

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 105 (1979)
Heft: 25

Rubrik: Usem Innerrhoder Witztröckli

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: 02.04.2026

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

Apropos Sport Erst nach der Pensionierung fing er an

Als Kind war er zart und blass, öfters von Husten und Schnupfen geplagt und ohne Appetit. Als Kind überstand er knapp eine schwere Lungen- und Rippenfellentzündung. Mit 11 Jahren erkrankte er an Diphtherie. Mit 14 Jahren wog der schwächliche Jüngling in voller Bekleidung ganze 35 Kilogramm. Als junger Mann litt er an schwerer Parodontose. Diese «halbe Portion» lief im Alter von 70 Jahren, man höre und staune, die 42 Kilometer lange Marathonstrecke in 3 Stunden und 13 Minuten! Mit 75 durchlief er dieselbe Strecke bei hochsommerlicher Wärme in Teneriffa bei den Wettkämpfen der weltbesten Senioren in 3:40:28 und war damit eine volle Stunde schneller als der Zweitklassierte. Und dabei nahm er erst mit 64 Jahren zum erstenmal an einem Rennen teil, einem Lauf über 10000 m, den er in 45:03 als Dritter seiner Alterskategorie zurücklegte. Erst nach seiner Pensionierung – jetzt hatte er

endlich Zeit – fing er mit einem regelten Training an: beginnend mit einigen Kilometern pro Tag, langsam steigend bis 15 Kilometer, und dies drei- bis fünfmal wöchentlich. Seither legt er pro Jahr an die 4000 Trainingskilometer zurück.

Was brachte die grosse Wendung im Leben dieses lange Jahre im Wirtschaftsleben an verantwortlicher Stelle stehenden Zeitgenossen? Obwohl er, wie er selbst erklärte, in seiner Jugend immer «kräftige» Kost zu sich nehmen musste – du musst endlich stark und kräftig werden, so lauteten die ewigen Ermahnungen im Elternhaus –, wurde seine schwächliche Konstitution mit den Jahren eher noch schlechter. Eines Tages änderte er seine Er-

nährung radikal. Nach einer strengen Rohkostkur über mehrere Monate besserte sich sein Gesundheitszustand merklich: Sein körperliches Wohlbefinden nahm von Monat zu Monat zu, die stark fortgeschrittene Parodontose, die Verdauungsstörungen, der ewige Husten und Schnupfen verschwanden gänzlich. Sport betrieb er relativ wenig. Einmal pro Woche beteiligte er sich an den Fitness-Stunden (mit viel Spiel) im Rahmen des Betriebssportes, mehr liess ihm sein zehnstündiger Arbeitstag nicht zu.

Ein anderer Veteran schrieb kürzlich: «Mit 67 war ich ein typisch alter Mann, jetzt laufe ich mit 75 Jahren noch mit Vergnügen die Marathonstrecke und bin voller unbändigem Tatendrang auf allen Gebieten...»

Es muss schon etwas dran sein, sonst würden sicher in den Staaten drüben nicht über 25 Millionen Menschen nach den Richtlinien des Astronauten-Trainers Dr. med. Kenneth Cooper und dem Bestseller von James «The Complete Book of Running» in Parks und Strassen herumrennen. Fix, ein langjähriger Journalist und Mitarbeiter von verschiedenen Magazinen, wog selbst mit 35 Jahren gute 100 Kilogramm. Dank seinen eigenen Laufexperi-

menten, die mit einer Umstellung seiner Lebensweise einherging, brachte er sein Körpergewicht auf 72 Kilogramm herunter. Wenn er nun als Laufapostel durch die Staaten reist, glauben es ihm die Menschen, James Fix verkörpert für sie einen neuen Typ des Amerikaners.

Im Kampf gegen den zunehmenden Alkoholismus und die sich immer mehr ausbreitende Drogensucht dürfte die neue «Droge» RUNNING eine der erfolgversprechendsten Waffen sein. *Speer*



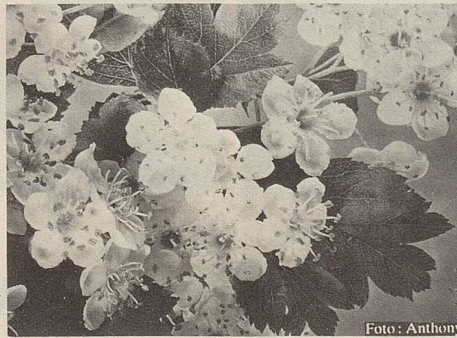
De Jakob säät zo sinere Zischge: «Wäsch au no, ane vierezechzgi, em sebe chalte Wenter, wo mer gkhirooted hend?» «Jo jo, es frürt mi hüt no, wenn i gad dra denk», get d Zischge zrogg.

Sebedoni

Zeller Pflanzenarzneien, Heilkräfte aus der Natur



Versteigerung heilkräftiger Kräuter auf einem orientalischen Markt



Auszüge aus Blüten und Blättern des Weissdorn geben Zeller Herz- und Nerventropfen ihre Heilkraft



Momente höchster nervlicher Spannung: Der erste Vortrag. Da bewähren sich Zeller Entspannungs-Dragees

Rasche Hilfe für Magen und Darm

Machen sich Magen und Darm nach dem Essen durch Völlegefühl, Übelkeit, Krämpfe und Durchfall bemerkbar, dann können sich die Heileigenschaften natürlicher Pflanzenextrakte im **Zellerbalsam** entfalten: Elf Heilpflanzen, aromatische Harze, Wurzeln und Blüten lindern die Schmerzen, lösen den Krampf, beruhigen die entzündeten Schleimhäute von Magen und Darm. Weil Zellerbalsam die Verdauungsdrüsen anregt, stellt sich auch der gestörte Appetit wieder ein. Jetzt auch in Tablettenform.

Herz und Nerven beruhigen sich

Herzklopfen, Beklemmungsgefühl, rascher Puls sind häufig Zeichen von Herz- und Kreislaufstörungen, Reizbarkeit, nervöse Atemnot, Angst- und Schwindelgefühle lassen oft auf eine Überreizung der Nerven schliessen. In **Zeller Herz- und Nerventropfen** sind reine Pflanzenextrakte enthalten, die bei diesen Symptomen helfen können. Bringen jedoch die Zellertropfen keine Erleichterung, so ist die baldige Konsultation Ihres Arztes angezeigt. Auch als Dragees erhältlich.

Lampenfieber? Entspannungs-Dragees helfen

Zeller Entspannungs-Dragees enthalten Pflanzen-Extrakte mit beruhigenden und entkrampfenden Eigenschaften. Einer der wertvollen Bestandteile ist der Saft der Petasiteswurzel, deren entspannende Kräfte bereits im Alten China zur Behandlung nervöser Spannungszustände genutzt wurden. Zeller Entspannungs-Dragees bringen nervliche Entspannung ohne zu ermüden.



Zeller Rein pflanzliche Heilmittel seit 1864

In Apotheken und Drogerien