

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 97 (1971)  
**Heft:** 38

**Artikel:** Der Mond ist aufgegangen - in drei Phasen  
**Autor:** Knobel, Bruno  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-510551>

### **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**

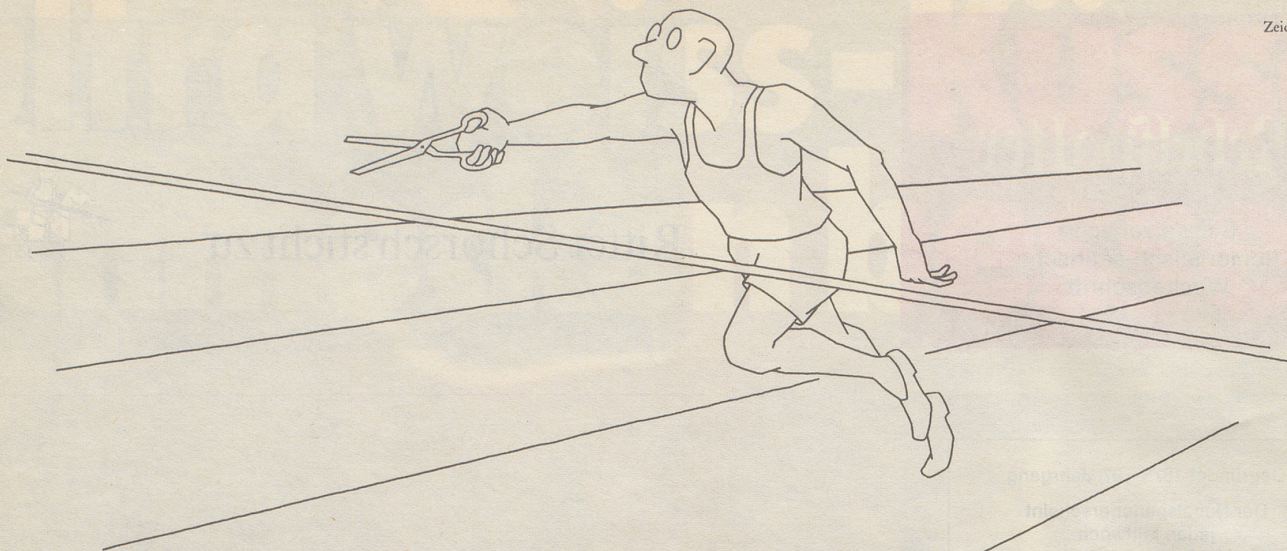
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 24.04.2026

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



## Bruno Knobel: Der Mond ist aufgegangen – in drei Phasen

### Fitten auch Sie?

«Der Mond ist aufgegangen, die gold'nen Sternlein prangen am Himmel hell und klar ...», und über die gut präparierten Waldweglein des Fitness-Parcours keucht es. Es wird angewärmt, gesteigert, hochgeleistet und abklingend gelockert. Männlein lassen aufs intensivste ihre Leibesrundungen, für welche ein Diminutiv äußerst blasphemisch wäre, schwabbelnd wippen im innigen Bestreben, Gewicht zu reduzieren, selbst wenn es Schweiß kostet. Und die Weiblein schwingen leicht hypertrophische Schenkel, ebenso schwitzend und mit gleicher Absicht, und die braven Kinderlein werden gleich auch mitgenommen auf den hindernisreichen Gesundheitsweg, der böckligumpend, hangelnd und dann wieder spurtend zu absolvieren ist, auf daß man fit werde oder bleibe, und es ist eine Augenweide für Häselein, Rehlein und Igelchen, vor allem aber gesund. Denn solches frohgemutes Tun verschafft jene Beweglichkeit, die angeblich vom Tageslauf unserer hochzivilisierten Epoche ganz einfach nicht mehr abgefordert wird.

Und so pilgern sie denn, ehe der Mond aufgeht, am friedlichen Abend zu Hauf zum Waldessaum,

um sich zu ermüden. Denn fürs kräfteraubende Teppichklopfen hat man einen Staubsauger, statt des freiluftgymnastischen Rasenstutzens mit Handrasenmäher benützt man ein motorisiertes Gerät, statt auf gesundheitsfördernde Weise Treppen hochzusteigen, steigt man zwar auch, aber nur in den Lift und so weiter ...

### Fitten Sie doch auch!

«Der Wald steht schwarz und schweiget, und aus den Wiesen steigt der weiße Nebel wunderbar ...», und die leider durch ihr Tagewerk so unermüdbaren Fitter streben in Scharen dem schweigenden Wald zu, fitten und denken weder an den Wald, der so matthias-claudiushaft steht, sondern – siehe oben – an Bauch und Waden und mitnichten an Häselein, Rehlein und Igelchen.

Und es ist so wunderschön und erhebend, anzuschauen, wie das bewegungssüchtige und -bedürftige Volk heranschwärmt, nein: *heranrollt!* Denn es kann nicht rasch und bequem genug gehen. Sie rollen heran auf Motorfahrrädern, Kabrios und Limousinen, also motorisiert, und dies selbst aus den nächsten Quartieren. Im Fauteuil zum Fitten, zwar ein Widerspruch in sich, aber verbreitet – und verständlich, denn den Weg zu Fuß zu machen bedeutete ja einen solchen Kräfteverschleiß, daß beim Fitten nichts mehr zu verschleifen oder das Fitten gar überflüssig wäre. Doch schließlich fittet «man» heute – oder fitten Sie etwa nicht auch?

Und so beginnt denn das schweißtreibende, muskelwärmende Tun zuerst einmal mit der tüchtigen Bearbeitung des Gaspedals; es folgt das lange, verwirrende Rallye der Parkplatzsuche, das Palaver über

«Einklemmen» schon parkierter Wagen im lauschigen Tann und zwischen efeumrankten Eichenstämmen.

Und es duftet das Unterholz so natürlich nach Treibstoff, und in den weißen Nebel, der so wunderbar aus den Wiesen steigt, mischt fürwahr so friedlich sich das bläuliche Auspuffgas.

«Wie ist die Welt so stille, und in der Dämm'ung Hülle» sticht der Geruch von Bleibenzin ...

### Die Fitwirtschaft

«So legt euch denn, ihr Brüder, in Gottes Namen nieder» und macht den Liegestütz und erhebet hernach eure Forderungen. Da und dort im Lande keimen sie bereits in ersten Ansätzen: Mit dem Fitness-Parcours allein ist es nicht getan, heißt es.

Als dringendstes sind also einmal Parkplätze herzurichten; man räume da einmal ein Dutzend – besser zwei – Bäume weg, es hat ja noch genug, dann läßt sich wenigstens bequem parkieren. Aber bitte: Parkplätze möglichst nahe an der Fitness-Bahn!

Und dann wäre eine Anzahl von Umkleidekabinen keineswegs über-

flüssig, vielleicht verteilt auf die Bahn und über Autofahrwege erreichbar.

Nützlich wären natürlich auch Duschen. Wenn möglich warme. Das Legen einer Wasserleitung kostet sicher auch nicht alles, und der Aufwand für eine Warmwasseraufbereitungsanlage darf im Hinblick auf die Volksgesundheit nicht gescheut werden.

Selbstverständlich sind auch WC in genügender Zahl ein dringendes Erfordernis.

Auch ein Kiosk wäre nicht überflüssig. Man sollte sich dort eindecken können mit Kaugummi für aufreibendes Fitten, mit einer Rostbratwurst für nach dem Fitten, und mit etwas Trinkbarem für nach der Rostbratwurst.

Und ein Kinderhort für die noch nicht fittenden Kleinsten! ...

Das heißt: Es ist an der Zeit, daß aus dem Fitplatz ein Festplatz wird; und später einmal wird man vielleicht auch an eine Fithütte bzw. Festhütte denken müssen, denn es ist so gesund. Nämlich der Umgang mit der unverfälschten Natur. Denn, wie gesagt: «Wie ist die Welt so stille und in der Dämm'ung Hülle so traulich und so hold!»



### Das Neueste

Trotzdem man sagt, es gäbe nichts Neues unter der Sonne, wird in Zürich eben doch immer etwas Neues geboten. Und wenn es nicht an der Sonne ist, so gibt es etwas Neues unter dem Regen. Und das Neueste unter dem Regen ist, daß man sich nun die prachtvollen Orientteppiche in den Schaufenstern von Vidal an der Bahnhofstraße 31 in Zürich auch bei Regen im Trockenen ansehen kann. Ein neues Vordach rund ums Haus schützt vor Nässe!

Pünktchen auf dem i

weiss

öff