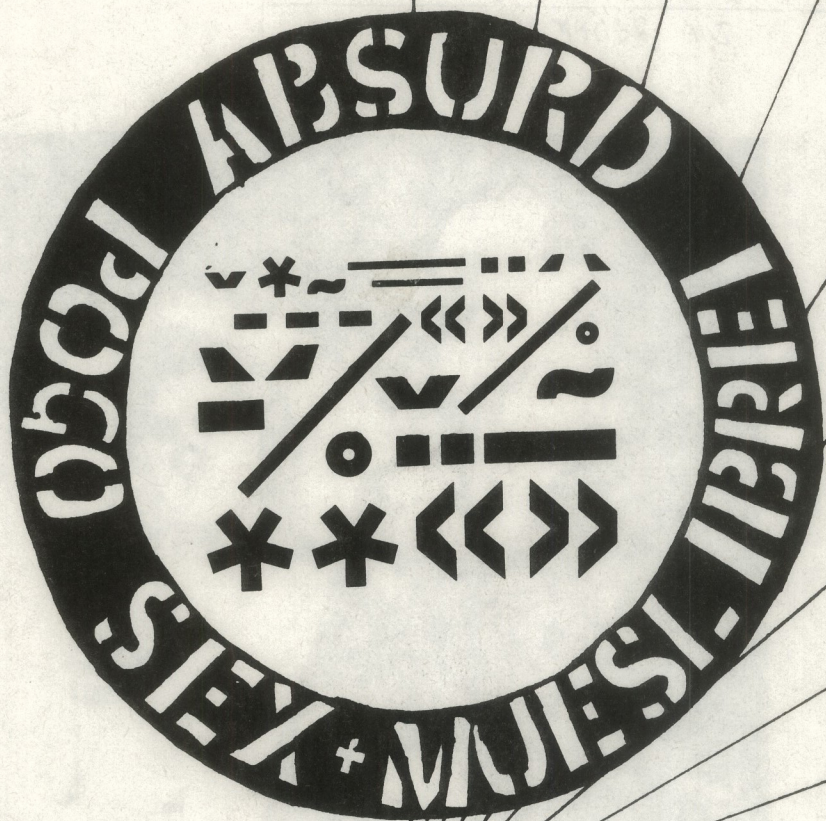




PAY NOT MORE THAN 80PF

Steffen Spahr

der kam

Kontakt: Steffen Spahr
Goerdelerstr. 12
7030 Böblingen
Tel: 07031/274107

DIE REDAKTION :

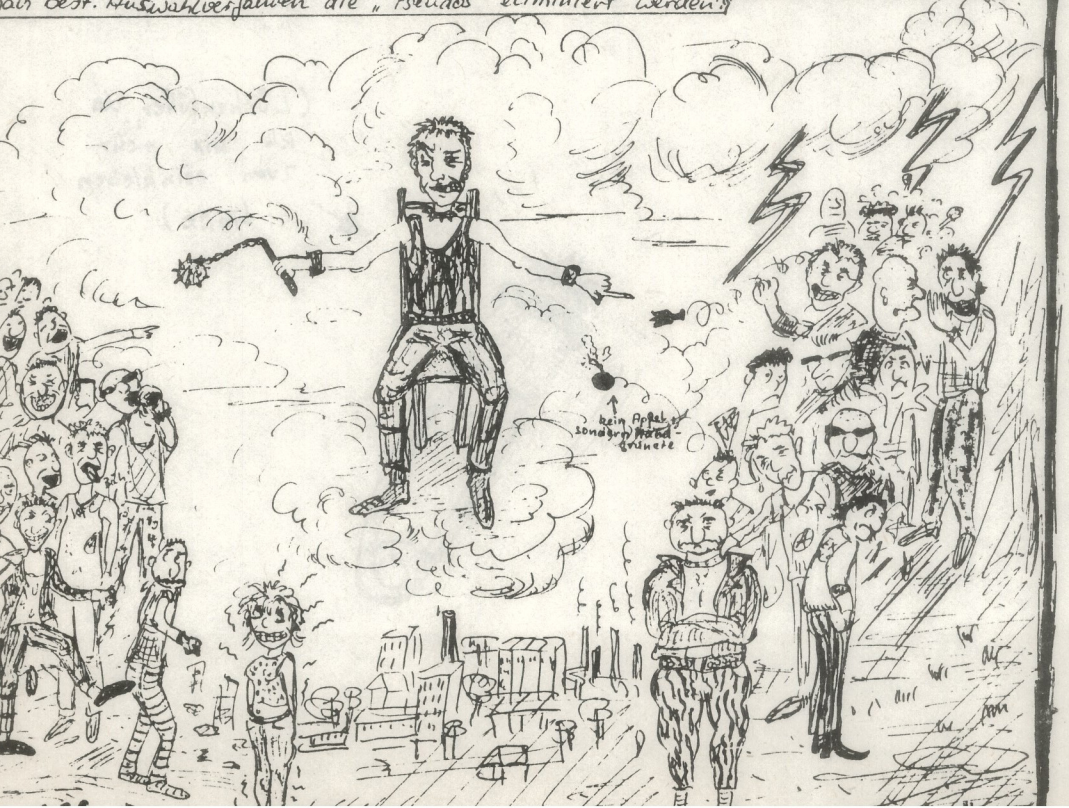


br einiger Zeit geniet mir ein merkwürdiges Comic-Strip zwischen die Hände
 Die vorsichtigen Anspielungen am Schluss ("Und Sie, lieber Leser, ...") Na, wie war's
 animierten mich zu einer Stellungnahme. Sollte ich diese Zitate "jedoch muß-
 verstanden haben, so erübrigt sich die Stellungnahme und ist zur völligen
 Vernichtung freigegeben.

Der Anschaulichkeit wegen ist Reaktion des Lesers in Comic-Form verfaßt.



ach, Lektüre des Comics, setzen sich die Leser frustriert in eine Ecke, angesichts dieses Zukunftsbildes
 und können jöh, falls vorher nichts passiert, nur noch auf das jüngste Gericht warten, bei dem
 nach best. Auswahlverfahren die "Pseudos" eliminiert werden!



Hinweisung:

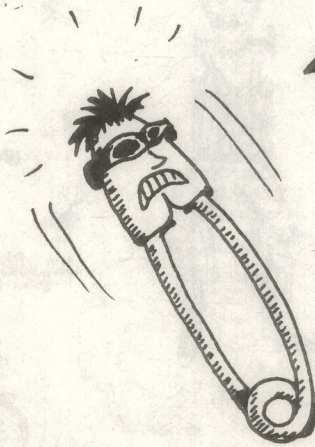
Großes Problem der Jury (siehe Bildmitte): Unter welchen Gesichtspunkten soll Auswahl stattfinden, da sie sich doch alle für "echt" halten und auch mehr oder weniger punktspezifische Merkmale aufweisen.



* Soll in diesem Sinne keine Aufforderung sein, sondern lediglich ein kraampfhafte gesuchter, mißlungener Abgang meinerseits.



(Lückenfüller, da ich mir mehr zum reinkleben hatte)



Täglich zum Frühstück Getreidebrei essen

Das hält Körper und Zähne gesund

In den Industrieländern leiden rund 95 Prozent aller Erwachsenen an Karies. Wie der medizinische Dienst „refero med“ meldet, rangiert der Gebißverfall durch Karies mit an erster Stelle der Gesundheitsstörungen durch falsche Ernährung.

Dabei wäre mit ein bißchen Vernunft dem allgemeinen Gebißverfall auf ganz einfache Weise zu begegnen: abgesehen von der richtigen Zahnpflege, nämlich dadurch, daß wir weniger denaturierte Nahrungsmittel essen und dafür mehr Produkte bevorzugen, die noch reich an Vitaminen und Mineralstoffen sind.

Auch wenn es etwas mehr Aufwand bedeutet, morgens statt Weißbrot ein frisches Getreidemusch auf den Tisch zu bringen, sollten wir diese Mühe nicht scheuen. Das regelmäßige morgendliche Weizenmush verschafft uns nicht nur die für gesunde Zähne not-



**Wer will, kann seinem
Getreide-Obst-Müsli
Buttermilch hinzufügen**

wendigen Vitalstoffe, es macht uns gleichzeitig fit, stärkt die Nerven und fordert die Verdauung.

Es sollte frisches Weizenschrot sein, aus dem man sich ein Frühstück bereitet. Mit den im Handel erhältlichen Getreidemühlen ist es einfach, sich die erforderliche

Menge selbst zu schrotten. Im Weizenkorn, das mit Hülle und Keim verwendet wird, sind Kohlehydrate, hochwertiges Eiweiß, essentielle Fette sowie reichlich Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Im Weizenkeimling gibt es so wertvolle Substanzen wie Magnesium, Phosphor, Kalzium, mehrere B-Vitamine und Vitamin E. Nicht oh-

SPRECHSTUNDE BEIM NATURARZT

ne Grund wird das Weizenkorn von Ernährungswissenschaftlern als wahre „Vitamin-schatzkammer“ bezeichnet.

Für ein Morgenmüsli benötigt man pro Person 50 Gramm frisches Weizenschrot, 100 Gramm frisches Obst (Äpfel), 15 Gramm Trockenfruchte, 10 Gramm Mandeln (frisch gemahlen), fünf Eßlöffel Wasser.

Das Weizenschrot wird bereits am Vorabend mit dem Wasser angerührt. Auch die Trockenfruchte separat einweichen. Morgens werden alle Zutaten für das Müsli miteinander vermengt. Ohne Müsli kein Eßfuß!

Ein Tag aus dem Leben...

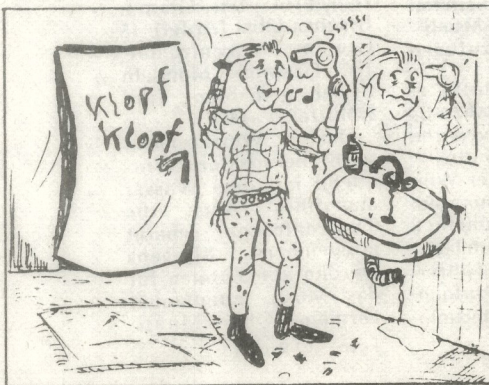
Betrachten wir die Vorbereitungen eines Alltagsgesichtes auf das "Kostümfest", an dem der Gelegenheitsaussteiger endlich zum Zuge kommt.



Endlich zuhause angekommen kann die Rüstung beginnen....



... noch schnell im Hülleimer nach brauchbaren Accessoires gekramt.



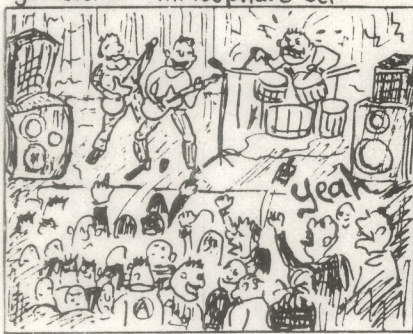
Ein Blick in die Gardarobe, wo die Musiker noch sitzen, eröffnet allerdings auch äußerst interessante Perspektiven.



Ein Blick ins Publikum...



Und so trägt jeder seinen Teil zur „ausgelassenen“ Atmosphäre bei.



In dem Bewußtsein endlich mal wieder „die Sau rausgelassen“ zu haben, schleicht sich alles still nach Hause, zieht sich schnell um, versteckt die anderen Klamotten im hintersten Winkel des Schrankes, biegt sich die Haare wieder zurecht und legt sich zufrieden ins Bett und träumt schon vom nächsten Mal.

Doch...

...tja, die Sicherheitsnadel sollte man vor dem Zubettgehen besser auch noch entfernen.



**Orwell
lügt.**



LAßT'S UNS MAL
(A MITTEN VERSUCHEN).



NACH DEM 4. ERFOLGLOSEN ANMACHVERSUCH...



ICH GEB'S
AUF!

ICH
AUCH!

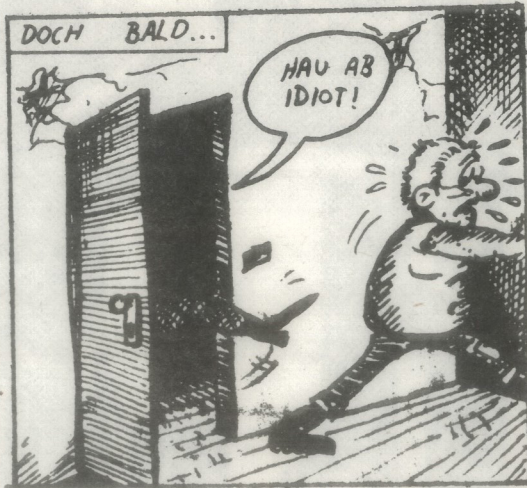
ICH VERSUCH'S
NOCH MAL

NA KLEINER
WIE WAR'S DENN
MIT UNS BEIDEN?



KH HAB ABER
NUR NOCH
6 MARK!

MACHT NICHTS!
KOMM, WIR GEHEN
ZU MIR HOCH!



DOCH BALD...

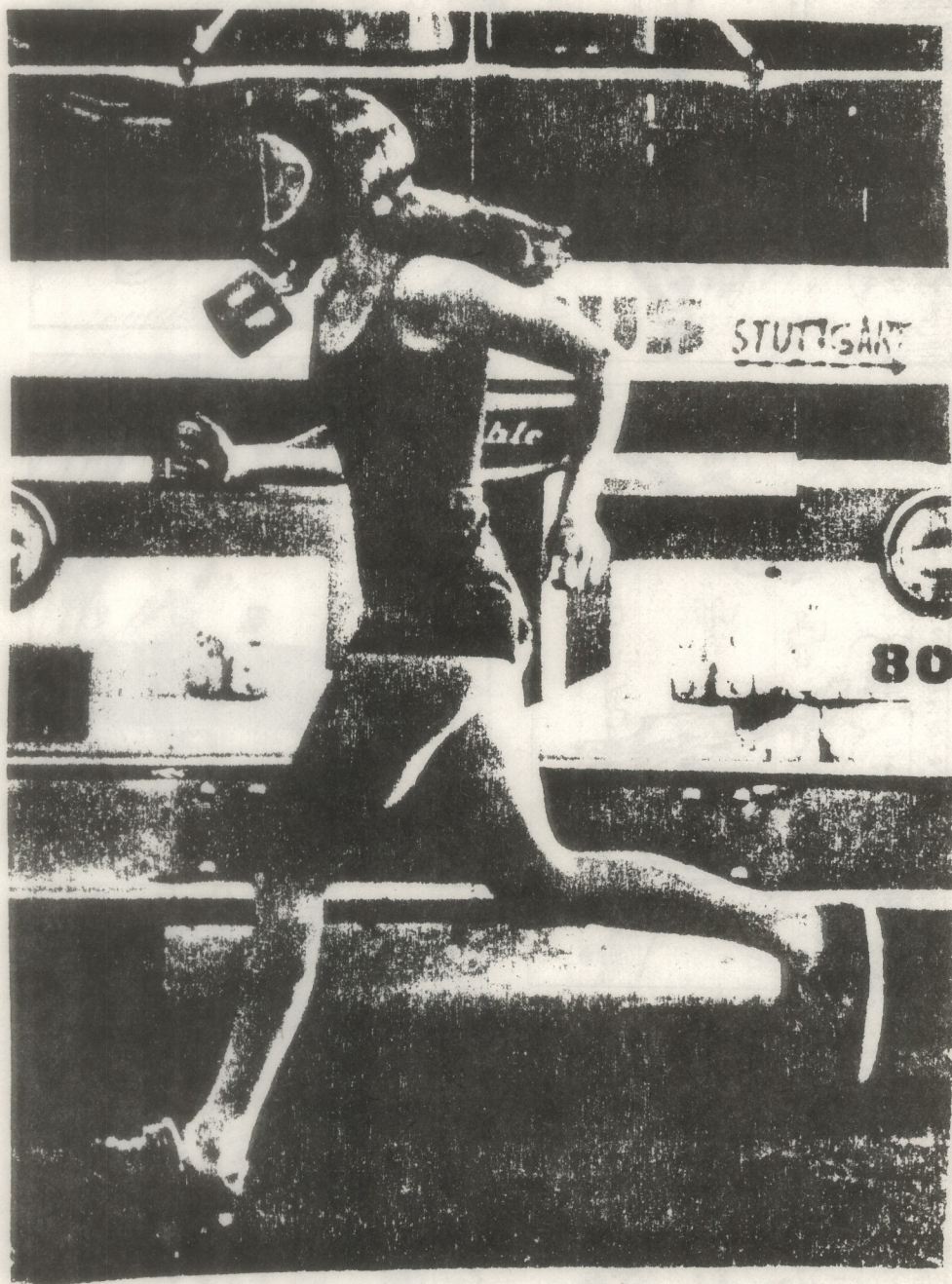
HAU AB
IDIOT!



OH SCHEIÐE!
ICH HAB VERGESSEN,
DAS KH FRÜHER ALS
FREAK-BROTHER
SO VIEL GEKIEFT HAB,
DAS KH SOWIESO
KEINEN MEHR
HOCHKRIEG!

STEFFEN SPAHR

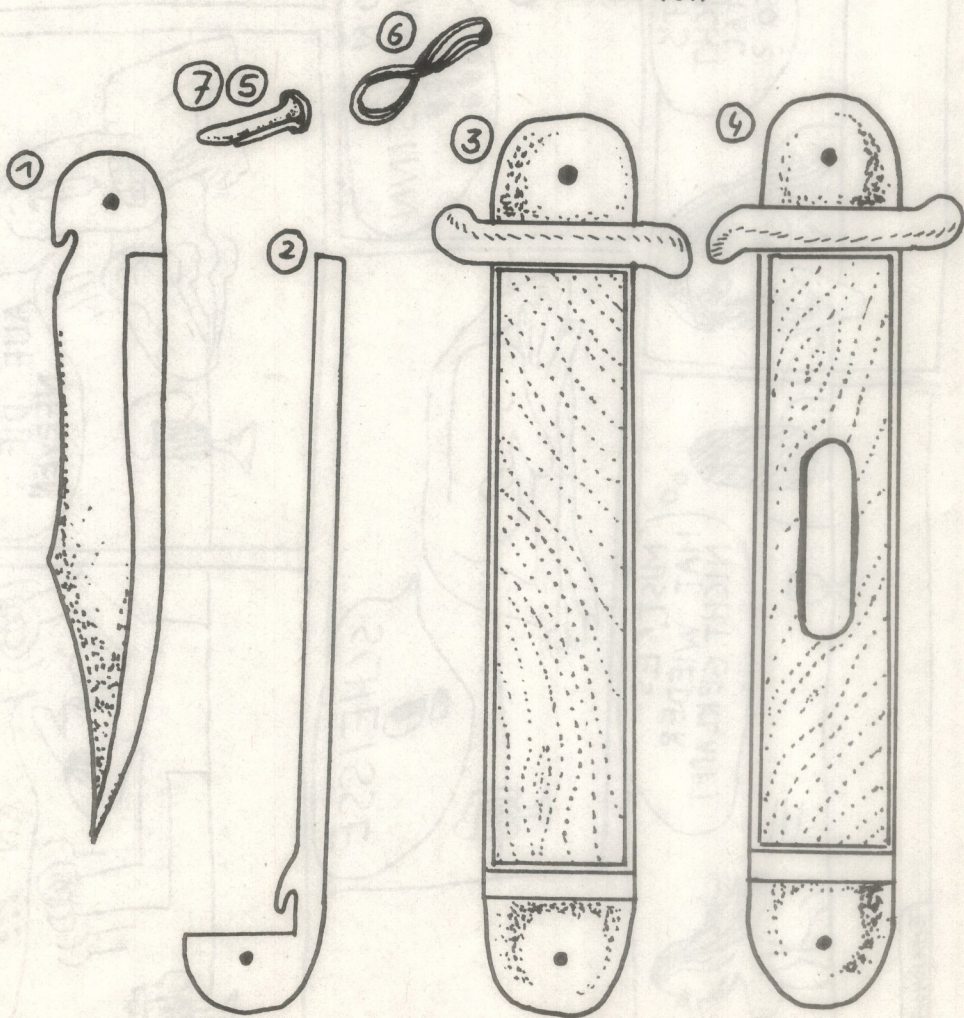
END

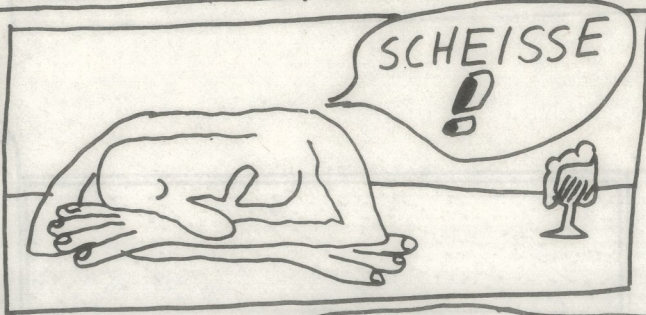


FÜR ALLE

KLEINSTADTANARCHOS:

Schnappmesserle zum Selberbauen





Die Hölle vor Augen.

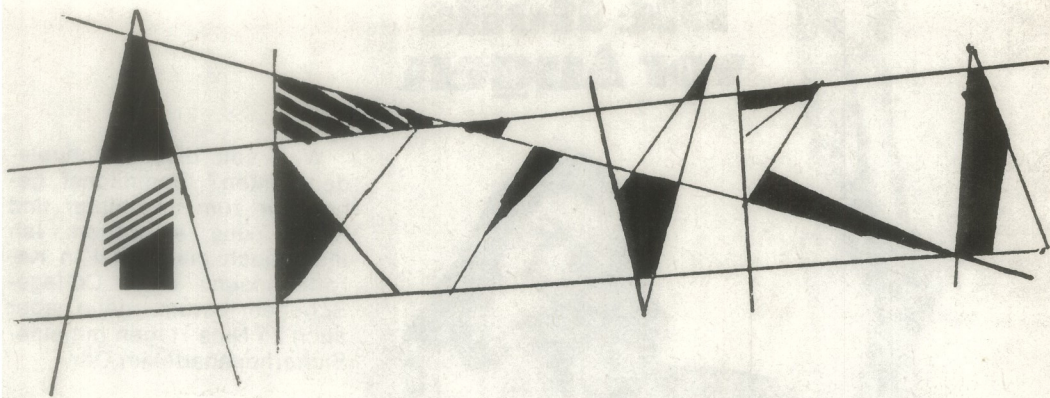
Was soll dieses Schubladendenken? Demnächst gehen wir zum Psychiater und lassen uns einordnen. Ich laufe auch manchmal in Karottenhosen und College-Schuhen herum, gehe aber auch zu Nina Hagen mit einer Sicherheitsnadel im Ohr.

**„Man muß den
Leuten ins Gesicht
schlagen“**



**Salut wird
stets geschossen**





flieht
oder
verreckt