

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 119 (1993)
Heft: 5

Artikel: Turnvater Jahn, das Rhönrad - und was gab's noch?
Autor: Marstein, Jahn David
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-599655>

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>

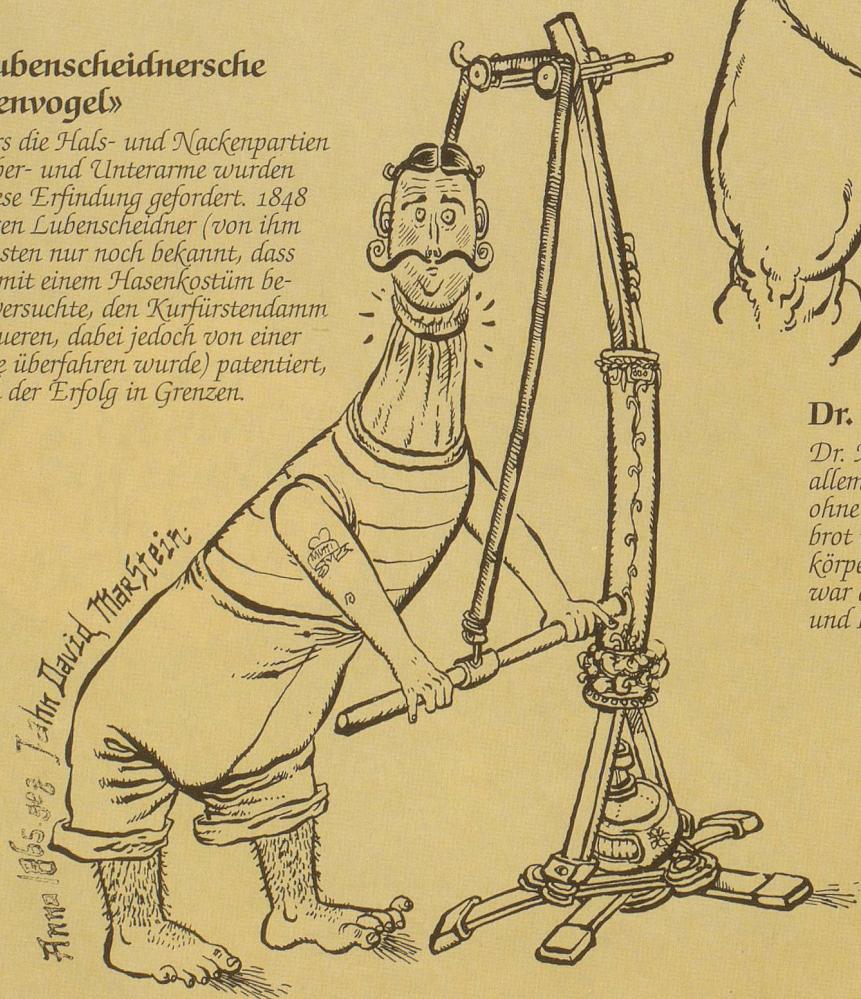
Aus den Annalen der Fitness

Turnvater Jahn, das Rhönrad – und was gab's noch?

Wir alle sind durch Presse, Fernsehen, Video und Kino bestens mit modernen Fitnessprogrammen wie Aerobic, Joggen und Stretching vertraut. Auch die neusten Fitnessgeräte sind uns geläufig, werden sie uns doch tagtäglich in der Werbung angepriesen. Heute sind die Fitness-Gurus solch unwahrscheinliche Persönlichkeiten wie Jane Fonda oder Arnold Schwarzenegger; ja sogar Wysel Gyr arbeitet gerade an seiner eigenen bodenständigen «Work out»-Reihe. Wer aber mag sich an die Vorfäväter dieser Apparaturen und Praktiken erinnern? Unser Mitarbeiter **idm** hat in Paris bei einem Antiquar an der Seine für einen fünfstelligen Betrag dieses authentische Fitnessdokument aus dem Deutschland des Jahres 1865 ergattert.

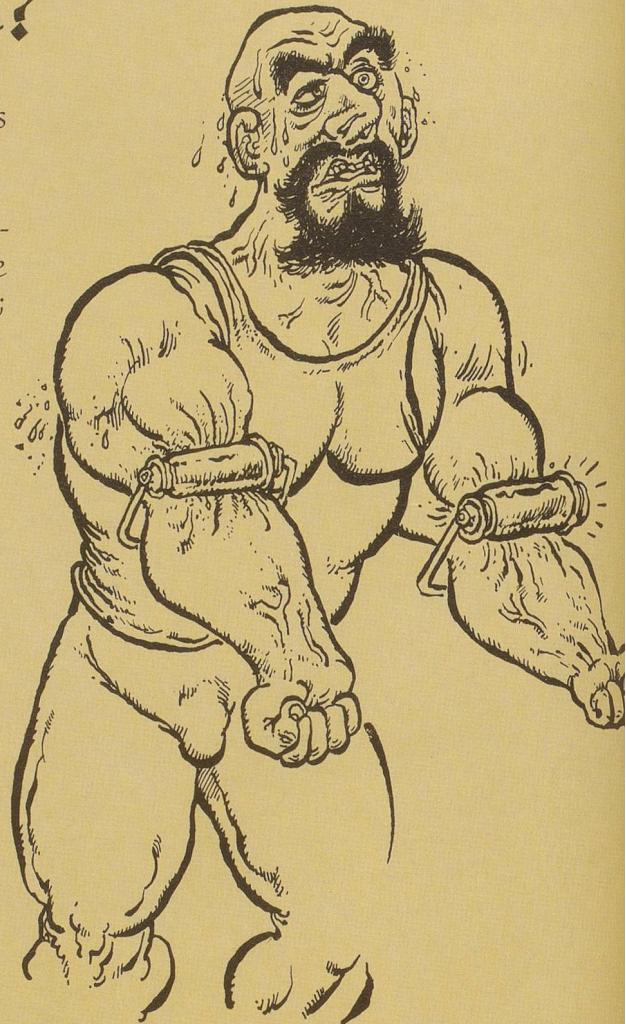
Der Lubenscheidnersche «Galgenvogel»

Besonders die Hals- und Nackenpartien sowie Ober- und Unterarme wurden durch diese Erfindung gefordert. 1848 von Eugen Lubenscheidner (von ihm ist ansonsten nur noch bekannt, dass er 1873, mit einem Hasenkostüm bekleidet, versuchte, den Kurfürstendamm zu überqueren, dabei jedoch von einer Droschke überfahren wurde) patentiert, hielt sich der Erfolg in Grenzen.



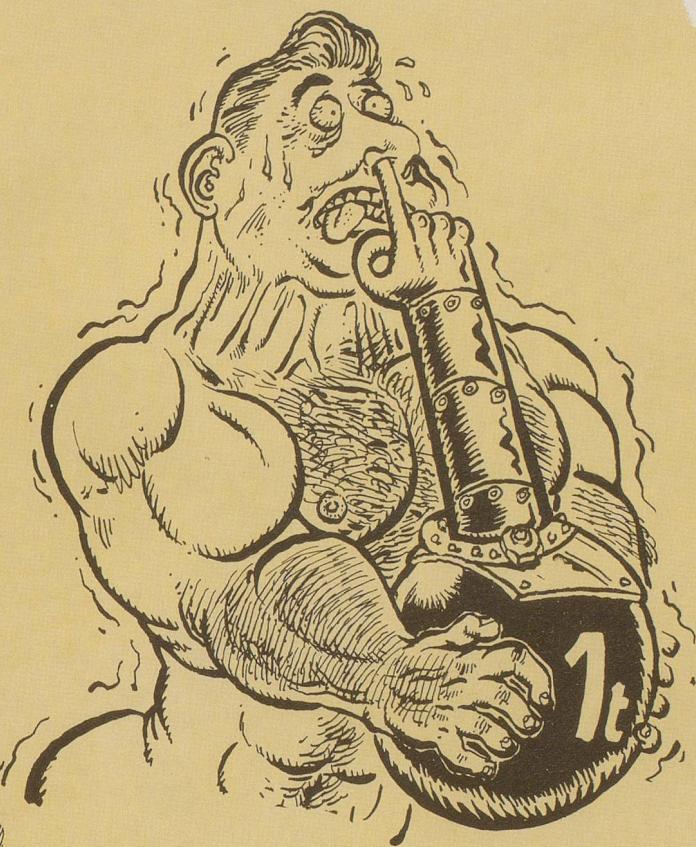
Dr. Hodners Ellbogenklemmen

Dr. Hodner, ein Original seiner Zeit, ist vor allem dafür bekannt, dass er 1856 den Atlantik ohne Proviant auf einem Stück Diät-Knäckebrot überquerte. Dieser Mann, der an extreme körperliche Abhärtung und an Askese glaubte, war auch Zahnarzt des bekannten Zauberers und Illusionisten Houdini.



Nasenbohrer aus Blei «à la mode vladivostoquoise»

Aus alten Kanonenkugeln aus dem Andalusisch-Finnischen Separationskrieg (übrigens in Wladiwostok ausgetragen) wurden diese Dinger damals zusammengelötet. Extrem-Turner Rittmeister Otto von Schockschwerenotundkatzenstein, Einreiter bei der 864. Preussischen Flusspferd-Schwadron, demonstriert auf ABB I den Gebrauch.



Echte Meissner Schrittfedern

Diese hochgradig gespannten Federn aus Edelstahl forderten einen sehr ausgebildeten Ober- und Unterschenkel. Auch die Knie kamen nicht zu kurz. Die Idee war simpel. Normalerweise üben wir beim Gehen Muskelkraft aus, um die Beine zu heben. Mit den Schrittfedern musste man viel mehr Kraft aufwenden, damit die Beine nicht hochschnellten. Auch durfte man nie beide Füße auf dem Boden haben, weil der Kopf durch die Zugkraft auf den Boden schlagen würde.