

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 96 (1970)  
**Heft:** 29

**Illustration:** "... bedenke, Liebling, dass die Moral in diesem Land darniederliegt [...]  
**Autor:** Martin, Henry

### 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:** 15.01.2026

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

Die Feinde Ihrer Lebensfreude, Kopfweh und Migräne, bekämpft erfolgreich

Contra-Schmerz



Nebelspalter - Humorhalter

## ANDREWS gegen träge Verdauung

Fühlen Sie sich manchmal nur halb lebendig, mit träger Verdauung und saurem Magen?

Sprudelndes, perlendes Andrews mit mildem Abführmittel bekämpft träge Verdauung. Weitere Ingredienzen helfen, die überschüssige Magensäure zu neutralisieren.

**ANDREWS**  
ist in Apotheken und Drogerien erhältlich.



**Schlank sein**  
und schlank bleiben mit

**ova Urtrüeb**  
dem naturtrüben Apfelsaft

Kochen mit dem Rechenschieber. Diät für den Managerpapi, für das vollschlanke Mami, Diät für die ganz Gesunden, damit sie nicht krank werden. Wenn man sich heute ein Eßfreudli gönnt, begeht man eine Sünde und wird prompt mit Gewissensbissen und Magendrücken dafür geplagt. Wir sitzen inmitten tropischer Avogados, Exportschweizerkäsen und Fleischbergen und lesen unser Diätkochbuch. Sicher haben wir einmal des Guten zuviel getan, daß wir es jetzt benützen müssen. Aber waren unsere Eßfehler auch Eßfreuden? Wir büßen für etwas, das wir möglicherweise gar nicht genossen, sondern nur unserem Magen zugeführt haben.

Wenn ich den Herrn Escoffier und Großvater zusammenfasse und sie unserem Diätzeitalter gegenüberstelle, komme ich zu folgender alarmierender und höchst unverbindlicher Prognose: Wir ernähren uns so vernünftig, daß wir deswegen und mit Hilfe der fortschrittlichen Medizin bald die Altersheime übervölkern werden. Vielleicht nicht sehr glücklich, aber betagt. Die Nachkommen, mit Vierzig noch Kinder, werden die Heiminsassen besuchen, sie mit ihren zwei Milchzähnen lächeln und ihnen angereicherte Guezli aus Brennesselmehl und Süßstoff mitbringen.

Warum ich so unsachlich und böse bin? Auch ich wäre gerne eine begeisterte Esserin. Doch vor 3 Monaten hatte ich einmal Kopfweh, ein alarmierendes Symptom. Links sticht es manchmal, wer weiß, was dort alles krank ist. Am rechten kleinen Zehen kribbelt es, das ist sicher Gicht, und überhaupt möchte ich hundert Jahre alt werden. Ich benötige also dringend einen Eß-Plan, der meine Leiden und Erwartungen, die Erkenntnisse Escoffiers, die Speisefolge meines Großvaters und meine eigene ungesunde Eßlust berücksichtigt.

Sobald ich den habe, wird sich auch meine Laune wieder bessern.

Cécile

### Freier Samstag

«Heute werde ich einmal echt holländisch kochen» verkündet mein Mann und bringt ein ganzes Kilo Federkohl in die Küche. Ich staune, denn das ist mir noch nie passiert. Aber ich bin ein unverbesserlicher Optimist und sofort entschlossen, in diesem Fall das Leben zu genießen. Mit einer Tasse Kaffee und der Zeitung setze ich mich ins Wohnzimmer. Herrlich, so einen lieben Mann zu haben! – Da tönt es aus der Küche: «Könntest Du mir bitte einmal das Rezept vorsehen, ich kann nicht lesen und kochen gleichzeitig.» Ich antworte: «Du kannst vielleicht zuerst lesen und dann kochen» und genieße weiter meinen Kaffee. Zwei Minuten später: «Du, wie lange muß ich das Gemüse waschen?» «Bis kein

Sand mehr drin ist» rufe ich zurück und bleibe hartnäckig im Wohnzimmer sitzen. Einige Minuten ist es still, dann kommt der nächste Hilferuf: «Du, sämtliche Pfannen sind zu klein! Ich kapituliere und entschließe mich, meinem lieben, kochenden Mann zu helfen. Immerhin stellt er fest, kochen sei gar nicht so leicht und brauche viel Zeit, was für mich eine sehr wertvolle Feststellung ist.

Erika

### Basler Läckerli

Alfred Fischer aus Sachsen war Professor für Botanik in Basel. Bei einer Abendgesellschaft soll er von einer Dame gefragt worden sein, ob er sich mit V oder F schreibe, und hierauf die Antwort gegeben haben: «Nee, ich schreibe mich mit F, aber ich habe einen Hund Vips, der schreibt sich mit V.» JV

### Frau Hofer hat es gut

Also die Familie Hofer, denen geht es gut. Das sind so Wohlstandsleute, die alles haben. Zuerst mieteten sie für teures Geld ein bildiges Haus. Das war verwinkelt, vertreppet und verdunkelt und hatte keinen Luxus. Eine winzige alte Waschmaschine und kein Tröckneraum. Man gab *«das Große»* aus. Auf jedem Stock ein Zimmer. Möbel und sonstiger Hausrat mußte dort plaziert werden, wo die Um-

# Die Seite der Frau



zugsmänner es hintragen konnten. Das Bikini der Tochter fand man nach hektischem Suchen am ersten Sommertag wie es sich gehört: Das Oberteil im obersten Stock, das Unterteil im Keller. Das ist soweit logisch und der ganze Haushalt setzte sich nach diesem Prinzip zusammen. Das Haus war so alt, daß man ohne Mühe jeden Flecken, den Staub, der durch die Ritzen drang, die abgeschabte Tapete von undefinierbarer Farbe, die Löcher in der Wand, das Parkett, das man nach dem Wischen wie ein Puzzle wieder zusammensetzen konnte, den früheren Generationen von Bewohnern in die Schuhe schieben konnte, weshalb es wenig Sinn hatte, mehr als oberflächlich sauber zu machen. Es gab aber doch eine Putzfrau. Eine Perle, die oft nicht kam. Das



H. Martin

«... bedenke, Liebling, daß die Moral in diesem Land darunter liegt, daß Streik, Mord, Raub, Sexualverbrechen und Ueberfälle an der Tagesordnung sind – und daß wir dies alles hier vor dem Fernsehschirm in Farben miterleben dürfen!»