Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 118 (1992)
Heft: 37

Vorwort: Die fünf Tibeter und die Trennkost mit Joker
Autor: Renggli, Sepp

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: 02.12.2025

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

Die fünf Tibeter und die Trennkost mit Joker

Wie viele Leidensgenossen auf dem satten Teil unseres Planeten kämpfe auch ich gegen die Fülle. In meinen täglichen Bemühungen gegen Feind Übergewicht habe ich schon viele Mittel erprobt, von der Nullkommanull- über die Punktdiät, die Trennkost, die fünf Tibeter bis zur erstaunlichen Zickzackkur, der ich drei Kilo Zunahme verdanke. Fazit: Ab und zu nahm ich ab oder zu.

Als Freund einfacher Küche kann ich die Kartoffelkur wärmstens empfehlen. Sie ist äusserst vielseitig. Einmal gibt es Pommes frites, dann Rösti, hierauf Kartoffelsalat, Kroketten, Kartoffelstock oder Gschwellti. Mit oder ohne Haut, abwechslungsweise neue und alte, kleine und grosse. Erdäpfel, Patate, Pommes chips, Gratin, Püree, Bintje, Charlotte und Urgenta. Nach einer Woche stand ich auf die Waage. Sie zeigte zwei zusätzliche Kilos. Vielleicht hätte ich auf den Wodka und den Kartoffelschnaps verzichten müssen?

Freund Walter erzählte mir von seinem Kuraufenthalt im Hinterthurgau. Das Frühstück bestand aus Tee und Honig, das Mittagessen aus Honig und Tee und der Znacht aus Tee mit Honig. Höhepunkt der Schlemmereien war eine Scheibe köstlichen Knäckebrots. Dieses Kurhotel ist auf das Abnehmen spezialisiert. Es nahm Hugo für zwei Wochen 3500 Franken ab. Da ich weniger am Portemonnaie als am Bauch abnehmen will, hungerte ich mich im Lauf der Zeit mit Dr. Wanders Contour-Menüs durchs Leben, schlürfte eifrig Minvitin, stoppte den Appetit mit Weizenkeimen und löffelte Kousas Schlankmahlzeit auf Eiweissbasis. Um den dadurch möglicherweise entstandenen Vitaminmangel auszugleichen (die Gesundheit ist unser höchste Gut), ergänzte ich diese Diäten durch Hopfen, Hefe, Malz, Roggen, Gerste und Trauben in flüssiger Form, nach jeder Mahlzeit und während des Fernsehens zwei, drei Gläschen. Irgend etwas muss ich falsch gemacht haben; trotz garantierter Gewichtsabnahme setzte ich ein Kilo an.

Ein andermal ruhten all meine Hoffnungen auf der Mayo-Diät. Sie besteht vornehmlich aus Grapefruits, Eiern und Spinat. Die Reihenfolge ist frei, so dass sich dem Abnehmer ein willkommener Spielraum bietet. Er kann die Eier als Hors-d'œuvre geniessen, den Hauptgang mit den Grapefruits bestreiten und den Spinat zum Dessert essen. Oder umgekehrt und reziprok. Das ermöglicht viele Varianten.

Da ich kein Liebhaber von Grapefruits bin, ersetzte ich sie durch Grappa. Nach jedem Grappa fühlte ich mich leichter, war aber am Ende der Kur trotzdem schwerer.

Im Laufe meines langen schlankheitsbewussten Daseins nahm ich mindestens fünfzig Kilo ab. Und 55 Kilo zu. Daraus lässt sich die Schlussfolgerung ziehen, dass es schwer ist, leicht zu werden.

Sepp Renggli