

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 106 (1980)  
**Heft:** 24

**Artikel:** Von der Sonne in die Traufe  
**Autor:** Altendorf, Wolfgang  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-607128>

#### **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:** 23.02.2026

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

# Apropos Sport

## Nicht nur wegen der Kosten...

Kürzlich begegnete meinem Freund und mir ein Bekannter auf der Strasse. Den linken Arm trug er in der Schlinge, zwei grosse Pflaster verbargen fast die Hälfte seines Gesichtes, das linke Bein schleppete er nach. «Wohl, wohl, dich hat es ja ganz schön erwischt!» meinte mein Freund mitleidvoll. Ohne lange bohren zu müssen, hub der Angeschlagene an zu erzählen: «Und alles nur, weil ich mordswütig war... Ihr müsst wissen, zwischen mir und meinem Chef besteht seit längerer Zeit eine latente Spannung. Leider kam es nie zu einem klärenden Ausbruch. Und dann kam jener unselige Freitagmittag. Mein Chef polterte in mein Büro, knallte mir mit herablassender Miene eine Arbeit aufs Pult, von der er genau wissen musste, ich würde sie in der zur Verfügung stehenden Zeit unmöglich schaffen. Nachdem ich den vollen Umfang der Arbeit erkannt hatte, frass ich – statt mit ihm offen zu reden – die steigende Wut in mich hinein, packte das ganze Material in meine Mappe, um die Arbeit über das Wochenende zu Hause zu erledigen, setzte mich in dieser unheilvollen Stimmung ans Steuer und brauste los. Aggressiv und blind raste ich durch die Strassen, überfuhr eine Kreuzung bei Rotlicht, und schon krachte es... Das Ergebnis: ein gebrochener Arm, Schnittwunden im Gesicht, Prellungen an Hüften und Beinen und rund 10 000 Franken Sachschaden.»

Eine Woche nach dieser Begegnung spielte mir der Zufall einen Artikel «Sind Läufer bessere Autofahrer?» in die Hände. Obwohl der Verfasser die Frage nicht eindeutig positiv beantworten konnte, fand ich in der Abhandlung einige bemerkenswerte Abschnitte. Ein amerikanischer Mediziner z. B. habe festgestellt, dass neben der körperlichen Ertüchtigung, vor allem des Herz- und Kreislaufsystems, die Hauptvorteile des Laufens psychischer Art seien. Das Laufen erziehe zur Selbstdisziplin und sei ein ausgezeichnetes Ventil, um Ärger oder Frustration abzubauen. Ein Forschungsteam der Universität von Südkalifornien stellte bei Reihenuntersuchungen fest, dass durch regelmässige Sportliche Betätigung Spannungen bedeutend besser abgebaut werden können als durch Beruhigungsmittel. Könnte man daraus nicht folgendes ableiten: Hätte mein Bekannter regelmässig Ausdauersport getrieben, hätte er seine

Aggressionen gegen seinen Chef beim Laufen lösen können, wäre er ihm freier, offener und vor allem unverklemmter gegenübergetreten, wäre nicht in einer Mordswut im Bauch am Steuer seines Wagens gesessen, hätte keinen dummen Unfall gebaut und ...

Eigentlich verblüffend, auf welch einfache Art zwischenmenschliche Spannungen, ja sogar Unfälle vermieden werden könnten. Da diese «psychotherapeutischen Möglichkeiten» aber zu einfach sind und vor allem nichts kosten, werden sie, so muss ich leider befürchten, von vielen als unwirksam beiseite gelassen, denn was nichts kostet, kann ja auch nichts wert sein ...

Und wenn Sie an die Kosten und Umtriebe nach einem Unfall denken? *Speer*

### Rekord

Der Mann aus Florida hebt eine Melone auf: «Ist das schon der grösste Apfel, den ihr züchten könnt?»

Der Mann aus Kalifornien: «Röhren Sie das Ding nicht an. Das ist ja eine Traube.»

### Literatur

«Haben Sie dieses Buch selber geschrieben?» fragt der Verleger.

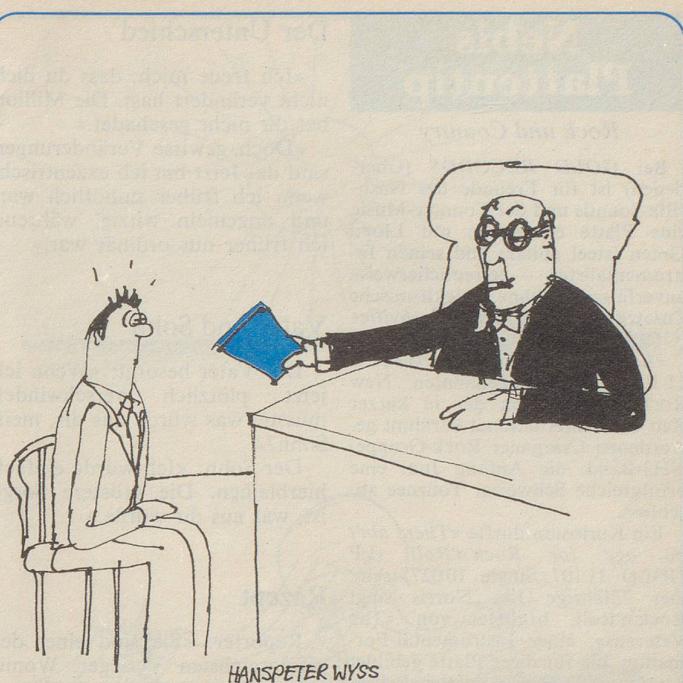
«Ja, natürlich, jede Zeile», erwidert der Autor.

«Dann freue ich mich, Sie kennenzulernen, Edgar Allan Poe. Ich glaubte, Sie seien schon längst tot.»

**NEU**  
**PILOT NEO-X**  
**Druckstiftminen 0,5**

In allen Härtegraden. Für jeden Minendruckstift. Randscharfzeichnen, entwerfen, schreiben usw., ohne Minen zu spitzen.  
1 Dösli à 12 Minen **Fr. 2.90**

**PILOT NEO-X**  
Druckstiftminen. Die stärksten.  
Generalvertretung: Plumer AG, St.Gallen



«Herr Huber, für Ihren Einsatz zur Arbeitszeitverkürzung im Betrieb möchten auch wir uns erkenntlich zeigen – ab dem 30. dieses Monats brauchen Sie überhaupt nicht mehr zu arbeiten!»

## Von der Sonne in die Traufe

Gerade erfuhr ich von medizinisch-wissenschaftlicher Seite, dass Regen in den Ferien weit aus erholssamer ist als Sonnenschein. Ja die Experten raten sogar, während des Sonnenscheins hübsch zu Hause zu bleiben, sich auf sein Bett zu legen und den Tag zu verschlummern. Regnet es jedoch in Strömen, heisst es: flugs das Ränzlein geschnürt und losgestapft. Jeder Tropfen fördert den Kreislauf, und wo uns das Wasser in den Nacken rinnt, vollführt unser Herz quasi Freudensprünge. Die Lunge weitet sich, die Muskulatur durchblutet weit intensiver!

Welche Folgen das haben muss, lässt sich heute kaum absehen. Die Engländer jedenfalls, speziell jene im Bereich Londons, rüsten sich bereits für den zu erwartenden Ansturm Regenhungrier, die das, was sie suchen, am ehesten im tristen, feuchten und regnerischen Londoner Stadtclima zu finden hoffen. Auch jene Entwicklungsländer, die noch einige bisher nicht abgeholt Regenwälder ihr eigen nennen, drucken schon eifrig ihre Werbeprospekte, mit Hilfe der Industrienationen, versteht sich. In Scharen werden über kurz oder lang Aktiv-feucht-Feriengäste etwa zur Regenzeit in Borneo einfallen – oder wo auch immer, und falls im

Schwarzwald ein missmutiger, rückständiger Kurgast den regenverhangenen Himmel lästert, wird er sich sogleich durch die Frau Wirtin eines besseren belehrt finden. «Ist das nicht ein Bilderbuch-Regenwetter! Und das Barometer fällt weiter!»

Das alles hat natürlich auch gravierende wirtschaftliche Aspekte. Die Regenversicherer müssen ganz und gar auf Schönwetter machen: Für jede registrierte Sonnenscheinstunde bekommt der Versicherte seine Prämie ausbezahlt. Und erst die Gummistiefel! Hier zeichnet sich eine industrielle Revolution ab! Bald werden enttäuschte Feriengäste zur Feder greifen und folgende Nachricht auf verregneten Ansichtskarten in alle Welt schicken: «Das Wetter ist scheusslich! Tag für Tag scheint die Sonne. Wenn es sich bis morgen nicht bessert, packen wir die Koffer und fahren zurück nach Hause ...»

Wolfgang Altendorf

Pünktchen auf dem i