

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 107 (1981)  
**Heft:** 43  
  
**Rubrik:** Bärner Platte

### **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:** 14.04.2026

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



Ueli der Schreiber

## Bildung und Building

Als aufgeschlossener Oldtimer habe ich von den Jungen gelernt, dass man nichts kritiklos von den Altvordern übernehmen, sondern alles in Frage stellen – «hinterfragen» sagen sie – sollte. Das tue ich jetzt.

Nämlich: Meine Eltern haben mir, nicht ohne finanzielle Opfer, eine gute Schulbildung ermöglicht, so dass ich jetzt weiss, wie man «Rhythmus» und «infizieren» schreibt und sogar die Kreuzworträtsel der «NZZ» meist lösen kann. Sie haben mich auch in Kinderlehre und Unterweisung geschickt, auf dass ich die zehn Gebote beherzige und, so mich jemand auf die rechte Backe schlägt, auch die linke hinhalte. Letzteres gelingt mir zwar nicht immer, aber ich gebe mir doch redlich Mühe, ein einigermaßen glaubwürdiger Christ zu sein. Mit andern Worten: Geist und Seele sind bei mir in einem solchen Masse gefördert worden, dass es niemandem schwerfallen sollte, mich von einem Gorilla zu unterscheiden.

\*

Und nun muss ich plötzlich die Frage stellen, ob das richtig gewesen sei oder ob man nicht eher den Körper hätte fördern sollen. Jeden Tag komme ich nämlich zwei- bis viermal an einem Institut vorbei, in welchem der Körper kultiviert wird, und wenn ich dann abends vor dem Badezimmerspiegel stehe, muss ich kleinlaut zugeben, dass ich dem Mann, dessen photographisches Abbild dort im Schaufenster ausgestellt ist, in keiner Weise gleiche.

Ihr solltet diesen Kerl sehen. Donnerwetter, ist das ein Mann! Er strotzt vor Muskeln. Zwar habe ich seinerzeit den turnerischen Vorunterricht mitgemacht und es mit manchem Muskelkater bis zum Sektionsleiter gebracht, und auch in der Armee wurde mein Körper sicher nicht weniger gestählt als mein Geist – aber im Vergleich mit jenem Kraftbold bin ich ein schlapper Weichling. Das Bild wurde in freier Wild-

bahn aufgenommen, der Mann wirkt wie ein Naturgott, und seine Muskeln sind so prall und straff, dass er nicht anmutig-locker, sondern von geballter Energie gekrümmt dasteht. Der Laie würde bei diesem Anblick vermuten, der Mann leide unter Verdauungsstörungen und vermisse die sanitäre Anlage, die er so dringend aufsuchen müsste; der Kenner aber weiss, dass diese scheinbare Verkrampftheit lediglich eine Methode ist, alle Muskeln in ihrer besten Form dem Auge darzubieten. Man nennt das «Posing» – sprich: «Posing» –, und so wirkungsvoll posieren kann nur, wer mit Fleiss, Ausdauer und Hingabe das treibt, was meine Eltern mir auf den Lebensweg mitzugeben versäumten: «Body-Building.»

\*

«Body-Building» heisst Körper-Aufbauen; seine Anhänger möchten diesen Sport als olympische Disziplin anerkannt sehen. Bis es soweit ist, führen sie lokale, nationale und sogar internationale Wettkämpfe durch. So gibt es bereits «Mr. Universum»-Wahlen, entsprechend den kosmischen Schönheitskonkurrenzen der Frauen. In Bern wurde auch schon um einen «Body-Building-Cup» gekämpft, und das Bild mit den drei body-gebildetsten Männern, das damals in den Zeitungen erschien, hat in mir einen unauslöschlichen Eindruck hinterlassen. Der Sieger stand gespreizt auf dem Podest wie einer, der einen Bauchschuss erhalten hat und sich noch einmal aufbäumt, ehe er zusammenbricht; der Zweite zeigte seine Kraftschinken von der Seite, drehte sich aber von der Hüfte an halb dem Publikum zu und erweckte so den Eindruck einer noch nicht ganz endgültig aufgestellten Schaufensterpuppe, und der Dritte umklammerte mit der Linken so kraftvoll sein rechtes Handgelenk, dass die Bizepse fast platzten, und hob spielerisch das muskelschwere rechte Bein. Und selbstverständlich trugen alle

drei, um dem Auge möglichst wenig von diesem elementaren Naturschauspiel entgehen zu lassen, nichts als ein bescheidenes Höschen.

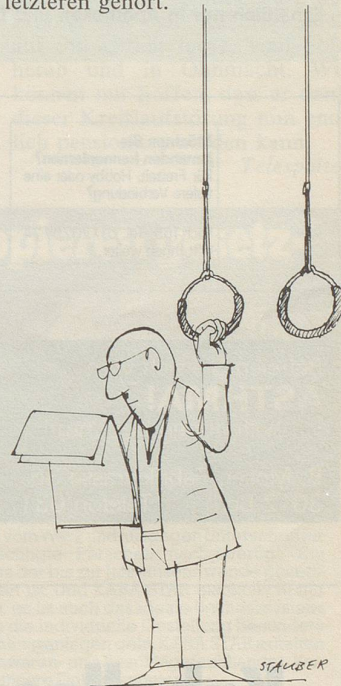
\*

Der Leser, der nun den Eindruck hat, ich mache mich über die Körperbauer lustig, tut mir unrecht. Aus meinen Worten spricht der pure Neid. Es ist doch eines der mehr oder weniger eingestandenen Lebensziele der Männer, den Frauen zu gefallen, und wie könnte ich vor kritischen Frauenaugen in der Badehose je neben einem solchen Tarzan bestehen?

So wie die Kühe zum mehrfach prämierten Zuchtstier aufblicken, so wie die Stuten dem an allen Ausstellungen siegreichen Rassehengst zuwiehern, so wie jede Sau dem zentnerschweren Prachtseber freudig entgegen-grunzt, so bewundern auch die Frauen diese prächtigen Männer, die ihren Körper durch geeignete Nahrung und hartes Muskeltraining in einen so beneidenswerten Zustand gebracht haben. Und ich fürchte, dass es für mich zu spät ist, ihnen nachzueifern. Birchermüesli und Spinat esse ich zwar zur Genüge, aber mit Hanteln hantieren und auf dem Home-Trainer strampeln, an der Sprossenwand röcheln und unter einem Medizinball stöhnen könnte ich aus zeitlichen Gründen nur selten, jedenfalls nicht regelmässig. Da müsste ich schon aufs Theater und Konzert, aufs Photographieren und Wandern, aufs Lesen und Schreiben verzichten, und dazu bin ich schwacher Mensch nicht bereit.

So begrabe ich denn jeden Ehrgeiz, je auf einem Body-Building-Siegerpodest stehen zu dürfen; ich ziehe am Strand höchstens den Bauch etwas ein,

wenn Frauen in der Nähe sind, und tröste mich mit dem Gedanken, dass nicht ganz alle Frauen von Body-Buildern hingerissen werden, sondern dass es sogar in Bern noch einige gibt, die eher auf Geist und Gemüt als auf die irdische Hülle achten, und dass meine Frau glücklicherweise zu letzteren gehört.



### Die Dichterei

Damit man Dichten und Abdichten nicht mehr verwechselt, nennt man letzteres heute vornehm: Isolieren. Gut isoliert sei halb geheizt, meinen die Dichter. Pardon: die Abdichter! Die hübscheste Isolation ist natürlich ein schöner Orientteppich von Vidal an der Bahnhofstrasse 31 in Zürich; der isoliert nicht nur, der inspiriert auch noch zum Dichten!

### Ein Berner namens Godi Ender

vernahm vom Mittelwellensender, die Hörgebühren würden jetzt dann bald einmal heraufgesetzt, und sprach: «Das wäri ja zum Lache – die sölle d Wälle chürzer mache!»