

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 57 (2000)  
**Heft:** 2: Männer und die Gesundheit

**Artikel:** Appetizer  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557606>

### **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:** 29.01.2026

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



## Appetizer

**«Essen ist meine Lieblingsspeise» ist das Motto des israelischen Schriftstellers Ephraim Kishon, der auch im Appenzelerland zu Hause ist. Dass Kishon auch Erfahrung mit dem Abspecken hat, zeigt die Satire «Appetizer» (Appetitanreger), die alle schmunzeln lässt, denen Diätversuche nicht unbekannt sind.**

«Ephraim», fragte mich eines Tages die beste Ehefrau von allen. «Ephraim, bin ich dick?»  
«Nein, Frau», antwortete ich, «du bist nicht dick.»  
«Aber du bist dick.»

«Meinst du? Dann muss ich dir aber sagen, dass du noch viel dicker bist.»

In Wahrheit ist niemand von uns beiden «dick» im eigentlichen Sinne des Wortes. Die beste Ehefrau von allen mag vielleicht an einigen Ecken und Enden ihres Körpers gewisse Rundungen aufweisen, und was mich betrifft, so sehe ich von hinten manchmal ein wenig schwammig aus. Aber das sind eher persönliche Eindrücke als das Gebot der Waage.

Trotzdem und für alle Fälle nahmen wir mit einer der Gewichtsüberwachungsstellen Kontakt auf, wie sie heute aus dem Boden schießen. Die Freundinnen meiner Frau erzählen Wunderdinge von diesen Kontrollstationen, die dem leichten Leben der Schwergewichtler ein Ende setzen. Zum Beispiel haben sie das Gewicht eines stadtbekannten Friseurs derart verändert, dass er jetzt 40 kg wiegt statt 130, und ein Theaterdirektor kam in zwei Monaten von 90 kg auf minus 10 kg. Wir wurden von der Direktrice und einem spindeldürren Dozenten in Empfang genommen. Noch wenige Monate zuvor, so berichteten seine hingerissenen Schüler, wurden zwei Sitzplätze frei, wenn er aus dem Autobus ausstieg. Heute tritt er gelegentlich in einem Kindertheater als Gespenst auf.

Der Dozent machte uns umgehend mit der Vorgangsweise bekannt: Für jeden Abmagerungskandidaten wird eine eigene Akte angelegt. Gegen geringen Aufpreis wird er einmal

wöchentlich einer mündlichen Gehirnwäsche unterzogen und bekommt ein schriftliches Menü. Man muss nicht gänzlich auf Nahrungsaufnahme verzichten, man muss nur bestimmte Dinge aufgeben, einschliesslich der Geschmacksnerven. Kein Brot, kein Weissgebäck, keine Teigwaren, keine Butter. Nichts, was Fett, Stärke oder Zucker enthält. Stattdessen Kohlrabi in jeder beliebigen Menge, ungesäuertes Sauerkraut und aus dem Wasser gezogenen Fisch. Zwei Gläser Milch pro Tag. Keinerlei sportliche Betätigung, weil sie den Appetit anregt. Besonders empfohlen: einmal wöchentlich eine Stunde lang ausgestreckt auf dem Boden liegen und dazu lauwarmes Wasser trinken. Nach Ablauf von sieben Tagen wird man auf der Kontrollstelle gewogen, und wenn man kein Gewicht verloren hat, ist man selber schuld und soll sich schämen. Hat man Gewicht verloren, wird man anerkennend gestreichelt.

«Ausgezeichnet», sagte ich. «Wir sind sehr zärtlichkeitsbedürftig.»

Die Direktrice führte uns in einen anderen Raum, wo wir eine Waage besteigen mussten, ohne Schuhe und Armbanduhren. Das Resultat war niederschmetternd.

«Es tut mir leid», sagte die Direktrice. «Sie können das erforderliche Übergewicht nicht aufweisen.»

Mir wurde schwarz vor Augen. Nie hätte ich geglaubt, dass man uns wegen einer solchen Formalität das Recht auf Abmagerung nehmen würde. Schliesslich fehlten mir nur drei Kilo zu einem amtlich beglaubigten Fettwanst, und meine Frau, wenn auch von kleiner Statur, wäre mit einem Zuschlag von eineinhalb Kilo ausgekommen. Aber die Gewichtsüberwacher liessen nicht mit sich handeln.

So kehrten wir nach Hause zurück und begannen alles zu essen, was verboten war. Zwei Wochen später meldeten wir uns wieder auf der Kontrollstation, in der begründeten Hoffnung, dass unserer Aufnahme nun nichts mehr im Wege stünde. Zur Sicherheit hatte ich mei-



ne Taschen mit 50 Pfund in kleinen Münzen vollgestopft.

«Herzlich willkommen», sagte die Direktrice, nachdem sie uns gewogen hatte. «Jetzt kann ich eine Akte für Sie anlegen.»

Hierauf gab uns der Dozent seine Anweisungen.

«Drei grosse Mahlzeiten täglich. Sie dürfen sich nicht zu Tode hungern. Sorgen Sie für Abwechslung. Wenn Ihnen das Sauerkraut über wird, wechseln Sie zum Kohlrabi und umgekehrt. Hauptsache kein Fett, keine Stärke, kein Zucker. Kommen Sie in einer Woche wieder.» Sieben Tage und sieben Nächte hielten wir uns sklavisch an die Vorschriften. Unser Käse war weiss und mager, unser Brot war grün von den Gurken, die es durchsetzten, unser Sauerkraut war sauer.

Als wir am achten Tag die Waage bestiegen, hatten wir beide je 200 g zugenommen, und das mit leeren Taschen. «So etwas kann passieren», äusserte der Dozent. «Sie müssen etwas strenger mit sich sein.»

In der folgenden Woche assen wir ausschliesslich Kohlrabi, der uns in eigenen Lieferwagen direkt vom Güterbahnhof zugestellt wurde. Und wirklich: Wir hatten nicht zugenommen. Allerdings auch nicht abgenommen. Wir stagnierten. Der Zeiger der kleinen Waage, die wir für zu Hause angeschafft hatten, blieb immer an derselben Stelle stehen. Es war ein wenig enttäuschend. In einer alten Apotheke in Jaffa entdeckte die beste Ehefrau von allen eine ungenaue Waage, aber dort stand die halbe weibliche Bevölkerung Schlange.

Ausserdem käme auf der Kontrollstation ja doch die Wahrheit heraus. Allmählich begann ich zu verzweifeln. Sollten wir für alle Ewigkeit bei unserem jetzigen Gewicht stehen bleiben? Wieso hatte meine Frau nicht abgenommen? Für mich selbst gab es ja

eine Art Erklärung für dieses Phänomen: Mir war zu Ohren gekommen, dass ich Nacht für Nacht in die Küche schlich, um mich dort im Untergrund über grössere Mengen von Käse und Würstchen herzumachen ...

Die Rache des Kohlrabi, zu dem ich in den folgenden Wochen zurückkehrte, liess nicht lange auf sich warten.

In der siebenten Woche unserer Qual, die siebente Woche ist bekanntlich die kritische, fuhr ich mitten in der Nacht aus dem Schlaf hoch. Ich verspürte ein unwiderstehliches Bedürfnis nach dem betörenden Geruch und Geräusch von brutzelndem Fett. Ich musste unbedingt sofort etwas Gebratenes essen, wenn ich nicht verrückt werden wollte. Ich war bereit, für eine paar lumpige Kalorien einen Mord zu begehen. Der blosser Gedanke an die Buchstabenfolge «Baisers mit Cremefüllung» liess mich erzittern. Fiebertvisionen von Kohlehydraten suchten mich heim. Ich glaubte, der Begriff der Kohlehydrate in körperlicher Gestalt zu sehen: ein süsses, anmutiges Mädchen, das in einem weissen Brautkleid und mit wehendem Goldhaar über eine Wiese lief.

«Kohlehydrate!» rief ich hinter ihr her. «Warte auf mich, Kohlehydrate. Ich liebe dich! I love you! Je t'aime! Ja tibja ljubliju! Bleib bei mir, Kohlehydrate!»

In der nächsten Nacht hatte ich sie tatsächlich eingeholt. Ich glitt aus dem Bett, schlich in die Küche, leerte einen vollen Sack Popcorn in eine Pfanne mit siedendem Öl, streute Unmengen von Zucker darüber und verschlang das Ganze auf einen Schlag. Und das war nur der Beginn des Kalorien-Festivals. Gegen Mitternacht stand ich am Herd, um Birnen zu braten, als plötzlich neben mir die fragile Gestalt der besten Ehefrau von allen auftauchte.

Lesen Sie weiter auf Seite 22

