

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 109 (1983)  
**Heft:** 17

**Illustration:** "Adam und Eva? [...]"  
**Autor:** Wessum, Jan van

### **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:** 14.01.2026

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



Training! So feierte ich frohes Wiedersehen mit meinen alten Turnhosen. Die Männer und Frauen, die zum Training erschienen, hatten wohl ebenfalls in den Schubladen gewühlt. Wir waren jedenfalls eine bunte Gesellschaft mehr oder weniger munter Bestrebter, beweglich zu werden. Und mit Musik merkt man ja die Schwächen nicht so. Was für ein Gefühl, wenn zum Spaghetti-Carbonara-Lied die Stirn die gestreckten Knie berührt! Zu «For your eyes only» gibt man sich sogar noch mehr Mühe, durchzuhalten, auch wenn sich schon sämtliche Muskeln gemeldet haben.

Eines Tages fragte ich die Trainerin lächelnd, ob sie nicht auch «Aerobic» machen wolle. Erstaunt blickte sie mich an und fragte, was für ein «-bigg» ich denn meine.

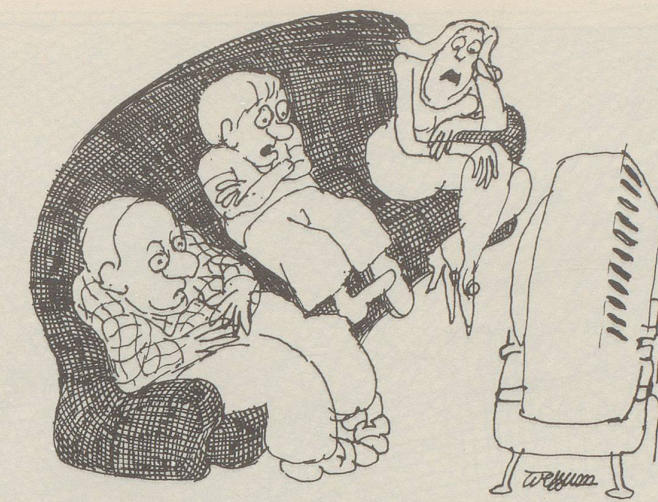
Als ich letzte Woche zum Training erschien, fiel mir auf, dass wir nur noch Frauen waren, dafür doppelt so viele. Offenbar will sich jetzt jedefrau ... Ich konnte mir nicht vorstellen, wie man sich in der Halle bewegen sollte, ohne dauernd die Zehen oder Hände der Nachbarin im Gesicht zu haben. Wie naiv von mir! Das ist wirklich nicht mehr die Hauptsache! Wenn man heutzutage etwas für seine Fitness tun will, ist es vor allem wichtig, dass man aussieht. Die Trainerin bestätigte mir meine Überlegungen: Strahlend, wenn auch etwas unsicher, stand sie im neuen Dress vor uns, selbstverständlich mit den passenden Stulpen und mit Stirnband. Und damit die Sache ihre Ordnung hat, heisst der Kurs neuerdings ... genau!

Rini

## Ab-Reaktion

Wir lesen und hören immer wieder, auch von Ärzten, wie sehr unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden von Gefühlen beeinflusst wird. Durch Schwierigkeiten mit unseren Mitmenschen kann es geschehen, dass unser Nerven- und Drüsensystem ständig überreizt ist, und damit werden oft Krankheiten ausgelöst.

Wem hat nicht schon Neid, Hohn, Verachtung und Überheblichkeit das Leben sauer gemacht? Ich selbst kann mich oft nicht dagegen wehren. Ist aber das seelische Gleichgewicht dahin, wandere ich in einem gefährlichen Nebel, den zu spalten ich ein gutes Mittel gefunden habe: Wenn ich allein bin, nehme ich mir den oder die «Sünder» vor und schreie sie an, so laut ich kann! Ich halte ihnen ihre Missetaten vor und betitle sie mit Namen, von denen «aufgetakelte Gans», «blöder Esel» und «geld-



«Adam und Eva? – Und ich dachte, es sei die Geschichte eines Dealers mit seiner Freundin in einem Nudisten-Camp!»

gieriger Knochen» die harmlosesten sind ... Allerdings schreie ich auch mich an, wenn ich's nötig habe! Zur Sicherheit lasse ich während dieser «Reinigungs-Prozedur» Radio und Staubsauger oder Haartrockner laufen, damit die Nachbarn nicht gleich die Polizei alarmieren.

Das Mittel wirkt Wunder – und ist bloss auszuprobieren! Helen S.

## Bahnfahren beruhigt

Die Fahrt dauert wirklich nicht lange. Eine knappe halbe Stunde. Das Bahnabteil ist gut besetzt.

Mein Gegenüber, ein Mann in barocker Fülle, Hut auf dem Kopf, Schirm auf den Knien, wie ein Stein in sich ruhend, beansprucht die Zweierbank für sich allein. Er ist gleichzeitig da und weit weg. Unbekümmert, gedanklich anderswo unterwegs, lässt er in rhythmischer Folge Luft wie Bise durch seine Schneidezähne pfeifen, was die Stille im Abteil einem Pressluftbohrer gleich unterbricht. Blicke von hinten und von vorne suchen neugierig das Wesen der Störung. Dann herrscht wieder Ruhe. Keiner der Fahrgäste spricht mit einem andern. Das Klimpern von Stricknadeln aus einer entfernten Ecke erinnert an den hektischen Eifer von Weberschiffchen. So werden die Socken für den Freund in der RS geschaffen, sinniere ich.

Gelassen mustern mich die grauen Augen meines Gegenübers. Ihn bringt wohl nie etwas aus der Fassung! Wie er mich einstuft mag? Ob ihn etwas irritiert? Kaum. Entspannt lässt er sich nach hinten fallen, tut einen geräuschvollen Schnauf und entlässt ihn mit sirenenheulendem

Seufzer in die böse Welt. Selbstvergessen filtert er von neuem lustvoll Luft mit der Oberfront seiner Zähne. Da scheint doch eine Kleinigkeit von Hindernis zu stecken. Ein Rest von Sauerkraut etwa? Ein Bruchteil eines Pfefferkörnchens, das half, den Salat würziger zu machen? Oder was? Bei halboffenem Mund sucht jetzt seine Zunge wie ein eifriger Zollbeamter die Zwischenräume der Zähne nach Unerlaubtem ab. Warum muss ich ihn dauernd beobachten? Niemand zwingt mich. Warum reagiere ich auf seine Selbstvergessenheit mit Nervosität? Kann er schliesslich nicht tun und lassen, was er möchte?

Sorglos presst sich mein Gegenüber ans Fenster, so dass ihm der Hut nach hinten rutscht, während sein rechter Mittelfinger den Gehörgang konzentriert und gewissenhaft von Verunreinigungen befreit. Das gleichmässige Rattern lässt ganz zu sich selbst finden. – Eigentlich eine Freude, wie der Mann die Fahrt auf seine Weise geniesst und nutzt. Warum also macht er mich so kribbelig? Hat er nicht den gleichen Fahrpreis bezahlt? Die Bahn ist etwas wie ein öffentliches Lokal. Wem's darin nicht passt, der kann aussteigen ...

Als erster ist mein Gegenüber auf dem Perron. Nur den Kiosk hat er im Auge. Dort fragt er nach Zahnstochern. – Hat ihn also doch etwas gestört? Trotz der Gelassenheit eines Gurus?

Myrtha Glarner

## Knifflige Lage

sMami ist ein technisches Wunderkind, sagt der Papi. Zwar hat der Papi mindestens anderthalb linke Hände, aber es tut gut, einen noch Dümmeren zu finden. Eben sMami.

Als sie noch nicht sMami war, sondern ein Frölein, war alles viel leichter. Erstens gab es gar nicht so viele technische Geräte, zweitens musste man sich sowieso nicht damit herumschlagen. Es gab immer einen Bekannten, Kollegen oder Freund, der einem die kniffligen Handgriffe machte. Erst nachdem sie sMami geworden war, schlugen die Wellen des technischen Fortschrittes über ihrem Kopf zusammen.

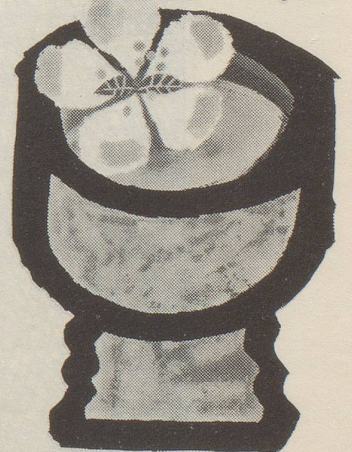
sMami gehört zu einer Trachtengruppe, die zur Kassettenmusik tanzt. Bei einer feierlichen Aufführung war sMami dran, die Kassette zu wechseln. Möglichst anmutig schwebte sie zum Recorder, öffnete die Klappe und nahm die alte Kassette heraus. Aber warum ging die neue nicht hinein? Das Publikum wartete, die Gruppe stand in der Anfangsformation. Kalter Schweiß brach im Nacken der Ver zweifelnden aus. «Hilfe!» flüsterte sMami so durchdringend, dass bestimmt auch die letzte Zuschauerreihe ihrer Not inne wurde.

Was war geschehen? Sie hatte vergessen, die Hülle der Kassette zu entfernen.

Süffisanter Kommentar der Familie: «Glauben wir sofort!»

P. Laubacher

## Fabelhaft ist Apfelsaft



ova **Urtrüeb**  
bsunders guet