

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 98 (1972)  
**Heft:** 50

**Artikel:** Bonjour Fitness!  
**Autor:** Heisch, Peter  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-511455>

#### 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:** 08.02.2026

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

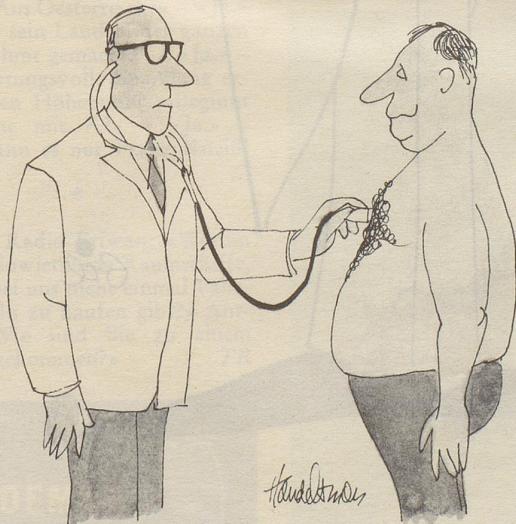
## Bonjour Fitness!

Des Morgens, kurz nach dem Erwachen,  
lass' ich schon meine Knochen krachen.  
Obwohl im Kopf noch schwindlig, dumpf,  
beuge ich schleunigst meinen Rumpf.  
«Hopp», sag' ich mir, «du faules Luder!»  
Und steige in das Trockenruder,  
wo ich mich, noch ein bißchen träge,  
rasch wacker in die Riemen lege.  
Danach weihe ich Hirn und Hand  
sehr intensiv dem Deuser-Band.  
Nach einem Krafttrunk à la Doktor Wander  
betätige ich mich ächzend am Expander.  
Alsdann geht die Gymnastik weiter  
mit Hometrainer und Stufenleiter.  
Keuchend hangle ich von Sprosse zu Sprosse;  
denn nur fite Männer brauchen die Bosse.  
Oh säh mich meiner, denk' ich voll Grimm,  
wie ich mich für ihn trimm und trimm!  
Ich kasteie und foltere mich, schufte und schwitze,  
damit ich am Schreibtisch die Kraft besitze,  
die Bilanzkurve der Firma hochzutreiben.  
Nur wer rastet, wird auf der Strecke bleiben.

Zweimal die Woche, ziemlich strub  
geht's zu in meinem Fitness-Club,  
in welchem ich härtesten Bedingungen unterliege,  
auf daß ich im Konkurrenzkampf schließlich obsiege.  
Gewiß, ich härt' leichter, müßt' mit ausländischen Gästen  
ich mich nicht häufig bei Arbeitsessen mästen.  
Doch wenn ich dann hernach auf der Waage steh',  
und meine überhängenden neunzig Kilo seh',  
wird mir direkt wieder angst und bange;  
vor Schreck spring' ich schneller über die Bodenhüpftstange.

Jedoch ich glaube und hoffe, ich überleb's,  
stärk' ich nur regelmäßig meine Bizeps.  
So erfüll' ich, mich züchtigend, meine Pflicht.  
Aber ein Leben, glauben Sie mir,  
ist so ein Leben nicht.

Peter Heisch



«Wenn bloß Ihre Glieder so sehr nach Bewegung lechzten  
wie Ihre Gurgel nach Whisky!»



SCHLADERERS echter Schwarzwälder Himbeergeist und Apricot

Schon der Duft verheisst höchsten Genuss –  
das vollkommene Aroma  
übertrifft Ihre Erwartungen!

Jedes gute Fachgeschäft wird Ihnen SCHLADERER empfehlen.  
Generalvertretung: Emil Benz Import AG, 8037 Zürich, Tel. 01 / 42 33 32

**NEU**

von Fischer

Eine Cigarre für den Kenner

ausgesprochen leicht

bekömmlich

von Hand gerollt

5-er Etui Fr. 2.-

Erhältlich in Ihrem Fachgeschäft

F. Fischer Cigarrenfabrik  
6234 Triengen Tel. 045-38444