

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 113 (1987)  
**Heft:** 15  
  
**Illustration:** [s.n.]  
**Autor:** Stieger, Heinz

### **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](#)

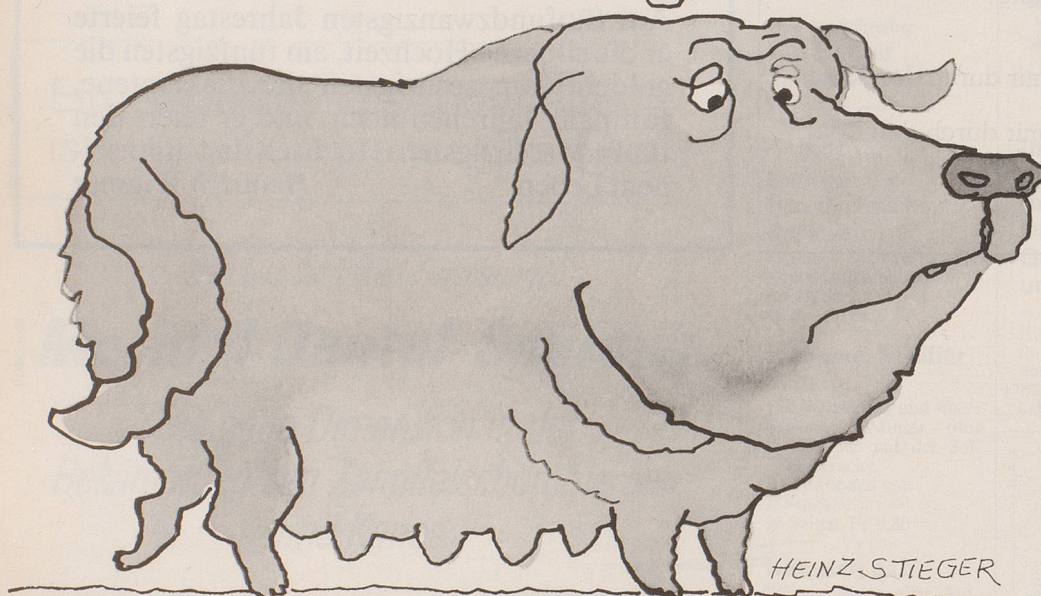
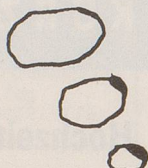
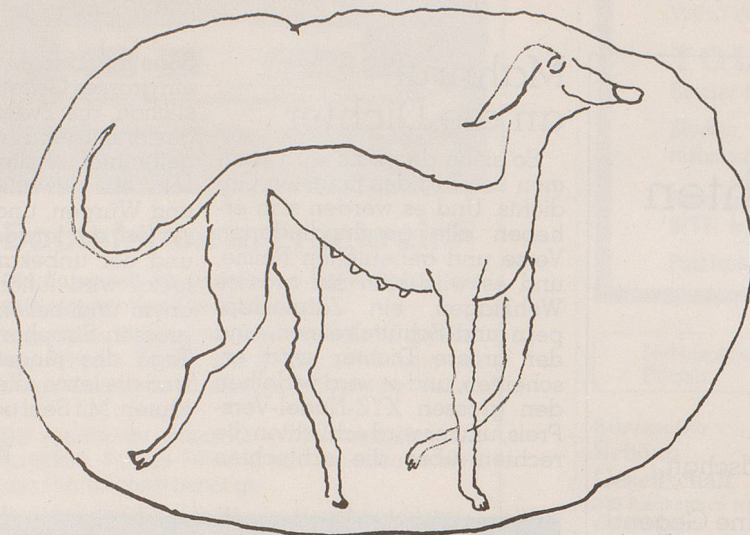
### **Terms of use**

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:** 15.02.2026

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





## Die Kellnerin

Es ist mir aufgetragen, dass ich euch auftrag'.  
Und möglichst dick. Mein Hintern spielt da eine Rolle.  
Der Chef will Bons und sagt: dass ich mich schicken solle,  
und meinen Ausschnitt kontrolliert er jeden Tag.

So schick' ich mich. Doch schickt sich nicht ein dicker Bauch.  
Die Trinkgeldhände lass' ich meinen Körper greifen.  
Die Weiber lass' ich hinter meinem Rücken keifen.  
Ich habe einen Kerl, doch den bedienen' ich auch.

Er trinkt mein Bier und sieht in meinem Zimmer fern.  
Wir liebten uns, und er ist mir davon geblieben.  
Der Anwalt seiner Frau hat zweimal schon geschrieben.

Ich träume, wenn er schläft, von andern Städten gern.  
Seid froh: Ihr seht mich nicht um ein Uhr nachts am Spülblech stehn.

Ich zieh' den Stopfen, seh' den Dreck absaufen und denk': schön.

Peter Maiwald

## Abspeckaktion zur Fastenzeit

Von Peter Weingartner

Ort: im Selbstbedienungsrestaurant  
Zeit: jetzt  
Personen: zwei Damen mittleren Alters

Sie essen Knäckebrot?

Wie Sie sehen und vor allem hören.

Und das da ist ein Minikaloriendrink!

Er hat zwar keinen Geschmack, aber was tut man nicht alles seiner Gesundheit zuliebe.

Jetzt habe ich geglaubt, Sie nähmen die Fastenzeit so ernst.

Natürlich nehme ich die Fastenzeit beim Wort, aber ehrlich gesagt nur, weil ich den Winterspeck abtragen möchte. Übrigens: könnten Sie Ihre Quarktorte etwas weniger genüsslich essen, sonst ...

Was soll das heissen? Quarktorte künstlich gesüsst ist immerhin besser als Schwarzwäldertorte mit Vollrahm!

Aha, Sie sind auch auf dem Trip! Dann essen Sie ruhig ...

Gemässigt, gemässigt. Ich gehe jede Woche in die Gruppe. Wir haben dort eine Waage, die das Gewicht auf Milligramm genau anzeigt! Dieses Stück Quarktorte liegt gerade noch drin. Mein Bonus der Woche.

Ach so.

Nach welcher Methode ...

Ich beginne morgen mit der Saftkur.

Ja, Frau Sandmeier von der Bergstrasse hat damit innerhalb von zwei Wochen fünf Kilogramm verloren.

So?

Ob die Wirkung einer solchen Radikalur aber auf die Dauer viel bringt, möchte ich bezweifeln.

Ich sehe das nicht so eng. Mehr einfach als Entschlackungskur. Die Fastenzeit hat schliesslich auch ein Ende.

Entschlackungskur, genau, das ist's.

Bei meiner Schwester hat eine Zitronenkur ganz gut angeschlagen.

Frühlingsputzete körperlicherseits. Das kann ich mir lebhaft vorstellen: nicht umsonst enthalten ja viele Putzmittel Zitronensaft als Fettlöser.

Genau. Und wenn's halt nicht geht mit dem Saft, probier' ich eben etwas anderes. Bald ist ja Ostern. Wie wär's mit einer Eierkur?