

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

### **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**

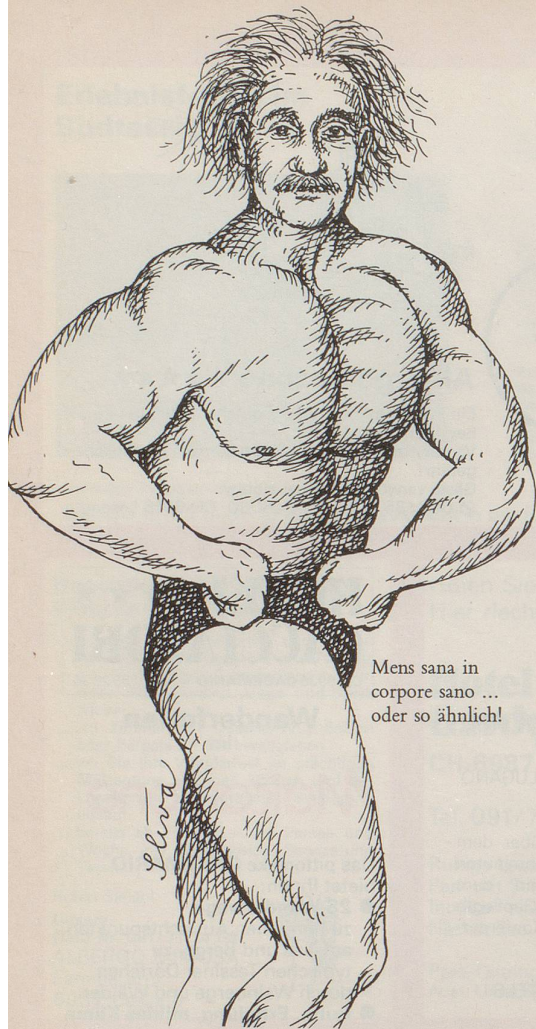
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 03.04.2026

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



Mens sana in corpore sano ... oder so ähnlich!

## In Ehrfurcht vor dem Bizeps

Von Marcel Meier

DA SASSEN SIE MIT STAUNEND grossen Augen und bewunderten die vorspringenden Muskelberge des Herrn Universum. Er, dämlich-stolz auf seine Anbeter blickend, weiss doch, dass weder auf dem Mars noch im weiten Milchstrassensystem ein noch wülstigeres Exemplar herumwuchtet. Die Muskelanbeter vernahmen bei dieser Exhibition, welch ernstzunehmender Sport das Bodybuilding sei. Der in den dreissiger Jahren in den USA aufgekommene Sport habe in der Zwischenzeit mächtig Fuss gefasst und begeistere seit einigen Jahren auch Frauen. Als die ehrfürchtig lauschenden Zuschauer vernahmen, für was Bodybuilding alles gut sei, mussten sie zum Schluss kommen, die Muskelbauerei sei ein Allerweltsheilmittel. Es dient nicht nur, so wurde betont, als Ausgleichssport zum Alltagsstress, hilft nicht nur, die eigene Fitness und die Gewichtsregulation zu verbessern, erhält nicht nur die Gesundheit und das Wohlbefinden, es stärkt vor allem den Körper, beispielsweise nach Operationen.

VON VIELEN WIRD BODYBUILDING aus purer Freude an der Herausforderung und der körperlichen Anstrengung betrieben. Dass dabei gleichzeitig der Wunsch nach einem «schönen», gesunden Körper, nach vermehrtem Selbstvertrauen, nach Ausstrahlung und dadurch automatisch auch nach erhöhter Kontaktfähigkeit mitspielt, dürfe nicht unerwähnt bleiben. Es brauche zum Bodybuilding vor allem einen eisernen, unbeugsamen Willen, Körperbeherrschung, Ausdauer und Charakterstärke, dazu eine ausgeglichene Ernährung und Lebensführung, alles Attribute, die einen zielstrebigsten Amateur zum Meister machen.

Die prospekthaften Anpreisungen der Muskelbauer haben den Bi-, Tri- und Quadrizeps-Anbetern mächtig imponiert, man sah es ihren staunend-ehrfurchtsvollen Augen an ... Beim Betrachten der protzigen Muskelberge des Herrn Universum, der eigens aus dem Weltall eingeflogen wurde, hatte ich allerdings den Eindruck, es habe sich hier ein stümperhafter Schüler Michelangelos erstmals mit Hammer und Meissel versucht. Von harmonischer Ausgeglichenheit keine Spur. Was einem da als Wunschfigur männlicher Kraft und Schönheit vorgestellt wurde, war in seinen Disproportionen alles andere als die vom Italiener Anfang des 16. Jahrhunderts geschaffene David-Figur.

VOLLENDEN STUTZIG MUSSTE man aber spätestens beim Lesen des Passus von der «ausgeglichene Ernährung» werden, konnte man doch anderntags der Presse entnehmen, Herr Universum verschlinge neben Fleisch und Milchprodukten pro Tag 36 Eier ... Mir wird schlecht, wenn ich mir diesen Eierberg nur schon vorstelle.

Da macht einer mit Akribie täglich seine ausgeklügelten isometrischen und isotonischen Exerzitien, modelliert Tag für Tag während Stunden an seinen Muskeln und Muskelnchen, schaufelt pfundweise Eiweissstoffe in sich hinein, und wenn dies nicht genügt, gibt es schliesslich noch den Muskelpumper Anabolika, um mit seinen Muskelbergen in Selbstgefälligkeit vor einem staunenden Publikum zu kokettieren. Hat nicht schon im vierten Jahrhundert vor Christus der griechische Dichter und Denker Euripides die damaligen Muskelberge unter den Gladiatoren in scharfen Worten gegeisselt, weil sie dem damaligen Ideal der Leib-seelischen Ausgewogenheit widersprachen?

Und noch eines: Wurde da bei dieser Demonstration nicht auch von erhöhter Kontaktfähigkeit gesprochen? Als ob narzisstisch Verliebte in ihrer Selbstgenügsamkeit noch Zeit für andere hätten ...

## Prisma

### Shaw-Sport

Der *Zolliker Bote* hat erst gegen Ende der Olympischen Spiele eine beim Dramatiker G.B. Shaw gefundene Definition freigegeben: «Olympische Spiele sind eine wundervolle Gelegenheit, Zwietracht auch unter solchen Nationen zu stiften, die sonst keine Reibungsfläche haben.»

fhz

### Sex wie's well

Am Bernhard-Apéro wünschte eine Besucherin vom neuen Fernsehdierektor Peter Schellenberg «e bitz en erotische Familieteil!»

oh

### Plus Rest

Mit Blick auf den massiven Einsatz des *Blick* für die Beibehaltung der Zimmermann-Sendung «XY» meint die *Berner Zeitung*: «Wenn er (der *Blick*) sich doch für das restliche Alphabet ebenso einsetzen würde.»

G.

### Die Möglichkeit

Zur Fletschhorn-Aufstockung rät Leserbriefschreiber Dieter Blatt den Saas-Grundrunden: «Hat alles keinen Erfolg, könnte man den Meeresspiegel um wenige Meter senken.»

kai

### Modern Times

Familienvater Kurt Wälti, Bümpliz/BE, stöhnte: «Als Kind musste ich essen, was meine Eltern mochten. Heute muss ich essen, was meine Töchter mögen.»

ks

### Extrastempel

Wie *Quick* berichtet, versieht der Parlamentarische Staatssekretär im Bonner Bundesfinanzministerium und Sprachfreund, Hansjörg Häfele, Schreiben an Mitarbeiter seit kurzem mit einem Extrastempel. Der Text: «Der Usus extraterritorialer Vokabularien ist a tempo auf ein Minimum zu reduzieren.» Anders formuliert: «Schreibt gefälligst deutsch!»

G.