

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 86 (1960)
Heft: 24

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: 03.04.2026

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

Contra-Schmerz gegen Kopfschmerzen, Monatsschmerzen, Migräne, Rheumatismus

MÜLLER **ZAUNE** *bedürfen Ihre Kinder!*

MÜLLER & CO. ZAUNFABRIK, LÖHNINGEN SH, Tel. 053 69117

DAVOS
HOTEL TERMINUS B. BAHNHOF
Alle Zimmer mit Bad oder Dusche
Privat-WC, Radio und Telefon
Äußerst günstige Sommer-Arrangements
Großes Touristenlager, 130 Plätze

Restaurant | Tea-Room | Bar | Bräma-Stübli
Dir. M. Hausammann-Tonet | Tel. (083) 3 70 71

Bei **Verstopfung**
die zuverlässigen, naturreinen
Kneipp-Pillen
in Apotheken und Drogerien Fr. 2.10

Gesund werden, gesund bleiben
durch eine **KRÄUTERBADEKUR**
im ärztlich geleiteten
KURHAUS Bad Wangs
ST.GALLER OBERLAND

Für Ihre Gesundheit
vor jedem Essen
ein Gläschen Biotta
aus frischem
Gemüse biologisch
laktofermentiert

Biotta-Säfte
Gemüsebau AG, Tägerwilen

Was koche ich heute?

Die Frau Bänzliker, was meine Freundin ist, sagt, es sei furchtbar schwierig mit ihrem Schaagg und seinem Régime. Ich sage darauf, der Schaagg habe eigentlich immer zu Diäten geneigt, aber sie sagt, das sei etwas anderes. Früher habe er gewisse Sachen *nicht* gegessen, heute jedoch stelle sich die Frage, was er überhaupt noch essen dürfe. Das sei wie bei einer Differentialdiagnose. Bänzligers sind nämlich mit einem Aertzteehepaar befreundet und lernen da die tollsten Fachausdrücke. Ich will auch lernen und frage, was eine Differentialdiagnose sei, und die Frau Bänzliker sagt, wenn einer etwas hat und man weiß nicht was, findet man zuerst heraus, was er alles nicht hat, und was dann übrig bleibt, hat er. So sei es mit dem Schaagg und seinem Régime. Man dürfe ungefähr alles *nicht* mehr auf den Tisch stellen, und übrig bleibe fast gar nichts. Nicht, daß dem Schaagg etwas fehlte, aber er will eben vorbeugen, damit ihm nie etwas fehlt. Und das Vorbeugen hat enorme Dimensionen angenommen.

«Wie ist es mit Fleisch?» frage ich lernbegierig. Und die Frau Bänzliker sagt, das sei schlecht für die Arterien, und wenn auch nur ein bißchen Fett dabei sei, sei es noch viel gefährlicher, wegen Cholesterin. Das selbe gelte natürlich erst recht für Wurst und jede Art Aufschnitt. «Aber Bündnerfleisch?» schlage ich vor. Und die Frieda Bänzliker sagt, der Schaagg habe in einem Artikel gelesen, das werde mit ganz gefährlichen Sachen gefärbt und behandelt.

Gemüse? Ja, schon, aber man könne nie wissen, womit es gedüngt worden sei, und das selbe gelte für den Salat.

Weichgekochte Eier? Jesses, nein! Cholesterin! Und dann sind sie ja nicht gut ohne Salz, und Salz sei geradezu der Erbfeind der Gesundheit.

Und Zucker? Ja kein raffiniertes! Raffinierungsmittel sind Krebsreger. (Die Frau Bänzliker nennt das karzinogen.) Und letztlich hat jemand in Frankreich geschrieben, rohe Tomaten seien ungesund, aber das war vielleicht von jemandem, der rohe Tomaten nicht gern hat. Auch Spinat fiel im selben Artikel unter die zu vermeidenden Dinge. Er enthalte irgendetwas, die Frau Bänzliker glaubt, Oxalsäure.

Käse? Keinesfalls. Den habe der Schaagg neuerdings ganz aufgegeben, der sei bumsvoll Cholesterin. Und Weißwein sei schlecht für den Magen und das Nervensystem, und was den Roten angehe, traue sich ja kein Mensch mehr, welchen zu trinken, nachdem in der letzten Zeit ausgekommen sei, *wie* der hergestellt werde, und aus was er bestehe. Wenigstens der italienische. Und anderswo werde offenbar auch munter und gar nicht ungefährlich gepanscht. Da verzichte man lieber.

Am Morgen, sagt die Frau Bänzliker, müsse sie jetzt dem Schaagg einen dünnen Münzente machen, – bis auf weiteres – denn vielleicht stelle sich plötzlich heraus, daß auch dieser irgend etwas enthalte. Der Schaagg sei zwar unglücklich ohne Kaffee. Aber Kaffee sei nun einmal gesundheitsgefährdend.

Ich schlage koffeinfreien vor, – für diesen Fall. Aber die Frau Bänzliker sagt, der sei



DIE FRAU

noch viel gefährlicher, weil er chemisch behandelt werde.

Und was Fisch anbelange, könnte er das katastrophale Strontium enthalten, je nachdem wo er gefangen worden sei.

Brot? Ja, aber nur schwarzes und handgeschrotetes. Und der Mensch lebt schließlich nicht von Brot allein.

Ich sehe jetzt ein, daß das Problem der Frau Bänzliker ein durchaus echtes und schwerwiegendes ist.

Was tun?

Ich habe einen Freund, der behauptet, Alkohol sei schädlich und Rauchen sei ebenfalls schädlich, aber beides kombiniert hebe sich unter einander auf und schade dann nichts mehr. Der also Redende ist zwar kein seriöser Mensch, aber vielleicht ist doch etwas an seiner Theorie, das auch für den unübersehbaren Kreis der gefährlichen Lebensmittel zutrifft. Vielleicht heben sich die verschiedenen Gifte wirklich untereinander auf. Die Chemie ist eine solche Wunderwelt.

Am Ende liest man am besten keine einschlägigen Artikel mehr, und dafür die, die über die Ueberalterung des heutigen Menschen klagen, der neunzig Jahre lang all das giftige Zeugs ißt. Bethli

«Oh, daß sie ewig grünen bliebe - -»

Es war Samstag, dazu noch im Mai, und da sich dieser Monat besonders zum Heiraten eignet, durchzogen auch an diesem Tag etliche frisch getraute Paare mit ihrem Gefolge teils fahrend, teils wandernd unsere Stadt. Die einen zog es zum Photographen, andere zu einer Stärkung in eine der vielen Beizen, – ein Paar aber begab sich an die Kilbi. Denn gerade waren auf dem großen Schulhausplatz viele Vergnügungsbuden aufgestellt worden. Das Paar: sie eine stämmige Braut mit langem, im Frühlingwind heftig wehendem Schleier und bodenlangem, weißem Kleid, er in Vollwuchs, schaute auf das fröhliche Treiben der Kilbi. Und plötzlich überkam die Braut eine große Sehnsucht, sich dem frohen Volk hier beizugesellen. Zögernd, aber doch bald auch unternehmungslustig folgte ihr der Bräutigam auf dem Fuße. Nach einigen Augenblicken, während denen man die vorhandenen Vergnügungsmöglichkeiten in nähern Augenschein nahm, stürzte sich der Bräutigam ins wogende Leben, nämlich auf die Autobahn. Die Braut folgte ihm, doch rief er abweisend: «Blib dusse, mit dim Schleier chasch ned do ine.» Erboost blieb sie zurück und sah sich bald nach andern Möglichkeiten um. Da entdeckte sie gerade in der Nähe den braven Mann mit dem Lukas. «Hau den Lukas», das wär's, dachte sie und begab sich