

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin

**Band:** 102 (1976)

**Heft:** 41

**Rubrik:** Die Seite der Frau

#### **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](#)

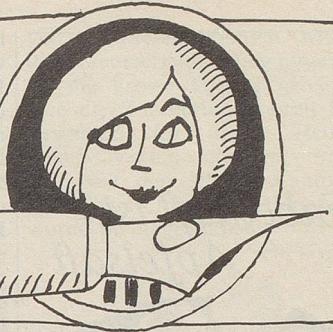
#### **Terms of use**

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 autoritären Erziehung ein Schlagwort nicht nur in übertragenem Sinne, obwohl Liebig so zärtlich tönt. «Verbesserung der menschlichen Ernährung durch Fleischextrakt», 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 gewalttägliches, 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 Fleischextrakt, 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 Kämpfen und forderten ungekochte Getreideflocken, und rohes Obst und Gras wurde Trumpf auf dem abgegrasten 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 gesundhaltenden 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 beschwörte ich dieses Biest mit Joga-sätzen 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!

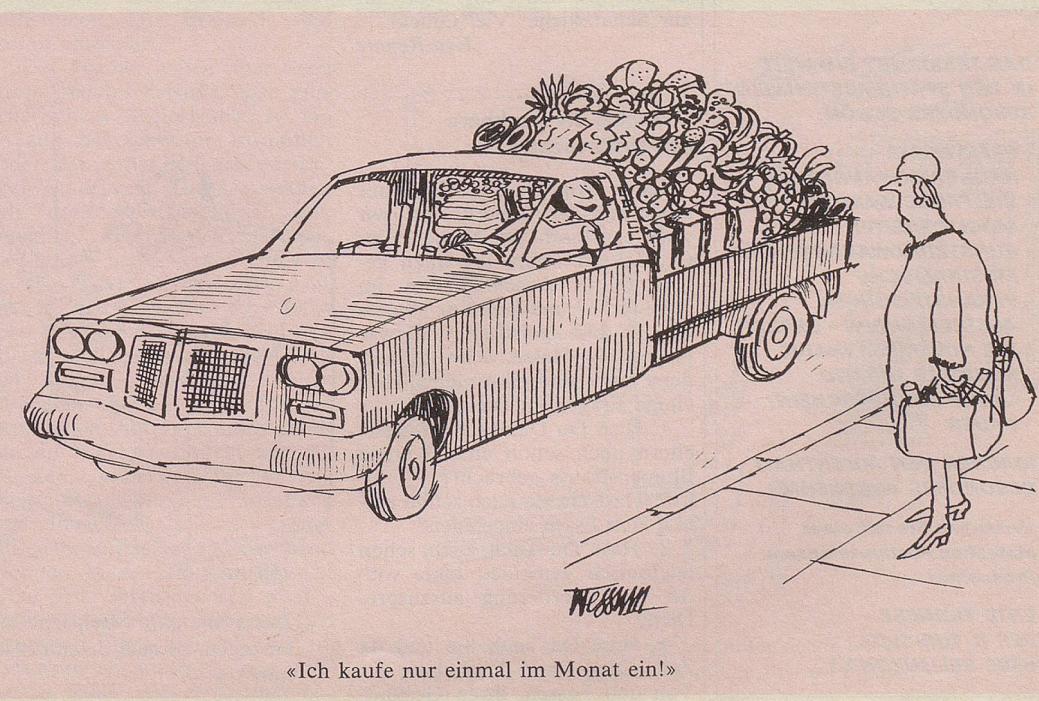
Nun bin ich operiert worden,

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 blinzele, 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.

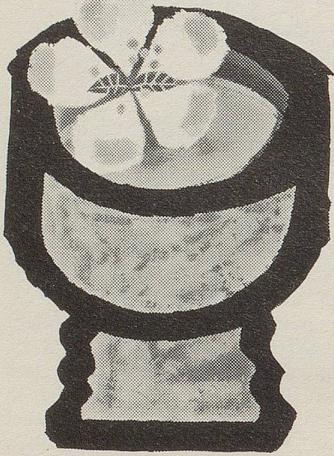
Hilda

## Schatzsuche

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



## Fabelhaft ist Apfelsaft



**ova** Urtrüeb  
bsunders guet

**echo**

DAS TESSIN IST BIS WEIT  
IN DEN SPÄTHERBST HINEIN  
BESONDERS SCHÖN:

- PREISWERTE NACHSAISONANGEBOTE
- VIELFACHE WANDER-MÖGLICHKEITEN
- KUNSTRUNDWANDERUNGEN
- MUSIKALISCHE VERANSTALTUNGEN
- AUSSTELLUNGEN - DERZEIT BIS NOVEMBER «NAIVE KUNST» IN LUGANO
- LANGE SONNENSCHEN-DAUER

MACHEN DEN AUFENTHALT  
BESONDERS ANGENEHM.

Verlangen Sie mit einer einfachen Postkarte unsere Prospekte!

ENTE TICINESE  
PER IL TURISMO  
6500 BELLINZONA 1

liche Spiel «Schatzsuche», das wir ja jetzt so ausgiebig spielen können! Wir graben doch alle in den tiefsten Tiefen alter Schränke und Koffer nach «Schätzen» aus alten Zeiten, als da sind: Kleider, Schuhe, Hüte, Schirme, Stöcke und was es sonst noch so gibt, Hauptsache, es ist von gestern, oder, noch besser, von vorgestern. Heutiges ist nicht mehr gefragt, Jugendstil obsiegt! Macht Euch also auf, durchsucht den Estrich und den Keller, und so Ihr fündig werdet, entlastet das Euer Budget enorm. Ihr braucht gar nicht besonders tief zu graben, spitze Schuhe mit Bleistift-absätzen sollen, laut «Heftli», der neueste Schrei aus Paris sein! Warum habe ich Esel nur mit einem Seufzer der Erleichterung diese Marterwerkzeuge ins Brockenhaus gebracht? Auch mein alter Deckel, verknautscht und breitrandig, wäre heute einfach «toll», hätte das gute Stück nur den Maskenball vor fünf Jahren besser überstanden ...

Ganz herrlich für mich und mein Portemonnaie ist, dass meine Mutter nichts wegwerfen konnte, so kommen mir doch die einst für grauslich gehaltenen Jugendstil-Dinge zugute: Fotorahmen mit Müscheli, Schmuckschatullen mit Elfenbeinköpfen, Vasen mit Gold und Silber verziert usw.

Da mir, die ich ja nie «up to date» bin, der Jugendstil immer noch grauenhaft scheußlich vorkommt, ich aber Bekannte und Verwandte habe, die wissen, was schön ist, bin ich für einige Zeit jegliche Geschenksorgen los, und mein Estrich wird entrümpelt. Herrlich! Zwei Fliegen auf einen Schlag.

Wieso sitzt Ihr eigentlich noch da und lest den Nebi? Auf, auf zur Schatzsuche! Viel Glück!

Eva Renate

### Gesucht: die dankbare Schwiegertochter

Liebe Brigitte, Du wirst uns modernen Grosseltern vor, wir seien egoistisch! Im Namen aller Grosseltern wehre ich mich gegen Deine Anschuldigung im Nebi Nr. 37 und kehre den Spiess um: Du bist egoistisch, und zwar in grossem Masse, denn Du forderst nur – und gibst nichts. Hier einige Fragen an Dich:

1. Hast Du Deinen Schwiegereltern auch schon einmal einen Blumenstrauß gebracht?

2. Hast Du sie auch schon einmal zum Essen eingeladen?

3. Hast Du Dich auch schon telefonisch gemeldet, ohne wieder eine Forderung auszusprechen?

4. Hast Du auch hie und da Zeit, Dich über ihr Leben, ihr Tun und Lassen, ihren Gesund-

heitszustand zu orientieren und an ihrem Ergehen ehrlich teilzunehmen?

Gehe also in Dich, bessere Dich, sei weniger selbstbezogen und – Euer Verhältnis wird ein besseres, normaleres werden.

Offengestanden, ich bin sehr dankbar, dass ich Dich nicht als Schwiegertochter bekommen habe, denn mit Dir ist sehr schwer auszukommen. Versuche also eine neue Art im Umgang mit Deinen Schwiegereltern. Dazu wünscht Dir guten Mut

Grossmutter Ruth

### Appell

Lieber Nebi, es ist klar, dass die Frauen von Irland ein gutes Objekt sind für Witze. Aber ist das alles, was wir tun? Diese Frauen haben grossen Mut, sie riskieren sehr viel. Sie opfern ihre Ruhe, sind ständig bereit, füreinander einzustehen. Ihr Gut und Leben sind in Gefahr, ja sogar ihre Kinder sind des Lebens nicht sicher. Es braucht Mut, sich selber, ohne Waffen ausser einem brennenden Herzen, blinden Terror entgegenzustellen. Und es braucht noch mehr als Mut, Liebe an die Stelle von Hass setzen zu wollen. Dies braucht ein Wunder.

Könnten wir Frauen in der Schweiz und all den Ländern, in denen der Nebi seine freie Meinung äussern darf, uns nicht zusammenschliessen und dafür beten, dass solche Wunder in vielen Herzen geschehen. All diejenigen, die andere Kräfte noch für wirksamer halten als Fürbitte, finden sicher auch andere Wege, wie wir Menschen, die Frieden bringen wollen, unterstützen kön-

nen, in Irland und an vielen anderen Orten, wo Versöhnung und mutige Schritte zum gegenseitigen Verstehen nötig sind.

Edith Wolfer

### Oekumene auf hohem Berg

Schauplatz: Ein traumhaft schöner Flecken Erde auf 2600 m Höhe im Wallis, bestehend aus einem einzigen Hotel, einer kleinen Bahnstation und einer herrlichen Kapelle, aus Steinen der Umgebung gebaut.

Die Schreibende (katholisch) verbrachte die Ferien mit einer Bekannten (evangelisch) auf diesen sonnigen Bergeshöhen. Jeden Sonntag wurde dort ein katholischer Gottesdienst gefeiert. Eines Tages stand auf einem Zettel beim Eingang des Hotels, dass am Abend erstmals ein protestantischer Gottesdienst stattfinde, und die Hotelgäste dieses Glaubens herzlich eingeladen seien, an diesem teilzunehmen. Meine Bekannte entschloss sich, diesem Aufruf zu folgen, und fragte mich, ob ich auch mitkommen würde. Ich begleitete sie, und zur festgesetzten Zeit fanden wir uns in der Kapelle ein. Der Herr Pfarrer, der eigens mit der Bergbahn heraufgefahren kam, begrüsste uns freundlich. In Erwartung einer ganzen Schar Gottesdienstbesucher kramte er 20 Gesangbücher aus der Tasche und ging von Zeit zu Zeit zur Türe, um allenfalls weitere Besucher zu begrüssen.

Die Zeit verstrich, aber trotz allen Wartens kam niemand. Auf einmal ein Geraschel vor und Klopfen an der Türe, und der Herr Pfarrer ging eiligen Schrittes und voller Freude auf diese zu, um, wie er meinte, zahlreiche



«Schäfchen» seines Glaubens in Empfang nehmen zu können. Meine Bekannte und ich schauten uns nur vielsagend an und konnten beim besten Willen das Lachen nicht mehr unterdrücken, denn was dem Diener des Herrn entgegenkam, war ein ganzes Rudel echter Schafe! Zuerst mussten diese lieben, aber trotzdem ungebetenen Gäste wieder hinauskomplimentiert werden. Dann aber meinte der Herr Pfarrer: «Ja, wenn es so ist, dann beginnen wir halt zu dritt den Gottesdienst.» Auf meine Bemerkung, dass ich dann noch andern Glaubens sei, erwiederte er, dann werde er sich danach richten. Er hielt uns zweien eine sehr schöne kleine Predigt, die er mit den Worten begann: «Liebe kleine Gemeinde.» Dann sangen wir drei voller Inbrunst einige Lieder, wobei er mich vorerst jedesmal fragte, ob ich dieses auch kenne. Wenn nein, entschlossen wir uns für ein anderes.

So erlebten wir eine halbe Stunde auf hohem Berg einen ökumenischen Gottesdienst, den wir zwei nie vergessen werden. *Hoppla*

### Jaws und immer mehr Jaws

Horror in jeder Form ist Trumpf, im Kino wie im Fernsehen. Weil die Zuschauer des Horror-Filmes «Earthquake» noch zu wenig geschockt waren, wird jetzt ein neuer Film gedreht: «Zusammenstoß der Planeten».

Ein neuer Spielautomat sei auch geschaffen worden, man kann da Autofahren, hat ein Steuerrad und ein Gaspedal zur Verfügung, jedoch keine Bremse. Mit diesem Spielautomaten kann man nun auf die Fußgängerjagd gehen, je mehr Fußgänger man totgefahrene hat, um so mehr Punkte gibt es. Ein reizendes Spielchen, muss ich sagen.

Soviel mir bekannt ist, war der «Jaw»-Film bei uns nicht so ein toller Erfolg, trotz der Riesenreklame und dem ganzen Rummel, der darum herum gemacht worden ist. Die einzigen zwei Jungen, die ich kenne, die sich aus lauter «Gwunder» diesen Schinken angesehen haben, erzählten, das nicht sehr zahlreiche Publikum habe vor allem gelacht und das Ganze als einen furchtbaren Quatsch angesehen, was es sicherlich auch ist.

Was mich aber nachdenklich macht, ist der Bericht einer jungen Lehrerin aus Kalifornien, die kürzlich hier war, und berichtete, dass der Film in den Staaten vor allem den Kindern seinen grossen Erfolg zu verdanken habe. Kleine Kinder seien nachgerade Jaw-stüchtig geworden und hätten sich den Streifen immer und immer wieder angesehen. Daher die hohen Besucherzahlen in USA, da dort jedes

Kind in jeden Film gehen kann. Und da wundert man sich, wenn immer mehr Kinder und Jugendliche zu Verbrechern und gewalttätig werden. Und was ausserdem alles im Fernsehen – dies bei uns auch für Kinder, falls sie die Eltern nicht vom Kasten wegzerren –, alles an Gewalttätigkeiten zu sehen ist, gibt auch zu denken. *Hege*

### Echo

Liebe Nina, hier ein grosses Bravo für Ihre Freundin Trudi! Möge sie ein Beispiel sein für viele von uns, die 50 sind. (Nebelspalter Nr. 37, «Ich verstehe dich einfach nicht mehr!»)

Herzliche Grüsse Ihre Suzanne

### Menschen ohne Pflästerli

Unter diesem Titel weist Nina in Nr. 26 auf die ungerechte Besteuerung lediger Männer und Frauen im Kanton Zürich hin. Nina wohnt offensichtlich nicht in Zürich, sonst hätte sie bemerkt, dass auch in diesem Kanton ab und zu das Steuergesetz revidiert wird, letztmals mit Wirkung ab 1. Januar 1975.

Da erstmals Kantonsrättinnen, also Frauen, an der Gesetzesrevision mitwirkten, wurde die Einteilung der Steuerpflichtigen realistischer vorgenommen. Für die Bemessung der Sozialabzüge gibt es jetzt folgende Kategorien: Verheiratete, in ungetrennter Ehe lebende Steuerpflichtige; getrennt lebende, geschiedene, verwitwete und ledige Steuerpflichtige, die mit Kindern, die das 19. Altersjahr noch nicht zurückgelegt haben oder eine Schule besuchen oder sich in einer Berufslehre befinden, zusammenleben, und schliesslich die andern Steuerpflichtigen. Die Pflästerli sind somit eliminiert.

Die Frauen haben aber auch noch anderes bewirkt. Laut zürcherischem Steuergesetz ist ein Abzug bei schwerer Invalidität oder dauernder Pflegebedürftigkeit, wobei z. B. Zuckerkrankheit als dauernde Invalidität gilt, möglich. Im Steuererklärungsformular steht ergänzend zu diesem Titel: «Ungedeckte Ausgaben bis höchstens Fr. 6000.– pro Person.» Gemäss einem von der damaligen Kantonsrätiin Frau Dr. Regula Pestalozzi eingebrachten und in der Folge genehmigten Antrag können unter diesem Titel aber nicht nur die Kosten, sondern auch der Arbeitsaufwand im Zusammenhang mit Invalidität oder dauernder Pflegebedürftigkeit abgezogen werden. Wenn also zum Beispiel eine Frau ihrer dauernd pflegebedürftigen Mutter nebenbei den Haushalt führt, kann sie die Arbeitsstunden zu einem angemessenen Salär, wie es Dritten be-

zahlt werden müsste, berechnen und bis zu maximal Fr. 6000.– in ihrer Steuererklärung abziehen.

Dieser Abzug für Arbeitsaufwand ist ganz neu, den meisten Steuerpflichtigen unbekannt, und man weiß auch noch nicht, wie er sich in der Praxis auswirkt. Für den Fiskus ist er unrentabel, und da praktisch nur Frauen da-

von profitieren könnten, wurde diese Steuererleichterung nirgends an die grosse Glocke gehängt. Wie die Zürcherinnen Frau Dr. Pestalozzi für diesen steuerlichen Vorteil dankten, weiß man seit den letzten Kantonsratswahlen. Mit dem Hämmeli wurde ihr abgewunken!

*Vreni Weber*

### Noch zwei Worte zur Sachertorte

Meine respektlose Auseinandersetzung über die Sachertorte hatte ungeahnten Erfolg. Leider auch für die PTT, mit der ich im Kriegszustand lebe, seit sie mir einmal dreihundert Franken für die ungefähr siebzig Gespräche zweier Monate berechnet hat. Mehr als zwanzig Leserinnen schrieben mir durchwegs zustimmend, die meisten erbaten Rezepte, und alle bekamen Antworten und Rezepte. Die betreffenden Seiten im Prager Kochbuch mussten vervielfältigt werden, und auch das gereimte Rezept für die Schokoladewurst fand viele Neugierige. In meiner heutigen Post schreibt mir eine Leserin, es sei ihr in Wien so ergangen wie wahrscheinlich vielen Gästen bei König Sacher:

«Ich freute mich wie ein Kind auf den kommenden Genuss. Aber oh weh, wie war ich enttäuscht, das war ja ein ganz gewöhnlicher Schokoladekuchen, und dazu noch trocken. Ich schämte mich aber sehr, dass ich diese Berühmtheit nicht zu schätzen wusste, und habe nie jemandem etwas davon erzählt. Nun aber bin ich sehr erleichtert und glaube, mich nicht mehr schämen zu müssen.»

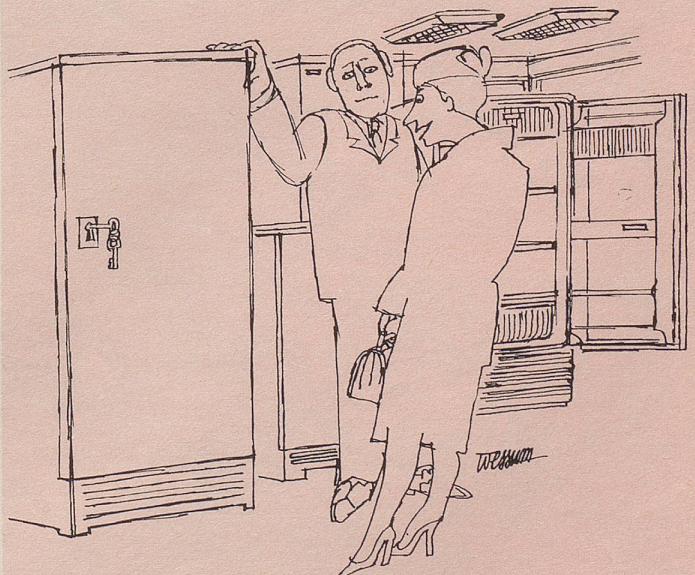
Diese Leserin sandte mir ein gereimtes Rezept für einen Ehestandskuchen, das die Zitierung verdient:

Verrühr' zehn Eidotter in einer Schüssel Raum,  
Bewahr' das Weiss der Eier zu einem leichten Schaum.  
1/2 Pfund Zucker musst du dann emsig damit rühren,  
Man darf gar wohl das Süsse vom heil'gen Ehestand spüren.  
Acht Lot von süßen Mandeln, vier bittre Lot dazu.  
Zitronensaft und Schale rühr' in die Masse ein,  
Ganz ohne Säure selten wird wohl der Ehestand sein.  
Zwölf Lot von feinem Mehle rühr' ein mit leichter Hand,  
Es braucht solide Zutat ein jeder Ehestand.  
Am Schluss des Ganzen mische noch ein den leichten Schaum,  
Zur festen Lebensmasse gehört ein wenig Traum.  
Und ist er schon gebacken, so wird der Kuchen munden,  
Gib acht, es hat das Süsse das Bittr überwunden.

Noch andere sehr lockende Rezepte hat diese Leserin mir in Aussicht gestellt. Aber der Ehestandskuchen wird hoffentlich bei der Abstimmung über die Frauenrechte seine Wirkung tun.

Bei den Geschlechtern, die den Mädchennamen der Frau tragen, habe ich übrigens das Haus Oranien vergessen. Die Firma Lockheed möge mir das nicht nachtragen.

*N. O. Scarpi*



«... und wenn Ihr Gatte nachts hinter den Kühlschrank zu gehen pflegt, dann kann ich diesen hier empfehlen!»