

**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](#)

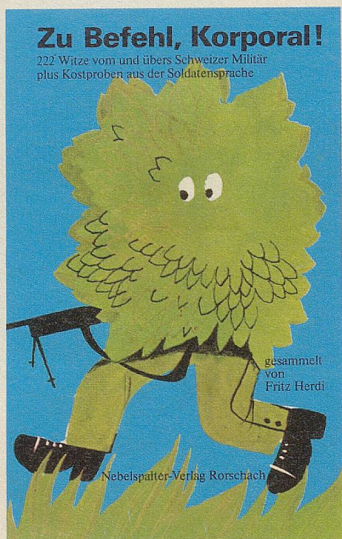
### **Terms of use**

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:** 25.04.2026

**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 Soldatenwitze: kritische, schlagfertige und galgenhumorige. Interessant ist wiederum der Mittelteil, der eine Zusammenstellung unzähliger Soldatenausdrücke enthält.

## Das gute Nebelspalter-Buch vom Buchhändler

# Apropos Sport

## Eigene Energieproduktion

Unter dem Zeichen des technischen Fortschrittes tun wir alles, um energieabhängige, verweichlichte Wesen zu werden: Airconditionierte Arbeits- und Schulräume und Wohnungen mit Bodenheizungen sind «in», Knopf- und Hebeldruck verdrängen manuelle Arbeit im Haushalt und am Arbeitsplatz, motorisierte und mechanisierte Fortbewegungsmittel ersetzen die eigene Bewegung.

Kürzlich wurde – wahrscheinlich als passiver Beitrag zum Thema Energiesparen – ein Gymnasiumneubau eingeweiht mit – AIR CONDITION. Ich sehe sie schon, die an Hundstagen fröstelnden Schüler, wie sie dann vor dem Intelligenztempel von der tropischen Hitze erschlagen werden; wie sie im Winter schwitzend über ihren Büchern und Heften stöhnen und vor dem Eisen- und Glaspalast in der Kälte schlottern. . . Und alles mit dem Ergebnis, ständig von Erkältungen geplagt zu sein. . . Und der Energieverbrauch für all diese technischen Neuerungen für unsere Bequemlichkeit und Verweichlichung!

## Bewegung schafft Wärme

Haben Sie schon einmal Leichtathleten vor dem Start beobachtet? Im Trainer laufen sie sich ein. Durch Traben, leichte Dehn- und Lockerungsgymnastik und durch Laufen regen sie ihren Blutkreislauf an. Das Blut verschiebt sich dabei von den Hauptblutdepots in die arbeitende Muskulatur und erzeugt dort Wärme. 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 kräftiger 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 Beitrag 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 federnden 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 \_\_\_\_\_