

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 90 (1964)  
**Heft:** 15

**Rubrik:** Limmat Spritzer

#### 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:** 29.01.2026

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

# Limmat-Spitzer

## Rumpfbeugen — links!

Wenn der Frühling kommt ... ja, dann bekommen wir Männer in der zweiten Lebenshälfte nicht, wie es im Schlager heißt, Tulpfen aus Amsterdam, sondern gute Ratschläge, die sich nicht nur auf Lebertran und Orangensaft beziehen, sondern auch auf Entschlackung und Entrostung des Körpers, aufs Vorbeugen gegen stockende Durchblutung und Haltungsschäden, auf die Vordringlichkeit körperlicher Fitness und dergleichen.

Kurz: man soll als Großstädter und Büro- oder Stubenhocker etwas unternehmen. Auf dem Lande haben sie es gut: Die fällen Bäume, spalten Holz wie weiland Exkaiser Wilhelm im Doornen Exil. Aber unsreiner in Zürich kann ja nicht einfach wegen Fitness Bäume umhauen, es sei denn, man werde von der Stadt rechtzeitig fürs Kahlschlagen an der Limmatstraße und ähnliche nicht immer überzeugende Maßnahmen angeheuert.

Ein Freund hat uns geraten, jeden Morgen am offenen Fenster eine Viertelstunde zu turnen oder vor dem Frühstück zwei Dutzend Liegestütze auf nüchternen Magen abzusolvieren. Zwei Tage habe ich durchgehalten und dann aufgege-

ben: Sehen Sie, es gibt ja wirklich Dinge im Leben, die man am besten im Alleingang durchexerziert. Aber fürs Konditionstraining braucht man ein paar Leidensgenossen und einen, der kommandiert.

So habe ich mich denn, nach länglichem Hin und Her, für einen Mittagskurs angemeldet. Konditionstraining. Ein paar Pfund Speck müssen weg, ein paar Pfund Kalk, Muskelrost. Die kurzatmige Schnauferie beim Treppensteigen muß aufhören. Mehr will ich nicht. Ich muß wiederholen: mehr will ich nicht. Sonst denken die Leute noch, ich habe im Sinne, mich als Kraftmeier und Muskelpaket bei den nächsten Mister-Wahlen in Genf zu melden, den Mister Universum vom Thron zu drängeln oder als Pendant zur soeben in Zürich gewählten Miß Primavera — ein hübscher Name für junges Gemüse! — aufzutreten.

Folgen Sie mir, verehrter Leser! Ich habe Turnhose und Leibchen bei mir, alte blaue Turnschuhe, ein Handtuch, eine Portion eisernen Willen. Ich komme in einen Vorräum, muß ein paar Augenblicke warten, kann in aufliegenden Zeitschriften blättern, und bis hierher ist es fast wie beim Zahnnarzt im Wartezimmer. Nur sind die Zeitschriften bereits aus dem 20. Jahrhundert, und drum ist es doch nicht ganz so wie beim Zahnnarzt. Es kommen noch mehr Kursteilnehmer, wir verteilen uns auf Vorhangskabinen, ziehen uns um, treten in den Gymnastiksaal hinaus... Donnerwetter, da sieht's aber heiß aus: Sprossenwand und Boxhandschuhe, Hanteln jeden Kalibers, ferner ...

Nein, anfangen tut es ganz harmlos. Zum Apero gibt's viermal eine Minute lang Seilspringen. Und hopp, und hopp, und nochmals hopp! Die andern schaffen es spiendl, während ich, der Kindheit und ihrer Spiele seit längerer Zeit entwöhnt, mit der Tücke des Objektes zu kämpfen habe und nicht zustandebringe, was mir jedes kleine Mädchen in der Nachbarschaft mühelos vormachen könnte. Mein Herz bummert im Tempo des Radetzkimarsches auf einer 33-Tourenplatte, die mit 78 Touren abgespielt wird.

A propos Radetzkimarsch: ab Tonband erklingt zärtliche Musik zu unserm sportlichen Bemühen. Mit Musik geht angeblich alles besser. Leichter sogenannter Klavierjazz: «Wenn der weiße Flieder wieder blüht...»

Mir blüht freilich nach dem Seilspringen etwas anderes: Gymnastik mit leichten Hanteln. Hoch und hoch und hoch, und seitwärts, seitwärts, seitwärts, und schwingen, schwingen, schwingen...

Ab Tonband: «Für eine Nacht voller Seligkeit, da geb' ich alles hin...» Für eine Verschnaufpause gäb' ich jetzt, ehrlich gesagt, auch einiges hin. Aber wir sind mittlerweile

beim herzhaften Armee-Turnprogramm angelangt: Armkreisen, Rumpfdrehen, Kniebeugen. Und jedesmal, wenn ich mit durchgedrückten Knien bodenwärts wippe, setzen sich von meiner Denkerstirn edle, heiße Schweißtropfen ab, verwandeln sich in dunkle Flecken auf dem Holzboden. Leicht indigniert gucke ich mich um: die andern turnen ausnahmslos trocken, die machen das Training schon seit Monaten mit, sind entschlackt, entrostet, entwässert...

Moment, darf ich wohl rasch mein Handtuch ... so, das wäre wieder in Ordnung. Draußen üben die Amseln ihre Frühlingslieder, und drinnen wechselt der Tonbandpianist von «Ramona» zu «Hüähö alter Schimmel, hüähö...» hinüber, während wir uns, Kommando ist Kommando, je eine Matte aus der Saalecke angeln, nachdem sich ein paar zähe Brocken ohne mich noch an der Sprossenwand produziert haben.

«Lassen Sie ruhig für den Anfang ein paar Übungen weg!» sagt der Trainingsleiter wohlwollend und milde zu mir. Ich hätte ohnehin nicht alles geschafft. Denn jetzt geht's ins dicke Tuch, respektive in die farbige Matte: Beinkreisen, Trocken-Velofahren, Vorwärts und Rückwärts-Rollen...

Ich werde mäßig groggy. Bleibe einen Augenblick liegen, stiere stumpf-teilnahmslos zur Wand hinüber, wo eine Tafel hängt: «Was starr und steif, das stirbt, was

elastisch und biegsam, das lebt. Laotse.» Da haben wir's! Auf denn, eine halbe Wagenladung Liegestütze abliefern, drei klägliche Versuche, eine Kerze zuwegzubringen...

Verschnaufen, Blick zur Wand. Lesen: «Wer immer strebend sich bemüht, den können wir erlösen. Goethe.» Ob er ans Konditionstraining gedacht haben mag, als er das niederschrieb?

Tonband: «Süßer, sonntags möcht' ich mit dir angeln gehn...» Oder ähnlich. Aber heute ist Montag, und ich möchte lieber...

«Mahlzeit, meine Herren!» Habe ich recht gehört? Die 50 Minuten sind um, das erste Training liegt hinter mir. Holzböden fassen, in die Dusche — «Nächstes Mal werden Sie schon weniger Mühe haben!» —, hinaus aus dem Strapaziorium zu den jubilierenden Amseln und flinken Serviertöchtern, an einem letzten Satz vorbei: «Unsere Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts. Schopenhauer.»

Goldrichtig, goldrichtig, Papa Schopenhauer! Auf nächsten Montag denn!

Falls Sie übrigens, lieber Leser, am Dienstagmorgen nach diesem ersten Training einen Mann mittleren Alters gesehen haben sollten, der tatig und muskulär aus dem Hause wankte und sich ächzend in seinen Wagen quälte: Dieser Mann war ich!



### Beidseits der Limmat

#### Geld sinnvoll ausgegeben

Der griechische Reeder Niarchos läßt, wie ein helvetisches Blatt meldet, während seines Aufenthaltes in St. Moritz täglich mit einem Privatflugzeug Zeitungen aus Zürich kommen.

Sicher legt Herr Niarchos auf die Neue Zürcher Zeitung Wert; da kann man nämlich täglich dreimal hin- und herfliegen, um jeweils die neue Ausgabe zu holen.

#### Ein Wink ...

dürfte die Mitteilung sein, der Welt reichster Mann, Erdölmilliardär Paul Getty, habe auf seinem Gut Münzfersprecher aufstellen lassen, damit Haushpersonal und Gäste nicht mehr auf die Kosten des Hausherrn telefonieren können.

ten. Passierte es doch einem Zürcher Pianisten, der im Verlaufe seiner Party von einem renommierten Gaste gefragt wurde, ob er rasch telefonieren ... Selbstverständlich durfte der Mann. Bei der nächsten PTT-Abrechnung stellte es sich dann heraus, daß der illustre Gast, ohne den Beutel zu zücken, seiner zu jenem Zeitpunkte in China weilenden Gattin telefoniert hatte. Kostenpunkt: 400 Franken.

#### Schönlein

Vor hundert Jahren starb der hervorragende Arzt Johann Lucas Schönlein. Er hatte von 1833–1839 an der Universität Zürich gewirkt, wurde später Leibarzt Friedrich Wilhelms IV. von Preußen und hatte eine so derbe, saftige Sprache, daß die Wendung «Grob wie Schönlein!» zum geflügelten Wort wurde. Einmal sagte er zur Königin, die sich nach dem Befinden des kranken Gatten erkundigte: «Seine Majestät sind und bleiben verrückt.» Als er und Dr. Weiß bei schwerer Erkrankung des Königs auf der Königin Wunsch als dritten Arzt Dr. Nix aus München beiziehen sollten, protestierte Schönlein: es heiße sonst auf den von den drei Aerzten unterzeichneten Krankheitsbulletins: «Schönlein, Weiß, Nix.»