

**Zeitschrift:** Puls : Monatsheft der Gruppen IMPULS + Ce Be eF

**Herausgeber:** IMPULS und Ce Be eF : Club Behindter und Ihrer FreundInnen (Schweiz)

**Band:** 23 (1981)

**Heft:** 7-8: Leichte Kost

**Artikel:** Leichte Kost [Collage]

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-156053>

#### **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:** 08.02.2026

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



Die kochung ist eröffnet. Leichte kost wird zubereitet.

Als vorspeise empfehlen wir lachssalat!

Hans (blättert gelangweilt im kochbuch):

*Ah, ich hab's, L wie lieben (und es kommt leben in den Hans), klar, wechseln wir das thema: behinderte und sexualität. Da haben wir das heft voll (fragt sich nur voll was? der setzer) und dazu noch die nächste nummer voll saftiger reaktionen.*

Babs: *Saftig muss er sein, der lachssalat.*

Wolf: *Willst du auch eins?*

Christine: *So Hans, mach vorwärts, schau unter lachssalat.*

Babs: *Do het's ja schnaps i de schoggi.*

Hans (das leben ist wieder entschwunden):

*Unter L steht nur: lieben, lernen, lachen, leben.*

Alle (wie aus zwei mündern):

*Was soll denn das?*

Christine: *Dann schau halt unter S wie salat.*

Hans: *S: siegen über die täglichen widerwärtigkeiten.*

Alle (wie aus drei mündern):

*Was soll denn das?*

Wolf: *Schau doch unter Z wie zwiebeln nach, die braucht's für lachssalat.*

Hans: *Z: zuletzt froh in die zukunft sehen.*

Alle (wie aus vier mündern):

*So ein s..... (wort der redaktion bekannt)*

Babs: *Wir sind ja erst am anfang (leider! der setzer)*

Alle (schauen Hans über die schulter, sind entrüstet):

*Aber Hans, was liest du denn da? Das ist ja die schweizerische invalidenzeitung!*

## Abc der Behinderten

A = Akzeptieren der Behinderung

B = Bauen an einem sinnvollen Leben

C = Charakter stählen

D = Dumme Sprüche der Gesunden ertragen

E = Ehrlich sein gegen sich selbst

F = Froh sein über alles Schöne

G = Geduld haben (mit ganz grossem G)

H = Humor pflegen (siehe unter D)

I = Invalidität nicht als Schande empfinden

J = Jede Möglichkeit zum Lernen ausnützen

K = Kämpfen gegen schwarze Stimmungen  
L = Lieben, Lernen, Lachen: Leben  
M = Mutig immer wieder neu beginnen  
N = Nicht jammern; nie aufgeben  
O = Optimismus grossschreiben  
P = Pflichten übernehmen und erfüllen  
Q = Qualität und Quantität der Leistung  
stets steigern  
R = Rat annehmen  
S = Siegen über die täglichen Widerwärtigkeiten

T = Turnen und Schwimmen, weil es uns  
nützt  
U = Um nichts in der Welt sich gehen lassen  
V = Verbindungen zu Nichtbehinderten  
pflegen  
W = Wieder und wieder siehe T!!!  
X = Xund leben ohne Tabak und Alkohol  
Y = Symbol für Hände, die sich der Sonne  
entgegenstrecken  
Z = Zuletzt froh in die Zukunft sehen

H. Peier

Aus: Schweiz. Invalidenzeitung

Hans nimmt nun endlich ein Kochbuch aus dem Regal. Der Staub blättert ab in die lachsalatschüssel. Toni eilt aus der Küche, das Olivenöl holen. Bevor er gegangen ist, ist er schon wieder zurück. Schallendes Gelächter empfängt ihn:

Toni *Jetzt joggst du auch schon!?*  
(zähneknirschend):  
*Ich muss wohl, wenn ich nichts zu lachen habe. Da lies:*

Mehr Gelächter als Jogging empfiehlt der amerikanische Physiologe Prof. William Fry in Washington. Er behauptet: «Beim herzhaften Lachen erzielt man ein Optimum an Pulsfrequenz, Sauerstoffzufuhr und Muskelbewegung ohne jede künstliche Anstrengung. Wer oft lacht, lebt länger.» (Falls jemand jedoch nichts zu lachen hat, muss er wohl oder übel Jogging betreiben...).

Aus: Schw. Beobachter

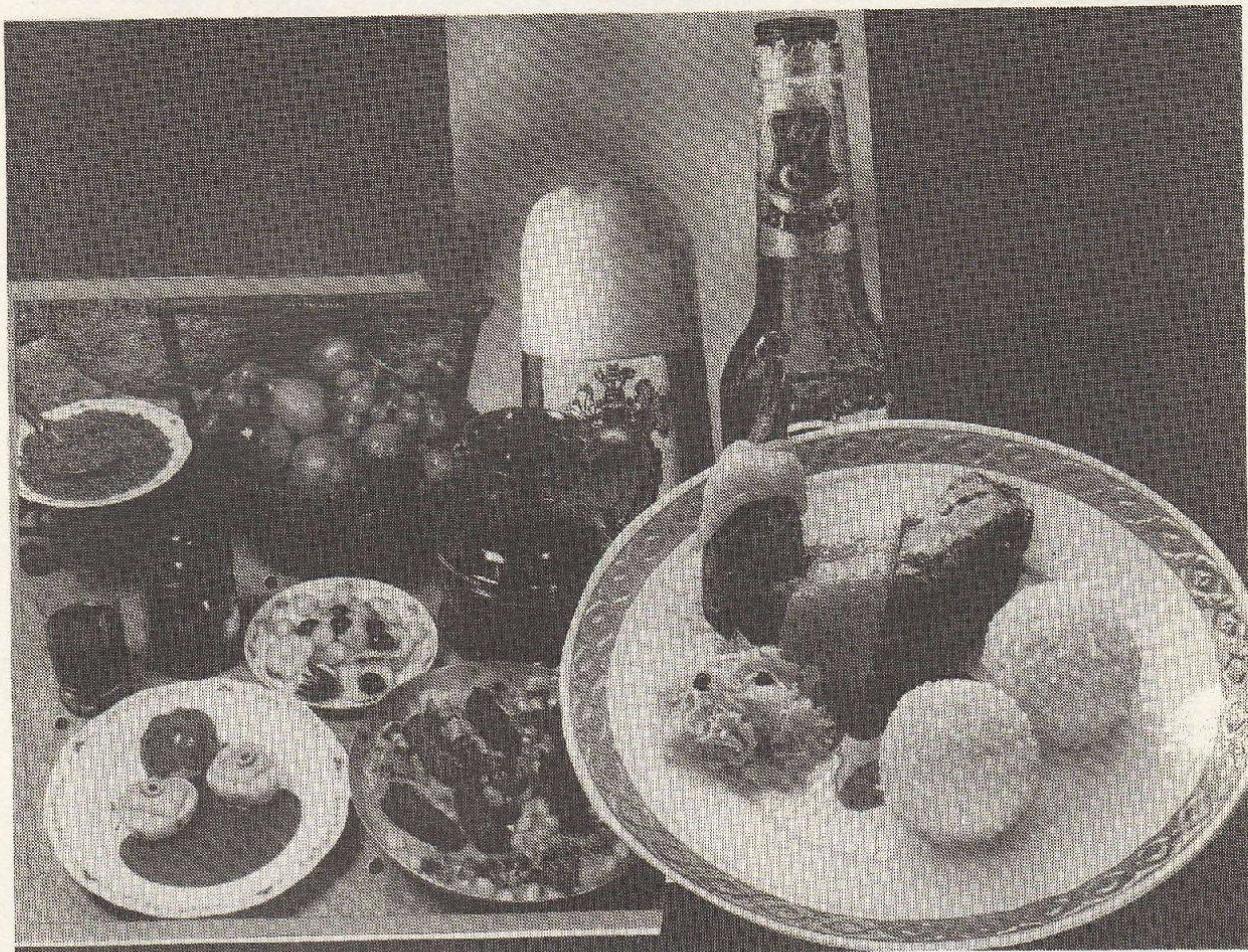
Stimme aus dem Hintergrund

*Und was ist mit den b die nichts zu lachen haben und nicht  
joggen können?*

Stimme aus dem Vordergrund:

*Die müssen ja auch nicht lange leben.*

Hans: *Aber ich will mein kurzes leben geniessen und endlich was zu essen. (Blättert gierig im kochbuch)*  
schreit: *Du lueg emol*



Toni: *Das ist der hammer, das machen wir.*  
Wolf: *Jawol, dagegen ist lachssalat ein dreck.*  
Christine (jung und aufmüpferisch):  
*Da sieht man's wieder, wie ihr alten auf die werbung hereinfällt. Es hängt doch alles von der sauce ab, und die sieht man auf dem bild gar nicht.*  
Wolf: *Aber mir fliest das wasser im mund zusammen.*

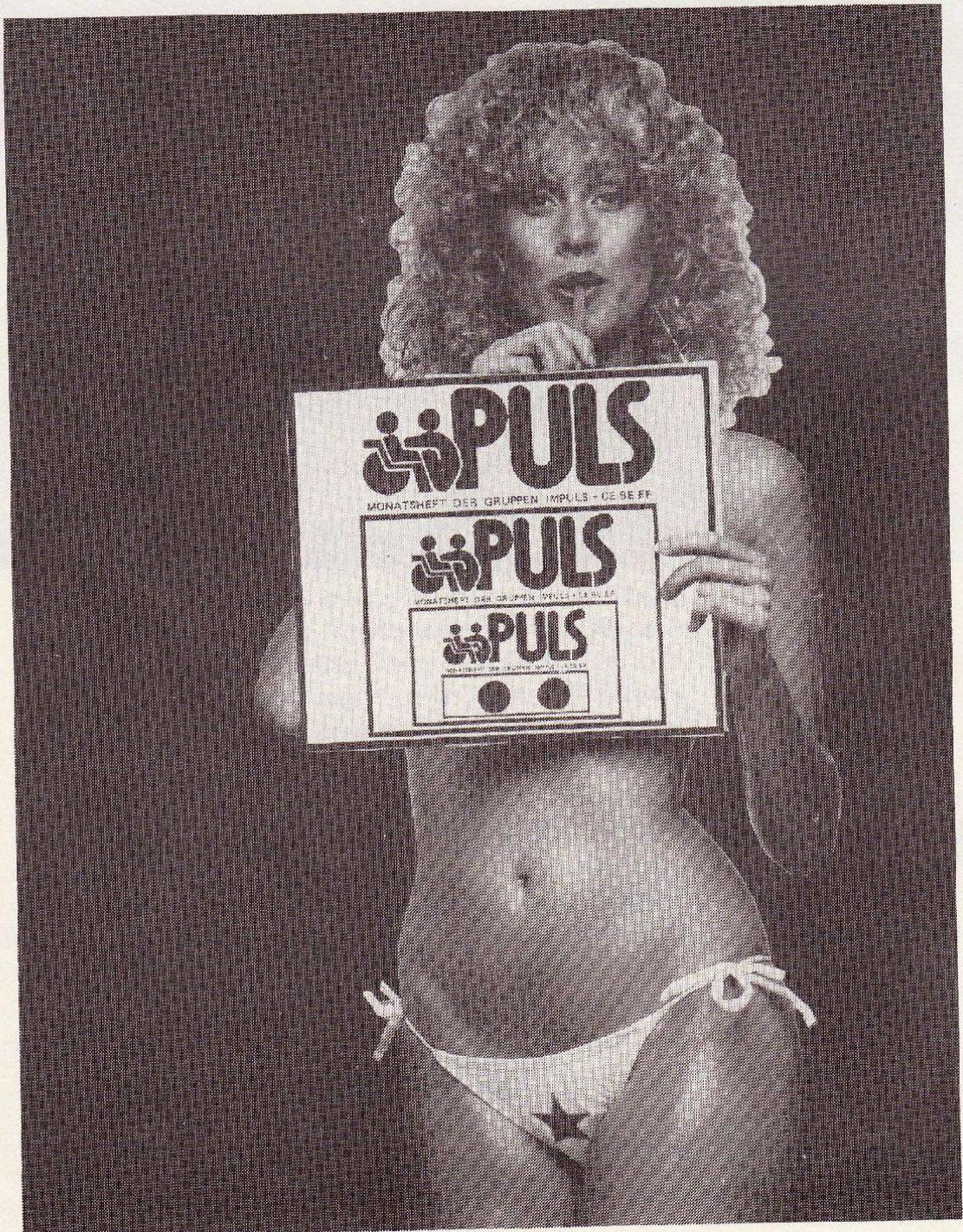


Babs: *Apropos werbung: ich hab da noch eine zuschrift aus einem alt-bewährten eggli:*

Liebe pulsredaktion,

wir geben doch einfach zu wenig an mit unserer zeitung. Wie wär's mit einem PULS-poster (mit einer hübschen b frau im hamiltonlook, die einen PULS liest) oder einem kleber in PULS originalgrösse, - oder luftballone, leibchen, guetzlibüchsen und autos mit aufschrift "PULS ist dabei", oder .... Einfach werbung, werbung, werbung, sonst könnt ihr einpacken.

Herzlichst, Ursula Eggli



Emanzipierte stimme:

*Immer wird der weibliche Körper zu Reklamezwecken missbraucht.*

Hans: *Jaja, so ist es eben, das Leben.*

Babs: *Nicht's ist vergeben, im Leben.*

Hans: *Nicht einmal der Saft der Reben,  
Den brauch ich doch, um zu schweben.*

Wolf: *Wo bleibt der Salat? .....*

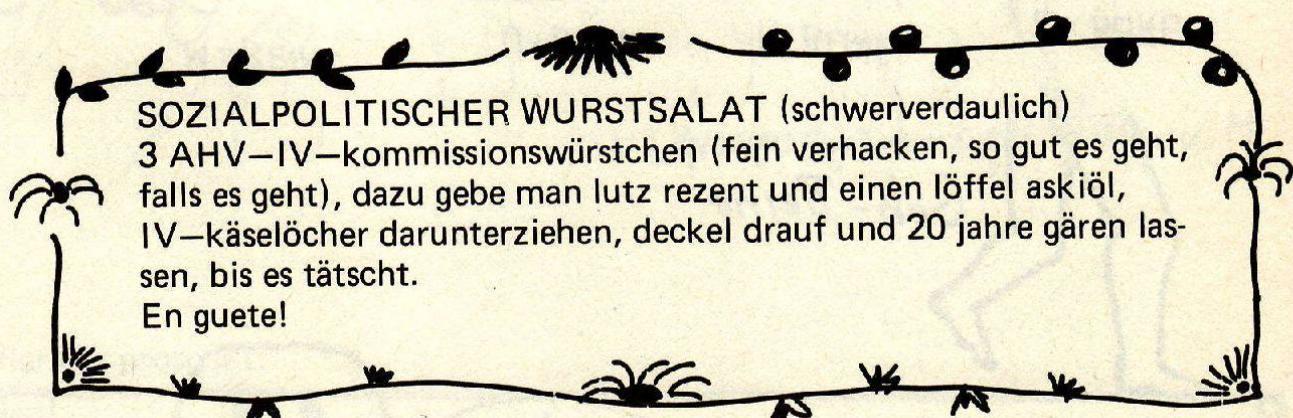
### Gefrorene Obstsalate

Gefrorene Salate bereichern ein Menü und sind als Dessert eine Delikatesse, besonders dann, wenn sie aus Früchten, Nüssen und Schlagrahm bestehen.

Salate, die gefroren werden sollen, füllt man in passende Gefäße, entweder für eine oder mehrere Personen berechnet, und lässt die Masse im Tiefkühlfach genügend einfrieren. Je nach Form kann der gefrorene Salat im ganzen serviert werden, oder man schneidet die gefrorene Masse in Scheiben oder Würfel.

Babs: *Mit Nüssen!*

Hans: *Ah, du hast gern Nüsse. Da hat's noch ein anderes Rezept:*



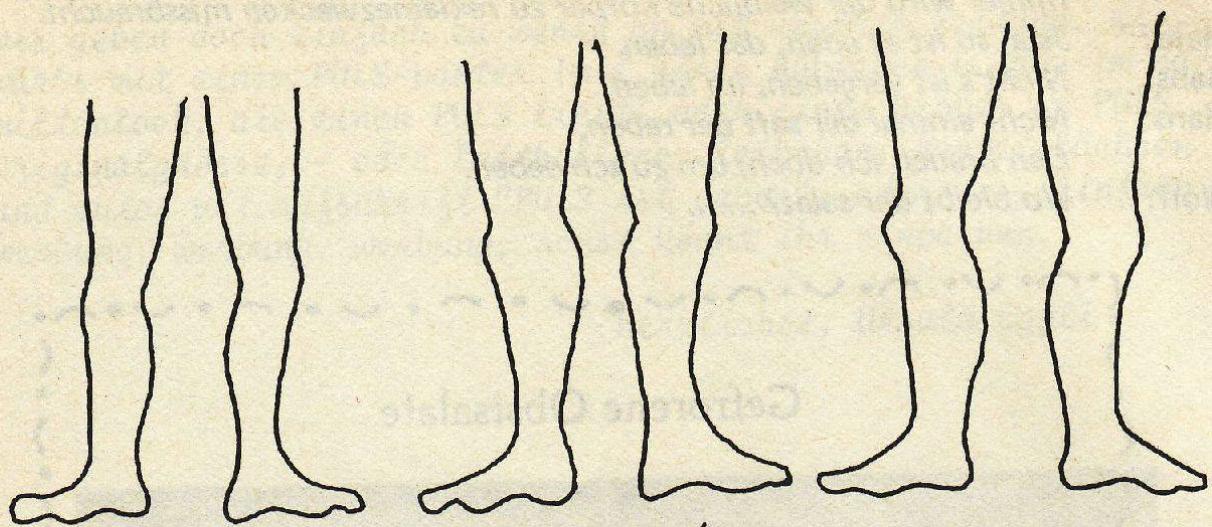
Babs: *Aber wo bleiben denn die Nüsse?*

Stimme aus dem Hintergrund:

*Die sind in Bern.*

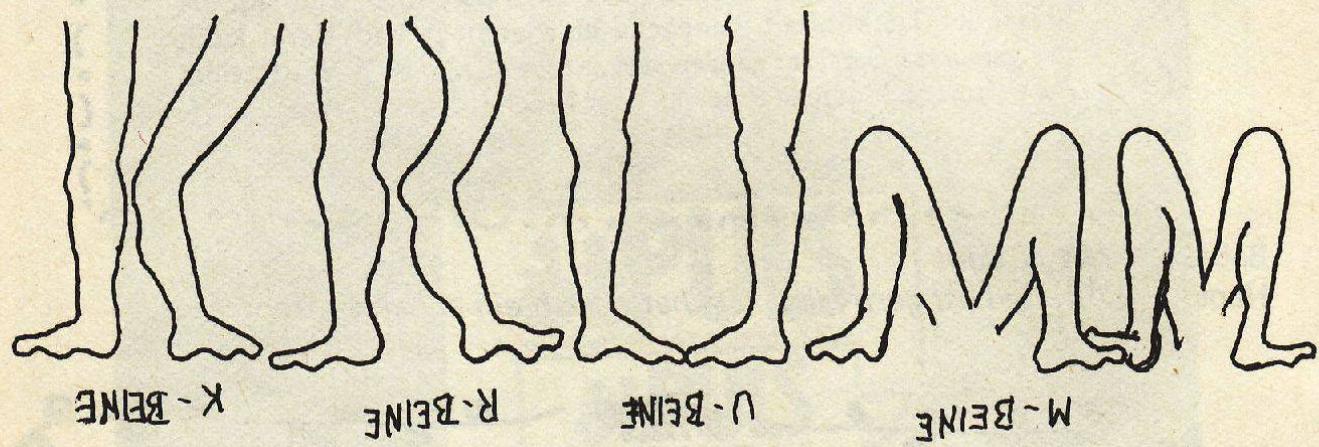
Wolf: *Das wird verdammt heiß, wollen wir nicht das Thema wechseln und zum Sport übergehen?*

Toni: Ja, das gibt schöne Beine!



Sportliche Normalbeine

Babs: Aber ich habe lieber b Beine

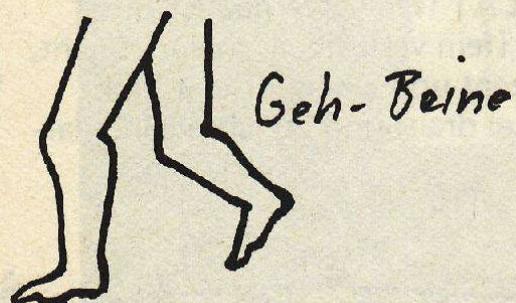


X-BEINE

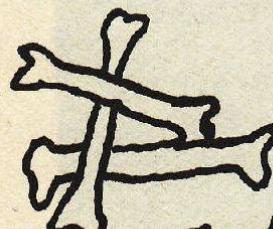
R-BEINE

U-BEINE

M-BEINE



Geh-Beine



Gebeine

Ich ha.  
holt am lieb-  
sche Gebei-  
ne!



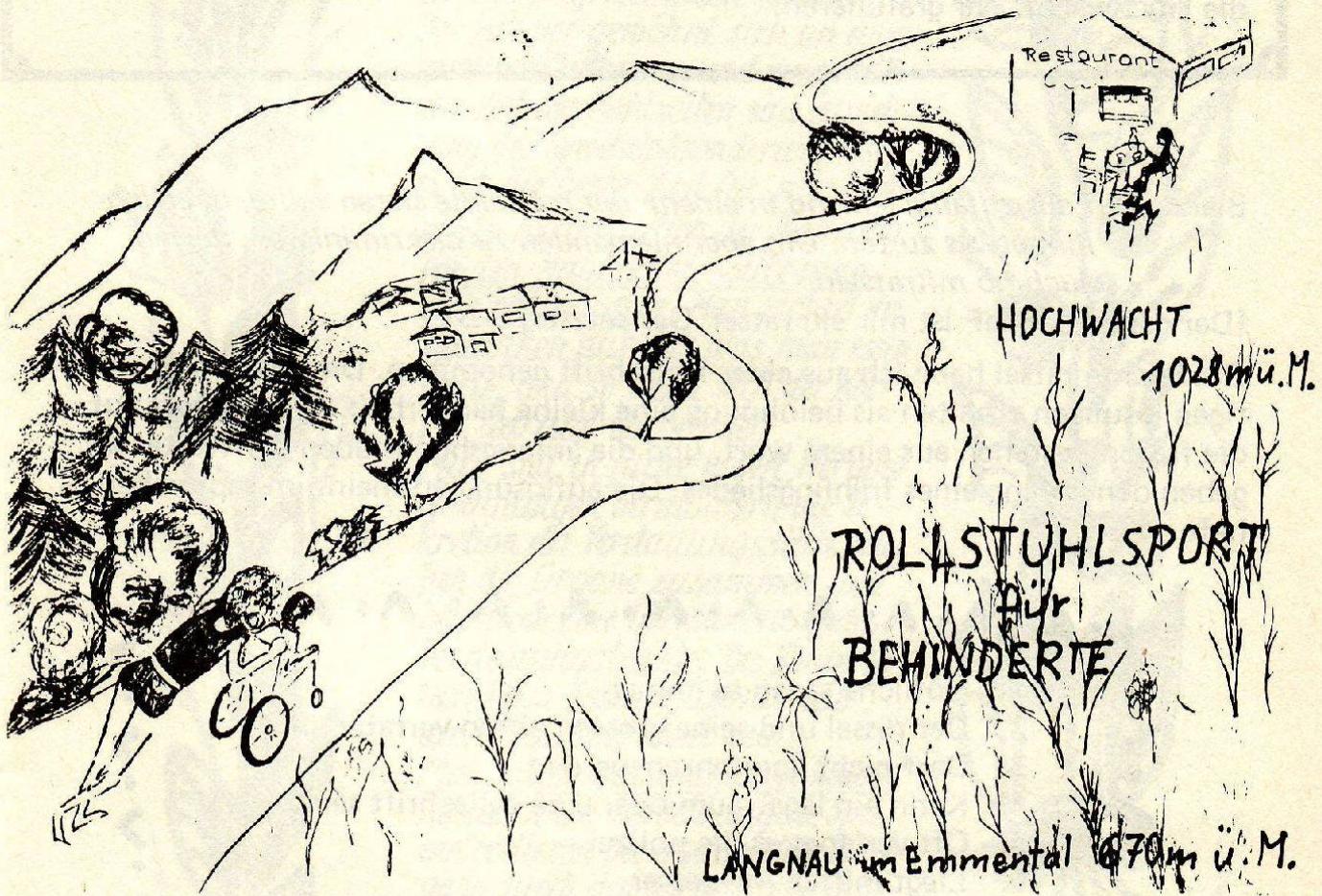
Theres: Ja, das ist aber wirklich leichte kost.

Hans: Immer dieses abschweifen. Wir waren doch beim sport.

Nb: Ja, da sind wir nämlich diskriminiert. Nur behinderte können nämlich rollstuhlsport treiben, und wir nicht.

Theres: Oh, ihr armen!

Nicoletta: Du bist nur nicht informiert. Das gibt es schon, rollstuhlsport für nb.



Hier der prospekt:

Neu!

Rollstuhlsport für nichtbehinderte:

Sie werden frischer, frömmter, fröhlicher, freier!

Jogging ist auf die lange nicht befriedigend, da es die oberen extremitäten nicht fordert. Anders beim rollstuhlsport: Die arm-, bein- und rückenmuskulatur wird gleichmässig beansprucht, herz und kreislauf hart gefordert und trainiert.

Sportregeln:

Sie brauchen eine geteerte strasse, die bergauf führt. (Geübte sportler benützen auch steinige, holprige wege.) Wichtig ist eben, dass es hinauf geht, je weiter, je

besser. Wäre es eben, wäre es ja keine leistung, denn sie könnten auf die kippstangen stehen und mitfahren.

Man fängt mit leichten rollstühlen an, schiebt sie hinauf, als entspannung rennt man wieder hinunter, fasst einen neuen rollstuhl, stösst ihn hinauf, rennt wieder hinunter, usw.

Je fitter sie sind, desto mehr und umso schwerere rollstühle können sie hinaufstossen.

Herr J. Stossli aus Stossenbach hat nach zweijährigem training den weltmeistertitel im rollstuhlstossen errungen. Er stiess in 10 stunden 123 rollstühle auf die Hochwacht. Wir gratulieren.

Blanka: *Falls zufällig jemand in einem der rollstühle sitzen sollte, habe ich ihm etwas zu tun. Um aber niemanden zu diskriminieren, dürfen auch nb miträtseln.*

(Der ganze CeBeeF ist mir ein rätsel. Der setzter)

Das leichte rätsel habe ich aus einer zeitschrift genommen. Die ersten drei richtigen lösungen erhalten als belohnung eine kleine handarbeit. Die antwort auf die fragen bestehen aus einem wort, und die anfangsbuchstaben der wörter ergeben den anfang eines frühlingsliedes. Die auflösung erscheint im septemberheft.

1. Höfliche sagen es immer  
2. Der rüssel und seine grossen ohren verraten ihn  
3. Darf nicht überfahren werden  
4. Kann ein lagerraum oder eine zeitschrift sein  
5. Oft verlangt es die polizei  
6. Liegt mitten im wasser  
7. Jemand der tiere züchtet, die honig geben  
8. Zeichen das zur warnung dient  
9. Ist die schwester der mutter ( des vaters)  
10. Der hirsch ist stolz darauf  
11. Man darf darauf vertrauen  
12. Verschlingt zigarette um zigarette  
13. In der kirche hat es meistens eine  
14. Ein naturereignis, das höchstens 1,7 Stunden dauert  
15. Wird vom wasser angetrieben  
16. Reisst gefrorene flüsse auf  
17. Tutet, wenn seeleute nichts sehen
- Viel spass wünscht euch  
Blanka Kälin, Josefsheim, 8872 Weesen

Um unser mahl so richtig geniessen zu können, hier noch einige wichtige tips:



Die Mahlzeiten:

Sie sollten zu bestimmten, regelmässigen Zeiten eingenommen werden. Der Körper gewöhnt sich an einen gewissen Rhythmus, und man stellt zur Zeit der Mahlzeiten eine Vermehrung der Speichelabsonderung fest, es ist die beste Zeit für eine optimale Assimilation der Nahrung.

Vor den Mahlzeiten sollte man sich entspannen. Man richtet die Gedanken auf das, was man essen wird, und so wird sich der Körper darauf vorbereiten.

Man soll in Ruhe essen. Nervöse Spannungen vermindern die Sekretion der Verdauungssäfte, ziehen die Organe zusammen und bewirken eine Übersäuerung des Verdauungstraktes. Die Konversation beim Essen sollte nur auf die Mahlzeit gerichtet sein.

Man muss gut und lange kauen! Allzuschnell verschlungene Speisen verlieren bei erschrotem Durchgang durch den Körper einen grossen Teil ihres Nährwerts und ihrer energetischen Eigenschaften und erzeugen Fett. Das Verschlungen von Speisen ist auch eine Verschwendug, es ist, als ob man die Hälfte weggemorfen hätte.

Nach der Mahlzeit soll man sich entspannen, wäre es auch nur für 10 Minuten, bevor man seine Tätigkeit wieder aufnimmt. Im allgemeinen macht sich ein Bedürfnis nach Entspannung bemerkbar. Man folge dem Instinkt.