

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 115 (1989)  
**Heft:** 14

**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:** 16.01.2026

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

# FETT mach (garantiert) SCHLANK

VON MAX GERTEIS

**Herr Karl Leibundgut hatte Probleme.** Mit seinem Gewicht. Er hatte ein Bäuchlein, der Leibundgut. Er wurde deswegen nicht allzu selten bös auf die Schippe genommen. «Dein Leib ist ja wieder ganz gut gediehen, Kari. Du musst dich umtaufen lassen. In Karl Schranze, aber ohne Sch! Ha, ha, ha!» Und was der Sprüche mehr sind. Auch Frau Emmi Leibundgut fand hin und wieder Grund zu Angriffen auf die füllige Physis ihres Gspusis. Besonders, wenn es ihm die Knöpfe an den Henden periodisch absprengte.

«Jetzt langt es aber. Du musst abnehmen!» Weitere einschlägige und anständige Bemerkungen folgten nach. Man muss sich mit Dir ja schämen! Denk an die Kunden. Du passt ja kaum mehr hinters Steuerrad! Und so weiter. Dicke Männer kennen diese immer gleichen Anständigkeiten als den steten Tropfen. Nicht den, der abends am Stamm die Wölbung noch runder macht, sondern den steten Tropfen, der den Stein höhlt und das Fass zum Überlaufen bringt.

**Der Entschluss wird gefasst.** Auf Leben und Tod. Eigentlich haben die Leute ja recht. Mit 96 Kilo und einsachtzig ist man zwar immer noch stattlich. Aber jetzt mit fast 50 Jahren auf dem Buckel merkt man das Gewicht halt doch. Also! Ab morgen wird gefastet. Heute gibt's nochmal Spaghetti Bolognese mit Parmesan und ein Kotelett hinterher, eine Flasche Bier und zur Abrundung noch einen guten Wein. Ab morgen dann nur noch «Marsch»-Diät.

**Marschiert werden soll auch, möglichst oft und bergauf!** Aber im besonderen besteht die «Marsch»-Diät aus der Befolgung der Vorschläge der gleichna-

migen Firma und im Essen der gleichnamigen Produkte wie Vitisin-Guetzli, dreimal am Tag. Und Wasser. Am nächsten Tag dreimal Wasser und zweimal ein unerträglich dünnes Säppli, nach Kafi-Lutz-Art. Zuerst legt man einen Franken ins Glas. Dann giesst man Kaffee drauf, bis man den Franken nicht mehr gut sieht. Und dann Träsch, bis man ihn wieder deutlich sieht. Den Franken. So beim Kafi-Lutz. (Beim Kafi-Twerenegg ob Willisau lässt die Wirtin die verschiedenen Flaschen Rum, Kirsch und Träsch gleich auf dem Tisch stehen. Zur Selbstbedienung. Der Rum ist zum Nachdunkeln, falls man zuviel Kirsch erwisch hat.)

**Beim Diät-Säppli ist es ähnlich.** Der Kafi wird durch Suppenpulver und der Schnaps durch Boilerwasser ersetzt. Den Franken kann man lassen. Am dritten Tag gibt es morgens ein Knäckebrot und einen Apfel, mittags ein Joghurt ohne Zucker und abends einen Apfel und eine dürré Zwetschge. Es würde zu weit führen, alles aufzulisten. Es geht im gleichen Stil vier Wochen lang weiter. Dann hat man acht Kilo abgenommen. Falls nicht, hat man zwischendurch halt verbotene Früchte genascht.

**Aber der Karl Leibundgut schafft's!** Eisern. Er strahlt, die Frau strahlt. Die Damen im Geschäft und in der Bar strahlen. Nur die Kollegen lächeln etwas gequält. Aus dem gemütlichen Kari ist eine schneidige Konkurrenz geworden. Und die Kollegen sollten eigentlich auch abnehmen! Während Kari sich endlich wieder mal eine anständige Mahlzeit gönn't und vom lange entbehrten Alkohol fast umgehauen wird, erfahren die Kollegen den Diätplan aufs genaueste. Es wird allge-

mein, dem Trend folgend, abgenommen. Nur der Fritz Ledergerber, der frisst, was er will und wird trotzdem nicht dick. Er bringt immer den gleichen Spruch vom guten Güggel, der selten fett wird.

**Karl hat inzwischen wieder ein paar Kilo zugelegt.** Aber die wird man nach einigen Fasttagen ja leicht wieder weg haben. Null Problem! Plötzlich sucht Karl dann im Schrank nach weiten Hosen. Die Waage zeigt 104 Kilo! Unmöglich!

**Auf der Toilette im Löwen steigt Kari auf die öffentliche Waage.** Amtlich geichtet! Mit Kartenausbabe! 106 Kilo stehen auf der Karte. Kari versucht's nochmal. Diesmal steht er ganz ruhig und leise auf der trügerischen Plattform. 106 Kilo, das schleckt keine Geiss weg. Frau Emmi ist schon wieder sauer. Ganze sechs Monate haben die guten Vorsätze angehalten, und jetzt ist der Fresssack erst noch 6 Kilo schwerer! Als vorher. Frau Meier hat der Frau Leibundgut erzählt, wie ihr Mann mit einer neuen Methode 10 Kilo in weniger als 3 Monaten abgenommen habe. Nach einem Buch. Und essen könne man soviel man wolle. Garantiert gesund. Wie denn das Buch heisse?

**Fett macht schlank!** Heisst das Buch. Emmi Leibundgut geht gleich in die Buchhandlung und kauft es. Es ist erst noch von einem Arzt geschrieben. Sehr vertrauenswürdig. Man soll möglichst fett essen. Fleisch, Käse, Butter, Fisch, Speck, Wurst, jede Menge. Und sogar

noch jeden Tag ein Glas Öl. Aber bitte kaltgepresst und mit mehrfach ungeseitiger Fettsäure. Das ist das ganze Geheimnis. Die mehrfache Fettsäure. Nur Kohlenhydrate soll man ganz weglassen. Zucker, Brot, Kartoffeln sind verboten. Wein und Bier auch.

**Phantastisch, Kari Leibundgut fällt seiner Frau um den lieben Hals.** Sie hat ihn wieder einmal gerettet. Er schlägt sich nun tagelang voll mit Wurst auf Käse, Speck auf Käse, Koteletten natur, Fisch mit Salat. Er nimmt wirklich ab, das Buch hat nicht gelogen. Nach einer Woche ist er wieder unter einem Doppelzentner. Die Kollegen staunen. Auch sie stellen um, auf Dr. Taller. Ein Ami. Die haben ja immer alles zuerst. Wie die Atombombe. Und den Spatzenzähler.

**Die gute Emmi Leibundgut fängt an zu reklamieren.** Die Kleider von Kari sind zwar wieder weiter. Aber das Haushaltsgesetz ist enger geworden. Das viele Fleisch kostet. Auch das Brot und der Wein werden ein Problem. Für Kari. Es wäre halt schon gut, wieder einmal so richtig in Kohlenhydrate reinzuhausen, immer nur Fleisch und Wurst hält ja kein Mensch aus. Kari hat jetzt 96 Kilo geschafft. Ein wenig Teigwaren und ein Glas Chianti können ja zwischendurch gewiss nicht viel schaden. Das macht jeder. Die Kollegen auch.

**Mit 51 hat Kari Leibundgut wieder 110 Kilo Lebendgewicht.** Die Kollegen sagen, er sehe schlecht aus, er solle doch mal zum Arzt. Und Leibundgut hat wirklich Beschwerden. Es ist ihm gar nicht so gut. Nachts schlaf't er schlecht. Dann hat er einen Hexenschuss. Der Arzt ist ein Muss geworden! Nur wegen einer Spritze!

**Aber der Arzt macht gleich einen Generaluntersuch.** Wie er sagt. Also, das

größte Problem ist das Gewicht. Der Hexenschuss kommt auch davon. Der schlechte Schlaf vom vollen Magen. Die Därme drücken auf die übrigen Organe. Der Blutdruck ist auf 150/190. Das wird bald einen Hirnschlag geben. Das EKG ist auch nicht gut. Und das Cholesterin!!

**Na, erst mal fasten!** Aber unter ärztlicher Aufsicht. Ich empfehle Ihnen da die Diät von Bircher-Benner. Und kaufen Sie auch noch das Handbuch für richtige Ernährung von R. Müller. Aber zuerst trinken Sie einmal vier Wochen nichts als Preuss-Saft und Tee. Gegessen wird nichts! Mit einem Haufen Rezepte und Pillen zieht Leible ab. Jetzt fühlt er sich erstmals so richtig krank! «Sie müssen ihn richtig ernähren», sagt die Frau Städiele. «Nach der Bio-Methode. Sie sollten halt eine Schrotmühle haben!»

**Eine Getreide-Mühle muss her.** Es gibt da verschiedene Modelle. Die Verkäuferin empfiehlt die mit Elektromotor und verschiedenen Feinheits-Stufen. Mit Schnellverschluss und automatischer Abstellung. Wenn man wirklich in die Bio-Ernährung einsteigen will, sollte man gleich das Richtige kaufen. Und den Bio-Weizen, Bio-Roggen, Bio-Hafer, Soja und Tofu haben wir auch gleich da. Und das Handbuch, für die einzige gesunde Ernährung. Natürlich kostet es. Aber Gesundheit soll auch kosten. Sie ist unser höchstes Gut.

**Kari hat es inzwischen mit viel Mühe wieder auf 102 Kilo gebracht.** Der Arzt ist zufrieden. Nur der Cholesterin-Spiegel, der muss noch herunter. Sie müssen noch mehr abnehmen, Herr Leibundgut. Kein Fett, besonders kein tierisches Fett. Gell? Und laufen Sie viel, kaufen Sie sich einen Hund und einen Jogging-Anzug. Aber nehmen

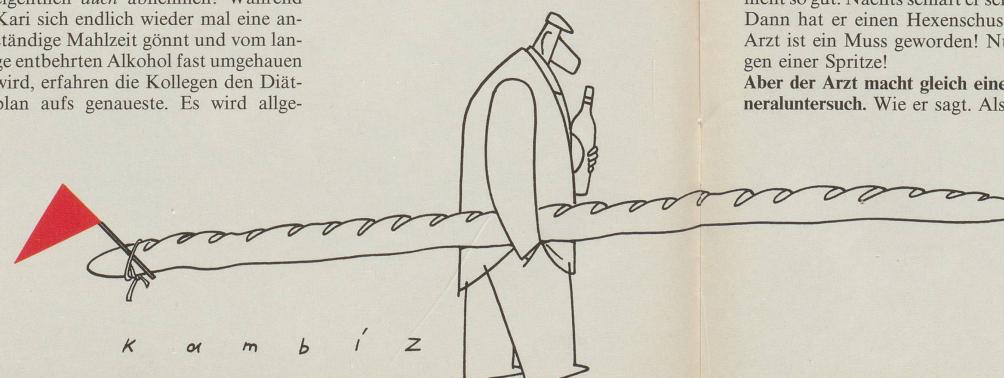
Sie gleich gute Schuhe dazu, nicht die billigsten. Sonst bekommen wir dann einen Fersensporn. Also, in drei Monaten wieder!

**Gestern hat Kari Leibundgut den Krimi angesehen.** Danach die Gesundheitssendung mit der Träfer-Sühnemann (Ähnlichkeiten rein zufällig). Seit er so krank ist vom Abnehmen, sieht er sich immer die Träfer-Sühnemann an. Sie ist so süß und sexy, und kann es einem so schön bringen. Ehrlich, das muss wahr sein, was die sagt. Und es wird ja auch immer von zwei Ärzten bestätigt. Aber die Träfer muss sie immer erst auf den rechten Weg weisen.

**Die Sendung heißt «Unser täglich Fett».** Kari rennt wie ein Irre zum Stamm. «Habt Ihr die heutige Sendung mit der Träfer gesehen? Ganz neu aus den USA. Man weiß jetzt endlich, dass Cholesterin gesund ist. Man braucht eine bestimmte Menge, um überhaupt leben zu können. Wenn man keins isst, produziert es der Körper selber. Und das schönste, es spielt überhaupt keine Rolle, ob man tierisches oder pflanzliches Fett isst. Der Durchbruch! Rosi, ein saftiges Schweinskotelett, mit Röschi und Salat!»

**«Schweinskotelett!** Gern, Kari. Aber Röschi und Salat haben wir heute keine. Es hat zuviel Anthrazit und Sulfat und so Zeug. Der Kanton hat alles beschlagnahmt. Nimm doch einen halben Liter Waadtänder dazu, da ist ja auch Gemüse drin! Oder schaust Du den Kassensturz nicht?»

**Der Fritz Ledergerber grinst unverschämt.** Warum er grinse, der verdammt Immer schlank! Er gehe zum Japaner. Dr. Zukinadi Sugihara, der mache das mit ein paar Nadeln. Alle drei Monate 50 Stütz. Auf Klankschein! No Problem!



Übrigens ... ... ist aller Umfang schwer.

am