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

Illustration: Fitness und Bodybuilding - alles schon dagewesen
Autor: Jenny, Hans A.

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: 01.09.2025

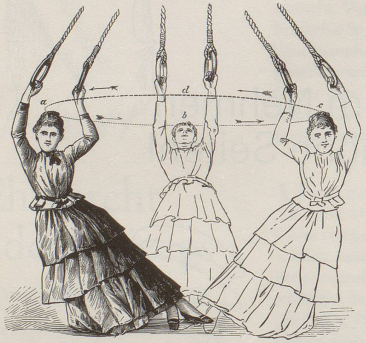
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Fitness und Bodybuilding – alles schon dagewesen

Offiziell ist ja das Turnen eine Erfindung des legendären Turnvaters Jahn, und der erste Turnplatz der Sportgeschichte war jener auf der Berliner Hasenheide, wo 1811 eben Papa Jahn a) offiziell Jünglingsgymnastik lehrte, b) Bodybuilding zur militärischen Ertüchtigung der damals noch unter französisch-napoleonischer Aufsicht stehenden preussischen Jugend betrieb und c) ganz geheim bereits mit Holzprügeln Gewehrexerzitien durchführte. Die Idee des Zimmerturnens und der gezielten Brustkorbstärkung à la Bodybuilding kam aber erst vor rund hundert Jahren in Mode. Mit gusseisernen, zentnerschweren Gymnastikmaschinen rückte man damals dem Speck zu Leibe. Dass nicht nur die Fitnessgeräte, sondern auch die Hausturnbekleidungen wesentlich leichter geworden sind, dürfen wir getrost als echten Fortschritt verbuchen. Gestatten wir uns trotzdem ein schmunzelndes Verweilen bei unseren nostalgisch-amüsanten Hausturnkunsthelgen.

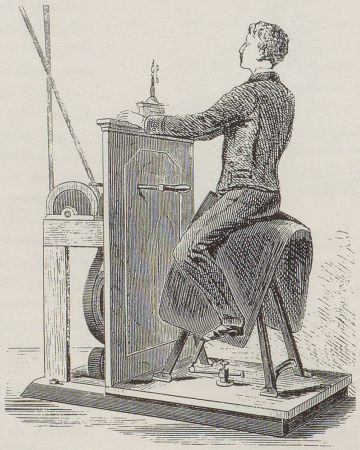
Hans A. Jenny

Auch das ist Fitness: Ob das im Allgäu noch um die Jahrhundertwende populäre Streckkatzenziehen ausser zur Stärkung der Nackenmuskeln auch zur Ohrenbegradigung und/oder als Gehirnmassage beigetragen hat, ist wissenschaftlich nicht erwiesen. Immerhin wäre eine Kombination dieses Kopfmuskelmassagesportes mit politischen Diskussionen zwischen zwei Opponenten eine originelle Debattierform ...

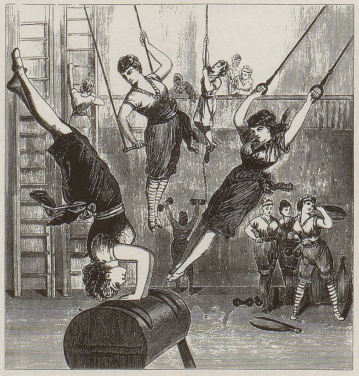


«Besonders nützlich im Jungfrauenalter» sei dieses «Körperkreisen im Liegehang», versicherten die Professoren Angerstein und Eckler vor hundert Jahren.

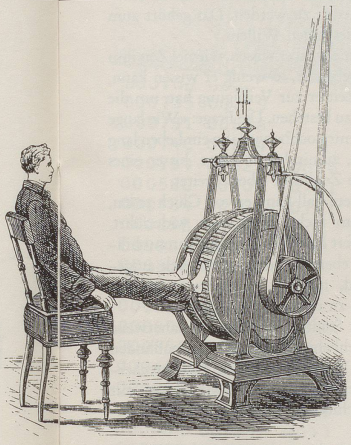
Im Jahre 1888 – vor genau hundert Jahren – erschien die «Haus-Gymnastik für Mädchen und Frauen». Rumpfbeugen vorwärts und rückwärts wurde als eine Zimmer-Übung gelobt, «an der die ganze Wirbelsäule beteiligt ist. Das Strecken muss jedoch langsam erfolgen. Tiefes Einatmen beim Rückwärtsbeugen, Ausatmen beim Strecken; dagegen Ausatmen beim Vorwärtsbeugen, Einatmen beim Strecken».



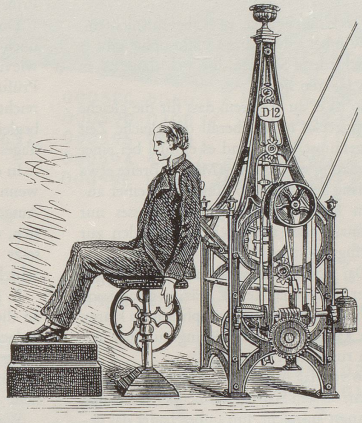
Auch Kaiser Wilhelm II. hatte einen. Die Rede ist vom Reitautomaten, der per Handhebel-Schaltung Schritt, Trab und Galopp ermöglichte. «Dadurch wird der Zimmer-Reiter vor- und rückwärts, sowie von rechts nach links, von oben nach unten und umgekehrt in einer beständigen wellenförmigen Bewegung gehalten.»



«Die Frage: ‹Sollen auch die Mädchen turnen?› wird heute (1880) von einsichtsvollen Ärzten mit Entschiedenheit bejaht. Im emanzipierten amerikanischen Westen sieht man Vertreterinnen des Ewig-Weiblichen oft Evolutionen ausführen, wie sie nur Kraftkünstler im Zirkus produzieren. In geschmackvollen Kostümen stellen sich in einer Damenturnanstalt von San Francisco (heute würde man von einem Fitness- und Gymnastikstudio sprechen) Mädchen aus den besseren Kreisen zur Turnerei an. Niedliche Pantoffeln umschliessen ihre Füsse, gestreifte Strümpfe ihre Beine, weite Inexpressibles und Blusen den übrigen Körper. Man muss gestehen, dass sie in diesen Kostümen reizend aussehen.»



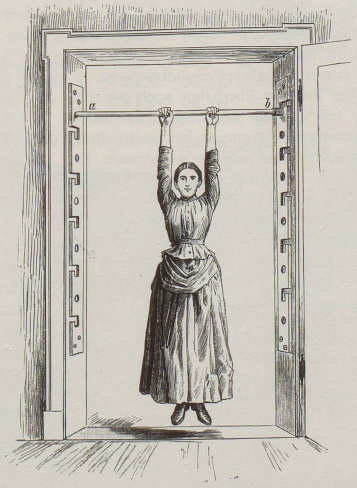
Das ist Dr. Zanders patentierter Blut-Zirkulations-Apparat. «Man hält die unbekleideten Füsse oder Hände gegen den in schnelle Umdrehung versetzten Zylinder – durch Stoss und Reibung wird hier der gesundheitliche Zweck vollkommen erreicht ...»



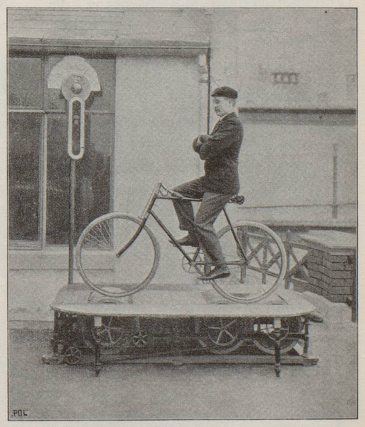
1880 präsentierte die «Gesundheitsanstalt» des Dr. Zander diese Brustentwicklungsmaschine. Da haben wir es ohne Zweifel mit einem der ältesten Bodybuildinggeräte zu tun. «Die Person sitzt auf einem in der Höhe verstellbaren Stuhl und wird durch zwei unter die Arme greifende, halbkreisförmige Stützen gehalten, während von hinten sich ein Kissen dem Rücken anpasst, das von der Maschine vor- und rückwärts sowie von oben nach unten bewegt wird.»

Als Franz Hilker 1926 seine «Reine Gymnastik» veröffentlichte, war diese «musikalisch-rhythmische Körperschulung» des «Bundes für angewandte und freie Bewegung München» grosse Fitness-Mode. «Das Wesentliche ist die Biegung, Wendung und Drehung des menschlichen Körpers», verkünden diese drei Pumphosen-Grazien.

Fitness im Garten – dank einer Patentschaukel Marke «Hoch hinaus». Ob allerdings die mit Valenciennes-Spitzen garnierte, bodenschleppende Seidenrobe dazu die optimale Freizeitkleidung war, darf lebhaft bezweifelt werden.



Die «Evolutionen» am Zimmer-Reck seien auch für Anfängerinnen, Schwächliche und Ängstliche bestens geeignet, rühmte die hausgymnastische Anleitung von 1888. Ein solches Zimmer-Reck ist übrigens – samt einer Einrichtung für Schwung-Ringe – in der Wiener Hofburg zu bewundern, wo sich die legendäre Sissi zum geheimen Stirnrunzeln der Hofschranzen täglich ihre Fitness (für lange Parforce-Ritte) zwischen Schlafzimmer und Empfangssalon anturnte.



Anno 1898 stellte der Zürcher Velohändler G. Ogurkowski-Schwyzer der Presse den Guignard-Velo-Lernapparat vor. Ein Cyclometer zeigte automatisch die jeweilige Rollen-Fahrgeschwindigkeit in Kilometern und englischen Meilen an. Stolz zeigt uns der Fahrschüler, dass er sein Strampelwerk bereits freihändig beherrscht.