

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 114 (1988)
Heft: 4

Artikel: Mit Eiweissbomben zum Muskeltempel
Autor: Meier, Marcel / Matuška, Pavel
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-598205>

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: 04.04.2026

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

Mit Eiweissbomben zum Muskeltempel

Von Marcel Meier

Triumphierend lächeln sie aus Inseraten und Prospekten, die muskelbepackten Figuren à la Arnold Schwarzenegger mit ihrem naiven Imponiergehabe. Ihr Brustumfang misst gute eins-vierzig. Schwellend ihre Muskeltopographie, angefangen bei den protzigen Brustmuskeln, die auch im grössten BH schwerlich Platz fänden, über den mächtigen Trapezius, der, so scheint es, bei diesem narzistischen Tun den immer kleiner werdenden Kopf förmlich in die Muskelmasse hineinzuziehen droht, den hemdensprengenden Bizephügeln bis zur Berglandschaft der Quadrizepsstränge über den Knien.

Gewissen Frauen soll beim Anblick von so viel brachialer Kraft und Schönheit ein Schauer über die Haut gleiten.

«Traumfigur» als Ziel

Im Gegensatz zu den Körpergestaltern lächeln aus Frauenmagazinen und Illustrierten elastische, gazellenhafte weibliche Wesen in uniformer Bekleidung. Sie biegen und strecken sich in hautnahen Gymnastikdresses, an Stirn und Handgelenken tragen sie bunte Schweißbänder und an den Fussgelenken eine Art farbiger Bettsocken. Um, auch wenn nur in sehr bescheidener Form, an solche «Traumfiguren» heranzukommen, bevölkern heute viele Konsumenten unserer Wohlstandsgesellschaft kommerzielle Body Building-Institute, Fitness- oder Gymnastikstudios. Die einen bauen mit Akribie an ihrem Muskeltempel, andere mühen sich mit viel Schweiß um eine Figur à la Jane Fonda. Wenn die alle wüssten ...

Eigens für die Extremisten unter den Individual-Sportlern gab es kürzlich in

Frankfurt eine Messe mit dem viel-, respektive nichtssagenden Namen «Inter Fitness». Unzählige Garanten für Gesundheit und Schönheit, für Fitness und Kraft warben in verlockenden Anpreisungen für ihre Produkte. Von den einfachen chromblitzenden Hanteln bis zur Superkraftmaschine mit 50 «Foltermöglichkeiten», vom Minitramp bis zu den schicksten leisesummenden Heimfahrrädern, von den weichlaufenden Ruderapparaten bis zum «Fünf-Minuten-Bauchweg-Trainer», vom Frucht- und Ballaststoff-Cocktail bis zur Eiweissbombe wurde alles angeboten.

Fitness-Sessel

Sensation der Ausstellung aber war eindeutig ein Gerät, das die einzelnen Körperteile selbst bewegt. Das «Opfer», so die Werbung, liegt wie in einem Klubsessel, den Rest besorgt das Gerät, ohne dass die Person

etwas zu tun hat. Also keine schweisstreibenden Aerobic-Hüpfereien bei atemraubenden Disco-Rhythmen, kein quälendes Gewichtstemma mehr, bei dem die Augen hervorquellen, als leide man an der Basedow-Krankheit. Nein, nach der Arbeit heim in den Klubsessel, alles andere besorgt das Wundergerät selbst. Die Maschine tut alles für deine Fitness und für deine Figur. Der ewige Kampf gegen den Bewegungsmangel ist endgültig vorbei; man braucht keinen Sport mehr zu treiben, um sportlich auszusehen.

Frohe Kunde als für Herrn Schmalbrust: Einige Wochen in den Fitness-Sessel, der die einzelnen Körperteile selbst bewegt, und nach wenigen Wochen kann er sich als zweiter Arnold Schwarzenegger aus dem Gerät hochstemmen.



GSTAAD



1100 m. ü. M.

Zwei Fliegen auf einen Schlag:

**Gstaad my love
Alpina my love**

Das gepflegte Haus in bevorzugter, ruhiger Lage.

Leitung: E. u. M. Burri, Besitzerfamilie
Telefon 030/4 57 25 Telex 922270