

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 118 (1992)  
**Heft:** 16

**Illustration:** Igor  
**Autor:** Jaermann, Claude / Schaad, Felix

### **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>**



Franz-F. Scharf

# Keine Angst vor den Osterkalorien

Angesichts der Fresswelle, die während der Osterfeiertage wieder über die Allgemeinheit schwappen wird, lohnt es sich nicht, eine Kalorientabelle zu publizieren, die aufzeigt, welche Speisen und Getränke kalorienarm sind. Vielmehr möchten wir einmal darstellen, mit welchen Tätigkeiten Sie überflüssige Kalorien problemlos wieder abarbeiten können.

Die folgenden Aktivitäten sind zum Abbau von Kalorien geeignet, die über das Normalmass hinaus angefressen wurden. Die in Klammern gesetzte Zahl gibt an, wie viel Kalorien man bei der entsprechenden Tätigkeit in einer Stunde verlieren kann:

- Auf den Putz hauen (230)
- Steuererklärung ausfüllen (193)
- Rauchen (43)
- Angeben (287)
- Autofahren (57)
- Lügen (68)
- Die Wahrheit sagen (177)
- Händeschütteln (94)
- Schweigen (28)
- Applaudieren (75)
- Lesen (66)
- Musik hören (64)
- Fernsehen (47)
- Zähne putzen (111)
- Zeugenaussage vor Gericht (unter Eid: 310)
- Sich anziehen (51)
- Faulenzen (28)
- Warten (29)
- Fluchen und sich ärgern (82)
- Die Wand anstarren (15,34)
- Scharf nachdenken (204)
- Am Kopf kratzen (339)
- Niesen (122)
- Regelmässig ein- und ausatmen (8,5)



Die Umrechnung in Joule erledigt Ihr Hausarzt sehr gerne für Sie!

