

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 77 (1951)  
**Heft:** 33

**Artikel:** Panierte Kalorien  
**Autor:** Lichtenberg, Wilhelm  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-490708>

### **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>**



In Auflösung!

## Panierte Kalorien

Nach soundsovieljähriger Ehe erklärte mir meine Frau vor einiger Zeit, als ich sie nach ihren häufigen, sehr geheimnisvollen Ausgängen fragte: «Ich besuche jetzt einen Kochkurs.»

Ich meinte: «Aber, weißt Du, Du kochst doch eigentlich ausgezeichnet. Und mir schmeckt Deine Küche schon jahrelang großartig. Und wenn Du noch besser kochen würdest, dann ...»

«Ich habe bisher nur erbärmlich in der Kochkunst herumgestümpert» unterbrach mich meine Frau. «Ich koche noch wie im Mittelalter. Ohne Berücksichtigung der Lehre von den Kalorien. Ohne Wissen um die Entdeckungen der Vitamine. Was verstehe ich vom Eiweiß, aus dem sich unser Körper aufbaut? Was von den Kohlehydraten, ohne die wir nicht leben können? Ich koche nicht, mein Lieber. Ich zerstöre. Und deshalb besuche ich jetzt eben diesen modernen Kochkurs für heutige Hausfrauen.»

Noch einmal wandte ich schüchtern ein: «Aber wenn mir Deine Zerstörungen so herrlich schmecken?»

«Unsinn!» tat sie mich ab. «Neunzig Prozent aller Frauen sind in der Koch-

kunst Autodidaktinnen. Übertrage Dir dieses erbärmliche Herumstümpern gefälligst auf ein anderes Gebiet. Stelle Dir zum Beispiel vor, Adolf Busch würde auf seiner Geige nur so herumkratzen, oder Brailowsky auf dem Flügel wie ein Holzhacker um sich hauen. Oder Thomas Mann schreibe mit einem Besenstiel. Nein, also, erspare Dir Deine altmodischen Proteste — es bleibt bei meinem modernen Kochkurs.»

Nach ein paar weiteren Tagen lag ein paniertes Hosenknopf auf meinem Mittagsteller. Noch dazu am Sonntag. Ich fragte ahnungslos: «Seit wann paniert man Hosenknöpfe, mein Kind? Und sind sie in gebratenem Zustand besser anzunähen? Wie?»

Meine Frau erklärte mit einem überlegenen Lächeln: «Du kannst witzeln so viel Du willst. Dieses panierte Schnitzel entspricht den Berechnungen der modernen Kalorienlehre. Es enthält 680 Kalorien. Mehr Fleisch dürfen Männer über vierzig mit einer sitzenden Lebensweise mittags nicht zu sich nehmen. Und diese 680 Kalorien sind auch nur sonntags gestattet. Wochentags soll die Hausfrau von heute niemals über 540 Kalorien hinausgehen, wenn die Verkalkung der männlichen Kranzgefäße nicht

bis zu einem unverantwortlichen Maße gefördert werden soll.»

Ich nickte traurig. Und aß meine 680 Kalorien mit Andacht. Gleichzeitig horchte ich in meine Kranzgefäße hinein, ob sich der Kalk von ihnen zu lösen beginne. Aber es schien mir eher, als zeigten sich meine Kranzgefäße über die panierten Kalorien sehr verstimmt.

Einige Tage später kam so etwas ganz undefinierbar Grünes, Labbriges, in einer schlierigen Flüssigkeit Schwimmendes zu Tisch. Ich schob den Teller weit von mir fort und erklärte: «Nein. Das esse ich nicht. Und wenn es noch so modern ist.»

«Du wirst es essen!» befahl meine Frau beinahe.

«Es ist mir zu grün!» wehrte ich mich. «Das Grüne enthält Null-Komma-Null-Null-Eins Vitamine.»

«Laß mich nachzählen, ob's stimmt.» «Mach' keine dummen Witze über die moderne Ernährungslehre! Und iß Deine Kalorien! Die Menge deckt genau den Bedarf eines Tages. Oder willst Du an Skorbut elend zugrunde gehen?»

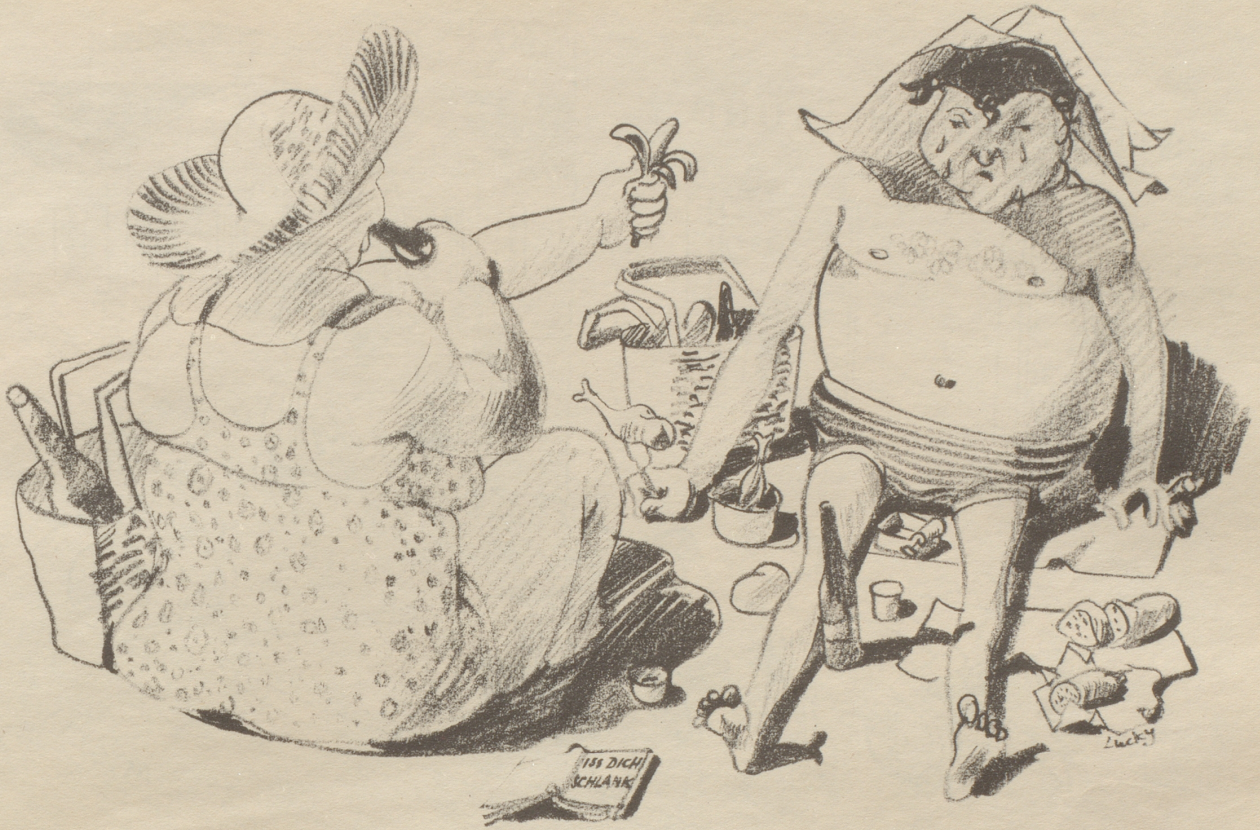
Nein, um Gottes willen, das wollte ich nicht. Und deshalb schluckte ich mit geschlossenen Augen unter Aufbietung aller Energien diese grünen Null-Komma-Null-Null-Eins-Vitamine hinunter.

Am nächsten Tag brachte meine Frau etwas Gelbes, Faseriges zu Tisch. Es sah aus wie die Reklame für eine Ziegelbrennerei, legte aber Wert darauf, von mir gegessen zu werden. Meine Frau meinte mit überlegener Miene: «Es enthält Karottin. Und ohne Karottin bekommst Du die Knochenerweichung.» Ich wies auf die Menge meiner Lebensjahre ohne Karottin und ohne erweichte Knochen hin; aber sie sagte: «Zufällig sind Deine Knochen noch hart. Aber Du willst doch nicht, daß sich Deine Knochen auf die Dauer ganz regelwidrig benehmen.»

Genau so erging es mir, als ich einen jämmerlichen Brei zurückwies, der wie Kleister schmeckte. Meine Frau donnerte: «Iß das! Es ist die letzte Errungenschaft der heutigen Ernährungslehre. Es kombiniert Eiweiß mit Kohlehydraten und ist gerade die Menge, die der Mensch braucht, um Galle und Leber in richtiger Funktion zu erhalten.»

So aß ich mich also einige Wochen lang gesund und wurde immer kränker. Es ist nämlich etwas merkwürdiges daran, daß der menschliche Körper sehr viele Sünden gegen sich verlangt, wenn er sich wirklich wohl fühlen soll. Im Grunde genommen ist er wie ein Kind: je mehr man ihn verwöhnt, um so unausstehlicher wird er. Kurz, ich fühlte mich elend, weil ich keine Lieblingsspeisen mehr bekam, sondern Kalorien und Vitamine und Eiweiß und Kohlehydrate.

Und als ich eines Tages das Haus verließ, gab ich meiner Frau nicht den gewohnten Abschiedskuß.



Strandgut

Sie reklamierte: «Was ist denn los? Warum küßt Du mich nicht zum Abschied?»

«Weißt Du», antwortete ich, «ich besuche jetzt einen modernen Hygienekurs. Bisher habe ich nämlich wie ein Selbstmörder gelebt. Jeder Blick, jede Bewegung, jeder Schritt waren falsch und gesundheitsschädlich.»

«Was hat das mit meinem Abschiedskuß zu tun?»

«Das ist nämlich so, weißt Du: mit jedem Kuß werden auf den unglücklichen Kußpartner vier Millionen siebenhundertfünfzigtausendsechshundertdreißig Bakterien übertragen. Wenn ich Dich also nur dreimal täglich küsse, rechne Dir das bitte aus, wieviele Bakterien im Verlaufe eines einzigen Jahres auf Dich übertragen werden. Nicht wahr?» Ich nickte ihr gönnerhaft zu und ging aus dem Haus.

Und zum Geburtstag schenkte ich meiner Frau ein Kapotthütchen aus Urgroßmutterstagen.

Sie weinte, warf den scheußlichen Kapotthut in eine Zimmerecke und erklärte: «Dieses Ungeheuer trage ich nicht! Nie! Niemals.»

«Du wirst es tragen!» befahl ich ziemlich energisch. «Hättest Du nur in meinem Hygienekurs gehört, welchen Gefahren sich die modernen Frauen mit ihren kleinen, lächerlichen Hütchen aus-

setzen, die nirgends den Kopf bedecken und gerade an den entscheidendsten Wetterseiten aufgebogene Krempe haben. Allmähliche Verblödung ist das mindeste, das man sich in diesen modernen Hüten zuziehen kann.»

Aber zum richtigen Krach kam es zwischen meiner Frau und mir, als ich ihrer Schneiderin heimlich den Auftrag gab, ihr nicht die von ihr gewünschte moderne Fassung, sondern ein loses Reformkleid zu nähen. Meine Frau bekam einen

Weinkampf, als sie ihr neues Kleid sah. Ich aber tröstete sie mit der Versicherung: «Nur derartige lose herabhängende Kleider tun dem weiblichen Körper gut. Sie schonen Organe und Eingeweide und erhalten die natürlichen Funktionen in geradezu vorbildlichem Maße. Wehe dem heutigen Frauengeschlecht, das seine edlen Leiber in unnatürliche Linien zwingt! Wehe den kommenden Geschlechtern, die diesen mißhandelten Linien entspringen müssen! Wehe, dreimal wehe allen Dekolletés, allen Raffungen, allem Geschlitzten, allem ...»

Da erklärte meine Frau in tiefer Erschütterung: «Du bist total vertrottelt.»

«Möglich», gab ich zu. «Aber wie sollte sich ein Mensch mit panierten Kalorien bei klarem Verstand erhalten können?»

Gestern kam ein paniertes Schnitzel ohne ausgewogene Kalorien, ein Gemüse ohne Null-Komma-Null-Vitamine und ein Dessert ohne Eiweiß und Kohlehydrate zu Tisch. Ganz stillschweigend brachte meine Frau das alles, aber mit einem irgendwie beschämten Blick.

Nun, ich habe sie mit einem herzhaften Kuß wieder aufgerichtet. Das heißt völlig gelang mir diese Seelenrettung erst mit einem neuen, ganz modernen Hut und einem entzückend unvernünftigen Kleid.

Wilhelm Lichtenberg



**Walliser Keller**  
Neuengasse 17  
BERN  
Telefon 2 16 93

**Emmentaler Hof**  
Neuengasse 19  
BERN  
Telefon 2 16 87

**Alex Imboden**

Zwei Lokale der guten Weine und des guten Essens!