

# Es ist gesund

Autor(en): **Ritzmann, Jürg / Ottitsch, Oliver**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Nebenspalter : das Humor- und Satire-Magazin**

Band (Jahr): **141 (2015)**

Heft 3

PDF erstellt am: **21.07.2024**

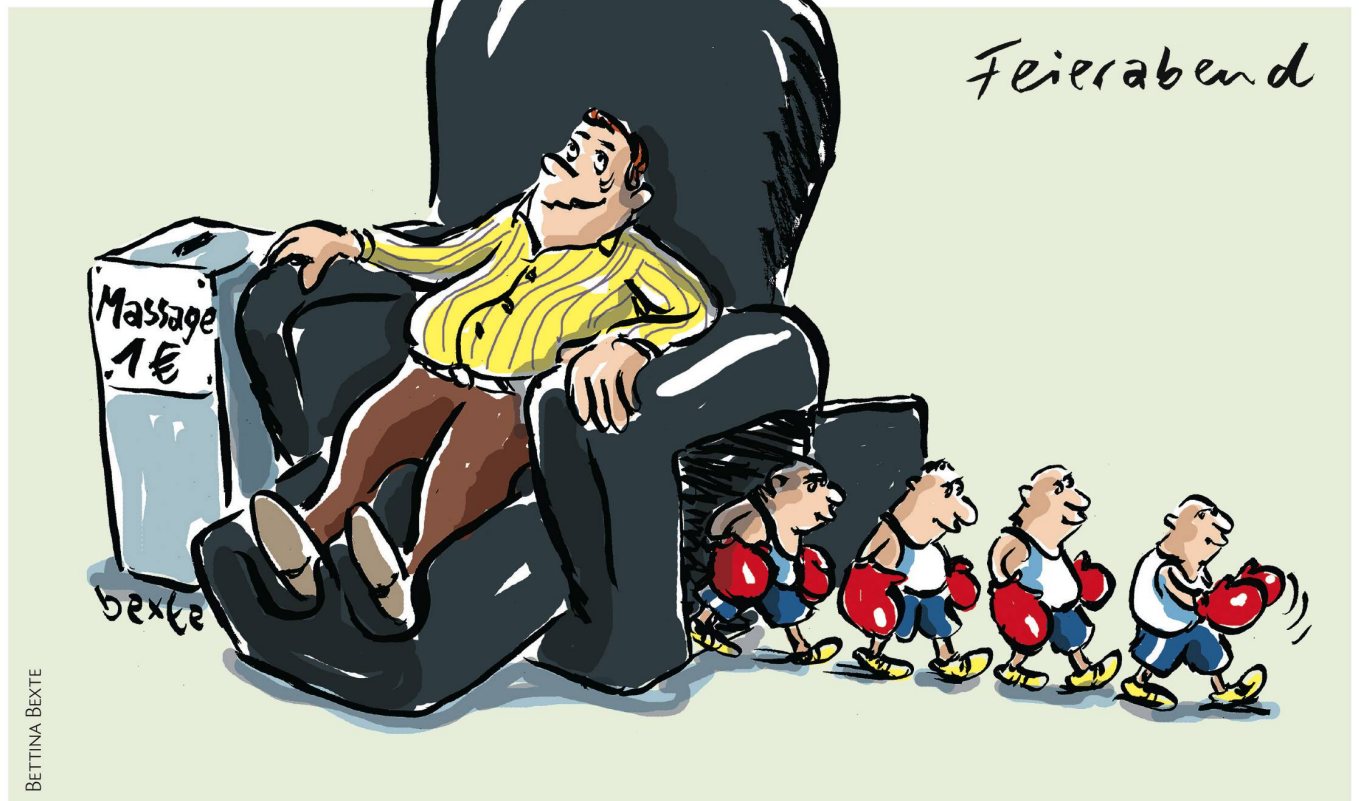
Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-952256>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



BETTINA BEXTE

## Es ist gesund

In der Sauna öffnen sich die Poren der Haut, und mit dem Schweiß werden die Giftstoffe aus dem Körper herausgespült. – Giftstoffe, die Sie im Alltag aufgenommen haben, zum Beispiel beim Verzehr von Früchten und Gemüse (Bier beinhaltet übrigens keine Giftstoffe, sofern es nach dem deutschen Reinheitsgebot gebraut worden ist). Fest steht: Schwitzen ist gesund. Und entschlackt.

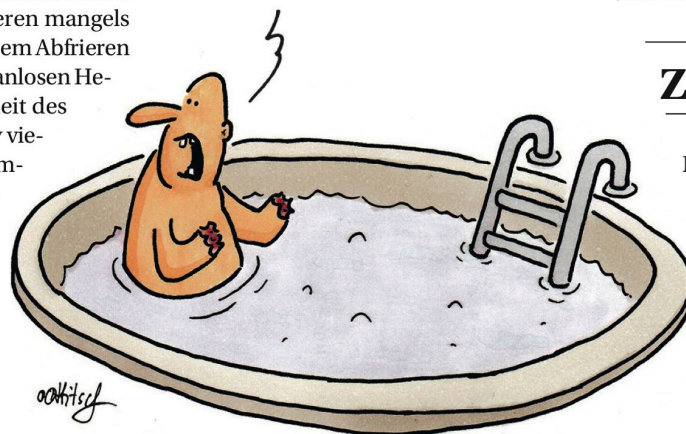
In Finnland zum Beispiel wird der Saunagang richtiggehend zelebriert. Zum einen der Gesundheit wegen, zum anderen mangels akzeptabler Alternativen wie dem Abfrieren von Gliedmassen oder dem planlosen Herumirren in der Halbdunkelheit des Winters. Finnland zählt relativ viele Alkoholiker und hat eine ziemlich hohe Selbstmordrate, was insofern nicht eben erstaunlich ist bei einem Leben, das sich zu einem grossen Teil in der Sauna abspielt. An manchen Orten werden Wettkämpfe abgehalten, wer länger in der Sau-

na bleiben kann, was schon mehrmals zu Todesopfern geführt hat. Das ist kein Witz. Die Opfer sind regelrecht verdampft. Der Körper reagiert nicht immer wunschgemäß auf so viel Gesundes, weshalb in den Wellnesshotels in der Sauna jeweils ein Notfallknopf installiert ist. Dieser kann Leben retten. Damen mit grossen Brustwarzen sollten sich übrigens nie in der Nähe des Alarm-

knopfes aufhalten. – Im Notfall können Sekunden zwischen Leben und Tod entscheiden. Am gesündesten ist das Ganze übrigens, wenn Sie nach der Sauna direkt zum Abendessen übergehen – natürlich ohne vorher zu duschen, weil die körpereigenen Salzkristalle des Schweißes ihre heilende Wirkung nachhaltig entfalten können. Ihre Haut braucht das. Das ist ähnlich wie beim Trinken von Eigenurin. Lassen Sie sich nicht stören von verständnislosen Blicken der anderen Gäste. Die haben halt keine Ahnung. Sollen die doch weiter Früchte und Gemüse essen!

JÜRIG RITZMANN

SIND SIE SICHER, DASS  
DAS PUTZERFISCHE SIND?



## Zeiträume

Nie – und da ist sich Frau Kuratli ganz sicher, nie hätte es zu ihren Zeiten so wunderbare Formulierungen gegeben. Nur schon dieses «Berge begrenzen naturbelassenen Raum» – eine eigentliche Sprach-Akrobatik, einmalig. So etwas wäre damals niemandem eingefallen. Der

CARTOON: OLIVER OTTITSCH

