

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 95 (1969)  
**Heft:** 28

**Artikel:** Elegie nach einem grossen Beefsteak  
**Autor:** Beer, Otto F.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-508923>

### **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:** 17.04.2026

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

# Elegie nach einem großen Beefsteak

Von Otto F. Beer

Wenn ich zu Abend gespeist, und das Beefsteak war gut und der Rotwein köstlich, die Erbsen sehr zart, die Pommes frites auch ganz weich und doch knusprig, würzig der Roquefort, und nun ist dies alles vorbei, und ich sitze pfeiferauchend im Lehnstuhl – und auch die Pfeife schmeckt prächtig – dann, ja dann les' ich so gern in der Zeitung, was kluge Doctores nun mir zu sagen wissen von meiner Gesundheit und wie mit strenger Diät sie zu retten. Dies les' ich, nippe am Glase oder schmauche die Pfeife und find' die Artikel vorzüglich.

Wahrlich erhaben dünkt mich's, zu solcher Stunde zu hören, wie doch die Rohkost bekömmlich, nicht nur der Figur, nein auch der Entschlackung zugute komme, und' wie alles Übel bloß eine Frage der vollen Bäuche sei. Desgleichen les' ich behaglich von B-Vitamin eins bis zwölf, wie besonders dieses in Joghurt enthalten, von Buttermilch völlig zu schweigen, hör' auch das Preislied des Weizenkeims, wie der Melasse, der Hefe. Aber an Abenden, da das Beefsteak sehr mächtig gewesen, lechz' ich nach stärkerer Kost, nicht nach Joghurt-Artikeln! Da will ich nur von Heilfasten lesen: wie sehr dies bekömmlich dem Blute, wie es den ganzen Menschen verjünge, befreie vom Fette, auch vom Cholesterin und anderen Lastern. Und manchen Abends hör' ich voll wonnigen Schauderns, wie Managerkrankheit oder gar Krebs den befielen, der solche Artikel nicht lese. Darum wollen wir fürder die Lust der Askese nicht missen! Schlemmen laßt uns in Vitaminen und leben vom Saft einer Zitrone, gewürzt mit Zuckermelasse! Und graut erst der Morgen, stehenden Fußes laßt uns ein neues Leben beginnen!

Solches gelesen habend, o Freunde, gedenket noch einmal, wie doch köstlich das Beefsteak und würzig der Roquefort gewesen, und dann ermannt Euch: Ihr gehet großen Zeiten entgegen. Denn erhaben fürwahr dünkt es mich, vollen Magens solch edlen Vorsatz zu fassen. Doch jetzo greift nach dem Glase! Morgen kasteit Euch! Doch nun ist die Stunde des Cognacs gekommen.

