

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 110 (1984)  
**Heft:** 47

**Artikel:** Gut im Strumpf - gesund geschrumpft  
**Autor:** Heisch, Peter  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-618959>

### **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:** 28.04.2026

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

# Gut im Strumpf- gesund geschrumpft

**B**einahe hätte ich Isidor nicht wiedererkannt, als ich mich nach längerer Ferienabwesenheit neulich am Stammtisch im «Rössli» neben ihm niederliess. Er machte einen mitgenommenen Eindruck, sah hager und hohlwangig aus und schien nur mehr noch ein Schatten seiner selbst zu sein.

«Salü Isi! Geht's dir nicht gut?» fragte ich mitleidsvoll.

«Im Gegenteil: es ist mir noch nie so gut gegangen, seitdem ich eine Verschlangung durchgemacht habe.»

«Hör auf, Isidor, das klingt ja entsetzlich! Wie aus dem Mund eines Unternehmers, der soeben seine Sozialpartner vor die Tür gesetzt hat», sagte ich befremdet.

«Genau das habe ich mit meinen überschüssigen Kalorien getan. Die Natur ist hart und duldet keine Kompromisse. Wer heute noch überleben will, der muss ganz bewusst gesund leben. Weisst du: ab einem gewissen Alter nimmt man nicht bloss an Weisheit, sondern vor allem auch an Leibesumfang zu.»

«Was das angeht, würde ich nicht so unverschämt mit den verlorenen Pfunden wuchern», warf ich unwillig ein. Doch Isidor liess sich dadurch keineswegs beirren.

«Drum ist es wichtig, dass wir entschlacken», fuhr er fort. «Als mir mein Arzt vor einem halben Jahr eröffnete, ich hätte zuviel Kupfer, zuviel Eisen, zuviel Kadmium und zuviel Blei, hat es bei mir geschaltet. Aus lauter Furcht, ich müsste mich nach meinem vorzeitigen Tod womöglich verschrotten lassen, habe ich beschlossen, sofort gründlich abzuspecken.»

«Anscheinend ist dir das auch gut gelungen. Du bist rank und

schlank wie eine Tanne im sterbenden Wald.»

«Danke für das Kompliment. Aber es war nicht leicht, das darfst du mir glauben. Ich habe mich durch die verschiedensten Schlankheitsmethoden hindurchgehungert. Angefangen bei Dr. Atkins bis zur Zerodiät.»

«Offenbar mit Erfolg, wie man sieht.»

«Teils, teils», bestätigte Isidor achselzuckend. «Dr. Atkins konnte es mir beispielsweise gar nicht. Nur schon sein Name erinnerte mich an einen gleichwohl bekannten Backpulverhersteller, so dass ich während der Kur einen unstillbaren Kuchenhunger entwickelte. Mit der Eierdiät musste ich allerdings auch schon bald wieder aufhören.»

«Warum denn das?»

«Nach vierzehn Tagen begann ich bereits zu gackern wie ein Huhn. Ich fühlte mich beengt und

halluzinierte, ich sässe in meinen eigenen vier Wänden in einer Legebatterie. Eine Besserung stellte sich erst ein, als mir ein Psychiater wieder zu meinem Ego verhalf und ich mit der MGPD begann.»

«MGPD? Noch nie gehört; was ist denn das?»

«Die Müesli-Griesspapp-Diät. Sie ist sehr hart, brutal, radikal, aber zugleich äusserst wirksam. Doch es gab für mich überhaupt keine andere Möglichkeit, als sie gezwungenermassen durchzustehen – vor allem nachdem mir meine Frau, hilfreich wie immer, meine Zahnprothese versteckt hatte.»

«Du Ärmster, ich kann dir nachfühlen, wie du gelitten haben musst.»

«Auf der Suche nach etwas Abwechslung kam ich über die MGPD zur Bananendiät. Ich ernähre mich praktisch nur noch von Bananen. Weisst du übrigens,

wie wichtig Bananen für die Erneuerung der Mineralstoffe sind? Der amerikanische Ernährungswissenschaftler Dr. John Sheehan hat festgestellt, dass die meisten Menschen unter Magnesiummangelerscheinungen leiden und aus diesem Grund täglich mindestens vier Bananen essen sollten.»

«Magnesium?» fragte ich verwundert. «Ich dachte, das brauchten vor allem die Kunstturner, um sich die Hände zu bestäuben. Aber vielleicht ist dieser Doktor auch Hauptaktionär bei der United Fruits Company.»

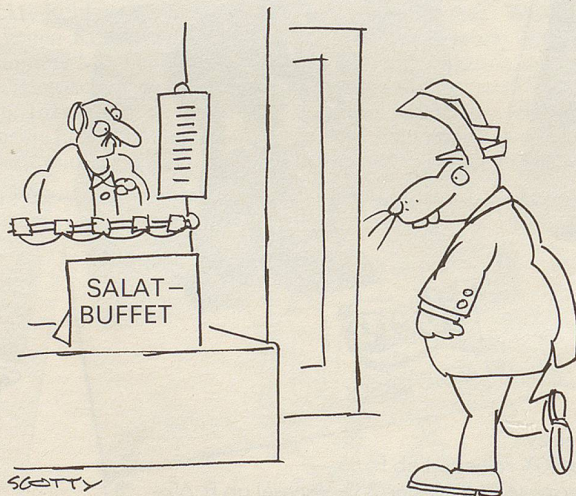
«Mach keine Witze», wies mich Isidor zurecht. «Es geht nichts über eine gesunde und vernünftige Lebensweise. Ich nehme schon seit Wochen ausschliesslich Bananen zu mir, und mir fehlt nicht das geringste.»

«Deine Vorliebe für Bananen in Ehren. Aber ist das nicht ein bisschen einseitig? Du glaubst doch nicht am Ende gar an diesen Unsinn von den Bananen-Banalitäten?»

«Wie du meinst, das ist schliesslich dein Bier», erwiderte Isidor beleidigt und sog erregt am Strohalm seines Bananen-Milchshakes. «Ich verdanke der Bananendiät jedenfalls meine Gesundheit und mein Idealgewicht. Aber jetzt entschuldige mich bitte, ich habe noch einiges zu erledigen.»

Isidor reckte den Oberkörper, trommelte sich wie wild mit den Fäusten auf den Brustkorb, stiess einen markerschütternden Schrei aus und verschwand mit einem Satz über den Kronleuchter entlang dem Deckenstützbalken zur Tür des «Rösslis» hinaus.

Aber schön schlank sind Affen ja im allgemeinen – das muss man neidlos zugeben.



Sie: «Du musst doch zugeben, hübsch bin ich noch immer, nicht?»  
Er: «Stimmt. Hübsch bist du noch immer nicht.»

**Elchina**  
das bewährte und wohlschmeckende  
Stärkungsmittel – gibt  
**neue Kraft und Energie.**  
In Apotheken und Drogerien

## Kürzestgeschichte

### Braungebrannt

Der Mann, der im November braungebrannt in der Gruppe erscheint und wegen seines Teints von jedermann bewundert wird, weil er es sich sozial leisten kann, im November mindestens auf den Bermudas Ferien verbracht zu haben. Als man erfährt, dass er zu Hause eine Höhensonne besitzt, wird sein Gesicht von Mal zu Mal unattraktiver, bis es überhaupt nicht mehr auffällt.

Heinrich Wiesner