

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 116 (1990)  
**Heft:** 11  
  
**Rubrik:** Prisma

#### **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:** 13.01.2026

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

# «Entweder mich oder deine Kalorien»

VON MARKUS ROHNER

Ein stilles Lächeln huscht über ihr Gesicht: Wie sie frühmorgens mit nüchternem Magen und nach 25 Kniebeugen schwitzend ihre Digitalwaage konsultiert hat, ist wieder eine neue Monatsrekordleistung zu vermerken. 186 Gramm an überflüssigen Fettpolstern sind allein im Februar dem Körper abgerungen worden.

Sie steht in ständigem Kampf gegen die überflüssigen Pfunde. Wenn im Frühling die neue Sommermode vor den angefressenen Rundungen kapitulieren muss oder wenn die Eitelkeit über die Naschsucht siegt, dann ist für sie der Startschuss zu einer neuen Runde im schonungslosen Krieg gegen die Kalorien gegeben. Mit Goldwaage, Fachliteratur und vielen tollen Mittelchen, die der Apotheker so leicht verkaufen kann, versucht sie, den überflüssigen Fettzellen den Garaus zu machen. Das Rindfleisch wird auf das Zehntelgramm abgewogen, auf den Tisch kommt nur noch, was mit dem Gütesiegel «light» versehen ist, und es wird nur Brot gekauft, das mindestens drei Wochen in einem Walliser Stadel luftgetrocknet worden ist.

Streng wie im Kontor einer Firma wird über diese tägliche Plackerei dann auch noch Buch geführt: Minus-Meldungen

werden freudig registriert, Gewichts-Ausschläge im Plus-Bereich bekommt der bedauernswerte Körper noch gleichentags zu spüren. Da wird dann halt bereits zum dritten Mal hintereinander eine Eierkur mit schwefelhaltigem Mineralwasser eingeschaltet, obwohl just heute zum Geburtstag drei grüne Salatblätter und 48 Gramm einer Crèmeschnitte light eingeplant worden waren.

Je länger sie nun aber mit digitaler Exaktheit ihrem körpereigenen Fett an den Leib rückt, desto grösser sind die zu verzeichnen den Erfolge: Die Zahlen erreichen täglich neue, immer positivere Werte. 35 Gramm, 42 Gramm, 48 Gramm, 69 Gramm. Ganz plötzlich bahnen sich Rekorde an, die so schnell nicht mehr unterboten werden dürfen.

Der Ben Johnson der Weight-Watchers ist jetzt nicht mehr zu bremsen! Nun gilt es erst recht, die eingeschlagene Linie beizubehalten, den Rekord zu verbessern und neue Massstäbe im Kampf gegen die überflüssigen Kalorien zu setzen. Was immer ihr vor den Mund kommt, wird zuerst einmal genauestens unter die Lupe genommen, auf die Waage gelegt und anhand des Ernährungsbuchs beurteilt. Süßigkeiten und Alkoholika sind ein für allemal tabu, Kartoffeln und Teigwaren kommen nur noch alle drei Wochen auf den karg gedeckten Tisch.

Eines Tages allerdings wird die strenge Kalorienzählerin Knall auf Fall auf den Boden der Realität zurückgeholt. Wütend schmettert ein erboster und abgemagerter Ehemann die geballte Faust auf den Tisch und verlangt von seiner Frau ultimativ: «Entweder mich oder deine Kalorien!» Er lässt ihr bis morgen mittag zehn Stunden Bedenkzeit – und geht abgemagert auf ein Bier und eine Bernerplatte in den nahegelegenen «Löwen».

REKLAME

## 20 Jahre unbedingt

werden Sie an unseren Gartenmöbeln Freude haben. Denn wir verwenden das gleiche, wetterfeste Material, das sich beim Bau von Brücken, Schiffen, Stegen und Geräten seit Jahrhunderten bewährt. Verlangen Sie unsere Dokumentation:  
PIG Gartenmöbel, Lindenhofstr.  
3, 8180 Bülach. Tel. 01-860 08  
40/861 12 11, Fax 01-860 08 51.



# Prisma

## Ruhe-Sucher

Aus einem Electronic-Shop-Katalog: «Aggressionen-Killer. Abbau von Spannungen und Ärger durch Maschinengewehrfeuer-Sound, Granatenexplosionen und Todesstrahlen. Fr. 19.80.» *-te*

## Auf den Punkt ...

... gebracht hat Rolf Henrich vom «Neuen Forum» die DDR-Wirtschaftspolitik: «Zuvor hatten sie 'ne Planwirtschaft ohne Plan, jetzt soll plötzlich 'ne Marktwirtschaft ohne Markt her.» *wr*

## Klares Konzept

Über einen Spirituosenhersteller wurde in einer Zeitungsmeldung gesagt: «... will mit neuer Organisation und klarem Konzept in die 90er Jahre gehen. Von einer Fruchtsaft-Tochter hat sich die Firma schon getrennt.» *wr*

## Endlich!

Auf was die Welt noch gewartet hat: Auf den mit 26 (in Weissgold gefassten) Diamanten besetzten, gravierten Luxusturnschuh für umgerechnet ca. 15 000.– Franken, vorgestellt auf der letzten «ispo» in München. *wr*

## EiEiEi!

Die Werbeleute haben endlich eine Fläche entdeckt, die ihnen entgangen war: die Eierschalen. Womit nun die Reklame auch uns antun kann, was bisher den Eiern vorbehalten war: in die Pfanne gehauen zu werden! *bo*

## Rezeptables

Back- oder Sprengpulver? Das ist die schwerwiegende Frage unter den Bäckern am grossen 1991-Geburtstagskuchen... *ad*

## Apropos Transparenz

In der heiteren Sendung «Spaßpartout» von Radio DRS war zu hören: «Da haben wir endlich Glasnost, und keiner sieht mehr durch!» *oh*