

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 141 (2015)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Vitamine : "Sie meint es doch nur gut"!  
**Autor:** Gerlach, Renate  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-952235>

#### **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:** 18.02.2026

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

# «Sie meint es doch nur gut!»

RENATE GERLACH



**as sagt Susanne jedes Jahr zu ihrer Familie auf dem Weg zum obligaten Geburtstagsessen bei ihrer Schwester Carla. Und es klingt dann immer so, als würde sie sagen: «Auf in den Kampf!»**

Carlas Gemüse wird von Jahr zu Jahr härter, ihre Monologe über die Wichtigkeit der Vitamine dabei immer länger. Und eben diese Vitamine darf man auf keinen Fall zu Tode kochen. Und damit basta. Punkt.

Mögen halb gegarte Rüebli ja grad noch akzeptabel sein – steinharder Blumenkohl, nur aus dem Wasser gezogen, ungesalzen, ist es nicht. Um etwas Gewürz zu bitten, empfiehlt sich nicht, weil dann unweigerlich ein langerer Vortrag über die Schädlichkeit von zu viel Salz folgt. Bis auch noch alles kalt ist. Habe ich schon erwähnt, dass es kein Fleisch gibt? Gibt es nicht, Carla ist Vegetarierin.

Aber einmal im Jahr wird man doch wohl mal etwas essen können, das man nicht so gut findet, meint Susanne, wobei ihre Überzeugungskraft im Laufe der Jahre abgenommen hat.

Die Kinder haben die Lösung ihres kulinarischen Problems unterdessen gefunden. Immer wenn Tante Carla in die Küche geht, schaufeln sie das ungeliebte Gemüse auf Mamas Teller, die es dann brav aufsitzt (sie meint es doch gut!). Das führt regelmäßig dazu, dass Susanne nach dem Essen einen Kirsch trinken muss, zu Hause, den gibt es bei Carla nicht.

Alkohol ist des Teufels! Punkt.

Die Rettung kommt in Form von grünen Bohnen, die Carla so gut wie nicht gekocht hat, um die lebenswichtigen Vitamine zu erhalten. Aber grüne Bohnen sind in rohem Zustand giftig. Die Kinder merken nichts, da sie die Bohnen ja wie immer auf Mamas Teller geschaukelt haben. Aber Vater Paul,

Susanne und Carla geht es nach dem Essen schlecht und ihre Gesichtsfarbe gleicht dem Blumenkohl. Und so ist die Toilette an diesem Nachmittag dauerbelegt.

Schadenfreude ist gestattet. Aber man soll sich bekanntlich nie zu früh freuen. Carla wird weitermachen auf der ständigen Suche nach Gesundheit. Und sie wird ihre Familie weiterhin beglücken mit wenig schmackhaften Speisen, gewürzt mit langen Vorträgen über gesunde Ernährung. Zudem hat Susanne nun noch ein neues Problem.

«Nie mehr mit mir!», sagt ihr Mann Paul. Punkt.



KAI SCHÜTTE

## Sprüch und Witz

**«Ist Ihr Gemüse denn auch biologisch?» – «Darauf können Sie Gift nehmen!»**

**«Woran erkennen Sie das Alter eines Truthahns?» – «An den Zähnen», antwortet der Züchter. «An den Zähnen? – Der Truthahn hat doch gar keine Zähne.» – «Er nicht, aber ich.»**

«Ich denke, du bist Vegetarier, und ausgerechnet du bestellst Hasenbraten?» – «Aus Rache, die fressen mir immer die Mörchen weg.»

**Der Arzt zum Schwertschlucker: «Schluss jetzt mit den Säbeln! Strengste Diät! Ab jetzt nur noch Obstmesser!»**

«Hallo, ist dort die Beratungsstelle für Alkoholiker?» – «Jawohl!» – «Können Sie mir bitte sagen, ob man zum Rehrücken roten oder weissen Wein trinkt?»

Auf einer Party ermahnte eine junge Frau ihren Mann: «Du hast dir eben zum vierten Mal Eiscreme und Kuchen geholt. Ist das nicht peinlich?» – «Wieso?», erwidert der Gatte, «ich sage immer, dass es für dich ist.»

**Herr und Frau Neureich stehen auf dem Helvetiaplatz vor einem Marktstand mit seltsamen exotischen Früchten. Der Mann sieht sich lange das Schild Import an. «Die werden eingeführt!», erklärt die Marktfrau. «Siehst du», sagt Herr Neureich zu seiner Frau, «du hättest sie natürlich gegessen!»**

Verzweifelt blättert die junge Ehefrau im Kochbuch. «Was suchst du denn?», fragt der Mann. «Ich finde einfach nicht das Rezept, wie man Wäsche kocht...»

**Was hört man, wenn man sich einen Döner ans Ohr hält? Das Schweigen der Lämmer!**

**Anfrage an eine Briefkastentante: «Mein Mann ist vor zwei Jahren weggegangen, um Essig für den Salat zu holen. Seitdem ist er nicht mehr wiedergekommen. Was kann ich nur tun?» – «Machen Sie den Salat mit Zitrone an, das ist viel gesünder!»**

**Ein Kindergebet: Lieber Gott! Mach doch, dass die Vitamine aus dem Spinat in den Vaniljepudding kommen.**

**Die Kundin: «Ich brauche Äpfel für meinen Mann, sind diese hier mit einem Gift bespritzt?» – «Nein, das müssen Sie schon selber machen!»**

**Der Ehemann leidet unter Verdauungsstörungen. «Du solltest jeden Morgen zwei Glas Wasser trinken, das würde helfen!», belehrt ihn seine Gattin. «Das tue ich doch schon seit fünfundzwanzig Jahren», brummt der Mann, «nur, du nennst es Kaffee!»**

**Der Chef fragt seine Sekretärin: «Fräulein Susi, darf ich Sie zum Frühstück einladen, oder haben Sie heute schon?» – «Ich habe heute schon, aber frühstücken würde ich trotzdem gern!»**