

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 113 (1987)  
**Heft:** 28

**Artikel:** Da wird mir ganz "light" ums Herz  
**Autor:** Friedmann, Fritz  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-616520>

### **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:** 15.04.2026

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

# Da wird mir ganz «light» ums Herz

«Um uns wird alles light und lighter.  
Das macht die Welt so froh und  
heiter ...» (Volksmund)

Von Fritz Friedmann

warm, kalt duschen ist gesünder!« Schauernd stelle ich von Rot gegen Blau, denn die Gesundheit fordert ihr morgendliches Opfer ...

Rasch rasiert – kein Kommentar – und zum Morgenessen: Der Kaffee ist eingeschenkt, aufgehellt mit dem (noch) zulässigen Mass an Milch. Und auf dem Teller das dunkelgraue Brot (mit Kleie, Ballaststoffen und Schrot), darauf eine hauchdünne Schicht von Margarine (light selbstverständlich) und auf dem Tisch die Diät-Konfitüre, künstlich gesüsst, aus frischen Früchten – ohne Konservierungsmittel – und, «light macht's möglich», 43 Prozent weniger Kalorien. «Langsam kauen», ruft die zweitbeste aller Ehefrauen und blickt

missbilligend auf den Gemahl, den es nach mehr Brot gelüftet. «Noch eine halbe Scheibe, und damit basta ...» Befehl ist Befehl, und ich kaue wieder langsam ... Vor dem geistigen Auge entstehen Bilder von Frühstücksbuffets mit Zopf, frischen Weggli, Butter, Honig, süssen Konfitüren (ohne «künstlich») und der Aufforderung, immer nur zuzugreifen. «Bist du immer noch nicht satt?» tönt der Ruf, und es folgt die erste Lüge des Tages: «Doch, ja.»

Rasch ein Blick in die Zeitung, und schon folgt die Empfehlung: «Das musst du lesen, da schreibt ein Professor, dass Übergewicht eine der Hauptursachen von Rheuma ist.» Ich lese oder tue wenigstens so, der Fahrplan gibt mir Grund zum sofortigen Auf- und zum Abbruch der Gespräche um die leichte Ernährung ...

Das Znüni habe ich mir schon lange abgewöhnt, denn ich darf doch meine Weight-Watcherin nicht enttäuschen. Im schönen Restaurant, mit Freunden, emp-

fiehlt der Patron von Rindsfilet über das Entrecôte bis zur gebratenen Ente Lukullisches. Doch ich bleibe stark. Ein Fisch-Ragoût mit Reis scheint mir der «light-line» zu entsprechen. Und: «Salat darfst Du in jeder Menge essen», was wenigstens meine Kauwerkzeuge, weniger allerdings meinen Magen tröstet.

Am Abend, im Kreise der Familie, erwarten mich ein schön gedeckter Tisch, ein Spaghetti mampfender Sohn und die Frage: «Was hast du zu Mittag gegessen?» Ehrlich währt am längsten ... und ich berichte über den Fisch. «Aha, Ragoût, das heisst mit Sauce. Wie oft habe ich dir gesagt, dass Saucen am meisten anhängen.» Zerknirscht stammele ich etwas von wenig und ganz leichter Sauce. Nützt nichts. Heute abend gibt's ein Joghurt «light» mit Knäckebrötchen «light» (eine Scheibe), und das «light» Bier zum Fernsehen wird sowieso gestrichen, denn darin könnten sich noch Reste von Kalorien

oder Joules verbergen. Ich lese noch in einem Inserat, dass es jetzt auch einen lighten Weissen gibt und dass «der Duft der grossen Welt» auch in der Light-Zigarette wohnt.

Da zeigt sich die zweitbeste aller Ehefrauen von ihrer besten Seite und serviert ein mineralisches Getränk: «Das gibt's jetzt auch light!»

Vor soviel «light» wird mir ganz schwer ums Herz, ich geh' zur Ruh' und träume ... (siehe oben)

## REKLAME

### Warum

gehen Sie nicht mit der Zeit und passen Ihre Grenzwerte den gegebenen Umständen an? Unser Haus liegt nun einmal auf 800 Meter über Meer.

Ines und Paul Gmür  
Albergo Brè Paese  
6911 Brè s. Lugano  
Tel. 091/51 47 61



«Dieser eigenartige Geruch? In letzter Zeit reden viele davon – es ist nur frische Luft!»