

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 111 (1985)  
**Heft:** 32

**Artikel:** Negativ-Reklame  
**Autor:** Muster, Werner  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-614922>

### **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:** 14.04.2026

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

# Die Kunst der Selbstentleibung

Es ist nicht wahr, dass das Fernsehen die Leute nur dümmert macht, mitunter macht es sie auch dünner. Der von diesem Medium verursachten Auszehrung, die an unserem Volkskörper nagt, bin ich allzulange nicht inne geworden, obschon es an beunruhigenden Anzeichen nicht fehlte.

Als ich beispielsweise bei einem schlichten Nachtmahl, zu dem ich ohne Vorwarnung eingeladen worden war, zur Suppe, die wie verdünnter Leim schmeckte (und vermutlich auch nichts anderes war), höflich um ein Stücklein Brot bat, das in meinem Magen den flüssigen Klebstoff aufsaugen sollte, fiel die Gastgeberin beinahe in Ohnmacht, als wär' sie ihre eigene Urgrossmutter, in deren Gegenwart ein Unhold das obszöne Wort «Unterhose» ausgesprochen hätte. Brot, so lehrte sie mich mit unüberhörbarem Vorwurf, sei in ihrem Hause seit Monaten verpönt; eine Diätoberschwester habe im Fernsehen nachdrücklich vor diesem Dickmacher gewarnt.

Ein andermal sah ich an einer Konferenz erstmals seit Jahren einen alten Kollegen wieder; das einstens stattliche Mannsbild steckte in einem um drei Nummern zu weiten Kragen und in einem Kittel, den er zweimal um sich herum hätte wickeln können. In mitleidiger Ergriffenheit wagte ich kaum, den augenscheinlich Moribunden anzusprechen, bis er mir mit schwacher Stimme, aber leuchtenden Augen erzählte, dass vermöge neuer Gepflogenheiten bei der Nahrungsaufnahme, die seine Frau nach einer Gesundheitssendung im Fernsehen eingeführt habe, an die vierzig Pfund seines Lebendgewichts weggeschmolzen seien.

Eine andere Fernsehübertragung, in der verschiedene Handbücher über die Kunst der Selbstentleibung in diskreter Schleichwerbung präsentiert wurden, provozierte einen Generationenkonflikt in einer Nachbarsfamilie: Derweil die Eltern auf die Schlankmacher Quecke und Petersilie schwören, bestehen die beiden Töchter darauf, ihren anmutigen Babyspeck mit saurem Quark, veredelt durch geraffelte Muskatnuss, zu zersetzen.

Und dann begegnete ich auf der Strasse einer sympathischen jungen Dame – oder vielmehr dem, was von ihr noch übriggeblieben war: einem schlotternden Hautsack, aus dem man bei jedem Schritt das Skelett klappern hörte. Bei einem Mineralwasser (ohne blähende Bläschen) klärte sie mich im Café mit missionarisch glühenden Augen darüber auf, dass sie sich, vom Fernsehvortrag eines berühmten Ernährungswissenschaftlers hingerissen, in einer totalen Fastenkur unter ärztlicher Aufsicht entschlacke. Die mangels Materie nunmehr vergeistigte Asketin redete so überzeugend auf mich ein, bis ich mich selber meines Anfluges von Bauch schämte und ihr in die Hand versprach, wenigstens mit drei 600-Kalorien-Tagen meine ordinär schwellende Körperlichkeit in Schranken zu weisen.

Als ohnehin unbekochter Strohwitwer glaubte ich das leichten Herzens versprechen zu können. So stellte ich mich denn am ersten Tag meiner Kasteiung auf die Waage. Aufgrund der Scheitelhöhe, des Brustumfangs, der Beckenspannweite, des Handgelenk- und Knöchelumfangs sowie unter Berücksichtigung des noch vorhandenen Blinddarms hatte ich zuvor, gemäss Anleitung, mein Idealgewicht mit 70 Kilo und 178 Gramm berechnet – doch die Anzeigenadel stieg bis knapp unter 72,4. Somit hatte ich auch arithmetisch die Legitimation zum Eintritt in die Gemeinschaft der Schwundleiber erworben. Meine Leiden aber, vom Verzicht auf das Frühstücksbrotchen bis zu dem noch knapp ins Kalorienbudget passenden halben Joghurtbecher am Abend, möchte ich hier nicht ausführlich schildern. Gierig träumte ich von Spaghetti, die ich doch als widerliches Kohlehydratgewürm verabscheuen sollte, der nächtliche Kampf mit dem inneren Schweinehund vor dem Kühlschrank verschliss meine Seelenkraft, und der Chemiegeschmack des mit Saccharin gesüßten Espresso machte mich vollends lebensmüde. So erduldeten ich meinen körperlichen Zerfall, und am Ende des dritten Tages wagte ich nicht mehr in den Spiegel zu blicken

aus Angst, mit meinem eigenen Röntgenbild konfrontiert zu werden. Um so hoffnungsvoller aber stand ich auf die Waage, die ein Lebendgewicht von 69,3 Kilo anzeigte.

Nun ist's vollbracht, und ich darf, durch die Schrecken der ei-

genen Auszehrung dazu legitimiert, meine Erkenntnis verkünden, dass es keineswegs irgendeine Diätvorschrift, so aberwitzig sie auch immer sein mag, sondern die dadurch verursachte seelische Pein ist, die uns vom Fleische fallen lässt.

Telespalter



## Negativ-Reklame

Eigentlich ist es verwunderlich, dass es Firmen gibt, die mit teurem Geld negative Fernsehwerbung machen. Da sieht man doch in einem Werbespot ein kleines Japanerauto, das auf einer Bergstrasse einen schwerbeladenen Kieslastwagen überholt, und aus dem Kommentar schliesse ich, dass ihm das Überholen nur deshalb gelingt, weil das Auto mit einem Turbomotor ausgerüstet ist, der etwa 100 PS leistet. Da denke ich logischerweise, dass ich doch bei meinem kleinen Europäerwägelchen bleiben werde, weil es mit einem Drittel dieser PS-Stärke mit Leichtigkeit am Berg einen vollbeladenen «Laster» überholt. Das bringt sogar der schwächste Döschwo fertig! Warum sollte ich da mehr Most und Geld verschwenden?

Werner Muster

«Bei mir werden Sie immer freundlich aufgenommen!»  
«Sind Sie Hotelier?»  
«Nein, Photograph.»

LUFTSEILBAHN  
**Chäserrugg**  
UNTERWASSER  
Ein Erlebnis täglich bis 27. Oktober!