

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

**Band:** 117 (1991)

**Heft:** 48

**Artikel:** Bleiben Sie fit für den Sport-Kanal

**Autor:** Meier, Marcel

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-620233>

### 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:** 31.01.2026

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

# Bleiben Sie fit für den Sport-Kanal

VON MARCEL MEIER

**Da trimmen sie sich, schwitzen und stöhnen in Fitness- und Aerobic-Studios, joggen mit verbissenem Gesicht über Strassen und Wege, knorzen, eingezwängt in chromblitzenden Foltergeräten, ihre Gewichte hoch, dass ihnen die Augen herausquellen; quälen sich mit Rädern über steile Pässe, jagen ihren Puls auf 70 bis 90 Prozent über ihren Ruhepuls und halten ihr rasendes Pumpwerk während 30 und mehr Minuten auf dieser Höhe – dies alles mindestens dreimal pro Woche.**

Und warum das alles? Weil sie ihr Aussehen verbessern, ihr Selbstwertgefühl steigern und weil sie vor allem etwas für ihre Gesundheit tun wollen.

Fitness-Apostel, vielfach Leute, die vom Fitness-Modetrend leben, propagieren obiges Tun und behaupten zudem, alles, was bezüglich Mass und Intensität darunter sei, tauge nichts, habe keinen Wert, man könnte es ebenso bleibenlassen.

Die kochbuchartigen Rezepte gewisser Fitness-Verkäufer führten zwangsläufig zu einer Polarisierung bei den Anwendern. Die

einen betreiben – wie gefordert – schweissreibende Selbstkasteierung, andere wenden sich resigniert ab, geben den Kampf auf, kehren zurück vor das Pantoffel-Kino und schalten den Sport-Kanal ein.

Dazwischen gibt es eine immer grösser werdende Gruppe, die eingesehen hat, dass Gesundheit und Wohlbefinden auch zu haben sind, wenn das Herz nicht ständig auf Hochtouren gejagt und der Bewegungsapparat mit seinen Gelenken, Sehnen, Bändern und Muskeln nicht Tag für Tag überbeansprucht wird. Wellness ist ihre neue Devise. Nur ein neuer Modetrend aus den USA?

## Eine Art Wunderdroge

Zur Problematik Fitness/Wellness gibt es epidemiologische Studien, die zeigen, dass körperliche Aktivität nicht heftig, sehr ausgiebig und unbedingt schweissreibend sein muss, um der Gesundheit zu nutzen. «Es sind keine gewaltigen Anstrengungen nötig», so Dr. Steven N. Blair vom Institut für Aerobics Research in Dallas, «um beachtliche Erfolge für die Gesundheit zu erzielen.»

Neueste Untersuchungen zeigen, dass es bezüglich Gesundheit und Wohlbefinden

auch ohne Fron und ohne sehr viel Schweiß geht. Bryan A. Stanford, Direktor der medizinischen Fakultät von Louisville, schreibt dazu: «In den Ohren der Fitness-Apostel, die uns über zwanzig Jahre das Schwitzen verordnet haben, mag das wie Ketzerei klingen, aber das neue, nachsichtigere Dogma ist wissenschaftlich abgesichert. Ja, das regelmässige Training hat sein Gutes; aber der Nutzen scheint nicht wesentlich grösser zu sein als der, den einfache körperliche Arbeiten oder sportliche Spiele bewirken. Noch bedeutsamer ist, dass der Nutzen des Trimmens klein zu sein scheint im Vergleich zu dem, was Wissenschaftler jetzt über die Auswirkungen von Ernährung, Stresseindämmung, die positiven Auswirkungen des Glücks, die negativen Auswirkungen von Zorn, Feindseligkeit und der verbreiteten Laster Tabak, Alkohol und Drogen herausfinden.»

Sport, meint der Amerikaner weiter, sei als Allheilmittel dargestellt worden, als eine Art Wunderdroge. Wer sich am härtesten quält, erziele die besten Ergebnisse. Je mehr es weh tue, desto besser sei die Wirkung. Nach zwanzig Jahren habe man nun aber durchschaut, wie naiv ein solches Denken ist.

REKLAME

## Unsere Kinder – unsere Zukunft.

Familien unterstützen, die Hilfe brauchen. Müttern und Vätern helfen, ihren Kindern sorgenfreie Tage zu ermöglichen. Jede Pro Juventute-Marke, die Sie jetzt am Postschalter oder von Schulkinder direkt bei sich zu Hause kaufen, ist ein wertvoller Baustein für die Zukunft unserer Kinder.

**pro juventute**  
Marken und Karten. Jetzt.