

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

**Artikel:** Diät-Dilemma  
**Autor:** Bowler, Arthur  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-601735>

### **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:** 09.04.2026

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

## Diät-Dilemma

Frühling ist die perfekte Zeit, sich Gedanken um die Figur zu machen. Hier sind ein paar Zeichen, die darauf hinweisen, dass man zugenommen hat: Man hat weniger Energie, die Kleider passen nicht mehr so gut und man bekommt eine Lungenentzündung vom Stehen vor dem offenen Kühlschrank. Laut der schweizerischen Gesundheitsbefragung von 1997 haben 42 Prozent der Schweizer und 28 Prozent der Schweizerinnen Übergewicht. Die restlichen 30 Prozent haben auf die Befragung nicht antworten können, weil ihr Mund voll war. Einige Menschen sind so dick, dass sie den Mobiltelefonempfang stören.

Aber keine Bange. Das BAG und die Gesundheitsförderung Schweiz haben «Suisse Balance» lanciert, um uns zu sagen, was wir schon wissen: Wir sollen abnehmen. Wie man das macht ist kein Geheimnis. Es hat mit drei Sachen zu tun:

**Bewegung:** Bei der körperlichen Bewegung unterscheidet «Suisse Balance» drei Zielgruppen: Trainierte, Aktive und Inaktive, sonst als «Gesundheitsbehörden» bekannt. Sie sind diejenigen, die den ganzen Tag in Sitzungen herumhocken und uns sagen, wir sollten joggen gehen.

**Essen und Trinken:** Man soll weniger Alkohol trinken und weniger essen. Mit anderen Worten die Idee aufgeben, das Leben zu geniessen. Experten reden ständig von den vier Nahrungsmittelgruppen. Ich habe immer geglaubt, Irish Coffee sei das. Er hat Alkohol, Koffein, Zucker und Fett.

**Portionen:** Essen Sie vernünftige Portionen. Was heisst vernünftig? Sagen wir es so: Abendmahl oder Kommunion in der Kirche zählt jetzt als Frühstück.

«Suisse Balance» ist überzeugt, wir können viel Geld sparen, wenn wir weniger konsumieren. Aber dafür kostet das Projekt drei Millionen Schweizer Franken über drei Jahre – etwa so viel wie die Schokoladenhersteller, Alkoholhändler und Restaurants dabei verlieren werden. Dann werden sie den Gürtel enger schnallen müssen. Wenn sie können.

*Arthur Bowler*

