

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 131 (2005)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Der Jogger  
**Autor:** Cornelius, Jan / Ridha, Ridha Hassan  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-596730>

### **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:** 14.04.2026

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

# Der Jogger

Jan Cornelius

2005 ist das UNO-Jahr des Sports, es wäre also langsam an der Zeit, mal über den Sport nachzudenken. So wie ich das tue. Schon seit Jahren sage ich mir täglich aufs Neue: «So geht es wirklich nicht weiter! Morgen muss ich endlich anfangen, ein bisschen Sport zu treiben!» Es ist mir natürlich bewusst, dass Worte allein nicht reichen, und daher entschloss ich mich vor zwei Wochen, endlich zur Tat zu schreiten. Ich begab mich also in das Sportgeschäft um die Ecke und erzählte der Verkäuferin von meinen Absichten. «Was für eine Sportart möchten Sie denn treiben?», fragte sie mich. «Keine Ahnung!», meinte ich und zuckte mit den Schultern. «Was würden Sie mir denn vorschlagen?» «Jogging!», kam sofort die Antwort. «Das ist die Sportart für den modernen Menschen. Es hält den Körper topfit und bewirkt Wunder für die gestresste Seele.» «Klasse!», sagte ich froh. «Was braucht man denn alles zum Joggen?»

Nach eingehender fachkundiger Beratung entschloss ich mich, folgende Jogging-Artikel zu erwerben: drei Paar Jogging-Schuhe, vier Jogging-Anzüge, drei Stirnbänder und zwei Jogging-Regenschirme, die man sich problemlos auf den Rücken schnallen kann, wenn man beim Joggen vom Regen überrascht wird. «Um Fortschritte beim Joggen zu erzielen, ist es natürlich ratsam, seine Ausrüstung alle zwei, drei Monate zu erneuern», sagte mir noch die Verkäuferin, «also kommen Sie dann in ein paar Wochen unbedingt wieder! Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!» «Danke!», sagte ich. Und bevor ich den Laden verliess, kaufte ich mir noch eine digitale Stoppuhr, mit eingebautem Mini-Handy, die die Zeit auf 1/100 Sekunde genau bemessen konnte. Man konnte damit sogar bis auf 300 m Tiefe tauchen, und falls man dann zu schnell auftauchte, gab sie ein

Alarmsignal. Sie war zwar sündhaft teuer, doch wenn man schon mal mit dem Joggen anfängt, dann soll man auch Nägel mit Köpfen machen.

Vollbepackt mit Einkaufstüten begegnete ich ein wenig später meinem Freund Alfred, der sich über meine vielen nagelneuen Jogging-Sachen halb tot lachte. Was ich mir da alles hätte aufschwätzen lassen, und so weiter. «Hast du vielleicht 'ne Ahnung vom Joggen!», sagte ich. «Halt dich da bitte raus!»

Am zweiten Tag nach Büroschluss kaufte ich mir dann das Buch «Mit Jogging sein Leben verändern», das ich in einem durchlas. Jetzt wusste ich ganz genau, was ich zu tun hatte.

Am dritten Tag setzte ich mich auf die Couch und schaute mir eine DVD über das Joggen an, danach ass ich drei Kraftriegel, die ich für den Aufbau der Beinmuskulatur dringend benötigte.

Am vierten Tag ging ich mit der Stoppuhr in den Park, um ihre Funktionalität unter Praxisbedingungen zu testen. Ich konnte folgende Zeiten mit absoluter Genauigkeit festhalten: Ein Schäferhund brachte es fertig, eine Joggerin in 2'31" in den Teich zu treiben, und eine kräftige Dogge schaffte es wiederum, einen Jogger lediglich in 1'24" in einen Busch zu jagen. Letzteres ging mir nicht mehr aus dem Kopf, und nachts träumte ich, dass auch mich eine wild gewordene Dogge beim Joggen durch die Gegend scheuchte, und als ich zur Seite sprang, fiel ich ganz plötzlich aus dem Bett, und so verstauchte ich mir einen Knöchel. Nun kann ich das Joggen erstmal vergessen! Ich denke, es wäre auch gar nicht das Richtige für mich gewesen. Jetzt habe ich mir aber etwas völlig Neues vorgenommen: Ich werde es 2005 mal ganz ohne Sport versuchen. So schon ich rundum meine Knöchel, und dafür brauche ich auch keine Extra-Ausrüstung.

