Apropos Sport!

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **102 (1976)**

Heft 42

PDF erstellt am: **26.05.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Und überhaupt

Du kannst mir gestohlen werden!
Von wem? Weshalb?
Würde nicht die Welt ohne die Entwendeten
kälter und halb?

Ihr könnt mir den Buckel runter rutschen!
Ist dein Buckel so breit?
Bist du, den Buckel hinzuhalten (es könnte
wehtun),
bereit?

Kraftwörter. Gesprochen und geschrieben.
Vielleicht
wiegen Schmähungen in eines Schwätzers Maul
leicht –

und der Stumme, der den Stein hob
– und es wurden Pyramiden daraus –,
baute für sich selber (nicht für die Könige)
das überdauernde Haus?

Zorn ist gut. Aber ein Traum,
den man hegt,
hat zuweilen die Erde
bis zum Grund hin bewegt.

Buckel, drauf zu rutschen,
gibt's mehr
als Peitschen, drüber zu knallen.
Warum geben wir sie her,

unsere Buckel, ziehen in den Krieg
und machen uns tot?
Ohne unsere Buckel hätten die mit der Peitsche
ihre liebe Not,

sich mächtig zu fühlen und in ihren Pyramiden
zu wohnen.
Man sollte seine Sprüche
für besseres schonen,

beispielsweise – aber das alles
ist längst gesagt.
Und überhaupt: Hat da
jemand gefragt?

Albert Ehrismann

Apropos Sport!

Vor einiger Zeit haben Trudi Roth und Raoul Bärlocher in der Reihe «Hör Dich schlank» jeden Tag Menüvorschläge für solche bekanntgegeben, die den Wunsch hatten, abzunehmen. Viele Versuchspersonen – so konnte man erfahren – haben im Verlauf der Monate tatsächlich einige überflüssige Pfunde verloren. Nichts gegen die Abmagerungsmenüs mit den winzigen Tomätli und den kleinen «Gläsli» Orangensaft. FDH war schon immer ein altes und bewährtes Rezept. Ich habe aber schon viele Menschen gesehen und beobachtet, die sich brav an die Magenfahrpläne hielten und dabei auch abgenommen haben. Kaum war die vorgeschriebene Kur abgelaufen, assen sie nach dem neuesten Rezept von Udo Jürgens «aber bitte mit Sahne» wieder drauflos, und nach kurzer Zeit präsentierten sie sich wieder in alter Fülle.

Das durch weniger Essen heruntergedrückte Gewicht behalten zu können, ist – das kann jeder bestätigen, der sich in dieser asketischen Lage befand – bedeutend schwieriger, als durch eine zeitlich begrenzte Anstrengung einige Pfunde herunterzuhungern. Sämtliche Schlankheitskuren sind auf die Dauer vergebens, wenn nach der Kur wieder in alter Manier weitergefuttert wird, besonders wenn noch Bewegungsmangel dazukommt. Dass sich übrigens selbst kleinste Bewegungen lohnen, zeigen Untersuchungen, die Wissenschaftler an einer New Yorker Universität gemacht haben. Es wurde festgestellt, dass der Energieverbrauch einer Sekretärin an einer herkömmlichen Schreibmaschine pro Stunde 88 Kalorien beträgt, an einer bequemeren elektrischen hingegen nur 73. Wenn man weiter rechnet, nimmt die Sekretärin, die von einer alten auf eine moderne elektrische Schreibmaschine wechselt, wegen der verminderten körperlichen Tätigkeit in acht Wochen um ein Pfund zu.

Zahlenspielerei, werden Sie sagen. Zugegeben. Die Untersuchungen beweisen aber erneut: Je weniger Bewegung, desto weniger Kalorien darf man zu sich nehmen, oder umgekehrt: Je mehr Kalorien, desto mehr Bewegung ist notwendig. Hie und da gut essen ist ein Genuss und macht Spass. Darauf verzichten, weshalb! Treibt man regelmässig Sport, kann man sich, ohne ein schlechtes Gewissen haben zu müssen, hie und da seine kalorienreiche Lieblingsplatte bestellen. En Guete! *Speer*