Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 138 (2012)
Heft: 2

Artikel: Gesund ins hohe Alter
Autor: Ottitsch, Oliver / Hoerning, Hanskarl / Otto, Lothar
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-913193

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: 04.12.2025

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

Christof Eugster

Santiago Cornejo

Trainingsanleitung

Der Rolltreppen-Kick

Wer der Bewegungsarmut Einhalt gebieten möchte und für seinen Leib im sportlichen Sinne etwas Gutes tun will, der kauft sich in aller Regel einen Hometrainer zum Strampeln, ein elektrisches Laufband zum Joggen oder begnügt sich mit einem Expander und zwei Hanteln. Im stillen Kämmerlein schwitzt er keuchend vor sich hin, ständig von Zweifeln geplagt, ob sein mühevolles Tun sich am Ende auch als nutzbringend erweisen wird. Leute, die zugleich Wert auf soziale Kontakte legen, gehen ins Fitnessstudio oder treten einem Turnverein bei.

Die eingangs genannten Methoden haben allesamt den Nachteil, dass sie Geld kosten. In Zeiten, wenn es den Gürtel enger zu schnallen gilt, sind Trainingsmöglichkeiten gefragt, bei denen von Kostenbelastung keine Rede sein kann. Eine jener Möglichkeiten ist das Rolltreppentraining im Kaufhaus. Wenn Sie genau hinschauen, werden Sie merken, dass sich ausser Ihnen noch andere auf der Treppe tummeln, die – als potenzielle Käufer getarnt – einem gezielten Aufbautraining nachgehen.

Tag für Tag ist der eine oder andere Rolltreppenbenutzer zu beobachten, dem es offenbar nicht schnell genug geht. Er überholt die vor ihm postierten Stufensteher seitwärts mit gezielten Sprüngen. Lassen Sie sich nicht täuschen! Hier haben Sie es nicht mit einem in Zeitnot geratenen Mitmenschen zu tun, sondern mit jemandem, der dabei ist, die erste Lektion aus dem Handbuch für Rolltreppentraining in die Praxis umzusetzen.

Gesund ins hohe Alter

Jungbrunnen

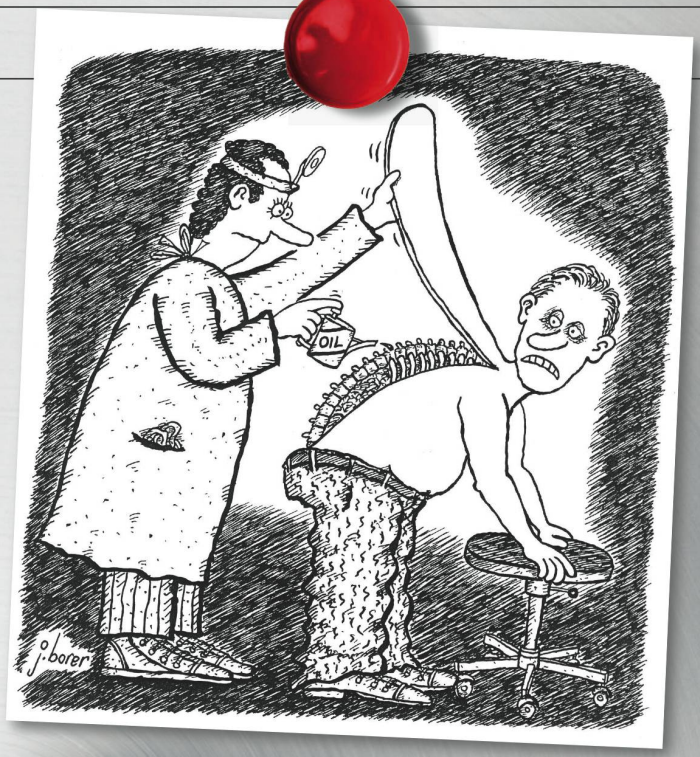
Um knackig und gesund dem hohen Alter entgegenzuschreiten, gilt ein geglücktes Sexualleben oft als Jungbrunnen. Für Sex im hohen Alter gibt es mittlerweile auch schon einen eigenen Fachbegriff: Greisverkehr. Doch Vorsicht sei geboten! Öfters mal einen Stellungswechsel machen, damit man sich nicht wundliegen kann! Statt gleichzeitigem Orgasmus, gibts oft nur mehr gleichzeitigen Herzinfarkt. Da heisst es dann nicht «Zusammen kommen» – sondern «Zusammen gehen».

Man darf sich Sex im hohen Alter aber durchaus auch praktisch vorstellen, denn während man die Partnerin mit den Lippen liebkost, kann man gleichzeitig mit den Dritten am Ohrläppchen knabbern. Fesselspielchen mit Stützstrümpfen, der Badewannenkran wird zur Liebesschaukel umfunktioniert und das gesamte Altersheim verwandelt sich in einen einzigen Swingerclub. Und es ist fast wieder wie in Jugendzeiten. Bereits am nächsten Tag kann man sich nicht mehr erinnern, mit wem man im Bett war.

Oliver Ottitsch

Rostlauben

Teure Schlitten wie der forsche
Bentley oder auch der Porsche,
gleichfalls Alfa Romeo
und der Lincoln ebenso,
stört nicht Hitze und nicht Frost –
trotzdem frisst dran manchmal Rost.



Cartoon: Johannes Borer

Mit dem Aufwärtslaufen nämlich beginnt es. Nach den ersten Übungsstunden empfiehlt es sich, die Laufgeschwindigkeit zu steigern und jeweils eine Stufe überspringend die Etagendistanz zu meistern. Sind jene Übungen erfolgreich abgeschlossen, wendet sich der Fitnesskandidat dem schwierigeren Teil des Rolltreppentrainings zu.

Die nächste Aufgabe besteht darin, die Rolltreppe entgegen ihrer Laufrichtung zu bezwingen. Es beginnt mit einer von unten nach oben laufenden Treppe. Aus der Gegenrichtung (von oben) kommend, besteht für den Treppenrenner die Schwierigkeit, den mechanischen Auftrieb der Treppe zu überwinden. Dies gelingt mithilfe des Tempotricks. Mit affenartiger Geschwindigkeit springt der Treppenbezwinger abwärts und steht Sekunden später als Sieger über Erfindergeist und Technik vor einem staunenden Publikum.

Fortgeschrittene Treppenfreaks wählen den umgekehrten Weg. Sie stürmen die abwärts rollende Treppe nach oben. Jene Übung ist ungleich schwerer und erfordert eine bärenstarke Kondition. Pulsschlag und Atemrhythmus erreichen nach der dritten Etage absolute Spitzenwerte. Es besteht keine Veranlassung, beim Rolltreppentraining nicht bis an die Grenze der körperlichen Belastbarkeit zu gehen. Im Notfall ist für Erste Hilfe gesorgt.

Abschliessend zwei Tipps für Anfänger. Erstens: Legen Sie die Trainingsstunden auf Tageszeiten mit verringerter Kundenfrequenz. Sie ersparen sich Rempeleien und Beleidigungsklagen. Zweitens: Vermeiden Sie auf alle Fälle einen Treppenwettlauf mit einem Kaufhausdetektiv. Es könnte sonst Ihre letzte Trainingsstunde gewesen sein.

Gerd Karpe

Oft gibts grosses Larifari
um Mercedes und Ferrari,
manche reichen Nabob-Boys
stehen mehr auf ´nen Rolls Royce –

Lothar Otto

doch auch sie sind nicht gefeit
gegen Rost für alle Zeit.
Einer nur kam einst vom Osten,
fing nur schwerlich an zu rosten,
denn er war grossteils aus Pappe,
trotzdem Auto, nicht Attrappe.
Ist als «Trabbi» wohlbekannt
und er hiess korrekt «Trabant».
Leider konnte man ihn starten
erst nach rund zehn Jahren Warten.
Alle anderen autarken
weltberühmten Automarken
hab´n derweil (nicht erst zuletzt)
lange schon Rost angesetzt.

Hanskarl Hoerning

10 klare Indizien …

… woran Sie erkennen, dass Ihr Übergewicht zum Problem wird.

1. – Mittlerweile sind Sie so schnell ausser Atem, dass Sie sogar auf einer Rolltreppe anfangen zu schnaufen.
2. – Ihre Waage zeigt Ihnen gar keinen Wert mehr an, sondern schreit um Hilfe.
3. – Sie gehen allein ins Museum und bekommen Gruppenrabatt.
4. – Im Sommer kann man Sie schwitzen hören.
5. – Wenn Sie sich neben ein Klavier setzen, sehen Sie aus wie Elvis in der Endphase.
6. – Sie sitzen in einem Helikopter und das Einzige, was abhebt, ist der Propeller.
7. – Wenn Sie Urlaub am Meer machen, werden Sie mit Harpunen attackiert.
8. – Sie wollen noch die Strasse überqueren, doch Ihr Bauch ist bereits auf der Gegenseite angekommen.
9. – Sie hinterlassen Spuren im Schnee, die auch im Sommer noch sichtbar sind.
10. – Eine Tagesration Ihrer Lebensmittel könnte ein ganzes afrikanisches Dorf zwei Wochen lang unter sich begraben.

Oliver Ottitsch

Endlichkeit

Früh
sollst dus
wissen:
Jug
endlichkeit.

Peter Weingartner