

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 114 (1988)
Heft: 10

Vorwort: Altwerden dank Fitness
Autor: Enz, Hansjörg / Smudja, Gradimir

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: 14.01.2026

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

Altwerden dank Fitness

Von Hansjörg Enz



SMUDJA

IM GESCHÄFT WAR ES IHM ZUERST AUFGEFALLEN. Natürlich, der flotte Hecht von damals war er nicht mehr, aber bis vor kurzem, wenn er die neuen Sekretärinnen im Büro etwas länger als unbedingt nötig angeschaut hatte, vermeinte er doch immer noch, bei seinem Gegenüber ein leichtes Erröten im Antlitz zu entdecken, ein Zucken in den Mundwinkeln, ein statthaftes Lächeln. Und seine Sprüche kamen noch immer an. Ein Mann der Tat war er nie gewesen, ein talentierter Verbalerotiker allemal. «Die schönsten Abenteuer finden sowieso im Kopf statt», pflegte er zu sagen, «und zudem, meine Frau, die ist ja mehr als recht.»

ABER SEIT EIN PAAR WOCHEN WAR ALLES ANDERS. Die weiblichen Wesen schienen ihn nicht mehr zu beachten, er fand die Blicke, die er suchte, nicht mehr. Auch seine Frau schien ihm verändert. Am Morgen vor dem Spiegel kontrollierte er nicht mehr den Sitz seiner Krawatte, vielmehr fielen ihm die Falten auf seiner Stirn auf, der Haaransatz, der immer höher rutschte, die Haarfarbe. Dabei war er vor Zeiten auf seine grauen Schläfen noch stolz gewesen. Besorgt stellte er sich auf die Waage. Früher hatte er das nie getan. Wie war das noch mit dem Idealgewicht? Körpergrösse minus hundert minus zehn Prozent: $1,76 - 100 - 7,6 \dots$, die Waage zeigte 84 Kilo, unerbittlich. Und nachdem er die Nullmarke grosszügig justiert hatte, blieben immer noch 83,5 kg. Missmutig wurde er, kommandierte seine Frau herum, nörgelte bei der Sekretärin. Am Abend stellte er sich wieder auf die Waage und vor den Spiegel. Er begann, den Espresso, den er über alle Massen liebte, ohne Zucker zu trinken, dann mit Süsstoff, aber der Göût blieb im Mund kleben und erinnerte ihn an die Waage.

EINMAL AM ABEND ÜBERRASCHTE IHN SEINE FRAU, wie er am Boden des Kleiderkastens wühlte. «Dein Trainingsanzug? Den hab' ich doch längst weggeworfen, du hast ihn ja nie gebraucht.» Sein Blick blieb an Anzeigen hängen, die Fitnessgeräte anboten. Velofahren im Schlafzimmer, das wär's vielleicht. Dann verwarf er es wieder. Was würden seine bald erwachsenen Kinder sagen? Der strampelt sich ab im Schlafzimmer, und früher, bei Velotouren, hat er immer abgewunken. Dann eröffnete ein neues Fitness-Studio. Gerade am Weg zu seinem Büro. «Probetraining, gratis», war auf einem Schild zu lesen. Er ging ja über Mittag nie nach Hause, er könnte doch auch seine Mittagspause so verbringen. Das würde niemand bemerken, bis er ... Schliesslich nahm er seinen Mut zusammen, stieg die Treppe hoch. Angesichts all der gutgebauten Boys und Girls, die ihn von Posters herunter anlachten, und des alpenländischen Muskelberges Schwarzenegger Noldi, der ihm auf der Eingangstür mit dem Schwert in der Hand entgegenlugte, schwand sein Mut. Als er sich schon wieder zum Gehen wandte, hörte er eine Stimme: «Doch, doch, hier sind Sie richtig», und ehe er sich versah, stand er in einem blitzenden Saal, angefüllt mit blanken Eisengestellen, mit schwarzem Pastik, mit Ketten, Rädern, Gewichten.

ZU EINEM PROBETRaining? NATÜRLICH GERN! «Da füllen wir doch gleich eine Karte aus! – Grösse 1,78, Gewicht?» – «Ich weiss nicht so recht, so etwas unter achtzig Kilo wohl!»

Der schöne Mensch, der Trainer, führte ihn zu einem Velo, auf dem er sich warmfahren musste, dann zum ersten Gerät. Er erklärte, was zu tun sei. «Nachher können Sie selber weitermachen, bei jedem Gerät hat es eine genaue Beschreibung. Wenn Sie Hilfe brauchen, rufen Sie ungeniert. Und noch etwas, nehmen Sie keine schweren Gewichte, jetzt am Anfang, überanstrengen Sie sich nicht.»

Die ersten Maschinen überstand er gut: Kniebeugen mit Gewicht auf den Schultern, Laufen auf einem Förderband, Gewichte hochziehen an Seilen.

Er staunte, wie leicht es noch ging. Es reizte ihn, schwerere Gewichte zu versuchen, oder wenigstens gleichschwere, wie die anwesenden Damen sie bewegten. Sein Puls erhöhte sich langsam, rot war er geworden im Gesicht. Aber er fühlte sich stark wie ein Bär, wenigstens wie ein kleiner.

DANN KAM ER ZU GERÄT NUMMER 7. ER LEGTE sich auf eine karge Bank, die Hände packten zwei Haltegriffe, Leder umfing seine Handgelenke, damit er nicht ausrutsche, auf den Unterschenkeln lasteten Gewichte. Er begann sie hochzuheben, einmal, zweimal, es ging, fast automatisch. Dann ritt ihn der Teufel: Soviele Male, wie ich Jahre alt bin, bringe ich diese Gewichte hoch. Bei 20 spürte er, wie ihm das Blut in den Kopf schoss ... 21, 22 ... Schweiß stand auf seiner Stirn ... 23, 24 ... im Kopf begann es zu hämmern ... 25, 26 ... es begann zu schwimmen ... 27, 28 ... die Stahlgerüste verschwammen, wurden zu Holzgerüsten ... 29, 30 ... Düsterteit umfing ihn, die Spiegel wurden zu modrigen Wänden ... 31, 32 ... neben ihm begann es zu stöhnen ... 33, 34 ... seine Glieder fingen an zu schmerzen ... 35, 36 ... er hörte sich selber stöhnen ... 37, 38 ... Angst kroch in ihm hoch, er sah in das Gesicht eines Mannes, den kannte er doch, eine fürchterliche Fratze ... 39, 40 ... war das eine Peitsche in seiner Hand? ... 41, 42 ... «Gesteh», flüsterte jener. Nein! ... 43, 44 ... die Riemen rissen an seinen Handgelenken, immer noch stemmte er mit den Füssen ... 44, 45 ... er würde hier nicht mehr herunterkommen. «Gesteh's doch ein!» Viele Gesichter starteten ihn an. Mitgefängene? Folterknechte? Und wieder öffnete jener den Mund: «Gesteh's doch endlich ein: Alt wirst du!» «Nein!» und dann hörte er sich wimmern: «Ja.»

Er spürte, wie seine Arme aus den Fesseln befreit wurden, jemand richtete ihn auf, kühl wurde es auf seiner Stirn.

»Geht's wieder?« fragte der Trainer, ein Springseil in der Hand. Der ganze Saal war zusammengelaufen. «Ich hatte Ihnen doch gesagt, keine schweren Gewichte zu Anfang, nicht überanstrengen.»

VERSTÖRT GING ER AM NACHMITTAG INS BÜRO, schlief eine unruhige Nacht. Als er am andern Morgen in den Spiegel schaute, dachte er, er sehe älter aus und doch irgendwie jünger. «Hallo», grüsste ihn seine Sekretärin. «Sind Sie wieder gesund? Sie sehen so anders aus.» «Wieso, ich war gar nicht krank. Das heisst, Sie haben doch recht, geheilt bin ich.»

Und er schaute ihr in die Augen, etwas länger als unbedingt nötig.