

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 105 (1979)
Heft: 42: Spezialnummer

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](#)

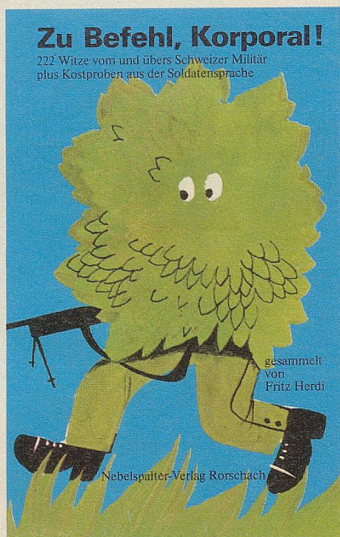
Terms of use

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: 13.01.2026

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

Neuerscheinung im Nebelspalter-Verlag



Zu Befehl, Korporal!

Weitere 222 Witze vom
und übers Schweizer Militär
plus Kostproben aus der
Soldatensprache,
gesammelt von Fritz Herdi.
Illustrationen J. Schedler
100 Seiten, Fr. 9.80

Dieses Werk bringt als willkommene Fortsetzung von
«Hauptme, Füsilier Witzig» weitere 222 Soldaten-
witze: kritische, schlagfertige und galgenhumorige.
Interessant ist wiederum der Mittelteil, der eine Zu-
sammenstellung unzähliger Soldatenausdrücke ent-
hält.

Das gute Nebelspalter-Buch vom Buchhändler

Apropos Sport

Eigene Energieproduktion

Unter dem Zeichen des techni-
schen Fortschrittes tun wir alles, um
energieabhängige, verweichlichte
Wesen zu werden: Airconditionierte
Arbeits- und Schulräume und Woh-
nungen mit Bodenheizungen sind
«in», Knopf- und Hebeldruck ver-
drängen manuelle Arbeit im Haus-
halt und am Arbeitsplatz, motori-
sierte und mechanisierte Fortbewe-
gungsmittel ersetzen die eigene Be-
wegung.

Kürzlich wurde — wahrscheinlich
als passiver Beitrag zum Thema
Energiesparen — ein Gymnasium-
neubau eingeweiht mit — AIR CON-
DITION. Ich sehe sie schon, die an
Hundstagen fröstelnden Schüler,
wie sie dann vor dem Intelligenz-
tempel von der tropischen Hitze er-
schlagen werden; wie sie im Winter
schwitzend über ihren Büchern und
Heften stöhnen und *vor* dem Eisen-
und Glaspalast in der Kälte schlot-
tern... Und alles mit dem Ergebnis,
ständig von Erkältungen geplagt zu
sein... Und der Energieverbrauch
für all diese technischen Neuerun-
gen für unsere Bequemlichkeit und
Verweichlichung!

Bewegung schafft Wärme

Haben Sie schon einmal Leicht-
athleten vor dem Start beobachtet?
Im Trainer laufen sie sich ein. Durch
Traben, leichte Dehn- und Locke-
rungsgymnastik und durch Laufen
regen sie ihren Blutkreislauf an. Das
Blut verschiebt sich dabei von den
Hauptblutdepots in die arbeitende
Muskulatur und erzeugt dort Wär-
me. Erst wenn der ganze Körper
nach ungefähr fünfzehn bis dreissig
Minuten richtig durchblutet ist, sind
sie startbereit. Mit Ihrem Wagen
machen Sie das übrigens täglich.
Sie lassen dem Motor klugerweise
Zeit, fahren zunächst in ruhigem
Tempo und drücken erst dann kräfti-
ger aufs Gas, wenn der Motor die
richtige Betriebstemperatur erreicht
hat. Merkwürdig, dass sich das
Klugsein bei vielen lediglich auf den
Motor beschränkt...

Apropos Betriebstemperatur.
Hier einige Tips für ewige «Gfrörl»
und solche, die einen aktiven Bei-
trag zum Thema Energiesparen lei-

sten wollen: Stellen Sie am Morgen den Wecker eine Viertelstunde früher. Statt sich nach dem Läuten nochmals genüsslich auf die andere Seite zu wälzen, machen Sie zur Radiomusik einige Dehn- und Lockerungsübungen. Beobachten Sie Ihre Katze, sie macht es Ihnen täglich vor. Massieren Sie anschließend Ihre Haut unter der Dusche mit einer Bürste, bis der ganze Körper glüht. Fahren Sie nicht die ganze Strecke zur Arbeit; laufen Sie mindestens zwei bis drei Kilometer. Benützen Sie im Betrieb

statt des Lifts die Treppen. Unterbrechen Sie Ihre Arbeit hie und da und machen Sie einige Kniebeugen oder laufen Sie einige Treppen in federnen Schritten. Sitzen Sie nicht jeden Abend vor das Glotzophon. Gehen Sie zwei bis dreimal pro Woche auf einen längeren Abendspaziergang; ein guter Marsch oder Lauf wäre noch besser. Sie sparen daheim Strom und produzieren dazu erst noch eigene Wärme, so dass Sie zu Hause ohne weiteres tiefere Zimmertemperaturen ertragen können. Sagen Sie nicht, das bisschen Ener-

gie, das dabei gespart werde, sei ja lächerlich. Wenn es einer tut, gewiss, bewegen sich aber Millionen und können dadurch mit Leichtigkeit auf gewisse energiefressende Bequemlichkeiten verzichten, wird es sich auf den Gesamtenergieverbrauch recht massiv auswirken. Also zwei Fliegen auf einen Schlag: Sie verbrauchen weniger Fremdenergie und steigern durch die Eigenproduktion an Energie ihr Wohlbefinden, Ihre Fitness und Ihre Widerstandskraft gegen Erkältungen.

Speer



Die Gäste sind fort, die Kasse stimmt – der Moment ist gekommen, wo auch Roland und Claire dem Abend einen ganz und gar französischen Ausklang geben.

Grand Marnier



Gratis:

Für Kontaktfreudige haben wir das Büchlein «50 Party-Tips» zusammengestellt. Senden Sie den Coupon an:
Haecky Import AG, Abt. WA,
4153 Reinach 1/BL.

neb

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Alter _____

Beruf _____