

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 116 (1990)  
**Heft:** 1

**Artikel:** "Nahezu schwerelos glitt ich dahin..."  
**Autor:** Schweitzer, Claus / Woodcock, Kevin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-596622>

#### 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:** 11.01.2026

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



## «Nahezu schwerelos glitt ich dahin . . .»

(Aus dem Tagebuch des Neo-Joggers Claus Schweitzer)

### 1. Tag:

Puls: 52 / Zurückgelegte Strecke: Keine

Bemerkungen: Heute habe ich beschlossen, meinen alten und verrosteten Körper wieder zu der hochwertigen Maschine zu entwickeln, wie sie einst von Gott geschaffen wurde. Was würde sich besser eignen als das Joggen? Auch Herr Wohlgemuth ist dafür, dass man sich mit Jogging fit hält. Er ist ja eine jener wunderbaren Laufmaschinen. Mein Ziel ist also, auch so zu werden. Damit diese wichtige Epoche in meinem Leben der Nachwelt erhalten bleibt, habe ich beschlossen, ein Tagebuch zu führen.

### 2. Tag:

Puls: 50 / Zurückgelegte Strecke: Keine

Bemerkungen: Ohne Ausrüstung kein Jogging! Also kaufte ich mir heute ein Paar Laufschuhe in Transaxialbauweise mit doppelt gefederten Gelenkknöpfen für hüftschonendes Laufen und ein Paar Hosen mit abnehmbaren Beinen für heisses Wetter. Das T-Shirt war ein wirkliches Problem. «Tüt, tüt, der Jogger kommt» schien mir nicht passend. «Jogger leben länger» passte mir auch nicht so recht, weil es ganz in Rosa gehalten war. Also entschied ich mich für ein Leibchen mit der Telefonnummer meines Arztes. Man kann ja nie wissen.

### 3. Tag:

Puls: 89 / Zurückgelegte Strecke: 4 km (im Auto)

Bemerkungen: Die Strecke habe ich nun festgelegt. Eigentlich wollte ich sie abschreiben, aber als ich die Treppe hinter mir hatte,

war ich doch schon ziemlich erschöpft, also das Auto. Damit löste ich auch gleich ein anderes Problem, nämlich das der Aschenbecher. Im Auto gab es kein Problem mit der Beseitigung der Zigarettenstummel.

### 4. Tag:

Puls: 112 / Zurückgelegte Strecke: 89,5 m

Bemerkungen: Die erste Glanzleistung. Es war fantastisch. Nun weiss ich, wie sich Sandra Gasser fühlt. Nahezu schwerelos glitt ich dahin. Von meinen Füßen getragen, wie wenn ich auf Rädern gewesen wäre. Ich sog die frische Luft in meine Lunge. Dabei verschluckte ich beinahe meine Zigarette. Nach 89,5 m brach ich dann am Ende meiner Kräfte erschöpft zusammen.

### 5. Tag:

Puls: 348 / Zurückgelegte Strecke: 173 m

Bemerkungen: Heute war ich schlauer als gestern. Mit Traubenzucker vollgestopft und einer Flasche Bier als Proviant stob ich davon. Es war schlicht grandios. Es soll Adido-Indianer geben, die tagelang mit 40 km/h laufen können, ohne zu ermüden. Indianer sind ja rot, und auch ich wurde rot. Keine Ahnung warum. Vielleicht ist das ein Wink des Himmels. So lief ich in Windeseile dahin. Das Blut pochte in meinen Schläfen. Nach hundert Metern wurde ich von einem Einbeinigen überholt, aber ich liess mich nicht beirren. Nach 173 m musste ich anhalten, da mich ein Auto wegen meiner weggeworfenen Bierflasche anhielt.

### 6. Tag:

Puls: 1048 (zählt eigentlich jedes Bump oder jedes Bumpelbump?) / Zurückgelegte Strecke: 251 m

Bemerkungen: Heute war ich an der Grenze von dem, was ein Mensch leisten kann. Die ersten hundert Meter in gestrecktem Laufschritt. Meine Lunge brannte wie Feuer. Nach 123 m beschloss ich, mit dem Rauchen aufzuhören. (Es gibt ja noch Alkohol und Frauen.) Meine Beine wurden schwer wie Blei. Jeder Schritt war eine Anstrengung. Nachher sagte mir jemand, dass ich die letzten Meter gekrochen sei.

### 7. Tag:

Puls: 21 (mit Handschuhen gemessen) / Zurückgelegte Strecke: 303 m

Bemerkungen: Die Traumgrenze ist erreicht! 300 m in einem fort. Heute war das Wetter kühl, also ideal für sportliche Höchstleistungen. Nach einem fabulösen Lauf war ich völlig ausgebrannt. Das kam vielleicht vom Doping. (Ist Doping beim Joggen verboten?) Meine Reserven wurden aufgebraucht. Nach 270 m waren meine Eiweißvorräte erschöpft. Ich merkte dies, weil meine Unterhose plötzlich verdaut wurde. Nun bin ich am Höhepunkt meiner Karriere angelangt. Zeit aufzuhören. Viele grosse Stars hören im Zenit ihrer Leistung auf. Ich werde wohl meinen Lebensunterhalt von nun an auch mit Werbung verdienen.