

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 107 (1981)  
**Heft:** 32  
  
**Rubrik:** Das Zitat

### **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:** 17.04.2026

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

## Apropos Sport



## Trimmt euch – aber nicht zu Tode!

Seit die Propagandawelle «Sport für alle» und der «Trimmdich-Bewegung» über uns hinwegrollt, quälen sich zum Teil völlig untrainierte, jeder anstrengenden körperlichen Bewegung entwöhnte Zeitgenossen mit Konditionsübungen ab. Sie rennen keuchend durch den Wald, machen Liegestütze und Klimmzüge, bis ihnen die Augen flimmern, stemmen Gewichte und ächzen in Kniebeugen, bis das Herz zu einer rasenden Pumpe wird. Ziel all des Bemühens: Gesundheit, Jugendlichkeit, Leistungsfähigkeit. Eingehandelt wird aber oft das Gegenteil. Kein Wunder, dass namhafte Mediziner vor der teilweise zur Hysterie gesteigerten Fitnesswelle warnen.

Unter diesen Warnern befindet sich auch der weit über die Grenzen Oesterreichs hinaus bekannte Sportmediziner Professor Dr. Ludwig Prokop. Er betreut seit Jahren die österreichischen Spitzensportler und hat sich durch Doping- und Sexkontrollen auf internationaler Ebene ebenso bekannt wie unbeliebt gemacht. Natürlich ist auch Professor Prokop für ein Fitnessstraining auch noch in fortgeschrittenem Alter. Doch es muss ganz individuell der Leistungsfähigkeit des einzelnen angepasst sein. Sonst schadet es nur.

Diese Warnung kommt zum richtigen Zeitpunkt. Jeder Fremdenverkehrsort, der etwas auf sich hält, besitzt oder baut einen «Fitness-Parcours», auf den Autobahnparkplätzen und in stadtnahen Erholungsgebieten werden Fitnessplätze mit Turngeräten eingerichtet, man veranstaltet «Massenläufe» und «Lauf-Träffs» und man propagiert die anstrengendsten Sportarten selbst für Greise. Hier kann mehr gesundheitlicher Schaden als Nutzen gestiftet werden, wenn nicht einige Einschränkungen gemacht werden. «Der Zivilisationsmensch», so meint der Sportprofessor, «der sich durch Bewegungsmangel Fettpolster, Verspannungen und ein Faulenzlerherz eingewirtschaftet hat, kann gar nichts Besseres tun, als sich um die Wiederherstellung seiner Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu bemühen.»

Doch Fitness, so schränkt der

Professor allzu schnellen und allzu starken Bewegungsdrang ein, könne einzig und allein durch vielfältiges, dauerndes Bemühen erreicht werden. Sie sei ein psychophysischer Ganzheitsbegriff. Dieser schliesse nicht nur einen guten Trainingszustand von Herz, Lunge, Muskulatur und vegetativem Nervensystem ein, sondern ebenso die Ermüdungsbereitschaft und Erholungsfähigkeit, das seelische und sexuelle Gleichgewicht, den allgemeinen Lebensrhythmus sowie optimale Bedingungen im Privat- und Berufsleben. Kurz gesagt: Fitness sei eine permanente Aufgabe, die tägliche Aktivität in allen Lebensbereichen erfordere.

«Trimmt euch, aber trimmt euch nicht zu Tode», sagt der Wiener Arzt. Seine Empfehlung lautet, erst eine ärztliche Untersuchung, dann täglich 15 bis 30 Minuten Gymnastik, den individuellen Fähigkeiten angepasst. Ausserdem regelmässiges Schwimmen, Wandern, Radfahren oder Spazieren gehen auf Ski. «Der Mensch ist trainierbar, solange er lebt», ermuntert Prokop auch bisher untrainierte Zeitgenossen. Jedermann könne seine Kondition verbessern und Jahre der Gesundheit dazugewinnen.

Aber es braucht «e bisserl Geduld und Vernunft» dazu.

*Speer*

## Us em Innerrhoder Witztröckli



En Puuremoler het gemeent: «Sets d AHV get, sönd ali Charakterchöpf uugstoobe, etz hets gad no dere uufploosne Molligrend (feiste Köpfe).» *Sebedoni*

## Das Zitat

Die Freundschaft zwischen zwei Schriftstellern hält manches aus, aber nicht die Tatsache, dass der eine ein Drehbuch aus dem Roman des andern macht.

*Truman Capote*

Pünktchen auf dem i



**SWISS**

öff

## Das Gute

Alles Gute muss man wagen, ohne lang und breit zu fragen, ob es wirklich nützlich sei.

Gut ist gut, und geht's daneben, wird es trotzdem weiterleben, wie und wo ist einerlei.

Ueberall, zu jeder Stunde, kann es aufblüh'n in der Runde, wenn man gar nicht daran denkt.

Und es spielt doch keine Rolle, freue es nun, wen es wolle. Glücklich ist auch, wer's verschenkt!

*Max Mumenthaler*

## Dies und das

*Dies* gelesen: «Natürlich ist die Jugend von heute nicht besser oder schlechter als die von früher. Aber sie ist sensibler, wacher, kritischer sich und ihrer Umwelt gegenüber.»

Und *das* gedacht: Sensible Steineschmeisser, wache Nachtruhestörer und kritische Bauwerkversauer natürlich ausgenommen ...

*Kobold*

## Vergebliche Diebesmühe

Den Mantelkragen hochgeschlagen und eine dunkle Sonnenbrille im Gesicht stürmte ein Kerl in das kleine Geschäft und drohte: «Dies ist ein Ueberfall! Geld her, oder ich schiesse!»

Erstaunt betrachtete der Mann hinter dem Ladentisch das unförmige Ding, das ihm der Eindringling unter die Nase hielt, realisierte was vorging und bekam einen Lachanfall.

«Geld – Sie machen wohl Witze? Wenn ich nur wüsste, wie ich die ausstehende Ladenmiete bezahlen soll, hätte ich nicht eben den Konkurs angemeldet.» *pin*

## Zum Weitererzählen ...

Der Arzt trifft den Schneider. Er gibt ihm die Hand: «Nun, alles gesund bei Ihnen zu Hause?» Der Schneider nickt: «Ja, und bei Ihnen – alle Anzüge gebügelt?»

\*

«Ich weiss ein Sprichwort, das genau auf dich zutrifft.»

«Und welches?»

«Wem Gott ein Amt gibt, dem gibt er auch Verstand.»

«Aber ich habe doch gar kein Amt.»

«Siehst du, es trifft zu.»

\*

«Wir sollten endlich in Frieden nebeneinander leben», schlägt Frau Müller ihrer Nachbarin vor, «ich verbreite keine Lügen mehr über Sie, wenn Sie mir versprechen, die Wahrheit über mich zu verschweigen.» *U. H.*

## Die Wette

Ein amerikanischer und ein schweizerischer Brückenbauer wetten, wer schneller bauen kann. Nach einem Monat telegraphiert der Amerikaner: «Sind in zehn Tagen fertig.» Antwortet der Schweizer: «Noch zehn Formulare, und wir beginnen.»

## Verirrt

Zu dem selten nüchternen Tom sagt der Geistliche: «Ich freue mich, Tom, dass Sie offenbar ein neues Leben beginnen. Gestern habe ich Sie sogar in der Kirche gesehen.»

Tom: «Was? Dort bin ich gewesen?»

## Aether-Blüten

In der Radiosendung «Die Sprachecke» sagte Bundespräsident Furgler: «Di inneri Schtilli hät iri Schproch verlore. Mer ghöred si nüme ...» *Ohohr*

## Ausgleich

«Was treibst du da?» wird ein Landstreicher von einem Kumpan gefragt.

«Ich schreibe einen Brief an meinen Bruder.»

«Dummes Zeug, du kannst doch gar nicht schreiben.»

«Das macht nichts. Mein Bruder kann ja auch nicht lesen.»



Hotel Brenscino  
Brissago Tel. 093/65 14 21  
Ihr Ferienparadies:  
Park, Liegewiese,  
Terrasse über dem See,  
Sauna, Fitness, Kegelbahn.  
(März bis November)