

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 102 (1976)  
**Heft:** 21  
  
**Rubrik:** Apropos Sport!

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

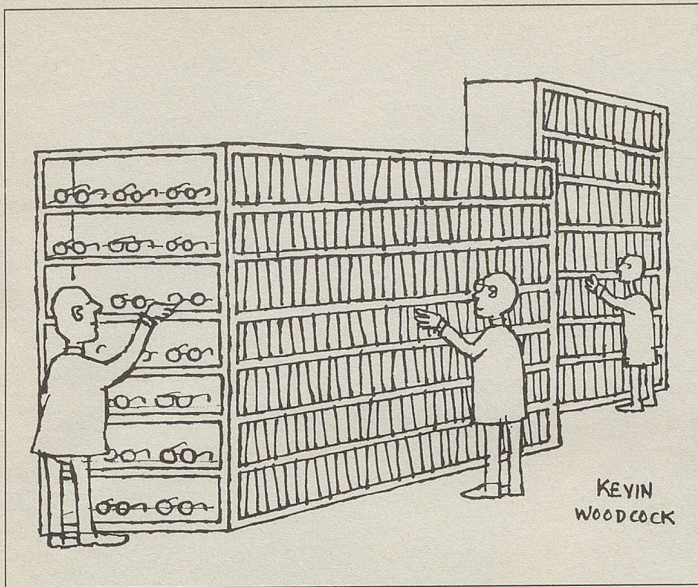
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.05.2025

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



## Apropos Sport!

Kürzlich flatterte mir ein Briefchen auf den Schreibtisch mit folgender Frage: «Ich habe kürzlich am Radio von einer älteren Frau gehört, die durch tägliches Laufen ihr Gewicht von 75 auf 59 Kilogramm heruntertrainiert hat. Diese Mitteilung liess mich aufhorchen. Da auch ich 75 Kilogramm wiege – Alter 65 Jahre –, möchte ich es einmal auf diese Tour versuchen. Wie muss ich vorgehen?»

Diese und ähnliche Fragen stellen sich viele Frauen. Was tun, wenn der Winterspeck auch im Sommer nicht wegschmilzt, wenn man unter geschwellenen Beinen und Kurzatmigkeit leidet? Hunger- oder Badekuren, Pillen oder Massagen? Es gibt ein verblüffend einfaches und erst noch ausserordentlich billiges Mittel: tägliches Laufen.

Der Kreislaufspezialist Prof. Dr. W. Hollmann schrieb kürzlich: «Eine Reaktivierung von Kreislauf und Muskulatur ist in jedem Alter möglich, selbst eingestorete Gelenke lassen sich wieder beweglich machen.»

Aber wie vorgehen, wenn man schon ein gewisses Alter und den Anschluss an den Sport verpasst hat? Zwei Dinge sind wichtig: Vor dem Start zu einem Fitnesstraining sollte man sich ärztlich untersuchen lassen. Zweitens stets an die Devise denken: Langsam beginnen und nicht übertreiben. Hat der Arzt Grünes Licht gegeben, kann zum Beispiel mit einem längeren Spaziergang durch den Wald begonnen werden. Bewältigt man einen stündigen Spaziergang ohne Mühe, kann der Marsch durch Schnellgehen über kürzere Strecken aufgelockert, später das Schnellgehen durch Laufen ersetzt werden.

Ziel des Trainings – das, je

nach der Startverfassung, in zwei bis sechs Monaten erreicht werden kann – ist es, 12 bis 15 Minuten in ruhigem Tempo und gleichmässiger Atmung (Einatmen durch die Nase) laufen zu können. Dazwischen oder am Ende sollten einige gymnastische Übungen eingestreut werden.

Von Tag zu Tag spürt man, wie die Ausdauer zunimmt, der Atem ruhiger geht, die lästigen Pnuringe um die Taille langsam verschwinden und die Beine elastischer, Gang und Haltung straffer, die Gelenke beweglicher werden, die Haut ein gesünderes Aussehen erhält, hervorgerufen durch die bessere Durchblutung. Kurz, man fühlt sich gesund und leistungsfähig, also fit!, dem Alterungsprozess konnte man ein Schnippchen schlagen.

Die «zweite Jugend» will aber erkämpft sein. Wer mit dem regelmässigen Training eines Tages wieder aufhört und sich wieder zu all denen einreicht, welche die Bewegung durch gutes Essen ersetzen, auf Meringue und Schwarzwälder Torte bei ihrer passiven Lebensart nicht verzichten können, die sich als Werk-tätige lediglich vom Bett, via Autositz und Bürosessel in den bequemen Fauteuil vor dem Pantoffelkino verschieben, die fallen sehr bald wieder in den alten Körperzustand zurück. Laufen – ein billiges Mittel! Schon, es kostet kein Geld, dafür aber etwas, das man sich nicht kaufen kann – etwas Selbstüberwindung. *Speer*

**VERSTOPFUNG** warum  
**KNOBELTEE?**

Dr. med. Knobels 9-Kräuter-Tee, ein Naturprodukt, wirkt mild auf verschiedene Verdauungsorgane. Deshalb keine Krämpfe und doch zuverlässige Ab-führung. Verhindert Blähungen, regt die Verdauung an. Mit und ohne Zucker wohl-schmeckend. Angenehm einzunehmen.

Original nach Dr. med. G. Knobel

Knobeltee-Tabletten Filterbeutel, Dragees in Apotheken und Drogerien

## Sichtbare Narben

Die Filmschauspielerinnen müssen sich den Blinddarm operieren lassen.

«Wird man die Narben sehen?» fragt sie besorgt.

«Das hängt ganz von Ihnen ab», erwidert der Operateur.

## Tänzer

Der junge Mann: «Sie tanzen wunderbar.»

Die junge Dame: «Ich wollte, ich könnte das auch von Ihnen sagen.»

Der junge Herr: «Sie können es sagen, wenn Sie so lügen wie ich.»

## Vorteil der Taubheit

Ein älterer, sehr reicher Herr hat endlich ein Hörgerät gefunden, das ihm zusagt. Zwei Wochen später erzählt er einem Freund, er könne sehr gut Gespräche im Nebenzimmer hören.

«Da müssen ja ihre Verwandten sehr glücklich sein!»

«Ich habe es ihnen nicht gesagt», ist die Antwort. «Ich bin nur dagesessen und habe zugehört. Und zweimal habe ich schon mein Testament geändert.»

## Vater und Sohn

Mein Freund Paul schrieb seinem Vater: «Wer braucht Geld? Wer braucht Geld?» Und so über vier Seiten. Und die Epistel unterzeichnete er: «Dein treuer Sohn Paul.»

Der Vater ist wütend, greift nach Briefpapier und Feder und schreibt: «Wer ist ein Lausbub? Wer ist ein Lausbub?» Und so über vier Seiten. Und dann unterzeichnet er: «Dein treuer Vater Julius.»

## Gedankensplitter über jung und alt

von René Hildbrand

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans heute in der Abend-schule.

\*

Oft verstehen sich Junge und Alte nur deswegen nicht besonders gut, weil die Jungen die Alten um die Erfahrungen beneiden und die Alten die Jungen um die Fehler, die diese zum Sammeln dieser Erfahrungen noch machen können und dürfen.

\*

In der Jugend können 5 Jahre die schönsten 20 Jahre des Lebens sein.

\*

Vor allem wir Jungen reagieren oft wie Pferde. Wenn wir etwas zurückgebunden werden, dann schlagen wir gerne aus.

\*

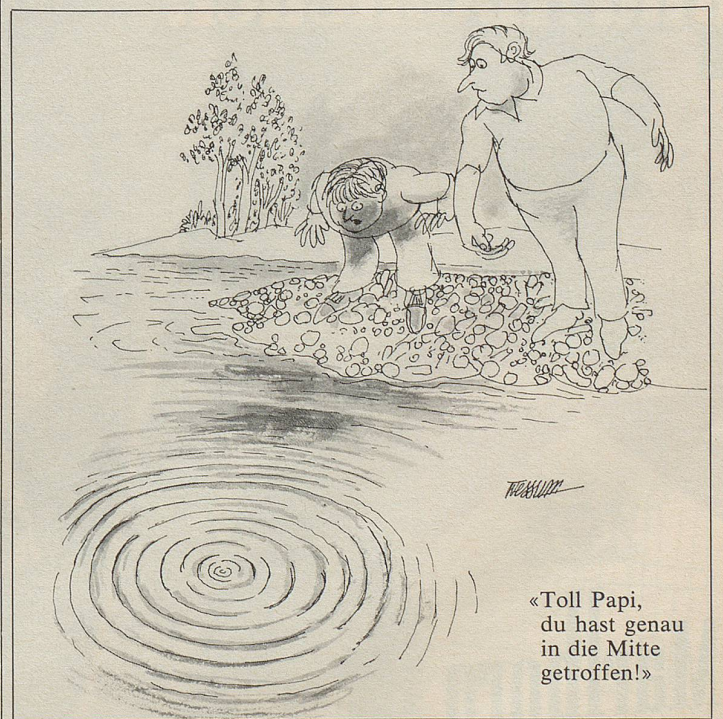
Viele Leute sagen nur darum so oft «Nein», weil sie den Mund ein bisschen weiter aufmachen müssen, um «Ja» zu sagen.

\*

Mit 18 zündete er ein Wohnhaus an – mit 65 erhielt er eine Auszeichnung für 30 Jahre Feuerwehrdienst.

\*

Auch unter den Militärdienstverweigerern gibt es Leute, die ihr Dasein einem Militärdienst-Urlaub ihres Vaters verdanken können.



«Toll Papi, du hast genau in die Mitte getroffen!»