

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 129 (2003)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Gut gelaufen ...  
**Autor:** Kriegler, Harald  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-601647>

### **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:** 13.04.2026

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

# Gut *gelaufen* ...

HARALD KRIEGLER

Hans Pauswange biss gerade genüsslich in seine dritte selbst geschmierte Würstsemmel, als seine Ehegattin Meta, die ihm gegenüber am Abendbrotstisch Platz genommen hatte, mit ärgerlicher Stimme sagte: «So geht's einfach nicht mehr weiter mit dir, Hans. Du isst wie ein Scheunendrecker, und bei deiner Arbeit im Amt verausgabst du dich körperlich auch nicht gerade. Ab morgen gibt es Müsli und Knäckebrot mit Magerquark. Ein Bier am Wochenende genehmige ich dir, ansonsten werden Tee und Fruchtsäfte getrunken. Ausserdem habe ich dir einen Trainingsanzug und ein Paar schicke Laufschuhe gekauft, und da morgen Samstag ist, kannst du im Stadtpark gleich eine erste Runde drehen.»

Vor Schreck verschluckte sich Hans und begann hochroten Kopfes fürchterlich zu husten. Der Husten ging allmählich in ein hilfloses Keuchen über, als sich Meta endlich erbarmte und ihm kräftig den Rücken klopfte. Nachdem Hans wieder einigermaßen bei Stimme war, krächzte er: «Das kannst du nicht von mir verlangen. Beim Essen und Trinken könnte ich mich einschränken, aber im Stadtpark joggen – nein auf keinen Fall. Ich ...» Meta schnitt ihm mit einer herrischen Geste das Wort ab und entgegnete: «Ich mach mich nicht länger zum Gespött der Leute. Die reden schon über uns. Neulich hörte ich zufällig im Treppenhaus, wie die Schmitt von nebenan zur Schulze aus dem Parterre sagte, dass dieser Sesselfurzer Pauswange aufgegangen ist wie ein Hefekloss.»

«Ich habe aber doch – seit ich vor dreissig Jahren bei der Schülerfussballmann-

schaft aufgehört habe – keinen Sport mehr getrieben», versuchte Pauswange das drohende Unheil abzuwenden. «Schluss jetzt mit dem Gebarme», entschied Meta kategorisch, «entweder du läufst morgen früh im Stadtpark deine Runden, oder ich ziehe zu meiner Mutter.»

«Also, nun gut denn, ich werd's versuchen,» schickte sich Hans in sein Schicksal. Am nächsten Morgen klingelte um sieben Uhr der Wecker. Nachdem Hans zwei Knäckebrotsscheiben mit Margarine bestrichen verdrückt hatte, begab er sich angetan mit dem neuen Jogginganzug und den Turnschuhen in den nahen Stadtpark. Pauswange begann leicht zu traben, wobei der Schweiss etwas schneller lief als er selbst. Doch nach einer halben Stunde empfand Pauswange so etwas wie Genugtuung, dass er es, ohne Seitenstechen bekommen zu haben, bis jetzt durchgehalten hatte. Hans liess es jetzt noch ein wenig ruhiger angehen und traf gegen zehn Uhr wieder zu Hause ein.

Wenn er von Meta ein kleines Lob erwartet hatte, sah er sich getäuscht, denn seine Frau empfing ihn mit den Worten: «Nun aber ab in die Dusche!» Das Mittag- und das Abendessen fielen für Hans erwartungsgemäss sehr spartanisch aus, aber inzwischen hatte sich Pauswange vorgenommen, wirklich einige Kilochen loszuwerden. Dieses Vorhaben zeitigte schon nach wenigen Wochen Erfolg. Zwar war aus dem fast 200-Pfundskerl noch kein Schmalhans geworden, aber Anzüge, die seit Jahren in der hintersten Ecke des Schrankes hingen, passten wieder. Das Getuschel im Treppenhaus hatte aufgehört. Meta

bemerkte zum wiederholten Male, wie die Nachbarinnen ihrem Mann bewundernd nachblickten.

So sah sie voller Vorfreude der Betriebsfete entgegen, die am Samstag im Zollamt, wo sie als Sekretärin beschäftigt war, steigen sollte. Der besagte Sonnabend war schnell heran, und zwei Stunden bevor das Fest beginnen sollte, stand Meta noch vor dem Kleiderschrank. Was sollte sie nur anziehen? Schliesslich entschied sie sich für das «kleine Schwarze», das ihre schlanke Figur besonders zur Geltung brachte. Pauswanges hellgrauer Anzug bildete einen reizvollen Kontrast, und zufrieden betrachtete sich das Paar im Spiegel.

Das Betriebsvergnügen war ein voller Erfolg. Vor allem für Hans Pauswange, der sich bei der Damenwahl vor Angeboten kaum retten konnte. Vor allem Metas Kollegin Elli Streichelbein hatte es Hans angetan. Als Meta im Waschraum ihr Make-up auffrischte, verabredete sich Hans mit Elli zum sonntäglichen Joggen. Der Rest ist schnell erzählt. Hans ist seit kurzem glücklich geschieden und zu Metas Kollegin gezogen. Die beiden sind sehr glücklich, und Hans denkt nur noch selten an seine frühere Gattin.

Als Elli eines Tages vom Dienst nach Hause kam, flüsterte sie ihrem Hans nach einem langen Begrüssungskuss ins Ohr: «Weisst du Hans, deine Ex gefällt mir gar nicht. Sie ist ganz schön füllig geworden. Vielleicht könntest du ihr ein paar Tipps geben, wie sie schnellstens abnimmt. Schliesslich hast du ihr ja einiges zu verdanken ...»