

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 115 (1989)
Heft: 7

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: 04.04.2026

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

VON MARCEL MEIER

Kaspar war ein zwölfjähriger Junge mit einer erbärmlichen Körperhaltung: eingefallene Schultern, runder Rücken, dünne Ärmchen und Beine. Eines Tages fasste sich Kaspars Mutter ein Herz und wandte sich in ihrer Not an einen Lehrer, von dem sie gehört hatte, er habe ein gutes Rezept gegen Haltungsfehler.

Der Lehrer mit dem guten Rezept war ausserhalb der Schule ein begeisterter Gewichtheber. Im Ort selbst leitete er in seiner Freizeit eine Kraftsportabteilung. Zur grossen Freude von Kaspars Mutter nahm er den Buben in die Jugendabteilung auf, der er von der Schule sonst vor allem Talente für das Gewichtheben zuführte.

Anabolika-Monster reissen Gewichte hoch

Als die Mutter eines Tages ein Bild ihres Sprösslings in der Lokalzeitung entdeckte, erschrak sie: Was, mein Junge muss derart schwere Gewichte hochheben! Das Bild zeigte einen prustenden Kaspar, der, in der Hüfte leicht abgeknickt, mit seinen dünnen Ärmchen zittrig eine Hantel über dem Kopf balancierte, wobei ihm beinahe die Augäpfel aus den Höhlen kullerten. Die besorgte Mutter: «Ich hatte richtig Angst, er könnte unter diesem Gewicht zusammenbrechen.»

Sie und auch andere Eltern beobachteten von da an die Anstrengungen ihrer Söhne mit gemischten Gefühlen. Eine Mutter meinte: «Ich möchte nicht, dass mein Junge einmal so aussieht wie die im Fernsehen.» Wahrscheinlich dachte sie dabei an gewisse Anabolika-Monster, die mit verzerrten Gesichtern und Urschreien ihre enormen Gewichte hochreissen. Kaspars Mutter ergänzte: «Stiernacken und vor lauter Kraft nicht laufen können – da gibt es schönere Sportarten ...»

Wer hat recht?

Kindergewichtheben ist umstritten. Die Gegner sagen, es wecke Ängste und Emotionen. Es habe Wachstumsstörungen und eine Schädigung der Wirbelsäule zur Folge, und das Resultat sei ein unproportionierter, disharmonischer Körper. Die Befürworter dagegen behaupten, das sei alles dummes Gerede. Von Wachstumsstörungen könne keine Rede sein, im Gegenteil: Beim Gewichtheben werde das Muskelkorsett ge-

stärkt und damit die Wirbelsäule stabilisiert. Und Knochen seien schliesslich lebendes Gewebe, das Anreiz zum Wachstum brauche ... Wer hat recht?

Ein Heidelberger Orthopäde hat zusammen mit einigen Kollegen diesbezügliche Erfahrungswerte gesammelt. Wenn bestimmte Regeln, so deren Schlussfolgerungen, eingehalten werden, und wenn das Kind gesund ist, dann spricht nichts gegen das Gewichtheben. Frei von Risiken sei allerdings der Trainingsbetrieb nicht. Einseitige oder zu hohe Belastungen gefährdeten das Skelett. Fehlerhafte Technik oder ein zu schnelles Steigern der Gewichte könne sich schädlich auf Knorpeln, Sehnen und Bänder auswirken. Da sich die Muskulatur schneller anpasse als die Gelenke, könne es zu einem Missverhältnis zwischen Belastung und Belastbarkeit kommen. Die Gewichte müssten daher vorsichtig und individuell gesteigert werden. Eine äusserst grosse Verantwortung liege da bei den Trainern ...

Fussball macht mehr Spass ...

Der Jugendchef des deutschen Gewichtheberverbandes sieht das alles nicht so zimperlich. Er meinte forsch: «Ab 15 Jahren heisst es volles Rohr zur Leistung hin.»

Ob dieser ehrgeizige Trainer, der vor allem Höchstleistungen anstrebt, wohl die Funktionsgesetze von Roux auch schon mal studiert hat?

Professor Mallwitz hat diese Gesetze in drei lapidaren, unmissverständlichen Sätzchen zusammengefasst: «Nichtüben schwächt, Üben stärkt, Überbelastung schadet.» Ob Kaspar, wenn er mal 15 ist, mit «vollem Rohr zur Leistung hin» tendieren wird, dürfte mehr als fraglich sein. Als er nach einem einstündigen Hanteltraining befragt wurde, meinte er: «Fussball macht doch viel mehr Spass. Hier muss man immer und immer wieder Hanteln hochheben ...»



Prisma

■ Gehörschutz

Verbote gibt es nie zu viele. In der Radiosendung «Familienrat» wurde nach einem Gesetz gegen die verheerenden Folgen des Musikgetöses in Discos und via Walkman gerufen... *oh*

■ Apropos Popo

Spezialist für blutige Blössen an Schweizer Plakatsäulen ist Werbemann Peter Marti, Sohn des früheren Berner Münsterpfarrers und Schriftstellers Kurt Marti. *bo*

■ Wetterflausen

Wieder einmal lässt das Wetter uns Menschen meinen, es spiele verrückt. (Grund genug geben wir ihm ja!) *ea*

■ Belastung

Skirennfahrerin Zoe Haas zur WM in Vail/USA: «Dass es im Moment fast nur Vreni Schneider zu geben scheint, ist eine logische Folge unserer Gesellschaft, in der nur Sieger zählen.» *te*

■ Weggeputzt

Joseph Beuys hatte zu Lebzeiten Fett in eine Ecke gelegt und zum Kunstwerk erklärt. Reale Putzfrauen warfen 1986 den Klumpen in den Abfall! – Ein Beuys-Schüler klagte und bekam vom Land Nordrhein-Westfalen 35 000 Mark Schadenersatz! *ks*

■ Zahnloser Biss

Kabarettist Wolfgang Neuss in Berlin: «Die einzige abartige Veranstaltung, die ich kenne, wird vom Finanzamt verschickt.» *kai*

■ Herbstzeitlos

Eine Deutsche (77) empfand den Ausdruck «Altweibersommer» für ältere Frauen als beleidigend, ging vor Gericht und verlor: Das Deutsche Wetteramt atmet auf... *ks*