

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 105 (1979)
Heft: 37

Illustration: [s.n.]
Autor: Jovanovic, Dragos

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: 10.01.2026

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

Einige beiläufige Notizen zu Bernard Klee

Vor kurzem 42 geworden, war Bernhard Klee (in seinen letzten Jahren schrieb er seinen Vornamen ohne h) stets so überaus braungebrannt wie ein um 25 Jahre Jüngerer, der seine reichliche Freizeit damit verbringt, sich schäkernd an Stränden zu aalen – von jenem tiefsten Braun, das sportlich an Hochgebirge denken lässt und das Weiss der Zähne auf jene Art zur Geltung bringt, dass der Gedanke an Gesundheit unversehens sich einstellt, wenn Sie wissen, was ich meine.

Alle Anzeichen deuteten unbestreitbar darauf hin, dass er nicht nur auf die herkömmliche Art gesund war. Er strahlte Gesundheit geradezu aus, bei jedem Lächeln – und er lächelte viel! –, das auf jene besondere Weise strahlend war, die das Entblößen der Zähne unumgänglich und besser als viele Worte deutlich macht, dass in einem gesunden Körper auch ein gesunder Geist lebt und oder umgekehrt: «In corpore sano...», man erinnert sich!

Geboren in ländlicher Gegend, wo vor etlichen Jahrzehnten noch die legendären, die körperlichen Ausscheidungen fördernden Molken-Kuren im Schwange waren und wo man der natürlichen Heilkraft der Enzianwurzel noch ihre gebührende Beachtung zu schenken wusste, erhielt Klein-Bernhard schon früh die Impulse für jenes Leitbild vom körper- und gesundheitsbewussten Leben, dem er fortan mit nie erlahmender Rastlosigkeit folgte. Sein Credo war die Bauchatmungstechnik, der er, nach eigenen Angaben (mit denen er, was die Gesundheit betrifft, nie und gegenüber niemandem geizte), seine «eiserne Konstitution verdankte, ein Begriff, dem das Adjektiv «stahlhart» anzufügen er selten versäumte. «Bauchatmung ist das A und O», pflegte er zu sagen, «fünf Minuten angewandt, hat das auf den körperlichen Gesamtbefund dieselbe Wirkung wie ein vierzehntägiges Trainingslager in Höhenluft» – es spart also Zeit. Und zeitbewusst, bei Gott, musste Bernard leben, wenn er neben dem Berufe noch alle Aktivitäten unterbringen wollte, die ihm die Gesundheitspflege abforderte.

Er benützte stets und wo immer möglich den Lift, und er ging sozusagen nie zu Fuß, sondern er fuhr seinen schnellen Wagen. Aber während er

auf die Lifte wartete, und während er sich den Sicherheitsgurt im Führersitz umlegte, bauchatmete er, systematisch, methodisch, konzentriert ...

Keine Frage, dass er auch gerne ass und trank (er sagte stets «Gesundheit!» statt «Prost!»), das brachten schon seine beruflichen Verpflichtungen mit sich. Aber bewusst und zielgerichtet trank er ebenso methodisch nach Pfarrer Künzle, wie er nach Rudolf Steiner schlief und nach Kneipp badete, ganz abgesehen davon, dass er auch kalorienbewusst nach Gaylord Hauser fastete und täglich unter der künstlichen Höhensonne stand wie andere Leute unter der Dusche.

Den Tag begann er mit dem, was er seine Morgenandacht nannte: mit einem kalten Wasserguss auf Unterarme und Waden sowie mit einer kurzen, ausgeklügelten Hantelübung. Die gesundheitsträchtige Signalwirkung des Frühstücks bestand im Genuss einer rohen Karotte sowie einiger zusätzlicher, der Jahreszeit angepasster Präparate mit Vitaminen und Spurelementen, deren Uebermass er dann und wann mit Kräutertee regulierte. Den Tag beschloss er auf dem Kopfe stehend, wenn auch nur während 10 Minuten, mit einigen Uebungen der indischen Yoga-Schule Krishnanandas, die Ber-

nard Klee gewählt hatte, weil sie in hohem Masse auf dem geist-körper-bildenden Prinzip der altjapanischen Kunst des Bogenschiessens basiert.

Unverrückbare Fixpunkte seines Wochenprogramms bildeten der aktive Aufenthalt auf dem Vita-Parcours, wo sein Erscheinen zu spontanem Beifall zufälliger Spaziergänger zu führen pflegte; ferner seine Gegenwart in der Sauna, wo die Mischwitzenden seinen Exkursen über Verfeinerungen gesundheitsfördernder «biologischer» Rezepte mit nie erlahmendem Interesse folgten; und schliesslich seine strammen Manifestationen im Dampfbad, nach welchem er – im John-Valentine-Club und behaftet mit erfrischendem Eukalyptusduft – einige gekonnte Züge Crawl zelebrierte, ehe er ebenso beherrscht wie zuversichtlich in die Wanne mit eiskaltem Wasser tauchte, um ihm wie die Gesundheit in persona kraftstrotzend und lächelnd wie fast immer zu entsteigen.

Selbst Aussenstehenden konnte nicht verborgen bleiben, dass sich Bernard Klee seine Gesundheit dergestalt nicht ohne Opfer erhielt. Er kam nicht darum herum, sich jene technische Infrastruktur zu schaffen, die ihm den zeitlichen Aufwand für seine Gesundheit ermöglichte und erlaubte. «Wer tun will, was seine Gesundheit er-

fordert», pflegte er oft genug zu sagen, «der muss in allem andern mit dem Zeigefinger auskommen!» So verfügte er beispielsweise über einen 6-PS-Diesel-Rasenmäher, der mit Knopfdruck (Zeigefinger) zu betätigen war und nicht nur mähte, sondern das gemähte Gras auch sammelte und in Kehrichtsäcke automatisch verpackte. Unvergesslich auch das Förderband in seinem gepflegten Heim, das ihm auf dem Weg zwischen den Zimmern zeit- und kräftesparend das Gehen abnahm. Seine Gesundheit wuchs – das ist unbestritten – mit dem Grad solcher infrastruktureller Automation und dem Ausmass seines Elektrizitätsverbrauchs ...

Ausser Neuerscheinungen der Fachliteratur – wie etwa Helena Rubinstein's «Gesund und schön durch Sonne» – las er nichts, da nach seiner eigenen Feststellung «Fernsehen rascher geht».

Lieber trimmte er sich auf dem Trainings-Velo im Gymnastikraum und fuhr täglich die 800 Meter zu seinem Arbeitsplatz noch etwas rascher in seinem sportlichen Wagen, um Zeit zu gewinnen für einen zusätzlichen wöchentlichen Jogging-Trip oder für eine weitere Séance im Fitness-Center, wo er schwitzte unter dem Motto: «Nur Toren denken nicht an Poren!»

Seine muskuläre Energie zu fördern und gleichzeitig kein Fett anzusetzen (und es dabei einmal mit Eierdätt und ein andermal mit der Schnittlauch-Manier versuchend), erfüllte sein ganzes geistiges Trachten; und seine intellektuelle Potenz fand kaum einen schöneren Ausdruck, als wenn er – für Minuten ruhend zwischen zwei Sauna-Schwitzphasen – hinreissend über Vollkornbrot und dessen Bedeutung für die Volksgesundheit sprach (Bernard Klee war es, der den Ausdruck «Vollkornbrot» prägte). Dass er konsequent Gesundheitssandalen trug, nach Knoblauch (den er mit Milch zu sich nahm) duftete und auf die Brennessel als Heilkraut schwor, versteht sich von selbst.

Und ich hätte das alles auch nicht einer Erwähnung für Wert gehalten, wenn Bernard Klee nicht vor wenig Tagen, im Alter von 42 Jahren, durch Herzversagen seiner blühenden Gesundheit entrissen worden wäre.

