

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 128 (2002)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Muskelkater  
**Autor:** Lercher, Piero  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-603837>

### **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>**

# Sport in der Ehe

JAN CORNELIUS

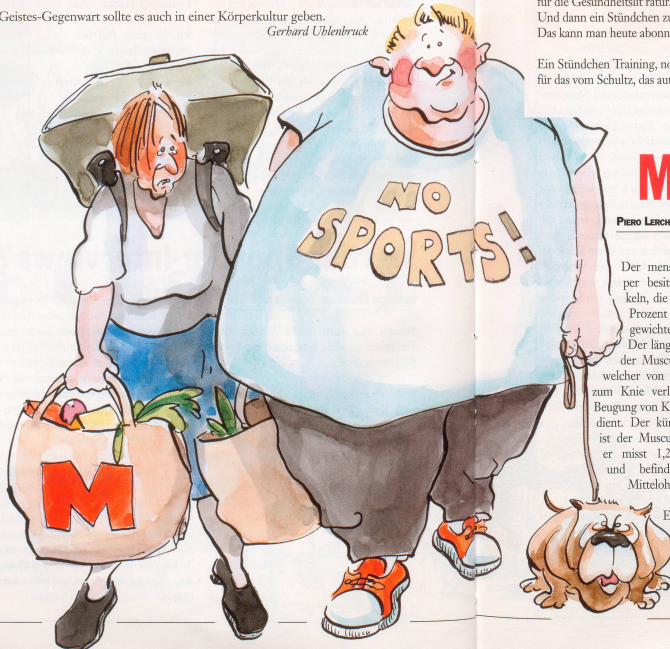
«Die Ketten der Ehe sind so schwer zu tragen, dass zwei Personen dazu gehören, manchmal sogar drei», hat Alexandre Dumas einst behauptet. Das mag zwar stimmen, doch Ehepartner haben sich dazu verpflichtet, ihren künftigen Lebensweg gemeinsam zurückzulegen und dürfen vor solchen Schwierigkeiten nicht zurückschrecken. In diesem Sinne sind Ehepartner mit Schulter an Schulter dahinterlaufenden Marathonläufern vergleichbar. Was dabei auffällt: Gelegentlich hält ein Partner das vereinbarte Tempo nicht ein, erhöht plötzlich die Geschwindigkeit und läuft so seinem verdutzten Begleiter einfach davon.

Da der auf der Strecke Gebliebene diese unangenehme Überraschung nicht einfach so hinnimmt, führt dieser Sprint zum Ehekrach. Gibt es Krach in der Ehe, wird der Marathonlauf für eine Zeit lang gänzlich unterbrochen und durch eine andere Disziplin ersetzt: das Tellerwerfen. Das Tellerwerfen als Ehesport lässt sich einfach erklären: Es ist eine Tätigkeit, die immer dann stattfindet, wenn Mann und Frau abwechselungsweise oder auch gleichzeitig in der gemeinsamen Küche sich Teller an die Köpfe werfen.

Viele andere Ehepartner werden aber, ihnen zu Ehre, des besagten Marathonlaufs niemals müde. Sie sprudeln vor so viel ungebrochener Kraft, dass sie sich nebenbei sogar einem zusätzlichen Ehesport widmen, und zwar dem Seitensprung. Manche springen dabei so weit, dass sie aus dem Blickfeld des Partners auf Nimmerwiedersehen verschwinden, andere führen den Seitensprung derart plump und ungeschickt aus, dass man sie wegen Verletzung der Spielregeln disqualifiziert. Unter dem Strich: Fitness wird für den Überlebenswilligen in der Ehe grossgeschrieben.

- ## Sport
- Das, was man aus seinem Sport macht, macht den Sport aus!
  - Der Sport löst keine Probleme, aber er hilft, dass wir uns von den Problemen lösen.
  - Sport kommt von lat. desportare (= sich zerstreuen): Bedenke, dass man sich zerstreuen muss und zerstreue alle Bedenken.
  - Lieber durch Sport angefeuert als ohne Sport ausgebrannt!
  - Sport macht gesund, doch oft entsteht der Eindruck, als ob nur Gesunde Sport machen.
  - Manchmal ist Sport der meist vergebliche Versuch eines guten Menschen, die Lebensdauer seines unspöttlichen Widersachers mindestens annähernd zu erreichen.
  - Arm ist keine Schande, aber bewegungsarm.
  - Ein Steckenpferd, welches einen in die Dressur nimmt und nicht für Sonntagsreiter gedacht ist.
  - Geistes-Gegenwart sollte es auch in einer Körperkultur geben.

Gerhard Uhlenbruck



COBENE BROWNSTEIN

**Achten Sie auf gleichmässige Lastenverteilung!**

## Fitness

Heute machen alle mit. Jeder Mensch erhält sich fit. Jeder ist dazu bereit, aber es braucht etwas Zeit.

Zwei Stunden laufen durch den Wald. Zwei Stunden Velo ohne Halt. Zwei Stunden für das Fitnesscenter, da schwitzen ganze Regimenter.

Nun eine Stunde Meditieren. Ein Stündchen pedi-maniküren. Und eine Stunde für die Augen, damit sie dir zum Sehen taugen.

Ein weit'res Stündlein braucht es nur für die Gesundheitslit'ratur. Und dann ein Stündchen zum Massieren. Das kann man heute abnottieren.

Ein Stündchen Training, notabene, für das vom Schultz, das autogene.

Noch eine Stund' für'n Psychologen, danach fühlst du dich ausgewogen.

Drei Stunden braucht die Autofahrt pro Tag zu jedem neuen Start. Der Schönheitsschlaf braucht jede Nacht dann sicherlich der Stunden acht.

Das macht jetzt vierundzwanzig Stunden. Und ich sag dir unumwunden: Geld verdienen, Trinken, Essen kannst du ab sofort vergessen.

Spar dir auch die Mühehaltung in Bezug auf Arterhaltung: Dafür bleibt dir keine Zeit. Es lebe die Enthalsankleit.

Und das kommt von dieser Mode: Man trainiert sich gar zu Tode. Und der ärztliche Befund: Wer sich fit hält, stirbt gesund.

Lorenz Göddemeyer

## Muskelkater

PIERO LERCHER

Der menschliche Körper besitzt 656 Muskeln, die in Summe 40 Prozent des Körpergewichtes ausmachen. Der längste Muskel ist der Musculus sartorius, welcher von der Taille bis zum Knie verläuft und zur Beugung von Knie und Hüfte dient. Der kürzeste Muskel ist der Musculus stapedius, er misst 1,27 Millimeter und befindet sich im Mittelohr.

Er bewegt den Steigbügel, der wiederum gemeinsam mit seinen zwei

«Gehörnöchelchen-Kollegen» mithilfe, die Schallwellen vom Trommelfell zum Innenohr zu übertragen.

Das meiste Krafttraining wird von der Augenmuskulatur absolviert. Diese hebt und senkt sich innerhalb von 24 Stunden bis zu 100.000 Mal. In einem Leben ergibt das insgesamt drei Milliarden Wimpernschläge. Die Beinmuskulatur müsste, um ein ähnliches Arbeitspensum zu absolvieren, ein Leben lang mit einer täglichen Marschleistung von 75 Kilometern belastet werden. Ein Mann kann auf der Höhe seiner Leistungsfähigkeit (ca. im dritten Lebensjahrzehnt) kurzfristig 3000 Watt – das entspricht über 4 PS – aufbringen, als Dauerleistung jedoch nur knapp 400 Watt (0,5 PS).

Tierschutzinstitutionen warnen jedoch vor einer übermässigen Muskelbeanspruchung, denn das dabei vermehrte Auftreten von Muskelkater könnte das biologische Gleichgewicht zum Schwanken bringen...

## Frühlings-telegramm

Allzurund- Nicht gesund

Sport tut gut: Alter Hut

Schlank & rank: Fit sei Dank

Also dann: Nichts wie ran! Ernst Bannwart

## Erkenntnis!

«Sport ist Mord» so sagte es, vor vielen Jahren schon, Winston Churchill einer Zeitung im Gespräch am Telefon! Vielleicht dachte er auch damals an die Sportart «Wassersball», denn dabei kommen «Nichtschwimmer» ganz grausam schnell «zu Fall»!

Rudi Büttner

## Das Pferd und der Reiter

Das Pferd unter dem Reiter kommt schnell zum Ziel und weiter. Der Reiter unterm Pferd, der nicht. Er macht's verkehrt.

P. Peroni

## Wenns pressiert

(und wenn tüt es das nicht ab und zu), dann werden die Minuten kürzer und die Distanzen länger...

Kobold

## Der Striptease

kann nicht als Sportart betrachtet werden, weil Spitzenleistungen äusserst selten sind.

Kobold