Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 96 (1970)
Heft: 2

Illustration: [s.n.]
Autor: Rauch, Hans-Georg

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: 04.10.2025

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

Wie lebe ich mich gesund?

Die liebe Nächstenliebe

Ich wußte bisher nicht, wie viele, sehr viele wohlmeinende Freunde ich habe. Wie viele Freunde nämlich, deren innigstes Anliegen *meine* Gesundheit ist. Freunde, die etwas Nützliches entdeckt haben und nun nichts sehnlicher wünschen, als daß ich an ihrer Entdeckung teilhabe.

Sie haben zum Beispiel entdeckt, wie gesund doch kalte Waschungen sind (abtrocknen – bitte! – nur mit einem rohleinenen Gerstenkorn-Handtuch). Aber sie haben – mehr noch – entdeckt, daß man sich mitnichten einfach kalt waschen darf, sondern sie wissen haargenau, daß man mit der Waschung innen oben links bei einer unteren rechten Extremität (vielleicht zitiere ich nicht ganz richtig) zu beginnen und dann im Gegenuhrzeigersinn fortzufahren habe, um wirklich gesund zu werden, zu sein und zu bleiben ...

Was mich immer wieder aufs angenehmste berührt, ja bestürzt, ist die Tatsache, daß diese von ihrer Methode und gesundheitsapostolischen Mission Ueberzeugten ihre erprobte Praxis nicht beschaulich für sich und für sich hin betreiben, sondern selbstlos alles daran setzen, daß auch ich dieser gesundheitlichen Segnungen teilhaftig und also überglücklich werde, bin, bleibe und lebe.

Das Dilemma

In strikter Befolgung solcher Ratschläge darf ich – selbstverständlich – feststellen, daß ich mich des Rauchens entwöhne, des Alkohols enthalte sowie weder Marihuana noch LSD konsumiere. Das wäre ja noch schöner!

Ich esse auch kein Schweinefleisch; das hat angeblich so etwas Schweinisches. Ich trinke keinen Kaffee mehr, denn er schadet (wie man mir sagt) dem Organismus. Ich esse keine Schokolade; man weiß ja (d. h. man sagt mir): wegen den Zähnen. Ich trinke keinen Tee, denn sowohl Tee wie Kaffee, das ist (wie man mir überzeugend sagt) bekannt, daß sie und so ...!

Ich trinke kein Wasser, denn angeblich läßt seine biologische Reinheit zu wünschen übrig. Auch kein Mineralwasser (wegen der Kohlensäure, von der und dergleichen man mir beschwörend abrät).

Ich esse kein Rohgemüse, kein Brot, kein Obst, kein Fleisch, und zwar esse ich es aus durchaus einleuchtenden, wenn auch recht verschiedenen Gründen nicht; nein – meine Suppe ess' ich nicht! ... Auch keinen Spinat, denn er stopfe. Andere behaupten, er führe ab. Er sei zwar gut gegen Blutarmut, sagen die einen; die andern behaupten, das mit der Eisenhaltigkeit des Spinates sei nur Legende; deshalb: sicher ist sicher – ich verzichte überhaupt!

Milch dagegen und zum Beispiel, das sei *das* Getränk: Gesund, bekömmlich, nochmals gesund und vor allem gesund. Aber da sind die Stall-, Feld- und Waldgifte, welche unsere Milch zunehmend gesundheitsschädlich machen.

Obst: Das sei gesund für die Zähne, besser als Süßigkeiten. Aber Birnen kälten, und das schlage sich auf die Nieren; und auch das Obst werde nicht besser durch die Spritzgifte.

Wirklich zu empfehlen ist – wägt man bei allem die Vorteile gegen die Nachteile ab – eigentlich nur eines: Man ißt am besten gar nichts. Kommt einen ein unnatürliches Hungergefühl an, nähre man sich mit entsprechenden Fernsehspots: X-Wein für eine kultivierte Atmosphäre, Y-Zigarette für den gepflegten Menschen, Z-Teigwaren für die Familie, die (erst) nach solchem Genuß eine wahrhaft glückliche Familie ist.

Und da es Leute gibt, die heiß baden verdammen, andere die kalt baden verpönen, bade man sicherheitshalber überhaupt nicht, sondern studiere von Zeit zu Zeit Reklamebilder mit hübschen, in Badeschaum versteckten Damen.

Auch über die Kleidung gehen die Meinungen der Gesundheitsapostel auseinander: Hie – dünnere Wäsche, weil dickere völlig ungesund; da – dickere Unterwäsche, weil dünnere noch völliger ungesund seien. Und wie mit der Kleidung, so geht's mit dem Wohnen, mit dem Ausspannen, mit dem Lesen und Lieben und Ruhen und Rennen ...

Dank, ihnen allen!

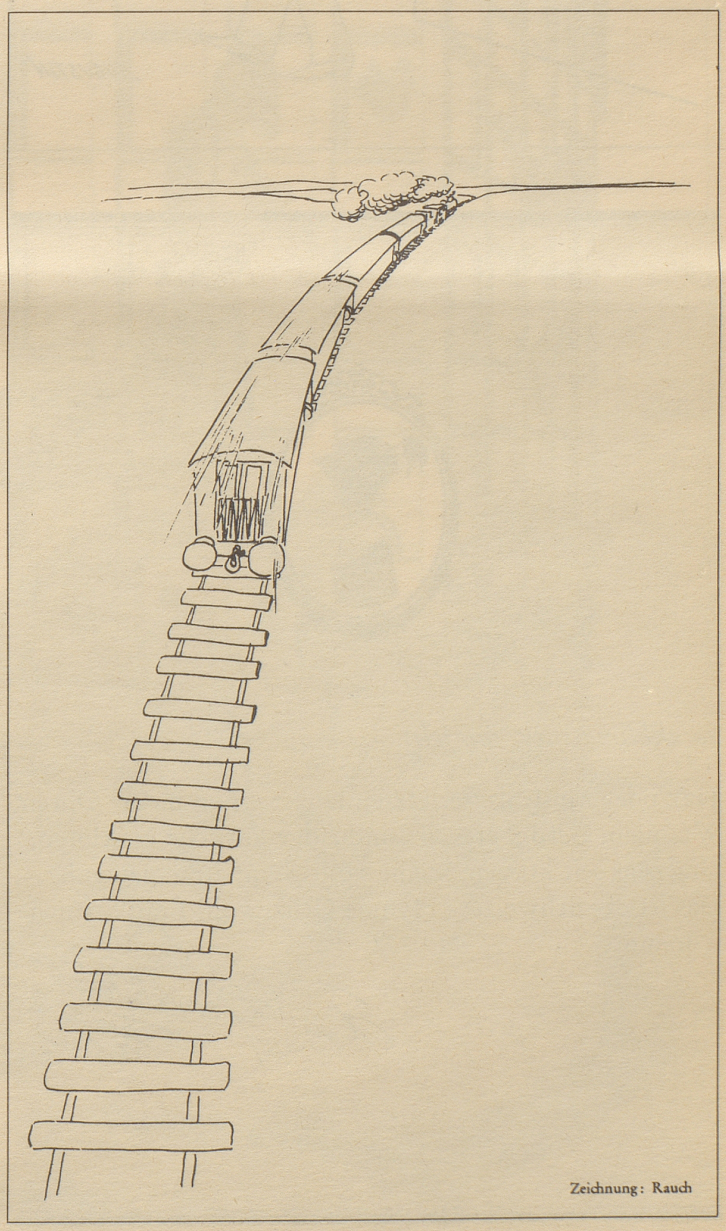
Und so danke ich denn überaus innig allen jenen, die sich ebenso tatkräftig wie widersprüchlich, aber selbstlos meiner Gesundheit annehmen mit unbezahlbaren Ratschlägen.

Ich danke jenen, dessen Hobby es ist, nicht nur sich selber zu kasteien durch das mit leidvoller Miene absolvierte Verzehren ausschließlich ungekochten Kohls, sondern die mit fanatischem Augenglitzern, aber werbendem Unterton in der Stimme versuchen, mich davon zu überzeugen, daß auch zu meinem höchsten Glück und zu meiner besten Gesundheit nur eines fehlt: Verzicht auf jede Nahrungsaufnahme, die nicht streng zweckgerichtet ist und aus etwas anderem besteht als aus ungekochtem Kohl. Zum Beispiel. Und ich danke allen jenen, deren selbstgewählte Lebensaufgabe es ist, mich mit vergrämter Miene davon zu überzeugen, daß ich vor allem eines tun muß, um nicht vergrämt zu sein, nämlich *gesund* leben, bzw. fortan verzichten auf das, was mir bisher Freude machte und mich vor Grämlichkeiten bewahrte.

Ich bin ihnen, nämlich allen sektiererischen Michverbesserern, traun fürwahr, so dankbar dafür. Noch dankbarer wäre ich, wenn endlich einer mir sagte, wie so ungesund das Arbeiten sei, und mich anwiese, wie ich besonders in dieser Beziehung gesünder leben soll. Und ich warte darauf, bis mir einer rät, raschmöglich meinem Leben ein Ende zu setzen, weil – wie die Erfahrung immer wieder deutlich zeige – das Leben an sich und überhaupt im Leben so ziemlich das Ungesundeste sei.

Bruno Knobel

Bezugsquellennachweis: A. Schlatter & Co Neuchâtel



Zeichnung: Rauch