

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 102 (1976)  
**Heft:** 21

**Artikel:** Auch die Gesundheit ist nicht mehr, was sie war!  
**Autor:** Knobel, Bruno  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-611277>

#### **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:** 13.01.2026

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

# Auch die Gesundheit ist nicht mehr, was sie war!

## Spinat und Stress

Man hat es heutzutage nicht leicht mit der Gesundheit! Es geht uns damit wie mit der Mode: Was noch vor kurzem der letzte Schrei war, ist heute ein alter Hut, um aber schon morgen wieder «neuste wissenschaftliche Erkenntnis» zu sein. Was uns diesbezüglich die Zeitungen täglich zur Kenntnis bringen, könnte einen die Gesundheit direkt verleiden lassen:

Hat mir doch vor wenigen Wochen ein wohlmeinender Arzt kraft seiner medizinischen Kenntnisse noch davon abgeraten, täglich mehr als vier Tassen Kaffee zu trinken; ich solle mich an Tee halten, der sei gesünder. Und gestern las ich, das, was den Kaffee gesundheitsschädigend mache, sei im Tee in viel grösserer Menge vorhanden. Kaffee sei also gesünder. Und ich, der ich aufgewachsen war unter dem elterlichen Diktat: «Iss Spinat, er ist gesund!», muss heute erfahren, dass es (wissenschaftlich erwiesen) mit der gesundheitsfördernden Wirkung des Spinates so ziemlich gar nichts auf sich habe.

Und nun auch noch das mit dem Stress! Da sonnte ich mich bisher im milden Scheine des Mitleids mancher Freunde, die kopfschüttelnd sagten, wie ich diesen Stress nur aushalte; da müssten doch unbedingt wieder Ferien fällig sein. Und wie sonnte ich mich!, zumal um den Stressierten ja stets die Gloriole dessen leuchtet, der herzinfarktgefährdet ist und also schon deswegen automatisch zum angesehenen Clan der Manager gezählt wird. Und nun ist es «wissenschaftlich erwiesen», dass Herzinfarktgefährdung keineswegs charakteristisch ist für Manager, dass Stress sogar äusserst gesund sein könne und dass ich damit eines liebevoll gehätschelten Statussymbols – mir nichts, dir nichts – verlustig gehe.

## Periode und Wurstwaren

Das also hat man von der Wissenschaft! Nichts ist ihr heilig! Nicht einmal vor der Männlichkeit des Mannes macht sie halt. Das Gesundheitsmagazin der deutschen Aerzteschaft brachte es

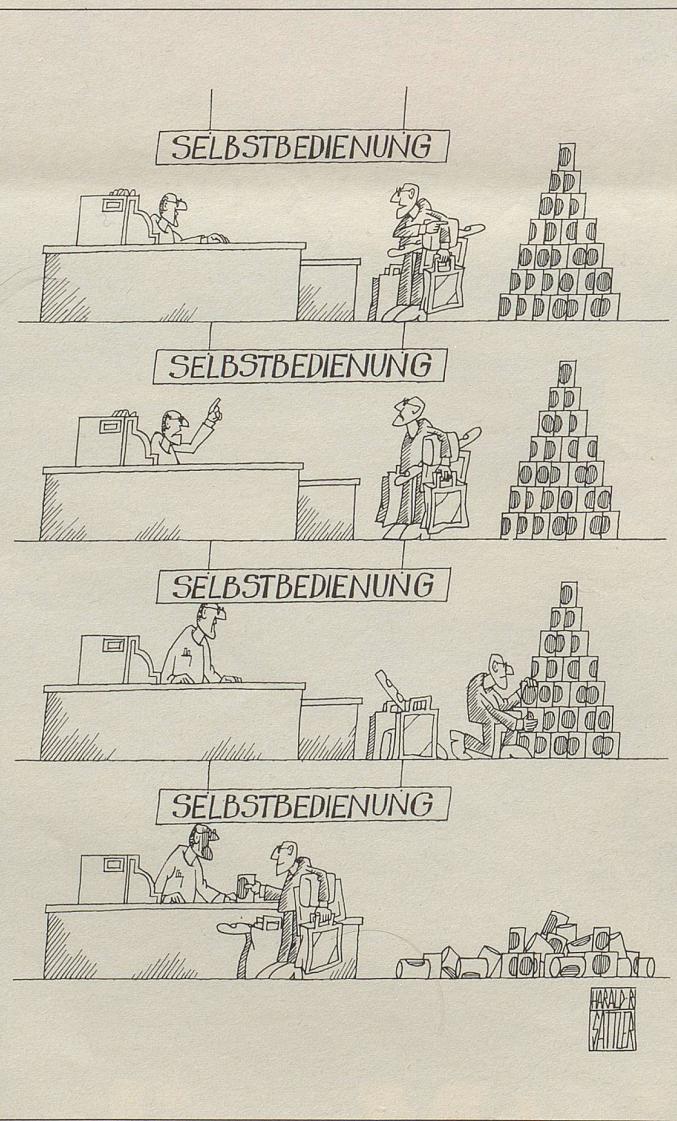
jüngst an den Tag: Es gebe so etwas wie eine männliche Periode, schwächer zwar als bei der Frau, aber immerhin. Kaum fällt die Frau dank Pille aus ihren Zyklen, hält die Wissenschaft dem Manne *seine Periode* bereit. Das eine Gute mag das haben: Der Mann, der verärgert ist, hat fortan zwei Entschuldigungen zur Hand: Neben «Mir ist unwohl» nun auch «Ich bin unwohl». Aber vielleicht steigt das Wohlbefinden, wenn man einer anderen Gruppe von Deutschen Glauben schenkt: dem Kreis um Bayerns Landwirtschaftsminister Hans Eisenmann. Dieser Mann, vielleicht von seinem Namen inspi-

riert, behauptete nämlich zum Auftakt der Aktion «Gut leben – gesund essen mit Fleisch und Wurst», der menschliche Bedarf an Eisen sei durch den Genuss von Fleisch sehr viel besser zu decken als durch Spinat. So ganz falsch kann das wohl nicht sein, sonst würde man nicht ausgegerechnet Bayern auffordern, (noch) mehr Fleisch zu essen, Bayern, die – wie ich ebenfalls jüngst gelesen habe – schon bisher jährlich pro Kopf 82 kg Fleisch und Wurst assen, was immerhin dem Lebendgewicht einer mittelstarken Sau entspricht. Nun esse ich also eisern Fleisch zu meiner Milch, denn auch Milch ist äus-

serst gesund. Ist *noch* gesund, möchte ich beifügen, denn wie lange sie sich als Gesundheitsspender noch bewähren wird, wenn es ihr ergeht wie dem Orangensaft, das ist unbestimmt.

## Orangen und Büchsenwein

Aus den USA, wo ja unser aller Vorbild liegt, ist nämlich zu vernehmen, dass sich frischer Orangensaft kaum mehr verkaufen lasse neben dem künstlichen. Es sei bereits soweit, dass Amerikaner den künstlichen Orangensaft für echten halten und den wirklich echten als künstlichen verschmähen. Wie nahe mag da der Tag sein, wo wir endlich eine Milch erhalten, die nicht mehr so unfein nach echter Milch schmeckt. Es sollte ja auch kein Kunststück sein, Milch aus anderen Quellen zu gewinnen als aus Kühen, Ziegen oder Kamele. Denn schliesslich ist es der amerikanischen Landwirtschaft ja neuerdings auch gelungen, Tomaten zu entwickeln, die nicht mehr rot sind und nicht mehr den so peinlichen Tomatengeschmack aufweisen, dafür gegen Schäden beim Strassentransport resistent sind. Also eine ähnliche Entwicklung wie die harten Walliser Aprikosen. Das Stichwort «Wallis» erinnert mich daran, dass ich auch seine Weine für recht gesund halte, dass aber eine Entwicklung im Gange ist, die uns einmal hindern könnte, zur Flasche zu greifen. Denn in einem Konjunkturbericht der westdeutschen Feinstblechverpackungsindustrie las ich, dass man neue Anwendungsbereiche erschlossen habe, u. a. auch Burgunder Rotwein in Blechdosen. Nach Spinat, der weniger eisenhaltig ist als Fleisch, und nach Fleisch, das mehr Eisen bietet als Spinat, und nach Tomaten, die keine Tomaten mehr sind, und nach Milch, bar jeden Milchgeschmacks, und nach künstlichem Orangensaft, der echter schmeckt als echter – alles aus Dosen, nun auch noch Dosenwein, dessen Bekömmlichkeit wissenschaftlich erwiesen ist, selbstverständlich. Angesichts von soviel wissenschaftlicher Erwiesenheit kann mir die Gesundheit egal sein, und ich halte mich



an Marcel Proust, der sagte: «Ich bedaure Menschen, die unheilbar gesund sind...»

Wein in kleinen Dosen ja, aber um Gottes willen nicht aus Dosen!

## LP mit Bauchtönen und wachsende Puppenbusen

Es gilt auch, auf die psychische Gesundheit zu achten. Auch in dieser Beziehung beschert uns die Wissenschaft Erfreuliches. Es dürfte z. B. allen Eltern von Kleinstkindern bekannt sein, wie stark das psychische Wohlbefinden der Erzeuger beeinflusst wird durch ihren schreienden Sprössling. Nun schufen namhafte japanische Chirurgen eine Langspielplatte mit Geräuschen aus dem Mutterleib, die jedes heulende Baby in durchschnittlich 41 Sekunden zum zufriedenen Lallen und nach wenigen Minuten zum Einschlafen bringt. Vielleicht gelingt es, auch eine LP mit Rülpsern zu kreieren, die Hungrieren ein Sättigungsgefühl vermittelt und sogar eiserne Bayern von Fleischgenuss abhält.

Andere Spezialisten haben entdeckt, dass es ein «wichtiger Beitrag zur Enttabuisierung der Pubertät in der noch immer verklemmten Gesellschaft» wäre, wenn für Kinder Puppen mit wachsendem Busen geschaffen würden. Ich las das schon im Mai letzten Jahres, und das besagte Blatt kündigte an, solche Puppen kämen schon im folgenden Sommer auch in der Schweiz auf den Markt. Nachdem wir nun das Weihnachtsgeschäft mit wachsendem Puppenbusen hinter uns haben, sollte die Enttabuisierung endlich und allmählich zu unser aller Wohlergehen spürbar werden. Ich warte gespannt auch auf Puppen mit den – seit kurzem auch so gesunden! – Stress-Symptomen. Im übrigen soll man einen Stresser nicht mit einem «Streaker» verwechseln. Letztere sind auch bekannt als «Flitzer». Das heisst: sie waren es. Als ich einen Stapel Zeitungen vom vorigen Jahr zu durchblättern hatte, stiess ich auf zahlreiche Meldungen von Flitzern, die pudelnackt durch Menschenansammlungen gerannt sind. Und ich stiess auch auf einen Artikel, in dem Aerzte sich über dieses Phänomen äusserten. «Geltungstrieb, der sich in einer enttabuisierten Welt auf neue Art manifestiert», erklärte der eine mit der Sicherheit des Fachmannes. Ein anderer Psychologe meinte: «Aeuserung des Protestes dagegen, dass Nudisten noch immer in Quasi-Gettos verbannt sind...» Vor soviel Psychologie kann ich mich nur in Ehrfurcht verneigen und sagen: Ein Psychologe ist ein Mann, der

einer vorbeieilenden Flitzerin nicht auf die Beine sieht, sondern die Männer beobachtet, die der Flitzerin auf die Beine sehen. Und bescheiden anfügen, dass das Flitzen trotz der fundierten Darlegung seiner angeblichen Urgründe (die noch immer bestehen) so rasch verschwunden ist, wie es gekommen ist, und dass man hinter einem Modegag und dessen Nachäfferei nicht allzuviel suchen darf, selbst wenn «wissenschaftlich erwiesen» wird, und dass man auch – physisch und psychisch – einigermassen gesund bleiben kann, wenn man sich angesichts gewisser «neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse» etwas abwartend verhält.

## Absentismus und Medizinnärrer

«Die medizinische Forschung hat so extreme Fortschritte gemacht, dass es praktisch überhaupt keinen gesunden Menschen mehr gibt», schrieb einmal Aldous Huxley. Und da das wohl stimmt, muss man sich auch nicht – wie das vor kurzem noch getan wurde – entsetzen über den angeblich bei uns grassierenden Absentismus. So nämlich heisst der grässliche Fachausdruck für krankheitsbedingte Absenzen. Jener Arzt war mir recht sympathisch, der dem Absentismus den Charakter einer «neuen wissenschaftlichen Erkenntnis» kurzerhand absprach und erklärte: «Das Ungleichgewicht zwischen Spezialärzten und Allgemeinpraktikern (zu Ungunsten der letzteren), verbunden mit der schwindenden Möglichkeit, den Arzt auch außerhalb der Arbeitszeit zu konsultieren, machen eben den Gang zum Arzt auch für den nur an Bagatellen leidenden Patienten zu einem eigentlichen Unternehmen, das Initiative und Planung erfordert. Der Patient lässt sich nicht lumpen: Er rafft

sich auf und sucht den Arzt auf im Sonntagsstaat und mit gewaschenen Füßen. Angesichts solchen Aufwandes scheint ihm der Anspruch auf einige Absenzenstage denn auch durchaus gerechtfertigt...»

Ein ebenso ehrliches Wort äusserte jüngst eine Sektion der Uno. Sie nannte die Zahl der Aerzte auf der Welt und stellte fest, um die Gesundheit unserer Menschheit stünde es trotz der grossen Zahl von Medizinern schlimm, wenn es nicht – gerade auf dichtbevölkerten Kontinenten – noch Hunderttausende von Medizinnärrern gäbe, die Wesentliches für die Gesundheit täten. Diese Medizinnärrer und Naturburischen wurden mir noch um einiges sympathischer, als ich dieser Tage las, nach Meinung von Experten besässen 16 000 der etwa 320 000 Aerzte in den USA (also 5 %) nicht das nötige fachliche Rüstzeug, um überhaupt als Mediziner praktizieren zu können. Und die «New York Times» fügte an, unter den Aerzten gebe es Geisteskranke und Rauschgiftsüchtige oder solche, die keine Ahnung von moderner Medizin hätten.

Manchmal scheint mir, auch manche der «neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse» stammten von solchen «Aerzten». Etwa von jenem, der nach «eingehenden Studien am lebenden Objekt» herausgefunden hat, «dass sich intellektuelle Typen unter den Männern von der Rückenansicht einer Frau stärker angesprochen fühlen als von der Vorderfront, weil sich kompliziert denkende Männer von einfachen Formen am ehesten anziehen lassen».

Woraus zu schliessen ist, dass ein normalerweise ja doch wohl zweiteiliger Hinterteil noch immer einfach genug für komplizierte Männer ist.

Einfacher wenigstens als die Sache mit der Gesundheit.



Wie erkennt man, ob jemand Mangel an Humor hat?

Bleibt todernst während den Darbietungen grosser Komiker und lacht da, wo es gar nichts zu lachen gibt.

GIOVANNETTI

## Nomen atque omen

Ich frage mich, weshalb muss ein ausgezeichneter Sänger ausgerechnet Schreier heissen?

Ein sehr guter Klavierspieler Hacker?

Und ein Autofahrlehrer Buck? Hege

## Quälendes Jucken von Hämorrhoiden beseitigt

Heilmittel lindert Schmerzen und befreit sofort von Jucken.

Besonders quälend ist das brennende Jucken durch Hämorrhoiden. Tagsüber unangenehm, nachts eher lästig. «Kratzen» kann den Zustand nur verschlimmern. Was immer Sie bis jetzt versucht haben – hier ist eine gute Nachricht. Unter dem Namen «SPERTI Präparation H» wurde in der Schweiz ein Heilmittel auf den Markt gebracht, welches die Fähigkeit hat, in den meisten Fällen das quälende Jucken sofort zu beseitigen und Schmerzen zu lindern. Der Pa-

tient bemerkt als erstes eine wohlende Linde rung des Juckens, Brennens und der Schmerzen. Dann beginnen die entzündeten und gereizten Hämorrhoiden langsam abzuschwellen. SPERTI Präparation H® ist als Salbe (mit Applikator) und als Suppositorien (für innere Hämorrhoiden) in Apotheken und Drogerien erhältlich. Oftmals bringt eine kombinierte Behandlung mit Salbe und Suppositorien besonders gute und rasche Resultate.