**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
**Band:** 56 (1930)
**Heft:** 2

**Artikel:** Vernünftig leben!
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-462723

**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:** 04.12.2025

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

# „FREUNDE“

Jakob Nef

Bist von Freunden Du umringt
Die Dir liebespeiend predigen,
Sorge, daß es nicht gelingt
Dich von Hinten zu erledigen.

## Vernünftig leben!

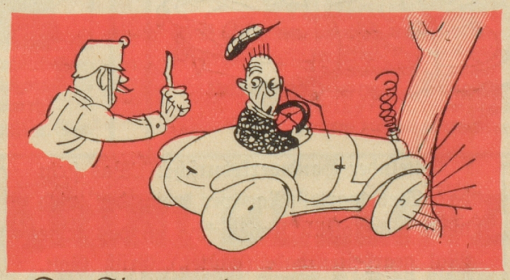
Vernünftig leben! sagte Herr Kunze eines Tages, vernünftig leben — das ist die ganze Weisheit. Ich habe mit verschiedenen Aerzten gesprochen und meinen Tageslauf aufs beste eingeteilt. Sie werden sehen: ich werde hundert Jahre alt! Die Menschen leiden alle an ihrem guten Appetit, sie essen zu viel und zu schwer. Nur wenig Fleisch, kein Oel, keine scharfen Gewürze, weder Pfeffer noch Salz noch Essig noch Senf — keine schweren Speisen wie Mayonnaise, Oelsardinen, kein fettes Fleisch, immer mager und trocken essen und fünfzigmal kauen, nicht bloß zweiunddreißig mal! Und so wenig essen als nur irgend möglich; frühmorgens eine halbe Banane, das ist vollkommen genug, zum zweiten Frühstück ein paar Nüsse und so den ganzen Tag! Fisch ist gesund, den soll man essen! Aber auch nur die mageren Fische! Was glauben Sie, wie vernünftig ich mir jetzt mein Leben einteilen werde? Ich will der Menschheit beweisen, daß mit gutem Willen und ein wenig Energie alles erreicht werden kann. Sehen Sie mich an, ich habe früher zum Mittagessen pfundweise Fleisch verschlungen und ohne Senf, Mayonnaise und Pfeffer schien mir das Essen unschmackhaft. Dann habe ich mir Gewalt angetan und mich immer mehr eingeschränkt, seitdem fühle ich mich immer besser und wohler — nichts spüre ich mehr von meinen alten Beschwerden und nun kann ich durch meine gesunde, vernünftige Methode hundert Jahre alt werden und noch älter, wenn ichs nur darauf anlege! Ich werde ein Muster von Lebensfreude und Gesundheit sein!

So sprach Herr Kunze vor zehn Tagen lange und ausführlich.

Gestern ist er gestorben.

An einer Fischgräte.

Balthasar



„Die Situation kennen wir —
Strolchenfahrt und Alkohol, statt Eglisana“