

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

## 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

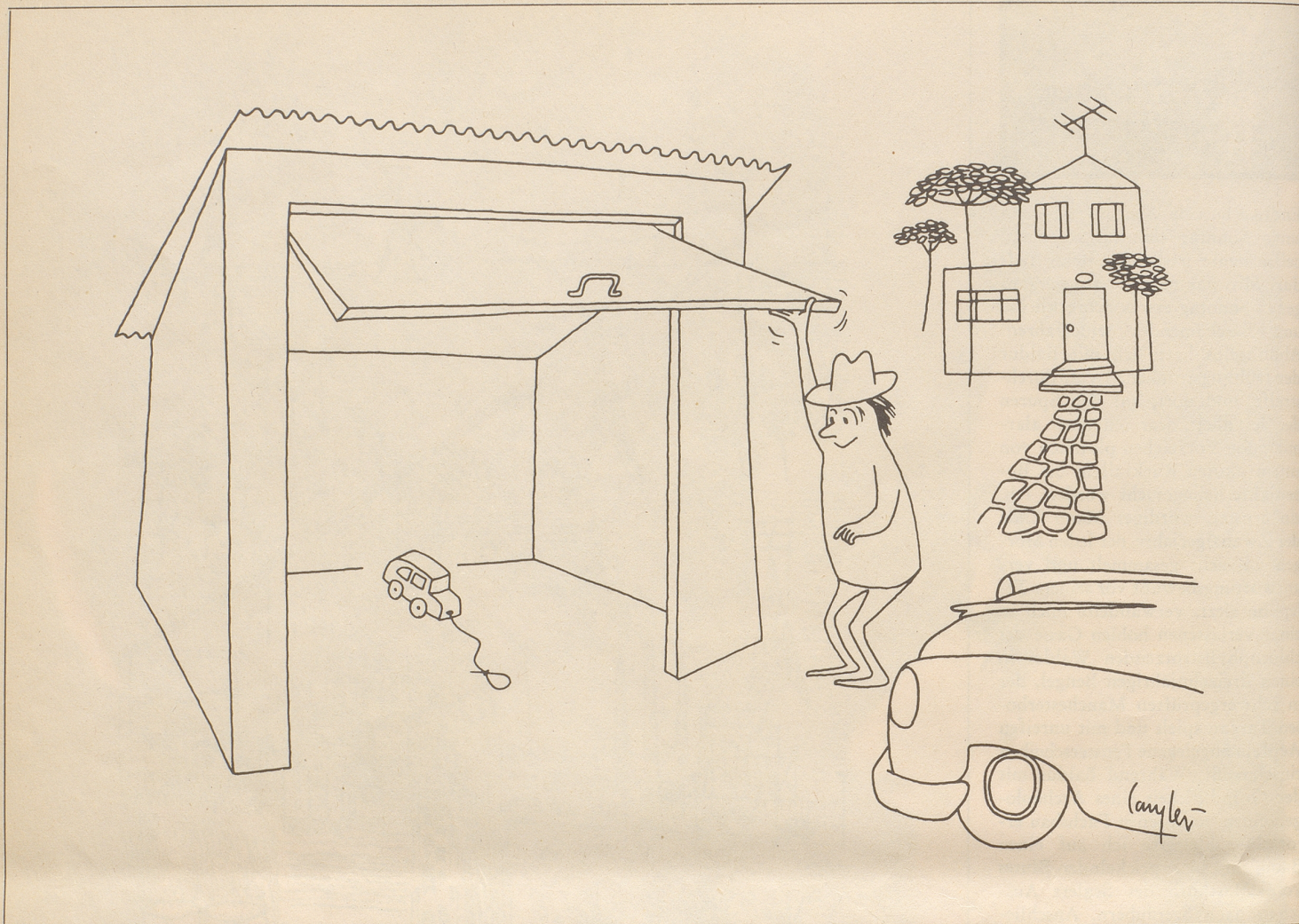
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 05.04.2026

**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 gewal-

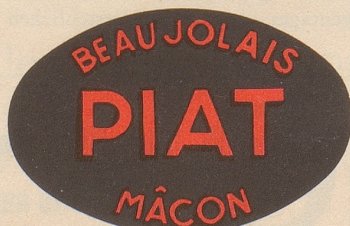
tige Arbeitsunlust. Abends jedoch knurrte mein Magen wie Nero, der Kettenhund, und bei Pianostellen in der Oper tönte er das sanfte Aennchen in den Schatten. Nachts konnte ich vor Hunger nicht schlafen und stand jeden Morgen eine halbe Stunde früher auf, um in den Genuß des Frühstücks zu kommen. Schließlich hatte ich erreicht, daß wir schon um Mitternacht ein Frühstück zu uns nahmen, das so reichlich war, daß man darauf nicht schlafen konnte.



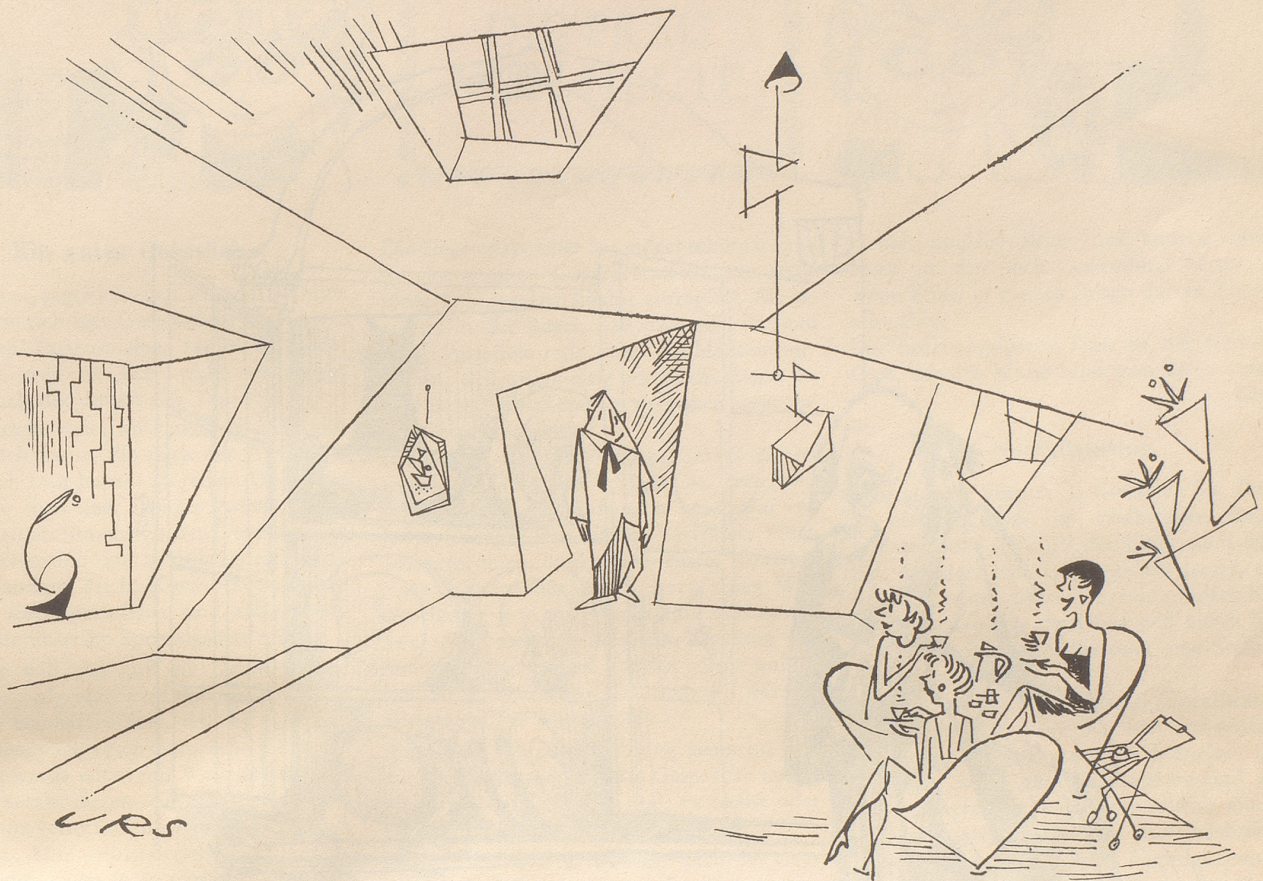
Ein Glück, daß die Zeitungen vom ärztlichen Kongreß in Bad Sodbrand berichteten, bei dem festgestellt wurde, reichliches Essen belastete den Magen und quetschte das Herz. Wir wurden blaß, als uns aufging, wie gefährlich wir gefrühstückt hatten. Nach den in Bad Sodbrand gewonnenen Erkenntnissen nahmen 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 vermessene, 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



«Lueg da chunnt eusen Innenarchidäkt.»

Wir entschieden uns für Weißwein. Das war ein Leben! Der Wein steigerte das Lebensgefühl und machte so angenehm müde, daß man an Arbeit nicht einmal denken konnte. Als mich nach dem achten Wein- tag die Polizei aufschrieb, weil ich auf einem Kinderspielplatz die Pasanten, die ich für weiße Elefanten hielt, mit Sand beworfen und dazu jugendgefährdende Lieder gesungen hatte, sahen wir ein, daß es so nicht weitergehen könne. Wir traten einem Verein für neuzeitliche Ernährung bei. Ein Mann mit plis- siertem Gesicht, der wie ein leber- leidender Zwerg aussah, verkün- dete dort, das Rauchen führe un- weigerlich zum Lungenkrebs, Al- kohol schneide den Lebensfaden ab, und Fleisch verstopfe die Poren. Wir ließen von allem ab und lebten getreu den Richtlinien des Kon- gresses der Ideale. Bald fühlten wir uns grau und elend, wurden übel- launig, süchtig nach Tabak und Al- kohol, und die Hoffnung, auf diese Weise zwanzig Jahre länger zu le- ben, wurde von der Frage «Wozu?» verdunkelt.

Wir entschlossen uns deshalb zu

einer Knoblauchkur. Unsere Freun- de verließen uns, in der Straßen- bahn machte man uns achtungsvoll Platz, im Theater lichteten sich die Reihen um uns. Wir konnten uns gar nicht erklären, weshalb Knob- lauch so isolierend wirkt. Aber schließlich lasen wir im «Licht- freund», nach den neuesten Er- kenntnissen von Professor Piffpaff berge die einseitige Ernährung viele Gefahren. Nur Entspannung schütze vor frühem Hinschied, weshalb der Mensch vielseitig ernährt, täg- lich eine volle halbe Stunde ent- spannt liegen müsse und dabei nichts denken dürfe.

Nun fühle ich mich bei der Tätig- keit des Nichtdenkens oft recht be- haglich. Aber sobald ich nichts den- ken durfte, kamen mir die über-

flüssigsten und abenteuerlichsten Gedanken, und in dem Bemühen, nichts zu denken, ging oft der ganze Tag nutzlos dahin.

Dabei hatten wir uns angewöhnt, in allen Zeitungen nach den neue- sten Erkenntnissen der Gesundheits- pflege zu forschen. Bei einem Kon- gress in Bad Riesling wurde fest- gestellt, Alkohol löse Spasmen und entlaste den Kreislauf. Wir fingen wieder zu trinken an, bis uns Profes- sor Bumskis Erkenntnis, Alkohol be- günstige Kreislaufschäden und nur Jogaübungen könnten die Mensch- heit retten, das Glas aus der Hand schlug und uns, still vor uns hin- meditierend, stundenlang auf den Kopf stellte, bis auf dem Chirur- genkongress in Schneidelust festge- stellt wurde, Untätigkeit sei der

Feind der Gefäße, wogegen der Sport ein langes Leben garantiere. Da wir ziemlich untrainiert waren und ein ärztlicher Aufsatz im Fach- organ der Friedhofsgärtner drin- gend vor Uebertreibungen warnte, gaben wir uns leichtem Kartenspiel hin. Die «Medizinische Monats- schrift» berichtete indessen über den Heilwert von Leinsamen. Wir aßen unserem Wellensittich, der von die- sem Anblick ein schweres Trauma bekam, das ganze Vogelfutter weg. Wir lebten salzlos – nein, es war kein Leben! – reduzierten dann wieder die Getränke, verzichteten unseren Arterien zuliebe auf das Fett, bis uns Professor Sparbier im Radio kundtat, es gäbe nichts Schlimmeres, als im Hinblick auf seine Gesundheit zu leben, denn das fördere die Hypochondrie und führe zu seelischen Störungen, die sich nur zu leicht organisch aus- wirkten.

Seitdem rauchen wir wieder, trin- ken unseren Wein und essen, was uns schmeckt. Wir lesen keine Zeile mehr über gesunde Lebensweise. So elend wir uns vorher fühlten, so gut geht es uns jetzt.



Kindschi Söhne AG., Davos

