

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin

**Band:** 93 (1967)

**Heft:** 24

**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**

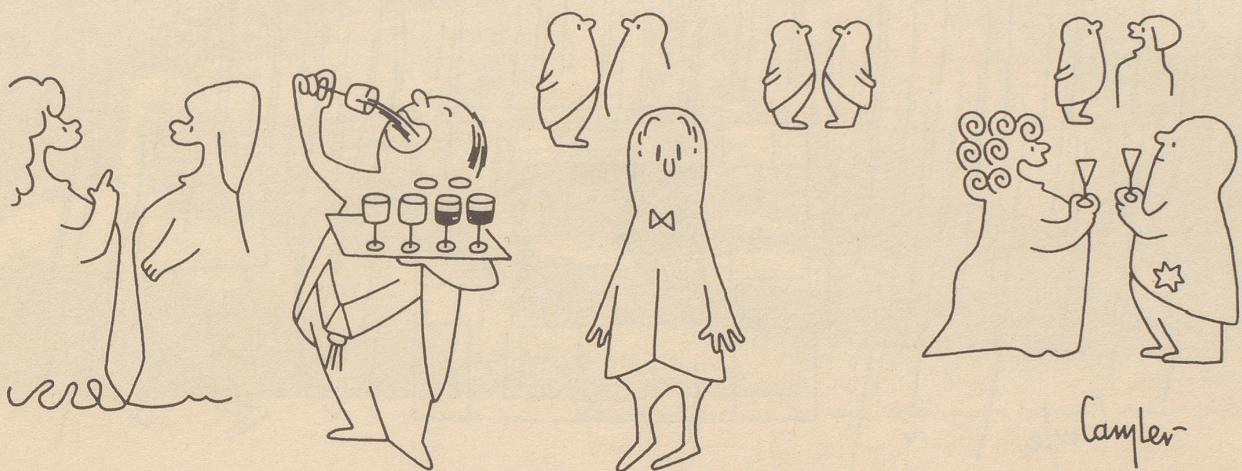
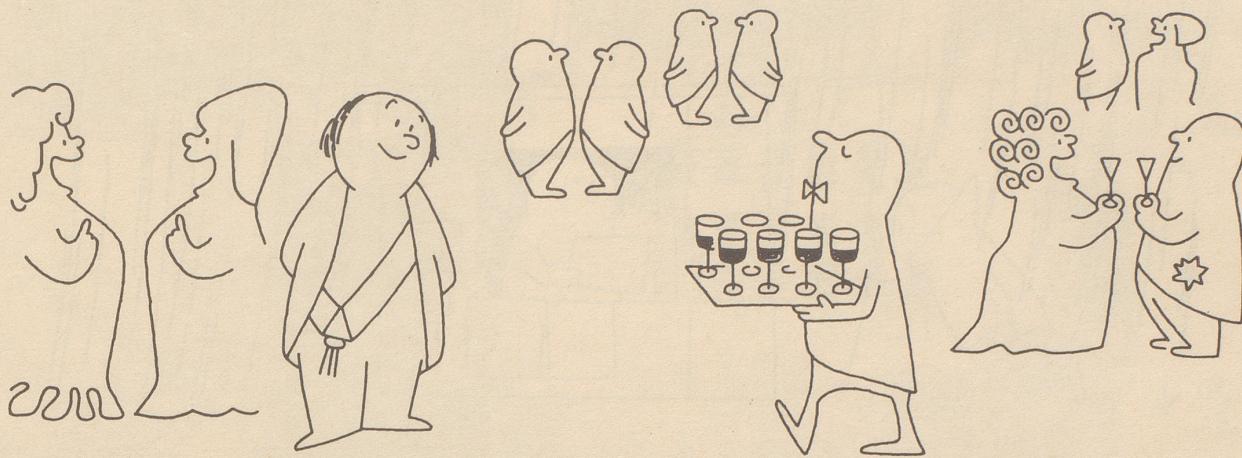
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 12.01.2026

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



Wirwickelten lange Spaghetti, die in fetter Tomatensauce gebadet waren, genießerisch um die Gabel. Da kam unsere Freundin Lilo und schlug die Hände zusammen über ihrem Wuschelkopf, der wie eine aufgeplatzte Seegrasmaträtze aussieht. «Ihr vergiftet Euch ja mit Mehlkleister! Ihr verstopft Magen und Poren!» rief sie vorwurfsvoll, verlangte nach einem Teller, verschlang einen Berg Spaghetti und klärte uns dabei über die Schädlichkeit unnatürlicher Ernährung auf.

Was wir gestern gegessen hätten, fragte sie. Ich schilderte ihr beredt unsere fleischlichen Freuden: «Man nimmt ein dickes Schnitzel und schneidet ihm den Bauch auf, so daß es eine Tasche bildet. In diese Tasche legt man ein Stück Schinken und ein Stück Käse, paniert das Ganze und brät es in sehr heißem Fett – deliziös kann ich nur dazu sagen!»

Lilo wurde blaß. «Das Fleisch verschlackt den Körper. Schinken bildet Rheumaknoten. Fett hemmt

## DAS ABSTINENZ- GELÜBDE

Gebrochen von Thaddäus Troll

den Kreislauf, Kinder ein solches Essen ist ein Attentat auf Eure Gesundheit! Habt Ihr nichts davon übrig?»

Wir bedauerten, und Lilo steckte sich die dritte Zigarette an. «Und was trinkt Ihr?» fragte sie streng. «Kaffee, Tee und mit Vorliebe eine Flasche Wein. Das alles mit der Ruhe und einer guten Zigarre.»

Lilo seufzte und goß sich ein Glas Wein ein. «Da muß ich also anfangen, für einen Kranz zu sparen. Eure Lebensweise zieht Depressionen, Siechtum und langsames Hinscheiden nach sich. Nur der Lichtfreund kann Euch retten.»

Barbara schlug vor, sie solle ihren Lichtfreund doch mitbringen, und ich fragte, ob er auch Kettenraucher und trunksüchtig sei wie sie. Aber Lilo belehrte uns streng, der Lichtfreund sei ein Führer durch naturgemäßes Leben. Eine Art Bae-deker der Abstinenz. Seit sie sich nach der Methode Professor Bumskis – ein berühmter indischer Fakir, der auf dem Nagelbrett dahinsieche – von gequollenen Körnern und Puffreis ernähre, habe sie erst das richtige Lebensgefühl. Um das zu beweisen, schlug sie ein paar Purzelbäume und ein paar Sachen aus Meissen kaputt.

«Aber liebe Lilo», warf ich schüchtern ein, «wir fühlen uns doch auch ganz wohl, obgleich unsere Lungen wahrscheinlich verrottet, unsere Nie-

ren sauer und unsere Leber gedämpft ist.»

Das sei die Euphorie, erklärte Lilo, das trügerische Wohlbefinden vor dem Abgang. Auch Goethe hätte, bevor er in die Ewigkeit einrückte, gerufen: «Mehr Licht!»

«Mehr Licht, Freund!» witzelte Barbara.

Lilo legte ein Buch auf den Tisch, das so ähnlich hieß wie «Iß dich krank, dann wirst du schlank», beschlagnahmte unsere Zigaretten und ging, nicht ohne Barbara einige Gesundheitskugeln angeboten zu haben, bei deren Genuß wir uns vor Abscheu krümmten. «Was ein Lichtfreund werden will, krümmt sich bei Zeiten», spottete ich.

Am anderen Morgen begannen wir, naturgemäß zu leben. Barbara goß eine zähe Brühe in die Tassen, die wir nicht alle im Schrank hatten. Sie erklärte, das sei Doktor Bimpfis Frühstückstee, der wie eine Putzfrau reinigend und entschlackend wirke. Dazu gab es Knoblauchperlen. Ich schlug vor, diese Perlen lieber vor die Säue zu werfen. Außerdem schob mir Barbara Steine zum Kauen zu, die mit den Zähnen einen Wettbewerb eingingen, wer der Stärkere sei. Barbara

