

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 121 (1995)  
**Heft:** 43

**Artikel:** Der alte Pfeil präsentiert das ABC der Gesundheit im Alter  
**Autor:** Stamm, Peter  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-611294>

### **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:** 29.04.2026

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

# DER ALTE PFEIL präsentiert das

Wir danken der Firma Nestlé für die Finanzierung des h

VON DR. PROT. CAL. ET AL.  
PETER STAMM \*

## ALKOHOL

«Ein Gläschen Wein kommt selten allein», sagt der Volksmund. Und dagegen ist auch gar nichts einzuwenden. Viel gefährlicher ist der versteckte Alkohol, den wir in vielen Nahrungsmitteln zu uns nehmen. Vorsicht ist geboten bei: Melissengeist, Jägermeister, Eierlikör.

## BABYNAHRUNG

Was für unsere kleinen Freunde gut ist, kann uns nichts schaden. Wie alte Menschen haben auch Babies keine Zähne und reagieren sehr empfindlich auf die Nahrungsmittelzusätze und Hülsenfrüchte. Für beide eignen sich deshalb die Spitzenprodukte der Firma Nestlé.

## CALZIUM

Calzium hält die Knochen in Schwung. Statt dieses mühsam in Käse und Gemüse zu sich zu nehmen, empfehlen sich spezialisierte Präparate. Fragen Sie Ihren Hausarzt oder Ihren Apotheker.

## DIABETES

Diabetes ist die Krankheit der grossen Geister. Von Julius Cäsar bis Friedrich Dürrenmatt waren viele grosse Männer und Frauen von diesem Leiden befallen. Stehen also auch Sie dazu und lassen Sie sich die entsprechenden Medikamente verschreiben.

## E

Es ist nicht so schlimm, wenn Sie dieses E nicht lesen können. Verzweifeln Sie nicht, beginnen Sie entweder unsere

Rüebli-Kur, oder kaufen Sie sich doch die scharfe Lupe unseres Senishops bzw. eine Le-sebrille (bis 84 Dioptrien).

## FREISINN

Damit neben ihrem Körper auch unsere Gesellschaft gesund bleibt, wählen sie die Freisinnige Partei, die wahren Freunde der alten Menschen. Bei Wahlen benutzen sie den Gratis-Abholservice des Freisinns. Damit es aufwärtsgeht.

## GEHHILFEN

Die beste Gehilfe kann ihre Beine nicht ersetzen. Achten Sie deshalb darauf, ihren Fahrausweis nicht voreilig abzugeben. Dank dem Auto kom-

men Altersschwache, Bettlägrige und selbst Sehbehinderte weiterhin unter die Menschen.

## HEUSCHNUPFEN

Von Heuschnupfen und Atemwegserkrankungen sind vor allem kleine Kinder betroffen. Das Immunsystem älterer Menschen ist meist stark genug, um den Abgasen und Umweltgiften zu widerstehen. Ein Grund zur Freude!

## INDIEN

Aus Indien kommen die preisgünstigsten Organe. Wer sich eine indische Leber oder Niere einsetzen lässt, unterstützt zudem die Menschen in diesem armen Land. Momentan können indische Organe nur in

Verbindung mit einem Ausflug in dieses faszinierende Land gekauft werden.

## KRANKENKASSEN

Nur dank der guten Zusammenarbeit von Medizin, Krankenkassen und Pharmaindustrie steht es so gut um Ihre Gesundheit und um die Gehälter der Ärzte. Damit dies auch weiterhin so bleibt, muss die Einmischung des Staates um jeden Preis verhindert werden. Tun Sie das Ihrige an der Urne.

## LIEBE IM ALTER

Was wäre das Leben ohne die Liebe? Auch alte Menschen können durchaus ein erfülltes Liebesleben haben. Dabei ist es

## DER RENTNER ALS REPORTER



Dieses Foto hat uns Verena von Arx aus Brüttisellen beim Glattzentrum zugeschickt, wo sie zusammen mit ihrem Hund «Buebli» wohlauf ist. Frau von Arx erinnert sich gerne an ihre Jugendzeit, und sie sagt: «Dank den Gesundheitstips des Alten Pfeils bin ich immer noch täglich mit «Buebli» unterwegs!»

# ABC der Gesundheit im Alter

r publizierten Beitrages. Das sind mehr als leere Worte!

aber auch für sie wichtig, sich vor Geschlechtskrankheiten zu schützen. Regelmässiges Händewaschen bewahrt vor bösen Überraschungen.

## MUTTERFREUDEN

Mutterfreuden sind älteren Menschen leider vergällt. Ganz ausweglos ist die Situation aber nicht: Wir vermitteln Ihnen gerne Adressen, wo kleine herzige Buben und Mädchen zu haben sind. Für den anspruchsvollen Herrn bieten wir auch gerne etwas ältere asiatische Mädchen an. Verlangen Sie unseren reichbebilderten Katalog (Fr. 2.- Schutzgebühr inkl. MWSt.)!

## NEBELSPALTER

Das beliebte Wartezimmerjournal bietet Unterhaltung für jedermann. Lebensweise Erbauungstexte wechseln sich ab mit lustigen Anekdoten aus aller Welt. Die Zeitschrift ist von hervorragenden Zeichnern reich illustriert. Staatstragender Humor, Lebensfreude und heilsamer Humor.

## OEKOFUTTER

Vorsicht vor biologischen Nahrungsmitteln! Mit deren Kauf unterstützen Sie Kleinbauern und andere kommunistische Gesellschaftsfeinde. Sie haben ihr ganzes Leben lang kein Biofutter gegessen und sind trotzdem alt geworden. Vertrauen Sie deshalb auch in Zukunft der Lebensmittelindustrie und kaufen Sie Produkte von gutschweizerischen Weltkonzernen.

## PÜREE

Dritte Zähne sind nicht billig. Viel kostengünstiger ist ein Stabmixer, mit dem sich bei-

nahe jedes Menü in Sekunden-schnelle in Püree verwandeln lässt (Knochen vorher entfernen). Wem dies zu anstrengend ist, findet im Angebot der Firma Nestlé ein reiches Angebot pürierter Nahrungsmittel (siehe auch Babynahrung).

## QUICK-LUNCH

Der Knorr Quick-Lunch ist die gesunde und kostengünstige Alternative zum Mahlzeitservice. Nur heisses Wasser zugeben, und schon ist der Plastikbecher zum Verzehr bereit. Die Palette umfasst viele köstliche Gerichte, die eins wie das andere schmecken. Ein vielfältiges Einerlei für den gepflegten Magen.

## RADIOHÖREN UND GLÜCKWÜNSCHE

Fünfundneunzig Jahre alt müssen Sie sein, um sich etwas wünschen zu dürfen. Das heisst: gewünscht wird von Ihren Angehörigen. Schliesslich soll es eine Überraschung sein. Aber in Ihrem Alter freut man sich ja ohnehin über alles. Vermutlich dürfen Sie im Altersheim ja sowieso kein Radio hören.

## SPORT

Was die jungen Menschen uns im Sport an Leistung voraushaben, machen wir mit einer professionellen Ausrüstung wett. Und auch wenn wir nicht mehr ganz nachkommen: Nur eine genaue Kontrolle unserer Leistung mit Massband und Stoppuhr gibt uns das gute Gefühl, etwas für unsere Gesundheit getan zu haben.

## TIERVERSUCHE

Wie Sie sind auch wir gegen Tierversuche. Um diese auf

einem Minimum zu halten, sind wir allerdings auf Ihre Mitarbeit angewiesen. Dass diese meist ohne Ihr Wissen erfolgt, ist wohl auch in Ihrem Interesse. Was wollen Sie sich unnötig Sorgen machen. Wir und Ihr Hausarzt wissen am besten, was wir Ihnen zumuten können. Und dank alten Menschen wie Ihnen wissen wir, welche Medikamente harmlos und welche gefährlich sind.

## ULCUS

Früher konnten Sie Schuhsohlen essen? Das hätten Sie vielleicht nicht tun sollen. Die Firma Nestlé lehnt jede Verantwortung für die gesundheitlichen Folgen des Verzehrs ihrer Produkte ab. Jeder hat das Magengeschwür, das er verdient. Trinken Sie viel Milch und seien Sie nicht so wehleidig.

## VERKAUFSFAHRTEN IM REISECAR

Carfahrten, während derer die Teilnehmer die Gelegenheit bekommen, kostengünstig einzukaufen. Dabei werden nicht selten medizinische Hilfsmittel wie Wärmedecken oder Sprudelbäder angeboten. Während der Fahrt wird mit Vorliebe über körperliche Beschwerden gesprochen. Im Wettbewerb um die schönste Operationschilderung erweitern die Teilnehmer spielerisch ihre pathologischen Kenntnisse.

## ZITTERN

Viele alte Menschen leiden unter starkem Zittern, und empfinden dies als unangenehm. Würden mehr junge Leute unter Zittern leiden, würden es wohl auch diese als Unangenehm empfinden

## Ratgeber

### Liebe Greise

**Verstehen Sie die Welt nicht mehr? Haben Sie manchmal das Gefühl, dass die heutige Jugend eine fremde Sprache spricht? Nicht nur die zu vielen Ausländer? Der Alte Pfeil hat einige der schwierigsten Worte der Jugendsprache für Sie übersetzt. Damit auch Sie wieder mitreden können. Damit Sie den Kontakt zur Jugend nicht verlieren.**

lässig - lustig  
irrlässig - sehr lustig  
tschänt - gut  
geil - schön  
mega - viel  
giga - noch mehr  
turbo - schnell  
depro - traurig  
Job - Lebensstelle  
Kids - junge Menschen  
Gruftis - alte Menschen  
Macker - der Verlobte  
Schnitte - die Verlobte  
Schlitte - schönes Auto  
bumsen - küssen  
wixen - Radio hören  
kiffen - ein Lied singen  
fixen - spaziergehen

**Den vollständig übersetzten «Slang» der Jugend können Sie auswendig lernen, wenn Sie das von unserem Hauslinguisten Dr. Peter Stamm verfasste Buch «Die Jugend und ihre Sprache» bestellen. Bitte vergessen Sie nicht, eine Kopie des Seniorenpasses beizulegen, wegen dem Rabatt!**