

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 115 (1989)  
**Heft:** 12  
  
**Rubrik:** Übrigens...

#### **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:** 14.01.2026

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

# PSYCHO FETTES

VON DORIS BIERI

Wenn sich der Reissverschluss am Kleid nur noch mit Mühe hochziehen lässt, wenn der oberste Knopf der schicken Hose drei Zentimeter vom Knopfloch weg ist, wenn unter dem eleganten Pulli nichts mehr Elegantes, sondern nur noch Würstchen sind, wenn der Gürtel auf der falschen Seite zu viele Löcher hat – dann muss man weder den Reissverschluss ölen noch den Knopf versetzen noch den Pulli mit dem Bügeleisen dehnen noch zusätzliche Löcher in den Gürtel praktizieren, sondern sich damit abfinden, dass der Speck vom vielen Essen und Trinken und Ausruhen kommt.

Die wenigsten Leute nehmen sich soviel Zeit, diesen unerwünschten Speck wegzuhungern, wie sie gebraucht haben, um ihn sich zuzulegen.

Nach dem ersten Schreck schwört man auf eine Radikalkur, die jetzt gleich, sofort beginnen soll.

Wenn es Gulasch gibt zum Nachtessen, beginnt die Kur halt erst am nächsten Tag.

So einfach ist das.

Dann aber beginnt sie. Das Frühstück wird verschmäht, der Hunger um 11 Uhr tapfer ertragen, die Schlankheitsbiskuits werden zum Mittagessen verächtlich mit ungesüstem Tee hinuntergespült.

Wenn man dann zum Nachtessen mit Hochgenuss einen Apfel isst und mit knurrendem Magen heldenhaft zu schlafen versucht und dann zudem bis zum Morgen durchhält, hat man die erste Runde schon gewonnen. Wenn nicht, hat man ein herrliches Vergnügen mehr entdeckt: mitten in der Nacht den knurrenden Magen mit

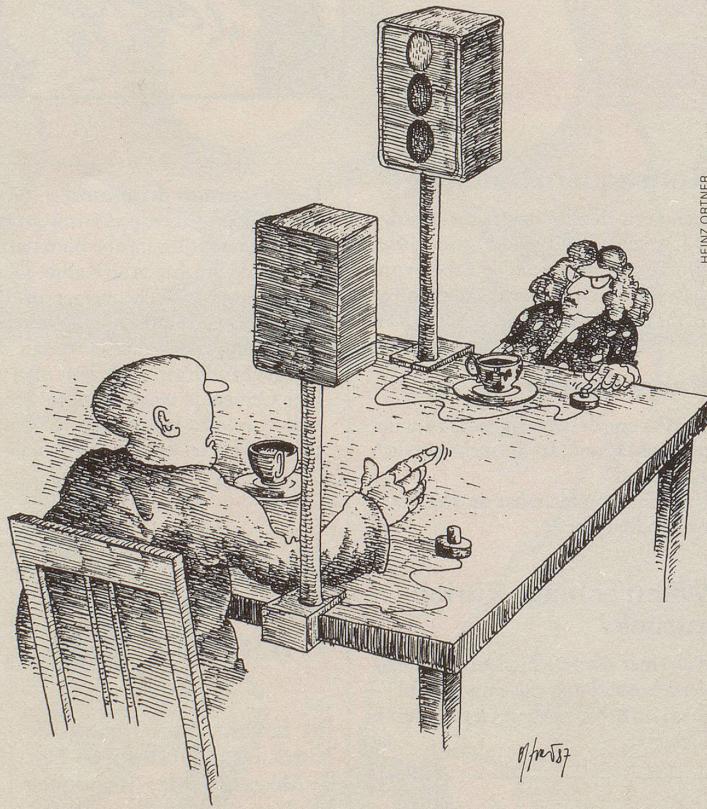
Pro Tag mindestens zweihundert Meter. Nach einer Woche schaffen Sie diese Strecke sicher an einem Stück. Aber Vorsicht!: Schwimmen macht hungrig. Und dann der Durst! Wenn Sie solchermassen auf dem Heimweg an jedem Restaurant gequält vorbeigehen können, haben Sie die zweite, dritte und vierte Runde auch gewonnen.

Wenn nicht, können Sie ganz lakonisch feststellen, dass Schwimmen zwar beweglich, aber nicht schlank macht.

Sie können es auch mit Morgengymnastik versuchen oder mit Milchtagen oder mit Früchtetagen oder mit Gar-nichts-Tagen oder mit Was-Sie-wollen-Tagen. Denn aufgrund ernährungswissenschaftlicher Forschungen und Untersuchungen ist bekannt: wenn das knurrende Etwas zwischen Brustbein und Blinddarm den ganzen Tag dasselbe verdauen muss, wird es ihm langweilig, und es lässt gewohnheitsmäßig alles passieren.

Oder aber Sie können auch einem Klub beitreten, der so teuer ist, dass Sie am Essen sparen müssen, obwohl man in diesen Klubs nichts auslässt, was hungrig macht.

Sie können noch viel mehr tun – nur eines dürfen Sie nie: Ihr Übergewicht bejammern.



HEINZ ORTNER

Spaghetti zum Schweigen zu bringen. Nur gut, dass es immer wieder Tag wird und man neu beginnen kann.

Damit die Radikalkur noch radikaler wird, könnte man auch noch schwimmen.

Übrigens ...

... sind Teigwaren Teigwaren, weil Teigwaren Teig waren. am