

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 102 (1976)  
**Heft:** 32  
  
**Rubrik:** Apropos Sport!

### **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:** 05.04.2026

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

## Apropos Sport!

All den vielversprechenden Inseraten und Anzeigen nach zu schliessen, gibt es heute eine Unzahl von sogenannten Fitmachern (Säftchen, Pillen, Salben, Sprays, Uebungsprogramme etc.). Fitness kann man, so wird einem grossspurig versprochen, in fester oder flüssiger Form einnehmen, man kann sich aber auch fit schlafen, fit duschen, fit entspannen, sich fit massieren; und das alles ohne viel Aufwand und persönliche Anstrengung, vor allem ohne dabei schwitzen zu müssen, was besonders schlimm wäre ...

Kürzlich hat nun auch noch ein amerikanischer Universitätsprofessor ein Buch unter dem Titel «Fitness für Faule» herausgegeben. Der Leistungsphysiologe habe sich das Expertenwissen der NASA zunutze gemacht. Bei den Weltraumflügen droht bekanntlich den Astronauten die Gefahr, durch den tagelangen Bewegungsmangel in ihrer Fitness derart nachzulassen, dass sie ihre Aufgaben nicht mehr er-

füllen können. Es wurden daher für sie spezielle Uebungen zusammengestellt.

Nun, die Astronauten sind durch die räumlichen Verhältnisse in der Kapsel gezwungen, Ersatzübungen zu absolvieren, um ihre Fitness einigermaßen erhalten zu können. Das Bemühen gelingt aber nur teilweise, denn Fitness verlangt mehr. Die physische Fitness enthält u. a. folgende Elemente: 1. Muskelkraft, 2. Allgemeines Dauerleistungsvermögen, 3. Allgemeines Stehvermögen, 4. Beweglichkeit, 5. Koordinationsfähigkeit.

Es ist nicht schwer, herauszufinden, welche Elemente in einer Raumkapsel trainiert werden können und welche nicht. Warum, so frage ich mich, muss ein durch die besonderen Verhältnisse erzwungenes Ersatzprogramm der Astronauten von uns Erdenbürgern nachvollzogen werden? Oder glaubt man, die Astronauten würden auf der Erde ihr Fitnessstraining in einem Kaninchenstall absolvieren? Ersatzübungen – ohne zu schwitzen – auf dem Stuhl oder im Badezimmer!

Soll das lustig sein, Spass machen? Da lob ich mir ein Volleyballspiel am Strand oder eine schweisstreibende Tennispattie. Warum soll ich eingeengt trockene «Gesundheitsübungen» machen, wenn es viel schönere Möglichkeiten gibt, die mich an die frische Luft und in die Natur führen und bei denen ich Lust verspüre und Spass daran habe?

Ehrlich, fit ohne Schwitzen ist Quatsch. Wenn es um wirkliche Fitness geht, trifft das alte Sprichwort viel besser ins Schwarze: Ohne Schweiß, keinen Preis! George N. Trevelyan drückte es in einer anderen Form aus: «Ich habe zwei gute Aerzte, mein linkes und mein rechtes Bein!»

Speer



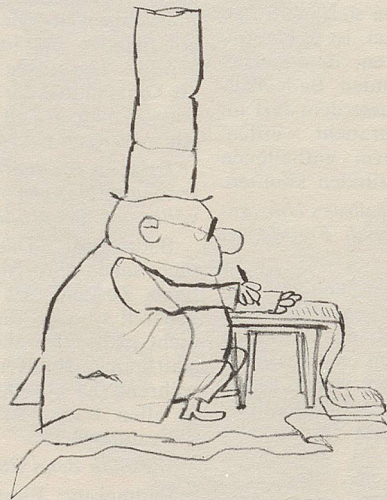
**Füsse fit** **Neu**  
durch **Efasit**  
**Fusscreme**  
**Fussbad**  
**Fusspuder**  
in Apotheken, Drogerien und  
Fachgeschäften erhältlich

## Fotorheiten Prominenten angedichtet von Bernie Sigg



Schlagersängerin Vicky Leandros bei einem Auftritt.

## Giovannettis Kaminfeuer-Geschichten



Nach einer Reihe von schmerzlichen Erlebnissen suchte der Lebensunerfahrene den Weisen auf, um, in der Art der Unerfahrenen, Rat zu holen: mit dem heimlichen und beruhigenden Gefühl, dass man Rat wohl einholen, aber nicht unbedingt befolgen müsse. Der Weise fragte nichts, sondern begann eine Geschichte zu erzählen:

«Der Lebensunerfahrene streifte, grundlos eilig wie immer, durch das hohe Steppengras und wäre um ein Haar über einen stattlichen, schlafenden Löwen gestolpert. Der Unerfahrene blieb stehen mit seitlich aufgestützten Armen, kopfschüttelnd. Er sagte: das fühlt man bis in die Fingerspitzen, dass da etwas geschehen muss – es drängt sich einfach auf. Er nahm dann ein Streichholz, steckte es sachte, sachte, mit dem Schwefelkopf zwischen die Zehen des Löwen und zündete das andere Ende an. Er hatte dabei ein lausbübisches Gefühl von prickelnder, rauschhaft aufblähender Wonne.»

«Nun?» fragte der Besucher.

«Nun?» antwortete der Weise.