Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin

Band: 104 (1978)

Heft: 9

Rubrik: Apropos Sport

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: 27.11.2025

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

Apropos Sport
Nid lugg loh!

Möchten Sie verspannte, verkrampfte Muskeln, ein erhöhtes Körpergewicht, bei dem es Ihnen in der eigenen Haut nicht mehr wohl ist; eine Herzpumpe, die nervös und viel zu hastig schlägt, eine schlaffe Muskulatur, bei der Sie drohen aus der Form zu fallen – darum die lästigen Rückenschmerzen; steife Glieder, durch die Sie einen staksigen Gang bekommen, der bei jedem Schritt beinahe eine Minigehirnerschütterung erzeugt; eine geringe Lungenkapazität, die Sie bei der kleinsten Anstrengung wie die Dampflokomotiven auf der alten Hauensteinrampe schnaufen lässt? Möchten Sie ferner schnell ermüdbar sein, so dass Sie schon beim kleinsten Sprint auf den Bus nach wenigen Metern schlappmachen? Und als logische Folge all dieser negativen Erscheinungen die letzte Frage: Wollen Sie frühzeitig biologisch alt werden? Selbstverständlich nichts von alledem! Was aber tun Sie, so meine leicht boshafte Frage, gegen all diese Auswirkungen körperlicher Inaktivität?

Gehen Sie mit solchen Symptomen belastet zum Arzt, wird er ihnen todsicher regelmässigen dosierten Sport verschreiben. Durch die sinnvolle körperliche Bewegung wächst – so wird er Ihnen erklären – die Widerstandskraft gegen eine Reihe moderner Erkrankungen und Schwächen. Erwiesenermassen lösen sich durch regelmässige Gymnastik oder durch Schwimmen muskuläre Verkrampfungen, durch Ausdauertraining verringert sich Ihr Gewicht, d. h. die verschiedenen «Michelin-Pneu-Ringe» um die Taille schmelzen dahin wie der Novemberschnee vor Weihnachten; Ihre Blutdruckwerte normalisieren sich, Ihr Herz klopft ruhig und zuverlässig wie ein Achtzylinder, langsam bildet sich ein natürliches Muskelkorsett, das Ihnen Halt und vielleicht sogar ein wenig mehr Haltung gibt; Ihr Bauch fällt nicht mehr über den Gürtel, weg sind auch die Rückenschmerzen; die Treppen nehmen Sie federnd wie ein Verliebter, und Ermüdung zeigt sich nicht einmal, wenn Sie längere Strecken im Laufschritt zurücklegen, was summa summarum dazu beiträgt, den biologischen Alterungsprozess wesentlich zu verlangsamen.

Um anzufangen ist es nie zu spät. Hier eine Aussage eines 65jährigen, der vorher nie Sport getrieben hat: «Im vergangenen Sommer hatte ich am andern Tag Muskelkater, wenn ich in meinem Gärtchen Unkraut jätete. Heute laufe ich mehrere Minuten mühelos im Laufschritt und fühle mich wohl, gesünder und auch ausgeglichener.» Ein Mittfünfziger: «Ich habe kaum noch Ermüdungserscheinungen, wie sie früher alltäglich waren. Früher war mir, wenn ich am Abend nach Hause kam, sogar das Fernsehen zuviel, heute habe ich noch Lust, einen Abendbummel zu machen.» Und diese Wandlung bei beiden nach wenigen Wochen Training ...

Falls Sie sich am Neujahr vornahmen, sich nun regelmässig sportlich zu betätigen, Ihr Wille in der Zwischenzeit jedoch schon wieder erlahmt ist, vermögen möglicherweise diese Zeilen Sie dazu zu bewegen, einen neuen Anlauf zu nehmen. Nid lugg loh!

Speer

Heinrich Wiesner

Kürzestgeschichte

Der Stern

Dass Hitler einen guten Stern hatte, geht allein aus der Tatsache hervor, dass er im Wagen stehend durch die Strassen fuhr im Wissen, dass er sich jedem idealistischen Täter als Zielscheibe bot.

Kennedy hatte diesen Stern nicht. Er sass im Rücksitz des Wagens, als ihn die Idealisten erschossen.