**Zeitschrift:** Puls: Monatsheft der Gruppen IMPULS + Ce Be eF

Herausgeber: IMPULS und Ce Be eF : Club Behinderter und Ihrer FreundInnen

(Schweiz)

**Band:** 23 (1981)

**Heft:** 7-8: Leichte Kost

**Artikel:** Leichte Kost [Collage]

Autor: [s.n.]

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-156053

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 04.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Die kochung ist eröffnet. Leichte kost wird zubereitet.

Als vorspeise empfehlen wir lachssalat!

Hans (blättert gelangweilt im kochbuch):

Ah, ich hab's, L wie lieben (und es kommt leben in den Hans), klar, wechseln wir das thema: behinderte und sexualität. Da haben wir das heft voll (fragt sich nur voll was? der setzer) und dazu noch die

nächste nummer voll saftiger reaktionen.

Babs: Saftig muss er sein, der lachssalat.

Wolf: Willst du auch eins?

Christine: So Hans, mach vorwärts, schau unter lachssalat.

Babs: Do het's ja schnaps i de schoggi.
Hans (das leben ist wieder entschwunden):

Unter L steht nur: lieben, lernen, lachen, leben.

Alle (wie aus zwei mündern):

Was soll denn das?

Christine: Dann schau halt unter S wie salat.

Hans: S: siegen über die täglichen widerwärtigkeiten.

Alle (wie aus drei mündern):

Was soll denn das?

Wolf: Schau doch unter Z wie zwiebeln nach, die braucht's für lachssalat.

Hans: Z: zuletz froh in die zukunft sehen.

Alle (wie aus vier mündern):

So ein s.... (wort der redaktion bekannt)

Babs: Wir sind ja erst am anfang (leider! der setzer)
Alle (schauen Hans über die schulter, sind entrüstet):

Aber Hans, was liest du denn da? Das ist ja die schweizerische

invalidenzeitung!

# Abc der Behinderten

A = Akzeptieren der Behinderung

B = Bauen an einem sinnvollen Leben

C = Charakter stählen

D = Dumme Sprüche der Gesunden ertra-

E = Ehrlich sein gegen sich selbst

F = Froh sein über alles Schöne

G = Geduld haben (mit ganz grossem G)

H = Humor pflegen (siehe unter D)

I = Invalidität nicht als Schande empfinden

J = Jede Möglichkeit zum Lernen ausnüt-

zen

K = Kämpfen gegen schwarze Stimmungen

L = Lieben, Lernen, Lachen: Leben

M = Mutig immer wieder neu beginnen

N = Nicht jammern; nie aufgeben

O = Optimismus grossschreiben

P = Pflichten übernehmen und erfüllen

Q = Qualität und Quantität der Leistung stets steigern

R = Rat annehmen

S = Siegen über die täglichen Widerwärtigkeiten T = Turnen und Schwimmen, weil es uns nützt

U = Um nichts in der Welt sich gehen lassen

V = Verbindungen zu Nichtbehinderten pflegen

W = Wieder und wieder siehe T!!!

X = Xund leben ohne Tabak und Alkohol

Y = Symbol für Hände, die sich der Sonne entgegenstrecken

Z = Zuletzt froh in die Zukunft sehen

H. Peier

Aus: Schweiz. Invalidenzeitung

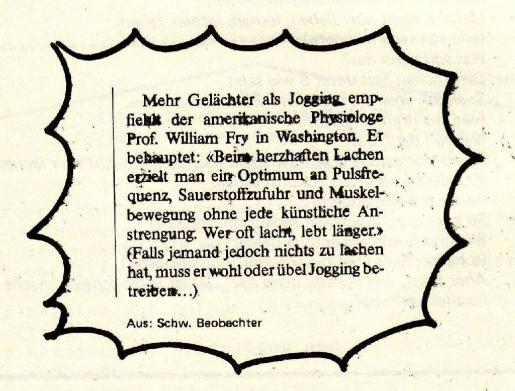
Hans nimmt nun endlich ein kochbuch aus dem regal. Der staub blättert ab in die lach salatschüssel. Toni eilt aus der küche, das olivenöl holen. Bevor er gegangen ist, ist er schon wieder zurück. Schallendes gelächter empfängt ihn:

Jetzt joggst du auch schon!?

Toni

(zähneknirschend):

Ich muss wohl, wenn ich nichts zu lachen habe. Da lies:



Stimme aus dem hintergrund

Und was ist mit den b die nichts zu lachen haben und nicht joggen können?

Stimme aus dem vordergrund:

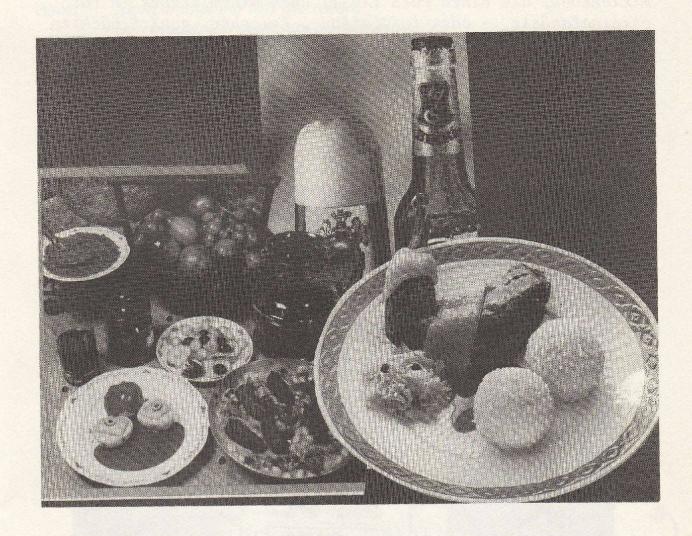
Die müssen ja auch nicht lange leben.

Hans:

Aber ich will mein kurzes leben geniessen und endlich was zu

essen. (Blättert gierig im kochbuch)

schreit: Du lueg emol



Toni:

Das ist der hammer, das machen wir. Jawol, dagegen ist lachssalat ein dreck.

Wolf:

Christine (jung und aufmüpferisch):

Da sieht man's wieder, wie ihr alten auf die werbung hereinfallt. Es hängt doch alles von der sauce ab, und die sieht man auf dem bild

gar nicht.

Wolf:

Aber mir fliesst das wasser im mund zusammen.



Babs:

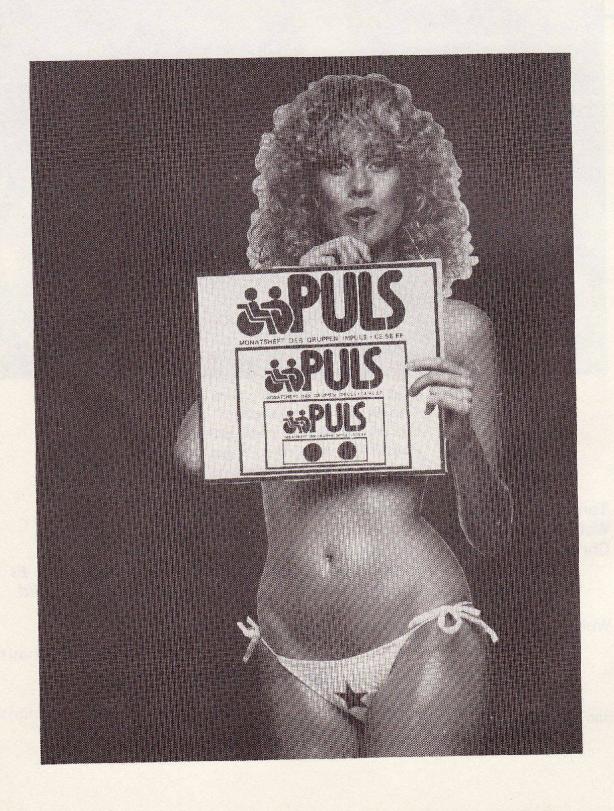
Apropos werbung: ich hab da noch eine zuschrift aus einem alt-

bewährten eggli:

Liebe pulsredaktion,

wir geben doch einfach zu wenig an mit unserer zeitung. Wie wär's mit einem PULS-poster (mit einer hübschen b frau im hamiltonlook, die einen PULS liest) oder einem kleber in PULS originalgrösse, - oder luftballone, leibchen, guetzlibüchsen und autos mit aufschrift "PULS ist dabei", oder .... Einfach werbung, werbung, werbung, sonst könnt ihr einpacken.

Herzlichst, Ursula Eggli



Emanzipierte stimme:

Immer wird der weibliche körper zu reklamezwecken missbraucht.

Hans: Jaja, so ist es eben, das leben.

Babs: Nicht's ist vergeben, im leben.
Hans: Nicht einmal der saft der reben.

Den brauch ich doch, um zu schweben.

Wolf: Wo bleibt der salat? ......

# Gefrorene Obstsalate

Gefrorene Salate bereichern ein Menü und sind als Dessert eine Delikatesse, besonders dann, wenn sie aus Früchten, Nüssen und Schlagrahm bestehen.

Salate, die gefroren werden sollen, füllt man in passende Gefäße, entweder für eine oder mehrere Personen berechnet, und läßt die Masse im Tiefkühlfach genügend einfrieren. Je nach Form kann der gefrorene Salat im ganzen serviert werden, oder man schneidet die gefrorene Masse in Scheiben oder Würfel.

Babs: Mit nüssen!

Hans: Ah, du hast gern nüsse. Da hat's noch ein anderes rezept:

SOZIALPOLITISCHER WURSTSALAT (schwerverdaulich) 3 AHV-IV-kommissionswürstchen (fein verhacken, so gut es geht, falls es geht), dazu gebe man lutz rezent und einen löffel askiöl, IV-käselöcher darunterziehen, deckel drauf und 20 jahre gären lassen, bis es tätscht. En guete!

Babs: Aber wo bleiben denn die nüsse?

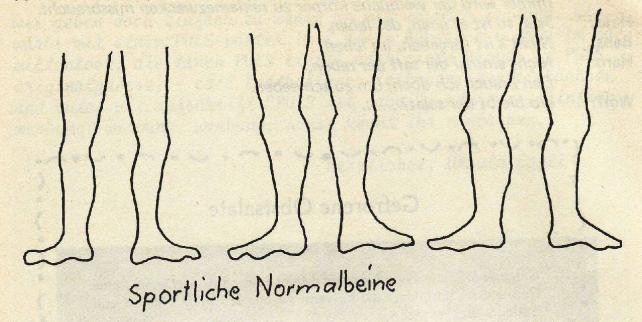
Stimme aus dem hintergrund:

Die sind in bern.

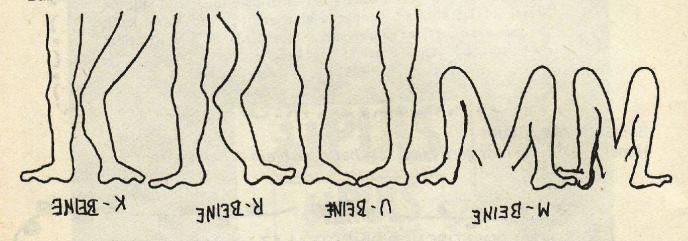
Wolf: Das wird verdammt heiss, wollen wir nicht das thema wechseln und

zum sport übergehen?

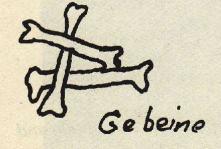
Toni: Ja, das gibt schöne beine!



Babs: Aber ich habe lieber b beine



Geh-Beine





Theres: Ja, das ist aber wirklich leichte kost.

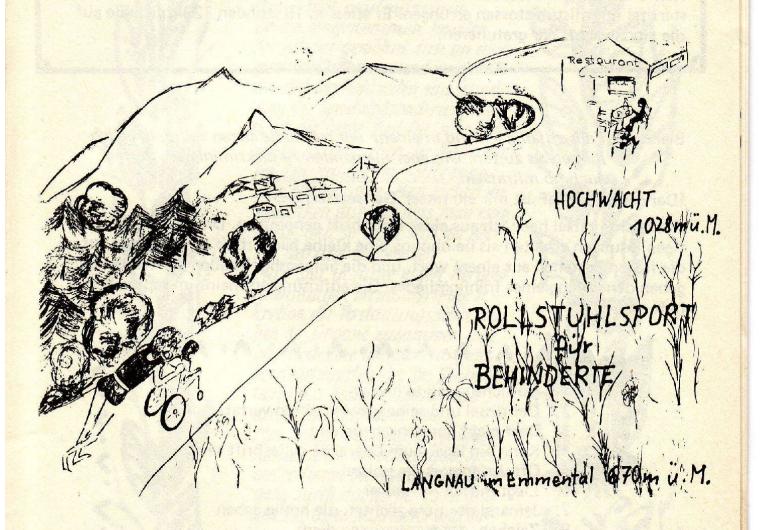
Hans: Immer dieses abschweifen. Wir waren doch beim sport.

Nb: Ja, da sind wir nämlich diskriminiert. Nur behinderte können nämlich

rollstuhlsport treiben, und wir nicht.

Theres: Oh, ihr armen!

Nicoletta: Du bist nur nicht informiert. Das gibt es schon, rollstuhlsport für nb.



## Hier der prospekt:

### Neu!

Rollstuhlsport für nichtbehinderte:

Sie werden frischer, frömmer, fröhlicher, freier!

Jogging ist auf die länge nicht befriedigend, da es die oberen extremitäten nicht fordert. Anders beim rollstuhlsport: Die arm-, bein- und rückenmuskulatur wird gleichmässig beansprucht, herz und kreislauf hart gefordert und trainiert.

## Sportregeln:

Sie brauchen eine geteerte strasse, die bergauf führt. (Geübte sportler benützen auch steinige, holprige wege.) Wichtig ist eben, dass es hinauf geht, je weiter, je

besser. Wäre es eben, wäre es ja keine leistung, denn sie könnten auf die kippstangen stehen und mitfahren.

Man fängt mit leichten rollstühlen an, schiebt sie hinauf, als entspannung rennt man wieder hinunter, fasst einen neuen rollstuhl, stösst ihn hinauf, rennt wieder hinunter, usw.

Je fitter sie sind, desto mehr und umso schwerere rollstühle können sie hinaufstossen.

Herr J. Stossli aus Stossenbach hat nach zweijährigem training den weltmeistertitel im rollstuhlstossen errungen. Er stiess in 10 stunden 123 rollstühle auf die Hochwacht. Wir gratulieren.

Blanka: Falls zufällig jemand in einem der rollstühle sitzen sollte, habe ich ihm etwas zu tun. Um aber niemanden zu diskriminieren, dürfen auch nb miträtseln.

(Der ganze CeBeeF ist mir ein rätsel. Der setzter)

Das leichte rätsel habe ich aus einer zeitschrift genommen. Die ersten drei richtigen lösungen erhalten als belohnung eine kleine handarbeit. Die antwort auf die fragen bestehen aus einem wort, und die anfangsbuchstaben der wörter ergeben den anfang eines frühlingsliedes. Die auflösung erscheint im septemberheft.

1.	Höfliche sagen es immer
2.	Der rüssel und seine grossen ohren verraten ihn
3.	Darf nicht überfahren werden
4.	Kann ein lagerraum oder eine zeitschrift sein
5.	Oft verlangt es die polizei
6.	Liegt mitten im wasser
7.	Jemand der tiere züchtet, die honig geben
8.	Zeichen das zur warnung dient
9.	Ist die schwester der mutter ( des vaters)
10.	Der hirsch ist stolz darauf
11.	
12.	
13.	In der kirche hat es meistens eine
14.	
15.	Wird vom wasser angetrieben
16.	Reisst gefrorene flüsse auf
17.	
Vie	l spass wünscht euch
Blar	nka Kälin, Josefsheim,8872 Weesen

Um unser mahl so richtig geniessen zu können, hier noch einige wichtige tips:

