

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 107 (1981)  
**Heft:** 27

**Illustration:** Aus der Welt des Kindes  
**Autor:** Sigg, Hans

### **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>**

## Apropos Sport



## Jog = aufrütteln

Es war vor etlichen Jahren. In der zweiten Hälfte der Turnstunde verliess jeweils die Läufergruppe die Halle und eilte einen bewaldeten Flusslauf entlang. Jeden Samstag trafen wir uns draussen vor der Stadt zu einem Waldlauf. Spaziergänger blieben überrascht stehen, schüttelten zum grossen Teil den Kopf: so etwas Hirnverrücktes, sich so das Herz einzurennen...

Viele Jahre später kam eines Tages der «Jogging-Virus» über den grossen Teich, und siehe da, plötzlich war das Laufen «in». Heute traben und laufen Abertausende auf Strassen, in Parks und Wäldern, viele mehr der allgemeinen Mode gehorchend, weniger dem natürlichen Trieb...

«Jog» heisst aufrütteln, stupsen. Es war also ein Anstoss nötig, damit Millionen auf der Welt «Jog along» – dahintrotten. «Jog along» kann aber auch mit «dahinschleppen» übersetzt werden. Es gibt recht viele, auf die das letztere eher zutrifft. Mit leidender Miene quälen sie sich über harten Asphalt, röcheln ihre bis zu 50 Kilometer und mehr pro Woche und sind dabei der felsenfesten Ueberzeugung, damit ihre Gesundheit zu stabilisieren. Berechtigte Mahnungen von Orthopäden, Kreislaufspezialisten und Frauenärzten ignorieren sie: mir doch nicht...

Wie überall, so schwimmen auch in dieser Massenbewegung Masslose mit. Teils sind es verbissene «Kilometerfresser», teils Typen, die Wochenende für Wochenende an Volksläufen starten und sich dabei oft Tempi diktieren lassen, denen sie altersmässig nicht gewachsen sind. Solche Uebertreibungen und Exzesse, zum Teil mit negativen gesundheitlichen Folgen, führen zwangsläufig zu ebenso masslosen Reaktionen, wie die Schlagzeilen beweisen: «12 000 Tote beim Jogging» oder «Jogging ist für Frauen gefährlich.» Traben und Laufen kann gesund sein, wenn gewisse Verhaltensweisen berücksichtigt werden: Als Volksläufer sollte man nur so schnell traben, dass man sich dabei noch unterhalten kann. Wer ins Keuchen oder Hecheln kommt, läuft zu schnell. Nicht sporadisch, sondern regelmässig trainieren. Periodische sportärztliche Untersuchungen dürfen nicht vergessen wer-

den. Stossdämpfende Laufschuhe schonen Füsse und Gelenke. Nicht ständig auf harten Belägen und abgasverseuchten Verkehrswegen traben. Das beste und gesündeste Laufgelände ist der Wald.

Wenn diese einfachen Regeln befolgt werden, stellen sich nach einiger Zeit verschiedene positive Auswirkungen ein: Der Herzmuskel wird gekräftigt und arbeitet ökonomischer, das Durchblutungssystem wird verbessert; Lunge und Kreislauf werden reichhaltiger mit Sauerstoff versorgt; der Körper wird durch den verstärkten Blutlauf gut entschlackt, Giftstoffe werden besser ausgeschieden. Neben diesen medizinischen Aspekten darf die psychologische Seite nicht vergessen werden. Wer mit offenen Augen durch Wald und Feld tragt, kann vollständig abschalten, sich entspannen und vom Alltagsstress erholen. Er entdeckt und erlebt in den vier Jahreszeiten dabei noch das faszinierende Schauspiel vom Werden und Vergehen in der Natur. Jog, sie haben's gelesen, heisst stupsen. Haben Sie den kleinen Stups gespürt?

Speer

## Gseh ... ghört ... gläase ...

... und ufgschrybe vom Adolf Winiger

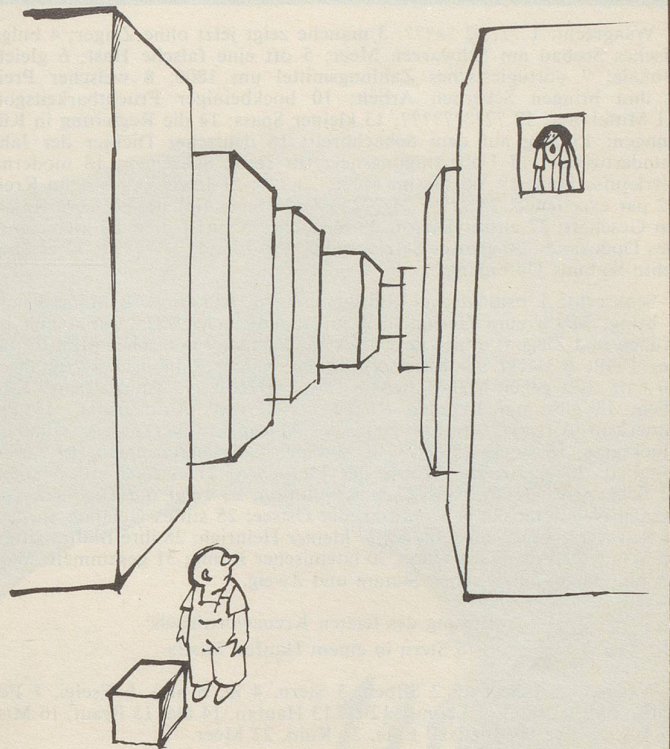
Ich weiss nicht, ob Sie das Buch der 41 mit dem Obwaldnerland verwurzelten Künstler schon angeschaut und gelesen haben. Vielleicht waren Sie enttäuscht, denn der Titel «O miis liebs Obwaldnerländli» verspricht Liebliches, Brauchtum, Erholung... Mich selbst hat dieses Buch traurig gestimmt, sehr traurig...

\*

Bei Bep Haas tragen Trachtenfrauen Gasmasken... bei Franz Birve ist die Sanduhr abgelaufen, der Tod tritt ins Obwaldnerland... bei Thomas Birve werden Menschen vom Beton erdrückt, ein Bauer auf der mit Betonklötzen übersäten Erde schreit nach Land... Zurfluh Sepp jun. sieht für die Kühe einen Ausweg: er lässt sie auf Hochhäusern weiden... Ueberrascht ist man wohl

Ueberrascht ist man wohl

Aus der Welt des Kindes.



«Nimm jetzt deinen Ball und komm endlich zum Essen!»

HANS SILBER

auch von den zahlreichen Textbeiträgen: Die «Kernwald-Trilogie» von Romano Cuonz gipfelt in der Traum-Aussage, dass die letzte Kernwaldbuche von uniformierten Beamten beschützt wird... Otto Höschle hört in seinem Alptraum Bandaufnahmen von Kuhglocken und Gejauchze auf der Alp... der Kernser Pfarrer Karl Imfeld betet mit seinem Obwaldnerland: «Hergod, begryfsch nid, ich bi z feissä»... Margrit Schill fragt in einem Brief, wieso jemand jemandem die Nachmittagssonne durch Verbauung rauben dürfe... Julian Dillier vermag im «Chinderspyl», wie oft in seinen Gedichten, äusserst Tragisches auf sanfte Art mitzuteilen...

\*

Schade, man möchte alle erwähnen: Alois Spichtig, Sabi Zurgilgen, Dominik Brun, und...

Wenn ich eingangs erwähnte, dass mich dieses Buch traurig, sehr traurig stimmt... so deshalb: die Verantwortlichen, in Obwalden wie anderswo, hören wohl solche Stimmen, aber...

## Konsequenztraining

Eigentlich naheliegend, dass kein Unterschied mehr zwischen Mann und Frau bestehen soll in einer Zeit, die kaum noch zwischen Sitte und Unsitte zu unterscheiden vermag.

Boris

## Us em Innerhoder Witztröckli



De Vatter ond sin Bueb luegid mitenand anere Sonnefinschte-nis zue. De Bueb wott vom Vatter wesse, was au das för gschickt Lüüt seiid, wo das als uff d Minute gnau chönid veruussäge. Do meent de Vatter: «Nemme aa, di sebe werid dromm waul de Appezöllerkalender au lese.»

Sebedoni

LUFTSEILBAHN  
**Chäserrugg**  
UNTERWASSER  
Ein Erlebnis täglich bis 26. Oktober!