

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 93 (1967)  
**Heft:** 7

**Rubrik:** Die Seite der Frau

#### **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:** 20.01.2026

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

# Die Seite der Frau



## Bänzligers und die Diät

«Also, Schaagg, – was hat er gesagt?»

«Was soll er gesagt haben! Döktor sagen einem immer was man selber schon weiß, oder schreiben einem irgend etwas Unangenehmes vor, was sie selber niemals täten.»

«Zum Beispiel?»

«Ich solle fettarm essen, und keinen Käse, und keine Eier und keine Teigwaren und keinen Reis und keine Herdäpfel und wenig Alkohol.»

«Ja – was darfst du denn essen?»

«Mageres Fleisch, fettloses Gemüse, keine Saucen. Also – er hat nicht gerade gesagt, keine Teigwaren, oder Reis oder Brot, aber sehr wenig. Wovon ich eigentlich leben soll hat er mir nicht gesagt. Zehn Kilo soll ich abnehmen, hat er gesagt. Und maximal sieben Zigaretten im Tag ...»

Die Frau Bänzlicher wird nachdenklich. Sie kennt den Schaagg bedeutend besser, als der Doktor.

«Und sonst hat er nichts gesagt?»

«Langt das vielleicht nicht? Jaso, doch, wandern soll ich! Zu Fuß! Jeden Tag eine Stunde! Als ob ich keine andern Sorgen hätte.»

Die Frau Bänzlicher sitzt jetzt ab. Der Schaagg sitzt schon lange, weil ihn die Sprechstunde so hergenommen hat. Und weil ihn das wenige Essen, das er vor sich hat, müde macht. Und weil er überhaupt lieber sitzt.

Die Frau Bänzlicher sucht indes nach praktischen Auswegen. «Also», hebt sie an, «von hier bis ins Büro hättest du zu Fuß grad zehn Minuten. Das wären hin und zurück gut vierzig im Tag. Aerzte geben immer ein Maximum an, weil sie ihre Patienten ja kennen. Wie wäre es also, wenn du ...?»

«Kommt gar nicht in Frage, Frieda. Ich will doch schlafen, solang ich kann, und über Mittag will ich

keine Hetze haben, und am Abend will ich so schnell wie möglich heim.»

Die Frieda freut sich natürlich, daß der Schaagg am Abend so schnell wie möglich heimwill. Aber seine Gesundheit liegt ihr trotzdem am Herzen. Nur eben, sie ist keine kämpferische Natur. Sie weiß, daß Demokratie und Ehe nur durch Kompromisse aufrecht erhalten werden können.

«Hat er großen Wert auf das Laufen gelegt?»

«Eigentlich am meisten, – klar. Es ist ja auch etwas Unangenehmes.»

«Weißt du was? Wir wandern von jetzt an jeden Abend eine Stunde. Oder sagen wir dreiviertel. Vor dem Nachtessen. Mir tut es auch gut. D'accord?»

Der Schaagg ist zwar in keiner toten noch lebenden Sprache d'accord, aber der Arzt hat ihn ziemlich ernstlich gewarnt, und er denkt an seine Freunde, die in den späten Fünfzigerjahren hinweggerafft wurden. Also sagt er: «D'accord.» Und am nächsten Abend ziehn sie los, sobald Herr Bänzlicher seinen

Göppel in der Garage versorgt hat (um jede Versuchung auszuschließen).»

Sie wandern durch Kälte und Regen, durch den nahen Park in die Außenquartiere. Ueberall sehen sie glückliche und privilegierte Menschen in warmen Stuben sitzen ... Aber die Zeit vergeht doch. «Fünfundzwanzig Minuten», sagt schließlich der Schaagg. «Ich könnte noch stundenlang wandern, wenn ich nicht so Hunger hätte. Jetzt gehn wir heim.»

So wenden sie denn ihre Schritte und es vergeht eine weitere Viertelstunde des Marschierens. Dann bleiben sie vor einem Restaurant stehen, das ihnen in sympathischer Erinnerung geblieben ist. Sie wollen bloß schnell die Speisekarte sehen, die da ausgehängt ist. Es ist eine wunderschöne Speisekarte.

«Moules Marinières» sagt der Schaagg leise und inbrünstig. «Hör, Schatz» (Schatz) hat er gesagt!), «wir könnten doch grad so gut ... Ich meine, statt daß du so spät noch anfangen mußt, zu kochen ...

Ob wir jetzt hier oder daheim es-sen ...»

Die Frieda sagt, sie habe zwar nicht viel zu kochen. Ein bißchen Bündner Fleisch und Salat. «Er hat dir ja fast alles verboten. Und die Moules Marinières?»

«Von denen hat er kein Wort gesagt.»

«Mit Reis?»

«Mit wenig Reis.»

Gleich darauf sitzen sie an einem Zweiertisch, essen Moules und Reis, trinken eine Flasche Aigle dazu und die Leute ringsum blicken verblüfft und ein wenig neidisch auf das vergnügte, grauhaarige Ehepaar.

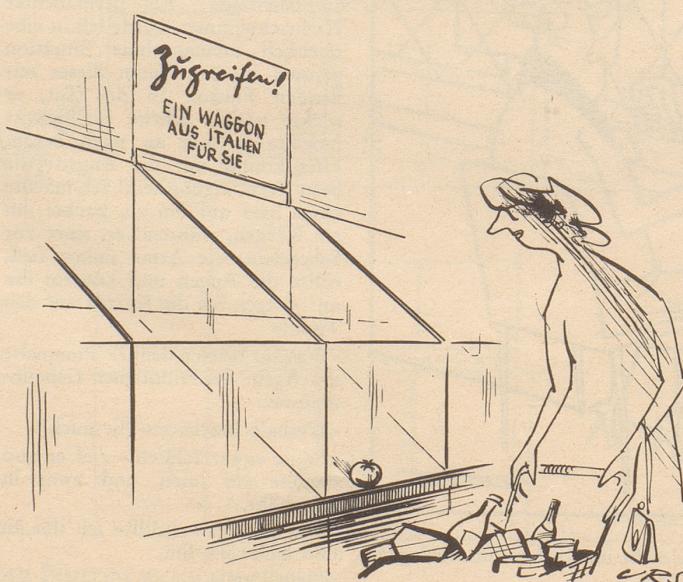
Sie, die Leute, können ja nicht wissen, daß Bänzlicher ihren Abschied vom guten Leben feiern, und daß sie sich vorgenommen haben, in Zukunft nach dem Nachtessen spazieren zu gehen.

Bethli

## Auch eine Kleinigkeit ...

Kürzlich habe ich in einer Basler Zeitung folgenden Satz gelesen: «Die Redaktoren (...) bieten durch ihr oft und gern bekundetes Flair für populär-wissenschaftliche Darstellung Garantie dafür, daß die Artikel der einzelnen Autoren nicht nur akademisch geschulten Sinnen, sondern auch dem gewöhnlichen Basler, ja sogar der Hausfrau und dem interessierten Schüler verständlich sind.»

Die geneigte Leserin mit akademisch geschultem Sinn wird sich nicht viel dabei denken. Aber die gewöhnliche Baslerin und die Hausfrau? Sogar die Hausfrau. Wieder einmal ..... A Sch



## Grüße aus dem Morgenland

Es gibt heutzutage keine wirklich schweizerische Zeitschrift mehr, die sich nicht verpflichtet fühlt, ihre Leserinnen in die Geheimnisse der

orientalischen Küche einzuführen. Und da wir Frauen ja fortschrittliche, aufgeschlossene Wesen sind, bestreben wir uns, der Familie nicht jeden Tag Gschwellti mit Chäs, Gerstensuppe, Hafergrütze oder ähnliches Zeug aufzustellen, was anscheinend in jenen legendären Vor-Hochkonjunkturzeiten zur währschaften, einheimischen Nahrung gehörte. So kochen wir denn indisch, japanisch, chinesisch – je nach den Rezepten, die grad im Heftli stehen. Fernöstliche Kochkunst für den schweizerischen Haushalt: das ist für uns gewissermaßen zu einem Statussymbol geworden – so wie man sich ein Auto, eine Jacht oder ein Flugzeug hält, um dadurch seinen verfeinerten Lebensstil und das gehobene kulturelle Niveau zu dokumentieren.

Nach dieser eher theoretischen Einführung gehen wir zur Praxis über. Dazu fährt man ins Stadtzentrum, wo jedes Warenhaus, das etwas auf sich hält, eine spezielle *orientalische Ecke* eingerichtet hat. Da lachen uns denn all die kulinarischen Herrlichkeiten aus dem Morgenland entgegen, die so viel verlockender sind als etwa unser langweiliger Blumenkohl; von den Käbisköpfen, Rüebli oder Härdöpfeln gar nicht zu reden. Mango-Chutney gibt's, Soya-Saucen in allen Schattierungen, Currys, Haifischflossen, Schwalbennester, und was halt dergleichen mehr unser (helvetisches) Herz begeht. Während sich der Einkaufskorb füllt, das Portemonnaie dagegen langsam leer wird, beginnen wir uns zu fragen, ob wohl alle diese kostspieligen Ingredienzien bei jenen östlichen Völkern einfach so im Garten wachsen? Ich hege die ketzerische Vermutung, daß dort die allermeisten Menschen ihren *riz oriental* nicht gar so reichhaltig zubereiten, sondern ihn nur aus dem Wasser gezogen als tägliche Nahrung zu sich nehmen.

So oder so – zurück zur einheimischen Küche! Moderne Hausfrauen haben längst ihre altväterische Aussteuer mit den vorgeschriebenen Kupferpfannen, Spritkochern, Holzspießen usw. angereichert. Und nun kommt als eigentlicher Höhepunkt: die orientalische Mahlzeit am eidgenössischen Familientisch! Also ich kann nur annehmen, daß hier meine Lieben – wie fast immer – ganz und gar nicht normal reagiert haben. Zwar waren sie begeistert von der üppigen Tafel: Fondue orientale riche. Und griffen kräftig zu. Aber am nächsten Morgen kam der Sohn, welcher immerhin – als Student der technischen Richtung – allem Neuen gegenüber aufgeschlossen ist: Er habe die ganze Nacht kein Auge zugetan! Das halbgesot-

tene Fleisch sei ihm auf dem Magen gelegen. Und wenn ich das nächste Mal wieder dieses *Chinesenfutter* aufstelle, könne ich für ihn ruhig eine Röschi machen. Dem Papi dagegen lagen die fetten Saucen ... (siehe Magen). Töchter halten im allgemeinen auf ihre Linie, schöpfen weniger und leiden daher nicht an solchen Erscheinungen. Ich aber suche jetzt nach einem neuen fremdländischen Gericht. Wie wär's zum Beispiel mit Heuschrecken? Vielleicht weiß mir eine Leserin ein besonders schmackhaftes Rezept? Orientalisch jedoch muß es auf jeden Fall sein! Gritli

*Liebes Gritli, Du mußt natürlich den Riz à l'Oriental nicht mit gesottem Rimpfleisch machen, was Du offenbar in Deiner westlichen Unschuld getan hast. Ich wüßte schon wie, aber ich gebe nie jemandem ein Rezept. Immerhin: die Heuschrecken servierst Du am besten mit wildem Honig. (Es kann auch Melasse sein, wegen billig. Hauptsache, daß sie wild ist.)*

Verachtungsvollst Bethli

### Wie bei uns im Verkehr verkehrt verkehrt wird

Um dem völlig ungehemmten und verkehrten Verkehr endlich einen Riegel zu schieben, beschloß das Verkehrsamt die Errichtung einer Verkehrsinsel. Drei Wochen lang wurde darauf die Kreuzung gesperrt, weil intensiv an der Verbesserung des Verkehrs gearbeitet wurde. Endlich stand die Insel da, verziert mit einem kostbaren Blu-



## HIPPOPHAN WELEDA SANDDORN TONICUM

aus frischen Sanddornbeeren mit hohem Gehalt an fruchtigem Vitamin C, naturrein

- kräftehaltend und aufbauend
- gegen Erkältungen und Grippe
- Tagesdosis: 3-4 Kaffeelöffel

das belebende Wildfrucht-Elixier, Helfer Ihrer Gesundheit in Zeiten starker körperlicher und geistiger Beanspruchung.

Flaschen 250 g Fr. 6.90, 650 g Fr. 13.80

WELEDA ARLESHEIM

menarrangement. Es wurde wieder eifrig verkehrt, aber eben immer noch völlig verkehrt. Fachleute aus dem Ausland studierten daraufhin die Verhältnisse und brüteten mit der Regierung zusammen in mehrtagigen Sitzungen das Ei aus: eine Lichtanlage! Nun war das Verkehrschaos komplett. Es folgten heftige Zusammenstöße, erregte Dispute und erboste Leserbriefe. Die Regierung veröffentlichte in allen Tageszeitungen eine ausführliche Gebräuchsanweisung für den Inselverkehr. Zwecks Regelung des immer noch verkehrten Verkehrs wurde ein Polizist auf der Insel platziert. Schlichte Bürgerfrage: «Wozu ein Polizist, wenn wir doch eine teure Lichtanlage und eine Insel haben?» Also wieder herunter mit ihm. Gleichzeitig Sperrung der Kreuzung. Was geschah? Die verkehrte Verkehrsinsel wurde wiederum beseitigt. Wer kann das bezahlen, wer hat soviel Geld? – Bald fiel die Lichtanlage aus. Nun wirkelte sich der Verkehr viel intensiver und flüssiger ab, weil keine Blinklichter mehr die Geister der Verkehrenden vernebelten. Was soll nun mit der Lichtanlage geschehen? Einige waren für das Einmotten, die Mehrzahl der erbosten Bürger jedoch forderte Amortisation.

So wurde die reparierte Anlage mit 8 Säulen, 42 Lichten (in Worten: zweiundvierzig), etlichen Zeigern und undeutbaren Hieroglyphen wieder in Betrieb genommen. Gottlob bin ich sozusagen mit ihr aufgewachsen und weiß ungefähr Bescheid. Alle Ausländer aber tun mir leid, die sich verkehrsblockierend und kopfschüttelnd über den hier üblichen Verkehr zu orientieren suchen. Die meisten verkehren verkehrt, aber das Auge des Gesetzes verfolgt sie merkwürdigerweise nicht. Warum wohl nicht? Selbst der simpelste Bürger ahnt die Gründe, und auch mir keimt ein böser Verdacht im arglosen Herzen. Ein jeder aber sagt sich: Lieber ohne Lichtanlage verkehrt verkehren als mit Lichtanlage ebenfalls verkehrt. Wie aber werden wir sie wieder los?

Vielelleicht wüßten wieder ausländische Fachleute Rat? L. St.

### Die Frau am Steuer

Da ich das Gefühl habe, zur Hebung des Ansehens der *Frau am Steuer* beigetragen zu haben, möchte ich nicht unterlassen, meine Taten zu Papier zu bringen. Um gleich Klarheit zu schaffen: ich gehöre auch zu jenen *Mammeli*, die noch mit fünfzig Jahren in die Prüfung stiegen und zwar zum Erstaunen

**Contra-Schmerz**  
hilft bei Kopfweh, Migräne,  
Zahnweh, Monatsschmerzen,  
ohne Magenbrennen zu  
verursachen.

12 Tabletten Fr. 1.80

**Al Moritz HOTEL ALBANA**  
und Garni  
Bes. W. Hofmann  
das ganze Jahr offen

**TECHNIKUM-  
VORBEREITUNG**  
Abend-Kurse  
Nähe Zürich HB  
Tel. 051/48 76 27  
**R. VOLLAND**  
dipi. Techniker  
ZÜRICH

**Rorschach  
Hafen**  
**B**  
**Bahnhof**  
**Buffet**  
H. Lehmann, Küchenchef



Zu einer gepflegten Einladung ...

gehört ein passender Aperitif. Ueberraschen Sie Ihre Gäste mit HENKELL TROCKEN, dem Aperitif, der etwas Besonderes ist.

Darum, wenn Sie mich fragen – schon zum Aperitif HENKELL TROCKEN, dem Sekt für Anspruchsvolle.

## HENKELL TROCKEN

Henkell Import AG, Zürich  
Telefon 051 / 27 18 97



Was i' wett, isch Cassinette

Cassinette ist gesundheitlich wertvoll durch seinen hohen Gehalt an fruchteigenem

## Vitamin C

Ein **ova** -Produkt

### Hotel Nevada + Alte Taverne ADELBODEN 1400 m

Dir heit dr Pulver  
Mir Sunne und Schnee  
Bringet dä ute, juhee, juhee,  
De hei mer Sunne un Pulverschnee.  
Tagespauschale ab Fr. 37.—  
Telephon 033/95131, Telex 32384



## DOBBS TABAC COLOGNE FOR MEN das hat Klasse

der lieben Angehörigen gleich zum ersten Mal reüssierten. Nun bemühe ich mich also redlich, auf unseren Straßen nicht unangenehm aufzufallen.

Eines Tages hatte unser Auto die böse Gewohnheit angenommen, ohne jegliche Begründung mit Hu-pfen zu beginnen und nicht mehr aufzuhören. Ein Familienmitglied weihte mich in das Geheimnis ein, was in diesem Falle zu unternehmen sei, um den Schaden zu beheben.

Ich fuhr ganz brav in unserer Stadt umher und hatte die Geschichte schon bald vergessen, bis eines Tages ... Es war Ende Monat und vor der Hauptpost standen schon etliche Leute, die auf Einlaß warteten und sicher auch wie ich, ihr Geld los sein wollten. Ich fuhr behutsam in ein freies Parkfeld und dann geschah es. — Ich hatte das Gefühl, so laut habe sie noch nie gehupt. Mitleidige, teils auch schadenfreudige Blicke waren nun von den Wartenden auf das Auto und natürlich auf das (Mammeli) am Steuer gerichtet. Mit Ruhe und Würde trat ich in Aktion und beobachtete den Schaden unter dem aufgestellten Blechdeckel in kurzer Zeit. Nun musterte ich die Gesichter der Zuschauer und siehe da — die Schadenfreude hatte der Verblüffung Platz gemacht. Unerwähnt darf ich aber doch nicht lassen, daß nach dieser Operation ein hilfsbereiter Eidgenosse herzugesprungen kam, um mir zu helfen, den Reservepneu wieder an den richtigen Ort zurückzulegen, was ich ihm dann aufs charmanteste verdankte.

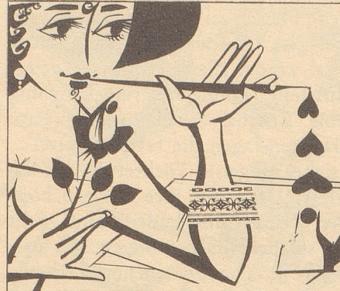
Dann verstrichen wieder etliche Wochen, an denen sich das Auto gut hielt, bis an einem Sonntagabend ...

Am Telefon war ich in ein Gespräch verwickelt, als an meiner Wohnungsglocke Sturm geläutet wurde. Ich hörte den bekannten Ton und rannte auf die Straße. An den Fenstern war fast die ganze Nachbarschaft versammelt. Nun fand die Wiederholung des Schauspiels statt. Spielverlauf siehe oben, nur der Adam fehlte. Als das Auto verstummte, gingen die Fenster lautlos zu. Mit leisem Schmunzeln ging ich ins Haus zurück. Ach, es tut doch sooo gut, auch einmal die lieben Nachbarn verdutzt zu sehen, man muß deswegen nicht boshaft veranlagt sein!

Trudi

### Bern bleibt Bern

Es schneit und regnet durcheinander. Der Trolleybus will gerade wieder von einer Haltestelle wegfahren, als eine Frau mit offenem Schirm erst nach vorne, dann zum



### Die Seite der Frau

hintern Eingang, und wieder nach vorne rennt. Sie übersieht dabei vollkommen, daß man ihr in der Zwischenzeit die hintere Türe wieder geöffnet hat. Endlich begreift sie es und stürzt vollkommen aufgelöst in das Fahrzeug. Wer nun aber glaubt, ein Dankeschön für das nachträgliche Öffnen zu vernehmen, hatte sich gründlich getäuscht. In nicht gerade damenhafter Weise beginnt die Frau zu schimpfen: Man wisse heute überhaupt nicht mehr wo man einsteigen solle, dann noch bei diesem S-wetter, es sei eine Schande, wie man behandelt werde, undsoweiher und sofort. Der Kondukteur schaut die Dame zuerst ganz betreten an, dann höre ich ihn gemütlich sagen: « I bii ja gärn tschuld! »

Da sage mir einer noch, Bern sei keine gemütliche Stadt mehr!

Cornelia

### Kleinigkeiten

Römische Volksbefrager veranstalteten einen Ehrlichkeits-Test und

fragten Straßenpassanten: «Haben Sie eine Brieftasche verloren?» Jeder dritte behauptete: «Ja, gerade eben.» (Brückenbauer)

Es wäre interessant zu erfahren, wie ein solcher Test in unserem mutsterhaft ehrlichen Lande ausfallen würde. Das Resultat wäre sicher deprimierend für die minderherrlichen Länder.

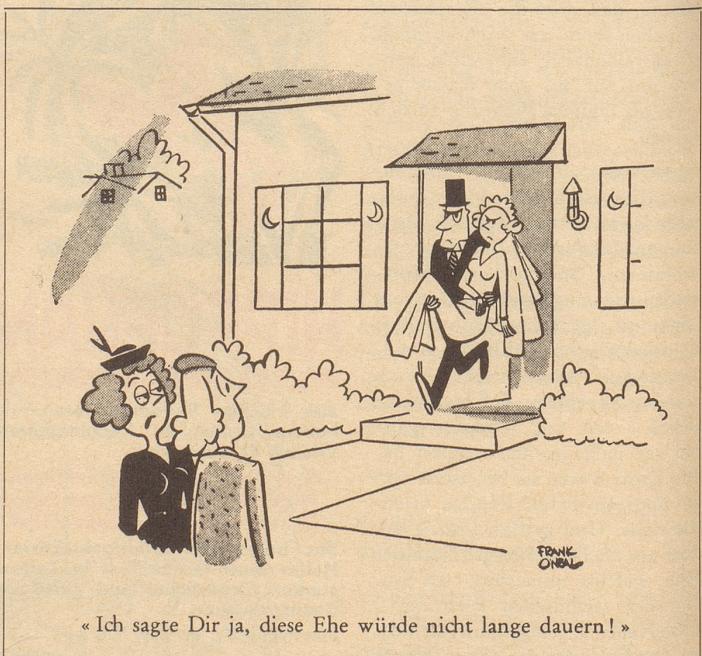
\*

Aus Florenz vernehmen wir die erstaunliche (für uns Laien) Nachricht, daß bereits ein erheblicher Teil der durch die schweren Schlammm- und Wasserüberschwemmungen beschädigten kostbaren Dokumente nach einer Behandlung mit Vitamin PP sich in überraschender Weise erholten.

\*

Man weiß, wie fasziniert viele Engländer von den Gespenstern sind und was für eine Rolle sie, die Geister, in der englischen Literatur spielen. Es gibt sogar eine «Gesellschaft für metaphysische Forschung», die im Vereinigten Königreich die «bestätigte Existenz von 342 Phantomen festgestellt hat.

Zuschriften für die Frauenseite sind an folgende Adresse zu senden: Redaktion der Frauenseite, Nebelspalter, 9400 Rorschach. Nichtverwendbare Manuskripte werden nur zurückgesandt, wenn ihnen ein frankiertes und adressiertes Retourcouvert beigelegt ist. Manuskripte sollen 1½ Seiten Maschinenschrift mit Normalschaltung nicht übersteigen, und dürfen nur einseitig beschrieben sein. Bitte um volle Adressangabe auf der Rückseite des Manuskripts.



« Ich sagte Dir ja, diese Ehe würde nicht lange dauern! »