

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 114 (1988)  
**Heft:** 10

**Illustration:** Fitness und Bodybuilding - alles schon dagewesen  
**Autor:** Jenny, Hans A.

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

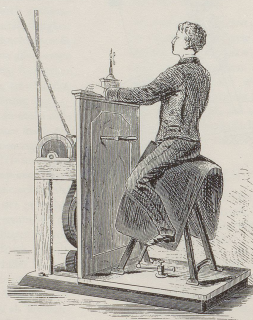
**Download PDF:** 17.03.2025

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

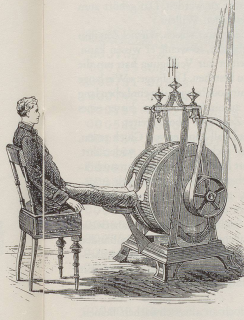
# Fitness und Bodybuilding – alles schon dagewesen



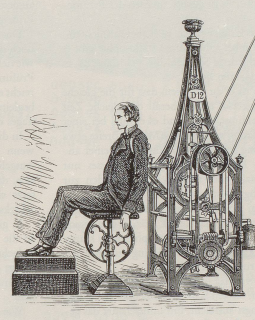
Auch das ist Fitness: Ob das im Alltag noch um die Jahrhundertwende populäre Streckkatzenziehen ausser zur Stärkung der Nackenmuskeln auch zur Ohrenbegradigung und/oder als Gehirnmassage beigetragen hat, ist wissenschaftlich nicht erwiesen. Immerhin wäre eine Kombination dieses Kopfmuskelausgangspunktes mit politischen Diskussionen zwischen zwei Opponenten eine originelle Debatteform ...



Auch Kaiser Wilhelm II. hatte einen. Die Rede ist vom Reitanomaten, der per Handhebel-Schaltung Schritt, Trab und Galopp ermöglichte. «Dadurch wird der Zimmer-Reiter vor- und rückwärts, sowie von rechts nach links, von oben nach unten und umgekehrt in einer beständigen wellenförmigen Bewegung gehalten.»



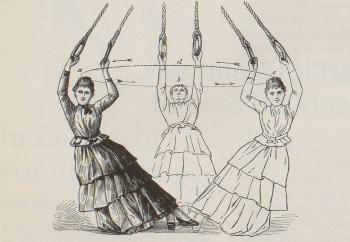
Das ist Dr. Zanders patentierter Blut-Zirkulations-Apparat. «Man hält die unbekleideten Füsse oder Hände gegen den in schnelle Umdrehung versetzten Zylinder – durch Soss und Reibung wird hier der gesundheitliche Zweck vollkommen erreicht ...»



1880 präsentierte die «Gesundheitsanstalt» des Dr. Zander diese Brustentwicklungsmaschine. Da haben wir es ohne Zweifel mit einem der ältesten Bodybuildinggeräte zu tun. «Die Person sitzt auf einem in der Höhe verstellbaren Stuhl und wird durch zwei unter die Arme greifende, halbkreisförmige Stützen gehalten, während von hinten sich ein Kissen dem Rücken anpasst, das von der Maschine vor- und rückwärts sowie von oben nach unten bewegt wird.»



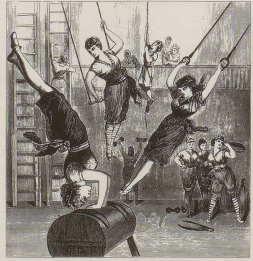
Als Franz Hülker 1926 seine «Reine Gymnastik» veröffentlichte, war diese «musikalisch-rhythmische Körperschulung» des «Bundes für angewandte und freie Bewegung» (München) grosse Fitness-Mode. «Das Wesentliche ist die Biegung, Wendung und Drehung des menschlichen Körpers», verkünden diese drei Pumpfrosen-Grazien ...



«Besonders nützlich im Jungfrauenalter sei diese «Körperkreisen im Liegehange», versichertes die Professoren Angerstein und Eckler vor hundert Jahren.



Im Jahre 1888 – vor genau hundert Jahren – erdient die «Haus-Gymnastik für Mädchen und Frauen». Rumpfbeugen vorwärts und rückwärts wurde als eine Zimmer-Übung gelobt, «an der die ganze Wirbelsäule beteiligt ist. Das Strecken muss jedoch langsam erfolgen. Tiefes Einatmen beim Rückwärtsbeugen, Ausatmen beim Strecken; dagegen Ausatmen beim Vorwärtsbeugen, Einatmen beim Strecken.»



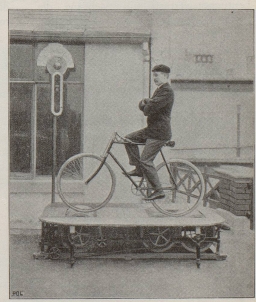
«Die Frage: Sollen auch die Mädchen turnen?» wird heute (1880) von einsichtsvollen Ärzten mit Entschiedenheit bejaht. Im emanzipierten amerikanischen Westen sieht man Vertreterinnen des Ewig-Weiblichen oft Evolutionen auführen, wie sie nur Kraftkünstler im Zirkus produzieren. In geschmackvollen Kostümen stellen sich in einer Damenturnanstalt von San Francisco (heute würde man von einem Fitness- und Gymnastikstudio sprechen) Mädchen aus den besseren Kreisen zur Turnerei an. Niedliche Pantoffeln umschleusen ihre Füsse, gestreifte Strümpfe ihre Beine, weisse Inapossibles und Blusen den übrigen Körper. Man muss gestehen, dass sie in diesen Kostümen reizend aussehen.»



Fitness im Garten – dank einer Patentschulke Marke «Hoch hinaus». Ob allerdings die mit Valenciennes-Spitzen garnierte, bodenschleppende Seidenrobe dazu die optimale Freizeitkleidung war, darf lebhaft bezweifelt werden.



Die «Evolutionen» am Zimmer-Reck seien auch für Anfängerinnen, Schwächliche und Ängstliche bestens geeignet, rühmte die hausgymnastische Anleitung von 1888. Ein solches Zimmer-Reck ist übrigens – samt einer Einrichtung für Schwingen-Ringe – in der Wiener Hofburg zu bewundern, wo sich die legendäre Stau zum geheimen Strammsein der Hofschatzen täglich ihre Fitness (für lange Parforce-Ritte) zwischen Schlafzimmern und Empfangsalunnen anturte.



Anno 1898 stellt der Zürcher Velohändler G. Ogarkowski-Schwyzer der Presse den Gungnarel-Velo-Lernapparat vor. Ein Cyclometer zeigte automatisch die jeweilige Rollen-Fahrgeschwindigkeit in Kilometern und englischen Meilen an. Stolz zeigt uns der Fahrlehrer, dass er sein Strampelwerk bereits freiläufig beherrscht.

Offiziell ist ja das Turnen eine Erfindung des legendären Turnvaters Jahn, und der erste Turnplatz der Sportgeschichte war jener auf der Berliner Hasenheide, wo 1811 eben Papa Jahn a) offiziell Junglingsgymnastik lehrte, b) Bodybuilding zur militärischen Erleichterung der damals noch unter französisch-napoleonischer Aufsicht stehenden preussischen Jugend betrieb und c) ganz geheim bereits mit Holzprügeln Gewehrexerziten durchführte. Die Idee des Zimmerturnens und der gezielten Brustkorbstärkung à la Bodybuilding kam aber erst vor rund hundert Jahren in Mode. Mit gusseisernen, zentnerschweren Gymnastikmaschinen rückte man damals dem Speck zu Leibe. Dass nicht nur die Fitnessgeräte, sondern auch die Hausturnbekleidungen wesentlich leichter geworden sind, dürfen wir getrost als echten Fortschritt verbuchen. Gestatten wir uns trotzdem ein schmunzelndes Verweilen bei unseren nostalgisch-amüsanten Hausturnkunststücken. *Hans A. Jenny*