Apropos Sport

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **112 (1986)**

Heft 34

PDF erstellt am: **02.06.2024**

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

Laufen – die beste «Medizin», auch für Mediziner

Wer glaubt, das Laufen sei eine amerikanische Erfindung, unterliegt einmal mehr dem Sog amerikanischer Übertreibungen. Die Amerikaner haben lediglich als erste herausgefunden, dass sich

Von Speer

selbst mit Laufen (Joggen) auch noch viel Geld verdienen lässt.

Schon vor 175 Jahren hat Turnvater Friedrich Ludwig Jahn, Patriot und Nationalerzieher, das «vaterländische Turnen» als Teil der Befreiungsbewegung gegen Napoleon und später gegen die absolutistische Monarchie Preussens propagiert. Jahn wollte damals die Jungen «vor Schlaffheit und Ausschweifung» bewahren. Auf der Hasenheide in Neukölln bei Berlin eröffnete er den ersten Turnplatz der Welt. Neben Voltigieren, volkstümlichen und leichtathletischen Übungen propagierte er auch das «Laufen ohne zu schnaufen», also genau das, was man heute modisch «Jogging» nennt.

Jüngere Geschichtsschreiber behaupten, das Laufen in Rudeln sei am 13. Oktober 1963 in Bobingen bei Augsburg erfunden worden. Am Start des ersten offiziellen Volkslaufes made in Germany standen damals 1654 Männer und Frauen aus sieben Nationen. Nach diesem ersten Lauf in Bobingen sind es in der Zwischenzeit rund 1500 Veranstaltungen geworden, an denen über 700000 Volksläufer teilnehmen. Daneben gibt es noch die vielen Lauftreffs, an denen sich wöchentlich ein- oder mehrmalig rund 115000 Bundesbürger beteiligen.

Laufen macht «high»

Wissenschafter der Universität Tübingen wiesen kürzlich nach, dass der menschliche Körper bei anstrengenden Dauerläufen sogenannte Endorphine produziere, opiatähnliche Stoffe, die den Läufer gleichsam auf natürlichem Wege «high» machen. Messungen ergaben, dass diese Muntermacher am Ende eines Langstreckenlaufes in bis zu zehnfacher Konzentration im Organismus zu finden sind. Wegen der «günstigen Auswirkungen auf die Psyche» empfehlen die Tübinger Ausdauerjogging geradezu als «Therapie gegen Depression». «Täglich zehn Minuten laufen für die Selbstachtung», rät Professor Alexander Weber, denn nach dem Lauf und insbesondere durch das regelmässige Laufen fühle man sich energievoller, lebendiger und genussfähiger. Das Lebensgefühl werde stärker, die Sinneswahrnehmungen verfeinert, der joggende Teil der Menschheit fühle sich leistungsfähiger als jede «Couch-Kartoffel» und könne sich bei geistiger Arbeit besser konzentrieren.

Also, worauf warten wir noch: Auf zum Joggen!

Aber wie das in unserer von Experten wimmelnden Zeit so ist, da hat es doch wieder andere Fachleute, die warnend ihren Drohfinger heben:

Allzuviel sei ungesund!

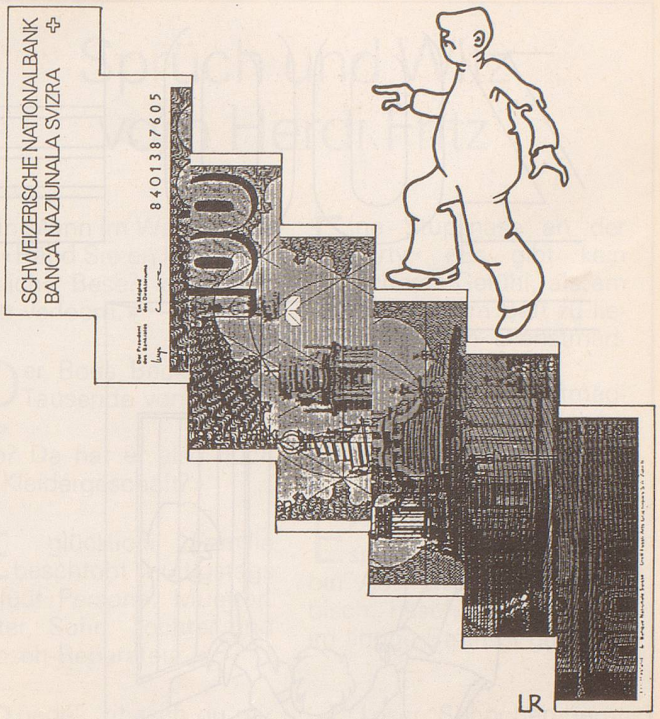
Wissenschafter der US-Universitäten Stanford und Harvard studierten an 17000 Testpersonen die Auswirkungen von Jogging und Dauerläufen. Am Ende kamen sie zu dem Ergebnis, dass gelegentlicher Sport ganz gesund sei und manchmal sogar lebensverlängernd wirken könne. Doch wer es zu toll treibe und in der Woche mehr als 3500 Kalorien verbrenne, was in etwa einem 40-Kilometer-Lauf entspricht, erhöhe sein Sterberisiko, anstatt es zu vermindern. Professor Wolfgang Baumann, Leiter des Institutes für Biomechanik der Sporthochschule Köln, wies noch auf eine andere Gefahr hin: «In vielleicht fünf Jahren werden die Wartezimmer der Ärzte voll sein von Joggern, die einen makellosen Kreislauf, zugleich aber Arthrosen und andere Verschleisserscheinungen an Sehnen und Gelenken haben.»

In einer Zeitungsmeldung wurden kürzlich die Prophezeiungen Baumanns bereits bestätigt: «Seitdem die Joggingwelle rollt, gingen zwar die durch Bewegungsarmut hervorgerufenen Herz- und Kreislaufbeschwerden zurück, doch die Zahl der Gelenkschäden kletterte nach oben.»

Woran dachte wohl Professor Eugen Gossner, als er beim Anrollen der Joggingwelle schwärmte: «Das ist das, was wir Sportärzte uns erträumt haben.»

Infantil

Pumpf wollte sich kein Futter suchen,
drum ass er immer Mutterkuchen. *F. Legan*



Hans Weigel

Bayern, Bayern über alles!

Auf der Landstrasse zwischen Augsburg und München ist ein Personenwagen frontal auf einen Lastwagen aufgefahren.
Das kann kein bayerischer Personenwagen gewesen sein, denn bayerische Personenwagen fahren absolut unfallfrei.

In der Nähe von Ingolstadt war durch ein Leck an einem Tankwagen eine giftige Substanz ausgeflossen und hat ein Fischsterben in den Gewässern der Umgebung verursacht.
Das kann kein bayerischer Tankwagen gewesen sein, denn bayerische Tankwagen sind dicht.

Auf der Strecke der Deutschen Bundesbahnen zwischen Landshut und Deggendorf stiessen zwei Züge zusammen und verursachten dadurch erheblichen Sachschaden.
Das können keine bayerischen Lokomotivführer gewesen sein, denn bayerische Züge fahren unfallfrei.

In Regensburg wurde nach Mitternacht ein Überfall auf zwei von der Arbeit heimkehrende Kellnerinnen ausgeführt, die verletzt und beraubt wurden.
Das können keine bayerischen Täter gewesen sein, denn bayerische Verbrecher misshandeln weder noch berauben sie Frauen.

In der Nähe von Wackersdorf rümpfte ein Mann die Nase.
Das kann kein Bürger des Freistaates Bayern gewesen sein, denn bayerische Nasen werden nicht gerümpft.