

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 114 (1988)  
**Heft:** 39

**Rubrik:** Konsequenztraining

#### 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:** 21.02.2026

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

# Wundermittel für Zukurzgeratene

VON MARCEL MEIER

In der Sportpädagogik gibt es im Bereich der Methodik einige Grundsätze. Einer davon lautet: «Altes in neuem Gewande bringen.» Oft bemerken Schüler erst viel später, dass da etwas an sich Bekanntes einfach in einer neuen Verpackung serviert wurde. Auf diese methodische «Verpackungstechnik» verstehen sich vor allem die Amerikaner recht gut. Sie erfinden Dinge, die längst schon erfunden sind. Damit sie trotzdem ankommen, verpacken sie das Ganze in ein modisches Schäckelchen, geben dem Ding einen interessanten Namen und preisen es mit überzeugenden Worten.

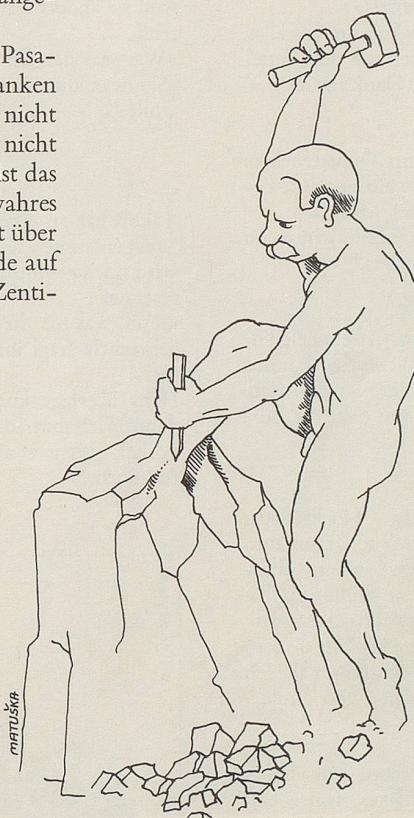
## Nach dem Jogging das «Hängen»

Was Friedrich Ludwig Jahn, der Vater der deutschen Turnbewegung, vor rund 160 Jahren als «Laufen ohne zu schnaufen» (leichtes Traben) propagierte und was vor rund 25 Jahren in Deutschland von der Trimbewegung aufgegriffen wurde, haben die Amerikaner danach unter der Bezeichnung «Jogging» lanciert. Jogging ist Mode, seit einigen Jahren auch bei uns in Europa. Mit «Traben» allein hätte man bei uns kein müdes Bein in Bewegung gebracht ...

Einige Jahre nach der Jogging-Welle kam die Hänge-Welle. Der Modeschrei drüben hieß: «Wer sich aufhängt, hat mehr vom Leben!» Immer mehr Amerikaner hängen sich auf, die Füsse in Schlingen, den Kopf lassen sie frei baumeln. Andere schnallen sich auf ein Brett, mit dem man sich auf den Kopf stellen kann. «Erfunden» hat diese das Blut ins Gehirn treibende Fitness-Übung der heute 78jährige Arzt Robert Martin vor rund vierzig Jahren. Nach seinen Angaben soll das Baumelnlassen des Kopfes verschie-

dene Leiden heilen: «Wir dürfen unsere inneren Organe nicht durch lebenslanges Aufrechtgehen immer mehr zusammendrücken, wodurch grösste Schäden angerichtet werden können.»

Die Praxis des «Hänge-Gurus» in Pasadena wird seit Jahrzehnten von Kranken überlaufen, die den Medikamenten nicht trauen oder denen Pillen und Tropfen nicht geholfen haben. Für Zukurzgeratene ist das Hängen nach Martinscher Art ein wahres Wundermittel. Er selbst hängt sich seit über 50 Jahren täglich für eine halbe Stunde auf und «wuchs» dabei um volle zehn Zentimeter.



## Wachsendes Denkvermögen?

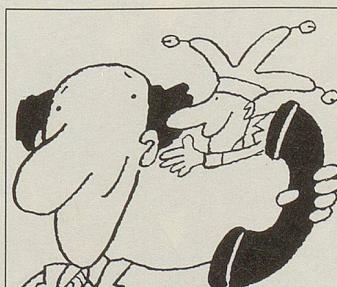
Wegen der besseren Durchblutung des Gehirns registrierte der Arzt als willkommenen Nebeneffekt eine Erhöhung der Denkfähigkeit um durchschnittlich 30 Prozent. Also, worauf warten wir noch!

Als überzeugende Propagandisten der Hänge-Welle figurieren verschiedene amerikanische Showgrößen sowie der Geiger Yehudi Menuhin. Aber wie das so ist: Wäh-

rend die einen etwas glühend befürworten, lehnen es andere ebenso kategorisch ab. Hans Kraus, der medizinische US-Präsidentenberater, nennt das Hängen eine «Schnapsidee». Menschen mit Herz- und Kreislaufproblemen, Schwächen die möglicherweise noch gar nicht erkannt worden sind, könnten grösste Schwierigkeiten bekommen: Einer findet doch immer noch ein Haar in der Suppe ...

## Konsequenztraining

Könnte der Kerl, der mich jeden Morgen sauer und verschlafen aus dem Spiegel anglotzt, dies nicht ein bisschen freundlicher, fröhlicher tun?  
Boris



**Nebelpalster-  
Witztelefon  
01 · 55 83 83**

**Übrigens ...**

... ist nicht alles Gold,  
was schweigt. am

FELIX BAUM  
**WORTWECHSEL**  
Jambus:  
In England ein  
Konfitürentrans-  
porter

LUFTSEILBAHN  
**Chäserrugg**  
UNTERWASSER  
Ein Erlebnis täglich bis 6. November!