

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 107 (1981)  
**Heft:** 42

**Illustration:** [s.n.]  
**Autor:** Kambiz [Derambakhsh, Kambiz]

### **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:** 04.04.2026

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

## Apropos Sport



## Ersetzt es die Pille?

Wer mehr als 50 Kilometer pro Woche durch Wälder und über Strassen keucht, wird mit einiger Wahrscheinlichkeit nicht schwanger. Und wenn dabei noch extrem an Gewicht abgenommen wird, sind die Aussichten noch bedeutend grösser, keinen Nachwuchs zu bekommen. Diese alarmierende Botschaft wurde in Amerika flugs zur Schlagzeile verdichtet: Jogging macht die Frauen unfruchtbar!

Dass diese beunruhigende Meldung vielen Anhängerinnen des Joggings in die Knie gefahren ist, dürfte kaum überraschen; ebensowenig die Tatsache, dass zahlreiche Frauenärzte nach der Veröffentlichung von ängstlichen Frauen geradezu überrannt wurden.

Was ist nun tatsächlich dran an diesem Jogging-Alarm?

Amerikanische Gynäkologen haben an einer Tagung in Atlanta auf gewisse Gefahren hingewiesen, die durch Jogging und gleichzeitiges Hungern entstehen können. So wurden bei Frauen, die sich auf weniger als 85 Prozent ihres Idealgewichtes heruntergehungen hatten, Hormonstörungen festgestellt, die schliesslich zum Ausbleiben der Regel und zur Unfruchtbarkeit führten. Zuwenig Körperfett stört bei Frauen die Menstruation. Dr. Elizabeth R. Baker von der University of South Carolina stellte

laut «Hör zu» fest: Bei sieben von 21 Frauen, die mit einem Joggingprogramm begonnen hatten (zwischen 16 und 115 Kilometer pro Woche), blieb nach einiger Zeit die Regel aus. Gemessen wurde in dieser Gruppe ein Körperfettanteil von nur 14 Prozent; bei einer Kontrollgruppe von Nichtläuferinnen betrug der Körperfettanteil immerhin 23 Prozent!

Die notwendigen Schlüsse aus dieser Untersuchung zog an der besagten Tagung Professor Dale. Seine Warnung an alle Frauen, die gerne an Langstrecken-Dauerläufen im Jogging-Stil teilnehmen: «Lauft pro Woche nicht mehr als 50 km, wenn ihr nicht riskieren wollt, keine Kinder zu kriegen, 15 bis 25 km genügen vollauf.»

Der Ulmer Gynäkologe Christian Lauritzen vermochte die bereits auch bei uns in Europa zum Teil aufgeschreckten Gemüter zu beruhigen. «Mit dem gemütlichen Zuckeltrab, also dem, was wir als Jogging bezeichnen, haben die amerikanischen Untersuchungen wenig zu tun. Bei dieser Form des Fitness-Trainings drohen keine Gefahren. Nur bei körperlichen Hochleistungen (Marathonläufen), bei andauerndem, scharfem Joggen, verbunden mit dem Wunsch, es leistungsmässig den Männern gleichzutun, kann es zu Störungen des Zyklus kommen, die auch die Fruchtbarkeit der Frau beeinträchtigen können.»

Und wer sind diese wenigen, die diesbezüglich übertreiben? Die treffendste Antwort gab letztthin ein Wiener Sportarzt: «Frauen, die hormonell gestört, oft äusserlich unweiblich und wenig anziehend sind, holen sich auf diese Weise die fehlende Anerkennung... Zur Beruhigung: Wer massvoll joggt, um gesund zu bleiben, der hat nichts zu befürchten.»  
Speer

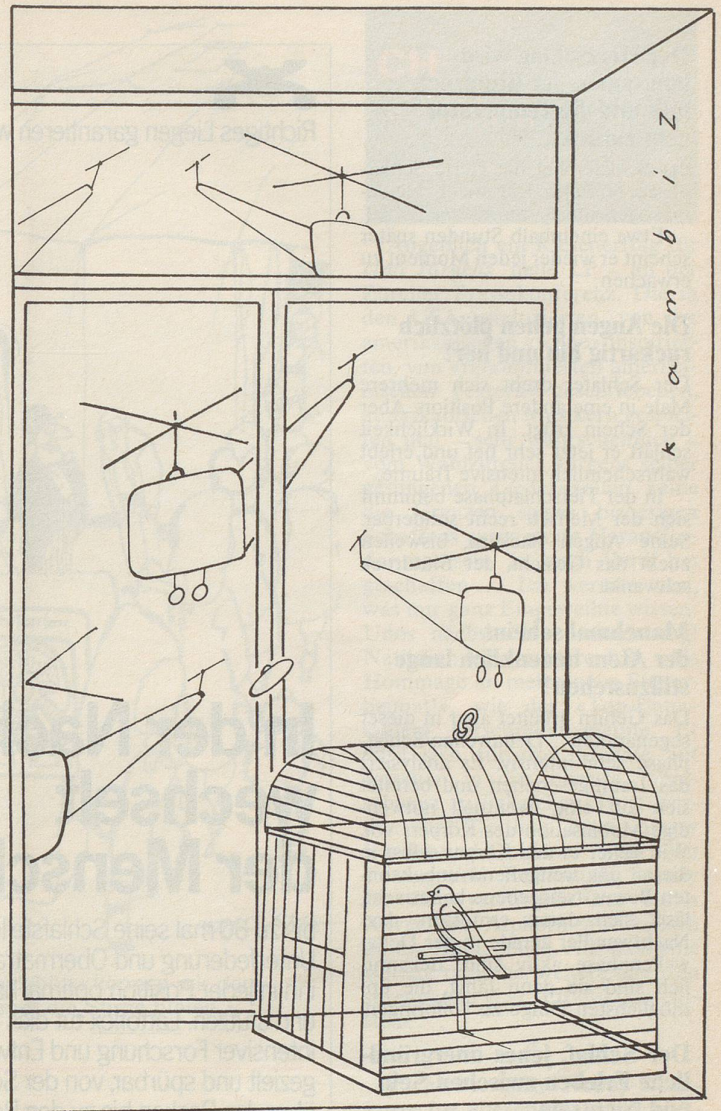
Heinrich Wiesner

## Kürzestgeschichte

### Anstiftung zur Wahrheit

«Ich durfte während vieler Jahre B.s Kollege sein», versichert mir H. nach der Beerdigung, als fühle er sich mir gegenüber zu dieser Erklärung verpflichtet.

«Ich *musste* während vieler Jahre sein Kollege sein», erkläre ich freimütig, worauf eine Bewegung über H.s Gesicht geht, als mache er innerlich rechts-umkehrt: «Ja», nickt er dankbar, «die Zusammenarbeit war nicht leicht.»



## Das Zitat

Die Ehe ist eine sehr gerechte Einrichtung: die Frau muss jeden Tag das Essen kochen, und der Mann muss es jeden Tag essen.  
Alberto Sordi

## Konsequenztraining

So ist die sensible Jugend von heute: Daheim ist ihr jeder Laut zu laut – und in der Disco der Lärm zu leise...  
Boris

## Moderne Poesie

Nicht gereimt  
ist halb gelogen,  
gut gelogen  
ungereimt.  
Zeilen, die einander  
fremd sind,  
werden zum  
Gedicht geleimt.

Je verrückter,  
desto lieber,  
wenn der Sinn  
im Unsinn steckt,  
glauben viele  
arme Leser,  
Afrika  
sei neu entdeckt.

Was man nicht versteht,  
ist Lyrik  
und verdient  
das höchste Lob,  
selbst die Friedrich-  
Schiller-Stiftung  
tut am Ende  
so, als ob!

Max Mumenthaler

HOTEL ALBA  
VERBLER

Das ideale Erstklass-  
haus für aktive Ferien -  
Skifahren total - Sauna  
- Fitness - Solarium

Verlangen Sie unsere  
Spezialofferte

1936 Verbler  
Tel. 026 / 7 01 71

Fam. J. & A. Brupbacher-Frey