

Zeitschrift: Zivilschutz = Protection civile = Protezione civile
Herausgeber: Schweizerischer Zivilschutzverband
Band: 33 (1986)
Heft: 5

Rubrik: Moment Mal

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: 21.01.2026

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

Fit sein...

Noch vor fünf, sechs Jahren trainierten sie bevorzugterweise im Schutz der Dunkelheit – obwohl sie sich dadurch hie und da dem Verdacht «sittenstrolchähnlichen Ansinnens» aussetzten: die Jogger (sprich «Tschogger»). Bezeichnenderweise sind es eher bestandene Jahrgänge, welche der Lust des Joggens heute frönen. Dichtbesiedelte Wohn- oder Geschäftsviertel gelten als bevorzugte Jogger-Gelände. Ohne neidvolle Zuschauerblicke fühlen sich Volksrenner irgendwie verraten...

★

Mein Geschäftskollege Otto G. joggt ebenfalls. Er ist durch und durch fit und bringt etwa 60 kg weniger auf die Waage als ich. Ohne Sprinterschuhe gewogen. Heute morgen erzählte Otto G. freudestrahlend von seinem jüngsten Rekord. Er schaffte am Wochenende seine Jogging-Hausstrecke von 26 Kilometern um sensationelle 18,3 Sekunden schneller. Zur Belohnung gabs zum Mittagessen vier Dessertlöffel Tofu extra und eine Riesenschüssel voller Bachkresse an feinsten Magerquark-Sauce. Man soll seinen Körper belohnen, wenn er das Äusserste an Leistung erbringt.

★

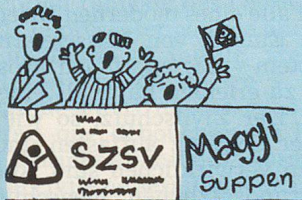
Dieser persönliche Rekord meines Geschäftskollegen sollte in der Folge noch lange für Gesprächsstoff sorgen. Im Geschäft, im Fitnesszentrum, beim Masseur, im Solarium, auf dem Tennisplatz und im Schwimmbassin. Gewissermassen lösten die «gefundenen» Sekunden für längere Zeit bisherige Lieblingsthemen wie Bänderriss, Sehnen-scheidenentzündung und Meniskus ab. Otto G. gehört zu jenen Menschentypen, die gerne im Mittelpunkt einer Unterhaltung stehen. Man(n) hört ihm zu. Beneidenswert, dieser Otto. Er lässt sich seine Fitness aber auch etwas kosten; frequentiert Schönheitsfarmen, besucht Selbstentspannungskurse, trainiert auf dem Home-Trainer, segelt, tennist, rudert, radelt, strampelt, schwimmt, taucht und läuft lang. Seine passende Garderobe findet mein Kolle-

ge längst in der Knabenabteilung. So durchtrainiert ist sein Körperchen, dem er nur Auserwähltes aus Reformhäusern und «Beauty-Versandhäusern» zumutet.

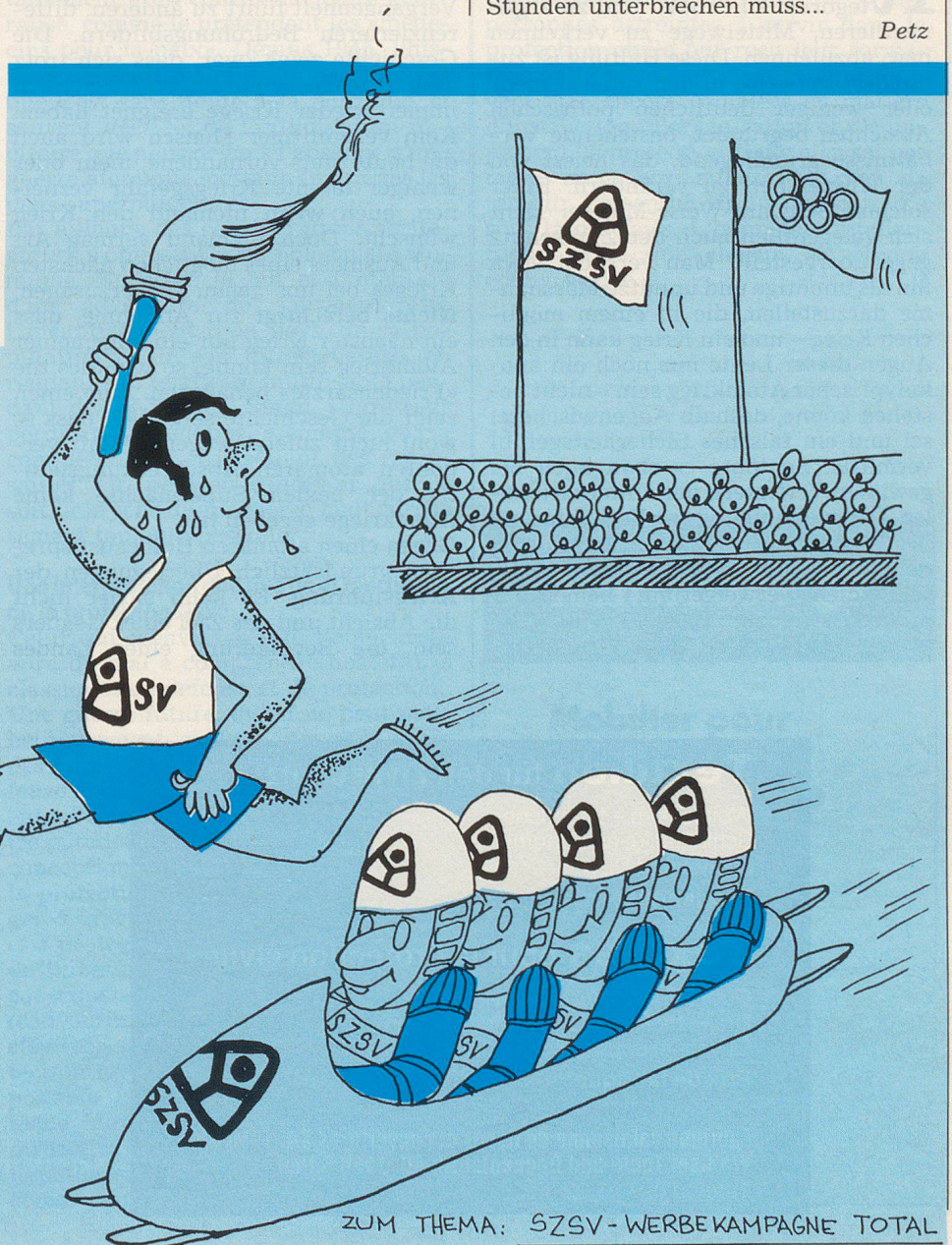
★

Geschäftskollege Otto G. lässt Gleichgültigkeiten seinen Essgewohnheiten gegenüber gar nie aufkommen. Bewusst leben nennt er das. Kieselerde gegen brüchige Nägel, Bärlauch-Tee für die Entschlackung, Knoblauch-Tabletten gegen Schwermetalle im Körper und Sauerstoff-Dragees gegen Mundgeruch. Einen ganz kleinen Schönheitsfehler haben die Fitness-Monsterbemühungen meines Geschäftskollegen schon: Abgesehen davon, dass Otto seit Jahrzehnten erfolglos versucht, mir seine Daseinsphilosophie schmackhaft zu machen, fällt er stets in tiefste Niedergeschlagenheit, wenn er sein Fitness-Programm aus geschäftlichen Gründen für mehr als drei Stunden unterbrechen muss...

Petz



ARMIN 86



ZUM THEMA: SZSV-WERBEKAMPAGNE TOTAL