

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 97 (1971)  
**Heft:** 42

**Illustration:** "Elsa - du hast deine Zahnbürste schon wieder nicht abgeschaltet!"  
**Autor:** [s.n.]

### **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:** 14.04.2026

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

unendlich viel spannender, sich spontan eine Kombination von (beispielsweise) Nidelwähe, Schokolade und Sauermilch zusammenzuposten, als jeden Tag den vorgeschriebenen Dreihundertstel einer mehr oder weniger lieblich zusammengestellten Kartoffel-Fleisch-Gemüse-Masse einzunehmen.

2. Deine Töchter sind offenbar noch im Kalorien-Stadium, das Du dank ihrer lautstarken Manifestationen als permanent anzusehen scheint. Weit gefehlt! Vielleicht schon morgen, sicher aber in einem Jahr, werden sie mit ebenderselben Vehemenz die Devise «Schlanksein um jeden Preis» vertreten und Dir tiefgerührt danken für jedes Birchermüesli, das Du ihnen vorsetzt (sofern es ganz wenig Haferflockli enthält und künstlich gesüßt ist, natürlich). Sorge Dich dann ja nicht, wenn sie auch am Mittag nur Joghurt und Aepfel gehabt haben sollten – ich habe seinerzeit monatelang vorwiegend von dieser Art Diät gelebt und keinen Schaden genommen – sie ist mindestens so vitaminreich wie Kartoffeln und Blumenkohl.

3. Falls ein Teil Deiner Familie dennoch weiterhin Brotiges zu Mittag isst – warum nicht einmal beim Morgenessen kompensieren? Mein Mann und ich (biedere Schweizer, beide auswärts berufstätig) essen seit mehr als einem Jahr jeden Morgen Speck und Ei oder Würstli und Böhnli (oder französische Omelette oder Schinken mit Tomaten) statt Butterbrot mit Confitüre. Du wirst staunen, wie rasch die aufgezählten Kombinationen sich zubereiten lassen und wie ernährungswissenschaftlich ausgewogen die Folge von Fruchtsaft, Cornflakes mit

Milch und dem vorerwähnten gekochten Teil ist.

Nach einem «englischen Zmorgen» kannst Du den mittags Heimkehrenden ruhig nur Suppe und Brot, Café complet oder Gschwelli aufstellen, resp. diese einfachen Menus von ihnen selbst zubereiten lassen, während Du der Freizeit obliegst. Wenn Deine Töchter wider alles Erwarten doch die Kantine aufsuchen, brauchen sie es – mit einem «englischen Zmorgen» im Magen – erst um halb eins zu tun und müssen dann weniger lang anstehen.

Da wäre also nur noch ein Problem auf dem Weg zu Deiner Freizeit: die genannten Männer, die überraschend auftauchen. Ich muß gestehen, mit denen habe ich wenig Erfahrung, denn bei mir tauchten sie weder vor noch nach der Heirat auf. Aber, wenn es ihnen wirklich um Deine Töchter geht, sind sie doch sicher auch mit ein paar «Ankeschnitten» zufrieden, oder? Susi

### Herbst im Jura

Man sucht Ruhe und fährt auf eine Weide. Nicht zu nahe zu den Kühen. Aber weg vom Straßenlärm und aus der schlechten Luft rauchender Kamine. Irgendwo unter einer Wettertanne zwischen Herbstzeitlosen und späten Enzianen legt man die Autodecke auf die Disteln. Wirft sich darauf, schnell hoch und hat damit die erste Aufregung hinter sich gebracht. Der Tag ist noch warm und die Mücken noch immer aggressiv. Man hat ein Antiinsektenspritzmittel bei sich und spritzt sich aus Versehen ins Gesicht, weil gerade eine Swissairmaschine nahe über dem Kopf fliegt und man ihr doch nachschauen muß.

Ueberhaupt scheinen wir auf einer Kreuzung der Fluglinien zu liegen. Kloten–Paris, München–Genf oder so. Der Fluglärm ist größer hier oben als in der Stadt drunten. Man erwacht sofort, sofern man eingeschlafen ist.

Und erst die Grillen. Lafontaine, der liebe, müßte seine Geschichte nicht umschreiben, wenn er noch leben würde. Wo aber die neuen Grillen im Frühjahr herkommen, ist eine andere Frage. In der Regel verhungert man nur einmal. Bellende Hunde vom nahen Bauernhof bestätigen, daß bellende Hunde nicht beißen.

Irgendwo in einem abgelegenen, aber nahen Tal, hat eine Abteilung der Schweizer Armee eine Schießübung. Die Bodentruppen werden von dahinbrausenden Düsenflugzeugen unterstützt. Das Vaterland ist eine ernste Sache, das weiß man. Man fühlt sich als Stauffacherin beim Rattern der Gewehre und man denkt an Winkelried und den Rütlichschwur, an Zivilschutz und an Radar. An sich keine ausgesprochen friedli-

chen Gedanken, die Herz und Nerven beruhigen könnten. Schließlich sind wir aber hier heraufgekommen, um Ruhe und Frieden zu finden. Männiglich freut sich deshalb aufs warme Bett, mit der Decke über dem Kopf und der Watte in den Ohren.

Auf die geistige Haltung kommt es an, sagen die Fachleute!

Angelica Arb.

### Was würde Rubens sagen?

Vielleicht haben Sie auch schon von jenen Schrecken vernommen, die eine neue Krankheit verbreitet, die Kalorienepidemie (bzw. Gegen-Kalorien ...) nämlich. Mich verfolgt sie jedenfalls mit konstanter Bosheit, obwohl ich nicht einmal über so viele überflüssige Fettpölsterchen verfüge.

Da suche ich in der Drogerie ein Sonnenschutzmittel, stoße aber nur auf Appetithemmer und seltsame Suppen, die angeblich so gut schmecken wie eine normale Bouillon, aber nur halb soviel Kalorien haben (dafür dreimal teurer sind).

Ahnungslos öffne ich eine Frauenzeitschrift, um mich bei leichter Lektüre zu entspannen, da grinst mir das Doppelbildnis einer Frau Müller aus G. entgegen, einmal in Größe 48 mit einem Umstandskleid, das gar nicht den Umständen entspricht, und daneben schlank gehungert, in Hosenskleidgröße 42, – ein Wunder, das die Prachtsdiät gerade dieser Zeitschrift zustande gebracht hat. Unzählige schmackhafte Rezepte aus Wassergemüse und einem nußgroßen Stück Fleisch ermuntern weitere Leserinnen zu dem Wunder. Einmal habe ich etwas ganz Dummes getan: ich betrachtete eine Kalorien-

tabelle; sie sah so hübsch aus mit ihren Farben und Zeichnungen. Ihre Tücke sollte sich erst nachträglich offenbaren. Hinter jeder kalorienreichen Speise stand nämlich ein dicker roter Punkt. Niemals hätte ich den unglücklichen Fetzen Papier ansehen sollen. Denn heute noch tanzen mir rote Punkte vor den Augen, wenn ich ein Stück Speck esse, von den Angstzuständen vor einem Eis mit Rahm gar nicht zu sprechen.

Wenn mich die Kalorienkrankheit wieder einmal ernstlich zu erwischen droht, ziehe ich mich in meine persönliche Ecke zurück mit zwei Kunstkarten aus meiner Sammlung, einem Frauenporträt von Rubens und einem Renoir und bewundere die rundlichen Schönheiten, die sogar einen Maler inspiriert haben. Wie herrlich muß ihr Leben gewesen sein! Sie verloren ihr Selbstvertrauen nicht, wenn sie einmal zu viel Kuchen gegessen hatten, und die neueste Mode ihrer Zeit schloß den Genuß von Speck und Schlagrahm nicht aus. (Dabei tragen sie bei Rubens oft noch weniger als Hot-Pants.)

Was würde Rubens sagen?

Annemarie

### Üsi Chind

Mitten in unserem Dorf war ein stattlicher Bauernhof mit einem dazu gehörenden Stöckli, wo eine einfache Familie mit sechs Buben wohnte. In einer Sommernacht wütete ein heftiges Gewitter über dem Dorf.

Die Mutter weckte die Buben, hieß sie die besten Kleider und Schuhe anziehen und danach las sie mit ihnen in der Bibel.

Müde und schläfrig sagte einer der Buben: «Oh, die im Burehus heis gäbig, die bruche nid i der Bible z läse, die hei e Blitzableiter.» EB



HENKELL

Der Sekt,  
der eine  
ganze Welt  
beschwingt

