

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 113 (1987)  
**Heft:** 19  
  
**Artikel:** Isabel und die Blitz-Diät  
**Autor:** Karpe, Gerd / Senn, Martin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-612729>

### **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:** 11.01.2026

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



# Isabel und die Blitz-Diät

«Nun ist es passiert!» sagt Isabel, mit gesenktem Kopf am Mittagstisch sitzend.

«Was?» frage ich besorgt. «Hat die Waschmaschine ihren Geist

*Von Gerd Karpe*

aufgegeben, oder ist der Fernseher explodiert?»

«Wenn's das nur wäre», erwidert Isabel, mit langen Zähnen an einem rohen Rüebli knabbernd.

«Noch schlimmer?» frage ich mit nicht geringem Entsetzen. Meine Vermutungen gehen in Richtung Zimmerbrand.

«Ja», sagt Isabel niedergeschlagen. «Ich habe mich gewogen. Stell dir vor: drei Kilo zuviel!»

Jetzt ist es heraus. Erleichtert atme ich durch.

«Na und», sage ich leichthin, «was sind schon sechs Pfund?»

«Rede nicht von sechs Pfund», empört sich Isabel. «Das hört sich ja noch schlimmer an, als es sowieso schon ist.»

Wir einigen uns auf die Kilo-Sprachregelung. Drei ist die Hälfte von sechs. Logisch. Ich bedaure im stillen, dass es entsprechend dem Doppelzentner kein Doppelkilo gibt. Es wäre für

Isabel trostreich, wenn sich ihr Problem auf anderthalb Doppelkilo reduzieren liesse.

«Was willst du tun?» frage ich behutsam.

«Diät-Kur machen. Was sonst?» sagt Isabel ungehalten.

Sie greift auf den Schrank und präsentiert mir zwei Frauenzeitschriften. Ich werfe einen Blick auf die Titelseiten. Angeboten werden eine Blitz-Diät und eine Gute-Laune-Diät.

«Für welche Diät hast du dich entschieden?»

«Für die Blitz-Diät natürlich. Du weisst, wir sind in einer Woche bei Vetterlis eingeladen. Bis dann muss ich in den schwarzen Rock passen.»

Isabel ist in diesem Augenblick ein durch und durch entschlossenes Energiebündel. Die überflüssigen Pfunde – pardon, Kilo! – werden sich wundern.

Seit jenem Tag hat Isabel ihre Ernährungsweise radikal umgestellt. Auf Blitz-Diät. Ihren Teller zieren Magerquark, trockenes Knäckebrot und allerlei Grünzeug. Dazu trinkt sie flaschenweise Mineralwasser.

Ich lerne ununterbrochen dazu. Vertiefe im Gespräch mit Isa-

bel meine Kenntnisse über Vitamine, Proteine, Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Auch versuche ich mir zu merken, dass die neuzeitlichen Kalorien auf den Namen Joule hören.

Die ersten drei Tage zeigt sich Isabel zuversichtlich. Am vierten Tag schlägt ihre Stimmung um.

«Was ist?» frage ich.

Isabel seufzt tief.

«Sie schlägt nicht an.»

Was macht man mit einer Diät, die nicht anschlägt?

Der bescheidene Erfolg nach sechs Tagen: ein knappes Kilo weniger. Isabel ist entmutigt.

«Vielleicht hättest du doch besser die Gute-Laune-Diät ...»

Noch ehe ich ausgesprochen habe, fährt sie mir über den Mund.

«Red keinen Stuss. Die Blitz-Diät ist genau richtig. Vielleicht habe ich etwas falsch gemacht.»

In meinen Augen hat sich die Blitz-Diät zu einer regelrechten Gewitter-Diät entwickelt. Ich verspüre keine Lust, in diesem Stück unablässig den Blitzableiter zu spielen. Nach meiner Meinung wäre die Gute-Laune-Diät zumindest vom Atmosphärischen her vorzuziehen gewesen.

«Also gut», sage ich, «in der nächsten Woche folgt die Blitz-Diät-Fortsetzung. Das ist schliesslich bei Gewitter auch so. Ein Blitz kommt selten allein.»

Einen Moment lang sieht es so aus, als würde ein erneutes Unwetter auf mich niederprasseln. Dann aber besinnt sich Isabel eines Besseren. In fast hilflosem Tonfall sagt sie: «Und was ziehe ich zu Vetterlis an?»

Dieser Frage folgt eine häusliche Modeschau vor dem Garderobenspiegel. Es gelingt mir schliesslich, sie davon zu überzeugen, dass der weite Rock, der dunkelblaue, vortrefflich zu der neuen Bluse passt. Das «Was-ziehe-ich-an-Problem» ist fürs erste gelöst.

Ich nehme Isabel in den Arm und hole aus meiner Tasche eine Tafel Nusschokolade.

«Als Trostpflaster für den Kummer mit den vermaledeiten zwei Kilo», sage ich mit dem Blick eines Verführers.

Isabel ist nicht mehr fähig, etwas zu sagen. Heiss hungrig kauend lächelt sie mir zu. In ihren Augen lese ich Dankbarkeit. Blitz, Donner und sämtliche Kalorien hat der Teufel geholt.

