

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin

Band: 115 (1989)

Heft: 2

Illustration: [s.n.]

Autor: Nowak, Miroslav

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>

Phänomen in der Jogging-Typologie

VON MARCEL MEIER

Auf sein hohes Alter angesprochen, meinte der englische Staatsmann Winston Churchill mit verschmitzt skurrilem Humor: «No sports – only whisky.» Die meisten Zeitgenossen, die sich diese These zu eigen machen, dürften das Pech haben, nicht über jene eiserne Konstitution sowie physische und psychische Belastbarkeit zu verfügen, die den Kriegspremier von England ausgezeichnet haben. Sie unterliegen vielmehr den Risiken unserer Zeit, die da sind: Bewegungsmangel, Übergewicht, übermässiger Nikotin- und Alkoholkonsum, erhöhter Blutfettspiegel usw. Da diese Risikofaktoren vor allem zu Herz- und Kreislauferkrankheiten disponieren, raten viele Mediziner, und dies schon seit Jahren, zu vernünftig betriebenem Sport. Wie weit diese ärztlichen Ratschläge von vielen in den Wind geschlagen werden, beweist u.a. die Tatsache, dass in der Bundesrepublik jährlich 25 Milliarden Mark für die Folgen von sogenannten degenerativen Herz- und Kreislauferkrankungen ausgegeben werden müssen.

«PS» unter dem Brustbein

Der Sportmediziner Professor Richard Rost meint damit, dass im Grunde genommen doch recht viele nicht wüssten, wie, wieviel und wann sie Sport treiben sollten. Beobachtungen im sportlichen Alltag geben ihm recht: Da sieht man den mittelalterlichen Tennisspieler mit dem angeschlagenen Herzen, wie er fanatisch jedem Ball nachrennt, als gelte es, einen Grand-Slam-Titel zu erobern; da gibt es den Jogger, der glaubt, mit der Länge der zurückgelegten Laufstrecke wachse automatisch auch seine Lebenserwartung: Da quält sich der Bodybuilder an Geräten und Apparaturen in der Meinung, die Dicke des Bizeps sei ein Gradmesser seiner Gesundheit.

Dass neben Schwimmen, Skilanglauf, Bergsteigen auch das Joggen eine ausgezeichnete Ausdauerübung ist, die Herz- und Kreislauf stärkt, ist unbestritten. Viele Jogger rennen daher vor allem auch aus gesundheitlichen Gründen durch die Gegend. Sie wollen auch starke «PS» unter dem Brustbein.

Der anhaltende Jogging-Boom hat übrigens bereits auch Sportwissenschaftler neugierig gemacht. Aufgrund eingehender Untersuchungen und Befragungen gelang es ihnen, das Jogger-Heer zu typologisieren. Sie unterscheiden «Langsamläufer», die pro Woche zwei-, dreimal joggen; «Meditativ-

Läufer», bei denen das Laufen zu einer rhythmischen Meditation wird, auch gewisse psychoregulatorische Züge aufweist; «Viel- und Volksläufer», die vier- bis fünfmal pro Woche 15 und mehr Kilometer abspulen, sowie «Marathon- und Extrem-Läufer», die lange und extreme Strecken bewältigen.

Jogging Sex-Maniacs

Welche Gründe auch immer die Läufer dazu bewegen, mehr oder weniger Kilometer zu traben oder zu laufen, ein Phänomen wurde in der Jogging-Typologie verschämt unterschlagen. Einer Umfrage der Zeitschrift *Running Times* war kürzlich zu entnehmen, dass 67 Prozent der Läufer nach dem Joggen mehr Lust auf Sex hätten. Das Magazin *Stern* stürzte sich sofort auf dieses reisserische Thema und entdeckte bei einem «wissenschaftlichen» Test, dass Joggen auf

Männer in den Vierzigern tatsächlich stimulierend wirke. *Stern* liess 115 Probanden täglich 20 Minuten laufen und registrierte danach bei allen Test-Joggern einen erheblichen Anstieg ihres sexuellen Verlangens. Die *Stern*-Studie meinte abschliessend: «Wenn wir alle Daten unserer Studie veröffentlichten würden, liesse keine Ehefrau mehr ihren Mann zum Joggen aus dem Haus.» Wurde etwa deshalb ennet dem Rhein kürzlich erwogen, ein Eros-Center an einen Waldrand zu verlegen?

Welche Motive Sie auch immer zum Joggen bewegen, ein Tip für 1989 sei noch angefügt: Körperliche Harmonie ist kein Geschenk, man muss – vor allem in unserer hektischen Zeit – etwas dafür tun. Bei diesem Tun sollte man aber das Leistungsdenken aus dem Berufsalltag besser in der Garderobe abgeben.

