Das Gute

Autor(en): **Mumenthaler, Max**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **107 (1981)**

Heft 32

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-609284

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

Trimmt euch – aber nicht zu Tode!

Seit die Propagandawelle «Sport für alle» und der «Trimm-dich-Bewegung» über uns hinwegrollt, quälen sich zum Teil völlig untrainierte, jeder anstrengenden körperlichen Bewegung entwöhnte Zeitgenossen mit Konditionsübungen ab. Sie rennen keuchend durch den Wald, machen Liegestütze und Klimmzüge, bis ihnen die Augen flimmern, stemmen Gewichte und ächzen in Kniebeugen, bis das Herz zu einer rasenden Pumpe wird. Ziel all des Bemühens: Gesundheit, Jugendlichkeit, Leistungsfähigkeit. Eingehandelt wird aber oft das Gegenteil. Kein Wunder, dass namhafte Mediziner vor der teilweise zur Hysterie gesteigerten Fitnesswelle warnen.

Unter diesen Warnern befindet sich auch der weit über die Grenzen Oesterreichs hinaus bekannte Sportmediziner Professor Dr. Ludwig Prokop. Er betreut seit Jahren die österreichischen Spitzensportler und hat sich durch Doping- und Sexkontrollen auf internationaler Ebene ebenso bekannt wie unbeliebt gemacht. Natürlich ist auch Professor Prokop für ein Fitnesstraining auch noch in fortgeschrittenem Alter. Doch es muss ganz individuell der Leistungsfähigkeit des einzelnen angepasst sein. Sonst schadet es nur.

Diese Warnung kommt zum richtigen Zeitpunkt. Jeder Fremdenverkehrsort, der etwas auf sich hält, besitzt oder baut einen «Fitness-Parcours», auf den Autobahnparkplätzen und in stadtnahen Erholungsgebieten werden Fitnessplätze mit Turngeräten eingerichtet, man veranstaltet «Massenläufe» und «Lauf-Träffs» und man propagiert die anstrengendsten Sportarten selbst für Greise. Hier kann mehr gesundheitlicher Schaden als Nutzen gestiftet werden, wenn nicht einige Einschränkungen gemacht werden. «Der Zivilisationsmensch», so meint der Sportprofessor, «der sich durch Bewegungsmangel Fettpolster, Verspannungen und ein Faulenzerherz eingewirtschaftet hat, kann gar nichts Besseres tun, als sich um die Wiederherstellung seiner Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu bemühen.»

Doch Fitness, so schränkt der Professor allzu schnellen und allzu starken Bewegungsdrang ein, könne einzig und allein durch vielfältiges, dauerndes Bemühen erreicht werden. Sie sei ein psychophysischer Ganzheitsbegriff. Dieser schliesse nicht nur einen guten Trainingszustand von Herz, Lunge, Muskulatur und vegetativem Nervensystem ein, sondern ebenso die Ermüdungsbereitschaft und Erholungsfähigkeit, das seelische und sexuelle Gleichgewicht, den allgemeinen Lebensrhythmus sowie optimale Bedingungen im Privat- und Berufsleben. Kurz gesagt: Fitness sei eine permanente Aufgabe, die tägliche Aktivität in allen Lebensbereichen erfordere.

«Trimmt euch, aber trimmt euch nicht zu Tode», sagt der Wiener Arzt. Seine Empfehlung lautet, erst eine ärztliche Untersuchung, dann täglich 15 bis 30 Minuten Gymnastik, den individuellen Fähigkeiten angepasst. Ausserdem regelmässiges Schwimmen, Wandern, Radfahren oder Spazierengehen auf Ski. «Der Mensch ist trainierbar, solange er lebt», ermuntert Prokop auch bisher untrainierte Zeitgenossen. Jedermann könne seine Kondition verbessern und Jahre der Gesundheit dazugewinnen.

Aber es braucht «e bisserl Geduld und Vernunft» dazu.

Speer

Us em Innerrhoder Witztröckli

En Puuremoler het gmeent: «Sets d AHV get, sönd ali Charakterchöpf uusgstoobe, etz hets gad no dere uufploosne Molligrend (feiste Köpfe).» *Sebedoni*

Das Zitat

Die Freundschaft zwischen zwei Schriftstellern hält manches aus, aber nicht die Tatsache, dass der eine ein Drehbuch aus dem Roman des andern macht.

Truman Capote

Pünktchen auf dem i

SWISS

öff

Das Gute

Alles Gute
muss man wagen,
ohne lang
und breit zu fragen,
ob es wirklich
nützlich sei.

Gut ist gut,
und geht's daneben,
wird es trotzdem
weiterleben,
wie und wo
ist einerlei.

Ueberall,
zu jeder Stunde,
kann es aufblüh'n
in der Runde,
wenn man gar nicht
daran denkt.

Und es spielt doch
keine Rolle,
freue es nun,
wen es wolle.
Glücklich ist auch,
wer's verschenkt!

Max Mumenthaler

Dies und das

Dies gelesen: «Natürlich ist die Jugend von heute nicht besser oder schlechter als die von früher. Aber sie ist sensibler, wacher, kritischer sich und ihrer Umwelt gegenüber.»

Und *das* gedacht: Sensible Steineschmeisser, wache Nachtruhestörer und kritische Bauwerkversauer natürlich ausgenommen ... *Kobold*

Vergebliche Diebesmühe

Den Mantelkragen hochgeschlagen und eine dunkle Sonnenbrille im Gesicht stürmte ein Kerl in das kleine Geschäft und drohte: «Dies ist ein Ueberfall! Geld her, oder ich schiesse!»

Erstaunt betrachtete der Mann hinter dem Ladentisch das unförmige Ding, das ihm der Eindringling unter die Nase hielt, realisierte was vorging und bekam einen Lachanfall.

«Geld – Sie machen wohl Witze? Wenn ich nur wüsste, wie ich die ausstehende Ladenmiete bezahlen soll, hätte ich nicht eben den Konkurs angemeldet.» *pin*

Zum Weitererzählen ...

Der Arzt trifft den Schneider. Er gibt ihm die Hand: «Nun, alles gesund bei Ihnen zu Hause?» Der Schneider nickt: «Ja, und bei Ihnen – alle Anzüge gebügelt?»

*

«Ich weiss ein Sprichwort, das genau auf dich zutrifft.»

«Und welches?»

«Wem Gott ein Amt gibt, dem gibt er auch Verstand.»

«Aber ich habe doch gar kein Amt.»

«Siehst du, es trifft zu.»

*

«Wir sollten endlich in Frieden nebeneinander leben», schlägt Frau Müller ihrer Nachbarin vor, «ich verbreite keine Lügen mehr über Sie, wenn Sie mir versprechen, die Wahrheit über mich zu verschweigen.» *U. H.*

Die Wette

Ein amerikanischer und ein schweizerischer Brückenbauer wetten, wer schneller bauen kann. Nach einem Monat telegraphiert der Amerikaner: «Sind in zehn Tagen fertig.» Antwortet der Schweizer: «Noch zehn Formulare, und wir beginnen.»

Verirrt

Zu dem selten nüchternen Tom sagt der Geistliche: «Ich freue mich, Tom, dass Sie offenbar ein neues Leben beginnen. Gestern habe ich Sie sogar in der Kirche gesehen.»

Tom: «Was? Dort bin ich gewesen?»

Aether-Blüten

In der Radiosendung «Die Sprachecke» sagte Bundespräsident Furgler: «Di inneri Schtilli hät iri Schproch verlore. Mer ghöred si nüme ...» *Ohohr*

Ausgleich

«Was treibst du da?» wird ein Landstreicher von einem Kumpan gefragt.

«Ich schreibe einen Brief an meinen Bruder.»

«Dummes Zeug, du kannst doch gar nicht schreiben.»

«Das macht nichts. Mein Bruder kann ja auch nicht lesen.»

Hotel Brenscino
Brissago Tel. 093/65 14 21
Ihr Ferienparadies:
Park, Liegewiese,
Terrasse über dem See,
Sauna, Fitness, Kegelbahn.
(März bis November)