

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 116 (1990)  
**Heft:** 34  
  
**Rubrik:** Spot

#### **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:** 13.01.2026

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

# Alte Weisheiten neu verpackt

VON MARCEL MEIER

Die Philosophie im Fitness-Bereich «no pain, no gain» (kein Erfolg ohne Leiden) erlitt in den USA vor rund zehn Jahren einen gehörigen Rückschlag. Kein Geringerer als der ehemalige US-Präsident Jimmy Carter löste ihn aus, als er beim Joggen völlig zusammenbrach. Die Bilder des total erschöpften Präsidenten, der mit wankenden Knieen ein erbärmliches Beispiel an Schwäche und Entkräftung zeigte, gingen damals durch die WeltPresse. Das vielfach übertriebene Leistungsdenken auch auf dem Gebiet des Breitensports erlitt durch den US-Präsidenten einen gehörigen Knacks.

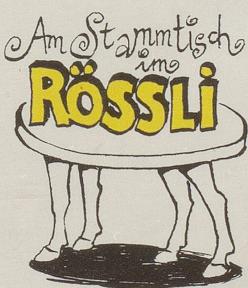
In den USA wird seit einiger Zeit nicht mehr hartes Fitness-Training gepredigt, heute steht «Wellness» im Vordergrund,

was soviel wie Wohlbefinden bedeutet. Dieses Ziel, das auf sanfte Weise erreicht werden kann, müsse allerdings mit einem gesunden Lebensstil verbunden sein.

Da hat man – was irgendwie typisch für unsere Zeit ist – wieder einmal mehr Dinge entdeckt, die schon lange bekannt sind. Hat nicht schon der grösste Arzt der Antike, Hippokrates, der Begründer der wissenschaftlichen Heilkunde, vor rund 2400 Jahren gefordert, «... die Gesundheit zu erhalten; nicht bis zur Sättigung essen, sich vor Anstrengungen nicht scheuen ...» sei für den Menschen wichtig?

Die Amerikaner haben es einmal mehr verstanden, alte Weisheiten neu zu verpacken und old Europe modisch zu verkaufen.

Ob Fitness oder Wellness, entscheidend ist auch im Breitensport stets das Mass. Wie sagte Dichterfürst Goethe: «Mass ist überall gut, bei allen Dingen.»



«Also ehrlich, langsam, aber sicher geht mir Deutschland auf die Nerven. Man könnte ja glattweg meinen, wir seien auch ein Teil davon, so wie die sich in unserem Land breitmachen. Nun gut, dass beim Tschutten die halbe Schweiz von Deutschen trainiert wird und sogar der Nati-Coach ein Deutscher ist, daran hat man sich mittlerweile gewöhnt. Und dass bald an jeder Ecke Hamburger verkauft werden, das lässt sich wohl kaum mehr ändern. Aber wenn nicht einmal mehr die eigenen vier Wände vor dieser Invasion sicher sind, dann ist bei mir die Schallgrenze erreicht. Stellt euch mal vor: Da bringt doch heute mittag meine Frau tatsächlich Blumen-Kohl auf den Tisch. Ausgerechnet Blumen-Kohl! (Nicht mit mir), habe ich zu ihr gesagt, (mit mir nicht!) und das Essen nicht einmal angerührt. Kein Wunder also, dass mein Magen jetzt knurrt. – Sisi, hat es in dieser Beiz noch irgendwo einen Nussgipfel oder so?»

«Nein, Nussgipfel hat es keine mehr. Aber frische Berliner hätten wir noch.»

Bruno Blum

## SPOT

### Ozon-Horizont

Mit dem Ozon verhält es sich wie mit anderen Umweltgefahren auch: Wir sollten daran glauben, bevor wir dran glauben müssen ...

ad

### Oho!

Der Personalchef der Stadt Basel, Rolf Waller, stellt fest: «In der Privatwirtschaft ist die Zielsetzung, dass das Geschäft floriert. In der öffentlichen Verwaltung dominiert die Sicherung und Erhaltung des Allgemeinwohls, und darunter versteht jeder Politiker etwas anderes!»

oh

### Abrüstung

Beim Schlussbouquet des Thuner Seenachtsfestes blieben 270 Raketen hartnäckig am Boden. Dazu die *Berner Zeitung*: «Die heilige Barbara bat zur Abrüstung.»

fhz

### Korrektur

Geleisehühner werden sie von den Bähnlern genannt, jene Leichtsinnigen nämlich, die statt die Bahnhofunterführungen zu benutzen, buchstäblich über die Geleise hühnern. Eigentlich wäre eine geschlechtsneutrale Bezeichnung richtiger, denn die Geleisehähne sind deutlich in der Überzahl. sim

### Denkt an Birne!

Schriftsteller und Deutschliteratur-Professor Adolf Muschg an der ETH in Zürich: «Die dumme Deutschfeindlichkeit hier steht für einen überholten Komplex, für etwas Unbewältigtes bei uns selbst.»

ks

### Echo

Bei einer Kursaal-Veranstaltung meinte der Präsident des Kantonalerbennischen Jodler-Verbandes, Beat Kull: «Die Geschichte hat den Jodel noch nie so nötig gehabt wie gerade jetzt.»

kai