

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 32 (1906)
Heft: 28

Artikel: Gut heil!
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-440156>

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: 18.01.2026

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



Illustriertes humoristisch-satirisches Wochenblatt

→ Redaktion und Verlag: J. F. Boscovits. ←

Expedition: Waldmannstrasse 4.

Buchdruckerei W. Steffen.

Erscheint jeden Samstag.

→ Abonnementsbedingungen. ←

Briefe und Gelder franko.

Alle Postämter und Buchhandlungen nehmen Bestellungen an. Franko für die Schweiz: Für 3 Monate Fr. 3. für 6 Monate Fr. 5. 50, für 12 Monate Fr. 10; für alle Staaten des Weltpostvereins: Für 6 Monate Fr. 7, für 12 Monate Fr. 13. 50. Einzelne Nummern 30 Cts. Nummern mit Farbendruckbild 50 Cts.

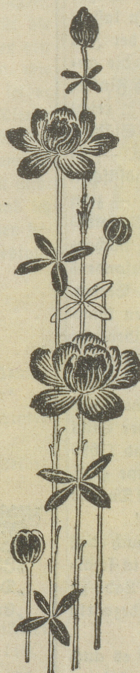
Inserate per kleingespaltene Petitzeile: Schweiz 30 Cts., Ausland 50 Cts. — Reklamen per Petitzeile 1 Fr. — Aufträge befördern alle Annoncen-Agenturen.

Gut Heil!

Zum eidgenössischen Turnfest.

Wenn nach einseitiger Anstrengung,
Wie jede Berufsarbeit sie schafft,
Sich mindert des Geistes spannender Schwung
Und auch der Körper teilweise erschlafft;
Wenn des Daseins Lasten, die Bürgerpflichten
Schier drohen die Lebenskraft zu vernichten —
Dann gilt's nicht nur zu essen, zu trinken
Und abends tief in die Federn zu sinken,
Sondern sich einmal aufzurütteln
Und den ganzen Menschen durchzuschütteln,
Zu bilden ein neues Säfte-Gemisch
Durch stärkendes Turnen — das macht frisch!

Wenn sich nach manchem Schicksalsschlag
Umdüstern will das Menschengemüt,
Dass kaum das Herz mehr klopfen mag
Und schier der Lebensmut verglüht;
Wenn gar aus einem moralischen Kater
Weder Fluchen hilft, noch Beichte beim Pater —
Dann nur einmal den grübelnden Zweifel
Aus dem Hirn getrieben frisch zum Teufel
Durch Sinne stählendes Muskelstrecken,
Und die offene Brust entgegenreden
Allem, was widrig und dunkel und dumm
Als rechter Turner — das macht fromm!



Wenn einer ward zu sehr beglückt,
Weil er stets grosse Kartoffeln gehabt,
Dass sich sein Blut im Fett verdickt
Und kein Genuss mehr ihn recht labt,
Kein Brot verdienen, Coupons abschneiden
Ihm schafft die nötigen Lebensfreuden —
Dann soll er, um nicht ganz zu vergrämen,
Beim ewig-vollen Bauch zu verdämen,
Nur einem Turnverein beitreten
Und seinen Wanst mit Fleiss durchkneten,
Dem Zorn der Götter entgeht er nur so,
Sie segnen den Schweiss — das Turnen macht froh!

Und wenn nun auch die „böse“ Welt
Schon Jeden, der ihr Bürger 'mal,
Mit tausend Banden gefangen hält,
Dass oft er schimpft auf's „Jammertal“,
Und mit Jenseits- oder Zukunftsträumen
Das „Elend“ sucht hinwegzuschäumen —
Es blieb und bleibt ein eitel Mühen.
Doch in der Natur Gesetzen blühen,
Im Weltenschwung sich mitbewegen
Und seinen Teil der Kräfte regen,
Das ist die höhere Turnerei,
Die Lebensturnkunst — und die macht frei!