Kürzestgeschichte : der Stern

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **104 (1978)**

Heft 9

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

Apropos Sport
Nid lugg loh!

Möchten Sie verspannte, verkrampfte Muskeln, ein erhöhtes Körpergewicht, bei dem es Ihnen in der eigenen Haut nicht mehr wohl ist; eine Herzpumpe, die nervös und viel zu hastig schlägt, eine schlaffe Muskulatur, bei der Sie drohen aus der Form zu fallen – darum die lästigen Rückenschmerzen; steife Glieder, durch die Sie einen staksigen Gang bekommen, der bei jedem Schritt beinahe eine Minigehirnerschütterung erzeugt; eine geringe Lungenkapazität, die Sie bei der kleinsten Anstrengung wie die Dampflokomotiven auf der alten Hauensteinrampe schnaufen lässt? Möchten Sie ferner schnell ermüdbar sein, so dass Sie schon beim kleinsten Sprint auf den Bus nach wenigen Metern schlappmachen? Und als logische Folge all dieser negativen Erscheinungen die letzte Frage: Wollen Sie frühzeitig biologisch alt werden? Selbstverständlich nichts von alledem! Was aber tun Sie, so meine leicht boshafte Frage, gegen all diese Auswirkungen körperlicher Inaktivität?

Gehen Sie mit solchen Symptomen belastet zum Arzt, wird er ihnen todsicher regelmässigen dosierten Sport verschreiben. Durch die sinnvolle körperliche Bewegung wächst – so wird er Ihnen erklären – die Widerstandskraft gegen eine Reihe moderner Erkrankungen und Schwächen. Erwiesenermassen lösen sich durch regelmässige Gymnastik oder durch Schwimmen muskuläre Verkrampfungen, durch Ausdauertraining verringert sich Ihr Gewicht, d. h. die verschiedenen «Michelin-Pneu-Ringe» um die Taille schmelzen dahin wie der Novemberschnee vor Weihnachten; Ihre Blutdruckwerte normalisieren sich, Ihr Herz klopft ruhig und zuverlässig wie ein Achtzylinder, langsam bildet sich ein natürliches Muskelkorsett, das Ihnen Halt und vielleicht sogar ein wenig mehr Haltung gibt; Ihr Bauch fällt nicht mehr über den Gürtel, weg sind auch die Rückenschmerzen; die Treppen nehmen Sie federnd wie ein Verliebter, und Ermüdung zeigt sich nicht einmal, wenn Sie längere Strecken im Laufschritt zurücklegen, was summa summarum dazu beiträgt, den biologischen Alterungsprozess wesentlich zu verlangsamen.

Um anzufangen ist es nie zu spät. Hier eine Aussage eines 65jährigen, der vorher nie Sport getrieben hat: «Im vergangenen Sommer hatte ich am andern Tag Muskelkater, wenn ich in meinem Gärtchen Unkraut jätete. Heute laufe ich mehrere Minuten mühelos im Laufschritt und fühle mich wohl, gesünder und auch ausgeglichener.» Ein Mittfünfziger: «Ich habe kaum noch Ermüdungserscheinungen, wie sie früher alltäglich waren. Früher war mir, wenn ich am Abend nach Hause kam, sogar das Fernsehen zuviel, heute habe ich noch Lust, einen Abendbummel zu machen.» Und diese Wandlung bei beiden nach wenigen Wochen Training ...

Falls Sie sich am Neujahr vornahmen, sich nun regelmässig sportlich zu betätigen, Ihr Wille in der Zwischenzeit jedoch schon wieder erlahmt ist, vermögen möglicherweise diese Zeilen Sie dazu zu bewegen, einen neuen Anlauf zu nehmen. Nid lugg loh!

Speer

Heinrich Wiesner

Kürzestgeschichte

Der Stern

Dass Hitler einen guten Stern hatte, geht allein aus der Tatsache hervor, dass er im Wagen stehend durch die Strassen fuhr im Wissen, dass er sich jedem idealistischen Täter als Zielscheibe bot.

Kennedy hatte diesen Stern nicht. Er sass im Rücksitz des Wagens, als ihn die Idealisten erschossen.