

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 111 (1985)
Heft: 16

Rubrik: Echo aus dem Leserkreis

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: 14.01.2026

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

Fastenkur

Längst hätte ich damit beginnen müssen, damals nämlich, als die noch liebenswürdigen, doch eindrücklichen Bemerkungen des Spiegels an der Wand annähernd erträglich waren. «Findest du nicht, dass du langsam zu rundlich wirst?» pflegte er ab und zu zu fragen. Na und? In meinem Alter durfte man schon etwas mütterlich wirken. Meine diskret durchgeführte Umfrage bei den vier mit mir in friedlicher Wohngemeinschaft lebenden Männern erwies sich als äusserst positiv. Entweder waren sie gut erzogen und mochten das weibliche Wesen, das sich um ihre Nahrung und Wäsche kümmert, ganz einfach nicht mit der Wahrheit konfrontieren, oder sie hatten sich seit Jahren an meine nicht eben magere Figur gewöhnt und fanden nichts dabei. «Hauptsache ist, du fühlst dich wohl», meinte der jüngste, bald 19jährige Sohn. Was aber hiess hier wohlfühlen? Sämtliche Kleider wurden zu eng, Reissverschlüsse brachte ich nur noch mit eingezogenem Bauch zu. Heroisch versuchte ich die Naht an meinem Lieblingsjupe auszulassen, was sich aber bei meinen miserablen Nähkünsten als Pfusch entpuppte.

Mittlerweile wurden die allmorgendlichen Bemerkungen des Spiegels immer deutlicher. Und eines schönen Tages war es so weit: «Schämst du dich nicht? Du bist viel zu dick», schleuderte er mir gnadenlos entgegen. «Unternehm sofort etwas!» Gut, ich unternahm. Vorerst versuchte ich es mit der FdH-Methode. Und verlor in vier Tagen ein Pfund. Welch hinreissendes Ergebnis! Nun hiess es durchhalten. Fünf Tage später stieg ich in jubelnder Vorfreude erneut auf die Waage. Kein Gramm weniger! Das war mehr als frustrierend.

Im Bücherregal fand ich eine Kalorientabelle, deren Studium sich als ungemein wertvoll erwies. Ich lernte Nahrungsmittel kennen, von denen ich nicht einmal wusste, wie sie aussahen. Andere wiederum waren mir wohl bekannt, ich mochte sie aber nicht besonders. Nun, darauf kam es jetzt nicht an, Hauptsache, der Kaloriengehalt stimmte. Also stürzte ich mich mit knurrendem Magen auf die Zusammenstellung eines Supermenüs, das nicht viel zusätzliche Arbeit kosten und trotzdem meine Eingeweide beruhigen sollte. Neugierig blätterte ich in «Feinschmeckers Kalo-

rienrezeptbuch» und fand die gewünschten Angaben.

Fleisch kam überhaupt nicht in Frage, weder vom Hammel noch vom Rind, Kalb oder Schwein. Weiter! Salate und Gemüse. Ein Silberstreifen am Horizont! 100 Gramm weisse Bohnen = 23 cal. In Brasilien hatte ich täglich schwarze Bohnen genossen, nur figurierten die nicht im Verzeichnis. Feldsalat (Rapunzel): 250 Gramm = 40 cal. Was sind Rapunzeln? Gurke eingelegt = 25 cal. Aber da, herrlich! Ein ganzer Kopfsalat: blosse 16 cal (Saucenlos, versteht sich). 115 Gramm Paprikaschoten = 32 cal. Ein Bund Peterli oder Schnittlauch = 3 cal. Ein Radieschen = 1 cal. Trockenobst = unmöglich. Eine allereinige Dattel bringt es auf 31 Kalorien, eine Feige gar auf 81. Frischobst? Ich weiss nicht so recht: Der Apfel, dieser hochgeprieste Schlankheitsmacher, hat 76 Kalorien. Mehr Glück hatte ich bei den Beeren. Holunder-, Johannis- und Himbeeren haben je etwa 45 Kalorien pro 100 Gramm. (Und dies mitten im kalten Winter!) Einen nennenswert niedrigen Kaloriengehalt fand ich auch bei den Papayas. Auf meinen alljährlichen Streifzügen durch den afrikanischen Busch werde ich von den Eingeborenen immer wieder mit diesen sehr vitaminhaltigen Früchten beschenkt. Aber wo finde ich im Toggenburg frische Papayas? Der Anhang des Schlemmerbuches enthält auch ein Rezept-Register. Vorschläge wie Klopse à la Traviata, 100 Gramm = 34 cal, Hammelbraten Coco Chanel = 51 cal oder Zabaione Grönland zu 85 cal finden sich dort.

Nach fünf Wochen brach ich meine Salat- und Radieschenkur ab, widmete mich fröhlich meinem Haushalt, biss hin und wieder in einen kalorienreichen Apfel und fand allmählich, dass meine Rundungen so übel gar nicht sind.

Vreni Neher

Moment mal schnell!

Die Menschheit leidet offenbar an totaler beruflicher Überforderung. Das schliesse ich aus mehreren Telefonaten, die ich hintereinander getätigkt habe. Der erste Anruf galt einem Amt. «Moment mal schnell!» tönte es mir schon entgegen, als am anderen Ende der Hörer abgenommen wurde.

Der Moment zog sich beträchtlich in die Länge. Der zweite Anruf ging in eine Arztpraxis. «Moment mal schnell!» kam es auch hier aus der Leitung, ohne dass ich hätte meinen Namen nennen können. Dann dauerte es eine ganze Weile, bis sich die Praxishilfe wieder meldete.

Der dritte Anruf bemühte ein Sekretariat eines grösseren Unternehmens. Ich traute meinen Ohren nicht: «Moment mal schnell!» sagte die weibliche Stimme und verschwand aus meinem Hörbereich. Es tat sich lange nichts – war sie überhaupt noch da, die unbekannte, bis jetzt auch namenlose Stimme? War ich gar falsch verbunden? Beim vierten Anruf ergriff ich die Initiative. Ich bat um Verbindung mit einem Personalchef und fügte sofort hinzu: «Ich warte.» Ratloses Schweigen der Telefonistin; offenbar hatte ich falsch geschaltet. Bevor ich jedoch den Personalchef am Apparat hatte, tönte es aus der Chef-Etage: «Moment mal schnell!» Ich hatte genügend Zeit, meinen stetig wachsenden Ärger zu bekämpfen.

Das fünfte und sechste Telefonat verschob ich auf den Nachmittag. Der fünfte Anruf verlief problemlos: Es war mir gelungen, unmittelbar an den Posthalter zu gelangen! Der sechste Anruf galt einer Privatperson, die jedoch freiberuflich zu Hause arbeitet. Ich rief an, sie meldete sich, und – glaubt es mir! – es kam, was kommen musste: «Moment mal schnell, Fido will hereinkommen!» Dem Kater war es jedoch offenbar nicht nach einem schnellen Moment zumute. – Der Kluge!

Nach solchen wiederholten Erfahrungen fragt man sich doch allen Ernstes, warum sich ein derartiges Unfug-Gebilde («Moment mal schnell!») ist ohnehin ein Pleonasmus) epidemisch ausbreiten kann. Was steckt hinter einer so sinnlosen Formel, dass sie sich wie ein Virus vermehrt? Sind es Sachzwänge? Ist es nur Wichtigtum oder Leerlauf eines roboterhaften zwischenmenschlichen Kontaktes? Ein Symptom ruheloser Betriebsamkeit, die sich im Unproduktiven verliert?

Ellen Darc

ECHO AUS DEM LESERKREIS

Viel Energie

(Nebelspalter Nr. 8)

Liebe Frau Blocher
Vermutlich ist Ihr Wunschenken unserer Realität etwas vorausgegangen. Hier einige Kostproben aus «Untersuchung über die Stellung der Frau in der Schweiz, 1974». Die Resultate liegen demnach elf Jahre zurück, aber so schnell ändert sich die Welt nicht, auch nicht in der Schweiz.
– Frauen haben es schwerer, Zutritt zu höheren Stellungen zu finden;
– innerfamiliäre Diskriminierung;
– in den Hochschulen und Berufsausbildungen sind die Mädchen stark untervertreten;

– im allgemeinen machen die Frauenlöhne nur $\frac{2}{3}$ bis $\frac{3}{4}$ der Männerlöhne aus;
– für Frauen gelten in bestimmten beruflichen Stellungen striktere Qualifikationsforderungen als für Männer;
– rund $\frac{1}{2}$ bis $\frac{1}{2}$ aller Familien teilen die Rollen und die Macht nach traditionellem Muster;

– nur für die Frauen gibt es den Begriff der Doppelrolle und der Doppelbelastung;
– je deutlicher es um die Machtverteilung geht, desto eher akzeptiert die Frau ihre Schlechterstellung (30 bis 75 Prozent);

– verheiratete Frauen – in Kleinstädten – geben besonders oft an, keine Bekannten zu haben;
– die Frauen, die heute in dem Alter sind, in dem sie die kommende Generation erziehen, wurden im Sinne der Respektierung

des Prinzips: Mann ausserfamiliärer Bereich – Frau Haushalt, Mann Oberhaupt der Familie, trifft wichtigste Entscheide, hat das letzte Wort bei Meinungsverschiedenheiten – erzogen;

– der Erziehung der Mädchen wird, von Anfang an, eine bestimmte Richtung gegeben (siehe oben!).

Sie haben recht, Frau Blocher, die Geschlechter sind verschieden, aber gleichwertig. Das hat sich allerdings in unserer Realität noch längst nicht niedergeschlagen. Die Benachteiligung ist immer noch gesellschaftlich bedingt und fängt erst langsam an zu verschwinden. Es ist bedauerlich, dass wir (die Frauen) noch so viel Energie verbrauchen müssen, um uns für Gleichwertigkeit einzusetzen. Doch mir scheint, es lohnt sich. Und Frauen und Männer können davon profitieren.

A. Disqué

Um Aufklärung wird gebeten

(Echo, Nebelspalter Nr. 10)

Liebe Irene Haller
Von wegen, dass Rollstuhl-Passagiere nicht mehr in Güterwaggons transportiert werden!
Oktober 1984: Schnellzug Wil-Zürich, im Güterwagen; Schnellzug Zürich-Basel, im Postwagen. Vielleicht können uns die SBB direkt aufklären, wann oder in welchen Zügen die Gelähmten nicht mehr wie Vieh transportiert werden.

Herzliche Grüsse

Rina Scheidegger