Das grossartige Gefühl schmerzender Beine

Autor(en): **Meier, Marcel / Stauber, Jules**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin**

Band (Jahr): **118 (1992)**

Heft 28

PDF erstellt am: **05.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-612851

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Marcel Meier

Das grossartige Gefühl schmerzender Beine

«Zu viele Freizeitsportler überfordern sich im Glauben, dass Schmerz und Schweiss den Wert körperlicher Betätigung belegen.» Diese Mahnung sprach kürzlich Dr. Beate Wedekind, Projektleiterin «Sport und Gesundheit» im Deutschen Sportbund, aus. Sie scheint aber kaum gehört zu werden.

Lange Zeit wurde gepredigt, nur durch Schweiss und Schmerz könne man sich Fitness und körperliche Leistungsfähigkeit antrainieren. «Go for the burn» (Geh soweit, bis du am Ende bist), forderte die amerikanische Fitness-Diva Jane Fonda. In seinem Buch «The Complete Book of Running» beschrieb der Journalist und Joggingpapst James Fixx sein «Glückserlebnis» nach einem Marathonlauf in London wie folgt: «Nach dem Rennen bluteten meine Brustwarzen, meine Füsse, Leisten und einige andere Teile des Körpers. Meine Beine schmerzten sehr stark. Abgesehen davon fühlte ich mich grossartig.»

Wen wundert's, dass solche Leidensideologien immer mehr leidensbereite Menschen zurück in das weiche Polster vor dem Pantoffelkino mit Chips und Bier treiben; denn wenn nur solche Kasteiungen Fitness erbringen, dann, so überlegen sie sich, ist das nichts für mich.

In ihrer Ansicht bestätigt fühlten sie sich erst recht durch den überraschenden Tod des Joggingpapstes James Fixx, der im Alter von 52 Jahren beim Joggen einem Herzinfarkt erlag.

Beim Joggen lieber plaudern statt japsen

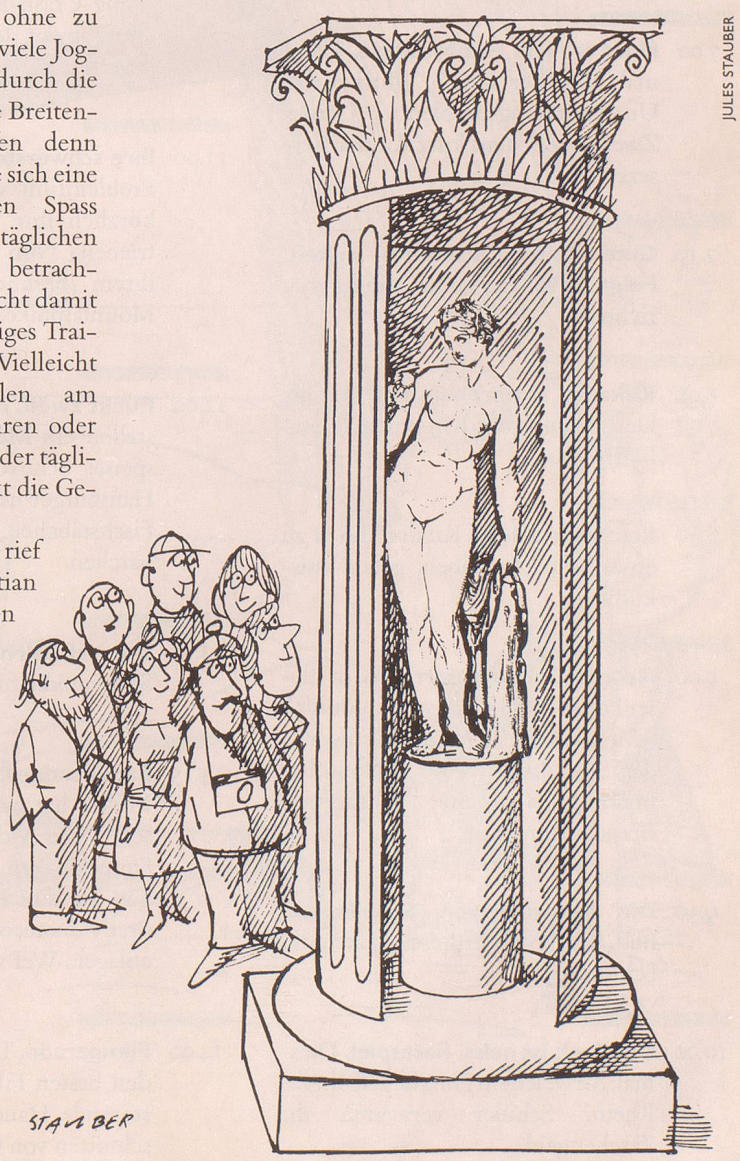
Kritiker stellten in der Folge die nicht ganz unberechtigte Frage: Wie gesund ist dieses sportliche Tun und der Sport überhaupt?

Zugegeben, es gibt kuriose Todesfälle auf den Sportplätzen sowie bei der Ausübung des Sportes. Wo aber gibt es sie nicht? Auf der anderen Seite beeindrucken doch auch die Zahlen, welche die Krankenkassen liefern. In Deutschland zum Beispiel gibt es pro Jahr über eine Million Sportunfälle. Diese Verletzungen und Schäden kosten die deutschen Krankenkassen jährlich über 8 Milliarden Mark ...

Obwohl die Devise beim Joggen lautet, man solle das Tempo so dosieren, dass man sich mit dem Laufpartner noch unterhalten könne ohne zu japsen, sieht man zu viele Jogger, die verkrampft durch die Gegend hecheln. Die Breitensport-Promoter rufen denn auch auf: «Suchen Sie sich eine Sportart, die Ihnen Spass macht. Wenn Sie den täglichen Lauf als Martyrium betrachten, sollten Sie gar nicht damit anfangen. Regelmässiges Training sei wichtig. Vielleicht finden Sie Gefallen am Schwimmen, Radfahren oder Tennisspielen. Selbst der tägliche Spaziergang stärkt die Gesundheit.»

Den Sportmuffeln rief der Kolumnist Christian Weber zu: «Entdecken Sie den Sport im Alltag! Ihrem Organismus ist es egal, wobei er Kalorien verbrennt. Steigen Sie, statt den Lift oder die Rolltreppe zu nehmen, selbst in den vierten Stock hoch. Fegen Sie Schnee, arbeiten Sie im Garten. Der Körper will bewegt werden, um gesund und leistungsfähig zu bleiben.»

Da bleibt eigentlich nur noch, den tschechischen Cartoonisten Miroslav Barták zu zitieren, der in einer Sendung des ZDF am 21. Juni bemerkte, er treibe bewusst keinen Sport, denn: «Ich will nicht verschwitzt sterben ...»



JULES STAUBER