

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin

**Band:** 117 (1991)

**Heft:** 46

**Artikel:** "Mach doch Fitmatenten!"

**Autor:** Knobel, Bruno / Slíva, Jií

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-619939>

### 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:** 15.01.2026

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

# «Mach doch

von BRUNO KNOBEL

Wenn ich, als Bub bei meiner Grossmutter in den Ferien, verspätet zum Abendessen kam und zu weitschweifigen entschuldigenden Erklärungen ansetzte, pflegte sie mich resolut zu unterbrechen: «Komm zur Sache; mach jetzt nicht noch Fisimatenten!» Ganz beiläufig verwendete ich neulich dieses Wort im Kreise von Leuten, die sich über die ungemein lastenden Fitnessprobleme unterhielten. Doch die Gesprächspartner hatten keine blasse Ahnung, was Fisimatenten sind.

Zwar fand ich später im Duden noch immer die Erklärung: «leere Ausflüchte», in einem neueren Lexikon zudem «... Flausen; überflüssige Schwierigkeiten...» und später, im alten «Meyer» von 1894, auch «... Umschweife, abgeleitet vom altgriechischen physiomathenta (was uns die Natur gelehrt hat).»

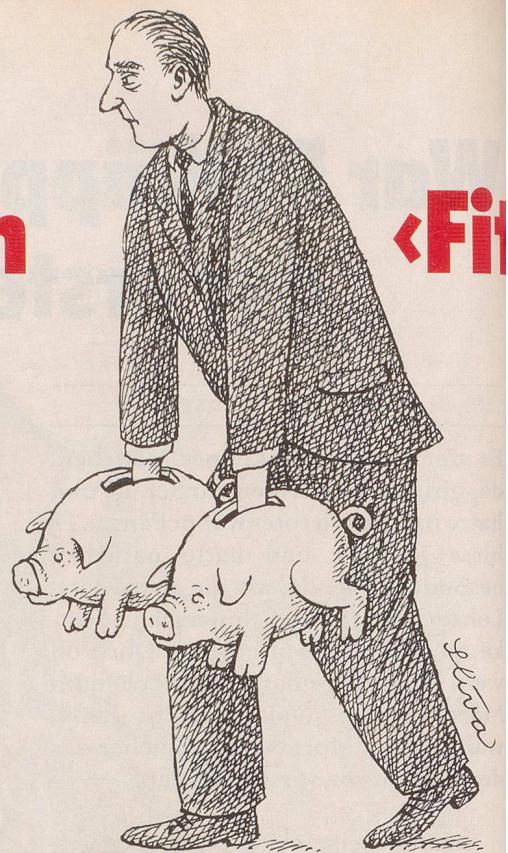
Heute jedoch scheint das Wort nicht mehr geläufig zu sein; es ist offensichtlich freigeworden für neue Verwendungen. Seine kalauersche Umwandlung in *Fisimatenten* drängte sich mir nach nur flüchtiger Lektüre eines Fachblattes für Fitness sozusagen auf.

Ich war bisher der Meinung, Fitness sei für mich no problem, da ich ja den Rasen von Hand mähe und zur Fortbewegung keines Autos bedürfe, überhaupt meine Muskeln dort betätige, wo dies nützlicherweise

gefördert ist, und körperlichen Anstrengungen im Alltag nicht aus dem Weg gehe; ja ich hielt, wie gesagt, die Erhöhung der körperlichen Fitness zu einer eigentlichen Philosophie für blosse Fitimatenten: Überflüssige Schwierigkeiten, leere Ausflüchte, statt zu tun, was die Natur uns gelehrt hat. Kurz, ich war so naiv, zu glauben, ich könnte Organe und Muskulatur durchaus lustvoll bei nützlicher körperlicher Arbeit fit halten und Kraft in nützliche Leistung umsetzen. In meiner sträflichen Biederkeit war mir völlig entgangen, dass der Gewinn modernen Fitnessierens nicht in nützlicher Leistung, sondern in der Muskulatur liegt. Besagte Zeitschrift belegte das mit eindrücklichen Bildern von lendenbeschürzten tarzaniengesetzten Männerköpfen, die aus aufgeschichteten Muskelpaketen bestanden — selbst dort, wo ich Muskeln nie vermutet hätte. Da überfiel mich die Einsicht.

## Das High-Tech-Gerät fehlt

Mit solchen Vor-Bildern hat *mein* Body-Bild natürlich keinerlei Ähnlichkeit. Mein wachsender Ansatz in der Nabelgegend war keineswegs muskulär gegliedert, aber das hatte mir keine Sorgen gemacht. Ein Bauchansatz kann nach Überschreitung der Lebensmitte als nahendes Ungemach diagno-



stiziert werden; anderseits kann gerade das Ausbleiben eines solchen ein überaus alarmierendes Symptom sein. Mit der Beurteilung des Gesundheitszustandes aus äußerlich-physischen Charakteristika ist es wie mit der Art, wie man ein halbes Glas Wasser beurteilt; als «noch immer halb voll» oder als «schon halb leer». Besagtes Journal neigt zur eher pessimistischen Betrachtungsweise, und die im Text verstreuten Inserate lassen keinen Zweifel darüber, warum.

Schon beim ersten Überfliegen des Fachblattes erkannte ich, dass mir zur Vollenung meiner Fitness jenes «Hi-Tech»-Gerät erlangt, das

- a) [gute Referenz] auch Voraussetzung für den Erfolg jedes Bodybuilders sei,
- b) [beste Referenz] auch das Geheimnis der körperlichen Fitness des Papstes sei,
- c) nur an die 3000 Franken kostet
- d) und enorme Vorzüge aufweise, wie Anzeige der getätigten Steps, Herzfrequenzmesser, Kalorienverbrauchsanzeige, Trainingszeitanzahl, stufenlose Widerstandseinstellung, einstellbare Pedalhöhe, ergonomisches Design und Geräuscharmut dank Hydraulik und Kugellagertheit ...

Dabei handelt es sich um nur eine der zahlreichen angepriesenen Apparaturen: das dynamische Hyper-Super-Turbo-Power-Home-Trainer-Aggregat — heute mindestens so notwendig wie die Zahnbürste.

Und dass das nicht etwa nur ein brosser modischer Darmwind ist, ergibt sich schon aus den Zahlen über den Markt solcher



# natenten!»

Profi-Geräte für Fitness-Studios: Gegen 120 Millionen Schweizerfranken. Und: In Europa allein wurden 1989 von den wichtigsten Firmen etwa 1200 neue Fitness-Studios eingerichtet mit einem weit Mehrfachen an «Maschineneinheiten», entwickelt auf dem elementaren Naturprinzip der einfachen Hanteln, die damit aber gottlob überflüssig werden. Aber wozu denn Studios? Der Name sagt's: Gedient ist nur mit dem Home-Trainer.

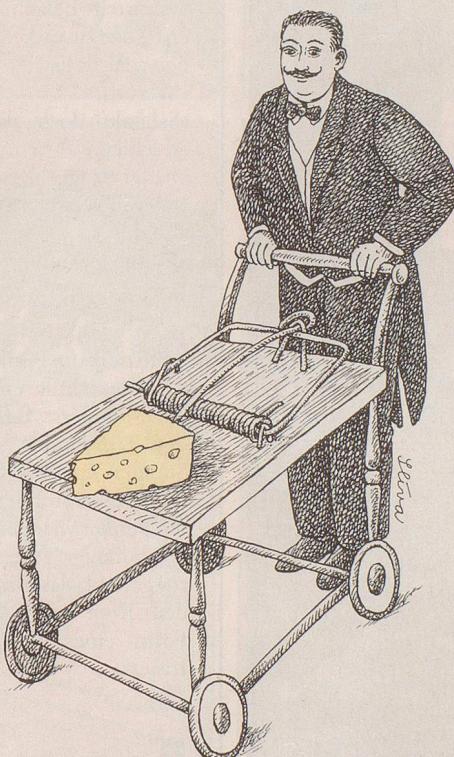
## Mega-Muscle-Power

Mein Entschluss war gefasst, als ich beim Weiterlesen zutiefst erschrak. Zwar habe ich mich bisher nie über gesundheitliche Störungen zu beklagen gehabt. Inwieweit und inwiefern jedoch unwissentlich ein Wurm an meiner Gesundheit nagt, ersah ich aus dem Fitness-Blatt, nämlich daraus, dass ich dem Arginin und dem Ornithin in mir wohl nicht die gebührende Aufmerksamkeit geschenkt habe.

Da hilft nur die Einnahme von Laetalbumin-Hydrolysat, was meine Hypophyse zur vermehrten Ausschüttung von Wachstums-hormonen bewegt. Die Ampullen sind frei käuflich, sie enthalten auch Peptide. Auf einer Bestellkarte zählte ich über 60 Posten von Präparaten (darunter auch Arnold-Schwarzenegger-Aminovit) in Dutzenden verschiedener Arten, Packungen und Aromen (von Ananas bis Zwetschge). Ich zweifle heute nicht mehr, dass ich dank Turbo-Muscle-Dynamic, Mega-Muscle-Power und Body-Silhouette-Super-Control endlich jene Fit-Linie finden werde, die ich etwas voreilig als blosse Fitimatenten abzutun geneigt gewesen bin. Für mich genügen fortan neben monatlich einem Haarschnitt und wöchentlich einem Buch bloss täglich 500 – 600 mg Carnitin.

Was übrigens den Haarschnitt betrifft: Auch die bestürzende Sache mit meinem Haar werde ich, angeregt durch das Fitness-

Blatt, gründlich überdenken müssen. Zwar habe ich keinen Glatzkopf; ich darf ohne Übertreibung den Wuchs meines Haupthaars noch immer (wenigstens partiell) als üppig bezeichnen; ja mein Coiffeur fragte mich jüngst angesichts meines Nackenhaars scherzend, ob ich ein Schwänzchen à la Lagerfeld wünsche. Aber was ich las, hat mich



alarmiert: Heute sei's so unüblich nicht, dass Haupthaar mit Schwermetallen regelrecht vergiftet sei, angereichert mit Blei und sogar mit Platin. (Und in der Tat, manchmal – zumal bei Föhn – spüre ich recht eigentlich einen schweren Kopf.) Da gehe es vor allem darum, dass man Zink- und Eisenwert im Haar steigerte. Diesem therapeutischen Fitness-Ratschlag folgte der tröstliche Hinweis, dass in den nächsten Jahren sogar die Krankenkassen die Kosten entsprechender Haar-Analysen übernehmen würden. Aber warum noch warten?

Ich für meinen Teil habe mich entschlossen, «express vollfit» zu werden in den angepriesenen Radikalkuren. Es gibt an meiner Haut, meinen Nägeln, in Muskeln und Darm und an der Silhouette Unzähliges, das sich auf weit bequemere Weise regeln lässt als durch eine schlichte Lebensweise.

Man muss nur wollen!

REKLAME

Das behagliche Ferienhotel nach alter Familientradition, bekannt für gute Küche und gepflegte Gastlichkeit.

**HOTEL  
HECHT**

AMBASSADOR  
SWISS HOTELS

CH-9050 APPENZELL/SCHWEIZ Telefon 071/87 10 25/26

## Ratlos?

Die SBB fahren im Schnellzugs-tempo in ein Milliarden-Defizitloch. Die obersten Bahnbosse wissen nicht, wie es weitergehen soll. Kürzlich haben sie in Bern in einem Hilfeschrei an die Politiker ihr «Weissbuch» vorgestellt. Weshalb «Weissbuch» und nicht «Weiss-nicht-mehr-weiter-Buch»? ssa

## Platzfrage

Im «Nachschlag» der ARD sagte Richard Rogler: «Ihr habt die freie Wahl des Arbeitsplatzes – falls ihr einen findet!» oh

## Bösartig

Aus einer Ausstellungs-Besprechung der hessischen *Hofheimer Zeitung*: «Hübsch angeordnet sind in einem Winkel eine Weizen-Gerste-Roggen-Garbe, eine alte Mehlschaufel und ein Werkzeug zum Dreschen der Wallauer Landfrauen.» -te

## Frucht(l)chen?

Ankündigung in der *Mittelbayerischen Zeitung*: «Morgen Vortrag über das Thema «Liebe ohne Trauschein – meine Nächte mit Simone». Es spricht Pfarrer Früchtli.» kai

## Sprachlos

Der westfälischen *Hertener Allgemeine* verschlug es nicht die Sprache: «Zum Schweigekreis treffen sich die Mitglieder von «Pax Christi» und der Shalom-Gruppe am Samstag. Ab 17 Uhr wird zum Thema «Flüchtlingsproblematik» gemeinsam geschwiegen.» ks

## Oho!

In der ARD-Sendung «Boulevard Bio» meinte Ilja Richter: «Arme Leute – das ist die einzige Sache, die Zukunft hat!» ui

## Novitäten

Die neuste Ausgabe des «Guinness-Buches der Rekorde» wartet wieder mit neuen Verrücktheiten auf, so unter anderem mit einer 102 Jahre alten Braut; einem Kaninchen mit 61 Zentimeter langen Ohren; einem 18 Mio. Franken teuren Diamanten sowie mit Ashrita Furman aus Jamaika: Sie wurde in Zürich Weltmeisterin im «Sack-Gummipen» ... k