

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 111 (1985)  
**Heft:** 48  
  
**Artikel:** Wir Frauen ihre Männer schlank bringen!  
**Autor:** Heisch, Peter / Bernheim, René  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-619662>

### **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:** 12.01.2026

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

# Wie Frauen ihre Männer

Korpulente Männer sind für Frauen höchstens dann interessant, wenn sie auch über eine dicke Brieftasche verfügen. Doch selbst dann ist ihr Anblick kaum erfreulich. Dass Ihr Mann so unverschämt mit seinen Pfunden wuchert, muss wirklich nicht sein. Marianne Hungerbühler erklärt, was man anstellen muss, um seinen «Fätze» wieder windschlüpfrig zu machen: Mit frischem Schweizer Kopfsalat. Rundum eine tolle Sache. Lesen Sie selbst!

## Ran an den Speck!

Wenn Ihr Schätzli aus den Nähten platzt, ist das noch lange kein Grund, in Panik zu geraten. Eine gute Ehefrau weiss: Das kriegen wir schon wieder hin. Grosse Mengen Kopfsalat, die nun bei unseren Gemüsebauern im Berner Seeland anfallen, bieten dazu die ideale Vorausset-

*Von unserem Diätberater Peter Heisch*

zung. Verpassen Sie dem Göttergatten eine Salatdiät, die sich gewaschen hat. Der Erfolg wird nicht ausbleiben. Schon nach kurzer Zeit dürften Sie einen stürmischen zweiten Frühling erleben, dass Sie nicht mehr wissen, wo Ihnen der Kopf steht. Und das alles dank dem Kopfsalat!

Jetzt geht's also um die Wurst! Schliessen Sie daher zuvor dieselbe weg. Versorgen Sie alles Essbare dort, wo ER es bestimmt nicht vermutet.

● Servieren Sie ihm zum Frühstück ein knackiges grünes Salatblatt. Achten Sie jedoch darauf, dass er dazu seinen gewohnten Schluck Kaffee (Ovo, Tee, heisse Milch) bekommt.

● Zum Mittagessen dürfen Sie ihm sogar zwei Salat-

blätter (mit etwas Zitronensaft beträufelt) verabreichen.

● Damit er am Abend nicht nüchtern zu Bett gehen muss und nicht auf die absurde Idee kommt, anderswo seine Gelüste zu befriedigen, können Sie ihm zum Nachtessen drei Salatblätter und eine Messerspitze Thon vorsetzen.

Achten Sie jedoch strengstens darauf, dass er die Menge von höchstens sechs Salatblättern am Tag nicht übersteigt. Eine Faustregel lautet: In der Woche einen Kopf pro Kopf.

Um die Diätkur etwas abwechslungsreicher zu gestalten, können Sie das Salatblatt am Morgen ab und zu mit einem Klacks Konfitüre oder (abends) mit einer Radieschenscheibe garnieren. Das sind Farbtupfer fürs Auge, die ihn bei Laune halten.

Erfolgversprechend ist die Salatdiät allerdings nur dann, wenn Sie diese über mindestens drei Wochen voll durchziehen. Seien Sie versichert, mit dieser Salatkur können Sie Ihren Gatten so richtig zur Schnecke machen. Schon nach einigen Tagen wird er langsam flach wie eine Flunder. Dass er daneben auch ein wenig grün im Gesicht wird und zu runzeln beginnt, kommt sicher nicht von ungefähr, sollte Sie jedoch nicht weiter stören. Kleine Unebenheiten gilt es dabei in Kauf zu nehmen. Man kann im Leben nie alles zusammen haben.

Doch Sie dürfen dessen gewiss sein: Obwohl er äusserlich welk und schlaff wirkt (was bestimmt nicht an der Qualität des Salats liegt), fühlt er sich doch wie neugeboren. Allerdings müssen Sie jetzt dafür öfter seine Windeln wechseln.

### Rapid-REZEPTE

*Schmackhaft, schnell und billig*

#### BOUILLON À LA CORDONNIÈRE (MIT EINLAGE)

1 Bouillonwürfel (Hühner- oder Rinderbrühe)  
2 Einlagesohlen (Gr. 43-45)  
1 EL Butter  
½ l Wasser  
100 g Schuhnägel  
1 Prise Salz

Den Bouillonwürfel bei 78 Grad Celsius kurz aufkochen; die Einlagesohlen in fingerdicke Streifen schneiden und locker in das sprudelnde Wasser streuen. Bei kleinem Feuer (42 Grad Celsius) zehn Minuten kochen lassen, 100 g Schuhnägel (zuvor fein säubern und den Rost entfernen) hinzufügen, mit einem Esslöffel Butter, einer Prise Salz abrunden und vor dem Servieren mit einer dünnen Tranche Oberleder bedeckt auf den Tisch bringen. Ein einfaches, jedoch kräftiges und vor allem protein- und eisenhaltiges Mittagsmahl.

#### GEBUNDENE GEMÜSESUPPE

Rüebli, Kartoffelschalen (nicht zu dick), Rettichkraut und sonstige Küchenabfälle in einem Fond aus Dr. Oetkers Marzipangelatine kurz erwellen. Dann einen Viertelliter Crème fraîche darunter rühren und zum Schluss 300 Gramm zuvor in Kräuternessig eingeweichte Bindfäden hinzufügen.

EN GUETE!

### Nebi-Preisvergleich

Jede Woche am Donnerstag testet *Nebi für die Frau* die Einzelverkaufspreise einschlägig bekannter Zeitungen und Zeitschriften humoristischen Inhalts an verschiedenen Kiosken. Das soll unseren Lesern als Anhaltspunkt dafür dienen, was sie bei einzelnen Exemplaren für ihr gutes Geld zu lachen haben. Doch manchmal ist der hausgemachte Humor nicht der allerschlechtesten – und erst noch vollkommen gratis.

Titel	Druck	Preis
<i>Nebelspalter</i>	farbig	Fr. 2.50
<i>Le canard enchaîné</i>	schwarz-weiss	Fr. 2.20
<i>Titanic</i>	farbig	Fr. 5.—
<i>Neue Zürcher Zeitung</i>	schwarz auf weiss	Fr. 1.20
<i>Schweizer Illustrierte</i>	farbig	Fr. 3.50
<i>Blick für die Frau</i>	kunterbunt	Fr. 1.20
<i>Stern</i>	blassrosa	Fr. 3.50
<i>Tages-Anzeiger</i>	schwarz-weiss-nicht-so-rechts	Fr. 1.20
<i>Weltwoche</i>	blauweiss	Fr. 3.—
<i>Die Ostschweiz</i>	tiefschwarz	Fr. 1.20
<i>Der Brückenbauer</i>	verwaschen-grün	gratis
<i>Bunte</i>	farblos	Fr. 3.20
<i>Brigitte</i>	blaustichig	Fr. 3.—
<i>Die Freundin</i>	aschgrau	Fr. 3.—

# schlank bringen!

## Wussten Sie ...

... dass Sommersprossen mit einer Lösung aus einem Teil Salzsäure und einem Teil Salmiak, über Nacht aufgetragen, sehr leicht zu entfernen sind?

... dass die Menschen im Neolithikum nur deswegen vorwiegend Vegetarier waren, weil ihnen infolge mangelhafter Mundhygiene vorzeitig die Zähne ausfielen? Hätte man damals schon wie heute Metablen-Super mit Schmelzschutzstreifen gekannt, wäre die Karies sehr bald sang- und klanglos ausgestorben, und es gäbe längst keine Zahnärzte mehr.

... dass man Knoblauchperlen der allerbesten Qualität prinzipiell nur bei einem Juwelier an der Zürcher Bahnhofstrasse kaufen sollte?

... dass Frauen, die sich zu sehr um Männerangelegenheiten kümmern und sich sogar unbefugterweise in die Politik einmischen, überwiegend mit Damenbart behaftet sind?

... dass Sie vom Rauchen vergilbte Gardinen am besten wieder hell bekommen, indem Sie diese einfach von den Fenstern entfernen und wegwerfen?

... dass abgebrochene Fingernägel von allein wieder länger werden, wenn man sie ganz einfach nachwachsen lässt?

## Pech für Julio

Einen schweren Schicksalsschlag einstecken musste einmal mehr der Unglücksrabe und Liebling der Frauen: Julio Iglesias. Nachdem ihm vor kurzem bei verschiedenen Auftritten wiederholt die Stimme den Dienst versagt hatte, musste er sich unmittelbar nach einem Gastspiel in Duderstadt in Spitalpflege begeben. Obwohl er schon des öfteren auf der Bühne über heftiges Ohrenweh geklagt hatte, wollte man seine Schmerzensschreie «Am Ohr! Am Ohr! Am Ohr!», denen er seinen ungeahnten Welterfolg verdankt, nie so richtig ernst nehmen. Nun musste er jedoch endgültig einen Arzt konsultieren, worauf er am rechten Ohr operiert wurde.

## Schön, aber gescheit!

Brooke Shields, das Schönheitsidol der achtziger Jahre aus den USA, will der Welt beweisen, dass sie nicht nur etwas in der Bluse, sondern mindestens ebensoviel Grips im Köpfchen hat. Das selbstbewusste Persönchen hat soeben in Grossbritannien das Doktorexamen in Psychologie bestanden, und zwar an der Königlichen Universität, nämlich an der Uni Royale.

## Wir sprechen uns aus

Liebe Olga

Ich weiss eigentlich nicht, was mit mir los ist. Überall stosse ich auf erhebliche Schwierigkeiten. Das andere Geschlecht wendet sich gelangweilt von mir ab, obwohl ich weder Mundgeruch habe noch unattraktiv bin. Warum versteht mich denn niemand?

Lieber Kurt

Vielleicht solltest Du wirklich einmal ernsthaft versuchen, etwas deutlicher zu sprechen.

## Das Frauenzeitschriften-Eintopf-Rezept

Man nehme: Kindererziehung, Emanzipation, Mode, Sexualität, Strickanleitungen, Klatsch, Liebesromane, Depressionen, Scheidungsberichte, zwischendurch Zwiebeln und Lauch, Männer, Schicksalsberichte, Horoskope, Ernährungsfragen, Schönheitspflege usw. ...

