

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 41 (1965-1966)
Heft: 10

Rubrik: Onkel Ferdinand und die Pädagogik

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](#)

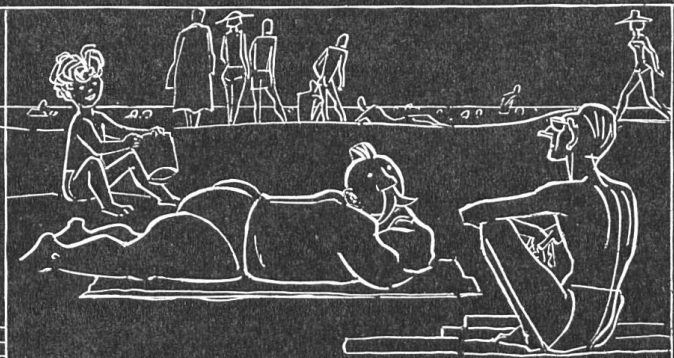
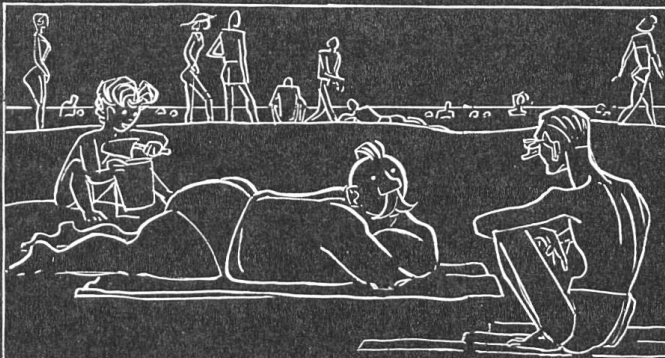
Download PDF: 01.04.2026

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

ONKEL FERDINAND UND DIE PÄDAGOGIK

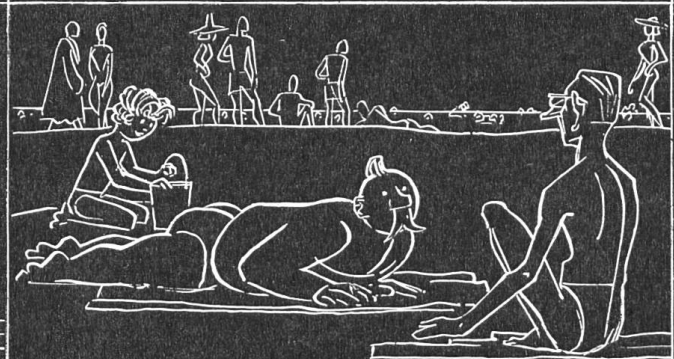
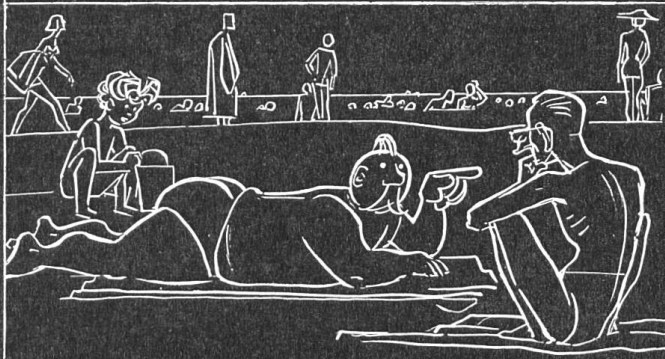
Nr. 291 Eine strapaziöse Kur

Von René Gils



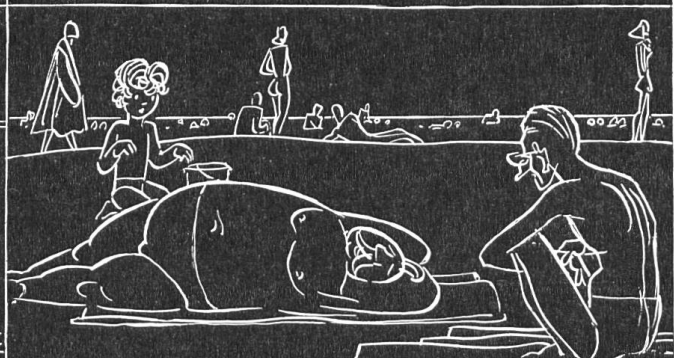
Wänns guet Wätter ischt, chum i all Taag is Sunne-
baad, wäg der Gsundhät, wüssed Si, de Tokter hät
gsäit, i mües der Gsundhät sorg gää –

Diäät, hät er gsäit, wenig ässe, wägem Häärz, sträng-
schi Diäät, stelled Si sich voor, das bruucht Enärgie,
chan i lne säge, Enärgie –



Käi Fätts ässe, absolut käi Fätt, äbe wäg em Häärz,
höchstens emaal echly Späck, wänns Schwynis
git, uusnaamswys, i ha drum gärn Späck –

Und dänn weniger rauche, hät er gsäit, vil weniger
rauche, chum, dass es öppen emaal e Brissaago lyde
maag, oder en Stumpe –



R. Gils

Wenig trinke, uf all Fäll nüd vil, weniger als früener
zum mindeschte, und dänn vo Zyt zu Zyt en enärgi-
schi Bewegig –

Und nachhär uusruebe, wüssed Si, nu nüd überasträn-
ge, nach der Bewegig jedesmaal e chli uusruebe,
säb isch s Wichtigscht, hät er gsäit –