

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 109 (1983)  
**Heft:** 43  
  
**Rubrik:** Limmatspritzer

### **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>**



Am 27. September 1983 hat Gottfried Grüneisen sein Fitness-Institut aufgegeben. Sein Turninventar wird weiterhin eine gesundheitsfördernde Funktion ausüben, denn die Zürcher Kirchgemeinde Neumünster wird es an Organisationen der Behinderten-Hilfe verteilen.

Gottfried Grüneisen? 42 Jahre lang hat sein Sport- und Gymnastikinstitut existiert. Und noch am Schluss trudelten allwöchentlich 400 Fitnessfreudige bei Gottfried und Astrid Grüneisen ein. Und erlebten zum Teil sicher, was ich vor gut zwanzig Jahren selber mitgemacht habe bei Gottfried Grüneisen. Bei Grüneisen, der in einer Epoche, als der professionelle Ringsport noch keine Farce war, vierfacher offizieller Weltmeister des Internationalen Ringerverbandes wurde. Bei Grüneisen, dem Auslandschweizer, den das seriöse Fachorgan «Sport» damals als «Liebling des Vaterlandes» verherrlichte.

## Sanfter Start

Man soll als Grossstädter und Stubenhocker etwas unternehmen. Auf dem Lande haben sie es gut: die fallen Bäume (in Zürichs Abgasen fallen die Bäume angeblich von selbst um), spalten Holz wie weiland Exkaiser Wilhelm im Doorner Exil.

Ein Freund riet mir einst, jeden Morgen am offenen Fenster eine Viertelstunde lang zu turnen oder vor dem Frühstück zwei Dutzend Liegestütze auf nüchternen Magen zu absolvieren. Zwei Tage hielt ich durch, dann gab ich auf. Fürs Konditionstraining brauche ich ein paar Leidens- und Freundsengenossen und einen, der kommandiert.

So entschloss ich mich damals, Anfang der sechziger Jahre ungefähr, für einen Mittagskurs bei Meister Grüneisen draussen im Seefeld. Ein paar Pfund Speck mussten weg, ein paar Pfund Kalk, Muskelrost, die kurzatmige Schnauferei beim Treppensteigen. Mehr wollte ich nicht. Wirklich: mehr wollte ich nicht. Man muss so etwas betonen, sonst denken die Leute, man wolle als Muskelpaket und Kraftmeier den gerade regierenden Mister Universum vom Thron drängeln.

Sehen Sie mich, verehrter Leser? Mit Turnhose und Leibchen komme ich bei Grüneisen in einen Vorraum und muss warten. Ich kann in aufliegenden Zeitschriften blättern. Fast wie beim Zahnarzt. Nur sind Grüneisens Zeitschriften schon aus dem 20.

Fritz Herdi

# Ich grüneise ... du grün ...

Jahrhundert, also ist's doch nicht ganz wie beim Zahnarzt. Weitere Kursteilnehmer tauchen auf. Man zieht sich in Kabinen um, betritt den Gymnastiksaal. Teifi Teifi, da sieht's aber böss aus: Sprossenwand und Boxhandschuhe, Hanteln jeden Kalibers ...

Aber anfangen tut's ganz harmlos. Zum Apero gibt's viermal eine Minute lang Seilspringen. Die andern schaffen es spielend, während mir Mühe macht, mir traurigem Rosthaufen, was mir jedes kleine Mädchen in der Nachbarschaft mühelos vormachen könnte. Mein Herz bumert im Tempo des Radetzki-marsches auf einer 33-Touren-Platte, die mit alten 78 Touren abgespielt wird.

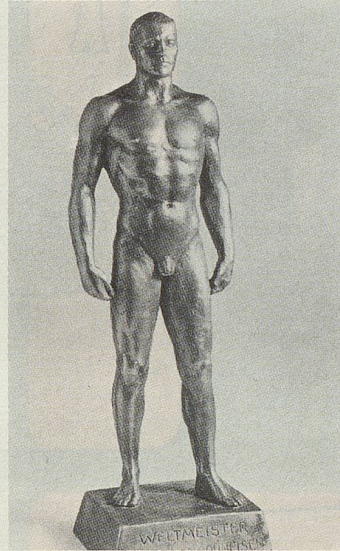
Apropos Radetzki-marsch: ab Tonband erklingt zärtliche Musik zu unserem sportlichen Bemühen. Mit Musik soll ja alles besser gehen. Jetzt dezenter Klavierjazz: «Wenn der weisse Flieder wieder blüht ...»

## Steigerung

Mir blüht freilich nach dem Seiligumpen nicht der Flieder, sondern Gymnastik mit leichten Hanteln. Hoch und hoch und hoch, und seitwärts, seitwärts, seitwärts, und schwingen, schwingen, schwingen ...

Ab Tonband dann: «Für eine Nacht voller Seligkeit, da geb' ich alles hin.» Für eine Verschnaufpause gab' ich jetzt auch einiges hin. Aber wir sind mittlerweile beim herzhaften Armee-Turnprogramm angelangt. Von meiner Denkerstirn, hinter der sich so viel Krauses tut, tropfen dicke, heisse Schweisstropfen. Meine Kurskollegen aber sind noch trocken, machen schon länger mit, sind entschlackt, entrostet, entwässert ...

«Lassen Sie ruhig für den Anfang ein paar Übungen weg!» sagt Gottfried Grüneisen milde zu mir. Recht schönen Dank auch! Denn jetzt geht's ins dicke Tuch, respektive in die farbige Matte: Beinkreisen, Trocken-Velofahren, Vorwärts- und Rückwärtsrollen ...



Weltmeister Gottfried Grüneisen, Plastik von Arnold Huggler.

Ich werde allmählich plem. Bleibe kurz stehen, stiere fast teilnahmslos zur Wand hinüber, wo eine Tafel hängt: «Was starr und steif, das stirbt, was elastisch und biegsam, das lebt. Laotse.» Da haben wir den Salat! Auf denn, eine halbe Wagenladung Liegestütze abliefern, drei klägliche Versuche, eine Kerze zuwezubringen ...

Verschnaufen. Wieder Blick zur Wand. Und lesen: «Wer immer strebend sich bemüht, den können wir erlösen. Goethe.» Hat er wirklich ans Konditionstraining gedacht, als er das niederschrieb?

Ohren auf, dem Tonband gelauscht: «Am Sonntag will mein Süsster mit mir angeln gehn ...» Oder ähnlich. Schön rhythmisch. Für uns Fitnesskürsler. Zum Mitmachen. Nicht angeln, sondern trainieren.

Und plötzlich Meister Gottfried Grüneisen: «Mahlzeit, meine Herren!» Habe ich recht gehört? Die 50 Minuten sind um, das erste Training liegt hinter mir, und am liebsten würde ich auch liegen. Indessen: Holzböden fassen, in die Dusche – «Nächstes Mal werden Sie schon weniger Mühe haben!» – hinaus aus dem Strapatorium zu den pfeifenden

Vögelchen und vor allem zu den flinken (ja, gab's noch, so flinke) Serviertöchtern, an einem letzten von Grüneisen befestigten Satz vorbei: «Unsere Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts. Schopenhauer.»

Goldrichtig, Papa Schopenhauer, der du mit deinem Pudel täglich zwei Stunden flott marschiertest und dir aufkeimende Trübsal mit Flötenspiel vertriebst! Auf nächsten Montag denn, zum zweiten Training!

Nun ja, falls jemand damals am nächsten Morgen, am Dienstag nach dieser ersten Trainingsstunde, einen Mann mittleren Alters in Zürich gesehen haben sollte, der tatterig und muskelkaterig aus dem Hause wankte und sich ächzend in seinen Wagen quälte: Dieser Mann war ich!

## Kurzum

Also, seither sind wohl zwei Jahrzehnte vergangen. Und jetzt haben sich Gottfried und Astrid Grüneisen zurückgezogen, ihr Programm noch auf Kassette gebannt. Sepp Renggli, der wirklich Kompetente, attestierte Grüneisen einst: «Er war der beste Berufsringer der Welt. Und er war der erste Sportler, der in unserem Land die aus dem eigenen Training geschöpften Erkenntnisse der interessierten Öffentlichkeit vermitteln wollte. So schuf er den Begriff «Körperkultur für jedermann» und machte das von ihm schon im allerersten Inserat verwendete Wort «Konditionstraining» zum Schlagwort.» In Grüneisens Gästebuch: alles, vom Arbeiter bis zum Rolls-Royce-Fahrer. Maria Becker. Fürst von Liechtenstein. Etliche Skiweltmeister und Bob-Olympiasieger. Oberstdivisionäre. Südpolarforscher Lincoln Ellsworth. Hochfinanz- und Industrie-Kapitäne.

Das Wort «Mens sana in corpore sano» wird zwar auf Juvenal zurückgeleitet. Aber, so sagte Sepp Renggli einmal, «Gottfried Grüneisen hat 18 Jahrhunderte später – ohne Lateinkenntnisse, aber mit der Erfahrung des Spitzensportlers ausgerüstet – als Praktiker in der Schweiz auf diesem Gebiet Pionierarbeit geleistet».

Ich gratuliere, Meister Grüneisen, dir und deiner glänzenden Mitarbeiterin (so für Frauengymnastik) Astrid! Und wie schrieb doch ein Kursteilnehmer über dein Institut? So: «Fühlst du dich alt und ranzig, hier wirst du wieder zwanzig!»