

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 134 (2008)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Zu viel fürs Immunsystem? : 100-Kilometer-Lauf  
**Autor:** Uhlenbruck, Gerhard  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-603224>

### **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:** 18.04.2026

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

## Zu viel fürs Immunsystem? **Noch nicht mal getrocknet:**

### 100-Kilometer-Lauf **Neue Notizen**

*Zum fünfzigsten Mal haben heuer die Biele-Laufstage stattgefunden. Sind 100-Kilometer-Läufe überhaupt menschlich?*

Immun ist für Läufer opportun, d. h. unbeding abwehrbereit: Ein Thema für Sportmediziner und nicht mehr ein Streit!

Denn immun mit System, das ist nach alledem, was man heute weiss, des Sportlers Immunsystem!

Man sagt daher zu Recht: Die Abwehr muss stehen, wenn der Mensch läuft, sonst kann es nicht gehen!

Besonders Stress darf die Immunabwehr nicht mindern, denn es gilt vor allem die Erkältungen zu verhindern.

Die Abwehr muss widerstehen und wieder stehen erneut, wenn man das Rennen gelaufen ist und sich riesig freut!

Doch man widerstehe dem Lauferlebnis, bei Infektionen, bis die Abwehr wieder steht: So lange soll man sich schonen.

Denn steht die Immunabwehr auf schwachen Füßen, könnten sportliche Läufer gesundheitlich dafür büßen.

Und an die Stelle von immunstärkenden Siegerehren muss er Infekte besiegen und viele Erreger abwehren!

Drum merke man sich die alte Regel: Sport ist Mord bei Fieber im Training und besonders am Wettkampfort!

Ein Sportentzugssyndrom sollte die Abwehr nicht schwächen, denn Depressionen können sich deprimierend rächen!

Wenn man Kummer nicht abwehrt, verkümmert die Abwehr! Darum muss man sich kümmern und das ist nicht schwer:

Denn Immunstimulantien machen der Abwehr wieder Beine, der Rest ist mental – und kommt meist ganz von alleine!

Gerhard Uhlenbruck

In einer Gesellschaft, in der nur die Nummer eins zählt, verlernt man bald bis drei zu zählen.

Manche können auch mit den Ohren lügen: Sie hören nur das, was ihnen gefällt.

Die meisten Morde passieren in der Nachbarschaft, weil die, denen sie gelten, nicht in der Nähe sind.

Was die meisten Redner nicht wissen: Die Redefreiheit wurde für die Widerrede erfunden.

Bei uns kann jeder reich werden, nur die Armen nicht.

Immer, wenn etwas der Mehrheit des Volkes nützt, nennt es eine Minderheitspopulistisch.

Diese Scham der Preise vor den Preisträgern!

Wenn nicht einmal die Wahrheit die Wahrheit weiss, wer dann?

Die Neugier ist das Adrenalin des Alten.

Dieser Angstschweiss von Leuten, wenn sie einmal nicht in den Medien erscheinen!

Angesichts des gigantischen Wissens, das wir vom Privatleben der Künstler haben, erscheint ihre Kunst als Draufgabe.

Wenn Sisyphos Goldklumpen gewälzt hätte, würden ihn alle beneiden.

Arm, wer nur eine Gesinnung hat. Ärmer, wer mehrere davon hat. Am ärmsten: die ohne.

Apropos Menschheit: Wie viele Kinder müssen wir noch in den Brunnen werfen, bis uns das Wasser bis zum Halse steht?

Die Wahrheit verträgt sich mit jeder Weltanschauung.

Peter Maiwald

