

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 132 (2006)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Gedichtsklasse XL : Lightvärs : gute Figur : Fettcetera  
**Autor:** Bannwart, Ernst / Karpe, Gerd / Kriegler, Harald  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-597890>

#### 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:** 31.01.2026

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

## Gedichtsklasse XL

### Lightvärs

Wenn d'Sorge hesch  
wenn z'worge hesch  
ond mängs der abverheight:  
Nimms light!

Wenn alles lohd  
ond's nedsi gohd  
ond nüt me richtig tright:  
Nimms light!

Wenn z'gnage hesch  
wenn z'chlage hesch  
ond mängs dernäbe gicht:  
Nimms light!

Besch richtig matt  
ond hesch es satt  
well d' Wält der nüt me sight:  
Nimms light!

Ond besch der z'schwär  
ond nemmsch es z'schwär  
wells Chleid der nömmme gicht  
Nimms light!

Ond wenn der juscht  
im gröschte Fruscht  
de Lade-n-abegheight:

Denn nimms wie gsight  
so läng wie bright  
grad zlight  
so richtig light!

*Ernst Bannwart*

### Gute Figur

Eine gute Figur zu haben,  
ist ein Geschenk.  
Eine gute Figur zu machen,  
ist anstrengend.  
Eine gute Figur machen zu lassen,  
ist teuer.

*Gerd Karpe*

### Fettcetera

Gruss für Übergewichtige:  
Glück auf allen Waagen!  
Tipp für Übergewichtige:  
Den Mund nicht gleich zu voll nehmen!

*Harald Kriegler*

## Dialog der (Körper-)Kulturen



Die Fitness-Päpste leben vom Fett ihrer Mitmenschen wie die Made im Speck.