

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 141 (2015)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Zeiträume  
**Autor:** Salzmann, Annette  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-952257>

### **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**

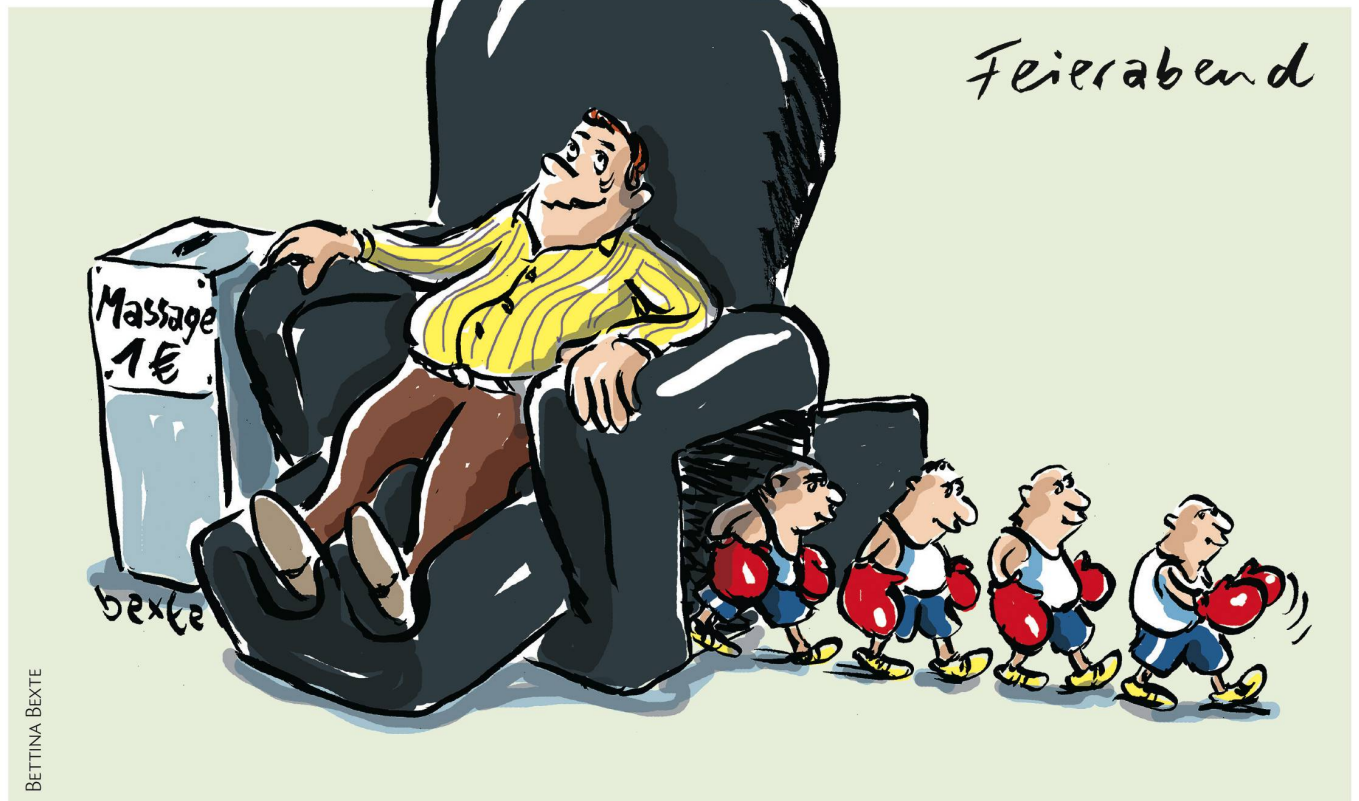
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 18.04.2026

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



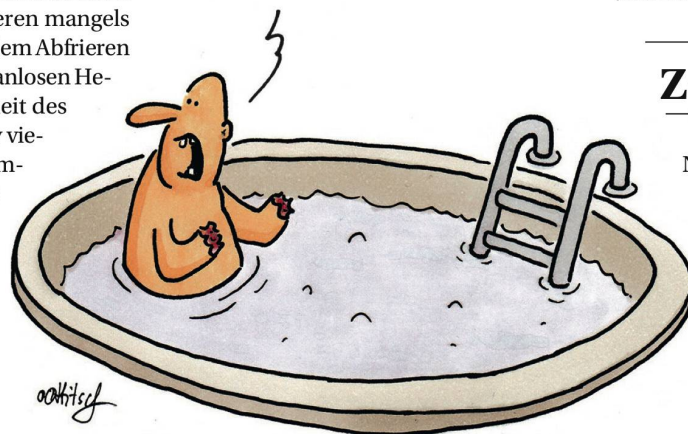
BETTINA BEXTE

## Es ist gesund

In der Sauna öffnen sich die Poren der Haut, und mit dem Schweiß werden die Giftstoffe aus dem Körper herausgespült. – Giftstoffe, die Sie im Alltag aufgenommen haben, zum Beispiel beim Verzehr von Früchten und Gemüse (Bier beinhaltet übrigens keine Giftstoffe, sofern es nach dem deutschen Reinheitsgebot gebraut worden ist). Fest steht: Schwitzen ist gesund. Und entschlackt.

In Finnland zum Beispiel wird der Saunagang richtiggehend zelebriert. Zum einen der Gesundheit wegen, zum anderen mangels akzeptabler Alternativen wie dem Abfrieren von Gliedmassen oder dem planlosen Herumirren in der Halbdunkelheit des Winters. Finnland zählt relativ viele Alkoholiker und hat eine ziemlich hohe Selbstmordrate, was insofern nicht eben erstaunlich ist bei einem Leben, das sich zu einem grossen Teil in der Sauna abspielt. An manchen Orten werden Wettkämpfe abgehalten, wer länger in der Sau-

CARTOON: OLIVER OTTITSCH



na bleiben kann, was schon mehrmals zu Todesopfern geführt hat. Das ist kein Witz. Die Opfer sind regelrecht verdampft. Der Körper reagiert nicht immer wunschgemäß auf so viel Gesundes, weshalb in den Wellnesshotels in der Sauna jeweils ein Notfallknopf installiert ist. Dieser kann Leben retten. Damen mit grossen Brustwarzen sollten sich übrigens nie in der Nähe des Alarm-

knopfes aufhalten. – Im Notfall können Sekunden zwischen Leben und Tod entscheiden. Am gesündesten ist das Ganze übrigens, wenn Sie nach der Sauna direkt zum Abendessen übergehen – natürlich ohne vorher zu duschen, weil die körpereigenen Salzkristalle des Schweißes ihre heilende Wirkung nachhaltig entfalten können. Ihre Haut braucht das. Das ist ähnlich wie beim Trinken von Eigenurin. Lassen Sie sich nicht stören von verständnislosen Blicken der anderen Gäste. Die haben halt keine Ahnung. Sollen die doch weiter Früchte und Gemüse essen!

JÜRIG RITZMANN

## Zeiträume

Nie – und da ist sich Frau Kuratli ganz sicher, nie hätte es zu ihren Zeiten so wunderbare Formulierungen gegeben. Nur schon dieses «Berge begrenzen naturbelassenen Raum» – eine eigentliche Sprach-Akrobatik, einmalig. So etwas wäre damals niemandem eingefallen. Der





SEDA (CHRISTOF SONDEREGGER)

sprachliche Ausdruck war wirklich sehr banal gewesen, unbeholfen geradezu, wenn man mit heutigen Texten vergleicht.

Was es da an Beschreibungen, Adjektiven und Ausdrücken aller Art zu lesen gibt – das kann man sich so richtig auf der Zunge zergehen lassen. Frau Kuratli schwelgt. Ihre Tochter hat ihr Prospekte gebracht, das Thema sind sogenannte Wellness-Oasen. Herrlich, diese Sprache, diese fantasievolle Bildhaftigkeit. Gerührt und zufrieden darf sie feststellen: Das geschriebene Wort lebt, und wie. Oder etwas professioneller ausgedrückt: Es ist eine sehr hohe Sprachkompetenz zu spüren, und das alles für die *persönlichen Zeiträume: Widmen Sie sich Ihrem Körper ... belebte Kommunikationsbereiche ... Erlebnisdusche ... Aromenvielfalt ... unkomplizierte Gastfreundschaft ...* Aber auch die gloriose Erwähnung von *knusprigem Brot, direkt aus dem Ofen*, findet Platz.

Dies natürlich erst nach den verschiedensten Anwendungen wie Schwitzstein, Blüten- und Klangbad, frisch gestochenes Naturmoor- oder Heubad. Alles ideal zum Entschlacken, Entgiften, oder einfach so. Alles bio-zertifizierter Lifestyle. Und als Krönung, nach dem Eis- und Feuerbad, in Sachen *star-*

*kem Bezug zur Region: Eine moderne Interpretation von Suppe: Schneesuppe mit eben – diesem Brot, direkt aus dem Ofen!* Spannend. Ach – wäre sie doch auch noch im Beruf tätig und bräuchte ihre *Zeiträume!*

ANNETTE SALZMANN

## Die Verjüngungskur

**ARZT:** «Na, Herr Müller, wie fühlen Sie sich denn nun nach unserer sechswöchigen Spezialverjüngungskur?»

**MÜLLER** (ein alter Mann mit weissem Bart und Krücken): «Ich weiss nicht so recht, Herr Doktor, irgendwie habe ich das Gefühl, dass es mir vorher besser ging.»

**ARZT:** «Das ist normal. Jeder unserer Patienten fühlt sich nach der Kur etwas schlapp, die Wirkung stellt sich erst etwa einen Monat danach ein, dann werden Sie sich wieder wie fünfzig fühlen.»

**MÜLLER:** «Ich bin vierzig und kam zu Ihnen, weil ich mich wieder wie vierzig fühlen wollte.»

**ARZT:** «Ja, genau das meinte ich.»

**MÜLLER:** «Aber finden Sie denn nicht auch, dass ich mich in den vergangenen sechs

Wochen eher zu meinem Nachteil verändert habe?»

**ARZT:** «Unsinn. Sie sehen doch absolut blendend aus.»

**MÜLLER:** «Mein Haar ist ergraut, die Hände sind zittrig und meine Beine wollen auch nicht mehr so recht. Dabei bin ich vor einem Jahr noch einen Marathon gelaufen...»

**ARZT:** «Das sind nur die vorübergehenden Nebenwirkungen unserer einzigartigen Frischzellenkur.»

**MÜLLER:** «Darf ich fragen, wo Sie die Frischzellen herhalten, die Sie mir eingepflanzt haben?»

**ARZT:** «Wir haben einen Vertrag mit dem Alters- und Pflegeheim gegenüber. Wir schicken ihnen unsere ehemaligen Patienten und kriegen sie zur Entnahme von Zellen zurück, sobald sie das Zeitliche gesegnet haben. Und ich darf Sie beruhigen: Es handelt sich dabei fast durchwegs um Vierzig- bis Fünfzigjährige.»

DIETMAR FÜSSEL

