

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 117 (1991)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Die Fitnessmaschine als Strampelersatz  
**Autor:** Gerber-Schwarz, Hedy  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-602893>

#### **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:** 20.01.2026

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

# Die Fitnessmaschine als Strampelersatz

von HEDY GERBER-SCHWARZ

Haben Sie auch so ein Trainingsfahrrad im Keller, das Sie sich vor Jahren anschafften, als Sie feststellten, dass die Hose oder der Rock zu eng wurden? Steht es nun auch unbenutzt – im Ruhestand – im Keller oder in der Garage herum? Trösten Sie sich, Sie sind kein Einzelfall. So ins Blaue, das heißt ins Graue im Zimmer vor sich hinzu-strampeln, für das kann man sich nur die ersten paar Tage begeistern, so lange das Gerät noch neu ist.

Kürzlich erlebte ich eine Ausnahme: Da sass eine Frau mit ihrem Trainingsrad auf dem Balkon, hatte sich an der Lenkstange des Gefährts ein Buch eingeklemmt und las interessiert, aber dazu eifrig strampelnd, ihren spannenden Krimi. Die Frau hat es erfasst!

Haben Sie im Schrank auch einen dieser Expander? Im Inserat wurde versprochen: «Jeder, der dieses Trainingsgerät regelmäßig benutzt, kann sich nach kurzer Zeit mit dem Muskelprotz Schwarzenberger messen. Erfolg garantiert!» Aber eben, auch hier wurde der Expander einige Male benutzt, doch dann erging es ihm wie den guten Vor-

sätzen vom Silvester: Er wurde vergessen und liegt nun unexpandiert in einem Schrank.

Im Badezimmer wurde, bei einem erneuten Anlauf zur ersehnten Fitness, zwischen dem Türrahmen eine Turnstange montiert. An der sollte man sich hochziehen, dies zur Straffung bürofauler Armmuskulatur. Die Bewegung am Computer und an der Schreibmaschine genügt eben nicht – Fitness-Geräte müssen es sein. Wer erinnert sich nicht an den Hula-hoop-Ring, von dem man sich vor Jahren eine schlanke Taille versprach? Vergessen ist er und bestimmt nirgends mehr erhältlich. Aber auch mit ihm wird der Erfinder Millionen ge-scheffelt haben.

Auch an der kleinen Metallspirale, die man, vor dem Fernseher sitzend, ein- oder auch beidhändig zusammendrücken sollte, hat irgend jemand gut verdient. Sie soll die Handmuskeln stärken, außerdem hält sie davon ab, ständig nach Salzmandeln und Kartoffelchips zu greifen.

## Ohne Anstrengung

Den Nagel auf den Kopf getroffen hat aber ein Amerikaner: Kein mühsames Joggen mehr mit verkniffenem Gesichtsausdruck und verschwitztem Leibchen! Der Mann aus den USA hat sie erfunden – die selbsttätige Fitnessmaschine. Man wird ange-schnallt, die Maschine bewegt nun unsere Arme und Beine, schüttelt – genau dosiert – das Rückgrat und lässt zum Schluss auch noch den Kopf kreisen. Man bekommt Muskeln und Beweglichkeit, ohne sich dabei im geringsten anzustrengen! An der Decke hängt der Fernsehapparat – ohne ihn geht offenbar gar nichts mehr –, da kann man sich in aller Ruhe Fussballspiele, Boxkämpfe und Krimis ansehen. Wie man allerdings seinen Fernseher an der Decke befestigt, darüber schweigt sich der Fabrikant aus.

Ich hätte einen Wunsch an diesen genialen Erfinder: Wie wäre es mit einer selbsttätigen Maschine zum Stählen und Erneuern unserer geistigen Fähigkeiten? Auch das natürlich ohne eigene Anstrengung, wenn möglich im Schlaf. Gedächtnistrainingskurse könnten wir vergessen und ebenso aufhören mit dem Kreuzworträtsel-Lösen. Blackout-Situationen, die ja so unangenehm sind – wenn man bei bestem Willen nicht weiß, wie das Gegenüber heißt, das man doch kennen sollte! Schlüssel und Brillen müssten nicht mehr andauernd gesucht werden, wir würden alle kleinen Genies bleiben bis ins hohe Alter. Erfinder in Amerika, macht euch an die Arbeit!



Im Zusammenhang mit der Golfkrise verlautete aus dem Bundeshaus, «die Verantwortlichen verfolgen die Situation hautnah», die «Lagekonferenz treffe sich täglich» und «die Bundeskanzlei habe den 24-Stunden-Betrieb eingeführt».

«Schriebt Sie wie immer: Mer händ alles im Griff.»