

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 118 (1992)  
**Heft:** 19

**Vorwort:** Nicht nur die Bananenkur eignet sich zum Abnehmen!  
**Autor:** Renggli, Sepp

### **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:** 04.04.2026

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

# Nicht nur die Bananenkur eignet sich zum Abnehmen!

**S**oziologen, Pädagogen, Psychologen, Pseudologen und andere gescheite Leute haben herausgefunden, dass man den Sport nicht nur passiv konsumieren, sondern auch selbst betreiben kann. Denn der Sport hat viele positive Eigenschaften. Er eignet sich mindestens ebenso gut zum Abnehmen wie die Bananenkur, die Krautstiel-Schonkost oder die Appenzeller-Alpenbitter-Frühstücksdiät. Im weiteren dient der Sport vorzüglich der körperlichen Fitness, was wiederum dem seelischen Gleichgewicht förderlich ist, womit das menschliche Wohlbehagen günstig beeinflusst wird. Vor mir kam schon Turnvater Jahn zu dieser Erkenntnis.

Sport ist preisgünstig, wenn man nicht ein Mountainbike für 12000 Franken kauft. Das Bergwandern kostet weniger als die Bergbahnen und findet — wie der Name vermuten lässt — an oder auf einem Berg statt. Als leuchtendes Beispiel sei in diesem Zusammenhang auf Mark Twain hingewiesen. Er wählte als sein Ziel die Rigi und wollte dort den Sonnenaufgang erleben. Seine Schilderung ging in die Weltliteratur ein: «Einige Minuten waren wir tief ergriffen von dem wunderbaren Anblick. Die grosse klare Sonnenscheibe stand dicht über einer unendlichen Anzahl heisser Zipfelmützen. Wir konnten nicht sprechen, ja kaum atmen. Wir standen in trunkener Verzückung und sogেন diese Schönheit ein.»

**K**urz vor Einbruch der Nacht stellte Bergwanderer Twain fest, dass ihn das Alphorn nicht am frühen Morgen, sondern am Abend aus dem Bett gerissen hatte. Der todmüde Rigibezwinger hatte den ganzen Tag geschlafen und statt des Sonnenaufgangs den Sonnenuntergang bestaunt. Seither wird auch an den amerikanischen Schulen gelehrt, dass die Sonne im Osten aufgeht.

Noch populärer als das Bergwandern ist in unseren Breitengraden die Fortbewegung mittels motorloser Zweiräder (Patent Freiherr von Drais). Auf den 62000 km langen Schweizer Strassen strampeln ungefähr zwei Millionen Radfahrer. Früher benutzten sie Velos, heute fahren sie auf Bikes. Amtlich tole-

rierte Höchstgeschwindigkeit ausserorts, wie für Porsche und Ferrari, 80 km/h. Unsere Verkehrsgesetze sind demokratisch. Wie durchaus glaubwürdige Magglinger Sportlehrer aufgrund wissenschaftlicher Analysen festgestellt haben, dienen die Tretmaschinen nur dann der Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und dem menschlichen Wohlbehagen, wenn sie nicht unbenutzt im Keller oder in der Garage stehen.

**B**illiger (aber zeitraubender) als das Radeln ist das Marschieren. Irgendwann und irgendwo findet in unserem Vaterland immer irgendein Volksmarsch um den Irgendöppispreis statt. Volksmärsche sind, wie die erste Silbe dieses zusammengesetzten Wortes so treffend verrät, für das Volk und deshalb volksnah. Folglich darf jeder Volksläufer mit einer Medaille rechnen. Vom Kleinkind bis zur Grossmutter, falls sie noch vor dem Verkauf der letzten Bratwurst (Kontrollschluss) in der mit volkstümlicher Musik bereicherten Festwirtschaft eintreffen. Teilnahme ist wichtiger als Sieg (Coubertin); wichtiger als Teilnahme ist nur die Medaille (Huguenin). Sie ist laut Ausschreibung künstlerisch wertvoll (Sujet Matterhorn, Schloss Chillon oder Tell-Denkmal) und gross: Durchmesser 6½ cm. Das Startgeld variiert zwischen 10 und 20 Franken, der Einkaufspreis der Medaille (en gros) liegt etwas tiefer. Daraus würde Adam Riese (1492–1559) schliessen, dass Volksmärsche gesund sind. Besonders für die Finanzen des Veranstalters.

Natürlich gibt es noch viele andere Wege zum seelischen Gleichgewicht. Wer sich gerne von der kleinen Zehe des Mitschwimmers in der Nase bohren lässt, trimmt sich im Hallenbad. Für ernste Charaktere eignen sich die mit grimmigen Mienen zu traktierenden Kraftmaschinen der Fitnesscenter. Vitale Typen ziehen den Vita-Parcours vor. Chianti-Freunde trainieren Körper und Geist auf südlichen Boccia-Bahnen. Mehr nördlich orientiert sind die Finnenbahnen, die indes auch von Nichtfinnen frequentiert werden dürfen.



Sepp Renggli