

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 95 (1969)  
**Heft:** 17

**Illustration:** Arthur  
**Autor:** Augustin [Buresch, Roman Armin]

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

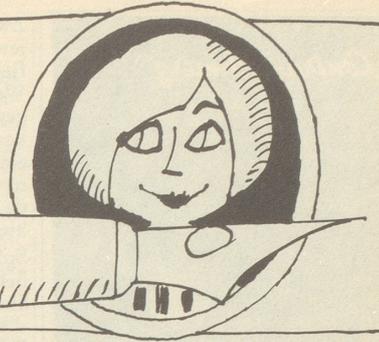
### **Terms of use**

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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 18.03.2025

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

# Die Seite der Frau



## Ein unheilvoller Entschluß

Ich habe soeben in einem medizinischen Artikel gelesen, am meisten sei bei uns der Rücken gefährdet. Die Extremitäten fänden noch genügend Bewegung, um relativ gesund zu bleiben.

Natürlich gibt es Menschen, deren Extremitäten noch genügend Bewegung finden, zum Beispiel die Bauarbeiter. Aber wer sonst? Darauf antworten gelegentlich Hausfrauen, etwas sauer und vorwurfsvoll, sie natürlich. Sie hätten, sagen sie, mehr als genug Bewegung für Arme und Beine. Wir glauben, da haben sie, subjektiv betrachtet, recht. Aber die Aerzte sind der Meinung, gerade die Hausfrauen sollten turnen, denn ihre Bewegungen seien insofern einseitig, als immer die gleichen Muskelgruppen in Anspruch genommen würden, und andere selten bis gar nie. Beweis: nach den ersten Turnstunden, zu denen sie sich schließlich zwingen, haben sie Muskelkater.

Und erst die Männer! Ob sie nun am Fließband oder am Schreibtisch arbeiten: Arme und Beine tun ihnen nach jeder ungewohnten Inanspruchnahme geradezu dramatisch weh.

Ich jedenfalls glaube nicht, daß bei den meisten Leuten die Extremitäten noch genügend Bewegung haben.

Es gibt ja gleichzeitig Fachleute, die behaupten, daß in Bälde unsere Beine wegen Nichtgebrauchs mehr und mehr verkümmern werden.

Also da kann ich schon besser mitreden. Damit habe ich Kummer genug. Wenn auch nicht am eigenen Leibe.

«Wollen wir nicht noch ein bißchen laufen?» frage ich meine Lieben, wenn ich einen arbeitsfreien Tag vor lauter Sitzen und Herumliegen kaum mehr aushalten kann.

«Laufen!!» sagen sie, als hätte ich Ungebührliches verlangt von ihnen. «Wozu denn um Gotteswillen laufen! Und dazu bei dem Wetter!»

Gegen das Wetter läßt sich beim besten Willen nichts Beschönigendes vorbringen. Ich gehe also allein und bin überzeugt, daß ich der letzte Mensch bin, dessen Beine noch bis zum kühlen Grab zufrieden-

denstellend funktionieren werden. Die Arme vermutlich auch.

Nun, nach dem eingangs erwähnten, medizinischen Artikel wäre das noch mehr oder weniger die Regel. Was ernstlich gefährdet wird durch Nichtgebrauch oder nicht richtigen Gebrauch ist der Rücken mit seinen Muskeln und der Wirbelsäule. Daß diese Feststellung stimmt, können wir fast täglich beobachten.

Als ich ein Kind war, hatten die Leute, besonders die Frauen um mich herum, Rückenweh.

Jetzt ist man gebildeter. Aber ich sehe nirgends, daß das wesentlich gegen das Rückenweh hilft. Es heißt jetzt eben Diskushernie, obgleich diese lang nicht an allem Rückenweh schuld ist.

Immerhin, man fängt an – langsam, etwas zu langsam – der Sache auf den Leib zu rücken. Man hat einen erschreckenden Prozentsatz Haltungsschäden bei den Schulkindern festgestellt. Das wundert mich kein bißchen, wenn ich dran denke, wie wir das Schreibheft ganz schräg legen mußten und die linke Schulter sehr stark vorschoben. Wozu, weiß ich nicht. Was dann noch alles kam, konnte ich zum Teil bei meinem Sohn feststellen, dessen erste Schuljahre in ein stetig wechselndes Chaos von Schriften – und wahrscheinlich auch Haltungen – fiel.

Worauf man sich schließlich geeinigt hat, weiß ich nicht. Aber ich weiß, daß man sich bemüht, bessere Sitze zu finden, sowohl für Schulkinder als auch für Leute, die den ganzen Tag über sitzend arbeiten. Vielleicht nützt das mit der Zeit.

Was mich angeht, wüßte ich eine bessere Lösung, aber ich habe große Mühe, Anhänger zu finden.

Die ganze Misere rührt nämlich davon her, daß die Menschen eines Tages den Entschluß faßten, fürderhin aufrecht zu gehen. Mir scheint, dem ist auf die Dauer kein Rücken gewachsen. Verzichten wir doch darauf. Ich bin gern bereit, eine «Bewegung zur Rückkehr auf alle Viere» zu gründen. Man könnte sich so vieles ersparen! Bis jetzt habe ich ausschließlich die Jungen auf meiner Seite. Ich meine, die ungefähr sieben bis dreizehn Monate alten. Aber warum soll sich etwas so Gutes nicht ausbreiten?

Bethli

## Güsel in Sizilien

Eine Antwort auf die Zuschrift von Vreni: «Manchmal stößt man auf einen Menschen» (Nebi Nr. 9)

«Wie kompliziert ist doch das Leben meiner Landsleute geworden...» war mein erster Gedanke, als ich

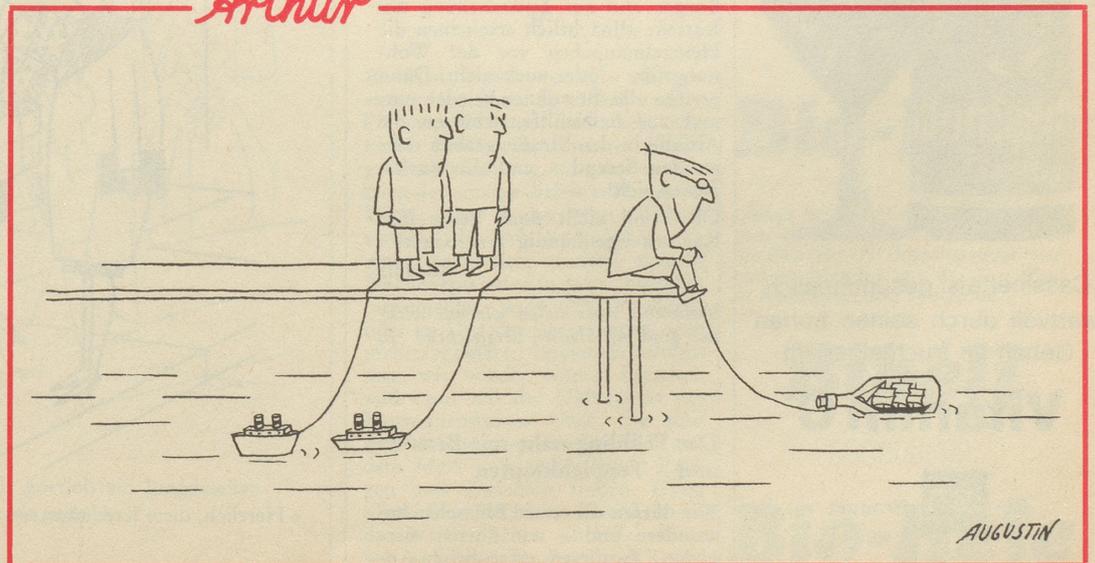
mir bildlich vorzustellen versuchte, wie Vreni vor ihrem Haus leere Kartonschachteln zerriß, bevor sie sie dem Abfall übergeben durfte.

Aber dann überlegte ich, daß es hier in Süditalien auf eine andere Art ebenso kompliziert ist:

Vor vielen Jahren lebte ich eine Zeitlang in einem kleinen Landstädtchen Siziliens. Abfallkübel durfte man nicht auf die Straße stellen, aus dem einfachen Grunde, weil man sie sonst am nächsten Morgen nicht mehr vorgefunden hätte. Einmal versuchte die Gemeinde, an jeder Straßenecke große Metallbehälter, die mit einer Kette gesichert waren, zum Allgemeinwohl aufzustellen. Trotz dieser Vorsichtsmaßnahme fanden die Behälter regelmäßig den Weg in die Hauptstadt auf den Altmittelmarkt.

– So deponierten denn sämtliche Bewohner ihre Abfälle in der Straßenmitte, durch die meist noch eine Rinne führte. Zuerst nahmen die herumstreunenden Hunde und Katzen eine Vorselektion nach Eßbarem vor, später kamen scharrende Hühner und spielende Kinder und verzettelten die Haufen über die halbe Gasse hinweg. Das wirklich Unverwertbare wurde in den frühen Morgenstunden durch die Angestellten der Gemeinde-Müllabfuhr mittels einer Schaufel auf einen

Arthur



AUGUSTIN