

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin

**Band:** 104 (1978)

**Heft:** 19

**Artikel:** Alpha-Beweg-Dich : kleine Fibel für Verhockte

**Autor:** Heisch, Peter

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-606073>

### 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:** 13.01.2026

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

Peter Heisch

# Alpha-Beweg-Dich

Kleine Fibel für Verhockte



Unter dem vielversprechenden Motto «auf d Socke mache» hat der Schweizerische Landesverband für Sport eine Aktion gestartet, die sich zum Ziel setzt, den Schweizer wieder zu vermehrter sportlicher Tätigkeit zu bewegen. Auch den Nebelspalter liess dieser gesundheitsfördernde Appell natürlich weder rasten noch ruhen. In der wohlmeinenden Absicht, seinen Lesern wieder einmal echte Lebenshilfe zu bieten, hat er sich deshalb

unverzüglich auf die Socken gemacht, um ein anregendes ABC von verschiedenen Fortbewegungsarten und heissen Tips für unterwegs zusammenzustellen. Nachstehend das Resultat, das wohl eindrücklich beweisen dürfte, wie vielfältig die diversen Möglichkeiten der Aktivitätsentfaltung sein können, selbst wenn es sich dabei nicht unbedingt immer um olympische Disziplinen handelt.

## A

**Auf-einem-Bein-Hüpfen:** anstrengende, jedoch sehr verlockende Kurzstreckendisziplin; besonders geeignet für etwas wankelmütige Politiker, die dadurch Gelegenheit haben, ihr mangelndes Stehvermögen zu trainieren.

## B

**Blasen** an den Füssen zählen zu den begehrtesten Kampfabzeichen sportlich Ehrgeiziger und übertreffen sogar allfällige Volksmarschplaketten bei weitem an Beliebtheit. Diese eigenfüssig errungenen Wundmale sind ein sichtbares Zeichen des Martyriums, das man seiner Gesundheit zuliebe auf sich genommen hat. Blasen sind sehr leicht zu erwerben, wenn man sich vor Marschantritt in zu enges Schuhzeug zwängt. Vorsicht: Bl.

sind leider nur von begrenzter Haltkeitsfähigkeit! Behandlung mit Salben deshalb strengstens vermeiden. Hingegen zeugt die Redensart «Blas du mir» nur von geringem sportlichem Interesse.

## C

**Charakterstärke** ist, im Verein mit eisernem Willen, oberste Voraussetzung für eine Beteiligung an Volkssportanlässen. Nur so kann verhindert werden, dass ein Grossteil der Konkurrenten unterwegs bereits auf halber Strecke schlappmacht und umkehrt. Da allerdings die meisten Menschen von sich glauben, Ch. zu besitzen, erübrigt sich dieser Hinweis wahrscheinlich.

## D

**Demonstrieren** in Verbindung mit Demonstrationsmärschen kann ebenfalls sehr wohl lebensverlängernd sein. Vor allem, wenn es dabei um Gesundheit und Zukunft kommender Generationen und den Fortbestand der Menschheit schlecht hin geht.

## E

**Eierlaufen** ist eine Sportart, die sehr viel Geschicklichkeit erfordert. Personen mit grossem Einfühlungsvermögen, Ausgewogenheit und Aspirationen auf ein öffentliches Amt dürfen sich beim Eierlaufen beherzt zum Start anmelden. Unausgewogenheit verrät sich nirgendwo sonst so deutlich wie beim Eierlaufen, das sich daher als Eignungstest für weiteres berufliches Fortkommen bestens empfiehlt.

# F

**Fassrollen:** für beliebte Anhänger des beliebten Gerstensaftes geradezu prädestiniert. Man muss sich ja überhaupt wundern, weshalb es zwar Wein-, Milch- und Wasserstrassen, aber nirgendwo eine Bierstrasse gibt. Also: Strasse frei für unsere sportlichen Fassroller!

# G

**Gehen:** veraltete menschliche Fortbewegungsart, grösstenteils in Vergessenheit geraten, seitdem die unteren Extremitäten vorwiegend nurmehr noch als Gas- und Bremsfuss in Erscheinung treten. Gehen fördert indessen ebenso die geistige Beweglichkeit. Nur wenige bedeutende Zeitgenossen scheinen allerdings zu merken, dass sie mehr gehen oder allenfalls sogar endlich gehen sollten.

# H

**Handschellenlaufen:** als konzertierte Aktion zwischen der Polizei und Strafgefangenen wäre gewiss ein begrüssenswertes sportliches Ereignis. Dank den damit verbundenen Zweierbeziehungen kämen zweifellos besonders fesselnde Wettkämpfe zustande, womit unsere Gesetzeskünder beweisen könnten, dass sie sich wirklich jeder Situation gewachsen zeigten.

# I

**Ichthyolsalbe:** schwarze, teerartige Masse aus bituminösem Schiefer, auch Drachenfett genannt, das besonders keimtötend und schmerzstillend wirkt, vorausgesetzt, dass man nur fest genug daran glaubt. (Anwendbar für B.)

# J

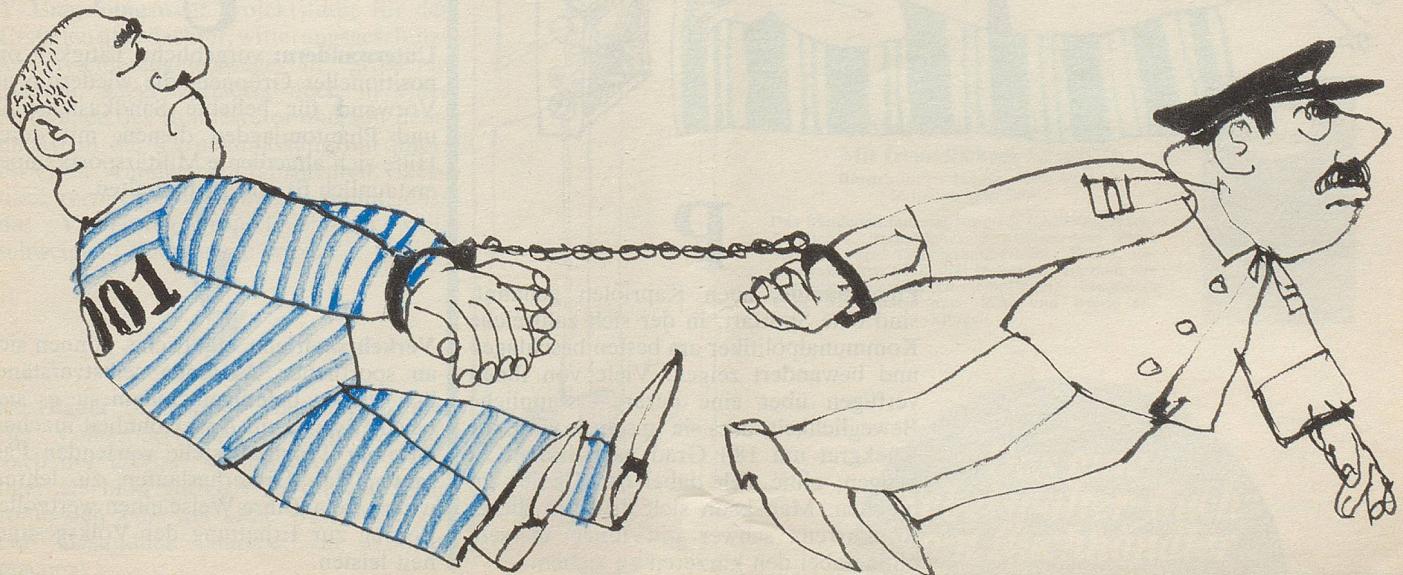
**Jo-Jo:** uraltes, darum wieder sehr modernes Geschicklichkeitsspiel, an dem vor allem Vertreter des mittleren Kaders ihre helle Freude finden dürfen. Man lässt diese sich in der vagen Hoffnung damit abzappeln, dass sie die in die Luft geschleuderte Rolle (als Symbol eines sicherzustellenden Auftrags) jederzeit souverän auffangen können, was ihnen höchste Befriedigung verschafft (sogenannter Ausgleichssport).

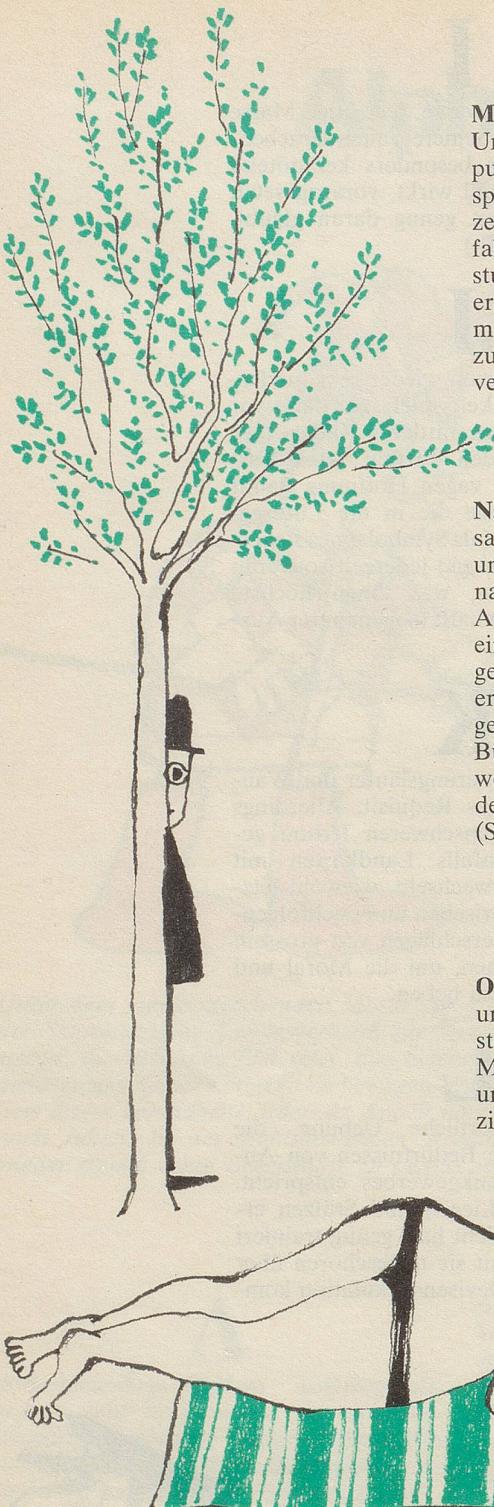
# K

**Karten:** für Orientierungsläufer und Wanderer unerlässliches Requisit. Allerdings sei vor dem folgeschweren Irrtum gewarnt, gegebenenfalls Landkarten mit Jasskarten zu verwechseln, wiewohl letztere bei atmosphärischen und nachfolgenden lokalen Niederschlägen von grossem Nutzen sein können, um die Moral und den Bierkonsum zu heben.

# L

**Liegestützen:** sportliche Uebung, die hauptsächlich den Bedürfnissen von Angehörigen des Bankgewerbes entspricht, indem diese im Liegen und Stützen erfahrungsgemäss nicht hart genug trainiert sein können, damit sie ungeschoren über die Runden der Devisenspekulation kommen.





# M

**Müdigkeit / Mattigkeit** muss unter allen Umständen überwunden werden. Aufputschmittel sollten deshalb bei jeder sportlichen Veranstaltung in Massen verzehrt werden. Wenn man dabei auch Gefahr läuft, dass dadurch kaum eine Leistungssteigerung zu verzeichnen ist, so erfahren die Präparatehersteller doch zumindest einen ganz beachtlichen Umsatzzuwachs, was schliesslich auch nicht zu verachten ist.

# N

**Naturverbundenheit:** nach eigener Aussage höchstes Anliegen aller Waldläufer und Volksmarschteilnehmer. Sie kommt natürlich vor allem darin sichtbar zum Ausdruck, dass man anschliessend an eine sportliche Veranstaltung die vielgepriesene Natur oft nicht mehr wiedererkennt. An den Wegrändern zurückgelassene Stanniolpapierreste und leere Büchsen sind eine besondere Augenweide und unterstreichen sehr vorteilhaft den urbanen Charakter einer Gegend. (Siehe dazu auch unter Ch.)

# O

**Oben-ohne:** bei sportlicher Entfaltung unserer Damenwelt zweifellos das schönste Naturereignis. Plötzlich begreift jeder Mann sofort, weshalb es ihn sonntags so un widerstehlich an den Busen der Natur zieht. (Siehe oben.)

# P

**Purzelbäume**, auch Kapriolen genannt, sind eine Sportart, in der sich zahlreiche Kommunalpolitiker am besten beschlagen und bewandert zeigen. Viele von ihnen verfügen über eine derart erstaunliche Beweglichkeit, dass sie imstande sind, ihr Rückgrat um 180 Grad nach hinten zu beugen, ohne sich dabei das Genick zu brechen. Man kann sich drum in dieser Konkurrenz schwer mit ihnen messen, ohne dabei den kürzeren zu ziehen.

# Q

**Querfeldeinfahren:** eine Sache, an der besonders jugendliche Rockergruppen grossen Gefallen finden, wenn sie mit ihren schweren Zweiradmaschinen auf Biegen und Brechen ins Grüne ausschwärmen und unter Hinterlassung von Lärm und Gestank ihre frustrierte Selbstverwirklichung suchen. Veranstaltern solcher Rennen, die am vorteilhaftesten durch schallisolierte Waldschneisen führen, werden einige elementare Kenntnisse in der Psychiatrie abverlangt.

# R

**Röhonradfahren** ist nicht mehr zeitgemäß, da es kaum noch den modernen Verkehrsvorschriften entspricht (ohne Klingel und Bremse, weder Sommer- noch Winterpneus).

# S

**Sackgumpen** wäre geradezu die ideale sportliche Betätigung für Verkehrsplaner und Technokraten. In Sack und Asche gehüllt, könnten sie auf einer Distanz von wenigstens 500 Metern entsprechend Abbitte für ihre Vergehen am Reissbrett leisten und müssten dabei schmerzlich erkennen, dass all ihre Bemühungen letztlich in einer Sackgasse enden.

# T

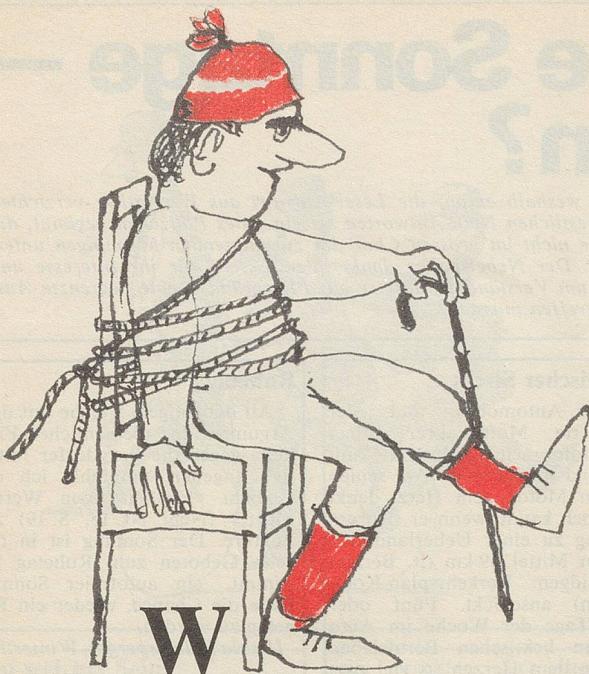
**Transistorradio:** auf Wanderungen ein unentbehrliches Gerät und hervorragendes Mittel gegen den gefürchteten Wald-einsamkeitskoller.

# U

**Unterwandern:** vorgebliche Tätigkeit oppositioneller Gruppen, die wiederum als Vorwand für beliebte Sandkastenspiele und Phantomjagden dienen, mit deren Hilfe sich altgediente Militärsportkämpfen erstaunlich fit und rüstig halten.

# V

**Verkehrsbetriebe**, städtische, können sich an sportlichen Aktionen selbstverständlich ebenso beteiligen, indem sie es sich beispielsweise zur Angewohnheit machen, an einer Tramhaltestelle wartenden Passanten das Hinterherlaufen zu lehren, womit sie auf ihre Weise einen wertvollen Beitrag zur Erhaltung der Volksgesundheit leisten.



**W**anderratte, Wanderameise, Wanderniere und Wanderpokal erklären sich aus dem sogenannten **Wandertrieb**, nämlich: der krankhaften Begierde nach ziellosem und unruhevollen Umherziehen. Bei chronischen Fällen ist daher unbedingt ein Arzt zu Rate zu ziehen.

## X

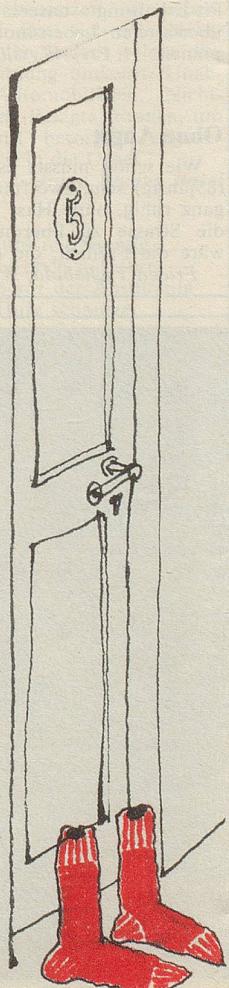
**Kundheit:** Hauptsache unseres sportlichen Bemühens. Prüfen Sie sich bei dieser Gelegenheit, ob sie ein toleranter, vorurteilsloser Mensch sind: Wer Xundheit schreibt, ist vielleicht nicht ganz richtig im Kopf, aber dafür vielleicht sonst ganz gut beieinander. Deshalb die Frage: «Suscht bisch xund?»

## Y

**Y-Umgehungswege:** Projektstudie für das Erstellen überdachter, witterungsgeschützter Wanderzugangswege in grösseren Städten. Liegt vorläufig noch in einer Schublade des Bundesrates und soll demnächst in die Vernehmlassung mit interessierten Wanderschuhfabrikanten. Skeptiker rechnen jedoch bereits damit, dass das Y-Gehweg-Projekt einfach stillschweigend übergangen wird.

## Z

**Zuschauer** braucht es überhaupt keine. Bei Volkssportveranstaltungen geht es nach der Devise: «Mitmachen ist wichtiger als blöd gaffen.» In diesem Sinne sollte sich jeder auf seine Weise und seiner Gesundheit zuliebe «uf d Socke mache»!



## Pflanzliche Wirkstoffe helfen bei Verstopfung

Wenn ein Abführtee zum führenden Produkt in der Schweiz und in Deutschland wurde, so muss dies gute Gründe haben. Eine ausgewogene Mischung von **Sennesblättern**, seit Jahrhunderten als gutwirkendes Abführmittel bewährt - zusammen mit **Pfefferminze**, **Kümmel** und **Süssholzwurzel**, welche sich als krampflösende und blähungsbefreiende Drogen bewährt haben, erklären die ausgeglichene Wirkung des Midro-Tees.

Midro-Tee aus rein natürlichen Heilkräutern, ohne chemische Zusätze, bewirkt regelmässig schonende Darmentleerung und schafft Erleichterung bei Verstopfung. **Midro-Tee fixfertig zum Gebrauch** - kein mühevolles Kochen oder Aufbrühen - in Apotheken und Drogerien.

### Midro®-Tee

Midro-Tee Midro-Tabletten

Neu: **Midro®-Caps** für empfindliche Personen gut verträglich und doch wirksam. Praktisch und diskret zum Einnehmen.



## Nebelspalter-Bücher sind humoristische, satirische, witzige Bücher



**Max Mumenthaler**  
**Wie reimt sich das?**

69 Moritaten aus dem Nebelspalter  
Illustrationen Jacques Schedler  
80 Seiten Fr. 9.80

Max Mumenthaler schreibt ohne den Teufel im Leib, aber mit der Eule am Ohr, dem Lächeln um den Mund und dem Schalk in den Augen.



**Max Mumenthaler**  
**Mit freundlichem Gruss**  
Illustrationen Jacques Schedler  
56 Seiten Fr. 9.80

Das Bändchen umfasst rund 120 Gedichte: Nachdenkliches, Besinnliches, Kritisches zum Tage, Beobachtungen in epigrammatischer Kürze, Lebensweisheiten gebändigt in Versen, die man wie alte Spruchweisheiten empfindet, besonders dann, wenn darin auch Witz und Ironie anklingen.

## Das gute Nebelspalter-Buch vom Buchhändler