

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 105 (1979)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Fastet die Leser nicht weg!  
**Autor:** Laub, Gabriel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-622083>

### **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:** 25.04.2026

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

# Fastet die Leser nicht weg!

In den Medien – im Fernsehen, im Radio, vor allem aber in den Illustrierten wütet wieder einmal eine Schlankheitskampagne. Die Rezepte sind für das Wohlbefinden der Menschen nicht besonders gefährlich, es sei denn, dass man irgendeins von ihnen genau befolgt. Wenn man sich dagegen mehrere Kurvorschläge zugleich nimmt, kann man sich mit ihrer Hilfe ein ganz gutes, ja schmackhaftes Menü zusammenstellen. Man wird zwar dann nicht schlanker, behält dafür aber seine gute Laune. Einigen Massen vernünftige Menschen werden es so tun. Wenn man hungrig wird, fängt man an zu denken, also viele werden es so tun: Mehrere Zeitschriften kaufen und das Menü kombinieren. Die Medien sollen es sich eigentlich überlegen, ob sie durch Abdruck von Schlankheitsrezepten den Umsatz der Konkurrenz stützen wollen.

Die Kampagne liegt vor allem im Interesse der Lebensmittelindustrie: Die Leute werden zuerst teure Diätahrung kaufen; und wenn sie schon abgenommen haben und richtig ausgehungert sind, werden sie sich mit doppeltem Eifer auf die Normalkost stürzen.

Für die Zeitschriften aber kann die Kampagne verhängnisvoll werden: Anscheinend sind die meisten ihrer Leser dick, oder zumindest mollig – sonst hätte es keinen Sinn die Schlankheitskuren zu drucken. Somit ist bewiesen, dass es vorwiegend die Dicken sind, die Zeitschriften kaufen. Wenn sie abmagern, werden sie demnach wohl auf die Lektüre verzichten, zumal hungrigen Menschen die Nerven und die Muskele für das Lesen fehlen. Die Zeitschriften werden so lange eine Absatzflaute haben, bis ihre Opfer wieder dick sind und wieder Interesse für die Lektüre und für neue Schlankheitsrezepte haben.

Es mag natürlich sein, dass sich die Medien altruistisch für die frustrierte Nation von Übergewichtigen aufopfern. Aber: Ohne Fasten oder zumindest Hungern kann man nicht abnehmen. Die Frustration, die der Hunger verursacht, ist jedoch viel grösser als die, die eventuell vom Dicksein

kommt. Jeder hungrige Mensch ist frustriert, von den Übergewichtigen dagegen nur die, die sich etwas daraus machen und sich von Kampagnen frustrieren lassen.

Und dann: Wenn ein Wohlbeleibter sich frustriert fühlt, kann er sich ein gutes Essen machen und kommt wieder in Stimmung – die freiwillig Hungernden haben diese Möglich-

keit nicht. Um die gute Stimmung im Lande machen sich also die Schlankheitsapostel auch nicht verdient.

Die Medien, die die Diätikuren propagieren, sind ihre eigenen Feinde: Sie lassen sich ihre Leser und Hörer tonnenweise wegfasten. Dann werden sie sich ärgern, wenn ihre zum Unterkonsum gezwungenen Konsumenten ganz verschwin-

den. Es sei denn, dass sich die Redaktoren auch nach den von ihnen veröffentlichten Rezepten richten. Sie werden nach einiger Zeit vom Hunger so apathisch werden, dass es ihnen egal sein wird, ob sie noch Leser und Hörer haben.

