

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin

Band: 114 (1988)

Heft: 48

Vorwort: Fit or not fit...

Autor: Regenass, René

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: 20.01.2026

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

Fit or not fit ...

Von René Regenass



«FITNESS» HEISST DAS SCHICKSALSWORT. Und würde Hamlet heute leben, so hiesse seine berühmte Frage nicht «Sein oder nicht sein ...», sondern «Fit or not fit, that's the question». Ja, so ändern sich die Zeiten. Zu Fitness gehört das Bruderwort «dynamisch». Wer fit ist, der ist auch dynamisch. Diese Zwillinge wären auch mit der modernen Gentechnologie nicht auseinanderzumutieren. Und wie alles in unserer heutigen Welt, wo der Zweck eines jeden Tuns das Tun selbst bestimmt, wird das Fitsein nicht um seiner selbst willen angestrebt. Das Wohlergehen, das man sich davon verspricht, muss schliesslich entsprechend umgesetzt werden. Sonst ist auch die Fitness eine wertlose Investition. Kurz: Wer sich fit fühlt, fit getrimmt hat, der muss es auch zeigen: Im Geschäft, auf der Strasse und natürlich beim Freizeitsport, wobei dieser ebenfalls zum Fitnessprogramm gehören kann.

Besonders der Winter verlangt einiges vom Menschen, gesundheitlich und rein physisch. Da Fitness nichts mit dem Geist gemein hat, können wir diesen wieder einmal getrost beiseite lassen. Schaden tut's gewiss nicht. Zurück zum Winter: Erkältungen lauern, Rheuma plagt, andere Zipperlein erscheinen wie Heinzelmannchen über Nacht. Anderseits lockt der Wintersport, vorab das Skifahren. Nun zeigt sich, wer rundum fit ist. Wer hinkt, humpelt, schlurft, ächzt und stöhnt, ist es sicher nicht. Er macht eine schlechte Figur.

Auch der ewig niesende Zeitgenosse ist eine lästige Person. Aber solche Erscheinungen gehören leider nach wie vor zum Bild unserer Städte. Noch sind zum Glück alle andern, die fit sind, tolerant und belassen es bei einem mitleidigen Lächeln oder einer sanften Bemerkung.

BER AUF DER SKIPISTE, DA HERRSCHT die Fitness gnadenlos. Wer sich auf der stahlharten Piste hilflos tummelt, mehr fällt als fährt, darf nicht auf Nachsicht hoffen. Hier zählt nur das Recht des Schnelleren. Es ist auch für den betreffenden Kurort eine Zumutung, wenn wegen ungenügender Fitness die mühsam und mit viel Geld hergerichteten Pisten blockiert werden. Dasselbe gilt für andere Sportarten, die uns im Winter beschäftigen: Schlittschuhlaufen, Rodeln.

Es ist ein grundlegender und unverzeihlicher Irrtum zu glauben, die Fitness ergebe sich gerade durch den Sport. Mitnichten! Das Umgekehrte ist der Fall: Nur wer fit ist, soll Sport treiben. Das müsste sich eigentlich längst herumgesprochen haben.

Die Fitness ist und bleibt die Grundlage für einen gesunden, geschmeidigen und muskulösen Körper. Um sich möglichst professionell fit zu machen, stehen zahlreiche Fitnesscenter zur Verfügung. Dort wird aus schlaff in wenigen Wochen straff. Velofahren und Rudern an Ort, Turngeräte, Hanteln und anderes mehr bringen den Körper auf Vordermann. Dass die Luft in den Räumen so schlecht ist wie die

draussen, darf nicht stören. Um fit zu sein, muss man Opfer bringen.

Doch das allein genügt noch nicht. Die so erlangte Fitness will auch umgesetzt werden. Nicht von ungefähr hat das Business vom Showbusiness gelernt. Das Auftreten ist schon fast alles. Der «gefittete» Mensch hat einen elastischen Gang, dank dem Besuch des Solariums ist er schon gebräunt, noch bevor die ersten nach St. Moritz oder Zermatt verreisen. Er kennt keine triefende Nase, verzichtet auch bei minus fünf Grad noch auf einen Mantel, verachtet den Schal. Doch dieser Typ spricht nicht über Fitness, das ist ein ungeschriebenes Gesetz. Er hat sie einfach.

DER GROSSE AUGENBLICK KOMMT IM Winterkurort. Dort kann der Fitnessmensch zeigen, was eine Harke ist. Die Trockenübungen ersparen es ihm, sich zu Beginn mit den einfachen Pisten zu begnügen. Als «superman» lässt er sich am Lift gleich auf 3000 Meter hochhieven und braust wie ein Geschoss runter, demonstriert zwischendurch, wie gelenkig sein Körper ist, indem er wedelt und schwingt. Ohne Sturz erreicht er die Talstation, ohne das geringste Keuchen steht er wieder in der Schlange der Wartenden.

Wie alles im Leben hat auch die Fitness ihren Preis. Der Fitnessbewusste muss sich eine entsprechende Partnerin suchen, will er nicht allein bleiben. Auch sie muss fit sein, manchen Abend in einem Sportclub oder Fitnesscenter verbringen.

Das ergibt Gesprächsstoff genug, um die seltenen Stunden zu zweit ohne Langeweile zu verbringen. Wie schön, wenn sich zwei liebende Menschen fitnessgerecht ergänzen!

Der Winter ist die ideale Jahreszeit, die Früchte der Fitness zu ernten, den andern vorzuleben, was das Fitsein bedeutet. Die Bewunderung ist diesen «Fitties» gewiss. Sie überleben den Winter nicht nur besser, sie erleben ihn mit allen Fasern ihres Körpers. Der Neid der andern ist ihnen eine ständige Bestätigung.

BALD WIRD SICH AUCH IN DIESEM JAHR erweisen, wer sich auf den Winter vorbereitet hat. Die ersten kalten Tage haben die Mäntelmuffel entlarvt, die erste Schneeschicht auf den Trottoirs ist zum Prüfstein physischer Beweglichkeit geworden. Spätestens dann wird offensichtlich, wer fit ist und wer nicht.

Darum: Noch ist es nicht zu spät. Jetzt haben Sie die letzte Chance, sich auf den kommenden Winter einzustellen. Lassen Sie sich nicht durch Bekannte irritieren, die über die Achillessehne und den Meniskus klagen. Solche Lappalien sind zu ertragen. Allenfalls zu operieren.

Noch nie in der Geschichte der Menschheit war es möglich, sich so umfassend für die kalte Jahreszeit zu trainieren. Und denken Sie daran: Stubenhocker sieht man nicht. Und Sie wollen doch auch im Winter gesehen werden, oder etwa nicht? In diesem Sinne: Gut Fitness!