

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 143 (2017)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Ausdauersport : Diagnose: Total irre : Tenue-Kontrolle: Das Auge läuft mit  
**Autor:** Ritzmann, Jürg / Eugster, Christof  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-953171>

### **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>**

## Diagnose: Total irre

JÜRIG RITZMANN

**E**s soll Psychologen geben, die behaupten, Ausdauersportler hätten ein psychisches Problem, – ja, sie würden bloss darum fortwährend an ihre Leistungsgrenze gehen, um sich selbst zu spüren, weil sie so verkorkst seien. Gefühlskalt. Kann das möglich sein? Der kritische Leser mag anfügen, dass Psychologen bei jedem ein seelisches Leiden entdecken, sozusagen von Amtes wegen. Gehen wir der Frage auf den Grund.

Sich selber quälen ist eigentlich – wie nahezu alle bahnbrechenden Erfindungen – eine Erfindung der katholischen Kirche, die mit der Kasteiung sozusagen den Grundstein für den Ausdauersport gelegt hat. Tatsächlich zeigt das Gesicht des ambitionierten Läufers sehr ähnliche Züge wie jenes des religiösen Fanatikers. Das Pathos läuft mit. Sport ist ausgesprochen christlich (solange kein Russe gewinnt).

Ausdauersportler (Jargon: Grenzgänger) laufen nicht einfach von A nach B, nein, sie arbeiten unentwegt an sich selbst, peitschen den Körper zu immer besserer Leistung, um noch schneller von A nach B zu gelangen. Manche machen sogenanntes Intervalltraining: Klassisches Jogging mit phasenweisen Sprints, sodass die Augen weit aus den Höhlen hinaustreten und die Schuhsohlen nach verbranntem Gummi riechen. Eine Qual! Andere finden sowohl A als auch B vollkommen langweilig und kaufen ein Abo für den öffentlichen Verkehr. Und werden fett.

Sie sehen: Sport und Psychologie sind eng miteinander verknüpft. Darum gibt es auch Sportpsychologen, die dem Athleten nach dem Wettkampf erklären können, warum seine Leistung über oder unter seinen Erwartungen war. Psychologen joggen übrigens nie. Sie spazieren (meist mit verschränkten Armen und ernstem

Gesichtsausdruck) oder fahren einen Saab-Kombi, wenn sie etwas Sperriges wie z. B. eine Couch transportieren müssen. Psychiater verlassen ihren Arbeitsplatz sehr selten (vermutlich aus Angst vor den vielen Joggern). Wobei, am gleichen Ort bleiben, das erfordert auch eine gewisse Ausdauer.

Um auf die Frage zurückzukommen, ob der Ausdauersportler ein psychisches Problem habe: Ja, natürlich. Warum sonst würde er so etwas Bescheuertes tun? Über siebzig Prozent der Langstrecken-Läufer sehen beim berühmten Rorschachtest spontan eine Marathonstrecke. – Wenn das nicht vollkommen krank ist! Da sind uns die restlichen knapp dreissig Prozent schon lieber, die erbrochene Lungen, zerquetschte Schmetterlinge oder das Gesicht von Melanie Winiger sehen. Oder allenfalls herausgequollene Augen. – Allerdings nur Intervall-Läufer. In diesem Sinne: Rennen Sie gut!

## Tenue-Kontrolle: Das Auge läuft mit

JÜRIG RITZMANN

**D**as Auge läuft mit. Natürlich, Sie können sich irgendeine Hose kaufen und irgendein Oberteil, ohne auch nur einen Gedanken an Stil und Farbe zu verschwenden. Kann man. In solchen Fällen empfehlen Mode-Experten, nachts joggen zu gehen. Am besten bei Mondfinsternis. Die Umwelt dankt. Nein, heute muss der verantwortungsvolle Läufer ein optisch abgestimmtes Outfit zu Tage tragen, das auch seine Leistungsbereitschaft unterstreicht: Eine Laufjacke, die super aussieht, den Wind abweist und dennoch luft-

durchlässig ist, von innen heraus. Klar, rein physikalisch befindet sich unter der Hülle ja bloss warme Luft. Und die muss irgendwie austreten können, um einen Hitzestau zu vermeiden. Staus haben generell ein Imageproblem. Und zu viel Hitze kann die Hirntätigkeit verlangsamen.

Die funktionale Hose ist eng anliegend, um A) den Luftwiderstand möglichst gering zu halten und B) die Beinmuskulatur optimal zur Geltung zu bringen. Genau hier gibt es aus modischer Sicht viele Missverständnisse: Wenn wir am Strand stehen und ein Fischer möchte sein Boot an uns festmachen, so müssen wir davon ausgehen, dass die Evolution unserer Figur nicht die Aufgabe zugeordnet hat, enge Hosen zu tragen. Das Argument des Luftwiderstands fällt in diesen Fällen auch nicht sonderlich ins Gewicht. Also: Weite Hose. Am besten 16:9.

Die Schuhe sind eine Wissenschaft für sich, und jeder Hersteller buhlt mit fantasti-

schen Technologien um seine Schäfchen (oder um die Hufe seiner Schäfchen). Von der ausgeklügelten Energietransformation über die Kaviar-Dämpfung bis zu weltraumproblem Aussenmaterial, das jedem Sportler auf zehn Kilometer mindestens eine Zehntelsekunde einbringt, steht alles in den Regalen. Hören Sie hier auf Ihr Fussgefühl. Sportartikelhändler empfehlen eine Laufanalyse. Orthopäden ein Fahrrad.

Im Zweifelsfalle sollte man – egal, ob Jacke, Hose oder Schuh – jeweils das teuerste Modell kaufen. Die Sportler aus der Werbung, die so unglaublich toll aussehen, tragen schliesslich auch immer das teuerste Modell der beworbenen Marke. Anfängern mit einem ausgeprägten Kostenbewusstsein, die noch nicht allzu viel investieren wollen, sei zusätzlich eine Stirnlampe zu empfehlen. Niemand soll ja verloren gehen bei der nächsten Mondfinsternis.



42 km

3,8 km

180 km