

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

**Artikel:** Nulldiät  
**Autor:** Cornelius, Jan / Cornejo, Santjago  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-597985>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 16.03.2025

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

Als ich vor genau einem Jahr eines Morgens auf die Waage stieg, musste ich leider feststellen, dass ich einige Pfunde zu viel hatte. Ja, ich wog viel zu viel. Was ich aber gar nicht glauben konnte, denn wer so viel wiegt, der hat bekanntlich Bewegungsprobleme. Was bei mir jedoch nicht der Fall war, es sei denn, ich müsste mich mal kurz bücken oder eine Treppe hochsteigen.

Trotzdem schafften es meine Freunde, mir einzureden, es sei fünf vor zwölf und ich müsse jetzt dringend abspecken. Dabei konnte ich mich dem komischen Gefühl nicht entziehen, man hätte sich gegen mich verschworen oder machte sich einfach über mich lustig, nur weil ich das ein oder andere Hemd nicht mehr ganz zuknöpfen konnte. Aber wie lange kann man schon Widerstand leisten? Um endlich Ruhe zu haben, beugte ich mich dem Druck, den man auf mich ausübte, und beschloss umgehend abzunehmen. Dafür machte ich eine Nulldiät, ich ass also lange Zeit gar nichts, nothing at all, nada! Zur Entschlackung trank ich eine Menge Wasser, ich trank, was das Zeug hielt, fünf bis sechs Liter am Tag.

Von den wohltuenden Effekten meiner Nulldiät war ich vollends überzeugt, vor allem, weil ich jetzt keinen Cent mehr fürs Essen ausgeben musste und somit eine Menge Geld sparen konnte. Dabei hatte ich ein gutes Gefühl, denn ich handelte jetzt ganz im Sinne der Sparpläne der Regierung und konnte somit meinen eigen-

nen Beitrag zum Fortschreiten der Reformen leisten.

Nach viereinhalb Stunden Nulldiät bekam ich dann aber plötzlich einen solchen Hunger, dass ich schnell ein halbes Hähn-

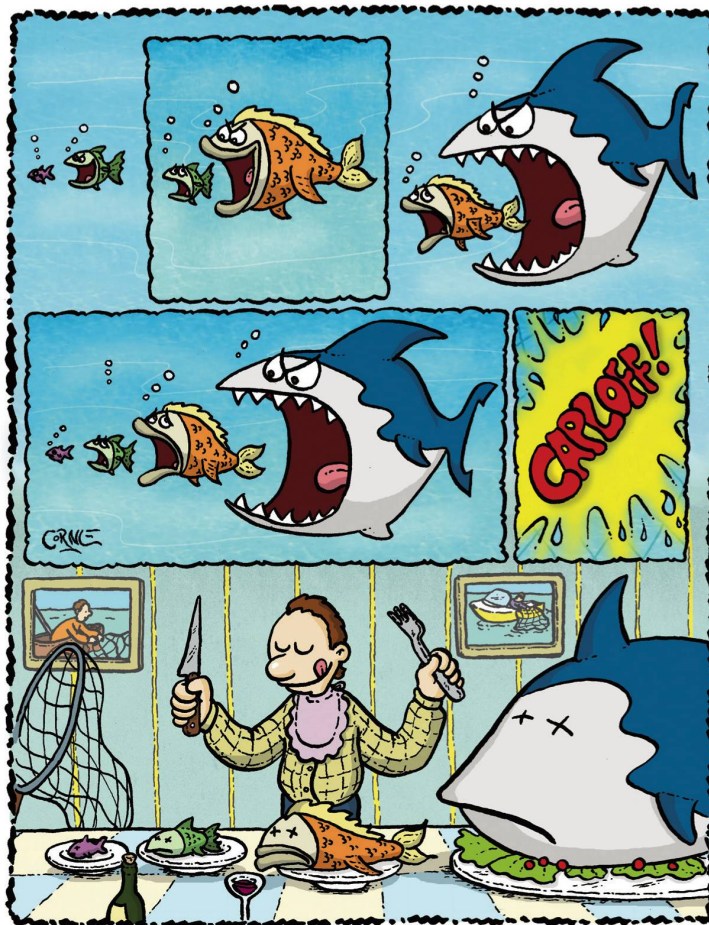
kann man ja nicht als Nahrung bezeichnen, das war bloss Medizin gegen meine durch die viel zu fettig zubereiteten Pommes verursachte Übelkeit. Aber da musste ich einfach durch, denn wer abspecken will, der muss leiden! An diesem

Tag ass ich nur noch zweimal in den kleinen Nulldiät-Zwischenpausen, und in der Nacht einmal, als ich völlig ausgehungert aufwachte. Nach diesem Muster machte ich diszipliniert zweieinhalb Wochen weiter, dann stellte ich mich erneut auf die Waage. Nicht gering war jedoch meine Enttäuschung, zumal ich fünfeinhalb Pfund mehr als vorher wog!

«Ich brauch bloss das Essen anzuschauen und schon nehme ich zu!», klagte ich, als ich meinen Freund Alfred traf. «Melde dich doch in einem Fitnessstudio an!», schlug er mir vor. «Dort kannst du deine Pfunde abtrainieren!» Aber das werde ich nicht tun, ich mache lieber mit meiner Nulldiät weiter. Das habe ich von der Regierung gelernt: Wer etwas anpackt, der muss es langfristig durchziehen. Auch wenn

der Erfolg erst mal auf sich warten lässt, irgendwann wird er sich schon noch einstellen.

Die ersten Erfolge haben sich bei mir übrigens bereits eingestellt: Mit dem Treppensteigen habe ich keine Probleme mehr, denn ich wohne jetzt in einem Haus mit Aufzug, und seitdem ich meine Kleidung von «L» auf «XXL» umgestellt habe, kann ich auch meine Hemden wieder problemlos zuknöpfen.



Santiago Cornejo

chen mit Pommes verdrücken musste. Als ich diese Krisensituation erfolgreich gemeistert hatte, setzte ich die Nulldiät züversichtlich und mit neuen Kräften fort und pausierte dann erst wieder nach fünf geschlagenen Stunden, aber nur ganz kurz, um eine Pizza mit Salami und Käse zu verschlingen. Zwischen den Pausen ass ich natürlich die ganze Zeit absolut gar nichts, sonst hätte die Nulldiät ja keinen Sinn mehr gehabt! Ich nahm bloss eine einzige Magentablette ein, aber so was

