

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

**Illustration:** Zugreifen! : ein Wagon aus Italien für Sie  
**Autor:** Urs [Studer, Frédéric]

#### **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:** 17.01.2026

**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.

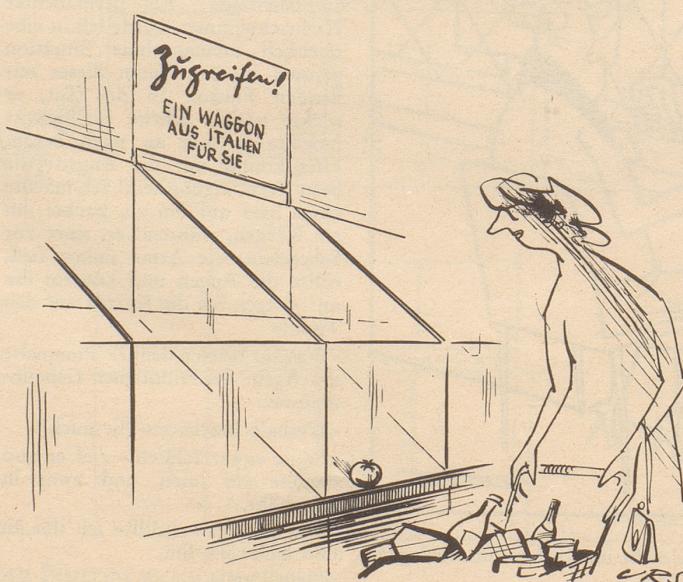
Sie, die Leute, können ja nicht wissen, daß Bänzlicher ihren Abschied vom guten Leben feiern, und daß sie sich vorgenommen haben, in Zukunft nach dem Nachtessen spazieren zu gehen.

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