

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 77 (1951)  
**Heft:** 30

**Artikel:** Der System-Raucher  
**Autor:** Lichtenberg, Wilhelm  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-490659>

### **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:** 05.04.2026

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



„Heiri lueg — die tüend au de 1. Auguscht fiire!“

## Der System-Raucher

Am Ende der hochnotpeinlichen Untersuchung fragte mich der Arzt: «Und wieviele Zigaretten rauchen Sie täglich?»

«Zehn», gestand ich wahrheitsgemäß.

«Zu viell!», sagte der Herr Doktor entsetzt. «Ich erlaube Ihnen nur sieben Zigaretten am Tag. Wenn Sie weiterhin zehn rauchen, sprechen Sie sich Ihr Todesurteil.»

«Es wird schwierig werden, Herr Doktor ...», wandte ich schüchtern ein.

«Was heißt das — schwierig? Sie dürfen eben nicht wild und gedankenlos drauflosrauchen. Rauchen Sie mit System!»

«Mit System, Herr Doktor?»

«Natürlich. So wie der Spieler an der Bank nicht wehrlos ausgeliefert zu sein, muß man auch mit System rauchen. Denn worin besteht eigentlich der Nikotinmißbrauch? He? Indem jeder Raucher gedankenlos und beliebig oft nach der Zigarettschachtel greift. Ist es Ihnen noch niemals aufgefallen, mein werter Freund, daß man nicht raucht, um zu rauchen?»

«Sondern? Sondern, Herr Doktor?»

«Man raucht, um seine Finger zu beschäftigen. Der Griff nach der Zigarettschachtel ist eine Geste der Entspannung. Das Hervorholen der Zigarette, das Abklopfen, das Festklemmen zwischen den Lippen —, alles das sind Bewegungen, bei denen sich der Raucher sehr großartig vorkommt. Gar nicht zu reden vom Entflammen des Zündhölzchens oder des Feuerzeuges. Daran befriedigt sich der Pyromane, der in jedem von uns noch von Kindheitstagen her steckt. Das Ausblasen des Rauches, das Abdämpfen der glimmenden Zigarette, es macht mehr Spaß als das Rauchen selbst. Das System des Rauchers hingegen besteht darin, sich immer genau zu prüfen, ob man in dem Moment, da man nach der Zigarettschachtel greift, auch wirklich Sehnsucht nach dem Nikotin hat. Und wenn Sie meinen Rat befolgen, wenn Sie mit System rauchen, werden Sie überrascht sein, wie spielend leicht Sie Ihren Zigarettenkonsum um drei Stück herabdrücken können.»

Ich vertraute mich meinem Freund Thomas an: «Der Arzt wollte, daß ich

meinen täglichen Zigarettenkonsum von zehn auf sieben Zigaretten reduziere.»

«Kinderspiel!», sagte Freund Thomas. «Wegen drei Zigaretten.»

«Ja. Er riet mir, es mit System zu machen. Wie man mit System Roulette oder Fußballfoto spielt.»

«Und worin besteht dein System?»

«Mich immer, bei jedem Griff nach der Zigarettschachtel, genau zu prüfen, ob ich wirklich Sehnsucht nach dem Nikotin verspüre, oder ob ich mich bloß an den schönen Gesten des Rauchers erfreuen wolle. Ich tat es. Niemals griff ich nach der Zigarettschachtel, ohne wahrhaften Nikotinhunger.»

«Und der Erfolg?»

«Ich rauche jetzt fünfzehn Zigaretten am Tag. Denn ich habe einwandfrei festgestellt, daß mir fünfzehn Zigaretten schmecken.»

Thomas verkündete mit lächelnd-überlegener Miene: «Das System deines Doktors ist falsch. Grundfalsch. Ich bin ein alter System-Raucher. Und ich will dir mein Geheimnis verraten. Ich stecke morgens nur sieben Zigaretten zu mir. Wenn ich charakterfest genug bleibe, habe ich am Abend noch eine oder zwei. Bin ich aber ein Schwächling, rauche ich die sieben schon am Vormittag. Schön. Dann habe ich während des ganzen Nachmittages und des Abends keine mehr. Es ist meine eigene Schuld. Und ich muß meine Hemmungslosigkeit vom Vormittag büßen. Deshalb, lieber Freund, rauche nach meinem System, und dein Leben ist gerettet.»

Ich bedankte mich überschwänglich bei Thomas; denn sein System schien mir tatsächlich das bessere zu sein.

+

Ich kam mit Herrn Direktor K. ins Gespräch.

«Mein Freund Thomas», sagte ich, «hat mir sein ausgezeichnetes System verraten, wie man mit der vom Arzt erlaubten Zigarettenmenge leicht auskommen kann. Ich steckte also frühmorgens sieben Zigaretten zu mir. Am Vormittag hatte ich sie bereits konsumiert.»

«Aha!» lachte Herr Direktor K. auf.

«Nein, nein!», stellte ich richtig, «so ist das nicht, wie Sie meinen, Herr Direktor. Ich hatte vorher fünfzehn Zigaretten täglich geraucht. Aber ich füllte die fehlenden acht Zigaretten nicht etwa nach, wenn ich meine sieben schon am Vormittag inhaliert hatte. Wo bliebe denn da das System? Es war nur so, daß ich den ganzen Tag über rein mechanisch nach der leeren Zigarettschachtel griff und keine einzige Zigarette mehr darin fand.»

«Und dann rauchten Sie nicht mehr?», fragte Herr Direktor K. in einer gewissen Spannung.

«Ich war fest entschlossen, keine mehr zu rauchen. Aber die Leute, mit denen ich mich gerade unterhielt, merkten meinen Griff nach der leeren Zigarettschachtel. Sie boten mir ihre volle an. Kann man Menschen, die so freundlich



FAMILIE PFLÜMLI

### Jiu-Jitsu in der Praxis

„Hallo — Zoo? — da ischt Pflümli — mir händ dänn euere Gorilla iigfange — bringed e Hampfle Manne mit!“

sind, einem Zigaretten anzubieten, beleidigen? Darf man eine so lebenswürdige Gesinnung ausschlagen? Ich wenigstens brachte es nicht über mich. Das System meines Freundes Thomas ist gut. Weitaus besser als jenes meines Arztes, das eine viel zu große Konzentration auf den Gedanken ‚Zigarette‘ erfordert. Aber es läßt leider den Faktor ‚fremde Hilfsbereitschaft‘ unberücksichtigt.»

«Und der Effekt?»

«Der Effekt ist, daß ich jetzt zwanzig Zigaretten im Tag rauche, statt meiner ursprünglich fünfzehn und meiner ursprünglich zehn.»

Herr Direktor K. lachte schallend. «Wie sich die Herrschaften einen Systemraucher vorstellen! Ich, mein Lieber, will Ihnen das einzig richtige System verraten. Denn eine Reduktion der täg-

lichen Zigarettenmenge gibt es nicht. Es gibt nur einen plötzlichen Nikotin-stopp. Verstehen Sie, mein Lieber? Aufhören mit den Zigaretten von einer Stunde zur anderen.»

«Das ... das kann ich nicht, Herr Direktor ...», wimmerte ich, erschrocken über diese Zumutung.

«Natürlich nicht. Zumindest nicht ohne System. Und jetzt passen Sie auf, worin mein System besteht. Rauchen Sie wild, rauchen Sie hemmungslos darauf los! Rauchen Sie Ketten. Verstehen Sie? Ketten! Eines Tages werden Sie dann eine veritable Nikotinvergiftung haben. Und dann schmecken Ihnen die Zigaretten plötzlich nicht mehr. Sie müssen eine Pause im Rauchen einschalten. Und nach dieser Pause fangen Sie eben nicht mehr zu rauchen an. Befol-

gen Sie mein System — und Sie werden mich noch an Ihrem hundertsten Geburtstag segnen.»

\*

Ich gewöhne mir nun das Rauchen nach dem System des Herrn Direktor K. ab. Nur leider stellte sich die Nikotinvergiftung bis jetzt noch nicht ein. Und wenn nicht alle Anzeichen trügen, wird sie sich überhaupt nicht mehr einstellen. Wenigstens in den nächsten zwanzig Jahren nicht.

Ich rauche jetzt dreißig Zigaretten am Tag.

Weiß mir niemand ein System, mit dem ich meinen Zigarettenkonsum wenigstens auf fünfundzwanzig täglich herabsetzen könnte?

Wilhelm Lichtenberg