Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 87 (1961)
Heft: 22

Illustration: [s.n.]
Autor: Canzler, Günter

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

Gesunde Lebensweise

Ausprobiert von Thaddäus Troll

«Ich weiß gar nicht, was mit mir los ist!» klagte ich Barbara meinen geheimen Kummer. «Schon nach der zweiten Flasche Wein wird mir schwindlig und die ganze Welt ist dann so verschwommen ...»
«Managerkrankheit!» diagnostizierte sie gnadenlos. «Wir müssen uns in der Ernährung umstellen. Frühstücke wie ein König, iß zu Mittag wie ein Bürger und zu Abend wie ein Bettler!»
Das geschah. Barbara stand sehr früh auf, um ein königliches Frühstück zu bereiten. Zum Mittagessen gab es die übliche Bürgerspeise. Am Abend jedoch servierte Barbara abwechselnd zwei Stengel Petersilie mit etwas Zitronensaft; ein Gläschen köstlichen Wassers, das nach Chlor schmeckte und ein Rändchen Brot; oder ein Blättchen mit Milch benetzten Salats.
Das ungewohnte Frühstück machte mich müde und erregte eine gewaltige Arbeitsunlust. Abends jedoch knurrte mein Magen wie Nero, der Kettenhund, und bei Pianostellen in der Oper tönte er das sanfte Aennchen in den Schatten. Nachts konnte ich vor Hunger nicht schlafen und stand jeden Morgen eine halbe Stunde früher auf, um in den Genuß des Frühstücks zu kommen. Schließlich hatte ich erreicht, daß wir schon um Mitternacht ein Frühstück zu uns nahmen, das so reichlich war, daß man darauf nicht schlafen konnte.

Ein Glück, daß die Zeitungen vom ärztlichen Kongreß in Bad Sodbrand berichteten, bei dem festgestellt wurde, reichliches Essen belaste den Magen und quetsche das Herz. Wir wurden blaß, als uns aufging, wie gefährlich wir gefrühstückt hatten. Nach den in Bad Sodbrand gewonnenen Erkenntnissen nahmen wir nun recht viele und kleine Mahlzeiten zu uns. Wir aßen zehnmal am Tag und waren ununterbrochen mit Kochen, Essen, Tischdecken und Abwaschen beschäftigt.

Bis Barbara einen Vortrag von Professor Unverzagt besuchte, der sie über die Bedeutung der Trennkost aufklärte. Ganz verstört kam sie nach Hause und berichtete: unserem Magen gleichzeitig die Verdauung von Fleisch und Kartoffeln zuzumuten sei ebenso vermessen, wie im Auto zu gleicher Zeit den Vorwärts- und den Rückwärtsgang zu schalten. In Zukunft müßten wir also Fleisch-, Soße, Gemüse und Kartoffeln getrennt zu uns nehmen. Wir taten es, aber zwei Löffel Soße getrennt von nackten Nudeln wollten uns nicht so recht schmecken. Als Barbara eines Tages zuerst ein rohes Ei, dann ein Glas Milch, hierauf eine Prise Salz auftrug und schließlich noch die Schüssel Mehl auf den Tisch stellte, behauptend, dies sei ein als Trennkost serviertes Omelette, drohte ich, nicht die Kost, sondern mich vom Tisch zu trennen. Es wäre zu harten Familienfehden gekommen, hätte damals nicht der berühmte Internistenkongreß in Bad Ohnesorgen stattgefunden. Bei diesem Kongreß wurde der Wert der Fastentage erkannt. Wer sich einen Tag in der Woche ausschließlich von Obst, Reis oder Weißwein ernähre, der lebe lange und vegetativ ungestört.

Bezugsquellennachweis: E. Schlatter, Neuchâtel