

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 109 (1983)  
**Heft:** 40  
  
**Illustration:** [s.n.]  
**Autor:** Stauber, Jules

### **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](#)

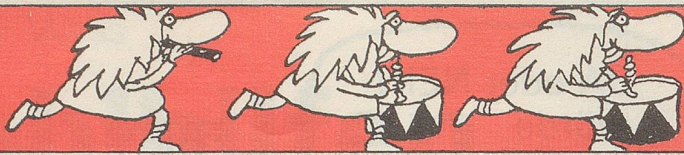
### **Terms of use**

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:** 22.02.2026

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





Hanns U. Christen

## Wie man rasch drei Kilo abnimmt

Sehr viele Rezepte gibt's, die der armen übergewichtigen Menschheit sagen, wie man todsicher abnimmt. Man kommt sich geradezu als Aussenseiter der Gesellschaft vor, wenn man nicht auch eines schreibt. So einen Vorwurf kann ich natürlich nicht auf mir ruhen lassen. Wenn er bis in die bekannte Fabrik für Leserbriefe im Kanton Glarus dringt, der Vorwurf – was für einen angriffligen Brief müsste ich dann hilflos in Kauf nehmen? Zum Glück ist es für mich ein leichtes, ebenfalls mit einer garantiert unbedingt ausnahmslos todsicheren Methode zum Abnehmen aufzuwarten. Und zudem mit einer, die ich selber entdeckt habe. Wenn Sie wissen möchten, wie Sie in drei Tagen drei Kilo abnehmen, so verrate ich's Ihnen. Nämlich: Führen Sie einen Kochkurs durch!

In Basel gibt's ein sehr sympathisches Ehepaar namens Ruth und François, das unter anderem einen Laden betreibt, wo man Dinge für die Küche kaufen kann. Geräte, nicht Esswaren. Eines Tages sagte mir die Ruth, sie hätten da sehr schöne Kochtöpfe aus Italien, mit denen man ganz prima kochen kann, weil sie eine versilberte Kupferplatte im Boden haben, und so. Ob ich nicht Lust hätte, einen Kochkurs mit diesen Töpfen zu machen? Zum Kochen habe ich immer Lust. Also sagte ich zu.

Zuerst brauchten wir natürlich ein Lokal. Es gibt da in Basel die Industriellen Werke, was ein Staatsbetrieb ist, der Gas, Wasser und Elektrisch unter die Einwohner bringt. Diese Betriebe haben Musterküchen, in denen man Kochkurse durchführen kann. Der François und ich gingen also so eine Musterküche ansehen. Sie erwies sich als ungemein zweckmässig. Deshalb fragten wir, ob die Küche an drei Tagen im September frei sei. Sie sei frei, sagte man uns, und wir sollten unser Interesse bestätigen. Was der François tat. Dann liess er Einladungen für den Kurs drucken, die er an seine Kunden verschickte. Kursort: Industrielle Werke, Lehrküche. Wir erwarteten, dass sich vielleicht 60 Leute anmelden. Es kamen 260 Anmeldungen. Zur Sicherheit schickte der François auch eine Einladung an die Industriellen Werke, damit sie erfahren, um was es sich handelte. Zwei Wochen vor dem ersten Kurstag fragten wir bei den Industriellen Werken an, ob alles in

Ordnung sei. Ob was in Ordnung sei? wollten sie wissen. «Die Kurstage», sagte der François. «O wie schade», sagten die Industriellen Werke, «wir haben die Küchen anderweitig belegt. Wahrscheinlich haben wir Ihre Anmeldung vergessen ...»

Es gibt in Basel eine Frauenfachschule, die auch Küchen für Kochkurse hat. Dorthin gingen wir, aufs Sekretariat. Als wir herkamen, der François und ich, stand dort eine sehr sympathische Lehrerin und trug dem Sekretariat auf, Kochbücher einer bekannten Firma zu bestellen. Dann legten wir auseinander, was wir gerne hätten. Das Sekretariat sagte: «Wir stellen unsere Küchen nicht für Reklame zur Verfügung.» Ich sagte: «Aber die Kochbücher der sehr bekannten Firma – die verteilen Sie, oder?» «Das ist etwas anderes», sagte man uns. Und überhaupt könne unser Anliegen nicht so rasch entschieden werden, denn man müsse den Abwart fragen und das Rektorat und eine Frau mit einem sympathischen Namen und vermutlich noch das Erziehungsdepartement, und dann würde man uns Bescheid geben. «Wann ist das – morgen?» sagte

ich. Nein. Vielleicht in zwei Wochen. «Dann ist unser Kurs bereits angelaufen», sagte ich. Der François telefonierte daraufhin der Frau mit dem sympathischen Namen, und sie sagte, sie werde ihm morgen Bescheid geben. Was sie nicht tat. Sie gab erst am Tag vor Kursbeginn Bescheid. Sie sagte ab.

Zehn Tage vor Kursbeginn ging ich ins «Hotel Basel», wo der Romulo Esposito, was ein Maler ist, seinen Siebzigsten feierte. Dort war auch die Susanne, eine ungeheuer nette junge Dame, die bei einem grossen Betrieb der Fleischbranche Werbung macht. Mir fiel ein: die haben ja dort auch eine Demonstrationsküche! Ob ich vielleicht dort ...? Ich fragte die Susanne, und sie sagte: «Am Nachmittag sage ich dir, ob's geht.» Am Nachmittag sagte mir die Susanne: «Es geht prima. Wenn du etwas brauchst, so stehen dir unsere Mitarbeiter zur Verfügung.» Ich brauchte vieles, und die Mitarbeiter setzten sich ein, als wär's ihr Hobby. Es ist toll, wenn man mit der Firma Bell zusammenarbeiten kann, bei der alles funktioniert, und erst noch mit einem so freundlichen Ton.

Nun musste der François die 260 angemeldeten Kursteilnehmer vom neuen Kursort unterrichten. Er schrieb 260 Briefe, klebte sie zu, frankierte sie mit je 40 Rappen und gab sie auf die Post. Inzwischen bereitete ich den Kurs vor. Es gab drei Gerichte, für die ich alle Zutaten brauchte (Bell half dabei), die gerüstet werden mussten (Bell half ...), und dann kam der erste Kursnachmittag. Der Saal war voll. Beim zweiten Kurs am Abend war der Saal halb leer. Der François erfuhr: die Teilnehmer hatten den Brief erst am Nachmittag bekommen. Der Brief war aber schon ein paar Tage zuvor aufgegeben worden. Der François erkundigte sich beim Monopolbetrieb PTT. Die Antwort: «Wir haben die Briefe für eine Massensendung gehalten und sie drum erst speditiert, als wir gerade Zeit dazu hatten.» Der François insistierte: wer wohl daran schuld sei, und so? Die PTT antwortete: der betreffende Beamte könne sich nicht mehr an Details erinnern. Der François setzte sich also hin und telefonierte allen Angemeldeten. Zum Glück ist's beim Telefon noch nicht so, dass die PTT dringende Anrufe erst nach einer Woche abfertigt ...

Also ich gab an drei Tagen sechs Kurse darüber, wie man mit den wundervollen italienischen Töpfen kocht. Je drei Stunden Kurs, je zwei Stunden Vorbereitung. Von 13 bis 23 Uhr, pausenlos. Ich stand auf der Bühne, hantierte in acht Töpfen gleichzeitig, erklärte und ging auf Fragen ein, sprach über allerlei anderes, was zum guten Essen und Trinken gehört, und das Publikum ass mit Freude die drei verschiedenen Gerichte und machte mit und stellte Fragen und half beim Rühren und beim Rühren – kurz, es waren drei sehr belebte, interessante und informative Tage. Das Publikum, alle 260, lernte viel. Ich lernte auch viel; unter anderem, wie verschieden 260 Leute sein können, die sich fürs Gleiche interessieren. Nur eines konnte ich während der drei Tage nicht: ich konnte nicht essen. Ich kam einfach nicht dazu. Und nachts, wenn die Kurse fertig waren, war ich zu müde. Resultat: drei Kilo abgenommen.

Also jetzt wissen Sie, wie man in drei Tagen drei Kilo abnimmt. Ich wundere mich, wie's die Kochlehrer machen, die ja jährlich so um die 150 Kurstage bewältigen müssen. Nach meinem Rezept sollten die nach etwa einem halben Jahr bis auf 0 Kilo abgenommen haben ...



STAMBER