

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 93 (1967)
Heft: 24

Artikel: Das Abstinenz-Gelübde
Autor: Troll, Thaddäus
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-506760>

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

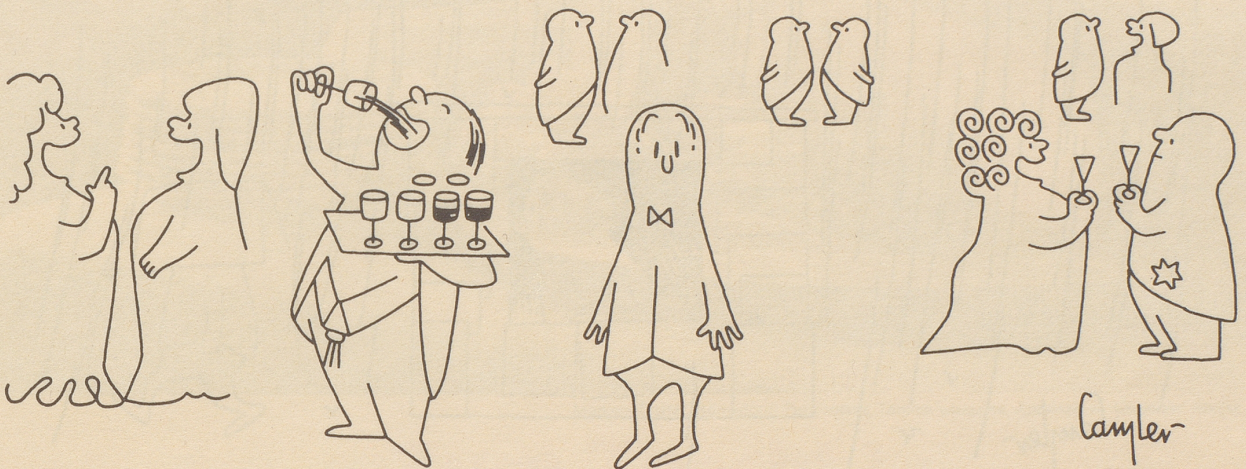
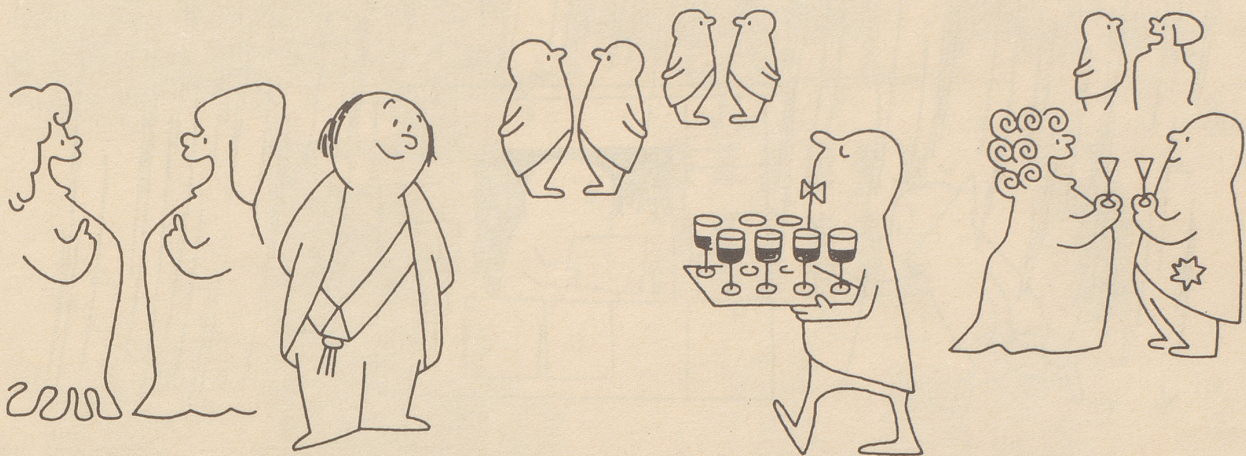
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 14.01.2026

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



Wir wickelten 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 Seegrasmatratze 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 Bader der Abstinenz. Seit sie sich nach der Methode Professor Bumskis – ein berühmter indischer Fakir, der auf dem Nagelbrett dahinsiehe – 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 verrußt, unsere Nie-

ren sauer und unsere Leber gedämpft ist.»

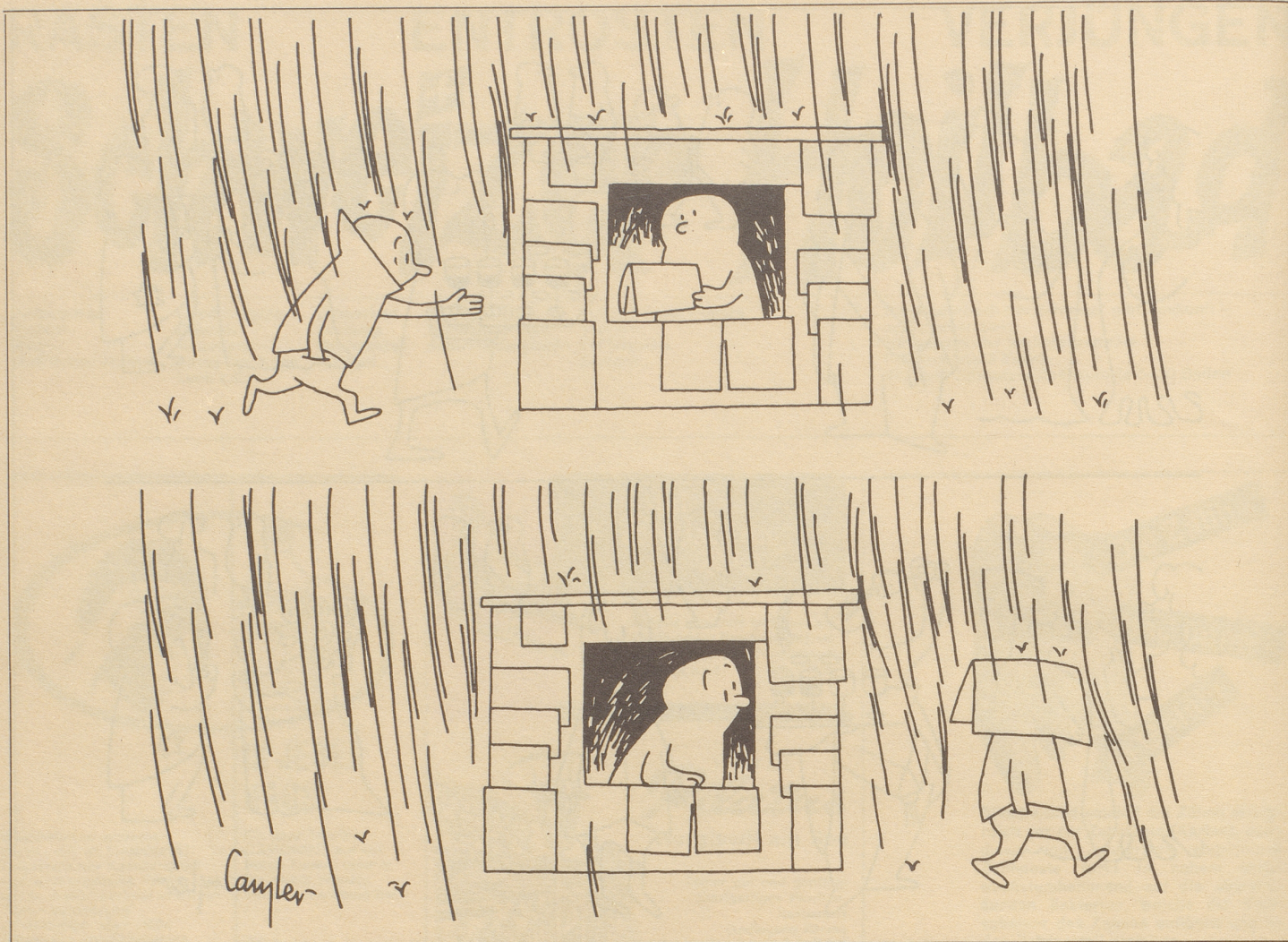
Das sei die Euphorie, erklärte Lilo, das trügerische Wohlbefinden vor dem Abgang. Auch Goethe hätte, bevor er in die Ewigkeit einrückte, gerufen: «Mehr Licht!»

«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 beizeiten», 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 Bimpf's 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





behauptete, die Steine seien Reformkekse. Da sie das Gebiß deformierten, ernannte ich sie zu Deformkeksen. Als ich zur Beruhigung meiner von den Strapazen des Frühstücks flatternden Nerven nach einer Zigarre greifen wollte, erklärte mir Barbara, ich sei rauschgiftsüchtig und verbot mir auch die Flucht in den Trost des Alkohols. Lustlos und meine Umwelt schikanierend siechte ich, wie Fakir Bumski auf dem Nagelbrett, dem Mittagessen entgegen. Es gab gewärmte Scheuerlappen, von denen Barbara behauptete, es seien gedämpfte Kohlblätter. Sie war auf dem besten Weg zum Lichtfreund und hatte schon jenen strengen Zug um den Mund, der sonst nur allzu abstinenter lebenden Damen eigen tümlich ist.

Zum Abendessen setzte mir Barbara allerlei Geraspелtes vor, das nur für ein Kaninchen genießbar war. Als ich schüchtern um ein Ei bat, sagte Barbara streng: «Bedenke doch, wo das herkommt!» Daran hatten wir freilich noch nie gedacht. Ich las noch ein wenig im Telefonbuch und schlief schlecht.

Die Tage schlichen dahin. Ich begreife jetzt, warum Abstinenzler behaupten, sie hätten ein langes

Leben. Es kommt ihnen nur lang vor. Die Haushaltskosten stiegen, weil Reformkost teuer ist als unnatürliches Essen. Wir fühlten uns täglich elender, wurden naschhaft, nahmen zu und beschäftigten uns mit keinem anderen Gedanken als dem, wie man den Lichtfreund bemogeln könne. Aber wir fürchteten uns vor Lilo. Die besuchte uns oft, trank viel Cognac, um uns gegen Anfechtungen stark zu machen und behauptete, das Schönste an der Abstinenz sei die Verachtung, die man für Nichtabstinenzler empfinde. Aber wir verachteten keinen Fleischesser und keinen Raucher, wir waren bloß neidisch. Das neue Lebensgefühl wollte und wollte nicht kommen.

Wir waren gereizt und stritten uns viel. Als die Metzgersfrau freundlich zu mir sagte, sie hätte ein zartes Lendenstück für mich zurückgelegt, fauchte ich sie an: «Belästigen Sie mich nicht mit Ihren Leichtentilen!»

Was wir schrieben, wurde bissig. Theaterstücke, in denen geraucht oder gar getrunken wurde, mißfielen uns. Als mich eine Zeitschrift bat, eine kleine Plauderei über die Liebe zu schreiben, mußte ich ablehnen, da ich mir zur Zeit unter

dem Thema nichts vorstellen könne. Wir fingen an, abstinenter lebende Diktatoren zu verstehen. Denn die Abstinenz machte uns so unzufrieden und so böse, daß wir mit Wonne einen kleinen Krieg vom Zaun gebrochen hätten, um von der lästigen Enthaltsamkeit abgelenkt zu werden. Aber zum Glück fehlten uns dazu die Mittel.

Ich erwischte Barbara dabei, wie sie verückt am Korken einer Cognacflasche roch, und sie überraschte mich, wie ich gründlich alte Pfeifen reinigte, um ein wenig Tabakduft in die Nase zu bekommen. Reformhäuser schickten uns Prospekte, und Barbara wollte sich ein Gesundheitskleid aus Flanell und Loden kaufen, in dem sie wie eine Mischung aus Thunselda und Mathilde Ludendorff aussah. Die Kinder rissen vor uns aus, die Hunde knurrten uns an. Waren es die Knoblauchperlen oder war es unsere schlechte Laune, die sie in die Flucht trieben – weiß ich es?

Schließlich gerieten wir über den grauenvollen Mißgeschmack von Doktor Bimpf's Frühstückstee in Streit. Da beschloß ich, Barbara zu bestrafen. Ich ging in ein gutes Restaurant, bestellte eine Flasche süßigen Wein, eine schwere Brasil,

eine Lendenschnitte mit Champignons für zwei Personen und einen Mokka. Mit dem Wein rann Genesung durch die frühjahrmüden Glieder. Die Lendenschnitte war eine Fleischeshust. Die Brasil brachte den Humor zurück und der Kaffee weckte die entschlummerten Lebensgeister. Ich brachte Barbara ein Fläschchen Alkoholisches und allerlei Fleischliches vom Kalten Buffet mit. Sie war außer sich vor Freude über den Bruch des Abstinenzgelübdes. Wir stellten fest, daß das Schönste an der naturgemäßen Lebensweise der Rückfall in natürliche Gewohnheiten ist.

Wir machten eine vierzehntägige Kur, um uns von den Strapazen der Gesundheitswoche zu erholen. Nach dem vierten Fleischgericht stellte sich schließlich das Lebensgefühl ein, dessen man sich laut Lichtfreund nach vielen Jahren vegetarischer Ernährung erfreut. Die Knoblauchperlen schenkten wir den Kindern, die damit Murmeln spielten. Doktor Bimpf's Frühstückstee aber bewahrten wir auf. Er hat sich vorzüglich als Entfernungsmittel für unwillkommene Besuche bewährt.

Jetzt warten wir auf unsere Freundin Lilo.