

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 126 (2000)
Heft: 6

Artikel: Staugymnastik
Autor: Broger, Andreas
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-597750>

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: 11.01.2026

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

Staugymnastik

ANDREAS BROGER

ER moderne Automobilist verbringt erschreckend viel Zeit seines Lebens in der Blechkiste. Würde er die Stunden zusammenzählen, die er insgesamt als Pendler, Tourist, Sonntagsfahrer etc. hinter dem Steuer verbringt, er käme wahrscheinlich auf mehrere Jahre seines Lebens. Dreiviertel davon verbringt er im Stau, also stehend. Deshalb auch, oh unergründliche Logik der Sprache, der Name Automobil. Für manch einen Pendler wäre es unter dem Strich wahrscheinlich weniger zeitraubend, mit einem Teelöffel einen eigenen U-Bahnschacht zum Arbeitsplatz zu graben, das Rad und die Dampfmaschine selbst zu erfinden und eine mehrjährige Ausbildung als Lokomotivführer zu machen anstatt täglich mehrere Stunden im Stau zu stehen. Vielen Leuten, die im Sommer nach Italien fahren, bleibt genügend Zeit, zwischen Göschenen und Airolo einen vollständigen Fernkurs in Quantenphysik zu absolvieren, Suaheli zu lernen und Goethes gesammelte Werke ins Armenische zu übersetzen. Lothar D. (42) aus Krefeld etwa fuhr als ungelernter Arbeiter an die Adria in den Urlaub. Als er in Rimini ankam, war er promovierter Atomphysiker mit vier Jahren Berufserfahrung.

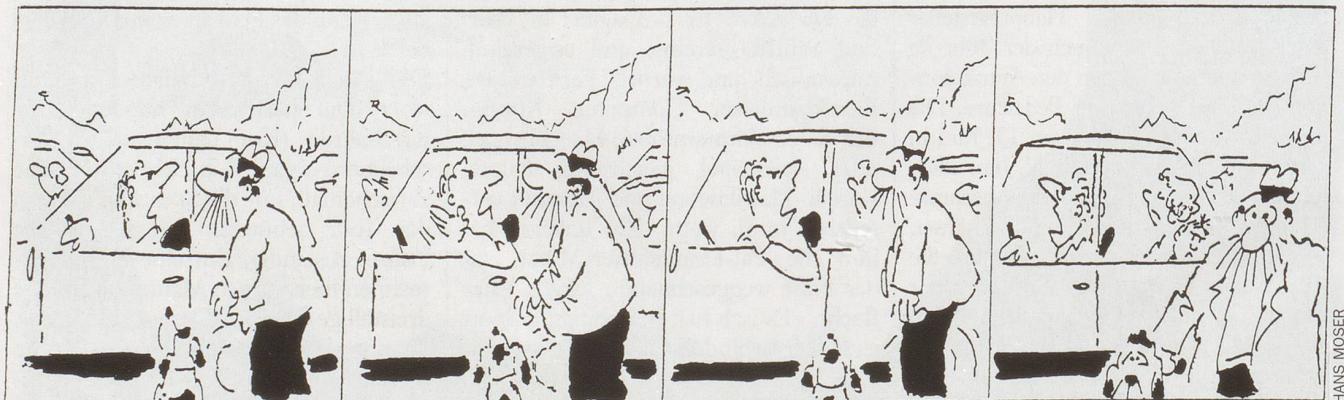
Doch geben Sie einem Autofahrer niemals den gutgemeinten Rat, doch besser mit der Eisenbahn oder dem Bus zur Arbeit oder in den Urlaub zu fahren. Er wird Sie im Handumdrehen darüber aufklären, wie umständlich und zeitraubend das wäre.

«Sinnvoll sind auch Kassetten, auf denen das Geräusch von fliessendem Verkehr und heulenden Motoren zu hören sind.»

Für den unbelehrbaren, staugeplagten Pendler wurde in den USA die Staugymnastik erfunden. Staugymnastik bedeutet, dass man die verschiedenen Komponenten des Autointerieurs in ein umfassendes Fitnessprogramm integriert. Man klappt zum Beispiel den Fahrersitz in Liegeposition, steckt seine Füsse ins Handschuhfach und beginnt mit Rumpfbeugen. Das stärkt die Bauchmuskulatur. Dann versucht man verzweifelt an die Handtasche hinter dem Beifahrersitz zu gelangen, um an sein Handy heranzukommen. Denn man muss nun unbedingt den

Abschleppservice anrufen, weil sich die Füsse im Handschuhfach verkeilt haben und die anderen Verkehrsteilnehmer schon ungeduldig hupen. Das stärkt die seitliche Bauchmuskulatur, fördert aber nicht unbedingt das Wohlbefinden...

Andere Erfindungen dieser Art könnten das Los der Berufsverkehrsgeschädigten weiter verbessern. Eine Staubabstelstunde könnte zum Beispiel den langwierigen Heimweg verkürzen. Eine Stimme ab Tonband instruiert den wartenden Automobilisten, wie er aus einer leeren Coladose, einem abgebrochenen Scheibenwischer und dem Inhalt des Aschenbechers eine formschöne Chaiselongue im Tudorstil basteln kann. Sinnvoll sind auch Kassetten, auf denen das Geräusch von fliessendem Verkehr und heulenden Motoren zu hören sind. Diese suggerieren dem Pendler ein Gefühl von Tempo und Mobilität. Ergänzt wird dieser kleine Trick mit einem Bildschirm, auf denen vorbeiflitzende Landschaften gezeigt werden. Am oberen Bildrand wird zusätzlich noch eine getürkte Reisezeit eingebendet. Auf diese Weise kommt der ansonsten entnervte Autofahrer erholt und mit intaktem Ego nach Hause. Er blickt zufrieden auf die Uhr und sagt voller Stolz: «Bern-Zürich schon wieder in 41 Minuten! Und dazu die formschöne Chaiselongue im Tudorstil...»



«Was ist das hier für eine langweilige Schweizer Strasse?»

Nur 30 Minuten Stau vor dem «San Bernardino-Tunnel»?

«Wir kommen extra von Hamburg, um uns während eines spannenden Staus zu unterhalten!»

Das nächste Mal fahren wir wieder durch den «Gotthard-Tunnel»!