

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 129 (2003)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Anti-Aging und der sportfeindliche Kater  
**Autor:** Renggli, Sepp  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-603474>

### **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:** 23.02.2026

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



# Anti-Aging und der sportfeindliche Kater

SEPP RENGGLI

**A**lt werden ist das einzige Mittel, um lang zu leben. Seit Adam und Eva sind Menschen (Methusalem solls auf 969 Jahre gebracht haben) auf der Suche nach der ewigen Jugend. Die Gebrauchsanweisungen differenzieren. Methusalem nahm sein Geheimnis mit ins Grab. Winston Churchill (Motto «no sport») weilte 90 Jahre hienieden, Konrad Adenauer (Boccia-Fan) hielt es 414 Tage länger aus. Somit scheint bewiesen, dass neben den Langläufern (LLL) auch Boccia-Spieler (BLL) länger leben.

Seit dem Tod von Methusalem, Churchill und Adenauer hat der Kampf gegen das Älterwerden den Namen geändert. Er heisst jetzt neudeutsch Anti-Aging und wird gegen entsprechendes Entgelt von so genannten Fit For Fun-Experten kommerzialisiert. Das Geschäft scheint zu florieren. An den Veteranen-Weltmeisterschaften in Australien starteten 25 000 Oldies. Ältester Aktiver war der 99-jährige Charlie Booth. Sein Juniorpartner Ahlman Nielsen (85) legte die 100 m in 20,3 Sekunden zurück und gewann den Zehnkampf. Nicht gemeldet hatte sich Robert Diggelmann (79) aus Muhen im Kulturkanton Aargau. Er zog das Luzerner Kulturzentrum an Europas erster Adresse (Europaplatz 1) dem profanen Sportstadion vor, wurde am 22. März bei Thomas Gottschalk Hantelheber-Kniebeuger-Wettkönig und kassierte hierfür 5000 Euro. Ahlman Nielsen erhielt einen sowohl als Blumenvase wie als Schirmständer verwendbaren Pokal.

Dem Preis und Schweiss pflegt in der Regel der Schmerz zu folgen. Dieser Schmerz hört auf den Namen Muskelkater. Er kam wahrscheinlich auch beim greisen Zehnkampf-Meister und beim rüstigen Hantelheber-Kniebeuger vorbei. Je später er auftaucht, desto länger beliebt er zu bleiben, wie Myologie-Jünger herausgefunden haben. Der Muskelkater hat viele Namen. Myalgie, Myodynne. Besonders wohlklingend tönt er in Italien: dolori muscolari. Elf Buchstaben weniger brauchen die Briten. Ihr Muskelkater heisst kurz und bündig Doms, delayed onset muscle sorness. Doms ist also der Muskelkater mit verzögertem Beginn. Aber ganz so oberflächlich, mit läppischen vier Buchstaben, darf diese strukturelle Veränderung der Muskelzellen nicht abgehandelt werden. Herr Professor Dr. h.c.h.c. Muscolini findet dafür wesentlich träfere Formulierungen: «Histopathologisch kommt es zu einer Störung der sarkomeren Ultrastruktur vor allem im A- und Z-Bandbereich. Typischerweise führt der Zellschaden zu einer interstitiellen Entzündung. Die zellulären sind durch Aktivierung der Satellitenzellen charakterisiert und können wochenlang nachgewiesen werden. Im Allgemeinen scheint es zu einer restitutio ad integrum zu kommen, wobei bei repetitiven Schäden möglicherweise eine interstitielle Fibrose sowie gewisse faserpathologische Zustände zurückbleiben können.»

Falls trotz diesen akademisch intellektuellen Ausführungen noch Wissenslücken im Zusammenhang mit dem sportfeindlichsten Kater vorhanden sein sollten, seien hiemit sicherheits-

halber ein paar deutsche Worte für Normalmuskelkater-Inhaber angefügt. Besagte männliche Katze beisst vor allem nach unüblichen körperlichen Leistungen. Zum Beispiel den Läufer, der untrainiert radelt oder den Radler, der sich erstmals als Jogger betätigt oder den Hausmann, der bei der Frühlingsbutzete die Hausfrau zu ersetzen versucht. Aufwärts ist besser als abwärts. Diese Lebensweisheit befolgen auch unsere Muskeln. Der bergwärts Marschierende ist weniger Muskelkater-anfällig als der talwärts Schreitende. Das haben sogar rasende Ratten bestätigt. Muskelkater-Ergründer liessen die Biester im Labor auf einem schrägen Laufband rastlos auf- und abwärts rennen. Hinauf, hinunter, hinauf, hinunter. Die Untersuchungen an den erschöpften Kreaturen ergaben das gleiche Resultat wie beim Homo sapiens, aufwärts gut, abwärts schlecht. Mit kleinen Mäusen konnte das Experiment offenbar nicht durchgeführt werden, obwohl die alten Römer für Muskeln und Mäuschen das gleiche Wort, musculus, verwendeten. Aber Kater fressen Mäuse. Und wer arbeitet schon gern für die Katz?

Unsere Rasse – auch das haben Myologie-Forscher herausgefunden – besteht aus 498 Beuge-, Streck-, Anzieh-, Abzieh- und Rollmuskeln. Die Fit For Fun-Experten der Anti-Aging-Bewegung propagieren indes nur das Training von 497 Muskeln. Der 498., am Handgelenk, darf vernachlässigt werden. Im erschlafften Zustand fördert er nämlich das Zittern der Hand. Und jeder neben das Glas verschüttete Tropfen Alkohol verlängert, ganz im Sinn und Geist von Anti-Aging, unser Leben.