

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 116 (1990)  
**Heft:** 15  
  
**Artikel:** Stoffwechsel  
**Autor:** Karpe, Gerd  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-605549>

### **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:** 20.01.2026

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



# Entwöhnung durch Essigzigaretten

VON WILLI WEGNER

Eines Tages besuchte Otto seinen Freund Herbert, steckte sich eine Zigarette an und sagte: «Wir müssen uns unbedingt das Rauchen abgewöhnen. Überall hört und liest man, wie ungesund es ist.»

«Ja», sagte Herbert, «aber das ist nicht leicht. Verrate mir bitte, wie wir das anstellen sollen.» Herbert zündete sich nun ebenfalls eine Zigarette an, und dann überlegten sie beide sehr angestrengt, was zu tun sei.

Nach einer Weile hatte Herbert eine Idee. Er sammelte alle noch vorhandenen Zigaretten ein, legte sie in einen sauberen Suppentopf und übergoss sie mit Essig. Nach einigen Minuten fischte er die durchweichenden Nikotinstäbchen vorsichtig wieder aus dem Essigbad und legte sie zum Trocknen auf den Kamin.

«Und was soll das Ganze?» fragte Otto.

«Du wirst sehen», sagte Herbert, «die Dinger schmecken nachher so schlecht, dass wir nie wieder rauchen möchten.»

«Und was machen wir so lange, bis sie trocken sind?»

«Gute Fragen», stellte Herbert fest, «daran habe ich nicht gedacht.» Er ging in die Küche und holte zwei Flaschen Bier, während Otto hinunterlief und ein paar Schachteln Zigaretten kaufte.

Trinkend und rauchend saßen die beiden da und warteten. Doch dann stellte Otto fest, dass die Essigzigaretten in ihren Klebenähten geplatzt waren. Schon aus diesem Grund waren sie völlig unrauchbar und damit unbrauchbar geworden.

Am nächsten Morgen beschloss Herbert, es auf eigene Faust zu versuchen. In einer Buchhandlung kaufte er ein hypnotisches Lehrbuch. Bereits auf dem Heimweg im Tram vertiefte er sich in das Kapitel «Hypnoseversuche am eigenen Ich». Doch dann schüttelte ihn plötzlich der Billettkontrollleur hin und her und meinte: «Was ist denn mit Ihnen los? Wachen Sie auf! Wir sind an der Endstation!»

Nachmittags erzählte Herbert Otto vom Erlebnis im Tram und schloss mit den Worten: «Trotzdem – mit Hypnose könnten wir es schaffen! Wir müssen uns beide abwechselnd hypnotisieren und uns gegenseitig befehlen, nie mehr rauchen zu wollen!»

Sie setzten sich auf zwei Stühlen einander gegenüber und blickten sich gegenseitig in die Augen.

«Starr mich nicht so an!» sagte Otto nach

einer Weile. «Du machst mich ganz nervös!»

Dann wurde Herbert plötzlich sehr müde und hörte nur noch, wie Otto sagte: «Hast du vielleicht zufällig etwas zu rauchen bei dir?»

Als Herbert wieder aufwachte, war es schon dunkel. Otto sass rauchend vor dem Fernseher und half mit, einen Atomspion zu verfolgen.

«Was ist los?» fragte Herbert.

«Du hast geschlafen. Vier Stunden.»

«Siehst du», sagte Herbert, «dann habe ich also vier Stunden nicht geraucht.»

Tags darauf kam ein Anruf von Otto: «Ich möchte dich um etwas bitten. Lass mich acht Tage lang völlig in Ruhe. Kümmere dich während dieser Zeit überhaupt nicht um mich.»

«Wieso?» fragte Herbert. «Willst du verreisen?»

«Nein», sagte Otto, «ich will mir jetzt endgültig das Rauchen abgewöhnen. Aber ich darf dabei nicht gestört werden, ich muss mich sehr konzentrieren. Vielleicht hast du schon einmal etwas von Yoga gehört. Das ist die Kunst der Selbstbeherrschung. Ich habe da in einem Antiquariat ein altes Unterrichtsbuch aufgestöbert. Entschuldige», unterbrach er sich, «ich sehe gerade, es ist vierzehn Uhr neunundfünfzig. Um fünfzehn Uhr habe ich meine erste Meditationsstunde. Auf Wiedersehen!»

Nun gut, sagte sich Herbert, wenn alles so klappt, wie er sich's vorstellt, könnte es ja auch für mich von Nutzen sein. Er liess Otto also in Ruhe und hörte auch von ihm nichts. Am vierten Tag jedoch wurde ihm die Warterei zu dumm, und er rief Frau Hangartner, Ottos Schlummermutter, an: «Wie geht es Otto?» fragte er.

«Gut», sagte sie. «Am besten, Sie kommen her und überzeugen sich selbst.» Herbert machte sich sofort auf den Weg und traute seinen Augen nicht.

Otto stand mitten im Raum. Aber verkehrt herum, mit dem Kopf nach unten und den Beinen nach oben. Seine beiden Unterarme benutzte er als Füße. Zwischen seinen Lippen brannte eine Zigarette, und neben ihm auf dem Fussboden stand ein Aschenbecher.

«Was machst du denn da?» rief Herbert.

«Yoga», sagte Otto. «Absolute Beherrschung des Körpers!»

«Aber ist das nicht furchtbar anstrengend?»

«Ach was!» lachte Otto. «Diese Übung ist noch eine der leichtesten. Und gerade für uns Zigarettenraucher ist sie besonders vorteilhaft.»

«Wirklich? Du meinst, damit könnte man sich's nun endlich abgewöhnen?»

«Das nicht», sagte Otto, «aber in dieser Stellung steigt dir kein Rauch in die Augen!»

## Stoffwechsel

«Am Anfang war das Schaf», sagte der Wollstoff.

«Ab und zu gehe ich aus», sagte der Gesprächsstoff.

«Das will mir nicht in den Kopf», sagte der Unterrichtsstoff.

«Nichts gegen Vielseitigkeit», sagte der Lesestoff.

«Ich muss zur Kur», sagte der Sauerstoff.

«Au Backel!» sagte der Impfstoff.

«Sprit ist mein Kosename», sagte der Kraftstoff.

«Meine Drehtage sind gezählt», sagte der Filmstoff.

«Ich habe Bombenerfolg», sagte der Wasserstoff.

«Jetzt bin ich sauer», sagte der Süsstoff.

«Wer wird denn gleich in die Luft gehen», sagte der Sprengstoff.

«Was bleibt, ist Schall und Rauch», sagte der Brennstoff.

Gerd Karpe

