

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 95 (1969)  
**Heft:** 17  
  
**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**

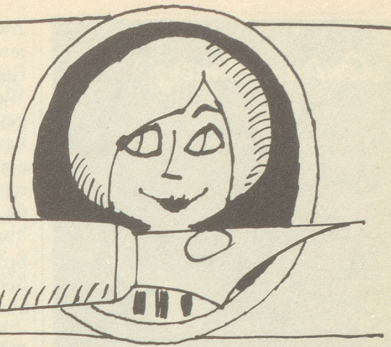
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 22.02.2026

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



# Die Seite der Frau



## Ein unheilvoller Entschluß

Ich habe soeben in einem medizinischen Artikel gelesen, am meisten sei bei uns der Rücken gefährdet. Die Extremitäten fänden noch genügend Bewegung, um relativ gesund zu bleiben.

Natürlich gibt es Menschen, deren Extremitäten noch genügend Bewegung finden, zum Beispiel die Bauarbeiter. Aber wer sonst? Darauf antworten gelegentlich Hausfrauen, etwas sauer und vorwurfsvoll, sie natürlich. Sie hätten, sagen sie, mehr als genug Bewegung für Arme und Beine. Wir glauben, da haben sie, subjektiv betrachtet, recht. Aber die Aerzte sind der Meinung, gerade die Hausfrauen sollten turnen, denn ihre Bewegungen seien insofern einseitig, als immer die gleichen Muskelgruppen in Anspruch genommen würden, und andere selten bis gar nie. Beweis: nach den ersten Turnstunden, zu denen sie sich schließlich zwingen, haben sie Muskelkater.

Und erst die Männer! Ob sie nun am Fließband oder am Schreibtisch arbeiten: Arme und Beine tun ihnen nach jeder ungewohnten Inanspruchnahme geradezu dramatisch weh.

Ich jedenfalls glaube nicht, daß bei den meisten Leuten die Extremitäten noch genügend Bewegung haben.

Es gibt ja gleichzeitig Fachleute, die behaupten, daß in Bälde unsere Beine wegen Nichtgebrauchs mehr und mehr verkümmern werden.

Also da kann ich besser mitreden. Damit habe ich Kummer genug. Wenn auch nicht am eigenen Leibe.

«Wollen wir nicht noch ein bißchen laufen?» frage ich meine Lieben, wenn ich einen arbeitsfreien Tag vor lauter Sitzen und Herumliegen kaum mehr aushalten kann.

«Laufen!!» sagen sie, als hätte ich Ungebührliches verlangt von ihnen. «Wozu denn um Gotteswillen laufen! Und dazu bei dem Wetter!»

Gegen das Wetter läßt sich beim besten Willen nichts Beschönigendes vorbringen. Ich gehe also allein und bin überzeugt, daß ich der letzte Mensch bin, dessen Beine noch bis zum kühlen Grab zufrieden-

denstellend funktionieren werden. Die Arme vermutlich auch.

Nun, nach dem eingangs erwähnten, medizinischen Artikel wäre das noch mehr oder weniger die Regel. Was ernstlich gefährdet wird durch Nichtgebrauch oder nicht richtigen Gebrauch ist der Rücken mit seinen Muskeln und der Wirbelsäule. Daß diese Feststellung stimmt, können wir fast täglich beobachten.

Als ich ein Kind war, hatten die Leute, besonders die Frauen um mich herum, Rückenweh.

Jetzt ist man gebildeter. Aber ich sehe nirgends, daß das wesentlich gegen das Rückenweh hilft. Es heißt jetzt eben Diskushernie, obgleich diese lang nicht an allem Rückenweh schuld ist.

Immerhin, man fängt an – langsam, etwas zu langsam – der Sache auf den Leib zu rücken. Man hat einen erschreckenden Prozentsatz Haltungsschäden bei den Schulkindern festgestellt. Das wundert mich kein bißchen, wenn ich dran denke, wie wir das Schreibheft ganz schräg legen mußten und die linke Schulter sehr stark vorschoben. Wozu, weiß ich nicht. Was dann noch alles kam, konnte ich zum Teil bei meinem Sohn feststellen, dessen erste Schuljahre in ein stetig wechselndes Chaos von Schriften – und wahrscheinlich auch Haltungen – fiel.

Worauf man sich schließlich geeinigt hat, weiß ich nicht. Aber ich weiß, daß man sich bemüht, bessere Sitze zu finden, sowohl für Schulkinder als auch für Leute, die den ganzen Tag über sitzend arbeiten. Vielleicht nützt das mit der Zeit.

Was mich angeht, wüßte ich eine bessere Lösung, aber ich habe große Mühe, Anhänger zu finden.

Die ganze Misere rührt nämlich davon her, daß die Menschen eines Tages den Entschluß faßten, fürderhin aufrecht zu gehen. Mir scheint, dem ist auf die Dauer kein Rücken gewachsen. Verzichteten wir doch darauf. Ich bin gern bereit, eine «Bewegung zur Rückkehr auf alle Viere» zu gründen. Man könnte sich so vieles ersparen! Bis jetzt habe ich ausschließlich die Jungen auf meiner Seite. Ich meine, die ungefähr sieben bis dreizehn Monate alten. Aber warum soll sich etwas so Gutes nicht ausbreiten?

Bethli

## Güsel in Sizilien

Eine Antwort auf die Zuschrift von Vreni: «Manchmal stößt man auf einen Menschen» (Nebi Nr. 9)

«Wie kompliziert ist doch das Leben meiner Landsleute geworden...» war mein erster Gedanke, als ich

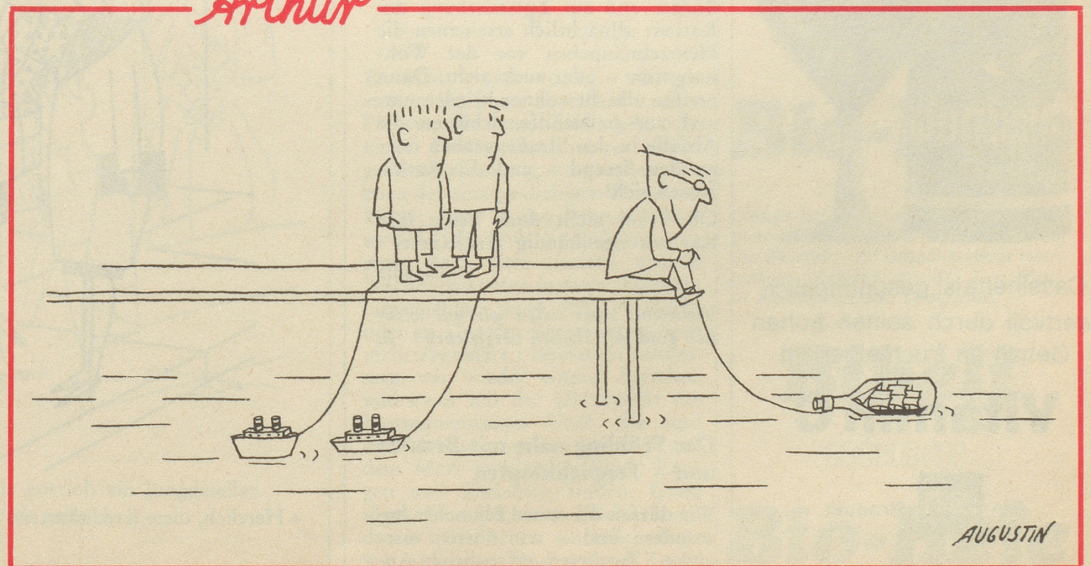
mir bildlich vorzustellen versuchte, wie Vreni vor ihrem Haus leere Kartonschachteln zerriß, bevor sie sie dem Abfall übergeben durfte.

Aber dann überlegte ich, daß es hier in Süditalien auf eine andere Art ebenso kompliziert ist:

Vor vielen Jahren lebte ich eine Zeitlang in einem kleinen Landstädtchen Siziliens. Abfallkübel durfte man nicht auf die Straße stellen, aus dem einfachen Grunde, weil man sie sonst am nächsten Morgen nicht mehr vorgefunden hätte. Einmal versuchte die Gemeinde, an jeder Straßenecke große Metallbehälter, die mit einer Kette gesichert waren, zum Allgemeinwohl aufzustellen. Trotz dieser Vorsichtsmaßnahme fanden die Behälter regelmäßig den Weg in die Hauptstadt auf den Altmetallmarkt.

– So deponierten denn sämtliche Bewohner ihre Abfälle in der Straßenmitte, durch die meist noch eine Rinne führte. Zuerst nahmen die herumstreunenden Hunde und Katzen eine Vorselektion nach Eßbarem vor, später kamen scharrende Hühner und spielende Kinder und verzettelten die Haufen über die halbe Gasse hinweg. Das wirklich Unverwertbare wurde in den frühen Morgenstunden durch die Angestellten der Gemeinde-Müllabfuhr mittels einer Schaufel auf einen

Arthur





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



12 Tabletten Fr. 1.85

## Für gute Verdauung

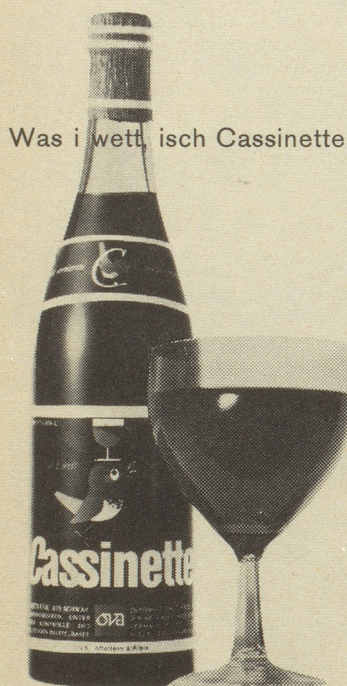
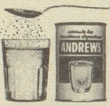
nehmen Sie **ANDREWS**



Er erfrischt und regt die Leber an, bekämpft die Verstopfung und ist angenehm zu nehmen. Wenn Ihnen Ihre Verdauung Beschwerden macht, wenn Sie an Verstopfung leiden, wenn dadurch Ihre Linie gefährdet ist, dann nehmen Sie

**ANDREWS**

Ein Kaffeeöffel Andrews in ein Glas Wasser regt das ganze Verdauungssystem an und der Körper wird erfrischt. Sie fühlen sich leicht und wieder leistungsfähig. In Apotheken und Drogerien.



Was i wett, isch Cassinette

Cassinette ist gesundheitlich wertvoll durch seinen hohen Gehalt an fruchteigenem

**Vitamin C**

Ein **ova**-Produkt

Zweiräderkarren befördert, wobei jeweils die Hälfte wieder herunterfiel. Dies war der normale Ablauf. Wenn er nicht stattfand, d. h. wenn gestreikt wurde, was sehr oft vorkam und wenn dazu noch Scirocco, ein heißer heftiger Südwind wehte, so verbreitete sich der entsprechende Geruch über die ganze Stadt hinweg.

Später lebte ich dann in einer größeren Stadt auf dem Kontinent Süditaliens, wo ich ganz andere und – wie mir schien – sehr angenehme Bräuche vorfand. Man stellte abends den Kübel und alles andere Gut zum Wegwerfen, auch alte Schuhe, Kleider, Holzkisten, zerbrochene Blumentöpfe, Flaschen und natürlich auch Kartonschachteln (unzerkleinert!) direkt vor die Wohnungstüre. In der Nacht erschienen dann die Heinzelmännchen von der Gemeinde mit einem großen Sack und ließen alles darin verschwinden. Aber auch hier schwebte ständig die Drohung von Streiks über unseren Häupten. Die Abfälle vor den Türen häuften sich bedrohlich, während die Arbeiter Plakate tragend durch die dreckige Stadt zogen und mehr Lohn und die Wiedereinstellung von entlassenen Kollegen forderten. – Eine große Neuerung und – wie es schien – Verbesserung, war das System der Plastiksäcke, die von der Gemeinde gratis zur Verfügung gestellt wurden und die Kübel ersetzen sollten. Die Sache hatte nur einen Haken: die Säcke mußten vor die Haustüre getragen werden – aus war es mit dem (Servizio a domicilio). Für viele Leute bedeutete dies eine solche Zumutung, daß sie kurzerhand den einfachsten Weg wählten: sie ließen die Säcke vom Balkon direkt auf die Straße plumpsen, und das nächtliche Heimkehren wurde zum Problem: trifft es mich oder trifft es mich nicht? Die Straßen waren von nun an voll von geplatzten Säcken; Autos und Kinder rollten darüber hinweg, und in den engen Gäßchen taten sich die Ratten gütlich an dem Segen, der so unerwartet von oben kam. – Seit einiger Zeit sind wir zum alten System zurückgekehrt, zur Freude der Bürger und zur Enttäuschung der Ratten: allnächtlich erscheinen die Heinzelmännchen vor der Wohnungstüre – oder auch nicht. Dann greifen die Bewohner wieder einmal zur Selbsthilfe, schütten die Abfälle in den Straßengräben oder an den Strand – und die Ratten freuen sich!

Ob Vreni nicht doch lieber ihre Kartons eigenhändig zerkleinert?

Claudia

*Vielleicht. Aber sollen wir uns wirklich grad mit Sizilien vergleichen? B.*

**Der Frühling naht mit Brausen und – Teppichklopfen**

Wir dürfen die ersten Blümchen bewundern und – wir dürfen «useputze»! Zu diesem erfreulichen An-

laß möchte ich Ihnen, liebe Hausfrauen, ein paar nützliche Winke geben, zu einem erfolgreichen Tagesprogramm.

Vergessen Sie ja nicht an diesem Tag früher als sonst aufzustehen, damit Ihr Gatte auch ganz sicher früher erwacht, denn er ist ja auch zur Hälfte schuld an der «Putzete». Warum muß er sich das Jahr hindurch immer auf Ihrem schönsten Teppich bewegen, wo es doch genug anderen Platz gibt.

Vergessen Sie nicht, mittags, wenn Ihr Mann nach Hause kommt, recht viele Meter Staubsaugerschnur herumliegen zu lassen. Das hilft zur Förderung seiner, ohnehin schon recht strapazierten, guten Laune.

Gewöhnen Sie sich an einem solchen Tag ein rechtes Mittagessen ab. Das ist umständlich. Eine Dose genügt, die können Sie nur so auf den Tisch stellen, und können sich somit die Schüssel ersparen.

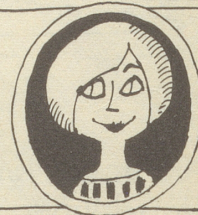
Vor allem: Seien Sie an Ihrem Putztag zur ganzen Familie recht hässig.

Das ist Stimmung, meine Damen, das ist Frühling.

Ja, ist das nun wirklich der Frühling? Geputzt muß sein, ohne Zweifel. Aber warum muß denn die Frühlings-Putzete zu einem solchen Ereignis werden? Warum können wir nicht jeden Tag ein ganz kleines Eckchen putzen, ohne daß die ganze Familie in Mitleidenschaft gezogen wird?

Warum können wir nicht den wunderschönen Frühling genießen in all' seiner Pracht? Erzählen wir doch unseren Nachbarinnen auch einmal, was für Blumen wir mit

# Die Seite der Frau



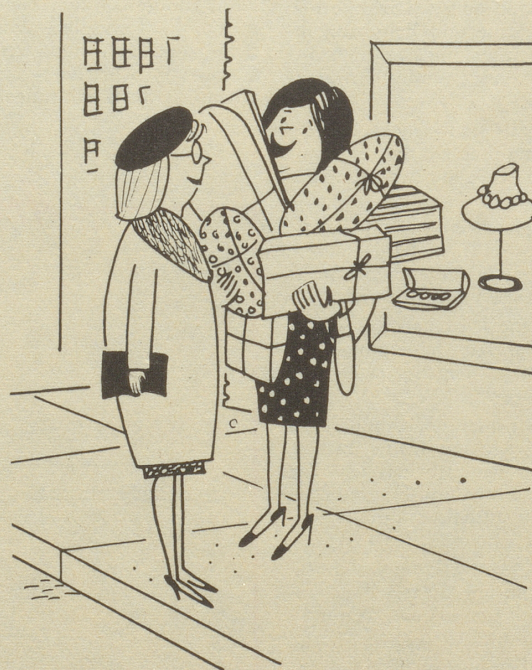
unseren Kindern schon gefunden haben, anstatt wieviele Zimmer schon «gemacht» sind.

Mit einer etwas mehr gelockerten Einstellung zur «Useputzete» wird uns auch der (oft gar nicht vorhandene) Dreck weniger stören.

Und nun, meine Damen, eine recht schöne Frühlingszeit! RM.

## «Aufklärung»

Ich habe vor einiger Zeit mit meinen Drittkläßlern im Sachunterricht die Hühner behandelt und bin dann natürlicherweise auf das Schlüpfen der Kücklein gestoßen, wofür ich auch Bilddokumentation verwendet habe. Nebenbei habe ich meine Schüler gefragt, wie eigentlich die



«Herrlich, diese Kreditkarten! Man bezahlt rein gar nichts!!!»



kleinen Kinder zur Welt kämen, um so den Unterschied aufzuzeigen. Die spontane Antwort zweier Kinder: «Genau gleich!», d. h. die neuen Erdenbewohner müßten auch zuerst ihre «Schale aufpicken», um das Licht der Welt zu erblicken. Du kannst Dir denken, wie mich diese Antwort eines Zehnjährigen frap-pierte. Zu meinem Erstaunen konnten aber auch die anderen keine rechte Auskunft geben.

Ich habe mich gefragt, wo denn die unübersehbare Welle sogenannter Aufklärungsliteratur, welche uns überflutet, ihren Niederschlag findet. Denken die Eltern, daß man den prematurierten Kindern erst im Konfirmationsalter eröffnen könne, daß es so etwas wie Sexualität gäbe, obwohl sie fast jeden Tag damit konfrontiert werden (Illustrierte, TV usw.)? Wen wundert es also, daß dann die Erwachsenenwerdenden eines Tages ihre natürliche Neugierde selbst zu stillen suchen und so vielleicht ohne eigene Schuld schon frühzeitig mit dem Gesetz in Konflikt geraten?

Weshalb «drücken» sich so viele Eltern um diesen bestimmt wichtigen Teil der Erziehung? Ist es denn so schwer, das natürlichste und ursprünglichste der Welt zu erklären? Werden deshalb vielleicht auch unsere Schulen eines Tages dazu kommen müssen, das Fach «Aufklärung» in den Stundenplan einzubauen?

Nun, ich habe dann die angefangene Schulstunde in eine «Aufklärungsstunde» abgewandelt und komme nun, wenn es sich so ergibt, wieder auf das Thema zu sprechen. Du kannst Dir nicht vorstellen, wie die Kinder voll Begeisterung an

meiner Beschreibung eines Neugeborenen teilnahmen und wie natürlich sie all das Neue zur Kenntnis nahmen. D. K.

*Liebe D. K., vielleicht waren Deine Schüler auch nur schüch. Zehnjährige sind nämlich in diesen Dingen schüch-cher als Vier- oder Sechsjährige. Woher die Aufklärung kommt ist gleich, nur kommen muß sie, und es ist vielleicht besser, wenn sie von «neutraler» Seite kommt. Eltern sind oft befangen. B.*

## Vergißmeinnicht

Meine Freundin, Sekretärin bei einem bekannten Chirurgen, will zusammen mit ihrem Chef und ihrem Mann am Sonntag eine Bergtour unternehmen. Um 4 Uhr in der früh wollen sie starten. Am Samstagabend wird ein Säugling eingeliefert, er hat ein Vergißmeinnicht-bröscheli, das sein Lätzli am Schlüttli festhielt und das sich oft von selber öffnete, verschluckt.

Der Chirurg durchleuchtet, das Bröschlein ist gottseidank noch geschlossen, aber schon ziemlich weit unten, so daß man es von oben her nicht mehr entfernen kann. Der Säugling wird die ganze Nacht überwacht und von Zeit zu Zeit durchleuchtet, das Bröschlein ist immer noch unterwegs, – morgens um 4 Uhr noch keine wesentliche Aenderung, aber der gewissenhafte Chirurg kann es nicht wagen, auf die Bergtour zu gehen, alles wird abgeblasen. Große Enttäuschung. Im Verlaufe des Sonntags kommt das Vergißmeinnichtbröscheli auf

natürlichem Wege wieder ans Tageslicht. Alle atmen auf.

Der Chirurg bestellt die Mutter mit dem Kind zu einer Kontrolluntersuchung auf Dienstag. Sie erscheint, den Säugling auf dem Arm, das Rabättli (auch Lätzli genannt für Nichtberner) ist mit dem Vergißmeinnichtbröscheli, das nicht immer gut schließt, am Schlüttli befestigt.

Hege.

*Ich rate allen Beteiligten, auf Pfingsten beizeiten den Spittel zu verlassen. Die, welche an Ostern frei hatten, sollen ruhig auch einmal schatzgräbern. Und für Weihnacht und Neujahr stellt einen sorgfältigen Plan auf. So kann dem Vergißmeinnichtbröscheli nicht viel passieren. B.*

## Was ich noch sagen wollte ...

Die Herzogin Luisa Alvarez de Toledo y Maura, einundzwanzigste Herzogin von Medina Sidonia, Marquise von Villafranco del Biezo, Marquise von Velez und Gräfin von Niebla, dreifache «Grande de España», sitzt für ein Jahr in dem abscheulichen Frauengefängnis von Madrid. Ich glaube, die meisten von uns werden sich unter den vielen und sehr vornehmen Titeln erst zu rechtfinden, wenn sie erfahren, daß es sich um die «Rote Herzogin» handelt. Sie war es, die 1967 den Protestzug der vielen hundert Landwirte und Fischer von Palomares anführte gegen die, immerhin infolge Absturzes eines amerikanischen Bombers mögliche, Ver-seuchung und gegen die allzu bescheidene Entschädigung. Ich bin zu wenig orientiert, um die Berechtigung dieses Protestes zu beurteilen, noch das Maß des Schadens. Aber eines ist sicher, daß diese junge Frau immer auf Seiten der armen Teufel zu finden ist, und für sie einsteht.

Was die meisten unserer hiesigen Herzoginnen nicht tun.

\*

Es wird – und wurde – viel gestritten darüber, ob es auf andern Planeten überhaupt Leben gebe oder nicht. Früher fand ich es immer größenwahnsinnig, zu glauben, wir seien der einzige (belebte) Himmelskörper, aber in den letzten Jahren zweifle ich doch ein bißchen, seit einer nach dem andern unserer Nachbarplaneten in dieser Hinsicht «abgemeldet» wird. (Ob zu Recht oder zu Unrecht ist vorläufig noch nicht abgeklärt.) Immerhin bekommen wir wieder einmal Berichte, und zwar aus der Universität des Mormonenstaates Utah. Sie sind der Meinung, es werden sich auf dem Mars mindestens Pilze, Roggen und Zwiebeln finden. Gäng sövel. Eine geschickte Köchin kann damit sicher schon ein bißchen etwas anfangen. Und erst ein Koch!



Feinschmecker behaupten ...

ein exquisites Essen sei doppelt genußvoll nach dem Aperitif mit HENKELL TROCKEN.

Davon sollte man sich überzeugen... Schon zum Aperitif HENKELL TROCKEN, den Sekt für Anspruchsvolle.

# HENKELL

## TROCKEN

Ihr Sekt für frohe Stunden

Ferien in

**Brunnen**  
**Morschach**  
**Seelisberg**

Da lacht einem das Herz im Leibe!  
(Auskünfte durch die Verkehrsbüros)

# Bibeli

nimm

# Bio-Hefe

Dieses biologische Präparat aus aktiver Hefe bekämpft von innen über die Blutbahn die Ursache vieler Hautleiden. Dragées zu Fr. 7.– (Kur). In Apotheken und Drogerien.

# Bibeli

nimm

# Bio-Hefe



«... die Verkäuferin konnte mir gottlob ein Jungesellen-verzeichnis der Stadt geben! »