frauen früher vielleicht kaum als Verbandsmitglieder erschienen und es auch passiert, dass die Praxis den Wortlaut der Statuten überholt hat. Und doch, Männer meinen immer noch, das mit den Vertrauensmännern sei traditionelle Männersache. Die Verbandsleitungen, hoffentlich zusammengesetzt aus Frauen und Männern, dürften kaum dieser Ansicht sein. Darum sollten Statuten, Reglemente, Merkblätter revidiert werden, der partnerschaftlich (da ist das Wort wieder) gesinnte Mann nimmt keinen Schaden. In der Mehrzahl bietet sich die Bezeichnung «Vertrauensleute» an, für die Einzahl z. B. «Vertrauensperson». Sekretäre, spitzt die Griffel!

So unwichtig es scheint, es ist wichtig.

Ernst P. Gerber

## Denk-Anstössiges

Ein neuzeitliches Folterwerkzeug: die Steuerschraube.

Peter Heisch

## Kürzestgeschichte

Form

Ein einfacher Satz von oben nach unten geschrieben nimmt sich aus wie ein Gedicht. Nicht?

Heinrich Wiesner

## Ober-Toggenburg

Wildhaus Unterwasser Alt.St.Johann

altbekannt und gut:

### \*Hotel Sternen\* Unterwasser

Ideal für Sport und Erholung!

Das gut geführte, traditionsreiche Haus an ruhiger, sonniger und geschützter Lage. Hier finden Sie Komfort und Behaglichkeit zu vernünftigen Preisen; dazu eine erstklassige Küche und das renommierte, gemütliche

### Spezialitäten-Restaurant.

3 Tennisplätze, 1 geheiztes Schwimmbad und das ausgedehnte, abwechslungsreiche Wandergebiet verhelfen zu erlebnisreichen Ferientagen.

### Sportfischerei in bestbesetzten Forellengewässern

(15 km Bergbach und 2 kleine Seen mit Hechten)

Verlangen Sie bitte unsere ausführlichen Prospekte. Fam. Max Looser-Amstutz, Tel. 074/5 24 24

NB: Unser Haus eignet sich bestens für kleinere und mittlere Kongresse, Tagungen und Seminare.

MIT DIESEN STELZEN PASSE ICH BESSER INS HOCHFORMAT!



STÄUBER