

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 102 (1976)  
**Heft:** 41

**Illustration:** "Ich kaufe nur einmal im Monat ein!"  
**Autor:** Wessum, Jan van

### **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**

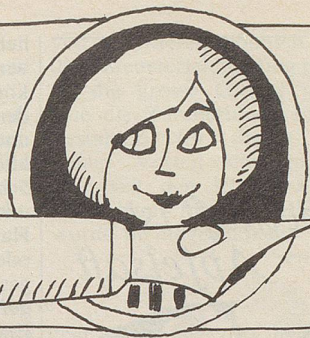
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media 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>**



# Die Seite der Frau



## «Roh macht froh!»

«Roh macht froh» betitelt Friedel Strauss, die bekannte Diätetikerin, ihr letztes Buch. Wenn man das strahlende Gesicht der Fünfundachtzigjährigen sieht, liefert es einem den lebendigen Beweis für die Richtigkeit dieser Theorie, denn bestimmt wendet sie Friedel auch in der Praxis an. In jedem Lebewesen ist ja der Selbsterhaltungstrieb vorhanden, der es veranlasst, sich gesund zu erhalten. Nur gehen da die Meinungen auseinander, und die Autoren von Gesundheitsbüchern bekämpfen sich leidenschaftlich, und ebenso tun es die Leser dieser Literatur. Ernährungsprobleme werden mit sektiererischer Heftigkeit proklamiert. Es wird eine Religion daraus gemacht. Ihre Befürworter sind Apostel: Ernährungsapostel. In allen Religionen existieren Ernährungsvorschriften. Aus meiner Jugend erinnere ich mich an das Schlagwort «Liebig». Es war in der damaligen, gar nicht anti-autoritären Erziehung ein Schlagwort nicht nur in übertragenem Sinne, obwohl Liebig so zärtlich tönt. «Verbesserung der menschlichen Ernährung durch Fleisch-extrakt», steht über ihm im Lexikon. Zu jenem Zeitpunkt wurde auch das Vorhandensein von Bakterien entdeckt, und man versuchte in der Folge dieselben dadurch unschädlich zu machen, indem man die Speisen ausgiebig kochte.

Wenn ich nicht wollte, wie Mutter und Liebig es mit mir vorgesehen hatten, wurde ich für meine Widerspenstigkeit handgreiflich bestraft. Mit all der Energie, die Mutter durch die zusätzlichen Liebigkalorien gewann, stopfte sie täglich ebensolche in mich hinein. Durch ihr gewalttätiges, wenn auch von den besten Absichten geleitetes Tun wurde ich sportlich ertüchtigt, denn ich riss jeweils aus. Eines Tages wurde die elterliche Ernährungsbibliothek bereichert durch: «Hundert Eierspeisen», «Nie mehr krank sein» und schliesslich durch «Die Milch, eine Vollwertnahrung». Fortan trankte man mich mit Milch, bis

sie mir zu den Ohren und Augen hinausquoll. In der Schule gab es dann noch zusätzlich Schulmilch. Milch wurde mir zum Trauma. Ich habe seither den Gebrauch dieses Sekretes umgangen wie ein Inder, der seine heiligen Kühe nicht antastet.

Nachdem ich den Fleisch-extrakt, die Eier und die Milch lebend überstanden hatte, kam Mama durch irgendeinen Umstand zur Einsicht, wie heroisch und sieghaft unsere helvetischen Altvordern waren, die sich vorwiegend mit Getreide ernährt hatten. Diese Erkenntnis ging, nicht ohne Eindruck zu hinterlassen, an meiner aufnahmefähigen Mutter vorüber. Haferbrei! Traun! Bei Marignano scheint er den alten Eidgenossen allerdings ausgegangen zu sein. Nochmals kam ein Wendepunkt. «Wendepunkt» heisst auch das entsprechende Buch darüber. Herr Bircher und sein Clan verdrängten das Image jener Kämpen und forderten ungekochte Getreide-flocken, und rohes Obst und Gras wurde Trumpf auf dem abgegrastem Gebiet der Ernährung. Obwohl Obst schlank macht, nahm ich damals an Gewicht zu,

weil ich den Tag nicht mehr mit einem Wettrennen beginnen und mir meine Früchte auch nicht mehr unter mancherlei Risiken aus fremden Gärten holen musste. Ich hatte ja keinen Nachholbedarf mehr zu befriedigen. Hinfort kaute ich hingebungsvoll mein Birchermüesli. Ich liebte es. Der Himmel war jetzt heiter.

Da verdunkelten ihn erneut Gewitterwolken. Sie waren von schwärzester Art. Seit Ostern (Ostern ist ja ursprünglich das Fest des Wachstums gewesen) wuchs mir ein kartoffelgrosser Knollen unter dem Kinn. Er trotzte jeglicher, ach so gesund-erhaltenden Kost. Ich bekam Antibiotika am Laufmeter und war angefüllt davon bis in die Haarspitzen hinaus. Die Kartoffel aus meinem eigenen Boden geriet prächtig und prächtiger. Gleichzeitig beschwor ich dieses Biest mit Jogasätzen wie: «Der Geist bezwingt den Körper!» Der meine tat es mitnichten. Die Kartoffel gedieh. – Ach, wie ist das Leben so spannungsvoll, auch ohne alle die Erdbeben, Kriege, Flugzeugentführungen und ohne den Jean Louis Jeanmaire!

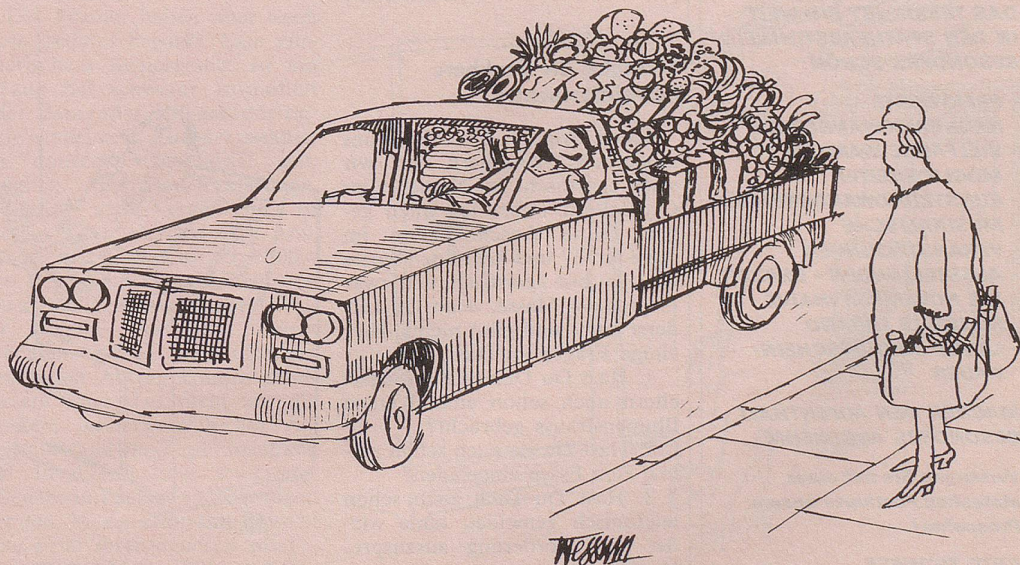
Nun bin ich operiert worden,

und der Grund für all mein Ungemach, das den medizinischen Eingriff nötig machte, heisst: Actinomycose, zu deutsch Strahlenpilzinfektion. Eine solche gibt es, wie mir mein Arzt sagte, wenn man Blümlein oder Gras in den dummen Mund steckt. Solchermassen macht «roh nicht mehr froh». Noch liege ich da und blinze, immerhin froh, dass ich das alles hinter mir habe, in den Tag. Ich komme mir dabei vor wie die berühmten «Lilien auf dem Felde» biblischen Vorbildes, «die nicht säen und nicht ernten» und auch keine Ernährungsprobleme haben und sich nicht ihre (Blumen-)Köpfchen zerbrechen, ob fortan roh oder, wie einst in grauer Vergangenheit, gekocht. Aber bald wird am häuslichen Herd die Frage an mich herantreten: Macht roh froh? «I nimm nit dervo», möchte ich jetzt darauf antworten.

Hilda

## Schatzsuche

Nichts mehr wegwerfen, Geschlechtsgenossinnen, nichts mehr wegwerfen, sonst bringt Ihr Eure Kinder und Enkel um das herr-



«Ich kaufe nur einmal im Monat ein!»