Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 118 (1992)
Heft: 28

Artikel: Das grossartige Gefühl schmerzender Beine
Autor: Meier, Marcel / Stauber, Jules
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-612851

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: 07.08.2025

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

Marcel Meier

Das grossartige Gefühl schmerzender Beine

«Zu viele Freizeitsportler überfordern sich im Glauben, dass Schmerz und Schweiss den Wert körperlicher Betätigung belegen.» Diese Mahnung sprach kürzlich Dr. Beate Wedekind, Projektleiterin «Sport und Gesundheit» im Deutschen Sportbund, aus. Sie scheint aber kaum gehört zu werden.

Lange Zeit wurde gepredigt, nur durch Schweiss und Schmerz könne man sich Fitness und körperliche Leistungsfähigkeit antrainieren. «Go for the burn» (Geh soweit, bis du am Ende bist), forderte die amerikanische Fitness-Diva Jane Fonda. In seinem Buch «The Complete Book of Running» beschrieb der Journalist und Joggingpapst James Fixx sein «Glückserlebnis» nach einem Marathonlauf in London wie folgt: «Nach dem Rennen bluteten meine Brustwarzen, meine Füsse, Leisten und einige andere Teile des Körpers. Meine Beine schmerzten sehr stark. Abgesehen davon fühlte ich mich grossartig.»

Wen wundert's, dass solche Leidensideologien immer mehr leidensbereite Menschen zurück in das weiche Polster vor dem Pantoffelkino mit Chips und Bier treiben; denn wenn nur solche Kasteiungen Fitness erbringen, dann, so überlegen sie sich, ist das nichts für mich.

In ihrer Ansicht bestätigt fühlten sie sich erst recht durch den überraschenden Tod des Joggingpapstes James Fixx, der im Alter von 52 Jahren beim Joggen einem Herzinfarkt erlag.

Beim Joggen lieber plaudern statt japsen

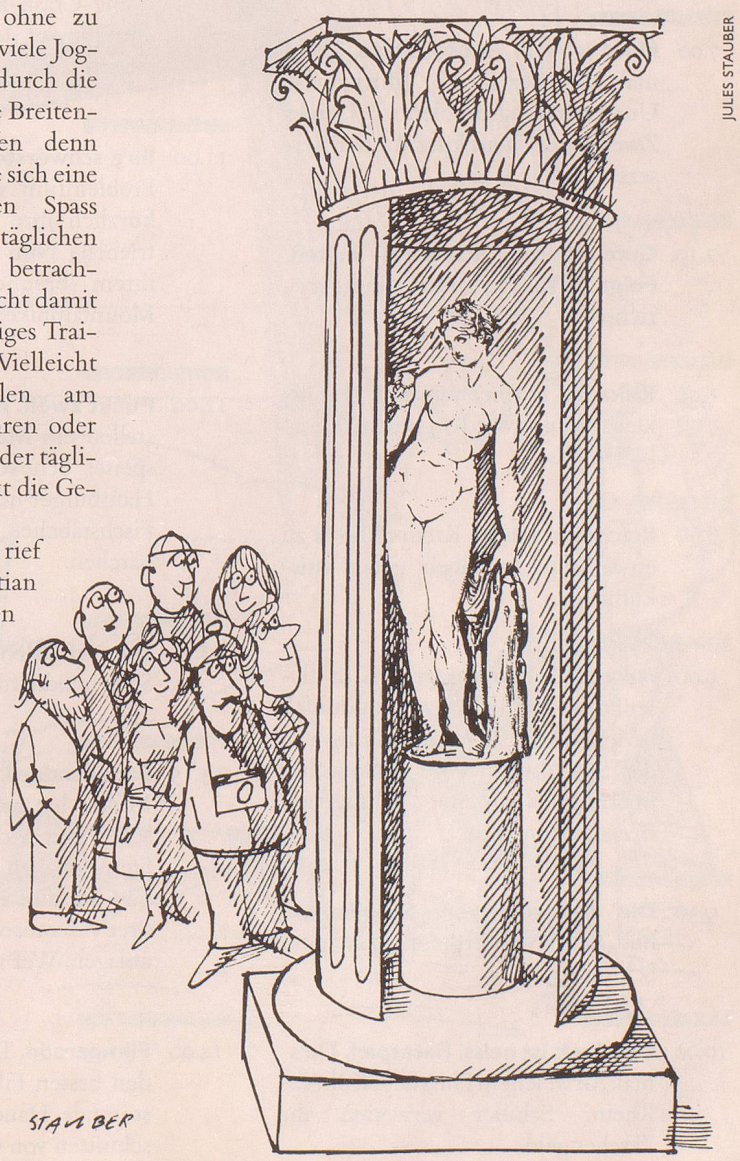
Kritiker stellten in der Folge die nicht ganz unberechtigte Frage: Wie gesund ist dieses sportliche Tun und der Sport überhaupt?

Zugegeben, es gibt kuriose Todesfälle auf den Sportplätzen sowie bei der Ausübung des Sportes. Wo aber gibt es sie nicht? Auf der anderen Seite beeindrucken doch auch die Zahlen, welche die Krankenkassen liefern. In Deutschland zum Beispiel gibt es pro Jahr über eine Million Sportunfälle. Diese Verletzungen und Schäden kosten die deutschen Krankenkassen jährlich über 8 Milliarden Mark ...

Obwohl die Devise beim Joggen lautet, man solle das Tempo so dosieren, dass man sich mit dem Laufpartner noch unterhalten könne ohne zu japsen, sieht man zu viele Jogger, die verkrampft durch die Gegend hecheln. Die Breitensport-Promoter rufen denn auch auf: «Suchen Sie sich eine Sportart, die Ihnen Spass macht. Wenn Sie den täglichen Lauf als Martyrium betrachten, sollten Sie gar nicht damit anfangen. Regelmässiges Training sei wichtig. Vielleicht finden Sie Gefallen am Schwimmen, Radfahren oder Tennisspielen. Selbst der tägliche Spaziergang stärkt die Gesundheit.»

Den Sportmuffeln rief der Kolumnist Christian Weber zu: «Entdecken Sie den Sport im Alltag! Ihrem Organismus ist es egal, wobei er Kalorien verbrennt. Steigen Sie, statt den Lift oder die Rolltreppe zu nehmen, selbst in den vierten Stock hoch. Fegen Sie Schnee, arbeiten Sie im Garten. Der Körper will bewegt werden, um gesund und leistungsfähig zu bleiben.»

Da bleibt eigentlich nur noch, den tschechischen Cartoonisten Miroslav Barták zu zitieren, der in einer Sendung des ZDF am 21. Juni bemerkte, er treibe bewusst keinen Sport, denn: «Ich will nicht verschwitzt sterben ...»



JULES STAUBER