

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 103 (1977)  
**Heft:** 45

**Artikel:** Dreimal dreizehn Zeilen  
**Autor:** Ehrismann, Albert  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-619825>

### **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:** 28.04.2026

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

## Apropos Sport!

Vom Cellisten Pablo Casals wird berichtet, er habe mit 90 noch drei bis vier Stunden täglich geübt. Nach dem Grund gefragt, habe er zur Antwort gegeben: «Weil ich den Eindruck habe, immer noch Fortschritte zu machen.»

Subjektives Empfinden oder Tatsache?

Nun, wissenschaftliche Untersuchungen haben eindeutig erwiesen, dass sowohl motorische wie auch geistige Fähigkeiten selbst im hohen Alter noch trainierbar, respektive verbesserungsfähig sind. Gewiss, der durch den Alterungsprozess bedingte Leistungsrückgang kann nicht verhindert werden; durch regelmässiges Training können wir ihn aber wesentlich verlangsamten, wobei gewisse Fähigkeiten sogar noch verbessert werden können.

Ueberhaupt ist es erstaunlich, wie anpassungsfähig der Mensch ist, wie stark beispielsweise ein über Jahre dauerndes Training den Körper, ja selbst die Psyche verändern kann. Da gab es zwei eineiige Zwillinge. Der eine unterzog sich einem über Jahre dauernden Krafttraining, der andere einem Ausdauertraining. Beide wurden vor und nach dem Experiment fotografiert und ärztlich untersucht. Die Wandlung war erstaunlich: Der erstere wies deutliche Attribute des «Kraftmeiers» auf: Gesichtsausdruck und seine Pose drückten beinahe infantilen Stolz auf seine schwellende Muskelpracht aus. Sein bulliger Körper wog 16 Kilogramm mehr als derjenige seines Bruders. Dieser präsentierte sich als ranker, schlanker Athlet. Seine Haltung drückte eher Zurückhaltung, ja fast Scheu aus. Bei ihm konnten die Aerzte als Folge des regelmässigen Ausdauertrainings ein bedeutend grösseres Sauerstoffaufnahmevermögen feststellen sowie ein grösseres angepasstes Herz.

Beim Betrachten der Zwillingsbilder kam mir die Sage vom Milo von Kreton in den Sinn, der in der Lage gewesen sein soll, einen vier Jahre alten Bullen zu tragen, weil er ihn seit seiner Geburt täglich gestemmt hatte. Dass in dieser Ueberlieferung ein Schuss Wahrheit stecken kann, bewies der Leistungsmediziner Dr. med. Keul. Er berichtete kürzlich von einem 17jährigen Jüngling, der ein Kalb von Geburt täglich gehoben habe. Der junge Mann vermochte diese Uebung volle 201 Tage fortzusetzen. Am Schluss stemmte er das 290 Pfund schwere Kalb, obwohl er selbst in dieser Zeit nur drei Pfund zugenommen hatte.

Nur gut, dass wir in Europa lediglich Kälber und keine Elefantenbabies haben ... *Speer*

## Dreimal dreizehn Zeilen

I

Nachleben wollte er ihnen,  
den Vorfahren, weil er sie  
für redliche Menschen  
und gute Vorbilder  
hielt. Als ein Langsamfahrer  
setzte, fuhr er dem vor und übersah,  
dass er schon in der grossen Schleife  
drin war. Drei  
blieben tot in den Karosserien. Mit ihm vier. Nachfahren  
hätte er sollen,  
nicht vorfahren. Und würden alle  
überlebt haben.

II

Die grossen Saurier  
starben einst plötzlich aus.  
Wir wussten nicht, weshalb.  
Jetzt lese ich, dass ihrer  
in den natürlichen Lebensräumen  
zu viele geworden waren. Deshalb  
gingen sie ein. Die Höflichkeit  
könnte uns gebieten, Etiketten  
an unsere Knochen zu hängen  
– wann und warum –,  
damit die Wissenschaftler, Jahrmillionen später,  
weniger als die gegenwärtigen Mühe hätten, sich unser  
kurzfristiges Auslöschen  
zu erklären.

III

Lampenfieber, schrieb jüngst einer,  
beweise Mangel an Demut. Zornig und im Gedenken  
an Freund G., der dieser Tage, achtzigjährig,  
starb (und der mich seit den Dreissigern  
«seinen Sohn» genannt hatte – was ich  
natürlich nicht bin, denn er wurde  
nur elf Jahre vor mir geboren),  
erkläre ich (und weiss, wovon ich rede),  
dass Schauspieler, je bedeutsamer ihre Kunst ist und je  
demütiger sie sind,  
um so mehr  
Lampenfieber haben. Indianer, Aborigines und vielleicht  
Eskimos  
sterben aus. Salbaderer  
kaum.

*Albert Ehrismann*