

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 70 (1944)  
**Heft:** 44

## **Werbung**

### **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**

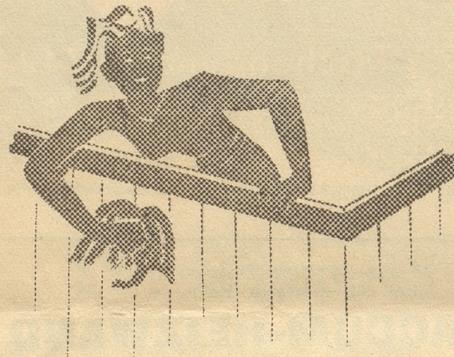
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 14.02.2026

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



Jede Hausfrau sollte sich gegen Unfälle versichern, die ihr bei ihrer Beschäftigung inner- und ausserhalb des Hauses und auch als Sportlerin zustossen können. Wir senden Ihnen gerne unsern Prospekt, der Ihnen jede Auskunft gibt.

**HELVETIA**  
Schweiz. Unfall- und Haftpflicht-Versicherungsanstalt  
ZÜRICH, Bleicherweg 19



Färben . Dauerwellen

Verkauf der meistbekannten Farben, wie Kleinol, Imedia, Savacolor u. a. zu bill. Tagespreisen. I. Spezialgeschäft für Damen und Herren, nebst separatem Säntiäls-geschäft nebenan.

Spezialität: Krampfaderstrümpfe.  
**F. KAUFMANN**

Kasernenstr. 11 b. d. Sihlbrücke, Zürich.



# Die Frau

## Vom schlankmachenden Glauben, von Kartoffeln, und von der Wirklichkeit

Ich hatte dieser Tage einmal so recht gründlich den «Verleider», denn ich wußte einfach nicht mehr, wie ich nun einmal die Kartoffeln anders, aber nicht mit viel Fett kochen konnte. Und da bin ich, feige wie ich nun einmal bin, ausgerissen vor dem Problem. Nicht etwa indem ich in die Stadt wanderte und mittels zwei Mahlzeitencoupons meine Sorgen auf den breiten Buckel eines Chefs abwälzte — der Himmel und mein Portemonnaie bewahrten mich vor derartigen Gelüsten! Wohl aber tat ich das, was die Psychologen mit «Flucht» bezeichnen; ich grub mir einige amerikanische Zeitschriften aus der seligen Vorkriegszeit aus, setzte mich bequem hin und las, betrachtete die Farbenphotoreklamen von Schinken und Torten und schwieg in Dingen, an die ich nicht einmal eine Erinnerung habe. Denn wo in unserer armüdeligen Schweiz gab es im schönen Frieden solche Küchen und solche Speisen, wie die amerikanischen Frauenzeitschriften sie uns auf dem Papier präsentierten? Wer konnte auf den Sonntag eine ganze Hamme backen und mit Ananas und Nügeli garnieren? Wer machte bei uns solche Torten, und wer servierte so komplizierte Salate?

Damals fand man in fast jeder Nummer der Zeitschriften und Zeitungen lange und gelehrsame und ernst zu nehmende und ernstgenommene Artikel darüber, wie die Menschen die schlanke Linie entweder erhalten oder wieder gewinnen könnten; was sie tun und was sie nicht tun sollten ihrer Schönheit zuliebe, und was sie essen, besonders aber was sie meiden mußten.

In dem Artikel, den ich mir letztthin zu Gemüte führte, und den ich euch, meine lieben Freunde, einfach nicht vorenthalten kann und will, stand es: es wäre gefährlich, sich mit Hungerkuren helfen zu wollen; alle Medikamente usw. wären in den meisten Fällen nicht empfehlenswert; aber er, der Verfasser und hochgelehrte Herr Doktor, habe eine wunderwirkende Diät herausgeknobelt, die garantiert angenehm und unschädlich und bestimmt wirkungsvoll wäre. Wer schlank werden wolle, der brauche nur folgende Regeln zu beachten: Keine Kartoffeln, kein Brot, keine Schokolade essen, und wenig trinken. Hingegen könne man «bis gneug und nochmals gneug» Fleisch und Gemüse und Salate und Früchte in allen Tonarten verspeisen, brauche wegen dem Fett und der Butter und dem Oel nicht Angst zu haben und könne auch Toast essen! — Vernehmt diese frohe Botschaft, ihr, die ihr auch jetzt im sechsten Kriegsjahr noch nicht ganz klassisch-schlank geworden seid; ihr wenigen, die ihr noch «Reservepneus» auf den Hüften und runde Arme besitzt;

Wir andern aber, die wir schon die Spuren des Krieges — diesmal: Gottlob! — an unserm Leibe tragen, die wir fröhlichen Herzens abgenommen haben und weiterhin abnehmen, wir, die wir uns sagen: Noch ein halbes Jahr so weitergefahren und ich kann wieder Konfektion

tragen! — wir können nicht anders als vergnügt grinsen, wenn wir die Weisheiten von vor zehn Jahren nachlesen, an die wir damals auch geglaubt haben! Wir leben hauptsächlich von den verpönten Kartoffeln, nicht wahr, und daß sie zu fettig wären, das kann niemand, der mit Anstand und ohne schwarze Finger zu bekommen einkauft, behaupten, und wir essen fast kein Fleisch mehr und wir essen mehr Schokolade als früher — wenigstens ich — und die Jahresberichte und Dividenden der Schokoladefabriken sagen mir, daß ich nicht allein auf weiter Flur bin — und wir machen Salate ohne Oel und wir essen soviel Brot, als es uns unsere lieben Karten gestatten, und wir fürchten uns dabei nicht vor dem Dickwerden!

Wenn ich einem weiblichen Besuch etwas von meiner Schokolade anbiete (selten kommt es vor, aber doch noch hie und da!), dann sagt sie nicht: «Nein, danke, ich darf nicht, wegen der Figur!» Sie sagt: «Ja, gern, wenn ich sie Dir wegessen darf!» An die «Figur» denkt sie nicht in ihrer Freude, braucht sie auch gar nicht zu denken, denn die hat sich ja so erfreulich «von selber» korrigiert!

Ja, es ist Krieg und wir haben viel Kartoffeln zu essen und wenig Zeit an die «Figur» zu denken, und uns interessiert es mehr, zu wissen, ob wir nächsten und übernächsten Monat noch hundert Gramm Anken bekommen oder nur fünfundseitig oder vielleicht gar, o Wonne!, hundertfünfzig, als zu vernehmen, der Anken mache dick oder dünn — wir sind froh, daß die Kartoffeln nicht rationiert sind und daß sie sich auch im Brot gut bewahren; wir freuen uns, wenn es blinde Coupons gibt, die sehend werden und lösen sie ein, so gut es unser Geldbeutel gestattet. Und wir sind so nach und nach schlank dabei geworden oder werden es wenigstens so nach und nach. — Wider alle Regeln geht das, die jener Doktor aus Amerika aufstellte, nur nicht wider seine letzte Regel: «Es dauert jahrelang, bis das Ziel erreicht ist», so schrieb er im Jahre 1934. Und wahrlich — da hat er Recht gehabt — es dauerte jahrelang und es wird bedeutend rascher gehen, wieder die «Figur» zu verlieren. Wir brauchen nur eine Zeitlang keine Härtepöpfel mehr zu kochen, und keine Schokolade mehr zu essen!

M. W.

## Ungefährlich

«So, Hedi», sagt der Gast zur Serviertochter, «da hänzimer glücklech Buliong über de Tschoope ggöötscht.»

«Macht nüt», sagt das Hedeli beruhigend, «dää Buliong machtene beschlimmt kä Fettfläcke!»

## Der Grund

«So, sitze hesch müesse, Schaggi? Warum eigentlich?»

«He, will ich z'langsam gfahre bin.»

«Z'langsam? Du wotsch dänk säge, z'schnäll?»

«M-m. Wänn ich schnäller, gfahre wär, hätt mich der Bstizer vom Velo nüd verwütscht.»