

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin

**Band:** 113 (1987)

**Heft:** 17

**Artikel:** Tuch sparen beim Trabren

**Autor:** Meier, Marcel

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-611478>

### 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>**



Tages-Anzeiger  
AUF DER SUCHE NACH  
Problembewältigung



Die Folge von Ungeschicklichkeit und Verbohrtheit:

# Goethe schreibt wieder

Die Hoffnung, es noch einmal zu schaffen,  
lässt weiterhin unterschiedliche Reaktionen aus!  
Wiederholt sich die Geschichte ohne Ergebnisse ?

---

Weltberühmt, vergessen, wiederentdeckt :

# Goethe

blieb in einer Baumkrone hängen und  
spielt um eine einmalige Chance !

Ein weiterer Sieg für Daniel Düsentrieb?

“

Aus Titeln und Schlagzeilen des «Tages-Anzeigers»  
vom 11. April, zusammengeklebt von Jürg Moser.

Macht Jogging fit oder krank?

## Tuch sparen beim Trabren

Da soll noch einer drauskommen! Seit Jahren werden wir mit Slogans gefüttert wie: «Langläufer leben länger!», «Laufen stärkt Herz und Kreislauf!», «Laufen ist die beste Prävention gegen den

Von Marcel Meier

Herzinfarkt». Und dann kommen einige amerikanische Mediziner und behaupten, der einzige Erfolg der Jogging-Welle seien irreparable Schäden am Skelett, an Knorpeln und Gelenkkapseln, Herzstörungen und Kreislaufzusammenbrüche. Ein Arzt in Baltimore behauptete gar, kein Sport sei so verletzungintensiv wie das Jogging. Für die Frauen sei die blödsinnige Lauferie auch noch deshalb schädlich, weil die wippenden Brüste sich dadurch entzünden würden. Ob dieser Arzt wohl schon Untersuchungen bei den Samba- und Carioca-Tänzerinnen in Rio gemacht hat?

### Was beweisen Statistiken?

Entscheidend ist, dies zeigt sich einmal mehr, die Gewichtung und Auslegung der Fakten. Die einen erklären, Dauerlauf führe ins Grab, die anderen, er verlängere das Leben. Und beide Parteien können – das ist das Frustrierende – ihre Behauptungen auch noch statistisch belegen. Mit Statistik kann man alles beweisen, auch das Gegenteil, – eine alte Weisheit.

Aber ernsthaft: Wie wär's mit der These: Laufen sollte man so vernünftig geniessen wie eine Tasse Kaffee, ein Glas Sekt oder eine Kopfwehtablette? Wenn in den Grossstädten fanatische Jogger täglich Kilometer um Kilometer durch Strassen traben und dabei kubikmeterweise giftige Abgase inhalieren, dann ist das weder für Lunge und Kreislauf noch für den Bewegungsapparat gesund; läuft man dagegen auf elastischen Waldböden ...

### Sitzen oder Treppensteigen

Dass sich Bewegungsmangel auf den menschlichen Organismus negativ auswirkt, das bewies (und schon sind wir wieder bei statistischen Zahlen) ein englischer Arzt schon vor Jahren. Er stellte nämlich fest, dass es bei den Chauffeuren der zweistöckigen Londoner Busse, die den ganzen Tag sitzen, anderthalbmal mehr Herzkrankheiten und zweimal mehr Todesfälle durch Herzleiden gab als bei den Konduktoren, die ständig die Treppen hinauf- und hinunterturnten. Die Chauffeure brauchten für ihre Uniformen auch bedeutend mehr Tuch.

Wenn Sie also Tuch sparen wollen und erst noch fit bleiben, wäre es, trotz der Unkenrufe von drüber, besser, regelmässig etwas zu traben.

**alod**  
**IMMOBILIEN**  
**SCHWEIZ**  
**Verkauf von**  
**Ferienwohnungen**

alod Verwaltungs-AG  
Rätistr. 22, CH-7000 Chur  
Telefon 081/22 54 25

Senden Sie mir Unterlagen

Name: \_\_\_\_\_  
Adresse: \_\_\_\_\_  
PLZ: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_ NS

BIVIO

Disentis

Caslano