!!Zwischenruf!!

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **110 (1984)**

Heft 36

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

Lorenz Keiser

Stress dich schlank

Neulich habe ich wieder einmal Frauenzeitschriften gelesen. Ich sass nämlich im Wartezimmer des Zahnarztes und wartete. Dort gibt's ja nur Frauenzeitschriften oder den Nebelspalter, und schliesslich will man ja auch einmal etwas anderes als ständig diese unausgewogene Satire.

Frauenzeitschriften sind jene Medien, die sich dadurch auszeichnen, dass sie von wenigen Themen leben, die in abgewandelter Form in jedem Heft wiederkehren. So wird einem jedesmal gesagt, welche Kleider frau zu tragen hat, in welchem Rosa sich das Make-up gerade gefällt, und was die Coiffeur-Lobby zurzeit befiehlt. Die Palette wird erweitert durch Gymnastikanleitungen im jeweiligen Hüpf-Trend, durch das Horoskop sowie für die, die selbiges nicht befolgt haben, durch die SOS-Seite. Im weiteren findet man die obligate Abmagerungskur, die, je nachdem, unter dem Namen Atkins-, Punkte- oder Friss-dich-schlank-Diät kursiert, sowie seit neuerem jeweils auch ein Problemthema aus dem Schlafzimmer.

Wie gesagt: Ich war neulich also wieder einmal dabei, Frauenzeitschriften zu lesen (oder sagt man durchblättern?), als ich zu meinem grossen Erstaunen auf etwas stiess, das mein Interesse weckte. Kleider, Schminke und Frisuren waren bereits vorbei und konnten abgehakt werden, da fand ich an der Stelle, wo sich normalerweise die Abmagerungskur befindet, den Titel «Wieviel Kalorien verbraucht man dabei?» Eigentlich heisst es ja Joule und nicht Kalorien, aber ich glaube nicht, dass sich das je durchsetzen wird, denn Kalorien tönen einfach viel essbarer, viel fetter und gefrässiger als Joule. So oder so, was ich da lesen konnte war eine äusserst lehrreiche Aufstellung, die den Abmagerungswilligen bis -süchtigen mitteilte, wie viele Kalorien sie bei welcher Tätigkeit verlieren.

Wissen Sie's, wie viele Kalorien man wobei verbraucht? Ich werd's Ihnen sagen, denn es ist wirklich interessant: Wenn Sie eine halbe Stunde lang auf ebener Strecke wandern, verlieren Sie zum Beispiel 95 Kalorien. Bei einer halben Stunde Schreibmaschine schreiben verbrauchen Sie 65 Kalorien. Wenn Sie also abnehmen wollen, und Ihnen passt dieser Artikel nicht, dann gehen Sie doch lieber wandern, als dass Sie mir einen Leserbrief schreiben.

Eine halbe Stunde Stricken braucht 60 Kalorien, gleich viel wie eine halbe Stunde Kochen. Eine halbe Stunde Lernen kostet Sie hingegen nur 50 Kalorien. Den Sex lasse ich beiseite. Weiss der Teufel, was die machen, dass sie nur auf 105 Kalorien kommen.

Eine halbe Stunde Fernsehen braucht 40 Kalorien. Wahrscheinlich liegt der Wert bei der SRG im allgemeinen und bei den Egerkinger Küchenmoritaten im speziellen etwas höher. Anders kann ich es mir nicht erklären, dass ich nach dieser Sendung immer schweissgebadet bin.

Aber passen Sie auf, der Hammer kommt erst jetzt: Eine halbe Stunde Autofahren in der Hauptverkehrszeit einer Stadt verbraucht 125 Kalorien! Die Stress-Situationen nicht mitgerechnet. Bei jedem plötzlichen Bremsen verlieren Sie zusätzlich noch einmal 8 Kalorien.

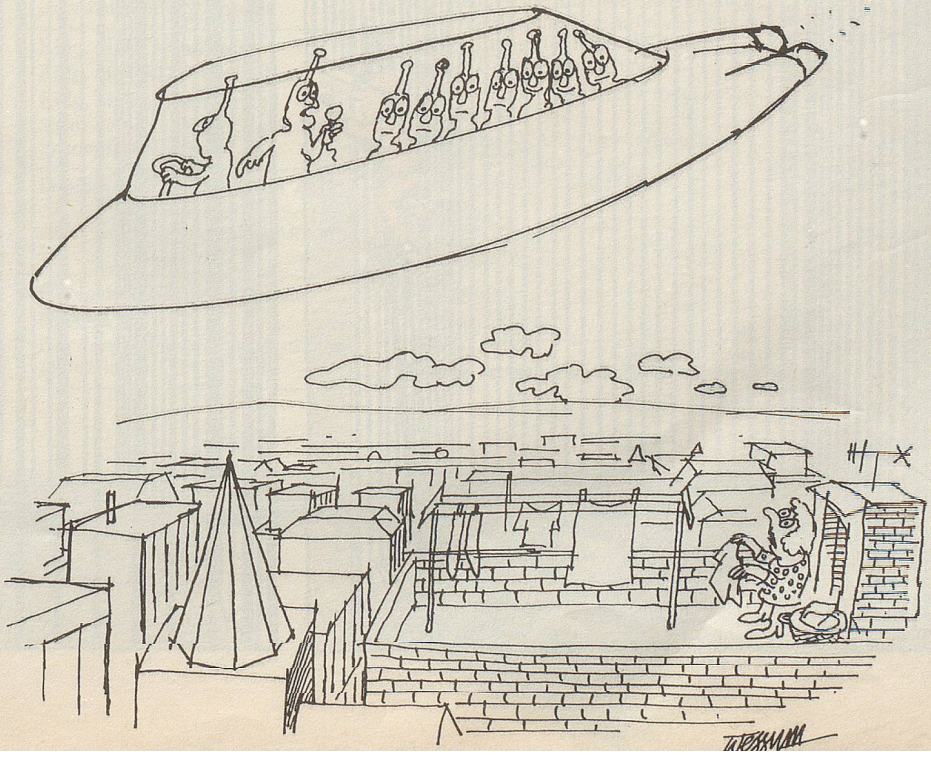
Haben Sie noch Fragen? Ich hatte keine mehr. Was sich da jeden Morgen von 7 bis 9 Uhr und jeden Abend von 5 bis 7 Uhr durch völlig verstopfte Strassen quält, Sie, das sind die Abmagerer! Und das bringt etwas! Denn mit einer halben Stunde kommen Sie ja nie aus. Vom Autobahnende in Schwamendingen bis ins Zentrum von Zürich dauert's in den Stosszeiten leicht dreimal so lang. Das sind dann schon 375 Kalorien. Dazu kommen mindestens 10 Vollbremsungen, was noch einmal 80 Kalorien entspricht. Und wenn man fürs Bremsen etwas rechnen kann, dann sicher auch für das damit verbundene Fluchen. Ich würde sagen «Fluchen gemässigt» 5 Kalorien, «Fluchen unanständig» 7 Kalorien, «Fuchteln und erbostes Kopfschütteln» 10 Kalorien, «den Vogel zeigen» 3 Kalorien. Da kommen Sie bei gemässigtem Schimpfen mit Fuchteln und Vogel bei 10 Vollbremsungen auf zusätzliche 180 Kalorien. Im weiteren dürfen Sie die Aufregung dazurechnen, die Sie befällt, weil Sie genau wissen, dass Sie zu spät zur Arbeit, zur Verabredung oder zum Doktor kommen. Diese steigt exponential zur Dauer des Staus. In der ersten halben Stunde braucht das 60 Kalorien, in der zweiten halben Stunde 180, in den dritten dreissig Minuten 540. Der verzweifelte Blick auf die Uhr schlägt pro Mal mit weiteren 2 Kalorien zu Buche.

Schliesslich kostet Sie die Parkplatzsuche am Ziel Ihrer Reise mit Sicherheit noch einmal 2400 Kalorien, so dass Sie nach einer einfachen Fahrt von Schwamendingen bis ans Bellevue total um 3855 Kalorien ärmer sind.

Also, falls Sie ein paar Pfunde abnehmen wollen, wissen Sie jetzt, was Sie zu tun haben. Das Problem bei dieser Methode ist nur, dass sie wegen der recht hohen Kalorienverluste relativ schlecht dosierbar ist. Nach drei Fahrten Schwamendingen-Bellevue am gleichen Tag laufen Sie Gefahr, sich in der nächsten Kinderboutique neu einkleiden zu müssen.

Da ich nicht besonders darauf erpicht bin, wieder wie ein Fünftklässler auszusehen, habe ich für meinen Teil beschlossen, das Ganze möglichst schnell zu vergessen und keine Frauenzeitschriften mehr zu lesen. Das nächste Mal werde ich beim Zahnarzt doch wieder den Nebelspalter zur Hand nehmen. Dort ist man wenigstens vor solchen Themen sicher.

!! Zwischenruf !!

Konsequent ist, wenn man ...

Auf der Fahrt von Martigny nach Genf – alles auf der Autobahn – wurde ich häufig überholt, obwohl mein Tacho konstant 130 km/h anzeigte. Wozu sich aufregen? Sich wundern genügt: Bei mindestens vier Autos, die mit etwa 140 bis 150 km/h überholten, prangte am Heck ein grosser Kleber, mit dem der Fahrer seine Überzeugung kundtat. Die Kleber werben für Tempo 80/100. *wm*